

CARE

NHS



Public Health
England

كوتانى كۆفید-19 پاراستن بۇ

كارمەندەكانى سەرپەرشتى تەندروستى

ھەموو كارمەندانى رىزى پىشەۋەى سەرپەرشتى
تەندروستى و كۆمەلايەتى پىكوتەى كۆفید-19 يان بۇ
پىشنىياز كراۋە كە يارمەتت دەدات بۇ پاراستنت لەدزى
نەخۆشى كۆفید-19

كوتانى كۆفید-19

چىز لە زىان بىنەر مە. خۆت بپارنە.



ناوەرۆك

بۆچی گرنگه كه كوتانى كۆفید-19 ت بۆ ئەنجام بدریت

ئایا پڤكوتەكه دەمپاریزیت؟

ئایا پڤكوتەكه ئەو كەسانە دەپاریزیت كه من سەرپەرشتییان دەكەم؟

ئایا پڤكوتەكه كارىگەرى لاوەكى دەبیت؟

من پیم وایە لەوانیە دووگیان بم، دەبیت چی بكەم؟

ئایا دواى كوتاكە دەتوانم بگەرمەوه بۆ سەر كار؟

ئایا دەكریت من لە پڤكوتەكهوه توشى كۆفید-19 بيم؟

ئایا من دواتر چی دەكەم؟

دەبیت چی بكەم ئەگەر كاتىك وادەى داھاتووم بوو تەندروستیم باش نەبوو؟

دواى ئەوێ كه پڤكوتەكەم بۆ كرا ئایا من هیشتا هەر دەبیت پەیرەوى هەموو رینمایبەكانى كۆنترۆلكردنى نەخۆشیەكە بكەم؟

من پڤكوتەى ئەنفلۆزەم بۆ ئەنجام دراوه، ئایا من پڤویستیم بە پڤكوتەى كۆفید-19 ش دەبیت؟

بەوێ كه بەزووترین كات كه بتوانیت كوتانى كۆفید-19 ت بۆ ئەنجام بدریت دەبیت بپاریزیت و لەوانیە سوودى هەبیت بۆ پاراستنى خیزانەكەت و ئەوانەى كه تو سەرپەرشتییان دەكەیت.

پڤكوتەى كۆفید-19 دەبیت سوودى هەبیت بۆ كەمكردنەوێ ریزەى نەخۆشى قورس و ژبانی خەلك بپاریزیت و بەو هۆیەوه فشار لەسەر NHS و خزمەتگوزاریبەكانى سەرپەرشتى كۆمەلایەتى كەم دەكاتەوه.

كەس لەوانەمە ھېشتا ھەر تووشى كۆفېد-19 بىن
سەربارى نەوھى كە كوتراون، بەلام نەوھ دەبىت
سەختى ھەر ھەوكردنېك كەم بكاتەمە.

پىكوتەكە دەرگەوتەوھ كە كارىگەر بووھ و ھېچ
نىگەر انبىھكى سەلامەتى نەبىزاوھ لە توئزىنەوھ
لەسەر زىاتر لە 20,000 كەسدا.

بۆچى گرنگە كە كوتانى كۆفېد-19 ت بۆ نەجام بەدرېت

نەگەر تۆ كارمەندىكى ھىلى پېشەوھى سەربەرشتى
تەندروستىت لەناو NHS دا، تۆ نەگەرى نەوھت
زىاترە كە بگەوتە بەر تووشبون بە كۆفېد-19
لەكاتى كاركردندا. كارمەندەكانى سەربەرشتى
تەندروستى و نەوانەھى كە لە سەربەرشتى
كۆمەلایەتى كار دەكەن (بەتايەتى لە خەلوەنگەھى
پىراندا) لەبەر مەترسىبەھى زۆر زىاتردان كە
بەردەوام بگەونە بەر مەترسى تووشون بە
نەخۆشپىھە.

گرتنى كۆفېد-19 دەكرېت رژد (جدبى) بېت
و لەوانەمە بېتتە ھوى نالۆزكارى درېژخاين.
نەوانە زىاتر باون لە كارمەندە بەسالاچووترەكان
يان ئەوانەدا كە فاكترى مەترسى تەندروستى
شاراوبان ھەبە.

