



فه حس کردن و گهران به دوای کهسانی بهرکه و ته

کۆرۆنا فایرۆس

ئایا نیشانهت ههیه

یه کسهر ئیستا خۆت فه حس بکه

دهوری خۆت ببینه

خیزان و براده رانی خۆت بپاریزه

له مأل دهرمه چۆ زانیاری وهربگره دهربارهی چۆن فه حس

بکرییت له

119 یا [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) خود ته له فۆن بکه بۆ

هه میسه ووریا به

زال به سه ر فایرۆسه که

پاراستنی ژیان بکه



فهحس کردن و گهران بهدوای کهسانی بهرکهوته  
ئین ئیچ ئیس فهحس کردن و گهران بهدوای کهسانی بهرکهوته  
خۆت جیا بکهوه  
کاتیک گۆرانکاری کرا  
ئه گهر پیت گووترا کهوا تو بهرکهوتهی کهسیکی تووش بوو  
بویته ئیتر پیویسته خۆت جیا بکهیتهوه بو ۱۴ رۆژ بو پاراستنی  
برادهره کانت و خیزانه کهت  
هه میسه ووریا به  
زال به سهر فایرۆسه که  
پاراستنی ژیان بکه