Public Health England

NHS

کوتانی کۆڤید-١٩

دەبێ چاوەڕوانی چی بکەیت؟

زانیاری بۆ ئەو کەسانەی ژەمی یەکەمی پێکوتەی کۆڤید-١٩یان وەرگرتووە

COVID-19 immunisation
Protect yourself.

ناوەڕۆک

کاریگەریە لاوەکیەکانی چین؟

ئایا بۆی هەیە بە هۆی پێکوتەکەوە تووشی کۆڤید- 19 ببم؟

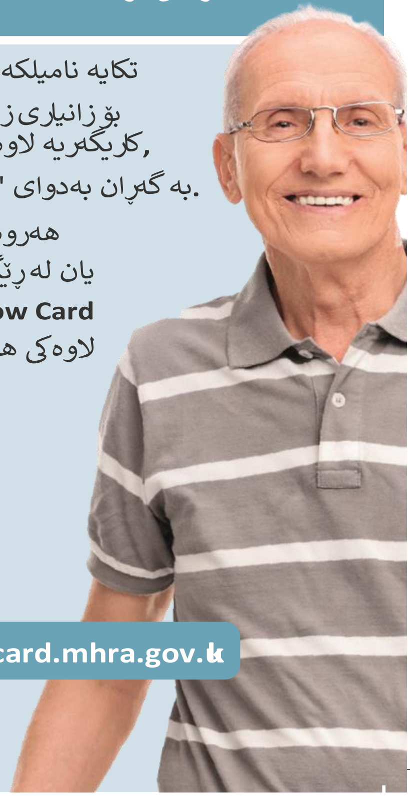
ئایا دەتوانم بگەڕێمەوە چالاکیە ئاساییەکانم لە دوای وەگرتنی پێکوتەکە؟

دواتر چ دەکەم؟

ئەگەر مەوعیدی داهاتووم هات و نەخۆش بووم پێویستە چیبکەم؟

ئایا پێکوتەکە دەمپارێزێت؟

ئایا، ئێستا کە پێکوتەکەم وەرگرتووە بۆی هەیە کەسانی تر تووشی کۆڤید19 بکەم?



تکایە نامیلکەی زانیاری بەرهەمەکە بخوێنەوە
بۆزانیاری زیاتر لەسەر پێکوتەکە،لەوانە ئەو کاریگەریە لاوەکیانەی ئەگەریان هەیە ئەمەش,
بە گەڕان بەدوای ' کتێبی زەردی ڤایرۆسی کۆڕۆنا'دا.

هەروەها دەتوانی لەسەر هەمان ماڵپەڕ
یان لە ڕێگەی دابەزاندنی ئەپڵیکەیشنی '
Yellow Card' ەوە هەر کاریگەریەکی لاوەکی هەبوو راپۆرتی بکەیت.

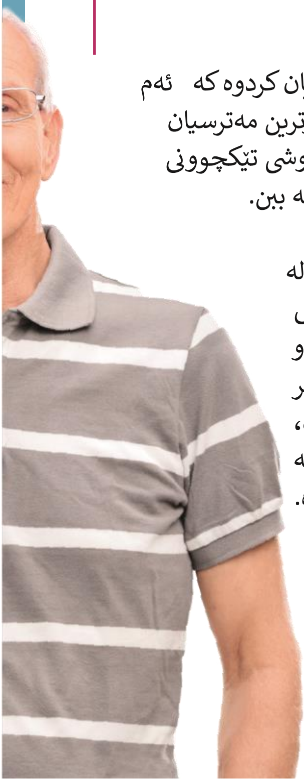
coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ئەو کەسانەی کە زۆرترین مەترسیان لەسەرە لە کاریگەریە خەراپەکانتی کۆڤید-19 لە ریزی پێشەوەی وەگرتنی پێکوتەی کۆڤید- 19دان.