تۆ دەتوانىت تووشى كۆفېد-19 بېتت بەبى نەوھى كە
ھېچ نېشانەمەھى نەخۆشېت تېدا بېت و بېگوزىتەوھ
بۆ خىزان و خزم و كەسوكار، ھاورىكانت و
كەسانى نەخۆش، كە زۆر لەوانە لەوانەمە لەبەر
مەترسىبەھى زىاترى فابروسى كۆرۇنادا بىن.

بەوھى كە كەسېكى تەندروست بېت مەترسى نەوھ
كەم ناكاتەمە كە تووشى كۆفېد-19 نەبېت يان
نەبگوزىتەوھ بۆ كەسانى تر.

لەكاتىكدا كە رېژەھى كۆفېد-19 بەرزە، نېستا لە
ھەموو كاتىك گرنگەرە كە يارمەتى بەرگرتن
لە بلاوبونەوھى فابروسى كۆرۇنا بەدەھت، بۆ
دوورخستەنەھى فشار لەسەر NHS و بۆ پاراستنى
ھىزى كارى تەندروستى و سەربەرشتى كۆمەلایەتى
بەشپوھىھى تەندروست.

نایا پىكوتەكە دەمپارزىت؟

پىكوتەھى كۆفېد-19 نەگەرى نەوھ بۆ كەم دەكاتەمە
كە تووشى نەخۆشې كۆفېد-19 بېتت. وەك ھەموو
دەرمانىك، ھېچ پىكوتەھىك بەتەووى كارىگەر نېبە
و رەنگە ھەفتەھىك يان دوو ھەفتەھى بېبچىت ھەتا
لەشت پاراستن لە پىكوتەكەمە بىئات دەنېت. ھەندىك



نایا پیکوته که نهو کهسانه دهپاریزیت که من سهر پهرشتیان دهکهم؟

به‌لگه لسهر نهو هی که ناخو کوتانی کو فید-19
نهگهی نهو کهم دکاتوه که تو فایر و سهکه بو
کهسانی تر بگو یزیتوه نهونده روون نییه. زور بهی
هس زوری پیکوته‌کان مهنتر سی هس کردن به‌شویو می‌کی
گشتی کهم دکاتوه، به‌لام هندنیک کهس که
کو تر اون لهو انیه توشی هس کردنیکی سووک بیان
بهی نیشانهی نه‌خوشیه که بین و بهی هویوه بتوانن
فایر و سهکه بگو یز نهو بو کهسانی دیکه. نهگهی
نهو زور زوره که هس هس کردنیکی له کهسیندا که
کو تر اوه سووکتر بیت و ماوهی مانوهی فایر و سهکه
له له‌شیدا کو تر تر ده‌بیت. بهی هویوه نیمه و هها
پیشینی دکمین که کارماندانی کو تر او تهندرستی
و سهر پهرشتی نهگهی نهو میان که مهنتر بیت که
نه‌خوشیه که بو هاورئ و که سوکار بیان و نهو کهسه
بار ناسکانه بگو یز نهو که سهر پهرشتیان دکمن.

نایا پیکوته که کاریگهی لاوهکی ده‌بیت؟

وهک هسوه دهرمانیکی تر، پیکوته بو هی هیه بیته
هوی کاریگهی لاوهکی. زور بهی نهوانه سووک و
کو رنخایهن و هسوه کهسیش نهوانه نایبیت. تهنانهت
نهگهی تو دوا یه کهم ژمی پیکوته نیشانه‌کان تیدا
دهر بکه‌ویت، تو هیشتا هس ده‌بیت ژمی دوومی
کو تانه‌کمت بو نه‌جام بدریت. نهگهی تو لهو انیه
هندنیک پاراسنتت به‌دهست بگات له ژمی یه‌کمی
پیکوته‌کهوه، ژمی دووم باشترین پاراسنتت بو
دسته‌سهر دکات له‌دزی فایر و سهکه.

کاریگهی لاوهکییه زور باوه‌کان نه‌مانه
ده‌گرنهوه:

- هسکردن به نازار، قورسی و به‌بهبوون
له بالندا لهو شوینهی که دهر زیه‌کمت
لیدراوه. نهوه و هها ده‌بیت که له دهوروبی
1-2 روزی دوا پیکوته‌کدا له هسوه
کاتیک خرابتر بیت
- هسبت به ماندویی کردن
سهریشه
- نازاری هسوه له‌ش، یان نیشانهی سووکی
وهک نهوانهی نه‌غفلونزا

نهگهی هسکردن به هسوه‌ی تا شتیکی دوور
نییه بو ماوهی دوو بو سئ روز، پلهی گهی به‌ری
له‌ش ناسایی نییه و لهوانیه نیشانهی نهوه بیت که
تو کو فید-19 بیان هس کردنیکی تر تهنانهت (بروانه
رینمایی له لاپره 6 دا).

تو دهنانیت بری ناسایی پاراسیتامول بخویت
(پهره‌وی رینمایی سهر پاکته‌که بکه) و به‌ویتهوه
بو نهوهی باشتر بییت. له بری ناسایی زیاتر به‌کار
مه‌هینه.

نهو نیشانه‌ی نه‌خوشی به‌شویو می‌کی ناسایی ماوهی
که مهنتر له یهک ههفته ده‌خایهن. نهگهی نیشانه‌کانی
نه‌خوشی له‌تودا و هها دیار بوون که خرابتر بین
یان نهگهی تو نیگهران بوویت، تله‌فون بکه
بو 11 NHS. نهگهی تو هسوه‌ی به‌ده‌سته‌نیانی
رینمایی دا له دوکو تر یان پهرستاری‌کهوه، نهوه
دلنیا بکه که تو پنیان بلنیت که کو تر اویت (کارتی
کو تانه‌کمان نیشان ده) بو نهوهی بتوانن به‌ری‌کو پنیکی
هس‌سنگاندنت بو بکن.

تو دهنانیت کاریگهی لاوهکی گومانلی‌کر او بو
پیکوته و دهرمان له‌ریگهی به‌نامه‌ی کارتی زهر
(Yellow Card) هوه راپورت به‌دیت. دهنانیت

نمونه لیسەر ئینتەرنێت ئەنجام بەدەیت لەرێگە
گەڕانمۆه بەناو کارتی زەردی قایروسۆی کۆرۆنا
(Coronavirus Yellow Card) یان لەرێگە
داگرتنی ئەپی کارتی زەردەوه
(Yellow Card app).

شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەمەیان تکایە
زانبارییە دووردیژەکان بخوێنمۆه لیسەر
[https://www.gov.uk/government/
publications/covid-19-vaccination-
women-of-childbearing-age-currently-
pregnant-planning-a-pregnancy-or-
breastfeeding](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding)

نایا تۆ ژنیکیت لە تەمەنی منالێووندا؟ دووگیانیت یان لەو باوەرەدایت که رەنگە دووگیان بیت؟ شیری خۆت دەدەیت بە کۆرپەمەت؟

وەک هەموو دەرمانیکی نوێ پێکوتەش هێشتا لیسەر
ژنای دووگیان تاقی نەکرانەتەوه. بەو جۆرە، ئەگەر
تۆ دووگیانیت ئێمە رێنماییەت دەکەین که چاوەروان
بکەیت هەتا دووگیانیهکات تەواو دەبێت بەر لەوهی که
بکوترنیت.

کاتیەک که داتای سەلامەتی زیاتر لیسەر
پێکوتەکه بەر دەست دەبێت ئەو رێنماییانە لەوانەیه
گۆرانکاریان بەسەر دا بێت. ئەگەر تۆ دووگیانیت
یان لەو باوەرەدایت که لە مەترسیدایت ئەو رەنگە
بتهوێت لەگەڵ دکتۆرەکەت یان پەرستارەکەتدا باسی
بکەیت

نایا دواي کوتاکە دەتوانم بگەریمۆه بۆ سەر کار؟

بەلێ، دەبێت بتوانیت کار بکەیت بەمەر جێک
تەندروستیت باش بێت. ئەگەر بآلت بەتایبەت
نازاری هەبوو، لەوانەیه بەرزکردنەوهی شتی
قورس بۆ تۆ سەخت بێت. ئەگەر هەستت بەوه کرد
که تەندروستیت باش نییه یان زۆر ماندوو بوویت
دەبێت بەهوێتەوه و خۆت لە کاریکردنی مەکینه یان
لێخوڕینی ئۆتومبیل دورو پەریز بگرت.

