

مانگی ههشتی 2021

باوان/ سەرپەرشتیاری بهرێز

نامه‌ی زانیاری کۆفید- 19 بۆ وه‌رزى نوێی خویندنی قوتابخانه

1. نایا چ شتیك روو ده‌دات كاتتیک كه‌یسێكی كۆفید- 19 (فایرۆسی كۆرۆنا) له قوتابخانه ده‌دۆزێته‌وه؟

- پۆلی ته‌واو هه‌یجی دیکه داوايان لێ ناکرێت كه خۆیان له كه‌سانی دیکه جیا بکه‌نوه نه‌گەر كه‌سێك له پۆله‌که‌دا ئه‌نجامی پشکنینه‌که‌ی پۆزه‌تیف بێت بۆ کۆفید- 19.
- مناله‌که‌ت ته‌نها کاتتیک وه‌ک به‌رکه‌وته ده‌ستنیشان ده‌کرێت نه‌گەر به‌رکه‌وته‌ی نزیکى دورودرێژی هه‌بێت له‌گه‌ڵ كه‌یسێکه - بۆ نمونه هه‌مان مأل، مانه‌وه به‌ شه‌و.
- هه‌یج داواکارییه‌ک نابێت بۆ خۆت یان مناله‌که‌ت كه خۆتان له كه‌سانی دیکه جیا بکه‌نوه ته‌نها له‌کاتێکدا نه‌بێت كه تۆ له‌لایه‌ن پشکنین بکه و بپارێزه‌وه په‌یوه‌ندیت پێوه کرابێت.
- هه‌موو به‌رکه‌وته نزیکه‌کانی كه‌یسێکه كه پێویست بێت رێکاری تابه‌ت بگرنه به‌ر له‌لایه‌ن پشکنین بکه و بپارێزه‌وه ده‌ستنیشان ده‌کرێن، په‌یوه‌ندیان پێوه ده‌کرێت و رێنمایی ده‌کرێن بۆ په‌یوه‌کردنی دوا رینوێنی سه‌بارته به‌ خۆجیاکردنه‌وه له‌ خه‌لك و پشکنین كه له 2021-08-09 دا به‌گۆیره‌ی دوا گۆرانکارییه‌کان نوێ کراوه‌ته‌وه بۆ: -
- ئه‌و كه‌سه گه‌ورانه‌ی كه به‌ ته‌واوی كوتراون، كه هه‌یج نیشانه‌یه‌کی نه‌خۆشیه‌که‌یان تێدا نییه و كه ئه‌نجامی پشکنینی پۆزه‌تیفیان نه‌بووه؛ وه
- ئه‌و منال و گه‌نجانه‌ی كه ته‌مه‌نیان له 18 ساله‌ که‌متره و هه‌یج نیشانه‌یه‌کی نه‌خۆشیه‌که‌یان تێدا نییه و ئه‌نجامی پشکنینی پۆزه‌تیفیان نه‌بووه.

زانیاری زیاتر له‌سه‌ر دوا مه‌رجه‌کانی خۆجیاکردنه‌وه له خه‌لك ده‌کرێت له‌سه‌ر مألپه‌ری NHS Inform ببینرێته‌وه له:

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19 یان
[Translations\(nhsinform.scot\)](http://Translations(nhsinform.scot)) بۆ شیوازی ساده، خویندنه‌وه‌ی ئاسان یان زمانی تر.

