**23 March - UK Government Coronavirus Instructions in English, Arabic, Kurdish and Farsi**

**NEW RULES ON STAYING AT HOME**

It is important that we all stay at home to protect the NHS and save lives.

By reducing our contact with other people, we will reduce the spread of the infection. That is why the government is now (23 March 2020) introducing three new measures.

1. All people must stay at home, except for very limited purposes

2. All non-essential shops and community spaces must close

3. All gatherings of more than two people in public must stop

Everyone must comply with these new measures. The police will be given the powers to enforce them.

These measures are effective immediately. The Government will look again at these measures in three weeks, and relax them if this is possible.

**1. STAYING AT HOME**

You must only leave the house for one of these four reasons:

 ● Shopping for basic necessities, for example food and medicine (food shops and pharmacies will stay open)

● One form of exercise a day, for example a run, walk, or cycle

● Any medical need, or to provide care or to help a vulnerable person

● Travelling to and from work, but only where this absolutely cannot be done from home

Please keep these activities to a minimum and stay 2 metres apart from anyone outside of your household.

**2. CLOSING NON-ESSENTIAL SHOPS AND PUBLIC SPACES**

All these businesses and venues must close:

● all pubs, cafes, restaurants, cinemas and theatres

● all non-essential retail shops - including clothing and electronics stores; hair, beauty and nail salons

● libraries, community centres, and youth centres

● indoor and outdoor leisure facilities such as bowling alleys, arcades and children’s play areas

● communal places within parks, such as playgrounds, sports courts and outdoor gyms

● places of worship, including churches and mosques, except for funerals attended by immediate families

● hotels, hostels, bed and breakfasts, campsites and caravan parks (excluding permanent residents and key workers)

**3. STOPPING PUBLIC GATHERINGS**

To make sure people are staying at home and apart from each other, all public gatherings of more than two people must stop. There are only two exceptions to this rule:

● where the gathering is of a group of people who live together

● where the gathering is essential for work purposes

The Government is also stopping social events, including weddings, baptisms and other religious ceremonies, except for funerals, which can be attended by immediate family.

**DELIVERING THESE NEW MEASURES**

These measures will reduce our contact with other people. They are vital to reduce the transmission of coronavirus.

Every person is instructed to comply with these new measures.

The police and other authorities will have the powers to enforce them, including through fines.

These measures will initially last for three weeks from 23 March. Then the Government will look at them again and relax them if this is possible.

From the team at Suffolk Refugee Support, take care and stay safe!

**٢٣ اذار- تعليمات الحكومه البريطانيه حول فايروس** كورونا

قواعد جديده للبقاء في المنزل

من المهم ان نبقى جميعا في المنزل لحمايةخدمات الصحه العامه وانقاذ الارواح

من خلال تقليل الاتصال بالاخرين، سنقلل من انتشار العدوى. لذلك اتخذت الحكومه الان (٢٣ اذار) ثلاثة اجراءأت جديده

١- على الجميع البقاء في منازلهم، باستثناء اغراض محدوده

٢-يجب اغلاق جميع المتاجر غير الضروريه واماكن التجمعات الاجتماعيه

٣-يجب ايقاف جميع التجمعات لاكثر من شخصين في الاماكن العامه

على الجميع الامتثال لهذه التدابير الجديده. وستمنح الشرطه الصلاحيه لتطبيقها.

 تفعل هذه الاجراأت فورا. وستعيد الحكومه النظر في هذه الاجراأت في غضون ثلاثة اسابيع وستخففها ان كان بالامكان ذلك.

**١.البقاء في المنزل**

يمكنك الخروج من المنزل في احدى هذه الحالات الاربعه فقط

للحصول على الاساسيات الضروريه، كالطعام والدواء (ستظل متاجر الاطعمه والصيدليات

مفتوحة).

-أحد اشكال التمارين في اليوم، كالجري او المشي او ركوب الدراجه

-اي حاجه طبيه او لتقديم الرعايه او لمساعدة لشخص ضعيف

 - التنقل من والى العمل، فقط في حالة عدم الامكان من القيام بذلك من المنزل اطلاقا.

