

پشکنین بکه و پاریزه



ههنگای دواتری ئیمه له رووبهرووبونهوهی
قایروسی کورونا

تکایه ئەم نامیلکهیه بخوینەرەوه تا بزانیته ئەمه بوۆ تۆ
مانای چیه و چۆن دەتوانیت خۆت، خۆشهویستانت و
کۆمه‌لگاکه‌ت پاریزیت.

ئەم نامیلکهیه ئەمانه له‌خۆده‌گریته:

- چۆن پشکنین بکه و پاریزه
- (Test & Protect) کارده‌کات
- ده‌بیته تۆ چی بکه‌یت
- چۆن پلان دابننیت
- هاوکاری
- پاراستنی زانیاری و ساخته‌کاری



نیردراوه له لایهن:

پشکین بکه و بپاریزه (Test & Protect) چیه؟

خزمه تگوزاری پشکین بکه و بپاریزه (Test & Protect) سی NHS Scotland هه نگاوی دواتره له رووبه رووبوونه وهی فایرۆسی کورۆنا. به شیوه یه ک کار ده کات بزانی ئه و که سانه کین که فایرۆسه که یان هه بووه و نزیکی کین بوون و بهرکه و تیان له گه ل کین هه بووه، ئه مهش بۆ پچراندنی ئه لقه ی توو شبوون و وه ستاندنی بلا بوونه وهی فایرۆسه که یه. بۆ ئه وهی ئه م هه نگاوه کاریگهر بیت، پیوستمان به یارمه تی تویه.

چی بکه م ئه گهر نیشانه کانی فایرۆسی کورۆنا م هه بیت؟

ئه گهر کۆکه ی بهردهام، په لی گهرمی بهرز، یان له ده ستدان یان گۆرانی ههستی تامکردن یان بۆنکردن هه یه، خۆت جیابکه ره وه و ده سته جی داوای پشکینی فایرۆسی کورۆنا بکه. ده توانیت له پری ئینته رنیته وه داوای پشکین بکه ییت له پری ئه م به سته ره وه [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/health-a-z/nhsinform-scot/test-and-protect) یان ئه گهر ناتوانیت ئینته رنیته به کار به یینیت، په یوه ندی بکه به ژماره ته له فۆنی **0800 028 2816**.

ئه گهر نیشانه کانت تیدا دهرکه وت، ده بیت ده سته جی خۆت جیابکه یته وه و بۆ ماوه ی 10 رۆژ له ماله وه به یینیته وه. ده بیت که سانی تری خانه واده کت بۆ ماوه ی 14 رۆژ له ماله وه به یینیته وه ئه گهر ئه وانیش نیشانه کانیان تیدا دهرکه وت.

ئه گهر نیشانه کان خراپتر بوون یان زیاد له 10 رۆژ یان خایاند، په یوه ندی بکه به ژماره ته له فۆنی 111. ئه گهر تاکه ت ماوه ی 10 رۆژ زیاتری خایاند، ئه و ماوه ی 48 کاتز میتر داوی نه مانی تاکه بهردهوام به له خۆجیا کردنه وه.

چۆن پشکینم بۆ ده کرایت؟

چهن دین شیواز هه یه، په کپک له وانه ئه وه یه کاتیک ده جیت بۆ پشکین، به یی ئه وهی له ئۆتۆمبیله کت به یینه دهره وه پشکینت بۆ بکرایت، یان به پۆست ئه نجامی بده ییت. کاتیک له پری ئینته رنیته وه یان ته له فۆنه وه داوای پشکین ده که ییت، بزارده کانت له گه ل باس ده کرایت.

چی روودهدات ئه گهر پشکینه که م دهری بخت فایرۆسی کورۆنا م هه یه؟

NHS Scotland داوات لئ ده کات هاوکاریان بیت له په یوه ندی کردن به ههر که سیکه وه که بهرکه وتنی نزیکی یان نویت له گه لی هه بووه. ئه وان به و که سانه ده لپن که ره نکه له مه ترسیدا بن، وه داوایان لئ ده که ن بۆ 14 رۆژ ماله وه به جینه هیلن و ئه گهر گونجاو بوو، پشکین یان بۆ ده که ن. ئه مه به شیوه یه کی نه یینیاریز ئه نجام ددریت.



