

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 كۆفید-19 بىم؟

ئايا دوای كوتاكە دەتوانم بگەریمەوھ 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 كۆفید-19 بۆ ھىچ كەسنىكى تر بگۆزىمەوھ؟

تەكايە پلاڤۆكى زانىارىيەكانى بەرھەمەكە بخوینەرەوھ بۆ زانىارى زياتر لەسەر پىكوتەكەت، بە كارىگەرى لاوھكى پىشبینى كراویشەوھ، 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 ھەموو کەس زیاتر لەبەر مەترسى ئالۆزکارىیەکانى کۆفید-19 دان یەکەمجار پیکوتەکەیان بۆ پێشنياز دەکړیت.

ئەو پیکوتەیهى کە بۆ تۆ پێشنياز کراو یەکیک لەوانهیه کە بەر لە ھەموان وەک سەلامەت و کاریگەر پەسەند کراو لەلایەن دەزگای کارپیکخەرى دەرمان و بەرھەمەکانى سەرپەرشتى تەندروستى (MHRA) یەو.

تۆ نێستا تازە یەکەم ژمى پیکوتەکەت وەرگرتوو و نێستا دەبیت پلان دابنیت بۆ نامادەبوون لە وادەى داھاتووتدا. ئەم بلاقۆکە رینمایەکە بۆئەوہى کە دەبیت نێستا چی بکهیت.

لە شانشینى یەکگرتوو، دوو جۆر پیکوتەى کۆفید-19 ھەیه کە یەکسەر دواى ئەوہى کە پەسەند دەکړین دەبیت بەکار بەننرین. ئەوانە ھەردوکیان پنیوستیان بە دوو ژمى کوتان ھەیه بۆ فەرھەمکردنى باشتترین پاراستن. ھەردوکیان لە تاقیکردنەوہى کلینیکیدا دەرکەوتوون کە سەلامەت و کاریگەر بوون.

گروپیکى بیلایەنى پسرۆرەکان و ھایان راسپاردە کردوو کە ئین نیچ نێس (NHS) ئەو پیکوتانە بۆ ئەوانە پێشنياز بکەن کە لەبەر مەترسى زۆردان بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە و نالاندن بەدەست ئالۆزکارى رژد (جدى) یەو ئەگەر تووشى ئەو نەخۆشییە ببن.

ئەوش ئەو کەسە گەرە بەسالاچوانە دەگړیتەوہ کە لە خەلۆمتگەى پیراندان لەگەل کارمەندەکانى ھیلى پێشەوہى سەرپەرشتى تەندروستى و کۆمەلایەتى. ھەر کات پیکوتەى زیاتر بەردەست بوو، پیکوتەکان بە زووترین کاتى گونجاو بۆ کەسانى دیکە پێشنياز دەکړین کە لە مەترسیدان.

## نایا کاریگریه لاهه کیه کان چین؟

وهک ههموو دهرمانیکی تر، پیکوته بوی ههیه بیته هوی کاریگری لاهه کی. زوربهی نهوانه سووک و کورتخایه زن و ههموو کهسیش نهوانه ی نابیت. تهنا هت نهگهر تو دوا یه کهم ژهمی پیکوته نیشانه کانت تیدا دهر بکهویت، تو هیشتا ههر ده بیت ژهمی دوهمی کوتانه کهت بو نهجام بدریت. نهگهر چی تو نهوانه هه ندیک پاراستنت به ده ست بگات له ژهمی یه کهمی پیکوته کهوه، ژهمی دوهم باشترین پاراستنت بو ده ست بهر ده کات له دژی فایر و سه که.

### کاریگریه لاهه کیه زور باوه کان نه مانه ده گره وه:

- هه ستردن به نازار، قورسی و بیهیزی له بآندا لهو شوینه ی که دهر زیبه کهت لیدراوه. نهوه وه ها ده بیت که له دهور و بهری 1-2 رژی دوا ی پیکوته کهدا له ههموو کاتیک خراپتر بیت.
- هه ست به ماندوویی کردن
- سه ریه شه

- نازاری ههموو لهش، یان نیشانه ی سووکی وهک نهوانه ی نهفلونزا نهگهر چی هه ستردن به هه بوونی تا شتیکی دور نیبه بو ماوه ی دوو بو سی رژی، پله ی گهرمی بهری لهش ناسایی نیبه و لهوانه یه نیشانه ی نهوه بیت که تو کوفید-19 یان هه وکردنیکی ترت هه بیت (بروانه رینمایی له لاپه ره 5 دا). کاریگریه کی لاهه کی که باو نیبه نواسانی لیکه رژی نهکان (گلاندهکان) ه. تو ده توانیت بهو نیته وه و بری ناسایی پاراسیتامول بخویت (پهیره ی رینمایی سه ر پاکه ته که بکه) بو نهوه ی باشتر ببیت.

