SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together
The Collaborative Communities COVID-19 Board

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

کۆڤیدی درێژخایەن

ئایا چۆن نیشانەکان دەستنیشان دەکەیت و خۆت و کەسانی تر بە سەلامەتی دەپارێزیت

ئایا کۆڤیدی درێژخایەن چییە؟
بۆ هەندێك کەس، ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید-19) دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکان کە هەفتەکان یان مانگەکانی دوای ئەوەی نەخۆشیەکە نامێنێت. ئەمە هەندێك جار پێی دەووترێت حاڵەتی دوای کۆڤید-19 یان "کۆڤیدی درێژخایەن".

ئەو ماوەیەی تاکو چاك دەبیتەوە لە تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆڤی-19 جیاوازە لە هەموو کەسێك.

زۆر خەڵك لەدوای چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك هەست بە باشتر دەکەن وە زۆربەیان بە تەواوی چاك دەبنەوە لە ماوەی 12 هەفتە. بەڵام هەندێك کەس، نیشانەکان ڕەنگە درێژتر بێت.

چانسی هەبوونی نیشانەکانی درێژخایەن پێناچێ پەیوەندی هەبێت بەوەی چەند نەخۆشیت کاتێك یەکەم جار کە تووشی ڤیرۆسی کۆڤید19- دەبیت.

ئەو کەسانەی کە نیشانەکانی مامناوەندیان هەیە لە سەرەتا ڕەنگە تائێستاش هەر کێشەی درێژخایەنیان هەبێت.

لەبەرئەم هۆیەیە زۆر گرنگە کە بەردەوام بین لە ڕێکارەکانی هۆشیاری بۆ پاراستنی سەلامەتی یەکتری خۆمان.

باشترین ڕێگا بۆ خۆ بەدوور گرتن لە تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆڤیدی درێژخایەن بریتیە لە کەم کردنەوەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە. دەتوانیت ئەمە بکەیت بە ڕێگای کوتان وافاکسین وەرگرتن، وە پۆشینی داپۆشەری دەموچاو واتا ماسك لە شوێنە داخراو یان قەرەباڵغەکان وەکو لەناو گواستنەوەی گشتی وە شوشتنی دەستت بە بەردەوامی وە دوورکەوتنەوە لە پەیوەندیکردن لە نزیکەوە لەگەڵ کەسانی تر

نیشانەکانی نەخۆشی کۆڤیدی درێژخایەن جیاوازن وە ڕەنگە بریتی بێت لە: هەناسە تەنگی، ماندوو بوون، وە ئازاری سنگ یان تەنگە نەفەسی، وە کێشەی بیرکەوتنەوە و تەرکیز کردن (وە هەروەها پێی دەووترێت تەمی مێشك)، وە کێشەی خەوتن، دڵەکوتێ، گێژبوون، ئازاری وەك دەرزی و دەمبوس ، وە ئازاری جومگەکان، وە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ، وە زرنگە زرنگی گوێ، وە لیری سەر پێست، ئازاری گوێ، سەرئێشە، دڵ تێکهەڵاتن، سکچوون، ئازاری گەدە، نەمانی ئارەزووی خواردن، بەرزی پلەی گەرمی لەش، کۆکە، هەوکردنی قورگ، گۆڕانی هەستی بۆنکردن و تام کردن.

ئایا لە کوێ یارمەتیم دەستکەوێت؟

پەیوەندی بکە بە پزیشکی گشتی GP ئەگەر نیگەران بوویت دەربارەی نیشانەکان 4 هەفتە یان زیاتر لەدوای تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆڤید-19.
هاوکاری بۆ چاکبوونەوە لە کۆڤید-19، سەردانی ئێرە بکە www.yourcovidrecovery.nhs.uk

I'm saying yes 2 test
We're keeping Suffolk Covid safe
Suffolk County Council

22/09/2021

Kurdish (Sorani)