

NHS



Public Health
England

دەبىت چاۋەروانى
چى بىكەيت

كوتانى كۆفید-19

زانبارى بۇ ئەو كەسانەى كە يەكەم
كوتانى كۆفید-19 يان بۇ ئەنجام
دراۋە

كوتانى كۆفید-19

جىزۇ لە ژيان بىينەر موە. خۆت بپاريزە.



ناوەرۆك

ئايا كارىگەرىيە لاوھەككەن چىن؟

ئايا من دەكرىت لە پىكوتەكەوھ توشى كۆفېد-19 بىم؟

ئايا دوای كوتاكە دەتوانم بگەرېمەوھ بۆ چالاككەن ئاسايەكان؟

ئايا من دواتر چى دەكەم؟

دەبىت چى بگەم ئەگەر كاتىك وادەى داھاتووم بوو تەندروستىم باش نەبوو؟

ئايا پىكوتەكە دەمپارىزىت؟

ئايا من ئىستا كە پىكوتەكەم بۆ كراوھ، بۆى ھەيە كۆفېد-19 بۆ ھىچ كەسكى تىر بگۆز مەوھ؟

تەكايە پلاڤۆكى زانىارىيەكانى بەرھەمكە بخوئەرەوھ بۆ زانىارى زياتر لەسەر پىكوتەكەت، بە كارىگەرى لاوھكى پىشېبىنى كراوئىشەوھ، لەرىگەى گەران بەناو كارتى زەردى قايرۆسى كۆرۇندا.

ھەرودھا تۆ دەتوانىت كارىگەرى لاوھكى گومانلىكراو لەسەر ھەمان مالىپەر راپۆرت بەدەت يان لەرىگەى داگرتنى نەپى كارتى زەرد (Yellow Card) ھوھ.



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

ئەو کەسانەى کە لە هەموو کەس زیاتر لەبەر مەترسى ئالۆزکارىبەکانى کۆفید-19 دان یەکەمجار پیکوتەکەیان بۆ پيشنيز دهکريت.

ئەو پیکوتەیهى کە بۆ تۆ پيشنيز کراوه یەکیک لەوانهیه کە بەر لە هەموان وەک سەلامەت و کاریگەر پەسەند کراوه لەلایەن دەزگای کارریکخەرى دەرمان و بەر هەمەکانى سەرپەرشتى تەندروستى (MHRA) یەوه.

تۆ نێستا تازە یەکەم ژەمى پیکوتەکەت وەرگرتوو و نێستا دەبیت پلان دابنیت بۆ نامادەبوون لە وادهى داهاوتوتدا. ئەم بلاقۆکە رینمایەکە بۆ ئەوهى کە دەبیت نێستا چی بکهیت.

لە شانشینى یەکگرتوو، دوو جۆر پیکوتەى کۆفید-19 هەیه کە یەکسەر دواى ئەوهى کە پەسەند دەکړین دەبیت بەکار بهینرین. ئەوانه هەردوکیان پنیوستیان بە دوو ژەمى کوتان هەیه بۆ فەراره‌مکردنى باشتترین پاراستن. هەردوکیان لە تاقیکردنوهى کلینیکیدا دەرکەوتوون کە سەلامەت و کاریگەر بوون.

گروپیکى بیلایەنى پسپۆرەکان و هەیان راسپاردە کردووه کە نین نیچ نێس (NHS) ئەو پیکوتانه بۆ ئەوانه پيشنيز بکەن کە لەبەر مەترسى زۆردان بۆ تووشبوون بە نەخۆشییهکە و نالاندن بەدەست ئالۆزکارى رژد (جدى) یەوه ئەگەر تووشى ئەو نەخۆشییه بین.

ئەوش ئەو کەسه گەوره بەسالاچوانه دەگرتتوه کە لە خەلۆمتگهى پیراندان لەگەل کارمەندەکانى هیلى پيشهوهى سەرپەرشتى تەندروستى و کۆمەلایهتى. هەر کات پیکوتەى زیاتر بەردەست بوو، پیکوتەکان بە زووترین کاتى گونجاو بۆ کەسانى دیکه پيشنيز دەکړین کە لە مەترسیدان.

نایا کاریگریه لاهه کییه کان چین؟

وهک ههموو دهرمانیکی تر، پیکوته بوی ههیه بیته هوی کاریگری لاهه کی. زوربهی نهوانه سووک و کورتخایهزن و ههموو کهسیش نهوانه ناییت. تهناهت نهگهر تو دوا یهکهم ژهمی پیکوته نیشانهکانت تیدا دهر بکهویت، تو هیشتا ههر دهییت ژهمی دوهمی کوتانهکهت بو نهجام بدریت. نهگهر چی تو نهوانهیه ههندیک پاراستنت بهدهست بگات له ژهمی یهکهمی پیکوتهکهوه، ژهمی دوهم باشترین پاراستنت بو دهستهبر دهکات لهژی فایرۆسهکه.