بەرکەوتەى نزیك چىيە؟

كەسپكە كە نزیكى كەسپكى تووشبووى ڧايرۇسى كۆرۇنا بووه و رەنگە ئەويش تووش بووبىت. بەرکەوتەى نزیك ئەو كەسانەن كە رەنگە ھەر ساتىك لە ماوهى 48 كاتمپىرى پىش دەرکەوتنى نىشانەكان لە كەسە تووشبووهكە لە نزیك تووشبووهكە وە بووين، يان لە ھەر كاتىكى دىكە دا لەو كاتەوهى نىشانەكان دەرکەوتتون. نزیك بوون لە كەسپك واتە:

- لە مەوداى 1 مەتر (نزیكەى 3 پى) دا بىت لەگەل كەسى تووشوو، گرنىگ نىبە ماوهكەى چەند بىت (بەرکەوتنى پووبەروو)
- لە مەوداى 2 مەتر (نزیكەى 6 پى) دا بىت لەگەل كەسى تووشوو بۇ ماوهى 15 خولەك يان زياتر تا بەرىبەككەوتنەكە نزیكتر و ماوهدرىژتر بىت، مەترسىبەكە زياترە.

چۇن بزائىم بەرکەوتنى نزیك لەگەل كەسپك ھەبووه كە تووشى ڧايرۇسى كۆرۇنا بووه؟

كەسپك لە تىمى NHS سكوٹلاندا تايبەت بە سۇراخكردنى كەسانى بەرکەوتوو پەيوەندىت پىوهدەكات.

پىم دەلین ئەو كەسە كى بووه؟

نەخپ، مەگەر ئەو كەسە مۇلەتى تەواوى بە NHS سكوٹلاندا داىبىت زانىاربەكانى ھاوبەشى پىبەكن.

دەبىت چى بكەم ئەگەر وەك بەرکەوتەى نزیك دەستنىشان كرام؟

داوات لى دەكرىت بۇ 14 رۇژ خۇت جىا بكەپتەوه، جا نىشانەكانت ھەبىت يان نا. ئەمەش لەبەر ئەوهى لەوانەبە زۇر بخايەنىت تا نىشانەكان دەردەكەون و رەنگە ڧايرۇسەكە بگوازىتەوه تەنانەت ئەگەر نىشانەكانىشت نەبن. ئەگەر نىشانەكانت لى دەرکەوتن، دەبىت داواى پشكىن بكەيت.

دەبىت كەسانى ترى خانەوادەكەم خۇيان جىابكەنەوه؟

ئەگەر خۇت نىشانەكانت نىبە و تۇتەنھا كەسپت كە وەك بەرکەوتەى نزیكى كەسپكى ھەلگىرى ڧايرۇسەكە دەستنىشان كراويت، ئەوا كەسانى ترى ناو خانەوادەكەت داوايان لى ناكرىت خۇيان جىابكەنەوه مەگەر ئەوهى نىشانەكانىان ھەبىت. لەگەل ئەوهشدا، دەبىت تا ئەو رادەبەى پىت دەكرىت خۇت لە ئەوان جىا بكەپتەوه. ئەگەر نىشانەكانت تىدا دەربەكەون، دەبىت كەسانى ترى ناو خانەوادەكە خۇيان جىابكەنەوه.

چۆن خۆم له ئەندامانی خانەوادەم جیا بکەم؟

ئەگەر بکریت، دەبیٹ:

- به لایه‌نی که م 2 مه‌تر له و که‌سانه‌وه دوور بی‌ت که له‌گه‌لیاندا ده‌ژیت
- له ژووریکی جیادا بمینیتته‌وه که هه‌واگۆرکیی باش بی‌ت
- به‌ته‌نها له جییه‌کی یان له‌سه‌ر سیسه‌میکی جیادا بخه‌وه
- که‌مترین کات له‌ ناوچه‌هاوبه‌شه‌کانی وه‌ک ژووری دانیشتن، چیشته‌خانه یان ته‌والی‌ت به‌سه‌ر به‌ه
- ئه‌و کاته‌ی ئه‌وانی دیکه له‌وین چیشته‌خانه به‌کارمه‌هینه
- دوای شوشتنی ده‌سته‌کانت، خاوبه‌کی جیاواز بۆ وشک‌کردنه‌وه یان به‌کاربه‌ینه
- هه‌موو رۆژی‌ک چیشته‌خانه، ته‌والی‌ت و رووته‌خته‌کانی هه‌موو ماله‌که پاک‌بک‌نه‌وه

