

ھاتوويت بۇ شائشینی يەگرتوو:

با ھەموو کوتانەکانت
بۇ ئەنجام بدریت



نايا تۆ يان كەسنىڭ كە تۆ سەرپەرشتى
دەكەيت نەخۇشە؟

تەلەفون بىكە بۇ نىن نىچ نىس NHS
111 ئەگەر بىپەلە پىئوپىستىت بە يارمەتى
ياخود رىنمايى بىيىت بەلام مەسلەكە ئەو
نەيىت كە ژيانى كەسنىڭ لە ماترسىدا بىيىت.
ھەرۇھا تۆ دەتوانىت تەلەفون بۇ NHS 111
بىكەيت ئەگەر دلنبا نەيىت كە پىئوپىستىت بە چ
خزمەتگوزار بىيەكى NHS دەيىت.

Call
111

داواى رىنمايى لە دەرمانسازى ناوچەكەت
پكە - دەرمانسازەكەت دەتوانىت رىنمايىت
بىكات سەبارەت بە چەندىن نەخۇشى سووكى
و ەك سىكچون، ھەركردنى سووك، سەرىشە،
رىنمايى بۇ كاتى گەشتكردن يان قورگ نىشە.

وادەيكە دابنى لەلەى جى پى ئەگەر
تەندروسىت باش نەبوو و ە ئەو كوتوپرى
نەبوو.

سەردانى بىكەپەكى بەيى وادە، يەكەى
زامدارى سووك يان ناوئەندى سەرپەرشتى
بەپەلە بىكە ئەگەر نەخۇشى يان زامداربىيەكى
سوكت ھەيە (بران، قاچ بەلادا ھاتن يان
ھەستەھەرى (ھەساسىت) و ە ئەگەر ناتوانىت
ھەتا ئەو كاتە چاوەروانى بىكەيت كە تۆرىنگەى
جى پى خۇت دەكرىتەو.

تەلەفون بۇ 999 بىكە. ئەگەر كەسنىڭ زۆر
بە سەختى نەخۇشە يان زامدارە و ژيانى لە
مەترسىدايە.

999

بەشنىكى كارسات و كوتوپرى (ھەرۇھا بە
بەشى ئىمىر جنسى يان كارساتى لەناكاوېش
ناسراو) مامەلە لەگەل ئەو كارساتانە دەكەن كە
بەراستى ھەر شە لە ژيان دەكەن. خەلك بەگۆزەرى
پىداويستى دەيىنرەن و چارەسەريان بۇ دەكرىت.

A&E

ھەندىك كەس لەوانەيە پىئوپىستىيان بە کوتانى
زىاتر بىت

ھەندىك كەس نەگەرى زىاتريان ھەيە كە توشى نەخۇشى
سەخت بىن لە ھەركردنەو و دەيىت کوتانى زىاتريان
بۇ پىشنىياز بىكرىت بۇ ئەو پاریزراو بىن. نەوش ئەو
كەسانە دەكرىتەو كە نەخۇشىيەكى درىز خايەتريان ھەيە
كە كارىگەرى لەسەر ئەندامە سەر مەككەيەكى لەشيان يان
سىستەمى بەرگرى لەشيان دادەننىت.



ھەركردنى جگەر جۆرى A کوتان پىئوپىستە بۇ ئەو كەسانەى
كە مەترسى زىاتريان لەسەرە بۇ توشىبون بە ھەركردنى
جگەر جۆرى A، بەرئەشەو كە نەخۇشى جگەر يان ھەيە و
ئەو خىز انانەى كە كەسنىكىان نىدا دەر كەتوو.



ھەركردنى جگەر جۆرى B کوتانى زىادەى ھەركردنى
جگەر جۆرى B ھەرۇھا بەر دەستە بۇ ئەو كەسانەى كە
نەخۇشى جگەر يان ھەيە يان ئەو كەسانەى كە ئەگەرى
زۆريان ھەيە كە توشى ھەركردنەكە بىن (بۇ نەمۇنە
ئەو كۆرپانەى لەو ژنانە بوون كە ھەركردنى جگەر
جۆرى B يان ھەيە يان ئەو كەسانەى كە ھاوسەر يان
ئەندامىكى خىزانان ئەو ھەركردنەى ھەيە). بۇ ئەو
بزانىت كە نايا خۇت يان كۆرپەكەت پىئوپىستىان بە کوتانى
ھەركردنى جگەر جۆرى B ھەيە پىسىار لە تۆرىنگەى
جى پى (GP) بىكە.



سىل کوتانى بى سى جى BCG پىئوپىستە بۇ مئال و
كەسانى گەورە كە لەو ناوچانە دەژىن كە رادەيەكى زۆر
نەخۇشى سىل TB يان ھەيە. ئەو كەسانەى كە ئەندامىكى
نزىكى خىزانەكەيان نەخۇشى سىلبان ھەيە دەيىت کوتانى بى
سى جى BCG يان بۇ بىكرىت.



