![Leeds City Council]

تکایە سەردانی ئەم وێبسایتە بکە
www.nhs.uk/covidvaccine
بۆ زانیاری نوێ

بۆچی ئێمە پێمان باشە تۆ بڵێیت بەڵێ بۆ پێکوتەی کۆڤید-۱۹

دکتۆر ئەبی هێکتەر-گۆما

جی پی ناوچەکە و بەڕێوەبەری نۆرینگەی تۆڕی چاودێری سەرەتایی چەپەڵتاون

من بۆ دوومانگ دەبێت پێکوتەی یەکەمم لە خۆم داوە و ئەوەی دووەمم هەر لە داهاتوویەکی نزیك دەبێت. هاوسەرەکەم لە نەخۆشخانەی گشتی لیبدز کارئەکات و خۆی کوتاوە. من چی زیاتر بڵێم؟

من ئەوە ئەزانم هەندێك کەس بەگومانە لەبەرئەوەی ئەیانەوێ ئەوە ببینن کە بەسەر ئەو کەسانە دێت کە زووتر پێکوتەکە وەرئەگرن. لە بەریتانیا زیاتر لە ۱۲۰،۰۰۰ کەس مردوون بە نەخۆشی کۆڤید-۱۹، بەڵام هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە زیاتر لە ۳۱ ملیۆن کەس (ئەم ژمارەیە ڕاستە بۆ ڕێکەوتی ۲۰۲۱/۵/۲۰) پێکوتەی ژەمی یەکەمیان وەرگرتووە؛ هەرچەندە هێشتا ماوە خەڵکیتر بچیت. پەرتووکی باش ئەڵێت «میللەتەکەم بە هیلاک چوون بەهۆی نەزانییەوە». تکایە هەر پێکوتەیەکت بۆ پێشنیار کرا وەریگرە کە هەموویان بە باشی و ووردبینی تاقیکراونەتەوە. با هەمووومان بەیەکەوە ئەوە بکەین کە ڕاستە لە پێناوی خانەوادە و کۆمەڵگاکەمان. هەر سەلامەت بن!

هەموو ئەو زانیارییانەی لەم بڵاوکراوەیەدایە هەروەها بەدەنگەوە هەیە بە ۱۲ زمانی جیاواز. تکایە سکانی کۆدی پەیوەندیدار بکە بە کامێرای تەلەفۆنی زیرەك و لەوێوە ئاڕاستەت ئەکات بۆ تۆمارە دەنگییەکە.

ئەگەر هەر پرسیارێك یان گومانێکت هەیە دەربارەی پێکوتەکە قسە لەگەڵ چاودێری تەندروستی تایبەت و شارەزا بکە. زۆرگرنگە ئەو پێکوتەیەت لێبدرێت کە ئەوە باشترین فرسەتە بۆ گەڕانەوەمان بۆ ژیانی ئاسایی.

ئێستاش درەنگ نیە کە پێکوتەکە وەربگریت، ئەگەر ژەمی یەکەمت وەرنەگرتووە، ئێمە لێرەین هەرکاتێك تۆ ئامادەبیت.

کوتانی خەڵکێکی زۆر بە پێکوتەی دژی کۆڤید-١٩ گەورەترین ئامانجمانە بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی.

ئەم بڵاوکراوەیە ئەو گومانانەی خەڵکی بە هەند وەرئەگرێت کە ڕەنگە هەیان بێت دەربارەی پێکوتەی دژی کۆڤید-١٩ و هەندێك لەو پرسیارە گشتییانەی کە بە بەردەوام بەر گوێمان دەکەون.

ئێمە لە هەندێك لە هۆکارەکان تێئەگەین کە خەڵکی دوودڵن دەربارەی وەرگرتنی پێکوتەی دژی کۆڤید-١٩، بەڵام کۆڤید-١٩ دەردێکی کوشندەیە، کە ڕەنگە زۆر نەخۆشت بخا و لە نەخۆشخانە خۆت ببینیتەوە. هەروەها تۆ ببیت بە مەترسی بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ئەندامانیتری خێزانەکە کە ڕەنگە زۆر خراپتر بێت بۆیان. ئەکرێت ئەوانیتر بە نیشانەکانی نەخۆشی کۆڤیدەوە بۆ ماوەیەکی زۆر بهێڵێتەوە، بەردەوام بێت بۆ چەند هەفتە و چەند مانگ. ئەمانەی هەبێ و بەڵام دیاریکراویش نەبێت بە هەستکردن بە ماندوو بونێکی زۆر (بێتاقەتی)؛ کورتی هەناسەدان؛ ئازاری سنگ یان تەنگی؛ کێشەکانی لەبیر چون و تەرکیز نەکردن («تەمی مێشك»)؛ بە گران خەو پیاکەوتن (خەو زڕان)؛ دڵە کوتری و گێژ بوون.