-يرجى ابقاء هذه الانشطه عند الحد الادنى والبقاء على بعد مترين من اي شخص خارج اسرتك.

**٢. آغلاق المتاجر غير الضروريه والاماكن العامه**

**يجب اغلاق جميع الانشطه التجاريه والاماكن:**

**-جميع الحانات والمقاهي والمطاعم ودور السينما والمسارح**

**-جميع متاجر التجزئه غير الضروريه، بما في ذلك متاجر الملابس والالكترونيات، صالونات الحلاقه والتجميل.**

**-آلمكتبات، المراكز الاجتماعيه وومراكز الشباب.**

**- المرافق الترفيهيه الداخليه والخارجيه، مثل اماكن البولينغ واماكن لعب الاطفال.**

**-الاماكن العامه داخل الحدائق، كالملاعب والصالات الرياضيه الخارجيه.**

**-دور العباده، بما في ذلك الكنائس والمساجد، باستثناءالجنازات اللتي تحضرها العائلات**

**مباشرة.**

**-الفنادق والنزل والمعسكرات واماكنوقوف القوافل (باسثناء المقيمين الدائميين والعمال**

**الاساسسين).**

**٣- ايقاف التجمعات العامه**

**للتاكد من بقاء الناس في منازلهم منعزلين عن بعضهم البعض، يجب ان تتوقف التجمعات العامه لاكثر من شخصين هناك استثناءأن فقط لهذه القاعده:**

**-ان كان هذ التجمع لمجموعه تعيش معا**

**- ان كان التجمع لاغراض العمل**

**كما توقف الحكومه المناسبات الاجتماعيه بما فيها حفلات الزفاف والتعميذ والاحتفالات الدينيه**

**الاخرى عدا الجنائز التي من الممكن ان تحضرها العائله المباشره.**

**تقديم هذه الاجراأت الجديده**

**ستقلل هذه الاجراأت من اتصالاتنا مع الاخرين. وهي حيويه للحد من انتقال ڤايروس كورونا**

**يتم توجيه كل فرد للامتثال لهذه الاجراأت الجديده**

**تتمتع الشرطه والسلطات الاخرى بصلاحية تنفيذها عن طريق الغرامات.**

**ستستمر هذه الاجراأت لمدة ثلاثة اسابيع اعتبارا من ٢٣ اذار** وستعيد الحكومه النظر في هذه الاجراأت وستخففها ان كان بالامكان.

**من فريق مكتب دعم اللاجىين في سفوك، اعتن بنفسك وابق في امان**

٢٣ ئازار – رئنمايي حكومه تي به ريتانيا ده باره ي قايرؤسي كورونا

حوكمي نوئ له سه ر مانه وه له مال

گرنگه كه هه موومان له مالاوه بمئنيته وه تا خزمه ت گوزاري ته ندرووستي گشتي بپارئزيت ورزگاري ژيانيش بكه يت.

له لايه ن كه مكردنه وه ى په يوه نديمان له گه ل خه لكي ديكه، ئئمه بلاو بوونه وه ى هه وكردنى كه م ده كه ينه وه. بؤيه حكوومه ت له (٢٣ ئازار) سئ په وانه ى نوئى پئشكه ش كرد.

١. هه موو خه لك ئه بئ له مال بمئنئت، جگه له مه به ستي سنوور دار.

٢.هه موو فرؤشگاي نا گرنگ و شوئني كومه لگا ئه بئ دابخرئ

٣-هه موو كؤبونه وه يك له دوو كه س زياتر راده گرئت

هه ريه ك ده بئت بگونجئت له گه ل ئه م پئوانه نوئانه. پؤليسيش تواناي پئ دراوه بيانسه پئنئ.

