

دەبىت چاوەروانى چى بكهت دواى

كوتانى

كۆفید-19

زانبارى بۆ ئەو كەسانەى كە ھەر
ئىستا يەكەم كوتانى كۆفید-19 يان
بۆ ئەنجام دراوہ

زانبارى زياتر دەستگير بكة له nhs.uk/CovidVaccine

ناوهرۆك

ئايا كاريگهرييه لاوهكييهكان چين؟

ئايا دهكرت من له پيكتوتهكهوه توشى كوڤيد-19 بيم؟

ئايا كهى دهتوانم بگهريمهوه بو سهر چالاكييه روژانهكان؟

ئايا من دواتر چى بگهيم؟

دهبىت چى بگهيم نهگه كاتيك وادهى داهاتووم بوو تهنروسىم
باش نهبوو؟

ئايا پيكتوتهكه دهپاريزت؟

ئايا من دواى نهوهى كه پيكتوتهكهيم بو كرا دهتوانم چى بگهيم؟

تكايه پلافوكى زانيارييهكانى بهرهمهكه بخوينهروهوه بو زانيارى
زياتر لهسهر پيكتوتهكهت، به كاريگهري لاوهكى پيشبىنى
كراويشهوه، لهريگهى گهران بهناو كارتى زهردى فايروسى
كورونادا.

ههروهها تو دهتوانيت كاريگهري لاوهكى گومانليكراو لهسهر
ههمان مالفهر راپورت بدهيت يان لهريگهى داگرتنى نهپى كارتى
زهرد (Yellow Card) -هوه.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

نەو كەسانەى كە لە ھەموو كەس زياتر لەبەر مەترسى نالۆز كارىيەكانى
كوڤىد-19 دان يەكەمجار پىكوتەكەى كوڤىد-19 يان بۆ پىشنيانز دەكرىت.

نەم بلاقو كە پىت دەللىت كە چاوەروانى چى بكەيت دواى ئەوەى كە كوتانەكە
وەر دەگرىت. ئەگەر تۆ پىويستىت بە دوو م ژەمى پىكوتەكەى، ئەو دەلنىا بكە
كە وادەى داھاتووت داينىت.

گروپىكى بىلايەنى پىپۆرەكان و ھايان راسپاردە كر دوو كە ئىن ئىچ ئىس
(NHS) ئەو پىكوتانە بۆ ئەوانە پىشنيانز بكەن كە لەبەر مەترسىدان بۆ

دوابەدواى پىداچوونەو ھەيەكى تىرو تەسەل بە چەندىن
توئىنەو ھەى گەورەدا سەبارەت بە سەلامەتى و
كارىگەربوون، دەزگای كارىكخەرى دەرمان و
بەر ھەمەكانى سەرپەرشتى تەندروستى (MHRA) نىستا
چەندەھا جوۆرى جياواز لە پىكوتەى كوڤىد-19 ى پەسەند
كر دوو بۆ بەكار ھىنان لە شاتشىنى يەكگرتوو.

تووشبوون بە نەخۆشپىيەكە و بەدەست نالۆز كارى رژد (جدى) يەو دەنالنىن
ئەگەر تووشى ئەو نەخۆشپىيە ببن.

ئىستا لەكاتىكدا كە پىكوتەى زۆر بەر دەست بوو، ئىمە پاراستن پىشنيانز
دەكەين بۆ ھەموو كەسانى گەورە بەگوێرەى مەترسى.

ئايا كارىگەرىيە لاو ھەكىيەكان چىن؟

و ھەموو دەرمانىكى تر، پىكوتە بۆى ھەيە بىتە ھۆى كارىگەرى
لاو ھەكى. زۆر بەى ئەوانە سووك و كورتخايەنن و ھەموو كەسپىش ئەوانەى
نايىت. تەنانەت ئەگەر تۆ دواى يەكەم ژەمى پىكوتە نىشانەكانت تىدا
دەربكەوت، ئەوا ھىشتا ھەر دەبىت ژەمى دوو ھەمى كوتانەكەت بۆ ئەنجام
بدرىت. ئەگەر چى تۆ لەوانەى ھەندىك پاراستنت بەدەست بگات لە ژەمى
يەكەمى پىكوتەكەو، تەواو كر دنى كۆرسە راسپىر دراو ھەكە بە تەواوى
باشترىن پاراستنت بۆ دەستەبەر دەكات لەدژى قايرۆسەكە.

کار یگه ریبیه لاهه کییه زور باوه کان له یه کهم روز یان دووه مدا نه مانه دهگر نه وه:

- ههستکردن به نازار، قورسی و بیهیزی لهو بالهتا که دهر زییه کهت لیدراوه
- ههست به ماندوویی کردن
- سه رنیشه، نازار و لهرز

دهشیت تو ههروهه نیشانهکانی نهخوشی وهک هی نهفلونزات تیدا دهر بکهویت لهگهل نهوبه ی لهرزین و چوقه چوق بو ماوه ی یهک روز یان دوو. به لام لهگهل نهوهشدا، پله ی گهرمی بهرزی لهش (تا) ههروهه بو ی ههیه نهوه دهر بخت که تو کوفید-19 یان ههوکردنیکی ترت ههیه (بروانه رینمایی له لاپهره 5 دا). تو دهوانیت بهو نیتهوه و بری ناسایی پاراسیتامول بخویت (پهیر موی رینمایی سهه پاکتهکه بکه) بو نهوه ی باشتر بییت.

کار یگه ریبیه کی لاهه کی که باو نییه ناوسانی گلاندهکانی بنباخهل یان مله له هه مان لای نهو بالهتا که پیکوته کهت بو کراوه. نهوه بو ی ههیه ماوه ی 10 روز بخایه نییت، به لام نهگهر زیاتری خایاند بچو بولای دوکتور کهت. نهگهر له چهند ههفته یه کی کهمی دوا ی پیکوته کهتا واده ی ماموگرامت ههیه، نهوا ده بییت نهوه میان پی بلنییت کاتیک که دهچیت بو نهوی.

ده بییت چی بکهم نهگهر نیگهران بم سه بهارت به نیشانهکانی نهخوشییه کهم؟

نهو نیشانهکانی نهخوشی بهشویوهیه کی ناسایی ماوه ی کهمتر له یهک ههفته دهخایه من. نهگهر نیشانهکانی نهخوشی لهتودا وهه دیار بوون که خراپتر ببین یان نهگهر تو نیگهران بوویت، تلهفون بکه بو NHS 111. نهگهر تو ههول ی بهدهسته نیانی رینمایییت دا له دوکتور یان په رستار یکهوه، نهوه دنیا بکه که تو پییان بلنییت که کوتراویت (کارتی کوتانه که میان نیشان بده) بو نهوه ی بتوانن بهر ییکوپیکی ههلسهنگاندنت بو بکه من. تو دهوانیت کار یگه ری لاهه کی گومالنی کراو بو پیکوته و دهر مان لهر یگه ی بهر نامه ی کارت ی زهر د (Yellow Card) هوه راپورت بدهیت. دهوانیت نهوه له سهه ر نینته ر نییت نهجام بدهیت لهر یگه ی گهر انهوه بهناو کارت ی زهر دی فایر و سی کور ونا (Coronavirus Yellow Card) یان لهر یگه ی داگرتنی نهپی کارت ی زهر دوهه (Yellow Card app) (تکایه بروانه لاپهره 2)

لهم ماوه یه دا راپورت دراوه دهر باره ی حاله تیکی زور دهگمهن که په یه مندی به مینی خوین و خوین بهر بوونی نانا ساییه وه ههیه دوا به دوا ی کوتان به پیکوته ی نهستر ازینیکا (AZ). نهوه زور به ور یایی پیدا چوونه وه ی بو دهکرت به لام فاکتوره مهتر سییه کان بو نهه حالته هیشتا روون نین. له بهر مهتر سی زوری نالوز کاری و مردن به هوه ی کوفید-19 هوه، MHRA، ریکخراوی تهندروستی جیهانیی و دهزگای دهرمانی نهوروی گهیشتنه نهوه دهر منجمه ی که هاو کیشه که زور له بهر ژ موندی کوتانه.

نایا کاریگرییه لاوله کییه کان بو هر یهک له ژمه کانی کوتان جیاوازن؟

هموو پیکوتهکانی کوفید-19 و هک یهک نین - هه ندیکیان بهجور یکن که دهبنه هوی کاریگری لاوله کی زیاتر له یهکم ژمه کوتاندا، هه ندیکی تریان له دوهم ژمه کوتاندا دهبنه هوی کاریگری لاوله کی زیاتر. کاریگرییه لاوله کییه زور باوهکان و هک یهک وان و هیشتا هر دهبیت یهک روژ یان دوو روژ بخایهنن.

نهگهر تو له نیوان 4 روژ و چوار ههفته دا دواي کوتانه که هر کام له مانه ی خوار هوه تیبینی کرد تو دهبیت به پهله رینمایی پزشکی به دهست بهینیت.

- سهر نیشیه کی نوئی سهخت که به نازار شکینی ناسایی باش نهبیت یان به ره و خراپتر بچیت
- سهر نیشیه کی ناسایی که خراپتر دیار بیت کاتیک پال دهکوبیت یان خوت دنوشینیتسه یان لهوانیه نه مانه ی له گهل بیت - بهر چاو تاریک بوون، دل بهیه کدا هاتن و رشانسه - کیشه له قسه کر دنتدا، - لاولی، خه الووی یان بورانهوه
- شینبونهوه یان خوینبه ربوونی نوئی و هک جیگه ی نوکی دهرزی بهبی هویه کی زانراو
- هه ناسه سواری، نازاری سنگ، ناسانی قاچ یان نازاریکی بهر دهوامی ناسک

نايا دەكرىت من له پىكوتەكەۋە توۋشى كۆفېد-19 بېم؟

تو له پىكوتەكەۋە توۋشى كۆفېد-19 ناپىت بەلام ئەگىرى ئەۋە ھەيە كە تو پىشتەر كۆفېد-19 ت گرتىت و بەخوتت نەزانىپىت كە نىشانەكانى نەخوشىيەكەت تىدايە ھەتا دواى وادەى كوتانەكەت.

گرنگىزىن نىشانەكانى نەخوشى كۆفېد-19 ھوروزمىكى تازەى ھەر يەك لەمانەى خوار ەۋەيە:

- كۆكەيەكى نوپى بەردەوام
 - پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)
 - نەمان يان گۆرانكارى لە ھەستى ئاسايى تام و بۇندا (ئەنۇسميا).
- ئەگەر چى لەماۋەى يەك يان دوو رۆژ لەدواى كوتانەكە لەمانەيە تايەك رۆۋ بىت، ئەگەر ھەر نىشانەيەكى دىكەى كۆفېدت ھەبوو يان پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا) كەت زىاترى خاياند، لەمالەۋە بىمىنەر ەۋە و رىۋشويىن ساز بىكە بۇ ئەنجامدانى پىشكىنىت.

نايا كەى دەتوانم بگەرىمەۋە بۇ سەر چالاكىيە رۆژانەكان؟

تو دەپىت بتوانىت دەست بەو چالاكىانە بگەيتەۋە كە بۇ تو ئاسايىن بەمەر جىك تەندروسىت باش بىت. ئەگەر بىت بەتايىبەت نازارى ھەبوو، لەمانەيە بەرزكردنەۋەى شتى قورس بۇ تو سەخت بىت. ئەگەر ھەستت بەۋە كەت تەندروسىت باش نىيە يان زۆر ماندوو بوويت دەپىت بەۋەيىتەۋە و خوت لە كارپىكردنى مەكىنە يان لىخورىنى ئوتومبىل دوور ەپەرىز بگىت.

نايا من دواتر چى بگەم؟

ئەگەر ئەمە يەكەم ژەمە كوتانى تويە، تو دەپىت كارتىكى تومارت ھەپىت كە وادەى داھاتوتى لەسەر نوسرابىت بۇ وادەيەك لەماۋەى 3 يان 12 رۆژدا. زۆر گرنگە كە ھەر دوو ژەمى ھەمان پىكوتەت بۇ ئەنجام بدرىت بۇئەۋەى باشتىرىن پاراستنت بۇ فەر ەھەم بىكات.



بۆ پاراستنی خۆت و خیزانهكەت، ھاوڕێ و ھاوئەكەنت تۆ ھێشتا
ھەر پێویستە لەسەرت:

- دورەپاریزی كۆمەلایەتی پراكتیزە بكەیت
- داپۆشەریكى دەموچاو ببەستیت
- دەستەكەنت بەجوانی و زوو زوو بشۆیت
- پەنجەرەكان بكەیتەوھە بۆنەوھە ھەوای پاك بێتە ژوورەوھە
- پەیرەوای رینوینییەكانی نایستە بكەیت لە

www.gov.uk/coronavirus

لەبیرت بێت

كۆفید-19 لەرێگەى ئەو دڵۆپە بچووكانەوھە بۆ دەبیتەوھە كە لە
لوت یان دەمەوھە بە ھەناسەوھە دەر دەچنە دەرەوھە، بەتایبەتی كاتیك
كە قسە دەكەیت یان دەكۆكیت. ئەو ھەروھە دەكریت لەرێگەى
دەستدان لە چاوەكەنت، لوتت و دەمەوھە وەر بگێریت دواى ئەوھە
كە بەر كەوتنت دەبیت لەسەر شتومەك یان رووی شتی پێسبوو بە
قايرۆسەكە.

كوتان، یارمەتیدانى ئەوانەى كە لە ھەموو كەس بار ناسكترن.

ئەگەر پێویستیت بە زانیاری زیاترە لەسەر كوتانی
كۆفید-19 تەكایە سەردانى ئەم مألپەرە بكە:

nhs.uk/CoronavirusVaccination

© Crown copyright 2021

COV2020307V4KU 1p 12M MAR 2021 (APS)

ژمارەى دەروازەى تەندروستى گشتى نینگلترە: 2021090

ئەم بۆلۆكە ھەروھە بە برايل، وەك قیدیوی زمانى ھىماى
بەرىتانى، لە چاپى گەورە، وەك وەشانىك كە بە ناسانى
بخوینریتەوھە، وەرگێراو بۆ زیاتر لە 23 زمان كە داواى
بكەیت لە www.healthpublications.gov.uk

یان تەلەفون بكە بۆ 0300 123 1002