

خپل خان-تجريدول

د کووېډ-19 خپرېدو څخه مخنيوی کې مرسته وکړئ



که تاسې څخه له دې امله چې د کووېډ-19 د معایناتو پایله مو مثبتې وه د ځان تجريد کولو غوښتنه شوې وي، تاسې باید د معایناتو مثبتې پایلې له نېټې څخه 10 ورځو لپاره ځان تجريد کړئ. ستاسې د کورنۍ غړي، باید ځان د 14 ورځو لپاره تجريد کړي، د ماشومانو په گډون چې باید ښوونځي يا د ماشوم پاملرني نورو خدمتونو ته ولاړ نشي.



که ننې لري خپل کور کې له نورو سره څومره چې ممکن وي واټن وساتئ. که د لومړيو 10 ورځو پای کې بيا هم تبه لري، تر هغې پورې چې تبه مو بېرته عادي شي د ځان تجريد ته ادامه ورکړئ او خپل عمومي ډاکټر يا NHS 111 څخه د روغتيايي مشورې ترلاسه کولو په لټه کې شئ.



که تاسې څخه له دې امله چې هغه کس سره چې مور نژدې اړيکه نيولې وي چې د کووېډ-19 د معایناتو پایله يې مثبتې وه د ځان تجريد کولو غوښتنه وشي، د 14 ورځو لپاره په کور پاتې شئ. خو بيا هم، د کورنۍ غړي يا نور هغوی چې تاسې سره ژوند کوي، که يو يې هم ننې ونه لري اړ نه دي چې ځان تجريد کړي.



باید کار، دوکانونه ته ولاړ نه شئ يا د تجريد په جريان کې په هېڅ دليل خپل استوگنځای پرېږدئ. خلکو ته اجازه مه ورکوي چې ستاسې کور ته درشي.



تاسې به جرمانه شئ که چېرې تاسې د معایناتو مثبتې پایله ولري، يا که چېرې تاسې له کوم کس سره چې کووېډ-19 لري اړيکه مو نيولې وي او تاسې ته د NHS معاینې او رديالې له لوري خبر درکړل شوی وي چې ځان تجريد کړئ او تاسې په کور پاتې نشئ او ځان تجريد نه کړئ.



مرسته او ملاتړ. که ملاتړ ته اړتيا لري لطفاً سفوک (Suffolk) د مشورې او ملاتړ خدمتونو ته په 0800 068 3131 (د اونی په ورځو کې 09:00 – 17:00) اړيکه ونیسئ يا <https://www.suffolk.gov.uk/coronavirus.covid-19/suffolk-advice-and-support-service/> څخه لیدنه وکړئ.