ئه م پئوانانه خئرا كاريگه رن، وحكوومه تيش دوو باره ته ماشاي ئه م پئوانانا ده كاته وه له ماوه ي سئ هه فته دا، وكه م ده كرئته ئه گه ر گوونجاو بئت

 ١- مانه وه له مال

تؤ ته نها ده توانيت مال به جئ بهئليت به هؤي يه ك له وچواره:

بازار كردن بؤ پئوستيي بنه ره تي(فرؤشگاي خواردن وده رمانخانه كراوايه) -

-يه ك شئوه ي راهئنان له رؤژئك، راكردن، رؤشتن يان پاسكيل.

-سه فه ر كردن بؤ كار. به لكوو ته نها ئه گه ر نه تتواني ئيشه كه ت له ماله وه بكه يت.

تكايه ئه م چالاكيانه بئله به كه مترين شئوه بئت وه دوو مه تريش دوور ببه جگه له ئه وانه ي له گه لت ده ژين

٢- داخستني جئگاي ناگرنگ وشوئنه گشتئكان

-هه موو ئه وبازرگانيانه وشوئنانه ده بئت دابخه ن:

-هه موو مه يخانه كان، قاوه خانه، چئشتخانه، سينه ما وشانؤ

-هه موو فرؤشگا ناگرنگه كان وه كوو فرؤشگاي كالا، فرؤشگاي ئيلكترووني، سالؤني ڤژ وجوانكاري

-كتئبخانه، بنكه كاني كؤمه لگه، بنكه كاني گه نجان

-شوئني خؤشئكان وه كوو به ولينگ، شوئني ياري مندالان.

-شوئني گشتي وه كوو پارك، شوئني ياري وهؤلي وه رزشي ده رئ.

- شوئني په ره ستن، وه كوو كليسا، مزگه وت جگه له پرسه له لايان خئزانه وه.

-ميوانخانه وهؤستل وپاركي كاروانه كان (جگه له نيشته جئي هه ميشايي وكرئكاران)

٣-وه ستاندني كؤبوونه وه ي گشتي

ثا خه لك دلنيا ببن بمئننه وه له مال جودا بن له يه ك، كؤبوونه وهي گشتي له دوو كه س زياتر نابئت، جگه له دوو خال:

ئه گه ر ئه وكه سانه پئكه وه ده ژين

* ئه گه ر كؤبوونه وه كه گرنگه مه به ستي كار

هه ر وه ها حكوومه ت هه موو رووداوه كؤمه لايه تئ كان راده گرئت، هه روه ك ئاهه نگي شايي، به مه سيحي كردن، ئاهه نگي ئاييني ديكه جگه له پرسه.

**گه ياندني ئه م پئيوا نه نوئيانه**

په يوه ندي كه م ده كاته له گه ل خه لكي ديكه، زؤر گرنگه بؤ كه م كردنه وه ڤايرؤسي كؤرؤنا

هه موو كه س ئه بئ پابه ند بئت به ورئننمايانه

پؤليس وده سه لات داران بؤيان هه يه ئه وه بسه پئنن له رئگاي پئبژاردن

 ئه م پئوانانه بؤ ماوه ي سئ هه فته يه له ٢٣ ئازار. پاشان حكوومه ت ته ماشاي ده كاته وه، له وانه يه كه م بكرئته وه ئه گه ر گونجاو پيت.

له تيمي سه فه ك رفيوجي. ئاگادار به وسه لامه ت بمئنه وه

23 مارس - دستورالعمل دولت انگلستان در مورد کروناویروس

قوانین جدید درباره در خانه ماندن

 مهم است که همه ما در خانه بمانیم تا با این کار از NHS محافظت کنیم و جان مردم را نجات دهیم.

 با کم کردن میزان تماس با افراد دیگر، از گسترش ابتلا به این بیماری خواهیم کاست. به همین دلیل دولت اکنون (23 مارس 2020) سه اقدام جدید را معرفی می‌کند.

 1. همه افراد باید در خانه بمانند، مگر برای اهداف بسیار محدود

2. همه فروشگاه‌ها و فضاهای عمومی غیر ضروری باید تعطیل شوند

3. همه تجمعات بیش از دو نفر در اماکن عمومی باید متوقف شود

همه باید این اقدامات جدید را رعایت کنند. پلیس این اختیار را خواهد داشت تا اقدامات مذکور را اجرایی کند.

