

CARE



Public Health
England

كوتانى كۆفید-19 پاراستن بۆ

كارمەندەكانى سەرپەرشتى كۆمەلایەتى

هەموو كارمەندانى ریزی پێشەوہی سەرپەرشتى
تەندروستی و كۆمەلایەتى پێكوتەى كۆفید-19 یان بۆ
پیشنیاز كراوہ كە یارمەتیت دەدات بۆ پاراستن لەدژی
نەخۆشى كۆفید-19

كوتانى كۆفید-19

چیز لە ژبان ببینەر مە. خۆت بپارێزە.



ناوهرۆك

بۆچی گرنه كه كوتانى كۆفید-19 ت بۆ ئه نجام بدریت

ئایا پنیكوته كه ده مپاریزیت؟

ئایا پنیكوته كه ئه و كه سانه ده پاریزیت كه من سه رپه رشتیان ده كه م؟

ئایا پنیكوته كه كاریگه ری لاهه کی ده بییت؟

من پیم وای له لوانیه دوو گیان بم، ده بییت چی بکه م؟

ئایا دوا ی كوتاهه هه توانم بگه ریمه وه بۆ سه ر كار؟

ئایا من ده كریت له پنه ریمه وه توشی كۆفید-19 بيم؟

ئایا من دواتر چی ده كه م؟

ده بییت چی بکه م ئه گه ر كاتیک واده ی هاتر وم بوو ته ندروستیم باش نه بوو؟

دوا ی ئه وه ی كه پنیكوته كه م بۆ كرا ئایا من له پنه ریمه وه ده بییت په ریمه وه ی هه موو

رینماییه كانی كۆنترۆلكردنی نه خۆشیه كه بکه م؟

من پنیكوته ی ئه نفلۆنزام بۆ ئه نجام دراوه، ئایا من پنیكوته ی به پنیكوته ی

كۆفید-19 ش ده بییت؟

به وه ی كه به زووترین كات كه بتوانیت كوتانی كۆفید-19- ت بۆ ئه نجام بدریت ده بییت
بتپاریزیت و له وانیه سوودی هه بییت بۆ پاراستنی خیزانه كه ت و له وانیه ی كه تو
سه رپه رشتیان ده كه پت.

پنیكوته ی كۆفید-19- ده بییت سوودی هه بییت بۆ كه سه رده نه وه ی ریزه ی نه خۆشی قورس
و ژبانی خه لك به پاریزیت و به و هۆیه وه فشار له سه ر NHS و خزمه تگوزارییه كانی
سه رپه رشتی كۆمه لایه تی كه م ده كه ته وه.

نایا پیکوتەکه دەمپاریزیت؟

پیکوتەى کۆفید-19 ئەگەری ئەو بۆ تۆ کم دەکاتەو
کە تووشی نەخۆشی کۆفید-19 ببیت. وەک هەموو
دەرمانیک، هیچ پیکوتەیک بەتەواى کاربەگەر نییه
و رنگە هەفتەیهک یان دوو هەفتەى پێچینت هەتا
لەشت پاراستن لە پیکوتەکەو بنیات دەنیت. هەندیک
کەس لەوانەیه هێشتا هەر تووشی کۆفید-19 بین
سەربارى ئەوێ کە کۆتراون، بەلام ئەو دەبیت
سەختی هەر هەموو کۆفیدیک کم بکاتەو.

بۆچی گرنگە کە کوتانى کۆفید-19 ت بۆ

نەجەم بەریت

ئەگەر تۆ کارمەندیکى هێلى پێشەرمیت و لە
سەرپەرشتى کۆمەڵایەتیدا کار دەکەیت، تۆ
ئەگەری ئەوەت زیاترە کە بکەویتە بەر تووشبوون
بە کۆفید-19 لەکاتى کارکردندا. کارمەندەکانى
سەرپەرشتى تەندروستی و ئەوانەى کە لە
سەرپەرشتى کۆمەڵایەتى کار دەکەن (بەتایبەتى لە
خەڵوەنگەى بێبەندا) لەبەر مەترسببەى زۆر زیاتردان
کە بەر دەوام بکەن ئەو بەر مەترسى تووشوون بە
نەخۆشییەکە.

