وەک ئەوەی لە 31 ئۆکتۆبەری 2020 لە لایەن سەرۆک وەزیرانەوە ڕاگەیەنرا، لە ڕۆژی پێنجشەممە 5 نۆڤەمبەر لۆکداونی نیشتیمانی دەست پێدەکات ئەویش لەبەر بەرزبوونەوەی ژمارەی کەیسەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا.

لە ئیستادا، تکایە بەردەوام بە لە هاتن بۆ دیدارەکان بەو شێوەی کە پێت دەڵێن. پێویست ناکات تەلەفۆنمان بۆ بکەیت تا بزانیت دیدارە حیجزکراوەکان بەڕێوە دەچن یان نا. خۆمان پەیوەندیت پێوە دەکەین ئەگەر گۆڕانکارییەک بەسەر چاودێرییەکەت هات.

ئەگەر نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنات لێ دەرکەوتووە، تکایە [پۆرتاڵی حکومەت] بۆ حیجزکردنی پشکنینێک. گرنگە خۆت یان هەرکەسێک لەگەڵی دەژیت بەردەوام بێت لە خۆجیاکردنەوە تا ئەنجامی پشکنینەکە وەردەگرێتەوە. دەتوانیت زانیاریی، هاوکاریی و ڕێنمایی لەسەر پشکنین [لێرە] ببینیت.

- بیر لە دەست، دەموچاو، دووری بکەرەوە – شۆردنی دەستەکانت زوو زوو، بەکارهێنانی کەمامەی دەموچاو لەو شوێنانەی دوورەپەرێزیی کۆمەڵایەتی قورسە، وە پاراستنی دووریی دوو مەتر لە نێوان خۆت و کەسانی دیکە یارمەتیت دەدات ئەگەری تووشبوون بە ڤایرۆسەکە کەم بکەیتەوە.

- ئەگەر کۆکەی بەردەوام یان تات هەیە، خۆت جیابکەرەوە و پەیوەندی بە 111 بکە ئەگەر پێویستت بە هاوکاریی یان یارمەتیی زیاتر هەیە.

- ئەگەر پێویستت بە یارمەتیی پزیشکییە، تکایە پەیوەندی بە پراکتیسێکی جی پیی تۆمارکراو یان 111 بکە. دەکرێت بە ئۆنلاین لە ڕێگەی nhs.uk.111 یان پەیوەندیکردن بە 111 بێبەرامبەر لە تەلەفۆن یان هێڵی زەمینی دەستت بە هاوکاری بگات.

- هێڵی لەشساغیی ئاڤۆن ئەند ویڵتشایەر مێنتاڵ هێڵس پارتنەرشیپ 24 کاتژمێر کراوەیە بۆ ئەوەی هاوکاریی تەندروستیی دەروونی و لەشساغی دابین بکات: 0300 303 1320

- تکایە پەیوەندی بە 999 بکە ئەگەر حاڵەتێکی کتوپڕی پزیشکیت هەبوو. تەنها ئەگەر تووشی حاڵەتی تەواری و کتوپڕ بوویت بچۆ بۆ بەشی تەواری یان ئەگەر 111 یان جی پییەکەت پێیان وتی بچۆ بۆ ئەوێ.

- بۆ پێکانی لاوەکی، یونتەکانی ماینەر ئینجەری لە یەیت و کلێڤێندن و سەنتەری ئەرجنت تریتمێنت لە ساوس بریستڵ لە 8 بەیانی تا 8 ئێوارە کراوەن. بۆ نەخۆشیی لاوەکی، تکایە پەیوەندی بە پراکتیسی جی پییەکەت بکە.

- ئەگەر لە ماڵەوە چاودێری وەردەگریت، بە لەخۆگرتنی دیستریکت نێرس، سێرەپیست و سەپۆرت وۆرکەرەکان، وە پێویستت بەوەیە گفتوگۆ دەربارەی پێویستیەکانت بکەیت، تکایە پەیوندی بە 0300 125 6789 بکە.

- ئەگەر ئاگادارکرایت کە پێت ڕابگەیەنن دۆخێکی تەندروستیت هەیە و واتای ئەوەیە ئەگەری زۆرە تووشی کۆرۆنا ڤایرۆس ببیت، تکایە وەردەکارییەکانت لەم ماڵپەڕە تۆمار بکە: https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support

    - دەتوانیت ئەم خزمەتگوزارییە بەکاربهێنیت بۆ گەیشتن بە دێلیڤەریی پێویستی سۆپەرمارکێتەکان یان داوا لە کەسێک بکەیت پەیوەندیت پێوە بکات بۆ ئەوەی دەربارەی هاوکارییە خۆجێیەکان قسەت لەگەڵ بکات.

- ئەگەر ئەمە شمولی تۆ ناکات و هێشتا هەست دەکەیت پێویستت بە هاوکارییە، تکایە پەیوەندی بە دەسەڵاتی خۆجێی پەیوەندیداری خۆت بکە بە بەکارهێنانی ئەم زانیاریی پەیوەندییانەی خوارەوە.
هەروەها ئەگەر هەر پرسیار یان نیگەرانییەکی دیکەت هەیە دەتوانیت پەیوەندییان پێوە بکەیت:

بریستڵ: وی ئا بریستڵ: 0800 694 0184
نۆرس سەمەرسێت: نۆرس سەمەرسێت تگێزە: 01934 427 437
ساوس گڵاوسێستەرشایەر: 0800 953 7778