

<b>Wearing a face covering</b>
پۆشینی دەمامك و روپوش
Anyone travelling by bus, train, ferry or plane in England should now wear a face covering to help reduce the risk of coronavirus transmission.
• هەر كەسك هاتوچو بكات بە پاس، شەمەندەفەر، بەلەمی پەرینەو فیزی یان بە فرۆكە لەناو ئینگلاند دەبی ئیستا دەمامك بپۆشینت وانا روپوش بۆ یارمەتیدانی كەم كردنەو هی مەترسی گواستەو هی پەنای فایرۆسی كۆرۇنا.
You should also wear a face covering in shops and other enclosed spaces where it is not possible to stay two metres apart from other people.
• تۆ هەروەها دەبی لەناو دوكانەكان و شوینە داخراوەكانی تریش دەمامك بپۆشینت لەو شوینانە هی كە ناكاریت دوو مەتر دووربیت لە كەسانی تر.
Some passengers will be exempt from these rules including:
• هەندێك لە ریبواران چاوپۆشینان لێدەكریت لەم ریسایانە وانا لەسەریان جی بەجی ناكاریت كە بریتین لە:
Children under 11
• مندالانی تەمەنیان لە خوار 11 سالە
People with disabilities
• ئەو خەلكانە هی كەمەندامان
Those with breathing difficulties
• ئەوانە هی كە كێشە هی هەناسەدانیان هەیه
Anyone travelling with someone who relies on lip reading
• هەر كەسك كە لەگەل كەسك بێت كە پشت بەستت بە خویندەو هی جوولە هی لیبی
If it is "reasonably necessary" for you to eat or drink you can remove the face covering to do so.
• ئەگەر "بەشپۆیهی كی گونجاو پبویست" بێت بۆت بۆ ئەو هی خواردن بخۆیت یان خواردەو هیەك بخۆیتەو ئەو دەتوانیت دەمامكەكەت لابەیت بۆ ئەو هی ئەمە بكەیت.
People could be refused travel if they don't follow the rules. They could also be fined, but this will be the last resort.
• خەلك لەوانە هی ریبگاری لێ بكریت لە گەشت كردن و هاتوچو ئەگەر پەیرەو هی ریساکان نەكەن. ئەوان رەنگە سزای پارەش بدرین، بەلام ئەمە دوا پەنابو بردنە.
<b>How to put on a face covering</b>
چۆن دەمامك دەپۆشینت
A cloth face covering should cover your mouth and nose while allowing you to breathe comfortably.
• قوماشی دەمامك دەبی دەم و لووت دابپۆشینت بەشپۆیهیەك كە دەبیت ریبگات پب بدات بە ئاسوودیی هەناسە بەیت.
It can be as simple as a scarf or bandana that ties behind the head.
• دەكریت زۆر سادە بێت وەكو بەكار هینانی ملبیچ یان لەچك وانا سەرپۆشی رەنگاوریگ كە لە دواو هی سەر گرین دەدریت.
Wash your hands or use hand sanitiser before putting it on and after taking it off.
• دەستەكانت بشۆ یان جیلی پاكزكەر sanitiser بەكار بینه پیش دانانی و دوا لایردنی.
Avoid touching your eyes, nose, or mouth at all times.
• لە هەموو كاتێك دووربكهو لە دەست لیدان لە چاوەكانت، لووتت، یان دەمت.
Store used face coverings in a plastic bag until you have an opportunity to wash or dispose of them.
• دەمامك یان روپوشە بەكار هاتووەكان لەناو عەلاگەیهی كی پلاستیک دابنی تاكو دەر فەتیکت دەبیت بۆ ئەو هی بیانشویت یان فریبان بەیت.
You should wash a face covering regularly.
• تۆ دەبی بە بەردەوامی دەمامك یان روپوش بشۆیت.
Do not touch the front of the face covering, or the part of the face covering that has been in contact with your mouth and nose.
• دەست مەدە لە بەشی پێشەو هی دەمامك یان روپوشەكە، یان ئەو بەشە هی دەمامك كە بەر كەوتتی هەبوو لەگەل دەم و لووتت.
Once removed, make sure you clean any surfaces the face covering has touched.
•

• ھەر كاتتىك كە لايدەبەيت، دۇنيابە لەوھى كە ھەر پروويكى دەمامكەكە پاك بىكەيتەوھ كە دەستى لىدراوھ.

For more information, please visit [www.gov.uk](http://www.gov.uk) •

• بۆ زانىيارى زياتر سەردانى ئەم مالىپەرە بىكە [www.gov.uk](http://www.gov.uk)