بۇ زانىارى لەسەر رىئوتىئىيەكانى نىستای تۆماركردنى NHSE
(پەيرەوى سەرپەرشتى پزىشكى سەرەتايى) و رىئوتىئى سادەى BMA
بۇ پىداويستى تەندروسىتەيەكانى كۆچپەران، تىكايە سەردانى نەم مالىپەرە
بىكە: <https://bit.ly/2hv37zc>



من مافى نەووم ھەيە كە لەلەى
تۆرىنگەى جى پى (GP) ناوم تۆمار بىكرىت
و چارەسەر وەرپىگرم

كوتانهكان سەلامەتتەرين رېگەن بۇ پاراستنى خۆت و خیزانهكەت لە ھەوکردنی سەخت - ھەوانە بۇ نیوھ باشن بۇ ھەوھ بەشیوھەیکە تەندروست بێننەھوھ



لە ئینگلتەرە زۆری بەی كوتانهكان بەی بەرانبەر لەسەر ئین ئیچ ئیس پېنشیاز دەرکەن. كوتانهكان دەشت بەر ئیچ ئیچ ژیان بێتار ئیزن. بۆ ھەوھە ھەتادەتوان ئیزت زووتەر منالەكان بپار ئیزن زۆر لە كوتانهكان پېنشیاز دەرکەن بۆ كۆرپە و بێر ھەوھەكان بەر لەمەھە كە بچنە قوتابخانە. چونكە كوتانهكان لە ئینگلتەرە ئی مەندە بەباشی لەلایەن خەلكەھە پەسەند دەرکەن ھەوانە زۆرە مەن ئین.



كوتانهكان بە شێوھەیکە ئاسایی لەلایەن پەرستار ھەوھە لە نۆرینگەھە جی پی (GP) ئنجام دەر ئین. پەرستاری نۆرینگە بەتایبەت ر ھینانان پە کر ھە بۆ ھەوھە ر ینمایە پېشکەش بکەن و كوتانهكان پېنشیاز بکەن. پەرستار مەھە بەوریایی سەیری مێژوو ی پزیشکیت دەکات، بەلام ئهگەر خۆت و منالەكەت تەندروستیتان باش بێت پێویست بە پشکنین ناکات لەلایەن دوکتور ھەوھ.

منالی گەر ھەر لە قوتابخانە ھەندیک كوتانیان بۆ ئنجام دەر ئیت. كوتان بۆ كەسانە گەر ھەشیوھەیکە ئاسایی لە نۆرینگەھە جی پی (GP) یان دەرمانخانە پېنشیاز دەر ئین.



ئەگەر دلنایەت كە خۆت یان منالەكەت ھەموو ھەوھە كوتانهكان بۆ ئنجام دراوھە كە لە ئینگلتەرە بەباش دادەن ئین - لە نۆرینگەھە جی پی (GP) خۆت بېرسە. ھەرگیز در مەنگ نییە بۆ ھەوھە ئی كوتانە فەو ئانەت بۆ ئنجام بەر ئیت كە لە ئینگلتەرە بەباش دادەن ئین.

خۆ تۆمارکردن لەلای نۆرینگەھە جی پی (GP)

ھەموو كەسێك لە ئینگلتەرە دەتوانیت لەلای نۆرینگەھە جی پی (GP) ناوی خۆی تۆمار بکات و بەی بەرانبەر چاوی بە دوکتور ئی سەر پەرشتی سەر مەتایی یان پەرستاریك بکەو ئیت. تۆ پێویستیت ھەوھە نییە كە بەلگەھە ئاسنامە یان بار ی پەنابەر ی پېشکەش بکەیت بۆ ھەوھە لەلای نۆرینگەھە جی پی (GP) ناوت تۆمار بکە ئیت.

ھەوھە ھەر ھەوھە دەچەسپیت ئەگەر تۆ نەخۆشێکی پەناخاوا، پەنابەر، یان بېخانەھە یان سەردانکاریکی دەر ھەوھە و لات بێت، ئیتر تۆ بەشیوھەیکە ئاسایی لە شانشینی بەگرتوو بێت یان نا.

تەنانت ئەگەر تەندروستیتان باش بێت ھەر دەبیت ناوت تۆمار بکە ئیت. تۆ ھەرگیز ناوانیت كە لەمەھە كە پێویستیت بە سەر پەرشتی تەندروستی بێت و نۆرینگەھە دەتوانن خزمەتگوزاری بەر ئیگرتن پېنشیاز بکەن بۆ ھەوھە تەندروست بێننەھە.

ئەگەر پێویستیت بە ھاوھەل (شاپیرون) یان ھەرگیزیکە، بە نۆرینگەھە جی پی (GP) خۆت بلی.