ئەو پێکوتەی کە پێشکەشی تۆ دەکرێت لە ناو یەکەم ئەو پێکوتانەدایە کە لەلایەن ئاژانسی رێکخستنی داوودەرمان و بەرهەمەکانی چاودێریی تەندروستیەوە (MHRA) وەکو بەرهەمێکی سەلامەت پەسەند کراوە.

تۆ تازە یەکەم ژەمت وەرگرتووە، ئێستا پێویستە پلانی ئەوە دابنێیت کە ئامادە بیت بۆ مەوعیدی دواترت. ئەم نامیلکەیە رێنماییەکە بۆ ئەوەی ئێستا چی بکەیت.

لە شانشینی یەکگرتوودا دوو جۆر پێکوتەی کۆڤید-19 هەن بۆ بەکار هێنان لە دوای پەسەندکردنیان. هەردووکیان پێویستە دوو ژەم وەربگیرێن بۆ ئەوەی باشترین پاراستن دابین بکەن. هەردووکیان لە تاقیکردنەوەی بزیشکیکیدا دەرکەوتووە سەلامەت و کاریگەرن.



گرووپێکی سەربەخۆ لە پسپۆڕەکان پێشنیاریان کردوە کە ئەم پێکوتانە پێشکەش بکرێن بەوانەی کە زۆرترین مەترسیان لەسەرە لە تووشبوون بە ڤایرۆسەکە و تووشی تێکچوونی تەندروستی تووند بین ئەگەر تووشی پەتاکە بن.

ئەمە کەسانی بەساڵداچوو دەگرێتەوە لە خانەی بەساڵداچوواندا و کارمەندانی پێشەوەی چاودێری تەندروستی و کۆمەڵایەتی. ئەو کاتەی پێکوتەی زیاتر بەردەست دەبێت، هەرچی زووە، پێکوتەکە دەدرێت بە کەسانی تر کە مەترسیان لەسەرە.

کاریگەریە لاوەکیەکانی چین؟

وەکو هەموو داوودەرمانەکان، پێکوتەکانیش دەشی کاریگەری لاوەکیان هەبێت. زۆربەی ئەوانە کەم و کورتخایەنن و هەموو کەسیش تووشیان نابێت. هەتا ئەگەر لە دوای ژەمی یەکەمدا نیشانەت هەبن، پێویستە ژەمی دووەم هەر وەربگریت. هەرچەندە رەنگە لە ژەمی یەکەمەوە هەندێک پارێزگاریی وەربگریت، بە وەرگرتنی ژەمی دووەم، باشترین پارێزگاریی لە دژی ڤایرۆسەکە وەردەگریت. کاریگەریە زۆر باوەکان ئەمانەن:

- هەبوونی هەستێکی ئازاراوی توند و رەقبوونی ئەو قۆڵەی کوتراوە. ئەمە پێدەچێت لە یەکەم و دووەم رۆژی دوای پێکوتەکە زیاتر بێت.
- هەستکردن بە هیلاکی
- سەرئێشە
- ئازاری گشتی یان نیشانەی سوکی وەکو نیشانەکانی ئەنفلۆنزا.

هەرچەندە هەستکردن بە هەبوونی تا بۆ ماوەی دوو بۆ سێ رۆژ باوە، بەڵام گەرمی بەرز ئاسایی نییەو رەنگە نیشانەی ئەوەی بێت کە کۆڤید-19 یان ڤایرۆسێکی ترت هەیە (سەیری رێنماییەکان بکە لە لاپەڕە 5). کاریگەریەکی لاوەکی کەمباو هەڵاوسانی لەوزەتێنە. دەتوانی پشوو بدەیت و ژەمی ئاسایی پاراسیتامۆڵ وەربگریت (پەیڕەوی رێنماییەکانی سەر پاکەتەکە بکە) هەتا یارمەتیت بدات بەرەو باشتر بچیت.

