

پرسیار هکان دەربارەى کوتانى فایرۆسى کۆفید-19؟

زانپاری بۆ ئەو کارمەندانەى رووبەر ووی هاو لاتیان دەبنەو

کارمەت گرنگە. ژمارەى ئەو پەيوەندیانەى دەیکەیت لەگەڵ کەسانى تر رەنگە ئەگەرى تووشبوونت بە فایرۆسەکە زیاد بکات. تەندروستی و سەلامەتیت گرنگە بۆ بەکارهێنان، لەبەر ئەوە ئێمە هاوکاریت دەکەین بۆ ئەوەى کوتان و مەریگەیت کاتیک کە بۆت تەرخان دەکەیت.

خەلکانى هەر تەمەنیک بن دەتوانن تووشى فایرۆسى کۆفید-19 بن دواى بەرکەوتنیا بە فایرۆسەکە. زۆر بەى خەلک کە نەخۆشیەکە وەر دەگرن بەشیوەیکى سووک و کورتخایەن تووش دەبن، بەلام زۆر خەلکیش هەن کە بەشیوەى توند تووشى نەخۆشیەکە دەبن و پنیوستان بە چاودیری و سەرپەرشتیە لە نەخۆشخانە. فایرۆسى کۆفید-19 پینشتر بوە هۆى 100,000 مردن لەم و لاتە. کوتان رۆلێکى گرنگ دەبینى لە رێگەیکردن لە مردنى زیاتر بەهۆى فایرۆسى کۆفید-19 و یارمەتیمان دەدات بگەڕینەو بۆ ژيانیکى زۆر ئاسایى تر.

ئەو ئاساییە کە پرسپارت هەبیت دەربارەى هەر داو دەمانیک، لەوانەش کوتانەکان و اتا فاکسین. ئەگەر تۆ کوتانت وەر نەگرتووە تانیستا لەبەر ئەوەى ترس و نیگەرانی هەیه، رەنگە ئەو زانیاریانەى خوار موه لەلات سوودبەخش بێت:

1. من ناوم تۆمار نەکراو لەلای پزیشکى گشتى GP / ژمارەى NHS م نیه...

ئەگەر کوتانەکەت پیدرا، تۆ دەبى وەرى بگەیت بۆ ئەوەى خۆت و کەسانى تر بیاریزیت جا ئایا خۆت تۆمار کردبیت لەلای پزیشکى گشتى GP یان نا.

ئێمە تانیستاش هەر هانت دەدەین کە خۆت تۆمار بکەیت لەلای پزیشکى گشتى GP. هەر کەسێک لەناو ئینگلاند دەتوانیت خۆى تۆمار بکات لەلای پزیشکى گشتى GP و ببینى بە خۆرایى. بارى مافى مانەوێ پەنا بەریت هیچ کیشەیک نیه، وە پنیوستان ناکات ناو نیشانیکی جیگەرت هەبیت. تەنها پەيوەندى بکە بە بنکەى پزیشکى ناوچەکەى خۆت بۆ ئەوەى خۆت تۆمار بکەیت لەلای ئەوان، بنکەى تەندروستی پزیشکى گشتى GP ناوچەکەت بدۆز موه لێرە <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

2. من دەترسم کە کوتانەکە ببیتە هۆى نەزۆکى من...

ئەو کارێکى بەرپرسیارانەیه بۆ رەچاوکردنى ئەو کاریگەرى لاومکى و مکو ئەمە، بەتایبەتى ئەگەر تۆ بەشیویەکی چالاکانە هەول بەدیت دوگیان بێت و اتا سکپیر بێت. هیچ بەلگەیک نیه کە هیچ کوتانیکى کە لەناو بەریتانیا دەدریت ببیتە هۆى نەزۆکى. دکتور ئیدوارد موریس Dr Edward Morris، سەرۆکى کۆلیژى شاهانەى مندالبوون و پسروری نەخۆشى نافرەتان (دکتور مکانى کە تاییەتمەندن لە سکپیری و کیشە پەيوەندیارەکان)، ووتى: "ئێمە دەمانەویت نافرەتان دلنیا بکەینەو لەمەى کە هیچ بەلگەیک نیه پینشپاری ئەو بکات کە کوتانەکانى دژى فایرۆسى کۆفید-19 کاربکەن سەر توانای مندالبوون و اتا نابنە هۆى نەزۆکى. ئەو دەنگۆیانەى سەبارەت بە هەر کاریگەریەکی کوتانى دژى فایرۆسى کۆفید-19 بە سەر توانای مندالبوون مەزنده کردنە و هیچ داتایەک پینشپاری ئەو دەنگۆیانە ناکات".

کاتیک کە بریاری خۆت دەدەیت سەبارەت بە کوتانەکە و اتا فاکسین، دەبى هەر وەها ئەومش رەچاوبکەیت کە کاریگەرى تووشبوون بە فایرۆسى کۆفید – 19 لەم کاتەى سکپیریت (کە رەنگە رووبدات ئەگەر کوتان وەر نەگەیت). هەندیک خەلک کە تووشى فایرۆسەکە دەبن زۆر نەساغ دەبن پنی، کە رەنگە کاریگەرى هەبیت بەسەر مندالە کۆرپە لەدایک نەبووەکان.

3. من شیری مەمك دەدەم و دەترسم كوتانەكە زيان بگەيەنیت بە مندالە كۆرپەكەم...

زۆر بەی دایكانی شیرى مەمك دەدەن زۆر وریان دەربارەى ئەوێ چى دەخەنە ناو لەشیان بۆ دڵنیابوونەو لەوێ كە زيان نەگەيەن بە مندالە كۆرپەكەیان. تۆ رەنگە ئەو هەت بینى بێت كە هېچ بەلگەيەك نیه و كوتانەكان سەلامەتن لە سكرى / لەوكاتەى شیرى مەمك دەدەن؛ ئەمە لەبەر ئەوێ ئافرەتانی سكرى و ئەوانەى شیرى مەمك دەدەن لە تاقىكردنەو كەنى سەلامەتى كوتانەكاندا بەشدار نەبوون.

شارەزایان هاویران لەسەر ئەوێ هەرچەندە، كە هېچ مەترسى زانراو نیه بۆ سەر ئەو دایكانەى شیرى مەمك دەدەن كوتان وەر دەگرن. زۆر لە كوتانەكانى تر دەدرین بۆ دایكانى شیرى مەمك دەدەن. ئەم بۆچوونانە هاوکارى دەكرین بە قسەكردن لەگەڵ كارمەندى سەردانى تەندروستى Health Visitor ى خۆت.

مألپەرى تۆمى تۆمى Tommy زۆر زانیارى بەسوودى تێدايه:

<https://www.tommys.org/pregnancyhub/blogs-stories/covid-19-vaccine-pregnancy-and-breastfeeding>

4. من بیستم كە كوتانە پەرەى پیدراوه بە بەكارهێنایى بەرھەمى نازەلى – ئەوێ دژى بیروباوهرى نایینی منە...

ئەو كوتانەى لەناو بەرىتانيا دەدرین هېچ بەرھەمى نازەلیان تێدا نیه. هېچ كوتانێك نیه بەر دەست بێت كە تاقىكردنەو لەسەر نازەل بەكارنەهێنابیت وەك بەشێك لە پەرەپێدانى كوتانەكان. رېكخراوەكانى وەك كۆمەلەى خوراكى گیایى Vegan Society دانپێیدا دەنیت كە كوتانەكە بەشێكى بنچینهییه رزگاركردى گيانى خەلك.

بۆ زانیارى زیاتر سەیرى ئەم مألپەرە بکە <https://vegsoc.org/lifestyle/covid-19-vaccines/>

5. من هەستیارى واتا حەسایەتم هەیه (یان هەستیارى زیادە anaphylaxis). لەبەر ئەوێ ناپیت كوتان واتا فاكسىن وەر بگرم... من ترس و نینگەرانیم هەیه دەربارەى سەلامەتى كوتانەكە...

ئامۆژگارى ئیستا ئەوێه كە ئائىستاش هەر دەتوانیت كوتان وەر بگرت مەگەر تەنها:

- ئەگەر كاردانەوێ حەساسیەتى توندت هەبیت بۆ هەر پىكەتەیهكى ناو كوتانەكە (لینك بۆ ئەو زانیاریانە لەكۆتایى ئەم بەلگەنامەیه دراو) یان
- ئەگەر حەساسیەتى زیادە anaphylaxis ت هەبوو دواى دۆزى یەكەمى كوتانى دژى فایرۆسى كۆفید-19

ئەگەر دڵنیا نیت، قسەبەكە لەگەڵ پزىشكى گشتى GP ى خۆت. حەساسیەت دەبێ گەنجاوى لەسەر بكریت پىش وەرگرتنى كوتانەكە، تەنها بۆ دڵنیابوونەو.

6. من ترس و نینگەرانیم هەیه دەربارەى سەلامەتى كوتانەكە...

پرسىار كەردن لە سەلامەتى ترس و نینگەرانى كە باو كاتێك هەر جۆرە داودەرمانێك وەر دەگرت لەوانەش كوتان واتا فاكسىن.

كوتانەكان پەسندكراون بۆ بەكارهێنان لەناو بەرىتانيا كە ستانداردە توندەكانى سەلامەتى، كوالىتى و كارىگەرییان تێدايه كە دانراون لەلایەن نازانسی رېكخستنى دەرمانەكان و چاودێرى تەندروستى (MHRA).

هەر كوتانێكى دژى فایرۆسى كۆرۆنا كە پەسندكراوه دەبێ بەگشت تاقىكردنەو پزىشكەكان و پشكینەكانى سەلامەتیدا برواتكە گشت دەرمانەكانە مۆلەت پیدراوەكانى تر پیدراوەكانى و چاودێرى تەندروستى MHRA پەیرەوى ستانداردەكانى نۆودمۆلەتى سەلامەتى دەكات

كوتانەكانى تر پەرمیاین پیدەدریت. ئەوان تەنها بەر دەستن لەسەر NHS كاتێك كە بە تەواوى پشكینەیان بۆ دەكریت بۆ دڵنیابوون لەوێ سەلامەتن و كارىگەرن. تاكو ئیستا ملیۆنەها خەلك كوتانى دژى فایرۆسى كۆفید-19 یان پیدراوه و راپۆرتەكان سەبارەت بە كارىگەرى لاوهكى وەكو كاردانەوێ حەساسیەت، زۆر دەگمەن. هېچ كارىگەرى لاوهكى و ئالۆزبوونى درێزخایەن تۆمار نەكراوه.

7. من پيم وايه نهوه زور بهخيراى نهجام درا...

بههوى معترسيدارى نهم پيمائى نهخوشيه، زانايى له سهرتاسهري جيهان پيكهوه كاريان كرد بو نهوهى بهخيراى پهرهپيدانى كوتانهكان نهجام بدن. وهرگرنتى كوتانى دژى فايروسى كوفيد-19 توانى له پهرهسندنهوه بروات بو قوناعى بهكارهينان لهناو دانيشتوان زور به خيراى به بهرورد بههوى بهشيوهميكى ناساى پهرهپيدانى دهرمان ماوهى چهند دمخاينيت. نهمه لهبهرنهوهيه دوزينهوهى كوتانى دژى فايروسى كوفيد-19 زور گرنگ بوو كه زور نهرگ و سهرچاوه نهرخان كران بو پرسهكه. كار كردن لهسهر كوتانهكه نهولهويهتى پندرا، وه لهبهرنهوهى هيچ دواكهوتنيك نهيوستينيت.

8. من وريام سهبارت به گشت كوتانهكان...

وريابى و ناگدار تيدهگمين، وه نهگهر ههست دهكيت دلنيانيت، نهوا دهستگهيشتن به راستيهكان و زانيارى كواليتى باش سوودبهخش و يارمهتيدهر دميت (سهيرى نهو لينكه بكه له كوتايى ناميلكهكه). دلنيابون لهوهى كه نهو زانياربيانهى تو دميينى / دميببستى نا يا راستن نهوه گرنگه چونكه زور زانيارى همله ههيه له دموروبهرهكه.

كوتانهكان نيسنا بهشيكى گرنگى تهنروستى گشتى باش بو ماوه چندين ساله. نهمه لهبهرنهوهيه چون نيمه دهوانين چارهسهري نهخوشيهكان بكهين ومكو نيغليجى مندال Polio يان سيل TB؛ بهبى كوتانى زور، نهم نهخوشيهانه بهردهوام دهبن له بلاوبونهوه و زور له خهلك دهكوژن. همزارهها خهلك لهناو بهريتانيا هممو سالتك كوتان وهردهگرن و بهبى نهوهى هيچ كاريگهري نيگهتيف و خراپيان ههبيت.

چهند خهلك زيات كوتان وهربگريت له دژى نهخوشيهكى دياربكر او، نهوهنده باشتر كونترولى نهخوشيهكه دمكريت.

9. خيزانهكهم / هاوريكانم له دهرهوهى ولات زانيارى جياواز لهو زانياربيانهيان وهرگرتووه كه من پيم ووتراوه...

نهوه شتيكى ناساى نيه بو ولاته جياواز هكان بو نهوهى ناموزگارى كهميك جياواز بدن. نهوان هممو ناموزگارى ددهن سهبارت بههوى چى باشترينه بو دانيشتوانى خويان. ههروهها ولاته جياواز هكان كوتانى جياواز بهكاردينن، لهبهرنهوه نهگهر تو سهيرى زانياربيهان بكهيت، دلنيابه لهوهى پهيوهندي به كوتان وانا فاكسينانه نيت كه لهناو بهريتانيا دهرين - نهمانه نيسنا:

- كوتانى فايزه بايونتيكت Pfizer/BioNTech
- كوتانى ئوكسفورد نهسترازنيكايكا Oxford Astra-Zeneca vaccine

كوتانى موديرنا Moderna نيسنا لهناو بهريتانيا پهسندكراوه و پندهچى زوو بهكاربهينريت.

10. من پيم وانيه سوودى زورى ههبيت لهگهله جوهره تازهكهى فايروسهكه...

گشت فايروسهكان دهگورين (دهگوردين) لهبهرنهوهى خوى كوپى دهكاتمهوه بو دوزينهوهى ريگايهك بو مانهوهى له ژيان، لهبهرنهوه پيشبيني نهكراو نيه دهرهكومنتى جوهرى تازهى فايروسهكه.

كوتانهكانى نيسنا بهكاردين پهره پندراوه لهسهر جوهرهكانى پيشووى فايروسهكه، بهلام نهمه ماناي نهوه نيه كه بهرگرى نادات لهدژى جوهره تازهكانى فايروسهكه. زانيارى تازه بلاو دمكرينهوه به بهردهوامى دهربارهى كاريگهري لهگهله جوهره تازهكانى فايروسهكه.

لهبهرنهوهى نهمه همموى نهوهنده تازهيه، زانكان تائيسنا به نهواى چونيهتى كاريگهري كوتانهكانى نيسنا نازانن لهگهله پله جياواز هكانى نهخوشيهكه لهگهله جوهره تازهكهى فايروسهكه.

وهرنهگرنتى كوتانهكه ماناي نهوهيه كه تو هيچ بهرگريت نيه دژى ههر جوهرى فايروسهكه.

11. من دهرترسم دهربارهى تووشبوون به خوين مهيين...

ههنديك ولات بهكارهينانى يهيكى له كوتانهكانى (توكسفورد نهسترازنيكايكا Oxford AstraZeneca) بههوى معترسى خوين مهيين. ههرچهنده ريخراوى تهنروستى جيهانى، ناژانسى دهرمانهكانى نهورويابى و ناژانسى ريخستنى دهرمانهكان و چاوديري تهنروستى (MHRA) ي بهريتانيا هممويان ووتينا كه سوودهكانى كوتانهكان زور زياتره له معترسيهكان.

زیاتر له 17 ملیون كەس له سەرتاسەری ئەرۆپا ئەم كوتانەى وەرگرتووه، وه ژمارەى خوین مەیینى تۆماركراو لهم گروپه زۆر بچووك بوو – له راستیدا كەیسى كەمتر هەبوون زیاتر لەوهى پێشبینى دەكرا ببینرین لەناو دانیشتوانەكه، بەتایبەتیش له دانیشتوانى به سالاجووان و پیرەكان كه یەكەم جار ئەوان وەرپانگرت. كیشەى خوین مەیین، هەرچەندە، باوه لەناو ئەم خەلكانەى كه توشى قايرۆسى كۆفید-19 دەبن. مەترسى خوین مەیینت زۆرتر دەبیت ئەگەر توشى قايرۆسى كۆفید-19 ببیت لەوهى كوتانت وەرگرتبیت.

12. من ببستم كه پيوسته هەموو سالتك دەرزیهكى كوتانى نویم لى بدریت...

ئێمه تەنها نازانین تانێستا چى زیاتر دەبیت بۆ كوتانەكانى قايرۆسى كۆفید-19. تەنها كاتێك بتوانین بلینن كه یەكەم دوز و دووم دوز چەند كاریگەر ن لەسەر جۆره تازەكهى قايرۆسەكه و بۆ ماوهى چەند دەخایەنیت بەرگرى كوتانەكه. ئەگەر پيوستمان به دوزى سالانه بێت، ئەوا هیچ جیاوازییهكى ناییت لەگەڵ پروگرامى كوتان دژی هەلامەت flu vaccination.

ئێمه دەزانین كه كوتانەكانى ئیستا بەشپۆمەیهكى بەرچاو مەترسى توندى نەخۆشیهكه و مردن كەم دەكاتەوه لەو كەسانەى كوتانەكان وەردهگرن.

13. من ئەزموونى خراپم هەبوو لەگەڵ دوزى یەكەمى كوتانەكه...

زۆرەى خەلك كاریگەرى لاوهكى باویان هەیه وەكو نازارى قوڵ یان سەرئێشه – هەردووكیان دەتوانریت به سەرکەوتووبى چارەسەر بكرین به حەبى پاراسیتامۆل بۆ ئەم كەسانەى كه دەتوانن بیخۆن. ئەوه بێهەختیه ئەگەر تو یەكێك بیت لەم كەسانەى كه كاریگەرى لاوهكى خراپت هەبیت له دوزى یەكەمى كوتانەكه، چونكه ئەمه كەمتر باوه.

ئەگەر وا پێشبینى دەكەیت كه هەمان كاریگەرى لاومكیت هەبیت دواى دوزى دووم، ئەوا دەتوانیت هەول بەهیت و ئامادەكارى بكەیت به رێكخستنى بۆ رۆژێك كه له رۆژى دواترى كاری زۆرت نەبیت بیکەیت و دەكریت حەبى پاراسیتامۆل بخۆیت دواى ئەوهى دوزى كوتانەكەت وەردهگریت. بۆ زۆرەى خەلك، كاریگەرى لاوهكى كورتخایەنى كوتان به باش دەزانریت بۆ كاریگەرى هەبیت لەكاتى توشبوون به قايرۆسى كۆفید-19.

ئەگەر ئەزموونى خراپت پەيوەندى هەبیت به ژینگەوه زیاتر لەوهى پەيوەندى به كوتانەكه بێت، لەبیرت بێت كه دوزى دوومى كوتانەكه حیزز بكه له شوینێكى جیاواز ئەگەر پیت باش بیت تەلەفۆن بكه بۆ 119 بۆ سازکردنى شوینێكى تری جیاوازی كوتان.

14. ئایا له كوئى دەتوانم زانیارى زیاتر وەربرم؟

ئەگەر بۆ خۆت دەگەریت بۆ زانیارى، هەمیشە سەرچاوهى باوەرپێكراو بەكاربێنه وەكو NHS

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/>

دەتوانیت زانیارى زیاتر بدۆزیتەوه دەربارهى هەر كوتانێك، لەوانەش پێكەتەكان، لەو لینكەى خواروه. زانیاریهكان رەنگه زۆر تەكنیکی بن، وه ئەگەر دەتەوێت كەسێك بۆت رۆن بكاتەوه یان وهلامى پرسیارمكانت بداتەوه دەربارهى كوتانەكان، دەتوانیت پرسیار له دكتۆرەكەت بكەیت (یان پسیورانی تری چاودێرى تەندروستی وەكو مامان) یان ئەم پسیورانەى چاودێرى تەندروستی كه كوتانەكەت پێدەدەن واتا ئەم كەسەى كوتانەكەت بۆ دەكات.

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/955901/Temporary_Authorisation_Patient_Information_BNT162_6_0_UK_clean.pdf

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/948335/Information_for_UK_recipients_COVID-19_Vaccine_AstraZeneca.pdf

ترس و نیگه‌رانی‌ه‌کانت هه‌رچی بی‌ت ده‌باره‌ی کوتانه‌کان، بنکه‌ی تهن‌دروستی پزیشکی گشتی GP ی خوت یان پسی‌ورانی تری چاودیری تهن‌دروستی خوش‌حالن بو ئه‌وه‌ی قسه‌ت له‌گه‌ل بکه‌ن و وه‌لامی پرسیاره‌کانت بده‌نه‌وه.

کوتانه‌کان به‌شیک‌ی سه‌ره‌کی کۆتایی هینانه به‌په‌تای نه‌خوشیه‌که.