



UK Government

KORONA VIRUSI
BEŠ KHERE
GARAV O NHS
ARAKH TRAJURA



Beš khere

I jekhutno majimportantno akcija so tu šaj keres si te aches khere ci te garaves o NHS thaj te arakhes trajura.

Tu šaj te inkles kheraldan numai katar but limitirime kauze:



Te kines tuke le bazično butya so trubul, sar egzemplo, hape thaj draba, so šaj majcera drom.



Jek forma treniripe ano give, sar egzemplo te prastas, te phires aj te paldes biciklo-korkoro aj jenenca katar tiro kher.



Sesavo medikalno trubujutnipe, sar so si deyipe rat, cidipe katar rumisarimasko risiko, te den griža aj mažutipen vulnerabilno jeneske.



Džape po drom vaše butyake trubujutnipena, numai kana našti te keres buti kheraldan.

Akala si butya avral principura – thaj kana keres akala aktivitetura, tu trubul majcera te inkles avral katar o kher thaj te sigurisares kaj san duj metrura dur sakonestar avral thaj ando to kher.

Le kritično butyarnu thaj le dey thaj dad katar vulnerabilno čhavre šaj te inklen kheraldan te ingyaren pumare čhavren andi škola thaj katar ki škola thaj ando lenge čhavrengo arakhutno jeno. Majbut detalura šaj te arakhen online. Le čhavre šaj te jan maškar e khera te si lengere dad aj dey ulavde.

Mažutisar te ačhel I infekcia buxlyarimasa thaj mažutisar jek ververeske.

- Thov te vasta sapunosa thaj payesa butfar – ker kado majocera 20 sekundora.
- Učhar to muj thaj nakh kosnesa aj tire bayasa (na tire vastenca) kana xasas aj apšisares.
- O kosno kolesa koslyan tut čhude sigate andi sevli gunoeske thaj thov te vasta pal kodo.
- Ma astar te jakha, nakh aj vošta te naj uže tire vasta.
- Užar thaj dizinficirisar butfar le thana thaj butya kolen astardan te khereste, sar so si udareske astarutne/kvake thaj češme.
- Kin gogyaver, kande le svatura ande dučana/kinimaske thana thaj le butya so trubun tuke thaj tire familiake thaj kodlengne kas so arakhes.



Palma ji palma



Le vastengo paluno kotor



Maškaral le naja



Le najengo paluno kotor



Le avgo naja



Le najenge printura

Simptomura

Tut šaj te ovel tut korona viruso te si tu khajek katar akala simptomura, numai na gači phare:

- Uči temperatura
- Nevo, kontinuirime xas/khuinibe.

Sakojekh kaste si akala simptomura musaj te bešel khere sa jikana na agorisaren le simptomura thaj ane sa le kejsura, majcera efta givesa. Sesavo verver jeno ando kher musaj te ačhel khere majcera 14 givesa pala so ka sikavdon le avgo jeneste le simptomura numai so lende naj simptomura. Verver jeneste te sikavdile simptomura pe kadi vrama, kodi persona musaj te ačhel khere vaši jipherde efta givesa katar I vrama kana sikavdile le simptomura. Kana ka nakhen kodla efta givesa thaj ka nakhen le simptomura, ci trubul majdur te achen ani izolacija

Ma ja kajte operaciako sastlyarno, farmacija aj hospitalo.

Le **le NHS online servisura**. Akhar numai **111** kana naštisare te ove online, numai diyee pes tuke instrukcije te akhares aj tire simptomura ule maj jungale.

Akhar **999** te si tut seriozno dar pala tiro trajo thaj de дума/vaker le akharimaske konsultantoske kaj si tut simptomura vašo korona virusi.



GIVE	PERSONA A	PERSONA B	PERSONA C	PERSONA D
01	Zurarel simptomura vašo so trubul 7-givesengi izolacia leske thaj 14 divesa lake kereske jenenge	Zurarel simptomura thaj startuisarel 7 givengo genipe		
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08	I izolacia agorisarel te achile le simptomura			
09				
10		I izolacia agorisarel te achile le simptomura		
11				
12				
13				
14				Zurarel simptomura thaj startuisarel 7 givengo genipe
15				
16			Naj simptomura, agorisarel I izolacia	
17				
18				
19				
20				I izolacia agorisarel te achile le simptomura

Deibe ji janipe kodlengge kas si 70 berša thaj majbut, si len bazikuni sastimaski kondicija

Le manuša kas si 70 berša thaj majbut aj kodla kas si bazikuni sastimaski kondicija, si majbare šajimasa te oven seriozno afektirime. Thaj numai majbut importantno si te arakhen tumen akana lendor kan vaš le svatura majupre.

Te san ke but učo risiko vaš bazikuni sastimaski kondicija, tu trubul džiakana te liyan lil katar ko NHS kajte si specifikuni dindi duma vaš kodo so te keres.

Te trubul te jas te kines tuke so trubul aj draba, rode katar familia, amala aj komšie te muken len tuke anglal o udar, te šaj, kin ko internet online. Šaj te les online le NHS servisura aj ki NHS aplikacija te keres termini dikhimaske aj te rodes te nevardaren le receptura – ker telefonosko akharipe kado te naj šajsardo.

Le konsultacije doktorosa/sastlyarnesa trubul te keren pe po telefono aj online/ internet či te ciknyarel pes o risiko tuke thaj le verver pacienturenge. O doktoro/ sastlyarno šaj te prolongirisarel le dikhimata save naj urgentno aj si rutinake dikhimata.

Si mažuutisardi informacija thaj svato vaš le dovogende juvlya vašo korona viruso ande Royal College-eski veb patrin andi patrin katar Akušera thaj Ginekologura.

Mažutipen le biznisorenge thaj butyarnenge

O Gavermento janel kaj sa akala mezure keren baro impakto pe biznisura, kherutnipa thaj manuša andi saxni phuv thaj liyas te kerel akcije te garavel le trajura thaj leyimata.

Vaše biznisura:

- Majbut katar £330bn sas šajsarde deyimaske sar kreditura thaj garancije.
- Verver £20bn sas dendine le biznisorenge sar grantura vaši taksengo lokyaripen thaj keš love.
- HMRC prolongiril le VAT pokinimata vaš avutne beršesko kvartali.

Le butyarnenge thaj familienge:

- I šema vašo butyako icaripe ki vrama katar korona viruso vakerele kaj le butyarne ka len 80 procentura katar le pokinimata so len džikaj maksimum £2,500 ano čhon/masek.
- I šema vašo mažutipen vašo korkoro-butyarnimasko masekosko pokinipe ki vrama katar korona viruso, ka del grantura le majbutenge katar korkoro-butyarne individue aj partneripena, ko učipe katar 80% katar lengere profitura jikaj £2,500 ano čhon/masek.
- Ekstra mažutipen le bibutyarnenge thaj kodlengne kas si cikne masekoske pokinimata ka den pe katar univerzalno kreditura thaj taksake kreditura ko učipe jikaj £1,040.
- Paše jikaj £1bn džipherdo mažutipen kodlengne so den pi renta.
- Hipotekake pauze katar trin čhona/masek sakoneske ano pharipe katar o korona viruso thaj kodla patronora so kinena kher thaj pal kodo dena les pi renta.

Kadla si numai nekozom katar le mažutipena šajsarde le biznisorenge thaj butyarnenge. Majdur informacije šajsarde si online.



Jaype ani buti

Tu šaj te jas ande drom vašo butyake trubujutnipena numai kana našti te keres buti kheraldan.

Le butyake dendutne jene thaj le butyarne trubul te den дума vaš le butyake aranžmanura thaj le butyake dendutne džene trubul te keren sesavo šajutno pundro te mažutisaren lenge butyarnenge te keren buti kheraldan.

Varesave butya roden le manuša te dromaren ji lengo butyarno than.

Te našti te keres buti kheraldan, tu šaj panda te jas po drom ji buti, te naj tut aj khanikas katar tiro kher simptomura vašo korona viruso. Kado si aso svatura katar Šerutno medikalno oficero

Majbut informacije vaš sa akala teme thaj majdur šaj te arakhen pes online

Te trajisares andi Anglicko ja ko **gov.uk/coronavirus**

Te trajisares andi Škocia ja ko **gov.scot/coronavirus-covid-19**

Te trajisares ando Vels ja ko **gov.wales/coronavirus**

Te trajisares ande Utarali Irlanda ja ko **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19**

Te kames te resel tuke akaja informacija ke verver čhiba aj alternativno formatura, ker vizita ko **gov.uk/coronavirus**.

Te si tut pharipen ani komunikacija aj ašunimasa, šaj te akhares **18001 111** ando tekstfoni aj te den andre **NHS 111 British Sign Language (BSL)** interpretaciako serviso po **www.nhs.uk/111**.

BEŠ KHERE. GARAV O NHS. ARAKH TRAJURA.