بە شێوەیەکی ئاسایی، ئەم نیشانانە نزیکەی یەک هەفتە دەخایەنن. ئەگەر نیشانەکانت خەراپتر بوون یان ئەگەر نیگەران بوویت، تەلەفۆن بۆ 111ی NHS بکە. ئەگەر راوێژت لە دکتۆرێک یان پەرستارێک وەرگرت، دەبێ دەربارەی کوتانەکەت پێیان بڵێیت (کارتی کوتانەکەتیان نیشان بدە) بۆ ئەوەی بە باشی هەڵسەنگاندنت بۆ بکەن. هەروەها دەشتوانی لە رێگەی پرۆژەی Yellow Card -ەوە هەر کاریگەریەکی لاوەکی گوومانلێکراو راپۆرت بکەی. دەتوانی لە رێگەی گەڕان بەدوای Coronavirus Yellow Card یان دابەزاندی ئەپلیکەیشنی Yellow Card-ەوە ئەم کارە بکەی.

ئایا بۆی هەیە بەهۆی پێکوتەکەوە تووشی کۆڤید-19 ببم؟

ناشی بەهۆی پێکوتەکەوە تووشی کۆڤید-19 ببیت بەلام ڕێی تێدەچێت تووشی کۆڤید-19 بووبیت و نەزانی کە نیشانەکانت هەیە هەتا دوای مەوعیدی کوتانەکەت.

گرنگترین نیشانەکانی کۆڤید-**19** دەرکەوتنی تازەی هەر یەکێک لەمانەی خوارەوەیە:

- کۆخەیەکی نوێی بەردەوام
- تایەکی بەرز
- لە دەستدان یان گۆڕان لە هەستی ئاسایی تامکردن و بۆنکردنت

هەرچەند، ئەگەر هەیە کە تایەکی سووک لە ڕۆژی یەکەم و یان دووەمی کوتانەکەدا دەربکەوێت، ئەگەر هەر نیشانەیەکی تری کۆڤیدت هەبوو یان ئەگەر تایەکت زۆرتری خایاند، لە ماڵەوە بمێنەوەو مەوعیدێک دابنێ بۆ پشکنین.

ئەگەر پێویستت بە زانیاری زیاترە لەسەر نیشانەکان سەردانی ئێرە بکە www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/

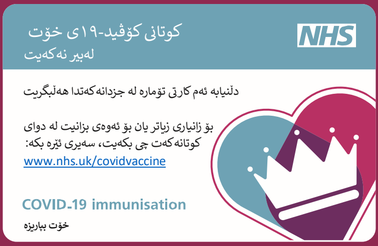
ئایا دەتوانم بگەڕێمەوە چالاکیە ئاساییەکانم لە دوای وەرگرتنی پێکوتەکە؟

بەڵێ، مادام هەست بە باشی دەکەیت دەبێ بتوانی چالاکیەکانت دەست پێبکەیتەوە. بەتایبەتی ئەگەر قۆڵت ئازاری هەبێت، ڕەنگە هەڵگرتنی شتی قورس زەحمەت بێت. ئەگەر هەست بە ناساغی یان هیلاکیەکی زۆر بکەیت پێویستە پشوو وەربگریت و خۆت بەدوور بگریت لە بەکارهێنانی ئامێرەکان و لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.

دواتر چدەکەم؟

پلان دابنێ بۆ مەوعیدی دووەمت. دەبێ کارتێکی تۆمارت هەبێت و مەوعیدی دواترت پێویستە لە نێوان ٣ بۆ ١٢ هەفتە دواتر بێت. گرنگە کە هەردووک ژەمی هەمان پێکوتە وەربگریت بۆ ئەوەی باشترین پارێزگاریت پێبدات.

کارتەکەت بە باشی هەڵبگرەو دڵنیابە لەوەی ئامادەی مەوعیدی دواتر دەبیت



ئەگەر مەوعیدی داهاتووم هات و نەخۆش بووم، پێویستە چی بکەم؟

ئەگەر نەخۆش بوویت، باشترە چاوەروان بکەی هەتا چاکدەبیەوە بۆ ئەوەی پێکوتەکەت وەربگریت، بەڵام پێویستە هەوڵ بدەی هێندەی دەکرێت زوو وەریبگریت. ئەگەر خۆگۆشەگیریی دەکەیت یان چاوەڕوانی پشکنینێکی کۆڤید-19 دەکەیت یان دڵنیا نیت

لەوەی کە لەسەرخۆ و ساغیت، نابێ بچیتە مەوعیدی کوتان.