2. پشکنینی ریکوپیك و به‌رده‌وام

- پشکنینی ریکوپیك و به‌رده‌وام ته‌نانه‌ت کاتتیکیش كه نیشانه‌کانی نه‌خۆشیت تێدا نییه ده‌کرێت به‌سوود بێت بۆ پاراستنی خۆت و خه‌لكی سه‌ر به قوتابخانه‌که‌ت به سه‌لامه‌تی.
- نه‌گەر مناله‌که‌ت له خویندنگای دواناوه‌ندییه، ئه‌و ده‌توانیت ده‌ستی به پشکنینی LFD ی بێ به‌رامبه‌ر رابگات له خویندنگه‌که‌یه‌وه بۆ رێگه‌دان به‌و بۆ ئه‌نجامدانی پشکنین هه‌فته‌ی دوو جار له ماله‌وه به‌مه‌رجیک نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه‌که‌ی تێدا ده‌ر نه‌که‌ویت. تکایه راسته‌وخۆ په‌یوه‌ندی به قوتابخانه‌که‌وه بکه بۆ داواکردنی ئه‌وه نه‌گەر مناله‌که‌ت کیشه‌ی هه‌یه بۆ ده‌سترآگه‌یشتن به پشکنین.
- تکایه هانی مناله‌که‌ت بده كه هه‌فته‌انه دوو جار پشکنین ئه‌نجام بدات و هه‌موو ئه‌نجامه پۆزه‌تیف، نێگه‌تیف یان به‌تاله‌کان تۆمار بکات له‌سه‌ر پۆرتالی راپۆرتدانی سه‌ر هیل له: www.nhsinform.scot/campaigns/coronavirus-covid-19-report-your-test-result.
- بێجگه له‌وه‌ش، تۆ خۆت و هه‌موو باقی خه‌یزانه‌که‌ت، به منالانی ته‌مه‌نی قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تاییه‌یه‌وه، ده‌توانن ده‌ستیان به‌ که‌سه‌ی پشکنینی بێ به‌رامبه‌ر رابگات له‌رێگه‌ی به‌رنامه‌ی ده‌سترآگه‌یشتنی گشتگیر به پشکنین، كه بۆ هه‌موو که‌س له سه‌کۆتانه‌د به‌ر ده‌سته. که‌سه‌ی پشکنینی بێ به‌رامبه‌ری LFD له ماله‌وه له ناوه‌ده‌کانی پشکنینی کۆفید یان ده‌رمانخانه‌کان به‌ر ده‌ستن، یان به‌ گه‌یاندن له‌رێگه‌ی داواکردنی سه‌ر هیله‌وه. www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-getting-tested/pages/no-covid-symptoms.

3. نەگەر خۆت يان مائالەكەت نيشانەكانى نەخۆشپەكەتان تېدا دەرکەوت پشكېنىك دابنى

- تىكايە وريا و چاوكراوه به بۇ نيشانەكانى نەخۆشى كۆفېد- 19. نەگەر مائالەكەت هېچ نيشانەپەكى كۆفېد- 19 ى تېدا دەرکەوت ئەو نابىت له فوتابخانە دەوام بکات. ئەو دەبىت له مائەوه بېنېتەوه، خۆى له كەسانى دېكە جيا بکاتەوه و پشكېنى كۆفېد- 19 ى بۇ ئەنجام بدرىت. زانىارى زياتر بەدەست بەينە له [NHS Inform](#).
- هەموو ئەندامانى دېكەى ناو مائالەكەى مائالەكەت (به خۆشستەوه) هەروها پېويستە لەسەرتان له مائەوه بېنېتەوه و پەيرەوى دوا رېنويىبەكان بکەن، كە دەرکرىت بېبىرېنەوه لەسەر [NHS Inform](#) لەكاتېدا كە ئەنجامېكى پۆزەتېف وەر بگرنەوه، پشكېنى بکە و بياريزە پەيوەندېتان پېوه دەكات بۇ فەراهمکردنى رېنمايى گونجېراو بەگۆيرەى خۆتان سەبارەت بەوهى كە دەبىت چى بکەن.
- پشكېنىك تومار بکە له [NHS Inform](#) بۇ نزيكترين شوېنى پشكېنى كۆفېد- 19 له خۆتەوه. يەكەى پشكېنى به نۆتومبېلەوه برۆره ژوورەوه، بەپې برۆره ژوورەوه و گەرۆك له سەرتاسەرى سكوئەلەنددا جېگېرن كە له 8ى بەيانى هەتا 7ى نېواره كراون، 7 رۆژ له هەفتەدا. لېستېكى تەواوى شوېنەكان دەرکرىت بېبىرېتەوه له [Gov.Scot](#) يان دەتوانىت كەرسەپەكى پشكېنى له مائەوهى PCR داوا بکەيت [online](#) يان لەرېگەى تەلەفونکردنەوه بۇ 119. ئەوكاتە كەرسەپەكى پشكېنى دەگەپەنرېتە مائەكەت. بۇ گېرانەوهى تۆ يان دەتوانىت پشكېنەكە بخەپتە ناو نزيكترين سندوقى پۆستەى لەپېشترېتې، يان نەگەر نەتوانى برۆپتە دەرەوه، هەروها دەتوانىت تەلەفون بکەيت بۇ 119 بۇ دانانى وادەى پۆستى خېراى وەرگرتنەوه له مالى خۆتەوه.

