# **Text  Description automatically generated with low confidence**

# **کوتانی بەهێزکاری کۆڤید و ڤاکسینی ئەنفلۆنزا بۆ گەورەساڵان و نەخۆشی دیکەی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەدان**

# **پایزی 2022**

**چ شتێک دەگوزەرێت؟**

تۆ لەنێوان ئەوانەدایت کە ئەم پایزە دەتوانن دوو ڤاکسین وەربگرن، کوتانی بەهێزکاری کۆڤید و ڤاکسینی ئەنفلۆنزا.

کۆڤید و ئەنفلۆنزا هەردوکیان ئەگەری ئەوەیان هەیە کە سەختتر بن ئەگەر تۆ دۆخی درێژخایەنت هەبێت وەک نەخۆشیی درێژخایەنی گیرانی سییەکان COPD یان نەخۆشیی دیکەی درێژخایەنی کۆئەندامی هەناسەدان.

ڤاکسین وەرگرتن بە ئارەزووی خۆتە، بەڵام ئێمە زۆر بە جدیی وەها بەباش دادەنێین کە تۆ ئەوە دوانەخەیت و هەر کات ئەوانەت بۆ پێشنیاز کرا یەکسەر وەریان بگریت بۆ مەبەستی پاراستنی تەندروستی خۆت و ئێن ئێچ ئێس NHS لەم زستانەدا.

**چۆن دەتوانم ڤاکسین وەربگرم؟**

تۆ دەتوانیت لەڕێگەی وادەوە لە نۆڕینگەی پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت، دەرمانخانەی ناوچەکەت یان دەشێت لە یەکێک لە ناوەندە خۆجێییەکانی کوتان ئەو ڤاکسینانە وەربگریت.

تکایە چاوەڕوانی بکە هەتا بانگهێشت دەکرێیت.

هەر کات بگونجێت، تۆ هەردوو ڤاکسینەکەت لە یەک کاتدا بۆ پێشنیاز دەکرێت. ئەگەر تۆ وەها ناوت تۆمار کراوە کە ناتوانیت لە ماڵ دەربچیت، کەسێک کە کوتان ئەنجام دەدات دێت بۆلات.

**بۆچی من دەبێت ڤاکسینەکانم بۆ بکرێت؟**

کۆڤید هێشتا هەر لەناودایە و ئێمە وەها پێشبینی دەکەین کە ئەم زستانە کەیسەکان زیاد بکەن.

چونکە بەرگری لەش لە ڤاکسینەوە لەگەڵ تێپەڕینی کات کەم دەکات، زۆر گرنگە کوتانی بەهێزکاری کۆڤید وەربگریت تەنانەت ئەگەر هەموو ڤاکسینەکانی تری کۆڤیدیشت وەرگرتبێت یان تووشی کۆڤید بووبیت و وەک نەخۆشییەکی سووک گرتبێتت. ئەگەر ژەمە کوتانێکی بەهێزکاری کۆڤیدت فەوتاوە، تۆ تەنها پێویستیت بە ژەمە کوتانی بەهێزکاری پایز دەبێت.

بەهێزکارەکە وەبیری سیستەمی بەرگری لەشت دەهێنێتەوە کە ئامادە بێت بۆ هەڕەشەکە، ئەگەری هەوکردن کەم بکاتەوە و ئاستێکی بەرزی پاراستن فەراهەم بکات لەدژی نەخۆشکەوتنی سەخت بەهۆی کۆڤیدەوە، کە بۆی هەیە ببێتە هۆی مانەوە لە نەخۆشخانە.

کوتانی ئەنفلۆنزا لەگەڵ ئەو جۆرانەدا گونجێنراوە کە بۆی هەیە ئەم زستانە لێرە بڵاو ببنەوە.

**ئایا زانیوتە؟**

* ڤاکسینی ئەنفلۆنزا ناتوانێت تووشی ئەنفلۆنزات بکات و ڤاکسینی کۆڤید ناتوانێت تووشی کۆڤیدت بکات. هیچ کامیان ڤایرۆسی زیندوویان تێدا نییە. ئەوان بەشێکی کوژراوی ڤایرۆسەکە یان بەشێکی زۆر بچووکی نەخشەی ڤایرۆسەکە بەکار دەهێنن بۆ برەوپێدانی سیستەمی بەرگری لەش بۆ بەرهەمهێنانی دژەتەن. دژەتەن وەک سەربازەکانی سیستەمی بەرگری لەش وەهان.
* زاناکان سەیری ئەوە دەکەن کە چ جۆرێکی ئەنفلۆنزا لە نیوە گۆی باشووری زەوی بڵاو بۆتەوە، بەو جۆرە جۆرەکانی ناو ڤاکسینەکە لەوانەیە ئەوانە بگرنەوە کە ئەم زستانە لێرە بڵاو دەبنەوە. ئوسترالیا هەروەها بەرزبوونەوەی ڕادەی کۆڤید و ئەنفلۆنزای بەخۆیەوە دیوە، کە وەک نیشانەی ئەوە دەبینرێت کە بۆی هەیە ئێمە زستانێکی خراپیشمان هەبێت.
* ئەوە شتێکی نائاسایی نییە کە تووشی کاریگەری لاوەکی سووک ببیت دوای وەرگرتنی ئەو ڤاکسینانە، بەڵام هەموو کەس تووشی ئەوانە نابێت. ئەوانە بەهۆی وەڵامدانەوەی سیستەمی بەرگری لەشتەوە ڕوو دەدەن بۆ ڤاکسینەکە بەشێوەیەکی ڕاست و درووست. لەوانەیە لە شوێنی دەرزی لێدانەکەدا ئازاری باڵت هەبێت و هەست بە قورسی بکەیت، یان ئێش و ئازار بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو لەشتدا یان نیشانەکانی نەخۆشی وەک هی ئەنفلۆنزا، ماندووبوون، سەرئێشە یان تا (پلەی گەرمی لەش) ی سووکت هەبێت. ئەوانە بە شێوەیەکی ئاسایی خۆیان دوای یەک دوو ڕۆژ نامێنن. بەڵام ئەگەر پلەی گەرمی بەرزی لەشت هەبوو لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشی کە ناڕۆن و تۆ خەمت بوو، تەلەفون بۆ NHS 111 یان نۆڕینگەی پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت بکە.
* سەرمابوون یان نەخۆشی سووکی تر هۆکارێک نییە بۆ دواخستنی کوتان. بەڵام ئەگەر کۆڤیدت گرتبێت تۆ دەبێت چوار هەفتە چاوەڕوانی بکەیت بەر لە وەرگرتنی ڤاکسینی بەهێزکاری کۆڤید.
* کەسانێکی زۆر کەم هەن کە ناتوانن ڤاکسینەکان وەربگرن. بەڵام هەر هەستەوەرییەکت هەیە لەگەڵ ئەو کەسە باسی بکە کە کوتانەکەت بۆ ئەنجام دەدات.
* هیچ بەڵگەیەک نییە کە پێشنیاری ئەوە بکات کە ڤاکسینی کۆڤید کاریگەری لەسەر پڕبەری دابنێت لە ژنان و پیاواندا. تۆ پێویست ناکات خۆت لە دووگیانبوون بەدوور بگریت دوای وەرگرتنی ڤاکسینی کۆڤید.

**ئەگەر هیچ ڤاکسینێکی کۆڤیدت بۆ نەکراوە، تکایە پەیوەندی بە تیمی دانانی وادەوە بکە بە ژمارە 200492 01792 یان 862323 01639 لەنێوان 9 بەیانی و 5 دوانیوەڕۆ، دووشەممە بۆ شەممە. یان بە ئیمەیڵ: SBU.COVIDbookingteam@wales.nhs.uk**

تکایە ئاگاداربە کە ئەم بڵاڤۆکە هەروەها بە وێڵشیش بەردەستە.