ئێمە ئەوەش دەزانین کە کۆمەڵگا هەمەڕەنگەکان بەشێوەی جیاواز کاریگەری کۆڤید-١٩ ی بەرکەوتووە. نوسینگەی ئاماری نیشتمانی (ONS) ڕوونکردنەوی داوە لەسەر ئەوەی کە بۆچی ڕەش پێست و خەڵکی باشووری ئاسیا کاریگەری توندی کۆڤید-١٩ ی بەرکەوتووە. هەندێ لەو هۆکارانە ئەمانەن:

- پیشە: هەندێك لە پیشەکان کە تا ڕێژەیەکی زۆر کەمینە نەتەوەکان کاری تێدا دەکەن دووچاری مەترسییەکی زۆری مردنی پەیوەندیدار بونەتەوە بەهۆی کۆڤید-١٩ وەکو کارمەندەکانی تەندروستی، کارمەندەکانی بواری هاتووچۆ، سکیوریتی و کارمەندەکانی پاککردنەوە و چاودێری کۆمەڵایەتی.
- خەڵکی ناو خێزانە گەورەکان دووچاری مەترسی زۆری کۆڤید-١٩ دەبنەوە. ماڵی چەند نەوەییەکان کە زۆر بڵاوە لە گروپەکانی کەمینە نەتەوەکان، بەتایبەتی خەڵکی پاکستانی، بەنگلادیشی، یان نەتەوەی هیندی. خەڵکانی بەتەمەن کە لە خێزانە گەورەکاندا ئەژین ئەوەی کە زانراوە قورسە پارێزگاری کردن لێیان لەڕووی کردارییەوە.

قەشە سامۆئێل ئۆبافایی

RCCG، (کۆمەڵەی باوکانی هەمیشەیی)، لییدز.

زۆر مایەی دڵتەنگیە کە کۆڤید-١٩ دنیای وێران کرد لە کۆتایی ٢٠١٩ وە بەئێستاشەوە هەرچەندە ئێمە سوپاس گوزاری ئەو خودایەین کە وەڵامی دوعاکانمانی دایەوە بە بەخشینی ژیری بەو کەسانەی کە گەشەیان بە پێکوتەکە کرد بۆ کەم کردنەوەی تووشبوون و ڕێژەی مردن.

وەکو مەسیحی، ئێمە گەلێکی باوەڕدارین. ئەگەر چی پەرتوکی پیرۆز هانمان ئەدات بۆ جێگیری باوەڕمان لەگەڵ کاری باش؛ ئەگەرنا، باوەڕمان مردبوو (جەیمس ٢: ١٤-٢٦). هەروەها، پێغەمبەرمان عیسا فێری کردین کە لە هەرکاتێك کێشەیەك هاتە ڕێمان، کە ئێمە لە لە خودا پەرستین نەکەوینە ناوی، هەروەها پێویستە لەسەرمان ئەرکی سەرشانی خۆمان جێبەجێ بکەین بە چاودێری کردن (ماتیۆ ٢٦: ٣٦-٤١). هەمان پەرتوکی پیرۆز پێمان ئەڵێت کە هەمیشە ئێمە هەووشتێك بە وریاییەوە تاقی بکەینەوە و بەتووندی دەست بەوەوە بگرین کە باشە (ئا تیس، ٥: ٢١).

من پێکوتەکان وەکو یەکێ لە وەڵامدانەوەکانی خودا ئەبینم بۆ دوعاکانی پیاوچاکان. هەر بۆیە من هانی هەموو کەسێك ئەدەم بۆ وەرگرتنی پێکوتەکە هەر کە سەرەیان هات بۆ وەرگرتنی. من ژەمی یەکەمی پێکوتەکەم وەرگرت و ئێستا چاوەڕێی ژەمی دووەمی ئەکەم. خوای گەورە پیرۆزی بکا و بمانپارێزێت بەناوی پێغەمبەرمان عیساوە.