ئەگەر ژەمی یەکمەمی کوتانەکەت بۆ ئەنجام دراوه و
ئینجا دووگیان بوویت، ئێمە وەها بەباش دادەنێن که
ژەمی دوومەمی کوتانەکەش دوا بکەیت. تکایە لەگەڵ
خاوەنکارەکەت قسە بکە سەبارەت بە رێگە دیکه
بۆ کەمکردنەوهی مەترسی کۆفید-19 لیسەر تۆ.

ئەگەر دواي ئەوهی که کوتانەکەت بۆ ئەنجام دەدریت
بۆت دەرکەوت که دووگیانیت، خەمت نەبێت.
پێکوتەکان ئۆرگانزیمی ئەوتوانن ئێدا نیه که لە لەشدا
چەند بارە ببنەوه، بەو جۆرە ئەوانە ناتوانن ببنە هۆی
نەخۆشی کۆفید-19 لە کۆرپە لەدایک نەبوومەکتدا.
هەر وەک ئێمە بۆ پێکوتەي تر ئەنجاممان داوه، PHE
سیستەمیکی چاودێری دادەمەزرینیت بۆ ئەنجامدانی
بەدواداچوون بۆ ئەو ژنانەي که بەی مەبەست
لەکاتی دووگیانیدا کۆتراون. هیوادارین ئەو لەگەڵ
تێپەڕینی کاتدا دانیاردنەوهیکی زووبەزوو بۆ ژنان
فەرەهەم بکات.

زۆربەي ئەو ژنانەي که لەکاتی دووگیانیدا توشی
کۆفید-19 دەبن دەرەنجامیکی سەختتر یان نابێت
وەک لەو ژنانەي که دووگیان نین و بەردەوام دەبن
بۆ ئەوهی کۆرپەمەکی تەندروستیان بێت.

ئەو ژنانەي که لە تەمەنی منالێووندا، ئەوانەي
که دووگیان، بەنیازن که دووگیان بین یان

نایا دهکرت من له پیکوتهکهوه تووشی کوفید-19 بېم؟

تو ناتوانیت له پیکوتهکهوه تووشی کوفید-19 بېمیت بهلام نهگړی نهمه همیه که تو پېشتر کوفید-19 ت گرتبیت و بهخوتت نهمز انبیت که نیشانهکانی نهخوشبیهکمت تېدایه همتا دواى وادهى کوتانهکمت. تکایه بېردهوام به لېسېر نهمجامدانی نهم پشکنینه ریکوپنیک و بېردهوامانهى که خاوهنگارکمت سازیان دکمت.

نهگړ توهیچ نیشانهبیهکی نهخوشی کوفید-19 ت تېدایه، له مالهمه بېمینهموه و ریشوین ساز بکه بوه نهمجامدانی پشکنینیک.

نهگړ پېوستیت به زانیاری زیاتره لېسېر نیشانهکانی نهخوشبیهکه سېردانی نهم بېستېره بکه www.nhs.uk/conditions/coronavirus-19/symptoms

نایا من دواتر چی دهکمت؟

پلان دابنې بوه نامادېبون له دوهم وادهدا. تو دهبیت کارتیکى تومارت ههبیت که وادهى داهاتووتى لېسېر نوسرابیت بوه وادهیک لهماوهى 4 تا 12 ههفتهدا.

زور گرنکه که هر دوو ژهمی ههمان پیکوتهت بوه نهمجام بدریت بوه نهمه باشترین پاراستنت بوه فرامهم بکات.

کارتکهت بېاشی ههلبگره و نهمه دلنیا بکه که له وادهى داهاتووتدا ناماده دهبیت بوه نهمه ژهمی دوهمی پیکوتهکمت بوه نهمجام بدریت.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.



Name

1 Name of vaccine:

Batch no:

Date vaccine given:

Don't forget to attend your appointment to have your second
dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.

Second appointment date:

2 Name of vaccine:

Batch no:

Date vaccine given:

Public Health England gateway number: 2020311. Product code: COV2020311

دهبیت چی بکه نهمگړ کاتیک وادهى داهاتووم بوه تهنروسیم باش نهبوو؟

نهمگړ تهنروسیت باش نهبوو، وهها باشتره که چاوهروانی بکههیت همتا چاک دهبیتهمه بوه نهمه پیکوتهکمت بوه بکرت، بهلام دهبیت همول بدهیت به زووترین کاتى گونجاو نهمه بوه نهمجام بدریت. تو نابیت له وادهیکى کوتاندا ناماده بیت نهمگړ تو خوت له کسانى دیکه جیاکردوتهوه، چاوهروانی پشکنینیکى کوفید-19 یت یان دلنیا نیت که نایا تهنروسیت باشه یان نا.

دوای نهووی که پیکوته کهم بۆ کرا نایا من هیشتا هر دهبیت پهیرهوی ههموو رینماییهکانی کۆنترۆلکردنی نهخۆشییه که بکههه؟

بۆ بهردوامیون لهسهه پاراستنی خۆت،
نهخۆشهکانت، خیزانهکهت، هاویری و هاوملهکانت
دهبیت پهیرهوی رینماییه گشتی بکههت لهسهه
کار، له مالهوه و کاتیک که له دهرهوی ماله و
ئهملاولایت:

- کهناگری کۆمهلاهیتهی پراکتیزه بکههت
- داپۆشهاریکی دهموچاو ببهستیت
- دهستهکانت بهجوانی و زوو زوو بشوویت
- پهیرهوی رینوئیبیهکانی ئیستا بکهه

www.gov.uk/coronavirus

پیکوته که ناتوانیت تووشی نهخۆشی کۆفید-19 ت
بکات و دوو ژهمی کوتان ئهگهری ئهوه بۆ تو
کهه دهکاتهوه که بهسهختی نهخۆش بکههیت.
هیچ پیکوتهیهک بهتهوای کاربگر نییه و چهند
ههفتهیهکی کهمی پندهچیت ههتا لهشت پاراستن له
پیکوته کههه بنیات دهفتیت.

بهه هۆیهوه، تو هیشتا ههه دهبیت پهیرهوی
رینوئیبیهکان بکههت که شوینی کاردا، به
لهسهه کردنی هۆکاری پاراستنی کهسی
راست و دروست و بهشاربوونهوه له
ههه بهرنامهیهکی پشکنیدا.



تکایه بلاقۆکی زانیارییهکانی بهههه کههه بختههوه بۆ زانیاری
زیاتر لهسهه پیکوته کههه، به کاربگری لاهکی پیشینی کراویشهوه،
لهریگهه گهران بهناو کارتێ زهردی فایرۆسی کۆرۆنادا.
ههوهها تو دهوانیت کاربگری لاهکی گومانلیکراو لهسهه ههههه
مالپهر راپورت بدهیت یان لهریگهه داگرتتی نهپی کارتێ زهردی
(Yellow Card) لهوه.

<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/>



کوفید-19 لمرښهه نمر دلزیه بچووکانهه بلاو دهبیتهه که له لوت یان دهمهوه به همناسهوه دهر دهمچنه دهر وه، بهتابیهته کاتیک که قسه دهکیمت یان دهکوکیت. نهوه هسروهه دهکریت لمرښهه دهستان له چاوهکانت، لوتت و دهمهوه و مر بگریت دواى نهوهی که بهرکهوتنت دهبیته لمرس شتومک یان رووی شتی پیسبوو به قایرزههکه.

من پیکوتهی نهفلونزاه بۆ نهجام دراوه، نایا من پیوستیم به پیکوتهی کوفید-19 ش دهبیته؟

پیکوتهی نهفلونزا له کوفید-19 ناپاریزیت. چونکه تو شیاویت بۆ همدوو پیکوتهه تو دهبیته همدوکیانت بۆ بگریته، بهلام دهبیته لانی کمه یهک ههفتهیان لهنیواندا بیته.

کوتان، یارمهتیدانی نهوانهه که له ههموو کهس بارناسکترن.

نهگهر پیوستیت به زانیاری زیاتره لهسهر کوتانی کوفید-19- تکایه سهردانی نهه مالپهره بکه:

www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020

COV2020316V2KU 1.5M 1p NOV (APS) 2020

ژمارهه دهرچهه تمدروستی گشتیه نینگلتهره: 2020476

تو دمتوانیت بلاوکراوهه زیاتری بی بهرامبهری لهه جوره داوا بکهیت له

www.healthpublications.gov.uk