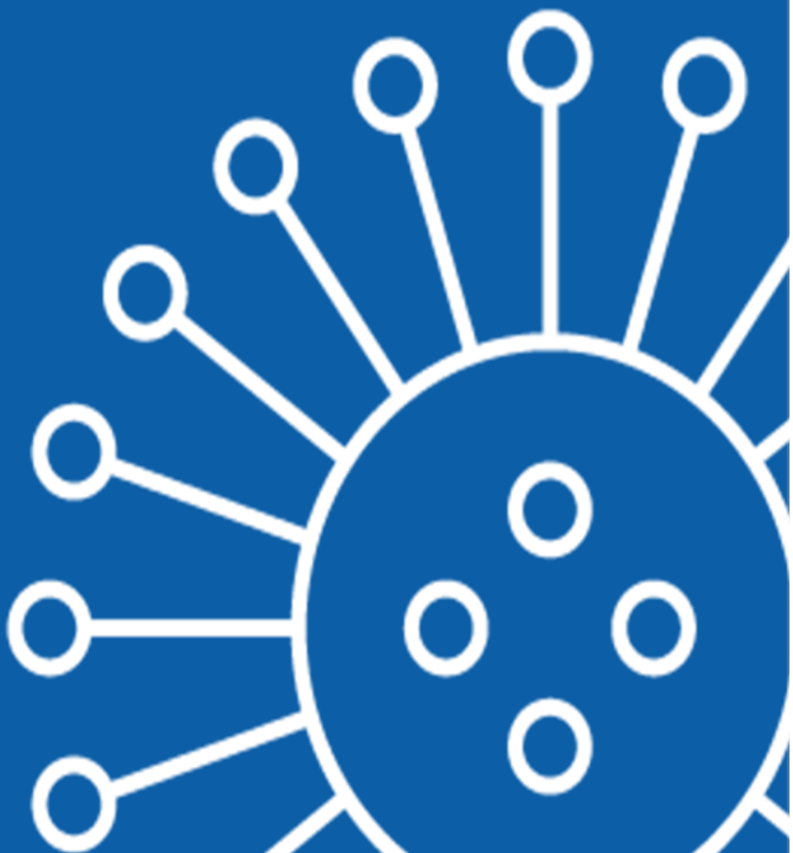
In association with BritishRedCross

אנווייזונגען וועגן קאראנאווירוס (קאוויד–19)

אידיש / YIDDISH

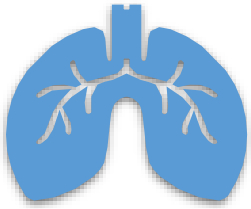
די אנווייזונגען זענען באזירט אויף די אנווייזונגען און אינפארמאציע פון די NHS. די אנווייזונגען זענען פאר יעדער איינער וואס געפינט זיך אין די UK, אומאפהענגיג פון וועלכע מדינה מען קומט.



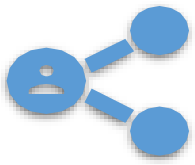
Version 8 [15.12.2020]

אינהאלט
וואס איז דאס קאראנאווירוס (קאוויד–19) און ווי אזוי קען מען זיך באשיצן דערפון?
וואס צו טוהן אויב איר באווייזט סימנים?
כללים וועגן זיך באזונדערן (isolation) פאר שטיבער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאווירוס (קאוויד–19)
ווי לאנג דארפט איר פאלגן די כללים וועגן זיך באזונדערן אין שטוב?
וועו זאל איך קאנטאקטן NHS 111?
ווי אזוי קאנטאקט איך NHS 111?
וואס זאל איך טוהן אויב איך בין באזארגט וועגן מיין אימיגראציע סטאטוס?
ווי אזוי קען איך אכטונג געבן נישט צו פארשפרייטן קאראנאווירוס (קאוויד–19)?

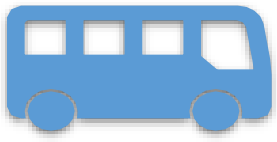
וואס איז דאס קאראנאווירוס (קאוויד–19) און ווי אזוי קען מען זיך באשיצן דערפון?