کاریگریه لاهه کییه زور باوهکان نهمانه دهگر نهوه:

- ههستکردن به نازار، قورسی و بیهیزی له بآلتدا لهو شوینهی که دهرزییهکهت لیدراوه. نهوه وهها دهییت که له دهوروبهری 1-2 رۆژی دوا ی پیکوتهکهدا له ههموو کاتیک خراپتر بییت.
- ههست به ماندوویی کردن
- سهریهشه

- نازاری ههموو لهش، یان نیشانهی سووکی وهک نهوانهی نهفلۆنزا نهگهر چی ههستکردن به ههبوونی تاشتیکی دور نییه بو ماوهی دوو بو سئ رۆژ، پلهی گهرمی بهرزی لهش ناسایی نییه و لهوانهیه نیشانهی نهوه بییت که تو کوفید-19 یان ههوکردنیکی ترت ههییت (بروانه رینمایی له لاپهه 5 دا). کاریگریه کی لاهه کی که باو نییه نواسانی لیکهژینهکان (گلاندهکان) ه. تو دهوانیت بههویتهوه و بری ناسایی پاراسیتامۆل بخویت (پهیرهوی رینمایی سهه پاکهتهکه بکه) بو نهوهی باشتر بییت.

نهو نیشانهی نهخۆشی بهشیهیه کی ناسایی ماوهی کهمتر له یهک ههفته دهخایهزن. نهگهر نیشانهکانی نهخۆشی لهتودا وهها دیاربوون که خراپتر بین یان نهگهر تو نیگهران بوویت، تلهفون بکه بو 111 NHS. نهگهر تو ههولی بهدهستهینانی رینمایی دا له دوکتور یان پهستاریکهوه، نهوه دنییا بکه که تو پینان بلنییت که کوتر اویت (کارتی کوتانهکهیان نیشان بده) بو نهوهی بتوانن بهریکوپیکی ههلسهنگاندنت بو بکهن. تو دهوانیت کاریگری لاهه کی گومانلیکراو بو پیکوته و دهرمان لهریگهی بهرنامهی کارتی زهرد (Yellow Card) سهه راپورت بهدیت.

دهوانیت نهوه لهسهه نینتهرنییت نهجام بهدیت لهریگهی گهرانهوه بهناو کارتی زهردی فایرۆسی کورونا (Coronavirus Yellow Card) یان لهریگهی داگرتتی نهپی کارتی زهردوه (Yellow Card app).

ئايا دەكرىت من لە پىكوتەكەۋە توۋشى كۆفید-19 بىم؟

تو ناتوانىت لە پىكوتەكەۋە توۋشى كۆفید-19 بىت بەلام ئەگەرى ئەۋە ھەيە كە تو پىشتەر كۆفید-19 ت گرتىت و بەخوتت نەزانىتت كە نىشانەكانى نەخۋشپىكەت تىدايە ھەتا دواى وادەى كوتانەكەت.

گرنگترىن نىشانەكانى نەخۋشى كۆفید-19 ھوروزمىكى تازەى ھەر يەك لەمانەى خوارەۋەيە:

- كۆكەيەكى نوپى بەردەوام
- پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)
- نەمان يان گۆرانكارى لە ھەستى ناسايى تام و بۇندا (ئەنسۇميا). ئەگەر چى لەماۋەى يەك يان دوو رۆژ لەدواى كوتانەكە لەوانەيە تايەكەى سووك روو بدات، ئەگەر ھەر نىشانەيەكى دىكەى كۆفیدت ھەبوو يان پلەى گەرمى بەرزى لەش (تاك) كەت زياترى خاياند، لەمألەۋە بىنەرەۋە و رېوشوین ساز بىكە بۇ ئەنجامدانى پىشكىنىت.

ئەگەر پىۋىستىت بە زانىارى زياترە لەسەر نىشانەكانى نەخۋشپىكە سەردانى ئەم بەستەرە بىكە

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

نایا دواى کوتاکه دھتوانم بگهریمهوه بۆ چالاکیه ناساییهکان؟

بهلی، دهبیت بتوانیت دست بهو چالاکیه بکهیتهوه که بۆ تو ناسایین بهمه جیک تهنروستیت باش بیت. نهگه بآلت بهتاییهت نازاری ههبوو، لهوانیه بهرزکردنهوهی شتی قورس بۆ تو سهخت بیت. نهگه ههستت بهوه کرد که تهنروستیت باش نییه یان زۆر ماندوو بوویت دهبیت بهوییهتهوه و خۆت له کارپیکردنی مهکینه یان لیخوری نی ئۆتومیل دوورپهریز بگهیت. تو دهبیت بۆ ماوهی دوو مانگ دواى کوتانهکه خۆت له دووگیانبون بپاریزیت. تکایه زانیارییه تیروتهسهلهکان لیرهدا بخوینهوه: www.nhs.uk/covidvaccination

نایا من دواتر چی دهکهم؟

پلان دابنێ بۆ نامادهبون له دووم وادهدا. تو دهبیت کارتیکی تومارت ههبیته که وادهی داهاتووتی لهسهه نوسرابیت بۆ وادهیهک لهماوهی 21 یان 28 رۆژدا. زۆر گرنگه که ههردوو ژهمی ههمان پیکوتهت بۆ نهنجام بدریت بۆئوهی باشتترین پاراستنت بۆ فهراههه بکات.