گرنتى کۆفید-19 مەترسیت ڕژد (جدبى) بێت و لەوانەیه
ببیتە هۆى ئالۆزکارى درێژکەى. ئەوانە زیاتر
باون لە کارمەندە بەسالاچووون کە یان ئەوانەدا کە
فاکتەرى مەترسى کلینیکى شاراونمان.

تۆ دەتوانیت تووشى کۆفید-19 ببیت بەهەر ئەوێ کە
هیچ نیشانەىەمى نەخۆشیت تێدا بێت و بیکۆرەو
بۆ خێزان و خزم و کەسوکەر، هاوریکانت و
نیشتمەجێکان، کە زۆر لەوانە لەوانەیه لەبەر
مەترسببەى زیاترى ڤایرۆسى کۆرۆنادا بن.

بەهەى کە کەسێکى تەندروست بیت مەترسى
ئەو کەم ناکاتەو کە تووشى کۆفید-19
نەبیت یان نەبێگۆزیتەو بۆ کەسانى تر.

لەکاتێکدا کە ڕیژەى کۆفید-19
بەرزە، نێستا لە هەموو کاتیک
گرنگترە کە یارمەتى بەرگرتن
لە بلابوونەو هەى ڤایرۆسى کۆرۆنا
بدهیت، بۆ دوورخستەو هەى
فشار لەسەر NHS و
بۆ پاراستنى هێزى
کارى تەندروستى و
سەرپەرشتى کۆمەڵایەتى
بەشێو هیهکى تەندروست.

پیکوتەیکە بەتەواو کە کاربەگەر
بوو و هێچ نیشانەى نەخۆشەى
نەبێت، ئەو بۆ زیاتر لە
کەسدا.



نایا پیکوتهکه نهو کهسانه دهپارزیت که من سسر په رشتیيان دهکم؟

بهلگه لاسر نهو هی که ناخو کوتانی کوښید-19
نهگسری نهو که دمکاتمه که تو ځایروسکه بو
کهسانی تر بگوږیتمه نهونده روون نییه. زوربهی
هر مزوری پیکوتهکان ماسرسی هو کردن بهشویو میکی
گشتی کم دکمه نهو، بهلام همدیک کس که
کو تراون له انچه توشی هو کردنیکی سووک بان
بهی نیسه له نهخوشیبه که بین و بهی هو یوه بتوانن
ځایروسکه بو ږی نهو بو کهسانی دیکه. نهگسری
نهو زور زور به هر هو کردنیکی له کهسیدکا که
کو تراوه سووکتر بیت له مو هی مانه هی ځایروسکه
له لهشیدا کورنتر دمیی. بهی هو یوه نیمه وها
پیشینی دمکین که کار مندای کر تر او ی تغدروستی
و سسر په شتی نهگسری نهو هی سسر په بیت که
نهخوشیبه که بو هاورئ و کهسوکاران و نهو کهسه
بارناسکانه بگوږیت نهو که سسر په رشتیيان له کس

نایا پیکوتهکه کاربگری لاوکی دهی؟

ومک هممو دهرمانیکی تر، پیکوته بو هی بهیته
هو ی کاربگری لاوکی. زوربهی نهوانه سووک و
کورنخایغن و هممو کهسیش نهوانه نابیت. تنانهت
نهگس تو دوا ی بهکم ژمی پیکوته نیشانهکانت تیدا
دهر بکویت، تو هشتا هر دهیبت ژمی دوومی
کوتانهکمت بو انجام بدریت. نهگس چی تو لهوانه
همدیک پاراستنت بهدست بگات له ژمی بهکمی
پیکوتهکه، ژمی دووم باشترین پاراستنت بو
دهستبهسر دهکات لهژی ځایروسکه.

کاربگریبه لاوکیبه زور باوهکان نهمانه دهگر نهو:

- هستکردن به نازار، قورسی و بیهیزبون
له بالندا له شوینهی که دهر زیهکمت
لیدراوه. نهو وها دهیبت که له دوروبه ی
1-2- روژی دوا ی پیکوتهکه له هممو
کاتیک خرابتر بیت
- هست به ماندویی کردن
- سسریشه
- نازاری هممو لهش، یان نیشانه ی سووکی
ومک نهوانه نهفلونزا

نهگس چی هستکردن به همبونی تاشتیکی دور
نییه بو ماوه دو بو سږ روژ، پلهی گسری بهری
لهش ناسایی نییه و لهوانه نیشانه ی نهو بیت که
کو ځایروسکه-19 یان هو کردنیکی تر ت هبیت (بروانه
پیشینی له لاپره 6 دا).