ئایا پێکوتەکە دامپارێزێت؟

ئەو پێکوتەی کۆڤید-19 یەی تۆ وەرتگرتووە، دەرکەوتووە کە چانسی ئەوە کەمدەکاتەوە تۆ تووشی پەتای کۆڤید- 19 ببیت. هەر یەکێک لە پێکوتەکان لەسەر زیاتر لە 20,000 کەس تاقیکراوەتەوە لە چەندین ولاتدا و دەرکەوتووە کە سەلامەتە.

ڕەنگە هەفتەیەک یان دوو هەفتەی پێبچێت هەتا لەشت هەندێک پارێزگاریی بنیات دەنێت لە ژەمی یەکەمی پێکوتەکەوە. وەکوو هەموو داوودەرمانەکان، هیچ پێکوتەیەک تەواو تەواو کاریگەر نییە، بۆیە تۆ پێویستە ڕێوشوێنە پێشنیارکراوەکان لەبەرچاو بگریت بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون. هێشتاش ڕەنگە هەندێک کەس تووشی کۆڤید-19 ببن سەرەڕای وەرگرتنی یەکێک لە پێکوتەکان، بەڵام تووشبوونەکەیان دەبێ سووکتر بێت.

ئایا ئێستا کە پێکوتەکەم وەرگرتووە، بۆی هەیە کەسانی تر تووشی کۆڤید-**19** بکەم؟

ناشی پێکوتەکە تووشی کۆڤید-19 بکات، هەروەها، ژەمێکی تەواو چانسی ئەوە کەمدەکاتەوە بە توندی نەخۆش بکەویت. ئێمە هێشتا نازانین ئاخۆ ڕێگری دەکات لەوەی تووشی ڤایرۆسەکە ببیت و بیگوازیتەوە بۆ کەسانی تر، بەڵام چاوەڕوان دەکەین ئەو مەترسیە کەم بکاتەوە. بۆیە، هێشتا پێویستە ڕەچاوی ڕێنماییەکان بکەیت لە ناوچەکەی خۆت و بۆ پاراستنی کەسانی دەوروبەرت.

بۆ پاراستنی خۆت و خێزانەکەت، هاوڕێکانت و هاوکارەکانت، هێشتا پێویستە:

- بوار بهێڵیتەوە لە نێوان خۆت و ئەوانی تر
- ماسک ببەستیت
- بە وورياِیی و زوو زوو دەستەکانت بشۆیت
- ڕێنماییە هەنووکەییەکان ڕەچاو بکەیت لە:
  www.gov.uk/coronavirus

بیرت بێت

کۆڤید-19 لەڕێگەی دڵۆپەی بچووکەوە کە لە لوت و دەمەوە دەردەدرێن بڵاو دەبێتەوە، بەتایبەتی لە کاتی قسەکردن یان کۆخیندا. هەروەها دەشێ لەڕێگەی دەستدان لە چاوەکانت لوت و دەمتەوە بگوازرێتەوە لە دوای دەستدان لە

لە کەرەستەو رووپەڕی پیسبوو

کوتان یارمەتی ئەوانە دەدات کە زۆرترین مەترسیان لەسەرە

ئەگەر پێویستت بە زانیاری زیاترە لەسەر کوتانی کۆڤید-19 تکایە سەردانی ئێرە بکە:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Crown copyright 2020
COV2020307V2 1p 22M DEC (APS)
Public Health England gateway number: 2020403

دەتوانی نامیلکەی زیاتر لەمانە داوا بکەی لە ڕێگەی ئەم لینکەوە

www.healthpublications.gov.uk