4. چۆن بەر له بۆلەبوونەوهى كۆفېد- 19 دەگرىت

گەلېك شت هەپە كە تۆ دەتوانىت ئەنجاميان بەدەيت بۇ كەمکردنەوهى مەترسى ئەوهى كە تۆ يان هەر كەسېك كە تۆ لەگەلى دەزېت توشى نەخۆشى كۆفېد- 19 نەبن. ئەمانە ئەنجام بەد:

- خۆت بکوتە نەگەر هەتا نېستا نەكوتراويت و شېاويت بۇ ئەوه. كوتان (فاكسېن) باشترين بەرگرى نېمەپە لەدزى كۆفېد- 19 بۆنەوهى كەسېك بەسەختى نەخۆش نەكەويت. نەگەر هەر كەسېك كە شېاوه لەناو خېزانەكەت يان مائەكەتدا هېشتا نەكوتراوه، ئەوا ئەو كەسە دەبىت به زووترين كاتى گونجاو كوتان ساز بکات. ئەوه هەروها دەكرىت بۇ تۆ بەسوود بېت بۆ ئەوهى له داهاوتودا پېويستېت به خۆجياکردنەوه له خەلكى تر نەبېت. زانىارى لەسەر سازدانى كوتان دەكرىت لېرەدا بېبىرېتەوه [NHS inform](#).
- دەستەكانت به شېوهپەكى رېكوپېك و بەردەوام به ناو و سابوون بشۆ بۇ ماوهى لانى كەم 20 چرکە.
- جېلى پاكزكارى دەست بەكار بەينە نەگەر سابوون و ناو بەردەست نەبوون
- دەم و لوتت به پارچە كلېنسىك يان به قۆلت دابېوشە (نەك دەستەكانت) كاتېك كە دەكۆكېت يان دەپزەمېت و كلېنسى بەكارهاتوو يەكسەر بخەرە ناو سەتلى خۆلەكە و دەستەكانت بشۆ.
- پەنجەرەكان/ دەرگاكان به شېوهپەكى رېكوپېك و بەردەوام بکەرەوه بۇ ئەنجامدانى هەواگۆرکېنى مائەكەت
- وريا و چاوكراوه به بۇ نيشانەكانى نەخۆشى كۆفېد و خۆت له كەسانى دېكە جيا بکەرەوه كاتېك كە نيشانەكانى نەخۆشى كۆفېد تېدا دەرکەوت يان لەلاپەن پشكېنى بکە و بياريزەوه و هەرا رېنمايى كرايت.

زانىارى زياتر

بۇ ئەو پەرسپارانەى كە گەلېك جار دەپرسرېنەوه و زانىارى سەبارەت به قايرۆسى كۆرؤنا بەشېوهپەكى

گشتى: <https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus/coronavirus-faq?age=0>

و [https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19)

19

دلسۆزتان

Linda de Caestecker

لېندا دى كەپستېكەر Linda de Caestecker