تو دمتوانیت کاربگری لاوکی گومانلیکراو بو
پیکوته و دهرمان لریگی بهرنامه ی کاتی زهر د
(Yellow Card) یوه راپورت بهدیت. دمتوانیت
نهو لاسر نیشانی بهنجام بهدیت لریگی
گسرا نهو بهناو کاربی زهر د ځایروسکی کور ونا
(Coronavirus Yellow Card) یان لریگی
داگرتی نهی کاتی زهر دهر (Yellow Card)
(app).

تو دمتوانیت بری ناسایی پاراسیتامول بگوږیت
(پهیر هو ی ریئمای سسر پاکهتهکه بکه) و بگوږیتنهو
بو نهو ی باشتر ببیت. له بری ناسایی زیاتر بهکار
مهینه.

ئەر نىشانانەى نەخۇشى بەشئومبەكى ناسايى ماۋەى كەمىر لە يەك ھەفتە دەخايەن. ئەگەر نىشانانەى نەخۇشى لەتۇدا و ھەا ديار بوون كە خراپتر بىن يان ئەگەر تۇ نىگەر ان بوويت، تەلەفون بىكە بۇ 111 NHS. ئەگەر تۇ ھەملى بەدستەپنەى رېنمايىت دا لە دوكتۇر يان پەرستارىكەمە، ئەمە دۇنيا بىكە كە تۇ پېيان بۇنىت كە كو تراوبت (كارى كوتانەكەيان نىشان بە) بۇ ئەمەى بۇ تانن بەرىكوپىكى ھەلسەنگانەى بۇ بىكەن.

كى ناتوانىت يەك تەكەى بۇ نەنجام بەرىت؟

پىكوتەمەن تۇرگانەى رېنمايىت تېدا نېبە، و بەى جۇرە ئەوانە سەلامەن بۇ كە كەسانەى كە شىوانى سېستەمى بەرگى لەشيان ھەبە. ئەمە كە تانە لەوانەى ئەمە بەباشى كاردانەى ميان نەبىت بۇ نەبەكە. ژمارمىكى كەمى خەلەك كە مەترسى كۆفېد-19 يان مەسەرە ناتوانن بەكوترىن - ئەمەش ئەمە كەسانە بەر ئەمە كە ھەستەمەرى سەختيان ھەبە بۇ بەكەك لە پىكوتەمەن پىكوتەكە.

نايا تۇ رىنىكىت لە تەمەنى مەنابووندا؟ دووكيانىتەيان لەمە باۋەرەدايت كە رەنگە دووكيان بېت؟ شىرى خۇت دەدەيت بە كۆرپەكەت؟

ۋەك ھەمەو دەرمانىكى نوئ پىكوتەش ھېشتا لەسەر ژنانى دووكيان تاقى نەكرانەتەمە. بەى جۇرە، ئەگەر تۇ دووكيانىت نېمە رېنمايىت دەكەن كە چاۋەرەن بەكەيت ھەتا دووكيانىبەكەت ئەوا دەبىت بەر لەمەى كە بەكوترىت. ئەگەر ژمەى يەكەمى كوتانەكەت بۇ نەنجام دراۋە و نېنجا دووكيان بوويت، نېمە ۋە ھەا بەباش دادەنپىن كە ژمەى دوەمى كوتانەكەش دوا بەخت. تەكايە لەمگەل خاۋەنكار كەت قەسە بىكە سەمەرت بە رېگەى دىكە بۇ كەمەردنەمەى مەترسى كۆفېد-19 لەسەر تۇ.

ئەگەر دواى ئەمەى كە كوتانەكەت بۇ نەنجام دەرىت بۇت دەر كەوت كە دووكيانىت، خەمت نەبىت. پىكوتەمەن تۇرگانەى ئەمەى ئەمەى تېدا نېە كە لە لەشدا چەند بارە بېنەمە، بەى جۇرە ئەوانە ناتوانن بېنە ھۆى نەخۇشى كۆفېد-19 لە كۆرپە لەدايكە نەبەمەكەتدا. ھەر ۋەك نېمە بۇ پىكوتەى تر نەنجاممان داۋە، PHE

سېستەمىكى چاۋدېرى دادەمەزىنېت بۇ نەنجامدانى بەواداچوون بۇ ئەمە ژنانەى كە بەى مەبەست لەكەتى دووكيانىدا كوتراون.

