



ئەگەر رېژەى تووشبووان زىادى كرد رېنويىنى مانەوہ لە مالموہ رەنگە ديسان دەربچىتەوہ. ئەمە بۆ يارمەتى و پاراستنى تو ئەنجام دەدرىت.



بازارکردن، رەچەتە وەرگرتن و سەرچاوەکانىتر:



بۆكسى خواردن، رەچەتە و سەرچاوەکانىتر لەوہ زياتر ناھينرين بۆ مالموہتان. ئەگەر تو ناوى خۆت لای تيمى نيشتمانى تومارکردووه سەيرى نامەى بەرگرىکارى(شىدلینگ) بکە، تو هيشتا دەتوانى پيوەندى بە سوپيرمارکيتەکانەوہ بکەى بۆ ئەوہى شتەکانت بۆ بەيننه مالموہ. ئەگەر لەوہ نيگەرانى کە شتەکانت بە سەلامەت بە دەست نەگات تيمە دەتوانين پيوەنديت بەدين بە هەندى کەسى خۆبەخشەوہ کە دەتوانن لەم بواردە يارمەتيت بەدن. پيوەندى بکە بە ۰۱۱۳۳۷۸۱۸۷۷. ئەگەر پيوستيبەكى بەپەلەت بە خواردن هەيە پيوەندى بکە بە : ۰۱۱۳۳۷۶۰۳۳۰

## کار و دامەزراندن:

- ئەگەر لە بواری تەندرووستى خۆت دەترسيت بۆ گەرانەوہ بۆ سەر کارمەت لە گەل دۆکتورمەت قسان بکە کە دەتوانيت بە تايبەتى لەم بواردە رېنويىت بکات.
- ئەگەر ناتوانى لە مالموہ کار بکەى نيشتا دەتوانى بگەریتەوہ سەر کارمەت و ئەو کەسى کە کارى لە لا دەکەى دەبیت نامادە بىت بۆ پاراستنى سەلامەتى و تەندرووستى تو.
- ئەگەر تو و خاوەن کارمەت نەتوانوى لە سەر ئەوہ رېیکەون تو دەتوانى پيوەندى بکەى بە رېنويى شارۆمەندانى ليدزەوہ بەم ژمارەيە: ۰۱۱۳۲۲۳۴۴۰۰ بۆ رېنويى وەرگرتن لە سەر دامەزراندن.
- ئەگەر تو پىت وایە کە شوينى کارمەت پاريزراو نيبە دەتوانى بە شيوەى پاريزراو ئەو کارە بە لايەنى پيوەنديدار رابگەينيت. دەتوانى پيوەندى بکەى بە بەرئوبەرى تەندرووستى و سەلامەتیبەوہ لە ريگای ئەم ژمارە تەلەفونەوہ ۰۳۰۷۹۰۶۷۸۷.

## لە گەرانەوہ بۆ سەر 'ژيانى ناسايى' هەست بە نيگەرانى دەکەيت؟

تو بە تەنيا نيبیت. هەزاران کەس لە ليدز کە لەم ماوەيدا لە مالموہ بوون لە گەرانەوہ بۆ ژيانى ناسايى هەست بە نيگەرانى دەکەن. ئەگەر تو رېنويىبەکانى تەندرووستى لە بەر چاوە بگریت تو بە زۆرى ئەگەرى ئەوہى کە تووشى قايرۆسى کرۆنا بىت کەم دەکەيتەوہ.





ئيمە رېنويىت دەکەين کە:

- 1 - هەنگاو بە هەنگاو برۆ و هەولى ئەوہ مەدە کە هەموو شتتیک لە يەک کاتدا بکەيت.
- 2 - ئەگەر پيوستت بە رېنويى و يارمەتى بوو داواى بکە.

ئەوہ پيوستە کە کەسێک يارمەتيت بەدات ئەگەر تو هەستت بە نيگەرانى کرد. تو دەتوانى پيوەندى بە هينلى ۲۴ کاتژميرى تەندرووستى دەروونيبەوہ بکەى بەم ژمارەيە ۰۸۰۰۱۸۳۰۵۵۸.

بەردەوام زانیاری وەرپگرە:

بۇ ئەو دەی بە سەلامەت بۆمبیتەوہ پۆیوست دەکات کە لە زانیارییە نیشتمانی و ناوچەییەکان بە بەردەوامی ئاگادار بیت.

 ئۆنلاین	 تەلەفۆن
leeds.gov.uk/shielding ۰۱۱۳۳۷۸۱۸۷۷	
 خشتەى رینۆینی.	 ژمارەى پەیام
نۆل سى سى كوفید ۱ هەلیزیرە	۰۷۴۸۰۶۳۲۴۷۱