30 تەمموزی 2020

پشکنین بکە و بپارێزە:
ڕێبەرێکی هەنگاو بە هەنگاو

جێبەجێکردنی ئەم هەنگاوانە زۆر گرنگە لە بەگژداچوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سکۆتلاند

1

نیشانەکان بناسەرەوە

کۆکەیەکی نوێی بەردەوام، تا، یان لەدەستدان یان گۆڕانی هەستی تامکردن و بۆنکردن مانای وایە دەبێت دەستبەجێ خۆت و خانەوادەکەت خۆتان جیابکەنەوە.

2

دەستبەجێ داوای پشکنین بکە

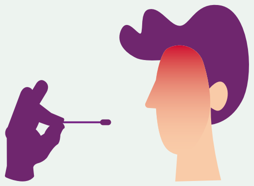
گرنگە بەزووترین کات پشکنین بکەیت. سەردانی **NHSinform.scot/test-and-protect** بکە یان پەیوەندی بە ژمارە تەلەفۆنی **0800 028 2816** بکە ئەگەر ناتوانیت ئینتەرنێت بەکاربهێنیت.

3

خۆت جیابکەرەوە

لە ڕۆژی دەرکەوتنی نیشانەکانەوە، 10 ڕۆژ خۆت جیابکەرەوە، ئەگەر تا بەردەوام بوو زیاتر خۆت جیابکەرەوە تا 48 کاتژمێر دوای کۆتاییهاتنی تا کە. ئەوانەی لەگەڵیان دەژیت دەبێت بۆ 14 ڕۆژ خۆیان جیابکەنەوە.

4



پشکنین بکە

لە کاتی خۆجیاکردنەوە دەبێت تەنها بۆ پشکنین ماڵەوە بەجێبهێڵیت. بە چەندین شێواز دەتوانیت ئەمە ئەنجام بدەیت.

5

ئەنجامەکان وەربگرە

دەبێت ئەنجامی پشکنینەکەت لە ماوەی **48** کاژێردا دەست بکەوێت و لە **72** کاژێر زیاتری بەسەردا تێنەپەڕێت.

6

وردەکاریەکان بخەڕوو

ئەگەر ڤایرۆسی کۆرۆنات هەیە، تیمی سۆراخکردنی بەرکەوتووان لە NHS پەیوەندیت پێوە دەکەن و پرسیارت لێ دەکەن بەو نزیکانە بەرکەوتنت لەگەڵ کێ هەبووە.

7

NHS بەرکەوتووان ئاگادار دەکاتەوە

NHS پەیوەندی بەو کەسانەوە دەکات کە بەرکەوتنی نزیکت لەگەڵیان هەبووە. ناوی تۆ هاوبەشیی پێ ناکرێت مەگەر خۆت مۆڵەت بدەیت. هەموو زانیاریەکان بە سەلامەتی و پارێزراوی هەڵدەگیرێن.

8

بەرکەوتووە نزیکەکان خۆیان جیادەکەنەوە

داوایان لێ دەکرێت بۆ ماوەی 14 ڕۆژ خۆیان جیابکەنەوە لەو کاتەوەی دوا بەرکەوتنیان لەگەڵ تۆدا هەبووە.

9

خانەوادەی بەرکەوتەی نزیک

ئەگەر بەرکەوتە نزیکەکە نیشانەکانی نەبوو، ئەوانی دیکە لە خانەوادەکە پێویست ناکات خۆیان جیابکەنەوە. ئەگەر بەرکەوتە نزیکەکە نیشانەکانی لێ دەرکەوت، دەبێت لە ماڵەوە خۆیان جیا بکەنەوە و یەکسەر داوای پشکنین بکەن.

ئەگەر هاوکاریی کۆمەڵگاکەت یان خێزانەکەت نیە یان پێویستت بە یارمەتیی بنەڕەتییە، پەیوەندی بە National Assistance Helpline بکە لە ڕێگەی **0800 111 4000** (دووشەممە-هەینی 9 بەیانی-5 ئێوارە) یان لە ڕێگەی پەیامی تەلەفۆنی بۆ بە ژمارە **0800 111 4114**. ئەم هێڵی یارمەتییە بۆ ئەو کەسانەیە کە ناتوانن ماڵەکانیان بەجێبهێڵن یان ناتوانن هاوکاریی پێویست لە شوێنێکی دیکە بەدەستبهێنن.

بۆ ئامۆژگاریی هەنووکەیی تەندروستی و زانیاریی زیاتر دەربارەی پشکنین بکە و بپارێزە (Test & Protect) سەردانی ئەم بەستەرە بکە **NHSinform.scot/test-and-protect**

NHS SCOTLAND پشکنین بکە و بپارێزە