ھېوادارىن ئەمە لەمگەل تېپەرىنى كاتدا دۇنياكردنەمەىكى زوۋبەزۋو بۇ ژنان فەراھەم بەكات.

زۆر بەى ئەمە ژنانەى كە لەكەتى دووكيانىدا تۋوشى كۆفېد-19 دەن دەرەنجامىكى سەختەرىن نەبىت ۋەك لەمە ژنانەى كە دووكيان نېن و بەرەمە دەن بۇ ئەمەى كۆرپەمەى تەندروسىتەيان بېت. ئەمە ژنانەى كە لە تەمەنى مەنابوونان، ئەوانەى كە دووكيانن، بەنپازن كە دووكيان بېن يان شىرى خۇيان دەمەن بە كۆرپەكەيان تەكايە زانارىبە دووردرېژەكەن

بەخۇننەمە لەسەر <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding>

كەتەك كە دانەى سەلامەتى زىاتەر لەسەر پىكوتەكە بەر دەست دەبىت ئەمە رېنمايىنە لەوانەى تۇرانكار بېان بەسەر دا بېت. ئەگەر تۇ دووكيانىت بەر لەمەى باۋەرەدايت كە لە مەتر سېدايت ئەمە رەنگە بەبىت لەمگەل دكتورەكەت يان پەرستارەكەتدا باسى بەكەيت

نايا دواى كۆرپەمە تەوانم بەرپەمەمە بۇ سەر كار؟

بەلى، دەبىت بۇنەبىت كار بەكەت بەمەرىچەك تەندروسىتە باش بېت. ئەگەر بالە مەنابەت نازارى ھەبەو، لەوانەى بەر كۆرپەمەى بېت قۇرس بۇ تۇ سەخت بېت. ئەگەر ھەستە بەرە كە تەندروسىتە باش نېبە يان زۆر مەندوۋە بوويت دەبىت بەمەنپەمە و خۇت لە كارپىكردنى مەكەنە يان لىخورىنى تۇتومبىل دوورپەرىز بەگرىت.

دوای نهووی که پیکوتهکهه بۆ کرا نایا من هیشتا ههر دهبیت پهیرهووی ههموو رینماییهکانی کۆنترۆلکردنی نهخۆشییهکه بکهه؟

بۆ بهردوامیون لهسهر پاراستنی خۆت،
نیشتهجیکانت، خیزانهکهت، هاوری و هاولهکهانت
دهبیت پهیرهووی رینماییه گشتی بکهیت لهسهر
کار، له مالهوه و کاتیک که له دهرهوهی مأل و
ئهملاولایت:

- کهنارگیری کۆمه‌لایهتی پراکتیزه بکهیت
- داپۆشهریکی دهموچاو بهسهیت
- دهستهکهانت بهجوانی و زوو زوو بشۆیت
- پهیرهووی رینۆینییهکانی ئیستا بکه www.gov.uk/coronavirus

پیکوتهکه ناتوانیت تووشی نهخۆشی کوفید-19 ت
بکات و دوو ژهمی کوتان ئهگهری نهوه بۆ تو
کهه دهکاتهوه که بهسهختی نهخۆش بکهیت.
هیچ پیکوتهکه بهتهووی کاریگهر نییه و چهند
ههفتهیهکی کهسی پندهچیت ههتا لهشت پاراستن له
پیکوتهکهوه نیاب دهنیت.

بهو هۆیهوه، تو هیشتا ههر دهبیت پهیرهووی
رینۆینییهکان بکهیت که شۆینی کاردا، به
لهسهرکردنی هۆکاری پاراستنی کهسی
راست و دروست و بهشدار و نهوه له
ههر بهرنامهیهکی پشکنیندا.



تکایه بلافۆکی زانیارییهکانی بهرهمهکه بهخوینهرهوه بۆ زانیاری
زیاتر لهسهر پیکوتهکههت، به کاریگهری لاوهکی پیشینی کراویشهوه،
لهریگه گهران بهناو کارتێ زهردی فایرۆسی کۆرۆنادا.

ههروهها تو دهتوانیت کاریگهری لاوهکی گومانلیکراوه لهسهر ههمان
مآپهر راپۆرت بهدیت یان لهریگه داگرتنی نهی کارتێ زهردی
(Yellow Card) بهوه.

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