پلان دانان

له‌ حاله‌تیکدا داوات لی‌ کرا ده‌سته‌جی خۆت جیا بک‌ه‌یتته‌وه، شتیکی باشه
پلانیکت هه‌بی‌ت. ده‌بی‌ت ئه‌مانه له‌خۆبگری‌ت:

- هه‌بوونی بری پتیوست له‌ داوده‌رمان و پیداو‌یسته‌یه‌کانی دیکه (تکایه‌ زیاد له‌ پتیوست داوا مه‌که)
- هه‌بوونی زانیاری په‌یوه‌ندیی که‌سپک بتوانی‌ت له‌کاتی خۆجیا‌کردنه‌وه یارمه‌تی‌ت بدات، بۆ نموونه بۆ کرینی خواردن
- کردنه‌وه‌ی ئه‌ماریک بۆ کرینی خواردن له‌ ری‌ ئینته‌رنی‌ته‌وه ئه‌گه‌ر بگری‌ت
- دانانی پلانیکی جیگره‌وه بۆ هه‌ر که‌سپک که له‌ دۆخی ئاساییدا به‌خپوی ده‌که‌یت یان هاوکاری ده‌که‌یت، وه‌ک ئه‌ندامی خیزان یان هاوپی
- ئاشنا‌کردنی خۆت به‌و زانیاری و هاوکاریانه‌ی به‌رده‌ستن له‌ به‌سته‌ره‌کانی [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform-scot/coronavirus) و [readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus)

پینماییه‌کانی پاک‌خواپی‌نی بۆ خۆپاراستن له‌ فایرۆسی کۆرۆنا ده‌بی‌ت هه‌میشه جیبه‌جی بگری‌ن:

- ده‌سته‌کانت به‌ ئاو و سابوون بۆ ماوه‌ی 20 چرکه بشۆ یان ته‌عقیمی ده‌ست به‌کاربه‌ینه که به‌لانی که‌م 60%ی کحول بی‌ت
- کاتی‌ک ده‌کۆکی‌ت یان ده‌پژمیت، کلینس بگره به‌ دم و لووتته‌وه و پاشان فرپی بدهره‌ ناو سه‌به‌ته‌ی خۆله‌وه، یان قۆلت بگره به‌ دم و لووتته‌وه
- ده‌ست له‌ دم و چاوت مه‌ده

ئەمە لە شوپىنى كار و بو خاوهن كاران چۆن چۆنىە؟

ئەگەر نىشانەكانى قايرۇسى كۆرۈنات ھەيە، خاوهن كارەكەت دەپپت رېگەت بدات دەستبەجىن خۆت چىباكەپتەوہ. تا ئەو كاتەي پىشكىنەت بۇ دەكرېت و پېت دەلېن سەلامەتە مالەوہ بەجىبھېلىت، خاوهن كارەكەت ناپېت داوات لى بكات بېيت بۇ كار.

ئەگەر تۆ خۆت چىاكردوہتەوہ چونكە NHS Scotland پېي وتويت بەركەوتنى نزيكت لەگەل ھەلگرېكى قايرۇسى كۆرۇنا ھەبووہ، خاوهن كارەكەت دەتوانېت داوات لى بكات لە مالەوہ كار بكەيت (ئەگەر گونجاو بېت) تا ئەو كاتەي باش دەبېت.

ئەو كارمەندانەي خۇيان چىاكردوہتەوہ مافى موچەي ياسايبى نەخۇشيبان (Statutory Sick Pay) ئەو ھەيە بۇ ھەر رۆژىك كە خۇيان چىا دەكەنەوہ ئەگەر مەرجهكانيان تېدا بېت و لە مالەوہ كار نەكەن.