קען משפיע זיין אויף די לונגען, קאוויד–19 איז א נייע קראנקייט (מחלה) וואס די קראנקייט קומט דורך א ווירוס וואס הייסט אטעמען און אנדערע איברים. קאראנאווירוס



איר קענט זיך באשיצן דורך פארמינערן אייער פיזישע נאענטקייט מיט מענטשן מיט וועמען איר וואוינט נישט, און דורך אפהיטן די נויטיגע מיטלען פון פערזענליכע ריינקייט וויפיל מעגליך כדי צו העלפן אפשטעלן די פארשפרייטונג פון קאראנאווירוס. דאס איז פאר מענטשן פון אלע עלטער – אפילו אויב איר האט נישט סימנים אדער אנדערע קראנקייטן.



נוצן פובליק טראנספארטאציע: איר דארפט זיך אפהאלטן פון נוצן פובליק טראנספארטאציע וואס מער מעגליך. אנשטאט דעם פראבירט צו פארן מיט א בייזיקל, גיין צו פוס, אדער פארן מיט א קאר. אויב איר מוזט נוצן פובליק טראנספארטאציע, פראבירט צו פארמיידן פארנומענע שעות און היט פיזישע דערווייטקייט. איר מוזט אנטוהן א פנים–מאסקע אויף פובליק טראנספארטאציע.

עס איז וויכטיג צו פאלגן די נייע כללים: אויב נישט ,קענט איר באקומען א קנס.



ממשיך זיין צו ארבעטן: איר דארפט ממשיך זיין צו ארבעטן פון שטוב אויב מעגליך. אויב איר מוזט גיין צום ארבעט, דארפט איר ערשט איבערקוקן צי איינער פון אייער הויזגעזינד באווייזט סימנים. אויב קיינער באווייזט נישט סימנים, קענט איר גיין צום ארבעט נאר אויב איר געבט אכטונג אויף פיזישע דערווייטקייט פון 2 מעטער און איר וואשט אדער מאכט ריין די הענט אפט. איר קענט זיך דורכרעדן מיט אייער ארבעטגעבער וועגן אכטונג–מיטלן און אויב זיי האבן אייגענע שיצ–אויסשטאפיר.



עס איז מעגליך אז די פאליציי און די מיליטער וועלן אנטייל נעמען אין איינפירן די נייע כללים און פארזיכערן אז עסן און אנדערע וויכטיגע זאכן קומען אן צו מענטשן וואס קענען זיך אליין נישט אפגעבן.



איר קענט אראפלאדענען אן אפליקאציע אויף אייער סמארט–פאן (smart phone) כדי זיך צו פארזיכערן. די אפליקאציע וועט אייך לאזן וויסן אויב איר זענט געווען נאענט צו אן אנדערע אפליקאציע באנוצער. אויב אייער טעסט קומט אויס פאזיטיוו, קען עס אייך העלפן צו אויס טרעפן מיט וועמען זענט איר געווען בקשר. די אפליקאציע וועט האלטן אייערע פרטים פריוואט און אנאנים.

.



אויב איר וואוינט אין ענגלאנד אדער אין וויילס, נעמט אראפ NHS COVID-19 App (אויף ענגליש). א יעדער איינדער איבער 16 יאהר קען אראפנעמען די אפליקאציע. פאר נאך אינפארמאציע אויף 11 שפראכן, זעט https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html



אויב איר וואוינט אין סקאטלאנד, קענט איר אראפנעמען Protect Scotland App (אויף ענגליש). א יעדער איינער איבער 16 יאהר קען אראפ נעמען די אפליקאציע. https://www.protect.scot/



אויב איר זענט אין צפון אירלאנד, קענט איר אראפנעמען StopCOVID NI Proximity App (אויף ענגליש). א יעדער איינער איבער 16 יאהר קענ אראפנעמען די אפליקאציע.
https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

קוקט איבער מיט אייער לאקאלע אויטאריטעט פאר די לאקאלע לאקדאון-רעגולאציעס וואס קענען חל זיין אויף אייך.	
אין ענגלאנד	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
אין סקאטלאנד	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
אין וויילס (Wales)	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
אין צפון אירלאנד	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

וואס צו טון אויב איר באווייזט סימנים?

