# پشکنین شوێن

**پێهەڵگرتن. پاراستن.**

**بۆ پاراستنی وێیڵز.**

## ئایا پێویستە چی بكەیت؟

!

بە الیەنی کەم 1 نیشانەی ڤایرۆسی کۆڕۆنات

**1**

ئەگەر لە مەودای 1 مەتردایت لەگەڵ کەسێک بۆ ماوەی 1 خولەک یان زیاتر

یان لە مەودای 2 مەتردایت لەگەڵ کەسێ بۆ ماوەی 15 خولەک یان زیاتر، پێویستە زانیاریمان دەربارەی ئەوان پێبدەیت. هەروەها پێویستە زانیاریمان

پێبدەیت دەربارەی هەر کەسێک کە لەگەڵیدا گەشتت کردووە بە ئۆتۆمبێل،

یان ئەو کەسانەی لە نزیکی تۆدا دانیشتوون لە ناو گواستنەوەی گشتی.

تکایە چاوکراوە بە بۆ پەیوەندیکەری ساختە. ئێمە هەرگیز داوای هیچ زانیاریەکی دارایی، زانیاریە بانكیەکان یان نهێنوشەت لێناکەین. ئەگەر هەر گومانێکت هەیە، زانیاریەکە پێشکەش مەکە. کورتە نامەکان دەنێردرێن بۆ

+447775106684، ئیمەیلەکان لە tracing@wales.nhs.uk / olrhain@wales.nhs.uk دەنێردرێن، و پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان لە 02921961133 ئەنجام دەدرێن. هیچ کەناڵێکی تر لە الیەن

شوێن پێهەڵگرتنی NHS، پشکنین و تیمی پاراستن بەکار نایەن.

تیادا دەرکەوت: کۆکەیەکی بەردەوامی نوێ؛ پلەی گەرمی بەرز؛ یان لەدەستدانی بۆن کردن و

چێشتن.

خۆت و ئەندامێکی خانەوادەکەت پەیڕەوی

**2**

ڕێنوێنی خود-جیاکردنەوە دەکەن.

شوێن پێهەڵگرێکی پەیوەندیەکان قسەت لەگەڵ دەکات لە بارەی بەردەنگەکانت. پێیان دەڵێن کە پەیوەندیان بە کەسێک هەبووە کە ئەرێنی (پۆزەتیڤ) بوونە

**6**

بۆ ڤایرۆسی کۆڕۆنا. ناسنامەت ئاشکرا ناکرێت مەگەر خۆت ڕێپێدان بدەیت. بە پشتیوانیەوە پێشکەش دەکرێن و ڕێنوێنی دەکرێیت بۆ خود جیاکردنەوە بۆ ماوەی 14 ڕۆژ لەوەتەی دوایین پەيوەندى لەگەڵ تۆ. ئەندامانی خانەوادەکەیان داوایان لێناکرێت بۆ خود جیاکردنەوە، بەاڵم پێویستە پەیڕەوی ڕێنوێنی دوورکەوتنەوەی کۆمەاڵیەتی بکەن و خۆیان دوور بگرن لە پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەسەی لە ماڵەوە



پەیوەندیەکەت تەنها ئەو کاتە داوای لێدەکرێت پشکنین بکات ئەگەر نیشانەیان هەبێت. پشکنینی ئەو کەسانەی نیشانەیان نیە پێشنیاركراو نیە بەهۆی ئەوەی

**7**

دەکرێت نێگەتیڤی هەڵە زیاد بکات. ئەگەر پشکنینەکەیان ئەرێنی (پۆزەتیڤ) بوو،

پرۆسەکە بۆ ئەو کەسە، ئەندامانی خێزانەکەی و پەیوەندیەکانی دووبارەی دەکرێتەوە.



لە ماوەی 5 ڕۆژی دەرکەوتنی نیشانەكان پشکنین ئەنجام بدە، کاتێک پشکنینەکە کاریگەرترە. لێرە

داواکاری بۆ پشکنینێک پێشکەش بکە.



**3**

ئەگەر پشکنینەکە نەرێنی (نێگەتیڤ) بوو، هیچ کردارێکی تر

**4**

پێویست نیە لە الیەن تۆ یان کەسانی تری خانەوادەکەت. هیچی تر پێویستیت بە خود جیاکردنەوە نیە. ئەگەر پشکنینەکە ئەرێنی (پۆزەتیڤ) بوو، لە الیەن ڕچەگرێکەوە پەیوەندیت پیوە دەکرێت لە بری خزمەتگوزاری پشکنینی Wales NHS، شوێن پێهەڵگرتن و پاراستن. تەنها دواى ئەرێنی (پۆزەتیڤ) بوونی

پشکنینەکە پەیوەندیت پێوە دەکرێت.

داوات لێدەکرێت زانیاریمان پێشکەش بکەیت. پێویستە بزانین پەیوەندیت لەگەڵ کێ هەبووە و لەکوێ بوویت لە ماوەی دوو ڕۆژیش پێش دەست پێکردنی نیشانەکان لە



**5**

تۆدا تا ئێستا.

**حرکات خود را ردیابی کنید. گسترش ویروس را متوقف کنید.**

**ما باهم امنیت ولز را تأمین خواهیم کرد.**

## به این وبسایت بروید: gov.wales/coronavirus