ئەگەر پېويستەم بە يارمەتى بوو چى بكەم؟

زۇر كەس دەتوانن بە ھاوكارى كەسوكارى نزيك، ھاوپۇ يان دراوسىن خۇيان چىباكەنەوہ. بەلام ئەگەر ئەم ھاوكارىبەت نىە، يارمەتى بەردەستە بۇ ئەوہي لە مالەوہ بىمىنيتەوہ.

بۇ ئەوہي بزائيت چۆن دەتوانيت ھاوكارى زياترت دەست بكەوېت سەيرى بەستەرى readyscotland.org/coronavirus بكە.

ئەگەر كۆمەلگەكەت يان خىزانەكەت ھاوكارنېن و پېويستەم بە يارمەتېي بىنەرەتېيە، پەيوەندى بە **National Assistance Helpline** بكە لە رېگەي **0800 111 4000** (دووشەممە- ھەينى 9 بەبانى-5 ئىوارە) يان لە رېگەي پەيامى ئەلەفۇنيەوہ پەيوەندى بكە بە ژمارە **0800 111 4114** ئەم ھېلى يارمەتېيە بۇ ئەو كەسانەيە كە ناتوانن مالەكانيان بەجىبھېلن يان ناتوانن ھاوكارىي پېويستەم لە شوپىنكى ديكە بەدەستېھېنن.

ئەگەر قايرۇسى كۆرۇنا كارىگەرىي لەسەر بزىسەكەت كردوہ و پېويستەم بە ھاوكارىيە، سەردانى findbusinesssupport.gov.scot بكە.



فۇرپاتەكانى ديكەي ئەم نامىلكەيە

ئەگەر ئەم نامىلكەيەت بە زمان و فۇرپاتەكانى ديكە (وہك نوسخەي دەنگى) دەوېت، تكايە سەردانى gov.scot/test-and-protect بكە.



پاراستنى زانبارى

ئەو زانباريانەى كۆدەكرېنەوہ لە كاتى سۆراخكردنى ئەو كەسانەى كە بەركەوتنېان ھەبووہ لەگەلت گرنگن بۇ ھاوكارىكردنى تۇ ئەگەر پشكنېنەكەت ئەرېنى بووہ بۇ ڤايرۆسى كۆرۇنا وە يارمەتېى سۆراخكردنى ئەو كەسانەيش دەدات كە رەنگە تووش بووبن.

بەپېى ياسا، ھەموو زانبارىيە كۆكراوہكان لە لاىەن NHS پارېزراون و پابەندى ياساكانى پاراستنى زانبارىن، وەك ياساى پاراستنى زانبارىى شانشىنى يەگگرتوو/رېساكانى پاراستنى زانبارىى گشتى. ئەگەر پشكنېنەكەت ئەرېنى بووہ، ناوى تۇ نادرېت بەو كەسانەى بەركەوتنت لەگەليان ھەبووہ، مەگەر خۆت رەزامەندى بۇ ئەم كارە بەدەيت.

ھەرەوہا ئەو زانبارىيە كۆكراوانە، بەبىن ئاشكراكردنى شوناسى تۇ، بەكاردەھېنرېن بۇ ئەوہى بزاندېت ڤايرۆسەكە لە كوئ تەشەنە دەكات و لەگەل رېخراوہكانى ديكەدا ھاوبەشېيان بې دەكرېت، وەك دەسەلاتە خۆجېيىبەكان، بۇ ئەوہى يارمەتېيان بەدن لە كۆنترۇل كردنى ڤايرۆسەكە.

ئاگادارىيەكى تاييەتمەندېتېى كە چۆن ئېمە زانبارىيەكانى تۇ بەكاردەھېنېن بۇ پاراستنى ھەموو كەسېك لە ڤايرۆسىبى كۆرۇنا، لە لېستى سەرەوہى كۆڤىد-19 بەردەستە لە [information.gov.scot.nhs.uk](https://www.information.gov.scot.nhs.uk)

خۆپاراستن لە ساختەكارى و ساختەچېتى

بۇ زانبارىى دەربارەى خۆپاراستن لە ساختەكارى سەردانى بەستەرى [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/test-and-protect) بکە.