 این اقدامات بلافاصله لازم‌الاجرا هستند. دولت ظرف سه هفته دوباره در این اقدامات تجدید نظر خواهد کرد، و در صورت امکان از شدت آنها خواهد کاست.

1. ماندن در خانه

 شما فقط باید به یکی از این چهار دلیل ذیل از خانه خارج شوید:

 ● خرید ملزومات اساسی، به عنوان مثال غذا و دارو (فروشگاه‌های مواد غذایی و داروخانه‌ها باز خواهد ماند)

● یک شکل ورزش در روز، به عنوان مثال دویدن، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری

 ● هرگونه نیاز پزشکی، یا مراقبت از فرد آسیب‌پذیر یا کمک به او

● رفتن به محل کار و بازگشتن از آنجا، اما فقط در صورتی که امکان انجام این کار از خانه مطلقاً وجود نداشته باشد

لطفاً این فعالیت‌ها را به حداقل برسانید و در خارج از خانه خود 2 متر از هر کس فاصله بگیرید.

2. تعطیلی فضاهای عمومی و فروشگاه‌های غیر ضروری

 همه این مشاغل و اماکن باید تعطیل شوند:

 ● همه میخانه‌ها، کافه‌ها، رستوران‌ها، سینماها و سالن‌های تئاتر

● کلیه فروشگاه‌های خرده‌فروشی غیر ضروری - از جمله فروشگاه‌های پوشاک و لوازم الکترونیکی؛ سالن‌های زیبایی، آرایش مو و ناخن

● کتابخانه‌ها، مراکز اجتماعى و مراکز مخصوص جوانان

● اماکن تفریحی سرپوشیده و روباز مانند بولینگ، بازی‌های رایانه‌ای و محل بازی کودکان

● اماکن عمومی داخل پارک‌ها، مانند زمین بازی، زمین ورزشی و وسایل ورزشی در فضای باز

● اماکن عبادی، از جمله کلیساها و مساجد، به استثنای مراسم تشییع جنازه برای بستگان نزدیک

● هتل‌ها، مهمانخانه‌ها، مهمانسراها، اردوگاه‌ها و پارک‌های کاروانی (به استثنای ساکنین دائمی و کارگران اصلی)

3. ممنوعیت تجمعات در اماکن عمومی

 برای اینکه مردم در خانه بمانند و جدا از یکدیگر باشند، باید همه اجتماعات عمومی بیش از دو نفر متوقف شود. فقط دو استثنا برای این قانون وجود دارد:

 ● جایی که این تجمع به گروهی از افراد مربوط باشد که در کنار هم زندگی می کنند

 ● جایی که این تجمع برای اهداف کاری ضروری باشد

 دولت همچنین جلوی رویدادهای اجتماعی، از جمله مراسم عروسی، مراسم غسل تعمید و سایر مراسم مذهبی را می‌گیرد، به جز مراسم تدفین، که بستگان درجه یک می‌توانند در آن شرکت کنند.

نحوه اجرای این اقدامات جدید

 این اقدامات باعث کاهش تماس ما با افراد دیگر خواهد شد. انجام آنها برای کاهش انتقال کروناویروس بسیار حیاتی است.

 همه افراد موظفند که این اقدامات جدید را رعایت کنند.

 پلیس و سایر مقامات ذیربط از اختیارات لازم برای اجرای این اقدامات برخوردارند، از جمله از طریق جریمه.

این اقدامات در ابتدا از تاریخ 23 مارس به مدت سه هفته ادامه خواهد داشت. پس از این دوره دولت دوباره در آنها تجدید نظر خواهد کرد، و در صورت امکان از شدت آنها خواهد کاست.

از طرف تیم پشتیبانی پناهندگان Suffolk: مراقب خود و سلامتی‌تان باشید!