ئایا پێکوتەکان بێزیانن بۆ ڕەش پێست، ئاسیایی و کۆمەڵگاکانی نەتەوە کەمینەکان؟

تاقیکردنەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە پێکوتەکان بە بەردەوامی بێزیان و کاریگەرن لە تێکڕای کۆمەڵ و نەتەوە جیاوازەکان.

- تاقیکردنەوەکان بۆ فایزەر، بەشداربووەکان لە ٩.٦٪ ڕەشی/ ئەفەریقی، ٢٦.١٪ ڕەچەڵەك ئیسپانی/لاتینی و ٣.٤٪ ئاسیایی گرتبووەوە.
- بۆ پێکوتەی ئۆکسفۆرد/ئەسترازەنیکا ١٠.١٪ ی بەشدار بووی تاقیکردنەوەکان ڕەش پێست و لە ٣.٥٪ ئاسیایی بوون.
- تاقیکردنەوە بۆ مۆدێرنە، بەشداربووەکان ٤.٦٪ ئاسیایی و ٩.٧٪ ئەفەریقی ئەمەریکی بوون.

ڕوونکردنەوەی تەواو بەردەستە لە ڕاپۆرتەکانی هەڵسەنگاندنی گشتی، کە هەموو زانیارییە زانستییەکان ئەگرێتەخۆ دەربارەی تاقیکردنەوەکان و زانیاری لەسەر بەشداربووەکانی تاقیکردنەوەکان.

ئەمانە دەستئەکەون لە:

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-moderna

دەنگۆیەکی زۆرم دەربارەی پێکوتە بیستووە – چۆن بتوانم و بزانم کە ئایا ئەوانە ڕاستن یان درۆن؟

باشترین ئەوەیە کە لە پێشدا بەدواچوون بۆ سەرچاوەی ئەو هەواڵە بکەیت کە پێت گەیشتووە. ئێمە ئاگادارین لەوەی کە دەنگۆیەکی زۆر لە زانیاری نادرووست هەیە و ئێمە لەوەش تێدەگەین کە بۆ چی هەندێ کەس وا هەست ئەکەن کە ترسناکە. خزمەتگوزاریی تەندروستی نیشتیمانی NHS پێگەیەکی ئەلیکترۆنی داناوە بە زانیارییەکی زۆرەوە لەسەر پێکوتە و هەروەها چەند بەستەرێکی سەرچاوەی باوەڕپێکراوی زانیاری.

www.nhs.uk/covidvaccine

www.gov.uk/coronavirus

لە لیدز ئێمە گەشەمان بە چەند سەچاوەیەك کردووە بە شێوازی جیاواز بۆ ئەوەی بتوانیت بەرچاوڕوونیت هەبێت دەربارەی پێکوتە.

تکایە سەردانی ئەمانە بکە:

www.leedsccg.nhs.uk/covid-vaccine

وەرگرتنی پێکوتە بەزۆر نیە؛ هەرچەندە گەورەترین فرسەتمان ئەداتێ بۆ زاڵبوون بەسەر کۆڤید-١٩. ئەمەش هاوکارە بۆ پاراستنی تۆ و کەسە خۆشەویستەکانت هەروەها هاوکاریە بۆ خزمەتگوزاریی تەندروستی نیشتیمانییەکەت NHS.

پێکوتەکان پەرەیان پێدرا زۆر بە خێرایی - ئەتوانین متمانەیان پێبکەین؟

هاوکارییەکی زانستی بەربڵاوی جیهانی چاوەڕوان نەکراو هاتە ئاراوە لەگەڵ پاڵپشتی دارایی بۆ دروستکردنی پێکوتەکان. ئەم هەوڵە جیهانیە ڕێگەی دا بە زاناکان تا بەخێرایی کار بکەن، ساڵانێکی کار بە چەند مانگێك تەواو بکەن.