نهو نیشانه ی نهخوشی به شیوه یه کی ناسایی ماوه ی که متر له یه که ههفته ده خایه زن. نهگهر نیشانهکانی نهخوشی لهتودا وه ها دیار بوون که خراپتر بین یان نهگهر تو نیگهر ان بوویت، تهلهفون بکه بو 111 NHS. نهگهر تو ههولی به ده ستهینانی رینمایی دا له دوکتور یان په رستاری کهوه، نهوه دنیا بکه که تو پینان بلنیت که کو تراویت (کارتی کوتانه که یان نیشان بده) بو نهوه ی بتوانن بهری کو پیکی هه لسه نگان دنت بو بکه ن. تو ده توانیت کاریگری لاهه کی گومانلیکراو بو پیکوته و دهرمان له ریگه ی بهرنامه ی کارت ی زهره (Yellow Card) سهوه راپورت بهدیت.

دهتوانیت نهوه له سه ر نینته رنیت نهجام بهدیت له ریگه ی گهر انه وه بهناو کارت ی زهره ی فایر و سی کورونا (Coronavirus Yellow Card) یان له ریگه ی داگرتی نهپی کارت ی زهره وه (Yellow Card app).

## نایا دەکریت من لە پیکوتەکەوه تووشی کۆفید-19 بێم؟

تو ناتوانیت لە پیکوتەکەوه تووشی کۆفید-19 ببیت بەلام ئەگەری ئەوه هەیە که تو پیشتر کۆفید-19 ت گرتبیت و بەخۆت نەزانیبیت که نیشانهکانی نەخۆشییەکەت تێدایە هەتا دواى وادەى کوتانەکەت.

گرنگترین نیشانهکانی نەخۆشی کۆفید-19 هوروزمیکى تازەى هەر یەک لەمانەى خوارەوهیە:

- کۆکەیهکی نویی بەردەوام
  - پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)
  - نەمان یان گۆرانکاری لە هەستى ناسایى تام و بۆندا (ئەنسۆمیا).
- ئەگەرچی لەماوهى یەک یان دوو رۆژ لەدواى کوتانەکە لەوانەیه تايەکەى سووک ڕوو بدات، ئەگەر هەر نیشانهیهکی دیکەى کۆفیدت هەبوو یان پلەى گەرمى بەرزى لەش (تاک) کەت زیاتری خایاند، لەمآلهوه بۆمێنەرەوه و رێوشوین ساز بکە بۆ ئەنجامدانى پشکنینیک.

ئەگەر پێویستت بە زانیاری زیاتره لەسەر نیشانهکانی نەخۆشییەکە سەردانى ئەم بەستەرە بکە

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms)

## نایا دواى کوتاکه دهتوانم بگه پريمهوه بۆ چالاکییه ناساییهکان؟

بهلى، دهبيت بتوانیت دست بهو چالاکیانه بکهیتهوه که بۆ تو ناسایین بهمه جیک تهندروستیت باش بیت. نهگه بآلت بهتاییهت نازاری ههبوو، لهوانیه بهرزکردنهوهی شتی قورس بۆ تو سهخت بیت. نهگه ههستت بهوه کرد که تهندروستیت باش نییه یان زۆر ماندوو بوویت دهبيت بهوئیتهوه و خۆت له کارپیکردنی مهکینه یان لیخوری نی ئۆتومیل دورپه ریز بگرت. تو دهبيت بۆ ماوهی دوو مانگ دواى کوتانهکه خۆت له دووگیانبوون بپارێزیت. تکایه زانیارییه تیروتهسهلهکان لێرهدا بخوینهوه: [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination)

## نایا من دواتر چی دهکهم؟

پلان دابنێ بۆ نامادهبوون له دووم وادهدا. تو دهبيت کارتیکی تو مارت ههبيت که وادهی داهاتووتی لهسهه نوسرا بیت بۆ وادهیهک لهماوهی 21 یان 28 رۆژدا. زۆر گرنگه که ههر دوو 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](http://www.nhs.uk/covidvaccine)

COVID-19 immunisation  
Enjoy life. Protect yourself.