אויב איר האט:



א הויכע פיבער (היץ) – עס פילט הייס וועט מען לייגט א האנט אויפן הארץ אדער רוקן, אדער

א נייע, אנגייענדיגע הוסט – דאס מיינט אז איר האט אנגעהויבן הוסטן נאכאנאנד, אדער

א פארליורנג אדער פארענדערונג פון די נארמאלע שמעק–חוש אדער טעם–חוש (אנאסמיע/anosmia) – אויב איר קענט נישט שמעקן אדער שפירן א טעם אין גארנישט, אדער אויב זאכן שמעקן אנדערש אדער האבן אן אנדערע טעם ווי געווענליך



דאן מוזט איר נאכפאלגן די קומענדיגע טריט:



נעמט א טעסט כדי צו איבערקוקן אויב איר האט קאראנאווירוס אין די ערשטע 5 טעג פון וועו איר האט אנגעהויבן באווייזן סימנים:

יעדער איינער קען באקומען א טעסט אומזיסט אויב זיי באווייזן סימנים, כדי צו אויסטרעפן אויב זיי האבן זיך אנגעשטעקט מיט קאראנאווירוס. עס זענען דא 2 אופנים צו באקומען א טעסט. מען קען ברענגען די טעסט צו אייך אין שטוב, אדער איר קענט קומען צו א טעסט-צענטער. איר וועט באקומען די טעסט-רעזולטאטן אין א טעקסט, אין אן אימייל אדער אויפן טעלעפאן



זיך באזונדערן אליין אין שטוב: בלייבט אינדערהיים כאטש 10 טעג און פאלגט די כללים וועגן זיך באזונדערן (isolation) פאר שטיבער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאווירוס. מענטשן מיט וועמען איר וואוינט און וואס האבן געהאט א נאענטע קאנטאקט מיט אייך מוזן זיך באזונדערן אין שטוב 10 טעג.

.

נעמט א טעסט כדי צו אויסגעפונען אויב איר האט קאראנאווירוס



כדי צו באשטעלן א טעסט צו אייך אין שטוב אדער כדי צו באשטעלן א צייט אין די טעסט–צענטער, באזוכט https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test (אויף ענגליש).

אויב איר קענט נישט באשטעלן אנליין, רופט 119 אין **ענגלאנד**, **ווילס** און **צפון אירלאנד** אדער 0800 028 2816 אין **סקאטלאנד**.

אויב דער טעסט-רעזולטאט קומט צוריק פאזיטיוו: מוזט איר צוענדיגן די איבערגעבליבענע צייט פון אייער 10 טעג באזונדערונג אין שטוב, און אלע אנדערע פון אייער הויזגעזינד, און די וואס האבן געהאט א נאענטע קאנטאקט מיט אייך מוזן פארענדיגן די 10 טעג באזונדערונג אין שטוב.

די נאכפאלגן **(tracing)** סערוויס אין אייער געגנט וועט אייך קאנטאקטן און וועט בעטן אייער הילף כדי אפצושטעלן די פארשפרייטונג פונעם ווירוס. זיי וועלן אייך פרעגן וואו איר זענט געווען לעצטנס, און מיט וועמען איר זענט געווען אין א נאענטע קאנטאקט. דאס איז וויכטיג כדי צו אויסטרעפן וואר דארף זיך באזונדערן אין שטוב און בלייבן אינדערהיים 10 טעג אדער מער.

אויב דער טעסט-רעזולטאט קומט צוריק נעגאטיוו: קענט איר אויפהערן זיך באזונדערן אין שטוב אויב איר פילט זיך גוט און איר באווייזט שוין נישט קיין סימנים. אנדערע מענטשן פון אייער הויזגעזינד אדער די וואס האבן געהאט א נאענטע קאנטאקט מיט אייך קענען אויך אויפהערן זיך באזונדערן אין שטוב.

פאר ווייטערדיגע אנווייזונגען

אין **סקאטלאנד**-https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

אין **צפון אירלאנד**-https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

כללים וועגן זיך באזונדערן (isolation) פאר שטיבער וואס האבן זיך אפ שר אנגעשטעקט מיט קאראנאווירוס



פארמיידט נאענטקייט מיט אנדערע מענטשן



נוצט באזונדערע בית כיסא׳ס און פלעצער זיך צו וואשן, אדער רייניגט זיי יעדן מאל נאכן נוצן



גייט נישט צום ארבעט, לערנען, רפואה-קליניק (GP surgeries), אפטייק (pharmacy), אדער שפיטאל



שלאפט אליין, אויב מעגליך



פאלגט די אנווייזונגען וועגן אריינברענגען באזוכערס



זארגט אז מען זאל אייך ברענגען עסן און מעדיצינען



נעמט פאראסיטאמאל (paracetamol) צו העלפן מיט די סימנים



טרינקט אסאך וואסער



וואשט די הענט אפט

עס איז וויכטיג צו פאלגן די נייע כללים:.אויב נישט ,קענט איר באקומען א קנס

פאר מער אינפארמאציע, לייענט (אויף ענגליש):

https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

ווי לאנג דארפט איר פאלגן די כללים וועגן זיך באזונדערן אין שטוב?