هیچ تاقیکردنەوەیەکی نۆرینگەیی نەئەبوو ئەگەر خۆبەش نەبوایە. لە حاڵەتەکانی کۆڤید-١٩ ی تاقیکردنەوەی نۆرینگەیی پێکوتە، کە پەرەی پێدرا لە ماوەی پەتاکە، بە هەزاران خۆبەخش تەرخانکران بۆ تاقیکردنەوە زۆر بە زوویی. لە حاڵەتەکانی «ئاسایی» دا، ئەوە هەر خۆی زۆر زیاتری ئەخایاند، بەهۆی ئەوەی کە خەڵکی نەتوانن – یان نایانەوێت – کە بەشدار بن لەبەر زۆرێك لە هۆکارەکان بە پابەند بوون بە کارکردنەوە.

ئەو پێکوتانەی ڕەزامەندی لەسەر درا بۆ بەکارهێنان لە بەریتانیا لەگەڵ بنەمای بێزیانی تەواو یەکئەگرێتەوە، بە پێی چۆنایەتی و کاریگەری ئەژمارکراو لەلایەن دامەزراوەی سەربەخۆی ڕێکخستنی دەرمانی بەرهەمهاتوو و چاودێری تەندروستی (MHRA). هەر پێکوتەیەکی کۆرۆناڤایرۆس کە ڕەزامەندی لەسەر درابێ پێویستە بە هەموو تاقیکردنەوە نۆرەنگییەکان و ووردبینی بێزیانیدا بڕوات کە هەموو دەرمانە مۆڵەت دراوەکان پێیدا ئەڕۆن. MHRA بە جێگیرییە نێودەوڵەتیەکانی سەلامەتیدا ئەڕوات.

پێکوتەکان پیشانیان داوە کە کاریگەرن و کێشەی سەلامەتییان نیە ئەمەش لە لێکۆڵینەوەی زیاتر لە ٢٠،٠٠٠ کەسی جیاواز لە تەمەن و بنەچەی نەتەوە جیاوازەکان دەرکەوتووە.

دکتۆر کرستینا کۆستش

تایبەتمەند لە دڵی منداڵان لە نەخۆشخانەی منداڵانی لییدز

پێکوتەکانی کۆڤید-١٩ بێزیان و کاریگەرن. ئەوانە تاقیکراونەتەوە بەهەمان ڕێگای هەموو پێکوتەکانیتر و دەرمانەکان. ئەو تاقیکردنەوانە دەریانخستووە کە ئەوانە بێزیانن و ئاستێکی زۆر بەرزی بەرگری ئەبەخشن دژی کاریگەری کۆڤید-١٩.

ئەوانە بەرهەمهاتووی ئاژەڵی و کوڕپەیی نین لە هیچ یەکێك لە پێکوتەکان و DNA یەکەی تۆش ناگۆڕن.

پێکوتەی کۆڤید-١٩ کەت بە دوو ژەم پێدەدرێت، ئەوە گرنگە کە هەردوو ژەمەکە وەربگریت بۆ ئەوەی زۆرتین بەرگریت دەستبکەوێت، بۆیە تکایە بڕۆ بۆ هەردوو جارەکەی بۆت دیاری ئەکرێت.

ئەگەر هەر گومانێکت هەیە دەربارەی پێکوتە، تکایە لەگەڵ GP یەکەت قسە بکە ئەو زانیاری باوەڕپێکراو و جێی متمانەت ئەداتێ. من زۆر هانت ئەدەم کە پێکوتەکەت وەربگریت هەر کە بانگهێشت کرای. تا بکرێت ژمارەیەکی زیاتری نەخۆش پێکوتەی کۆڤید-١٩ پێبدرێت ئەوە باشترین ئاواتمانە بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی.

پێکوتە یارمەتیت ئەدات بۆ ڕێگری لە نەخۆش کەوتنی مەترسیدار لە کۆڤید-١٩ بەڵام ڕەنگە تۆ هەر ڤایرۆسەکە بڵاو بکەیتەوە بۆ کەسانیتر، بۆیە هەر زۆر گرینگە کە ڕێنماییەکانی سەلامەتی جێبەجێ بکەیت – دەمامک بۆ دەمت ببەستە، دەستەکانت بشۆ و دوو مەتری نێوان بهێڵەوە لە هەر شوێنێك کە بتوانیت.

بۆ ماوەی چەند پێکوتەکە کاریگەری ئەبێت و ئایا پێویستە من جارکیتر و جاریکتر وەریگرمەوە؟

ئێمە پێمان وایە ئەو پێکوتانە کار بکەن بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی یەك ساڵ – ئەگەر زیاتریش نەبێت، وە ئەمەش بە بەردەوامی چاودێری ئەکرێت. پێکوتەکان ئەوەیان پیشانداوە کە کاریگەرن و هیچ کێشەیەکی سەلامەتیشیان نیە کە بینراوە لە لێکۆڵینەوەکانی زیاتر لە ٢٠.٠٠٠ کەس لە تەمەنە جیاوازەکان و بنەچە نەتەوەییەکان. هەروەکو هەموو دەرمانەکانیتر، هیچ پێکوتەیەك بەتەواوی کاریگەر نیە – هەندێك کەس ڕەنگە هەر کۆڤید-١٩ بگرن سەرەڕای وەرگرتنی پێکوتەکە، بەڵام نیشانەکانی لەوحاڵەتەدا پێویستە مەترسی کەمتر بێت.

دکتۆر ئەمەل پاوڵ

جی پی ناوچەکە و بەڕێوەبەری نۆرینگەی تۆری چاودێری سەرەتایی بۆ بێرمەنتۆفتس، هێرهڵس و ڕیچمەند هل

بۆ زانیاری متمانە پێکراو و باوەڕ پێکراو دەربارەی پێکوتەکانی کۆڤید-١٩، سەردانی وێبسایتی NHS بکە (**www.nhs.uk/CovidVaccine**) یان قسە لەگەڵ چاودێری تەندروستی شارەزا بکە. ئەوە گرنگە نەخۆش تێبگات کە چۆن پێکوتەکە یارمەتیدەر ئەبێت بۆ پاراستنییان دژی نەخۆشیەکە یان کەمکردنەوەی مەترسیەکانیان لەوەی کە زۆر بە خراپی نەخۆش نەکەون.

بە وەرگرتنی پێکوتە دژی کۆڤید-١٩ لە لایەن زۆرترینی نەخۆشەکان بە پێی توانا باشترین هیوای ئێمەیە بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانی ئاسایی. تکایە پێکوتەکەت وەرگرە ئەگەر بانگهێشت کرایت و یارمەتیدەر بە لە وەستاندنی ڤایرۆسەکە.

پێکوتەکان چۆن کار ئەکەن؟
ئایا ئەوانە DNA من ئەگۆڕن؟

هەر وەکو هەموو پێکوتەکان، پێکوتەکانی کۆڤید-١٩ جەستەت فێر ئەرکات بۆ شەڕی ڤایرۆسەکان. پێکوتەکان کاری خۆیان ئەکەن بەوەی پرۆتینێك دروست ئەکەن لە ڤایرۆسەکە کە گرنگە بۆ دروستکردنی بەرگری. پرۆتین هانی سستمی بەرگری ئەدات بۆ دروستکردنی دژەتەن و خانەکان بۆ ئەوەی شەڕی پەتاکە بکات.

پێکهاتەی پێکوتەکە جەستەت بەجێئەهێڵێت لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا. پێکوتەکان DNA جەستەت و یان پێکهاتەی بۆماوەییت ناگۆڕن.

ئایا پێکوتەکان ئەگونجێن بۆ ئایینەکەم؟

پێکوتەکانی کۆڤید-١٩ کە ئێستا باوەڕ پێکراون هیچ پێکهاتەیەکی ئاژەڵی یان بەرهەمە کۆڕپەییەکانی تێدا نیە. سەرکردەی باوەڕەکانی ئیسلام، هندی و جولەکەکان هەموویان ووتوویانە کە پێکوتەکان هەموویان گونجاون بۆ خەڵکە باوەڕدارەکانی ئایینەکانیان و خەڵکی پێوست ناکات هیچ گومانێکی هەبێت لە وەرگرتنیان.

ئایا پێکوتەکان کاریگەرییان هەیە لەسەر نەزۆکی بۆ پیاوان و ژنان؟

کۆلیژی شاهانە بۆ پزیشکی ژنان و منداڵبوون و کۆلیژی شاهانە بۆ مامانی ووتیان کە هیچ بەڵگەیەکی وا نیە پێشنیاری ئەوە بکات کە پێکوتەکانی کۆڤید-١٩ کاریگەری لەسەر نەزۆکی هەبێت.

دکتور گەیاتری ئەمیرثالینگام، ڕاوێژکار، لە تەندروستی گشتی ئینگلتەرا، تیمی بەرگری جەستە:

«لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە، هەر وەکو پێکوتەکانیتر، هەر کە پێکوتەکەت وەرگرت، پێکهاتەکانی ئەم پێکوتەیە ئەگوازرێتەوە بۆ غودە لیمفاویەکان و لە ماوەی چەند ڕۆژێك وەکو پاشەڕۆ لە جەستەتەوە فرێئەدرێتە دەرەوە. هەر بۆیە هیچ میکانیزمێکی وا نیە بەوەی کە کاریگەری هەبێت بۆ سەر نەزۆکیت جا لە ئێستادا بێت یان لە داهاتوودا.»

ئەگەر من دووگیان بم ئەتوانم پێکوتەکە وەربگرم؟

کۆمیتەی یەکگرتووی پێکوتە و بەرگری جەستە (JCVI) چەند ئامۆژگارییەکی نوێی دەرکرد لەسەر پێکوتەی کۆڤید-١٩ بۆ ئافرەتە دووگیانەکان.

کۆمیتەی (JCVI) ئامۆژگاری وا ئەکات کە ئافرەتی دووگیان پێویستە پێکوتەی کۆڤید-١٩ ی بدرێتێ لەهەمان کاتدا و لەگەڵ تێکرای خەڵکیتر، لەسەر بنەمای تەمەنیان و ئۆرینگەیی گرووپی مەترسییان.

بۆ زانیاری زیاتر تکایە لەگەڵ چاودێرە تەندروستیە شارەزاکەت قسە بکە یان تکایە سەردانی ئەم لینکە بکە:

www.bit.ly/jcviadviceonc19vaccinationforpregnantwomen

تۆمارکردن لەگەڵ جی پی/دکتۆر

تۆ ئەتوانیت جی پی/دکتورێك بدۆزیتەوە لە NHS. وێبسایتی بەریتانی. تۆ پێویستە فۆرمێك پڕ بکەیتەوە بۆئەوەی تۆماربکرێیت – بۆ هەندێك لە بنکە تەندروستییەکان تۆ ئەتوانیت ئەمە هەر لە وێبسایتەکەیانەوە بکەیت بۆیە یەکەمجار سەیرێکی ئەوێ بکە. لەجیاتی ئەوەش، ئەتوانیت فۆرمێکی تۆمارکردنی GSM1 دابەزێنیت لە وێبسایتی GOV.UK یان لە کاتێکی دیاری کراودا بچۆ فۆرمێکی تۆمارکردن وەربگرە لە بنکەی تەندروستیەکەی جی پی/دکتۆرەکە. هەموو کەسێك ئەتوانێت خۆی تۆمار بکات لە جی پی/دکتۆرێك تۆ پێویستیت بە ناوونیشانێکی داپاریکراو یان پێناسەیەك نیە. ئەگەر هەر کێشەیەکت هەبوو بۆ تۆمارکردن لە بنکەیەکی تەندروستی جی پی/دکتور، تەلەفۆن بکە بۆ بنکەی پەیوەندیەکانی NHS لە ئینگلتەرا بۆ ژمارە **0300 311 22 33.**

خەڵکی ئەتوانن ئەو پێکوتەیە دیاری بکەن کە ئەیانەوێت؟

خەڵکی هەڵبژاردەیەکی نابێ. هەرچەندە، کە تۆ قسە لەگەڵ چاودێری تەندروستی شارەزا ئەکەیت بۆ وەرگرتنی پێکوتە، ئەوان بە مێژووی تەندروستیان ئەڕۆن لەگەڵتا و پێکوتەی گونجاوت بۆ تەمەنی خۆت و باری تەندروستییەکەت ئەدەنێ.

ئایا پێکوتەیەك هەیە باشتر لەویتر؟

هەموو پێکوتەکان ئەوەیان پیشان داوە کە سەلامەتن و زۆر کاریگەرن. گرنگترین شت ئەوەیە کە هەموویان تۆ ئەپارێزن لەوەی کە تۆ بە خراپی نەخۆش کەویت بە کۆڤید-١٩.

کاریگەریە لاوەکیە کورت-مەودا و درێژ-مەوداکان کامانەن؟

هەر وەکو هەموو دەرمانەکان، پێکوتەکان ئەکرێت کاریگەری لاوەکیان هەبێت. زۆرێکیان مامناوەندی و کورت خایەنن، وە هەمووکەسێکیش توشی نابێت. هەتا ئەگەر نیشانەکانت لێدەرکەوێت دوای وەرگرتنی ژەمی یەکەم، تۆ هەر پێویستە کە ژەمی دووەمیش وەربگریت. ئەگەر چی تۆ بەرگری باشت پەیدا کردبێت لە وەرگرتنی ژەمی یەکەم، وەرگرتنی ژەمی دووەم بەرگرییەکی درێژخایەنت پێ ئەبەخشێت دژی ڤایرۆسەکە.

کاریگەرییە لاوەکیە زۆر بڵاوەکان ئەمانەن:

- ئازارت ئەبێت، هەستکردن بە قورسی و ماندوویێتی لە و قۆڵەی کە دەرزییەکەی لێدراوە. ئەم حاڵەتە بەلای خراپترا ئەڕوات لە دەوری ١-٢ ڕۆژی دوای پێکوتەکە
- هەستکردن بە ماندوویێتی
- سەر ئێشە
- ئازاری گشتی، یان نیشانەکانی وەکو هەڵامەتێکی مامناوەندی

ئەگەر چی هەستکردن بە تا لێهاتن زۆر بڵاو نیە لە ٢ بۆ ٣ ڕۆژ، پلەی گەرمی زۆر نائاساییە و ڕەنگە نیشانەی ئەوە بێت کە تۆ توشی کۆڤید-١٩ بوبێت یان هەوکردنێکیتر. ئەتوانیت پشوویەك بدەی و پاراسیتامۆڵێکی ئاسایی وەربگریت (ئەو ئامۆژگارییانە جێبەجێ بکە کە لە پاکەتەکەدایە) بۆ ئەوەی یارمەتیت بدا بۆ باشتر.

نیشانەکانی دوای وەرگرتنی پێکوتەکە ئاسایی بۆ کەمتر لە هەفتەیەك ئەخایەنێت. ئەگەر نیشانەکانت بەرەو خراپتر چوو یان بوو بە هۆی ڕاراییت، تەلەفۆن بۆ NHS بکە ١١١.

ئیمام قاری عاسم MBE

سەرۆکی مزگەوتەکان و بۆردی ئیمامەکانی ڕاوێژکاری نیشتمانی، ئیمامی یەکەمی مزگەوتی مەکە لە لیدز و ڕاوێژکاری سەربەخۆ بۆ حکومەت دەربارەی پێناسەی ئیسلامۆفۆبیا

لە ماوەی ئەم پەتایە، ڕوون و ئاشکرایە کە چەند کۆمەڵگایەك ڕاڕا بوون لەسەر پێکوتەکان. بەگشتی، بە هۆی زانیاری هەڵەوە. بۆشایی ئینتەرنێت سیخناخ بوو بە زانیاری هەڵە لە لایەن ئەوانەوە نە شارەزاییان هەیە و نە ویستوشیانە کە ڕاستاندن بکەن بۆ سەرچاوەی ئەو زانیارییانەی بیستوویانە. ئەمە ترسناکە و هەر هەموومان بەرپرسیارین لەوەی ڕەچاوی بەرژەوەندی یەکتری بکەین، کە ئەمە ئەرکێکە ئیسلام زۆر مکورە لەسەری. تەرکیزمان پێویستە لەسەر پارێزگاری و پاراستنی ژیانی تاکەکان بێت. زانیاری هەڵە لەسەر ژیانی تاکەکان ئەکەوێت لەم پەتایە؛ ڕاستاندن بکە پێش ئەوەی گەورەی بکەیتەوە.

وەرگرتنی پێکوتەکە

پێکوتەکە بە خۆڕاییە بۆ هەموو کەسێك- باری یاسایی کۆچبەر هەرچیەك بێت. ڕەنگە پێویست بکات تۆ لە جی پی/دکتۆرێك تۆمار بکرێیت ئەگەر پێشتر خۆت تۆمار نەکردبێت. هەموو کەسێك کە لە بەریتانیا نیشتەجێیە ئەتوانێت ئەمە بکات و سەردانی جی پی خۆڕاییە. هەرچەندە، لەبەر هەر هۆکارێك تۆ حەز نەکەیت خۆت لە جی پی تۆمار بکەیت، تۆ هەر ئەتوانیت پێکوتەکە وەربگریت بە ئیمەیڵ کردن بۆ **ervaccinationcentre@nhs.net** یان بە تەلەفۆن کردن بۆ ئەم ژمارەیە **0113 20 69624** بەشی پێکوتە لە ئیلاند ڕۆد بۆ دیاری کردنی کاتی کوتاندن.

ئەگەر تۆ داوای ئامۆژگاری لە دکتۆرێك یان پەرستارێك بکەیت، دڵنیابە لەوەی کە زانیارییان بدەیتێ دەربارەی ئەو پێکوتەیەی وەرتگرتووە (کارتی پێکوتەکەیان پیشان بدە ئەگەر کرا) ئەمەش بۆ ئەوەی بتوانن هاڵسەنگاندنی تەواوت بۆ بکەن.

ڕاپۆرتەکان لەسەر کاریگەرییە لاوەکیە مەترسیدارەکان، وەکو کاردانەوەی هەستیاری، هەر زۆر دەگمەن بووە لەسەر ئەو کەسانەی کە پێکوتەی کۆڤید-١٩ یان وەرگرتووە. هیچ ڕاپۆرتێك لەسەر کاریگەری لاوەکی ئاڵۆزی درێژ-خایەن نەبووە.

ڕێنماییەکان دەربارەی پێکوتەی ئۆکسفۆرد-ئەسترازەنیکای کۆڤید-١٩ چین؟

ڕێنمایی تازە دەرچووە بۆ بەکارهێنانی پێکوتەی ئۆکسفۆرد-ئەسترازەنیکای کۆڤید-١٩ .

ڕێکخەری سەربەخۆی بەریتانی، MHRA، چاودێری ڕاپۆرتی خوێن مەیینەکان ئەکات زۆر دەگمەنە و کاریگەری لەسەر ژمارەیەکی کەمی خەڵکی کردووە کە پێکوتەی ئۆکسفۆرد/ئەسترازەنیکا یان وەرگرتبوو. کێشەکە ئەکرێت لە کەسانێکدا ڕوودبدات کە پێکوتەکەشیان وەرنەگرتووە و تا ئێستاش ڕوون نیە کە بۆچی هەندێ کەس توشی ئەو حاڵەتە ئەبن.

هەردوو MHRA و کۆمیتەی یەکگرتوو بۆ پێکوتە و بەرگری جەستە (JCVI) چەخت ئەکەنەوە لەوەی کە مەترسیەکان زۆر کەمن – تەنها زیاتر لە ١٠ کەس لە هەر ملیۆنێك تووشی ئەم حاڵەتە بوون – و سوودی وەرگیراو لە پێکوتەکە زیاترە لە مەترسییەکانی بۆ زۆرینەی ڕەهای خەڵکی.

ئەگەر تۆ تەمەنت ٤٠ ساڵ یان زیاترە یان کێشەی تەندروستیت هەیە ئەوە ئەتخاتە مەترسی زیاترەوە لە کۆڤید-١٩، پێویستە تۆ هەر پێکوتەیەك کە پێشنیار کراوە بۆت وەریبگریت. سودەکانی پێکوتە بۆ پاراستنی تۆیە بۆ ئەوەی توشی نەخۆشی خراپ نەبیت یان بۆ ئەوەی نەمریت بە کۆڤید-١٩ ئەمەش باشتر و گرنگترە لە مەترسی کێشەکانی خوێن مەیین.

بۆ ئەو کەسانەی خوار ٤٠ ساڵ کە هیچ کێشەیەکی تەندروستییان نیە، JCVI ئامۆژگاری ئەوە ئەکات کە باشترە لەبری ئەوە پێکوتەیەکیتری کۆڤید-١٩ وەربگرن کە بەردەستە و بۆ ئەوەی ئەمەش نەبێتە هۆی دواکەوتن لە وەرگرتنی پێکوتەکە.

تکایە ئەم بەستەرەی خوارە سەیر بکە کە ئەتبات بۆ بەشی بڵاوکراوەی نەخۆش کە لە لایەن تەندروستی گشتی ئینگلتەرا و NHS یش دامەزرێنراوە بۆ وەڵامدانەوەی هەر پرسیارێك کە ڕەنگە تۆ هەتبێت.

www.bit.ly/C19vaccinationandbloodclotting