



North Yorkshire  
County Council

**NHS**

**Test and Trace**

## د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

### خپل ملګري او کورنۍ د کرونا وایرس څخه وساتئ

- خپل لاسونه د 20 ثانیو لپاره په منظم ډول د صابون او اوبو سره ومینځئ یا د لاسي صنایع کارولو څخه کار واخلئ
  - دوه متره فاصله وساتئ ،
  - د خپل کور څخه بهر د هیچا سره مه ملاقات مه کوئ که چیرې تاسو د کرونا ویروس سیمتومونه لرئ
  - تاسو باید د ترانسپورت او پلورنځیو کې د مخ پوښ کړئ
  - که تاسو د لوړې تودوخې په ګډون نښې ولرئ ،
  - نوې ټوخی یا له لاسه ورکول یا د بوی حس ته بدلون
  - یا خوند ، په کور کې ځان قرنطین کی او ماعینه کړئ.
- [www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)

### په خوندي ډول سفر وکړئ

- سفر مه کوئ که تاسو د کووید - 19 نښې ولرئ
- تاسو باید په ترانسپورت کې د مخ پوښ پوښ کړئ
- د امکان په صورت کې د 2 متره ځان ساتل

**STAY SAFE**  
IN NORTH YORKSHIRE

If you have symptoms including high temperature,  
a new cough or loss or change to sense of smell  
or taste, book a test and self-isolate at home  
[www.northyorks.gov.uk/TestandTrace](http://www.northyorks.gov.uk/TestandTrace)