- יעדער איינער וואס באווייזט סימנים דארף בלייבן אין שטוב כאטש 10 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט אנדערע מענטשן, דארפן זיי זיך באזונדערן אין שטוב כאטש 10 טעג, כדי נישט צו פארשפרייטן די מחלה אינדרויסן פון שטוב.
- אבער, אויב איינער אין שטוב באווייזט סימנים, דארפן זיי זיך באזונדערן אין שטוב 10 טעג פון וועו זייערע סימנים האבן זיך אנגעהויבן, אפילו אויב עס קומט אויס אז זיי זענען אין שטוב לענגער פון 10 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט איינער וואס איז 70 יאר אדער עלטער, ליידט פון א קביעות׳דיגע, אנגייענדיגע קראנקייט, איז טראגעדיג, אדער האט א שוואכע אימיון סיסטעם, דארפט איר פרובירן צו טרעפן א צווייטע פלאץ פאר זיי צו איינשטיין איבער די 10 טעג.

וועו זאל איך קאנטאקטן NHS 111?

- איר פילט זיך אזוי קראנק אז איר קענט נישט טוהן די זאכן וואס איר וואלט געווענליך געטוהן, ווי קוקן טעלעוויזיע, נוצן אייער טעלעפאן, לייענען, אדער ארויסגיין פון בעט.
- איר שפירט אז איר קענט נישט באהאנדלען אייערע סימנים פון די קראנקייט (מחלה) אין שטוב
- אייער מצב ווערט ערגער

ווי אזוי קאנטאקט איך NHS 111?

איר קענט נוצן די NHS 111 אנליין קאראנאווירוס סערוויס (אויף ענגליש) **https://111.nhs.uk/covid-19** כדי צו פארשטיין וואס איר דארפט וויטער טוהן. אויב איר קענט נישט נוצן דעם סערוויס אנליין, רופט אן 111 (רופן די נומער איז אומזיסט). איר קענט בעטן צו האבן אן איבערזעצער אויף אייער שפראך דורך ענטפערן ׳**יעס**׳ אויף אלע שאלות.

וואס זאל איך טוהן אויב איך בין באזארגט וועגן מיין אימיגראציע סטאטוס?

באזוכער פון אויסלאנד אין **ענגלאנד**, אריינגערעכנט די וואס וואוינען אין די UK אן רשות, וועלן **נישט** דארפן באצאלן פאר קיין:

- טעסטן פאר קאראנאווירוס (אפילו אויב דער טעסט צייגט אז איר האט נישט קיין קאראנאווירוס)
- באהאנדלונג פאר קאראנאווירוס – אויב איר הייבט באהאנדלונגען און א טעסט צייגט דערנאך אז איר האט נישט קיין קאראנאווירוס, וועט איר מעגליך דארפן באצאלן פאר באהאנדלונגען וואס איר קריגט נאכ׳ן באקומען דעם טעסט רעזולטאט
- באהאנדלונגען פאר קינדער וואס אנטוויקלען multisystem inflammatory syndrome

עס פעלט נישט אויס נאכצוקוקן אייער אימיגראציע סטאטוס אויב איר נעמט נאר א טעסט אדער ווערט באהאנדלט פאר קאראנאווירוס (קאוויד–19).

ווי אזוי קען איך העלפן אפצושטעלן קאראנאווירוס פון זיך פארשפרייטן?

- מאכט זיכער אז איר וואשט די הענט אפט, מיט זייף, פאר כאטש 20 סעקונדעס
- פאלגט די אנווייזונגען וועגן בלייבן אויפמערקזאם און אפגעהיטן
- געווענדעט אויף אייער וואוינארט, דארפט איר פאלגן די אנווייזונגען וועגן אנטוהן א פנים–מאסקע, און זיך דערווייטערן פיזיש 2 מעטער פון מענטשן וואס וואוינען נישט מיט אייך.

פאר ווייטערדיגע אנווייזונגען (אויף ענגליש):

- אנווייזונגען פון די NHS: **https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**
- אנווייזונגען פון די WHO: **https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses**