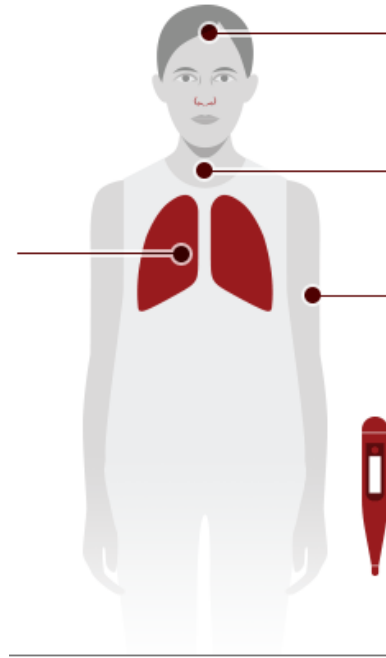




Big Leaf Foundation
Helping displaced young people belong and grow

(COVID-19) نيشانه كانى نه خوشى كورونا

توندى هه ناسه دان



سه رچاوه: ريکخراوى ته ندروستى جيهانى

سه ر ئيشه

كوكه

ئيش له ماسولكه كان

به رزى پلهى گه رما وهه ستردن به ماندوبون

ئه گه ر هه سته به ونيشاناناهى سه ره وه كرد ده بيت چى بکريت؟



Big Leaf Foundation
Helping displaced young people belong and grow

سەنتەرى خزمەتگوزارى تەندروستى NHS 111 خزمەتگوزارىيەكى ئىنتەرنىت پېشكەش دەكات، دەتوانىت چەندىن رېنمايى بېەخشىت بەتۇ سەبارەت بەوہى چى بکەيت
لەوبارەيەوہ

پەيوەندى بکە بە ژمارە 111

ئەگەر ھەستت کرد توشبوى بە کۆرۇنا

ئەگەر لەناوچەيەكى تەواو مەترسیداردا بویت لە کۆتای 14 رۆژدا.

ئەگەر بەردەوامیت ھەبوو لەگەل کەسئىكى توشبوو بە کۆرۇنا

ئەتوانیت داواى وەرگىرئىكى تايبەت بەزمانەکەت بکەيت

دابرانى خۆيى جيبە؟

ئەگەر پېويستت بەدابرانى خۆيى بوو :

-دەبىت لە مألەوہ بمىنيتەوہ

- دەبىت نەچىت بو خويىندنگە و کار وشويىنە گشتيەکان

- دەبىت ھيلى گواستەوہى گشتى بەکار نەھىنيت

- دەبىت نەچىت بو لای پزىشک.

. دەبىت داوا لەکەسئىكى دیکە بکەيت خواردنت بو دابنيت لەدەرەوہى ژوورەکەتدا.

- دەبىت ئەم رېنمايىانە بو ماوہى 14 رۆژ جيبەجى بکەيت.



Big Leaf Foundation
Helping displaced young people belong and grow

چۆن دەتوانین رینگربین لەبلاو بونەوهی فایرۆسی کۆرۆنا

	<p>بەشیۆهیه کی بەردهوام دەسته کانت به ئاو وسابون و شله مه نیکانی خاوین کردنه وه (له فایرۆس)، دەبیئت دەست شۆردن بەردهوام بیئت بۆ ماوهی 20 چرکه.</p>		<p>له کاتی کۆکهو پۆمبندا دەسته سپیک (کلینکسیک) بجهره سهه دهه</p>
	<p>دەسته سپ و کلینکسه به کارهاتوو هکان فری بده و دواتر دەسته کانت خاوین بکههوه.</p>		<p>ئه گهر دەسته سپ (کلینکس) بهردهست نه بوو ئه وه شان به کار بهینه</p>
	<p>ئه گهر دەسته کانت خاوین نه بوو (نه شۆرابوو)، ئه وه خۆت بپاریزه له وهی دهستت بهر له هه ریه ک له چاو ولوت و دهست نه که ویت، تا وه کو ته و او خاوین ده بیئت.</p>		<p>خۆت بپاریزه (دووره پهریزه) له په یوه ندی کردن له گه ل ئه و که سانهی که ته و او نین له رووی ته ندروستیه وه.</p>

SOURCE: NHS <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>