



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خپل ملگري او کورنۍ د کرونا وایرس څخه وساتئ



- خپل لاسونه په منظم ډول
پریمینځئ د 20 ثانیو لپاره
د صابون او اوبو سره یا د
لاس سینیتایسر کارول
- په نورت یارکشیر کې د
ټولوساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خپل ملگري او کورنۍ د کرونا وایرس څخه وساتئ

- 2 متره فاصله خوندي وساتئ
- د امکان په صورت کې بهر ولیدل
- ډډه وکړئ ډیری خلکو
- د خپل کور څخه بهر د هیچا سره لیدنه
وکړئ که تاسو د کورونا ویروس نښې ولرئ

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

که تاسو د لوړې تودوخې په گډون نښې ولرئ ،
نوې ټوخی یا له لاسه ورکول یا د بوی حس ته بدلون
یا خوند ، په کور کې ځان قرنطین کی او ماعینه کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خپل ملگري او کورنۍ د کرونا وایرس څخه وساتئ

• د امکان په صورت کې د عامه
ترانسپورت او خلکو تر مینځ مخنیوی

• وگرئ تاسو باید د عامه ترانسپورت
او دوکانونو کې د مخ پوښ کړئ

• د خلکو تر مینځ د مخ پوښ کړئ

• په نورت یارکشیر کې د ټولوساتلو
لپاره خپله برخه واخلي



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 کې او ماعینه کړئ.

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



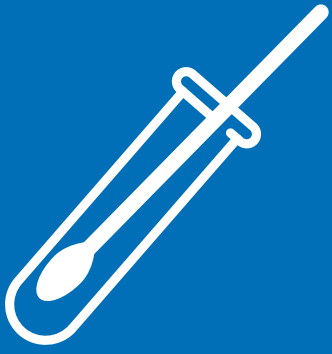
North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خپل ملګري او کورنۍ د کرونا وایرس ټیسټ او ټریس



که تاسو د کورونا ویرس نښې لرئ

• سمدلاسه یو ازموینه واخلي او په
کور کې خپل ځان جلا کړئ

• په نورت یارکشیر کې د ټولو ساتلو لپاره خپله
برخه واخلي

• www.nhs.uk/coronavirus یا 119 call

• زنگ ووهئ

• د ازموینې ترلاسه کولو پرته د بل کوم
دلیل لپاره خپل کور مه پرېږدئ

• که تاسو طبي مشورې ته اړتیا
لرئ نو 111 ته زنگ ووهئ

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 کې او ماعینه کړی.

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ



خوندي سفر وکړئ

- تاسو د واریس خطر سره مخ یاست
که چیرې تاسو موټر شریک کړئ
- د خپلې کورنۍ یا یوازې سفر وکړئ
- خپل لاسونه په منظم ډول پاک کړئ
- خپل موټر په منظم ډول پاک کړئ
- په نورت یارکشیر کې د ټولو
ساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خوندي سفر وکړئ

- خپل لاسونه په منظم ډول پاک کړئ
- د مخ پوښ وکاروئ
- خپل مخ ته د لاس اچولو
څخه مخنیوی وکړئ
- د امکان په صورت کې د بانک
کارت تادیه وکاروئ
- په نورت یارکشیر کې د ټولو
ساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کې او ماعینه کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

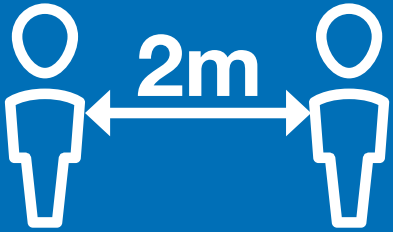
Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خوندي سفر وکړئ

• تاسو باید د عامه ترانسپورت او پلورنځیو کې د مخ پوښ کړئ

• خپل لاسونه په منظم ډول پاک کړئ



• د امکان په صورت د 2 متره فاصله وساتئ

• په نورت یارکشیر کې د ټولو ساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کې او ماعینه کړئ.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خوندي سفر وکړئ

- سفر مه کوئ که تاسو د کورونو ویرس نښې ولرئ
- په کور کې پاتې شئ او ځان جلا وساتئ
- که تاسو د ټیسټ او ټریس خدمت سره اړیکه ونیسئ ، نو هغه لارښوونې تعقیب کړئ زکه چې دوی معلومات ورکوي
- په نورت یارکشیر کې د ټولو ساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خوندي سفر وکړئ

- خپل سفر پلان کړئ ،
- ایا سیکل چلولی شې؟
- یا قدم وهل شې؟
- ایا ته کم راش سفر کولی شې؟
- په سفر کې د مخ پوښ او سناتیزر واخلي
- د سفر د پیل څخه دمخ
خپل لاسونه پاک کړئ
- په نورت یارکشیر کې د ټولو
ساتلو لپاره خپله برخه واخلي

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کې او ماعینه کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council

NHS

Test and Trace

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

خپل ملگري 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 گډون 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

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

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

په قرنطین کې ملاتړ

که تاسو ځان قرنطین کوئ تاسو ته ممکن د شیانو لکه پیروود ،
درملو راټولولو یا د څارویو څارنه کې مرستې ته اړتیا لرئ



- مهرباني وکړئ کورنۍ ، ملگرو ، گاونډیو یا ډلو سره اړیکه ونیسئ چې تاسو پورې اړه لري او دوی ته خبر ورکړئ چې دوی څنګه کولی شي ستاسو ملاتړ وکړي.
- که تاسو هیڅ څوک نلرئ مګر د پیروود کولو ، نسو او نورو اړینو توکو سره مرستې ته اړتیا لرئ تاسو کولی شئ د شمالي یارکشیر کاونټي شورا پیروودونکي خدماتو مرکز سره په اونی کې د سهار له 8 څخه تر ماښام 5:30 پورې د **01609780780** اړیکه ونیسئ او موږ به تاسو ته لارښوونه وکړو. سم ملاتړ.
- د قرنطین پرمهال د خلکو لپاره د مرستې په اړه نور معلومات په www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19 کې ومومئ.
- تاسو د ځایی رضاکارانه او ټولني ډلو توضیحات هم موندلی شئ چې په www.northyorkshireconnect.org.uk ویب پاڼه کې د ملاتړ وړاندیز کوي.



North Yorkshire
County Council

د نورت یارکشیر د ډلې برخه شئ

د کورونا ویروس لپاره چوپتیا

کورونا ویروس مور ټول د ځان ، خپلو
کورنیو او خپلوانو د ساتنې اړتیا په اړه
هوبشپار کړي

که تاسو سگرت خښئ ، اوس وخت دی ترڅو
ځان روغ وساتئ ، هیڅکله ناوخته نه وي

د نورو معلوماتو لپاره لیدنه وکړئ نورت یورکس.

[northyorks.gov.uk/stopping-smoking](https://www.northyorks.gov.uk/stopping-smoking)

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

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 کړی.

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace