SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together
The Collaborative Communities COVID-19 Board

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

کوتان دژی هەڵامەت

کێ دەتوانێت وەری بگرێت و ە بۆچی گرنگە

ڤایرۆسی هەڵامەت چۆن بڵاو دەبێتەوە؟
کاتێك کەسێکی تووشبوو کۆکەی وپژمینی هەبێت، ئەوان ڤایرۆسی هەڵامەت بڵاو دەکەنەوە لەناو دڵۆپە پرژاوەکانی لیکی دەمیان بۆ ناوچەیەکی فراوانتر.
ئەم دڵۆپانە دواتر ڕەنگە لەگەڵ هەناسە هەڵبمژرێن لەلایەن کەسانی ترەوە یان ڕەنگە هەڵبگیرێنەوە بە دەست لێدان لە ڕووی ئەو شتانەی دڵۆپەکانی کەوتۆتەسەر.

ئایا دەبێ من کوتانی دژی هەڵامەت وەربگرم؟
ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ خۆ بەدوور گرتن لە تووشبووبوون بە هەڵامەت و بڵاوکردنەوەی.
ئەوە باشترین خۆپارێزییە بەردەستە لە دژی ڤایرۆسێك کە دەبێتە هۆی نەخۆشبوون بە توندی.
ئەم کوتانە خۆت و هاوڕێکانت و خێزانەکەت و سەرپەرشتیارانت و هاوپیشەکانت دەپارێزێت، جا کوتانی دژی هەڵامەت وەربگرە ئەگەر بۆت دابین کرا.

چۆن دەتوانم کوتانی دژی هەڵامەت وەربگرم؟
کەسانی تەمەن سەروو 50 ساڵ، کەسانی گەورەی کە نەخۆشی دیاریکراویان هەیە، منداڵانی تەمەنە دیاریکراوەکان، ئەوانەش لە خانەی سەرپەرشتی کردن دەژین، سەرپەرشتیاران، کارمەندانی هێڵی بەرەی پێشەوە، ئەو کەسانەش کە لەگەڵ کەسانی کوتان بۆ نەکراو دەژین یان ئافرەتانی دووگیان مافی وەرگرتنی کوتانەکەیان هەیە بەخۆڕایی [Flu vaccine - NHS (www.nhs.uk)](www.nhs.uk). هەر کەسێك مافی نەبێت بەخۆڕایی کوتان وەربگرێت دەتوانێت کوتان بکڕێت لە دەرمانخانەیەك.

ئایا ئەوە سەلامەتە ئەگەر من دووگیان بم؟
بەڵێ کوتان دژی هەڵامەت دەتوانرێت بدرێت لە هەر قۆناغێکی دووگیانی واتا سکپڕی لەسەرەتای دووگیانیەوە وە خۆت و کۆرپەکەت دەپارێزێت.
دووگیانی چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەش لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشیەکان دەگۆڕێت وە چانسی تووشبوونی ئەو ئافرەتانە زیاد دەکات کە دووگیانن وە کۆرپەکانیان پێویستیان بە گرنگی پێدانی توند هەیە.

ئایا تووشبوون بە هەڵامەت مەترسیدارە؟
خەڵك هەندێك جار پێیان وایە تووشبوون بە سەرمابوونی توند هەڵامەتە flu، بەڵام تووشبوون بە هەڵامەت ڕەنگە زۆربەی جار زۆر خراپتر بێت لە نەخۆشی سەرمابوون.
ئەوە بەتایبەتیش خراپە لەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە و ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆشبوون بە سەختی و هەتا مردنیش.

ئایا شتە سەرەکیەکان چێن دەبێ بیرم بکەوێتەوە؟
هەڵامەت Flu نەخۆشیەکی زۆر درم واتا گوێزراوەی پێشبینی نەکراوە.
ئەم زستانە پێشبینی دەکرێت خراپتر بێت لە ساڵانی پێشوو.
لە بیرت بێت دەم و لووتت داپۆشە کاتی کۆکە و پژمین وە دەستەکانت بشۆ بەشێوەیەکی دووبارەبۆوە.

I'm saying yes 2 test
We're keeping Suffolk Covid safe

ئەوە ڕەنگە سەخت بێت کە جیاوازی بکەیت لە نێوان نیشانەکانی نەخۆشی سەرمابوون و هەڵامەت و ڤایرۆسی کۆڤید- 19، جا لەبەرئەوە تکایە پشکنینی خۆت بکە بۆ ڤایرۆسی کۆڤید- 19.

25/10/2021

Kurdish (Sorani)