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.



کارتهکهت بهباشی هههنگره و نهوه دنیایا بکه که له وادهی داهاتووتدا ناماده دهبیت بۆئوهی ژهمی دووهی پیکوتهکهت بۆ نهنجام بدریت.

دهبیت چی بکهه نهگه کاتیکی وادهی داهاتووم بوو تهنروستیم باش نهبوو؟

نهگه تهنروستیت باش نهبوو، وهه باشتره که چاوهروانی بکهیت ههتا چاک دهبیتهوه بۆ ئوهی پیکوتهکهت بۆ بکریت، بهلام دهبیت ههول بدهیت به زوترین کاتی گونجاو ئهوت بۆ نهنجام بدریت. تو نابیت له وادهیهکی کوتاندا ناماده بیت نهگه تو خۆت له کهسانی دیکه جیاکردوتهوه، چاوهروانی پشکنییکی کوڤید-19 یه یان دنیایا نیت که نایا تهنروستیت باشه یان نا.

نایا پیکوتەکه دەمپاریزیت؟

ئەو پیکوتەهی کۆفید-19 هەی که بۆ تو ئەنجام دراوه دەرکەوتوو هە که ئەگەری ئەو هەم دەکاتەوه که تووشی نەخۆشی کۆفید-19 ببیت. هەر یەک له پیکوتەکان لەسەر زیاتر له 20,000 کەس له چەندەها ولاتی جیاوازا دا تاقی کراونەتەوه و دەرکەوتوو هە که سەلامەتن.

ئەو چەند هەفتەیهکی کەمی پێدەچیت هەتا لەشت پاراستن له پیکوتەکهوه بنیات دەنیت. وەک هەموو دەرمانیک، هیچ پیکوتەیهک بەتەواوی کار یگەر نییه، بەو هۆیهوه تو دەبیت پەیرەوی راسپاردەکانی خۆپاریزی بکەیت بۆ خۆ دوورپەریز گرتن له نەخۆشکەوتن. هەندیک کەس لەوانەیه هیشتا هەر کۆفید-19 بگرن سەرباری ئەوهی که کۆتراون، بەلام ئەو دەبیت سووکتەر بیت.

نایا من نیستا که پیکوتەکه بۆ کراوه، بۆی هەیه کۆفید-19 بۆ هیچ کەسێکی تر بگۆیزمەوه؟

پیکوتەکه ناتوانیت تووشی نەخۆشی کۆفید-19 ت بکات و کۆرسێکی تەواو ئەگەری ئەو بۆ تو کەم دەکاتەوه که بەسەختی نەخۆش بکەویت. ئێمه هیشتا نازانین که ناخۆ ئەو بهر له گرتنی قایرۆسهکه له لایەن تووه و گواستەوهی بۆ کەسانی دیکه دەگرت یان نا، بەلام ئێمه وه ها پێشبینی دەکەین که مەترسییهکه کەم بکاتەوه. بەو جۆره، هیشتا زۆر گرنگه که تو پەیرەوی رینۆئینییهکانی ناوچهکهی خۆت بکەیت بۆ پاراستنی کەسانی دەور و بەرت.

بۆ پاراستنی خۆت و خێزانهکەت، هاوڕێ و هاوئەهکانت تو هیشتا هەر دەبیت:

- کەنارگیری کۆمه لایهتی پراکتیزه بکەیت
- دابۆشەریکی دەموچاو ببەستیت
- دەستەکانت بەجوانی و زوو زوو بشوویت
- پەیرەوی رینۆئینییهکانی نیستا بکه

www.gov.uk/coronavirus

لهبیرت بیټ

کوفید-19 له ریځی نهو دلټوپه بچووکانهوه بلاو دهبیتهوه
که له لوت یان دهمهوه به ههناسهوه دهردهچنه دهرهوه،
بهتابیهتی کاتیک که قسه دهکویت یان دهکوکیت. نهوه
ههروهها دهکویت له ریځی دهستان له چاوهکانت،
لوتت و دهمتهوه وهربگیریت دواى نهوهی
بهرکهوتتت دهبیټ لهسر شتومهک یان
رووی شتی پیسبوو به فایروسهکه.



کوتان، یارمهتیدانی نهوانهی که له ههموو کهس
بارناسکترن.

نهگمر پیویستیت به زانیاری زیاتره لهسر کوتانی کوفید-19 تکایه
سهردانی نههم مالپیره بکه: www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020
COV2020307V2KU 1p 5M NOV (APS) 2020
ژماره ی دهرچهی تهنروسستی گشتیی نینگلتهره: 2020480

تو دهنوانیت بلاوکراوهی زیاتری بن بهرامبری لهم جوړه داوا بکهیت له
www.healthpublications.gov.uk