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

## دهبيت چی بکهه نهگه کاتیک وادهی داهاتووم بوو تهندروستیم باش نهبوو؟

نهگه تهندروستیت باش نهبوو، وهها باشتره که چاوهروانی بکهیت ههتا چاک دهبيتهوه بۆ ئوهی پیکوتهکهت بۆ بکریت، بهلام دهبيت ههول بههت به زوترین کاتی گونجاو ئهوت بۆ نهنجام بدریت. تو نابیت له وادهیهکی کوتاندا ناماده بیت نهگه تو خۆت له کهسانی دیکه جیاکردوتهوه، چاوهروانی پشکنینیکی کوفید-19 یان دنیایا نیت که نایا تهندروستیت باشه یان نا.

## نايا پىكوتەكە دەمپارىزىت؟

ئەم پىكوتەمى كۆڧىد-19 ەمى كە بۇ تۇ ئەنجام دراۋە دەر كەتتۇۋە كە ئەگەرى ئەۋە كەم دەكاتەۋە كە تۈۋشى نەخۋشى كۆڧىد-19 بىت. ەم بىك لە پىكوتەكان لەسەر زىاتر لە 20،000 كەس لە چەندەھا ولاتى جىاوازا تاقتى كراۋنەتەۋە و دەر كەتتۇۋە كە سەلامەتن.

ئەۋە چەند ەفتەيەكى كەمى پىدەمچىت ەمتا لەشت پاراستن لە پىكوتەكەۋە بىيات دەنىت. ەم ەممو دەرمانىك، ەم پىكوتەيەك بەتەۋى كارىگەر نىيە، بەم ەۋيەۋە تۇ دەبىت پەيرەۋى راسپاردەكانى خۇپارىزى بىكەيت بۇ خۇ دورەپەرىز گرتن لە نەخۋشكەۋەتن. ەمىك كەس لەۋانەيە ەشتا ەم كۆڧىد-19 بگرن سەربارى ئەۋە كە كوتراۋن، بەلام ئەۋە دەبىت سووكتىر بىت.

## نايا من نىستا كە پىكوتەكەم بۇ كراۋە، بۇ ەيە كۆڧىد-19 بۇ ەم كەسكى تر بگۈيزمەۋە؟

پىكوتەكە ناتوانىت تۈۋشى نەخۋشى كۆڧىد-19 ت بىكات و كۆرسىكى تەۋا ئەگەرى ئەۋە بۇ تۇ كەم دەكاتەۋە كە بەسەختى نەخۋش بىكەيت. نىمە ەشتا نازانىن كە ناخۇ ئەۋە بەر لە گرتنى قايرۇسەكە لەلايەن تۇۋە و گواستەۋە بۇ كەسانى دىكە دەگرتىن يان نا، بەلام نىمە ەھا پىشېنى دەكەين كە مەترسىيەكە كەم بىكاتەۋە. بەم جۆرە، ەشتا زۇر گرنگە كە تۇ پەيرەۋى رىنۆئىيەكانى ناۋچەكەمى خۇت بىكەيت بۇ پاراستنى كەسانى دەوروبەرت.

بۇ پاراستنى خۇت و خىزانەكەت، ەۋرئ و ەۋەلەكانت تۇ ەشتا ەم دەبىت:

- كەنارىگىرى كۆمەلايەتى پراكتىزە بىكەيت
- داپۇشەرىكى دەمچاۋ بىستىت
- دەستەكانت بەجۋانى و زوۋ زوۋ بىشۋىت
- پەيرەۋى رىنۆئىيەكانى نىستا بىكە

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

## لهبیرت بیټ

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



کوتان، یارمهتیدانی نهوانهی که له ههموو کهس  
بارناسکترن.

نهگمر پیویستیت به زانیاری زیاتره لهسر کوتانی کوفید-19 تکایه  
سهردانی نهه مالپیره بکه: [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination)

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

تو دهنوانیت بلاوکراوهی زیاتری بن بهرامبری لهه جوره داوا بکهیت له  
[www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk)