

مانگی ههشتی 2021

باوان/ سەرپەرشتیاری بهرێز

نامه‌ی زانیاری کۆفید- 19 بۆ وه‌رزى نوێی خویندن

1. نایا چ شتیك روو دهدات كاتتیک كه‌یسێكی كۆفید- 19 (فایروسی كۆرۇنا) له باخچه‌ی ساوايان روو دهدات؟

- پۆلی ته‌واو ('گرووپ - به‌ل') هه‌یچی دیکه داوايان لێ ناکریت که خۆیان له کهسانی دیکه جیا بکه‌نمه‌وه ئه‌گه‌ر که‌سێک له باخچه‌ی ساوايان ئه‌نجامی پشکنینه‌که‌ی پۆزته‌یف بێت بۆ کۆفید- 19.
- مناله‌که‌ت ته‌نها کاتتیک وه‌ک به‌رکه‌وته ده‌ستنیشان ده‌کریت ئه‌گه‌ر به‌رکه‌وته‌ی نزیکى دورودرێزى هه‌بێت له‌گه‌ڵ که‌یسکه‌ - بۆ نمونه هه‌مان مأل، مانه‌وه به‌ شه‌و.
- هه‌یچ داواکارییه‌ک نابێت بۆ خۆت یان مناله‌که‌ت که خۆتان له کهسانی دیکه جیا بکه‌نمه‌وه ته‌نها له‌کاتێکدا نه‌بێت که تۆ له‌لایه‌ن پشکنین بکه‌ و بپارێزه‌وه په‌یوه‌ندیت پێوه کرابێت.
- هه‌موو به‌رکه‌وته نزیکه‌کانی که‌یسکه‌ که پێویست بێت رێکاری تاپیه‌ت بگرنه‌ به‌ر له‌لایه‌ن پشکنین بکه‌ و بپارێزه‌وه ده‌ستنیشان ده‌کرین، په‌یوه‌ندیان پێوه ده‌کریت و رێنمایی ده‌کرین بۆ په‌یڕموکردنی دوا رینوینی سه‌بارت به‌ خۆجیاکردنه‌وه له‌ خه‌لک و پشکنین که له 2021-08-09 دا به‌گۆزه‌ی دوا گۆرانکارییه‌کان نوێ کراوه‌ته‌وه بۆ: -
- ئه‌و که‌سه گه‌ورانه‌ی که به‌ ته‌واوی کوتراون، که هه‌یچ نیشانه‌یه‌کی نه‌خۆشیه‌که‌یان تێدا نییه‌ و که ئه‌نجامی پشکنینی پۆزته‌یفیان نه‌بووه؛ وه
- ئه‌و منال و گه‌نجانه‌ی که ته‌مه‌نیان له 18 سأل که‌متره‌ و هه‌یچ نیشانه‌یه‌کی نه‌خۆشیه‌که‌یان تێدا نییه‌ و ئه‌نجامی پشکنینی پۆزته‌یفیان نه‌بووه.

زانیاری زیاتر له‌سه‌ر دوا مه‌رجه‌کانی خۆجیاکردنه‌وه له خه‌لک ده‌کریت له‌سه‌ر مألپه‌ری NHS Inform ببینرێته‌وه له:

یان 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 ریکوپیئیک و به‌رده‌وام

- پشکنینی ریکوپیئیک و به‌رده‌وام ته‌نانه‌ت کاتتیکیش که نیشانه‌کانی نه‌خۆشیت تێدا نییه‌ ده‌کریت به‌سوود بێت بۆ پاراستنی خۆت و خه‌لکی سه‌ر به‌ باخچه‌ی ساوايانکه‌ت به‌ سه‌لامه‌تی.
- که‌سه گه‌ورمه‌کان له خه‌زانه‌که‌تدا و منالانی ته‌مه‌نی قوتابخانه‌ی سه‌ره‌تایی، ده‌توانن ده‌ستیان به‌ که‌رسه‌ی پشکنینی بێ به‌رامبه‌ر رابگات له‌رێگه‌ی به‌رنامه‌ی پشکنینی به‌رده‌ستی گه‌شیه‌وه، که بۆ هه‌موو که‌س له سکۆله‌ند به‌رده‌سته. که‌رسه‌ی پشکنینی بێ به‌رامبه‌ری LFD له ماله‌وه له ناوه‌نده‌کانی پشکنینی کۆفید یان ده‌رمانخانه‌کان به‌رده‌ستن، یان به‌ گه‌یاندن له‌رێگه‌ی داواکردنی سه‌ره‌یه‌وه. www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-getting-tested/pages/no-covid-symptoms. ئه‌گه‌ر منالیکت هه‌یه‌ له خویندنگای دواناوه‌ندی، ئه‌و ده‌توانیت ده‌ستی به‌ پشکنینی LFD ی بێ به‌رامبه‌ر رابگات له خویندنگه‌که‌یه‌وه بۆ رێگه‌دان به‌و بۆ ئه‌نجامدانی پشکنین هه‌فته‌ی دوو جار له ماله‌وه به‌مه‌رجێک نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه‌که‌ی تێدا ده‌ر نه‌که‌ویت.

3. ئه‌گه‌ر خۆت یان مناله‌که‌ت نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه‌که‌تان تێدا ده‌رکه‌وت پشکنینیك داڤینی

- تکایه‌ وریا و چاوکراوه به‌ بۆ نیشانه‌کانی نه‌خۆشی کۆفید- 19. ئه‌گه‌ر مناله‌که‌ت هه‌یچ نیشانه‌یه‌کی کۆفید- 19 ی تێدا ده‌رکه‌وت ئه‌و نابێت له باخچه‌ی ساوايان ده‌وام بکات. ئه‌و ده‌بێت له ماله‌وه به‌مێننه‌وه، خۆی له کهسانی دیکه جیا بکاته‌وه و پشکنینی کۆفید- 19 ی بۆ ئه‌نجام بدریت. زانیاری زیاتر به‌ده‌ست به‌ینه‌ له NHS Inform.

- ھەموو ئەندامانى دېكەي ناو مالىھەكى مئالەكەت (بە خۇشەتەو) ھەر وھا پۈيۈستە لەسەرتان لە مالىھە بىننەو و پەيرەموى دوا رېئوئىيەكان بىكەن، كە دەكرىت بىبىرئەو لەسەر [NHS Inform](https://www.nhs.uk) لەكاتىكا كە ئەنجامىكى پۈزەتەتەت و مەرىگەرئەو، پشكەن بىكە و بىپارزە پەيوەندىتان پۈو دەكات بۇ فەراھەمكردنى رېنمابى گونجىنراو بەگوئەرى خۇتان سەبارەت بەوئە كە دەبىت چى بىكەن.
- پشكەننىك تۆمار بىكە لە [NHS Inform](https://www.nhs.uk) بۇ نەزىكترىن شوئىنى پشكەننى كۆفەد- 19 لە خۇتەو. يەكەي پشكەننى بە ئۆتومبىلەو بىرۆرە ژوورەو، بەپى بىرۆرە ژوورەو و گەرۆك لە سەرتاسەرى سىكۆئەنددا جىگىرن كە لە 8ى بىمانى ھەتا 7ى ئىوارە كراو، 7 رۆژ لە ھەفتەدا. لىستىكى تەواى شوئەكان دەكرىت بىبىرئەو لە [Gov.Scot](https://www.gov.scot) يان دەتوانىت كەرسەيەكى پشكەن لە مالىھەكى PCR داوا بىكەت [online](https://www.nhs.uk) يان لەرئەگەي تەلەفونكردنەو بۇ 119. ئەمكەتە كەرسەيەكى پشكەن دەگەيەنرئە مالىھەكى. بۇ گىرانەوئە تۆ يان دەتوانىت پشكەننىكە بەخەتە ناو نەزىكترىن سىندوقى پۈستەي لەپىشتىرئەت، يان ئەگەر نەتوانى بىرۆتە دەروە، ھەر وھا دەتوانىت تەلەفون بىكەت بۇ 119 بۇ دانانى وادەي پۈستەي خىزى و مەرىگەرئەو لە مالى خۇتەو.

4. چۈن بەر لە بىلابوونەوئە كۆفەد- 19 دەكرىت

گەلەك شت ھەيە كە تۆ دەتوانىت ئەنجامىان بەدەت بۇ كەمكردنەوئە مەترسى ئەوئە كە تۆ يان ھەر كەسەك كە تۆ لەگەلئە دەبىت توشى نەخۇشى كۆفەد- 19 نەن. ئەمانە ئەنجام بەد:

- خۇت بىكۆتە ئەگەر ھەتا ئىستا نەكوتراوئەت و شىاوئەت بۇ ئەو. كوتان (فاكسىن) باشترىن بەرگىر ئىمەيە لەدزى كۆفەد- 19 بۇئەوئە كەسەك بەسەختى نەخۇش نەكەوئەت. ئەگەر ھەر كەسەك كە شىاوە لەناو خىزانەكەت يان مالىھەندا ھىشتا نەكوتراو، ئەوا ئەو كەسە دەبىت بە زووترىن كاتى گونجاو كوتان ساز بىكات. ئەو ھەر وھا دەكرىت بۇ تۆ بەسود بىت بۇئەوئە لە داھاتو ودا پۈيۈستىت بە خۇجىاكردنەو لە خەلەكى تر نەبىت. زانىارى لەسەر سازدانى كوتان دەكرىت لىردا بىبىرئەوئە [NHS inform](https://www.nhs.uk).
- دەستەكانت بە شىوئەيەكى رىكوپىك و بەردەوام بە ناو و سابوون بشو بۇ ماوئە لانى كەم 20 چركە.
- جىلئى پاكزكارى دەست بەكار بەئە ئەگەر سابوون و ناو بەردەست نەبوون
- دەم و لوتت بە پارچە كلىنسىك يان بە قۇلت داببۇشە (نەك دەستەكانت) كاتىك كە دەكۆبىت يان دەپزەمىت و كلىنسى بەكار ھاتوو يەكسەر بەخەرە ناو سەتلى خۇلەكە و دەستەكانت بشو.
- پەنجەرەكان/ دەرگاكان بە شىوئەيەكى رىكوپىك و بەردەوام بىكەروە بۇ ئەنجامدانى ھەرگۆرەكى مالىھەكى
- وريا و چاوكراو بە بۇ نىشانەكانى نەخۇشى كۆفەد و خۇت لە كەسانى دىكە جىا بىكەروە كاتىك كە نىشانەكانى نەخۇشى كۆفەد تىدا دەكرەت يان لەلايەن پشكەن بىكە و بىپارزەو و ھەر رېنمابى كرايت.

زانىارى زىاتەر

بۇ ئەو پىرسىارانەي كە گەلەك جار دەپسرىنەو و زانىارى سەبارەت بە قايرۇسى كۆرۇنا بەشئوئەيەكى گىشتى: <https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus/coronavirus-faq?age=0>

و <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19>

دلىسۆرتان

Linda de Caestecker

لىندا دى كەستىكەر Linda de Caestecker

بەرىوئەبەرى گىشتى تەندروستى گىشتى، NHS ى گلاسگوى گەرە و كلابد