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

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

به لەشساغی بمێنیت ئەم زستانە

ئایا چۆن خۆت و هاوڕێکانت و خێزانەکەت بە سەلامەتی دەپارێزیت

خۆت ڤاکسین بکە دژی کۆڤید-19 و هەڵامەت flu

ڤاکسین کردن دژی کۆڤید- بەشترین ڕێگایە بۆ کەم کردنەوەی مەترسی نەخۆش بوون بە سەختی یان مانەوە لە نەخۆشخانە.
یەکەم ڤاکسین و دووەم یان دۆزی چالاککەر booster وەربگرە!
ڤاکسینی هەڵامەت باشترین خۆپارێزییە بۆ خۆ بە دوور گرتن لە تووشبوون بە هەڵامەت و بڵاوکردنەوەی نەخۆشیەکە.
ئەگەر تۆ مافت هەیە وەری بگریت، تکایە بەزووترین کات خۆت ڤاکسین بکە.

ماسك بپۆشە

ڤایرۆسەکانی کۆڤید- 19 و ڤایرۆسی هەڵامەت لە هەواوە دێن. خۆت بپارێزە و ڕێگری بکە لە گواستنەوە ڤایرۆسی کۆڤید- 19 و هەڵامەت بۆ کەسانی تر بە پۆشینی ماسك لە هەر شوێنێکی قەرەباڵغ یان پانتاییە گشتیەکانی داخراوەکان.
لە بیرت بێت تۆ ڕەنگە تائێستاش هەر تووشی کۆڤید-19 ببیت یان بیگوازیتەوە کاتێك تۆ هیچ نیشانەیەکت لەسەر دەرنەکوتبێت وە ڤاکسین کرابیت.

پشکنینی بەردەوام

هەروەك زۆر خەڵك تووشی کۆڤید-19 بوون بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکیان لەسەر دەربکەوێت، پشکنینی Lateral Flow بە بەردەوامی بۆ خۆت بکە بۆ ئەوەی بزانیت کە تۆ تەندروستیت باشە و نەك بە ڕێکەوت نەخۆشی کۆڤید- 19 بگوازیتەوە بۆ کەسانی تر.

خۆت جیابکەوە و پشکنین بۆ خۆت بکە کاتێك نیشانەکانت لەسەر دەربکەوێت

ڕێسای بنەڕەتی – ئەگەر تۆ لەشساغ نەبیت لە ماڵەوە بمێنەوە تاکو باشتر دەبیت.
ڕەنگە زەحمەت بێت بتوانیت جیاوازی بکەیت لەنێوان نیشانەکانی سەرمابوون و هەڵامەت و کۆڤید- 19، لەبەرئەوە تکایە پشکنینێکی پیس بۆ خۆت بکە بۆ ئەوەی بزانیت تووشی کۆڤید- 19 بوویت.
ئەگەر ئەنجامی ئەم پشکنینە پۆزەتیف بوو، تکایە پەیڕەوی ڕێنماییەکانی خۆجیاکردنەوە بکە.

هەواگۆڕکێ

کاتێك لە شوێنە داخراوەکانیت و تێکەڵ دەبیت بە خەڵکانی تری لە خێزانی جیاواز، ئەوا پەنجەرەکان بکەوە وە/یان دەرگاکان بۆ ئەوەی وابکەیت هەواگۆڕکێی بە باشی بێت. ئەمە ڕێگا دەدات هەوای پاك بجوڵێتەوە بەناو ژوورەکە و ژمارەی هەر دڵۆتێکی ڤایرۆسەکە کەم دەکاتەوە کە ڕەنگە تۆ لەگەڵ هەناسە هەڵی بمژیت.

دەستەکان و بۆشایی

هەنگاوە سادەکانی لە یەکتردووربوونی تۆ لە کەسانی تری ناو ماڵەکەت و دەست شوشتنت بە بەردەوامی یارمەتیت دەدات لە کەم کردنەوەی چانسی بە هەناسە هەڵمژین یان دەست لێدان لە دڵۆپەکانی ڤایرۆسی کۆڤید-19 یان ڤایرۆسی هەڵامەت flu.

پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە کە یارمەتی هەموو کەسێك دەدات سەلامەت تر بن!

27/10/2021

Kurdish