

چوارشهمه، 11 ئى نوڧەمبىرى 2020

Sorani

بۇ ھەموو لايەك لە برىستل، نۇرس سەمىرىنىت و ساوس گلاوسىستىر شاپەر،

سوپاس بۇ ئەوئە ھەرچى لە تواتاتان بىت دەيگەن بۇ ئەوئە خۇتان و ئەوانى دىكە بپارىزن.

دەمانەوئە دووبارە سوپاست بکەين کە ھەرچى دەتوانىت دەيگەيت بۇ پاراستنى خۇت و کۆميو نىتپەيگەت لە ڧايرۆسى کۆرۇنا، وە دەمانەوئە لە ھەندىک گۆرانكارىي نوئى ناگادارت بکەينەوئە دواى لۇکداونى نىشنىمانىي دووم کە ھەفتەى رابردوو دەستپىنکرد.

نەخۇشخانەکانمان پەستانىكى زۆريان لەسەرە، ناچار بووين ھەندىک لە رىکارە ناکتوپرەکان و دىدار مەکانى ناوتپەيشنت لە ئەنجامى ئەو فشارە ھەلبۆشپىنەوئە. زۆر داواى لىبووردن دەکەين ئەگەر تۆ يەكىگىت لەوانەى ئەو گۆرانكارىيەکان کارپگەر بىيان لەسەر داناوئەيت. ئەمە ھەنگاويكى ئىستىسناپە گرتومانەتە بەر بۇ کۆنترۆلکردنى ئەو داواكارىيە زۆرە لەسەر مان ھەيە لە ئەنجامى بەرزبوونەوئەى کەيسەکانى ڧايرۆسى کۆرۇنا.

ئىمە پلاننى تۆکمەمان نامادە کردوئە بۇ کۆنترۆلکردنى ئەو فشارەى لەسەر خزمەتگوزارىيەکانمان ھەيە، ئىمە دەمانەوئەيت ھەرکەس لە شويىنى خۇيەوئە بەردەوام بىت لەئەو ھاوکارىيە بچووکەى بەرى دەکەوئەيت. تکايە:

- رەچاوى دوورەپەريزىي کۆمەلايەتى و شۆردنى زوو زوى دەست بکەين.
- **لە ھەموو ژىنگە تەندروستىي و چاودىر بىيەکان و ھەر شويىنىكى دىكە داىۆشەرى دەموچاؤ** بپۆشە، بۇ نموونە دوکان يان نامراز مەکانى گواستەوئەى گشتى.
- ئەگەر دەتوانىت سەر لە ئەندامانى ئەو خىزانانە بدە کە لە مەترسىي زۆردان و ھاوکارىيە بکە. ھاوکارىيە تۆ جياوازىيەكى گەورە دروست دەکات.
- دلتىيابەرەو بەزووترىن کات کە نامادەى دەرچوون بوون لە نەخۇشخانە بچو بەدواى خزم و کەسوکار مەکت.
- لە کاتى خۇيدا نامادەى دىدار مەکان بە، ئەگەر زووتر بىت و اتە دەبىت لەدەر مەو چاومرئ بکەيت.
- ئەگەر نىشانەکانى ڧايرۆسى کۆرۇنات ھەن رووبەر و مەيە بۇ بىيىنى ئىمە. ئەگەر دىدارەت حىجز کردوئە، پەيوەندى بە خزمەتگوزارىيەکەوئە بکە و ئەوان ھاوکارىت دەکەين لە ھەنگاومەکانى داھاتوو.

لە کاتىکدا دەچىنە قۇناغىكى پىر نالەنگارى، NHS و خزمەتگوزارىيەکانى چاودىرىي دىکە زۆر بىيان کراوئەن - تکايە ڧەرامۆشيان مەکە يان نىگەرانىيەکانت نىھمال مەکە. دەتوانىت:

- 111 بەکار بېھنىت بۇ گەيشنن بە راويژى پزىشكى دەستبەجى کاتىک دلتىا نىت چى بکەيت.
- پەيوەندى بە جى پىي سىز جىرەيگەت بکەيت. جى پىيەکان بەردەوام لە داىبىنکردنى دىدارى رووبەر و، ھەر مەو ھەزاران دىدارەى تۆنلاين و تەلەڧۆنى لە ھەفتەيەکدا جىبەجى دەکەين.
- دەرمانخانەى خۇجىي بەکار بېھنە. دەرمانخانەکان دەتوانن مەودا بىک ھاوکارىي پىشکەش بکەين بۇ يارمەتيدانى ھالەتە لاوئەكەيەکان، وەک نووسىنى ھەندىک داودەرمان.
- يوئتى ماينەر ئىنجەرى لە يەت و کلنڧىدۆن، و ئەرجنت تىمىننت سەنتەر لە ساوس برىستل بەکار بېھنە بۇ سوران، ئىيسكى شكاو، سوتانى سووک و پروزان.
- بەشنى ئەوارى بەکار بېھنە يان پەيوەندى بە 999 بکە تەئھا لە ھالەتى کتوپرى پزىشكى.
- پىمان بلى ئەگەر چى دىکە ناتوانىت نامادەى دىدارى بىت.
- پەيوەندى بە کاونسلى خۇجىيىت يان داىبىنکەرى چاودىرىت بکە ئەگەر ھەر نىگەرانىيەگەت دەر بارەى چاودىرىي کۆمەلايەتى ھەيە.

ھەر مەو ھەندىک گۆرانكارىي لە نامادەکارىيەکانى سەردانکردن لە ھەموو خزمەتگوزارىيەکانمان کراون بۇ ئەوئە خۇت و خۇشەوئەستانت سەلامەت بن. تکايە مالىپەرى ئەو شويىنە بىشکەنە کە دەتەوئەيت سەردانى بکەيت.

ئىمە دەزانىن کاتىكى پىر نالەنگارىيە. تىمەکانمان بەسەرختى کار دەکەين بۇ ھاوکارىکردنى تۆ، وە رەنگە تۆ زياتر لە کاتى ئاسايى نىگەران و قەلەق بىت، تکايە بە رىز و بەخشندەيى مامەلە لەگەل ئەو ستافە بکە کە گىرنگىت پىدەدەن. گىرنگە بەردەوام بىن لە ھاوکارىکردنى يەکدى.

سوپاس - بەناوى جىبەجىکارانى ھىلسىيەر تگىزەر

سوپاس بۇ ھەموو ئەوانەى كردوتانە تانىستا و ئەمەيش چەند نامۇزگار يىەك كە چۇن لە يارمەتيدانى نىمە بەردەوام بيت، بۇ ئەوہى يارمەتيت
بدەين:

- ئەگەر ھەر نىشانەيەكى فابروسى كۆرۇنات لى بەديار كەوت، بە لەخۇگرتنى كۆكەى نوبى بەردەوام، پلەى گەرمىى بەرز يان لەدەستدان يان گۇرانى ھەستى تام و بۇن، دەبىت بەزووترىن كات پشكنىتېك حىجز بکەيت. ھەروەھا دەتوانىت پشكنىن بۇ كەسنىك حىجز بکەيت كە لەگەلت دەزى و نىشانەكانى ھەن.
- دەتوانىت پشكنىن حىجز بکەيت لە <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> يان بە تەلەفۇنكر دن بۇ 119. ئەگەر ناتوانىت بچىتە شوونى پشكنىن، دەتوانىت تۇردەرى شتومەكى پشكنىن بکەيت بۇ مألەوہ. ئەگەر پشكنىن بۇ دەكرىت چۇنكە نىشانەكانت ھەن، دەبىت خۇت و ھەر كەسنىكى دىكە كەلەگەلت دەزى خۇتان جيا بکەنەوہ تا ئەنجامەكان وەردەكر نەوہ. ئەمە بەسەر ھەموو نەو كەسانەشدا جىبەجى دەبىت كە لە بلقى پشكنىنى (سەپۇرت بەل) لەگەلت دەزىن (كەسنىك كە بەتەنھا دەزى، يان تەنھا لەگەلت مندالەكانى، وە دەتوانىت لەگەلت خانەوادىكەى دىكە بەك ببىت).
- توشبوون بە ھەلامەت و فابروسى كۆرۇنا لە بەك كاتدا چانسى مردنى نەخۇشەكە بە فابروسى كۆرۇنا دەكات بە دوئەنەندە. فاكسىنى ھەلامەت رىگابەكى سەلامەت و كارىگەرە بۇ پاراستنى خۇت لە توشبوون بە ھەلامەت. ئەگەر تۆ لە كۆمەلى نەولەمەت (ئىلجىبىل پراپۇرتى گروپ) بت، دەتوانىت لە رىگەى جى پىبەكەت يان دەرمانخانە بىبەرامبەر فاكسىنى ھەلامەت وەردەكرىت. ئەگەر ناتوانىت دىدارى دەستبەجى وەردەكرىت، تكايە لە ھەولدان بەردەوام بە يان بۇ رىكەوتىكى دواتر حىجزى بەك.
- تەندروسنى جەستەى و سۇزدارى تۆ گرنگن، وە لە شوینە خۇجىبەكەت يارمەتى بەردەستە:
 - ھىلى يارمەتى VITA 24/7 لە رووى ھاوكارى سۇزدارى پالشىتت دەكات. ھىلەكە تۆ دەبەستتەوہ بە راوئىكارىكى تەندروسنى دەروونى و گروپى پەيوەندىدارى ناوچە خۇجىبەكەت. پەيوەندى بە 0800 012 6549 بەكە (بەكار ھىنانى ھىلى زەمىنى دەبىت 1800 لىدەن ئىنجا 0800 0126549). وەردەكر بەردەستن.
 - ھىلى وەلامدانەوہى AWP Mental Health 24/7 نامادەبە بۇ گەران و مندالان كە لەزىر چاودىرى AWP دان و خەمى تەندروسنى دەروونى خۇيان يان كەسنىكى دىكەيانە: 0300 303 1320
 - SilverCloud پلاتفۇرمىكى تۇنلاىنى بىبەرامبەرە ھاوكارى بەھادارى تەندروسنى و ساغ و سەلامەتى سۇزدارى پشكەش دەكات: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
 - لەشساغى Bump2baby يارمەتت دەدات ھاوكارىى دروست بدۇزىتەوہ لە ماوہى دووگىانى، لەداىكبوون و دواترىش: www.bump2babywellbeingguide.org
- ئەگەر ئاگادار كراىت كە پىنت رابگەيەنن دۇخىكى تەندروسنىت ھەيە و واتاى ئەوہىە ئەگەرى زۆرە توشى كۆرۇنا فابروسى ببىت، تكايە وەردەكارىبەكانت لەم مألپەرە تۇمار بەك: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- دەتوانىت ئەم خزمەتگوزارىبە بەكاربەيىت بۇ گەيشتن بە دىلبقەرى پىويستى سۇپەرماركتەكان يان داوا لە كەسنىك بکەيت پەيوەندىت پىوہ بەكات بۇ ئەوہى دەربارەى ھاوكارىبە خۇجىبەكان قسەت لەگەلت بەكات.
- ئەگەر ئەمە شمولى تۆ ناكات و ھىشتا ھەست دەكەيت پىويستت بە ھاوكارىبە، تكايە پەيوەندى بە دەسەلاتى خۇجى پەيوەندىدارى خۇت بەك بە بەكار ھىنانى ئەم زانىارى پەيوەندىبانەى خوارەوہ. ھەروەھا ئەگەر ھەر پرىسار يان نىگەرانىيەكى دىكەت ھەيە دەتوانىت پەيوەندىبان پىوہ بەكەيت:
- برىستل: وى ئا برىستل: 0800 694 0184
- نۇرس سەمەرسىت: نۇرس سەمەرسىت تگىزە: 01934 427 437
- ساوس گلاوسىستەر شاپەر: 0800 953 7778
- ئەگەر لە مألەوہ چاودىرى وەردەكرىت، بە لەخۇگرتنى دىسترىكت نىرس، سىرەپىست و سەپۇرت وۇركەرەكان، وە پىويستت بەوہىە گفۇگۇ دەربارەى پىويستىبەكانت بەكەيت، تكايە پەيوەندى بە 0300 125 6789 بەك.
- لەيادت بىت: ئەگەر توشى سووكايەتى خىزانى بوويت، ياساكانى مانەوہ لە مأل شمولت ناكەن. تۆ دەتوانىت مألەوہ بەجىبەيلىت و NextLink دەتوانىت يارمەتى و نشىنگەت بۇ دابىن بەكات. پەيوەندى بە 0800 4700 280 (7/24) بەكە يان سەردانى ئەمە بەك: www.nextlinkhousing.co.uk