ھەموو كەس لە ئینگلتەرە دەبیت لەلای جی پی ناوی تۆمار بکە ئیت. تۆ دەتوانیت بەی بەرانبەر بچیت بۆ لایان و پێویستیت بە بەلگەھە ئانیشان نا بێت

تۆ دەتوانیت لەم بلاقو كەدا وردەکار بھەیکانی چۆنیەتی خۆ تۆمارکردن لەلای پزیشکی گشتی GP بېننەھە ھەوھە و ھەر ھەوھە لە www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice

لەوانەھە پێویست بێت لەسەرت كە پارەھە ھەندیک چارەسەر بەدەیت لەسەر ئین ئیچ ئیس NHS، بەلام كوتانە رۆتینیھەكان خۆراییین.

دەبیت چی بکەیت ئەگەر كێشەت ھەبیت بۆ دەستراگە ئیشتن بە سەر پەرشتی تەندروستی؟

ئەگەر تۆ ھیشتا كێشەت ھەبە ژمارە 111 لێبەدە.

ولتە جیاوازەكان كوتانی جیاواز پېنشیاز دەكەن

کاریکی باش دەبیت ئەگەر بچیت بۆ لای نۆرینگەھە پزیشکی گشتی GP و خۆت دلنایا بکەیت ھەوھە كە ھەموو ئی كوتانهكان بۆ ئنجام دراوھە كە ئیمە ئیزرە لە شانشینی بەگرتوو بەی بپەرانبەر پېنشیاز یان دەكەین. ئەوھە كێشە نییە كە تۆ بۆ جی ئی كوتانهكان فەوئاوھە، زۆر گرنگە كە كوتانهكانت بۆ بکە ئیت و پاریزراو بێت.

ھەندیک ھەوھەکردن دەبیت لە ولاتانی دیکە زیاتر باوین، بەو جۆرە ئی مەش گرنگە كە بزانی ئایا پێویستیت بە كوتانیکی زیاترە بەر لەمەھە كە گەشتی دەر ھەوھە و لات بکەیت بۆ سەردانی خزم و كەس و ھاوڕییان - ھەندیک كوتانی گەشت لەسەر ئین ئیچ ئیس NHS بەخۆرایی ئین.



ئایا چ كوتانیك بەشیوھەیکە رۆتینی لە ئینگلتەرە نەنجام دەدریت و كەھ نەنجام دەدریت؟



كوتان بۆ كۆرپە تازە لەدایكبوو، منالی ورد، ھەرزەكار، ژنانی دووگیان و بەسالچوان پېنشیاز دەكە ئیت. تۆ دەتوانیت زانیاری زیاتر سەبارەت بە خۆشەھە كوتانهكان لێرەدا بېننەھە

www.nhs.uk/conditions/vaccinations

ئەگەر ھەر كام لەم كوتانهكانت لەدەست چووە كە لە خۆشەھە شانشینی بەگرتوو دان، لەوانەھە تۆ ھیشتا پێویستیت بە پاراستن ھەبیت، تەنانت لە تەمەنیکی گەر ھیشتا. لە پزیشکی گشتی GP یان پەرستار مەكەت بپرسە بۆ ئی بزانیت ئەگەر پێویستیت بە ژمەھە كوتانیك بێت بۆ بپەر دەر ھەوھە خۆشەھە.



كۆرپە و بپەر ھەوھە پێویستیان بە كوتانە بۆ پاراستنیان لە ھەوھە كرنەكانی منالی لەوانە سور ئیزرە، مەلە خۆ، سور ئیزرەھە ئی مەلانی (MMR)، رۆتا قایر ئوس، و مەق، كۆكەر مەشە، ھەوھە كرنە پەردە مێشك، ئیفلجی مەل، ھەوھە كرنە جگەر، دەر دە كۆپان، ھەوھە كرنە جگەر جۆری B، سیل و گەلێك نەخۆشە تر.



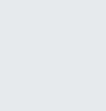
منالانی بەر لە قوتانە قوتابخانە پێویستیان بە كوتانی بە ھەنیز كرن دەبیت بۆ ھەندیک لەم نەخۆشەھە كە لەسەر ھەوھە باسەر کران. ئەوھە بۆ پاراستنی منال باشە بەشیوھەیکە باشتر و بۆ ماو ھەیکە دور در ئیزر تر. منالانی خۆ ئیندگەھە سەر مەتایی ھەموو سالێك كوتانی دزە نەنفلو ئیزان بۆ پېنشیاز دەر ئیت.



ھەرزەكاران پێویستیان بە كوتانیکی دیکەھە زیادە (بە ھەنیز كرن) ھەبە بۆ ھەندیک لەم ھەوھە كرنە پەردانە، لەوانە ھەوھە كرنە پەردە مێشك، بۆ ئەوھە پاراستنیکی در ئیز خایەنتر یان ھەبیت بۆ تەمەنی گەر ھەبیت. ئەوان ھەروھە كوتانی HPV یان بۆ پېنشیاز دەر ئیت كە دەبیت بەر لە ھەندیک جۆری شێر پەنجە بگە ئیت.



ئەگەر تۆ بە ھەوھە كۆر پەمەكەت بێت ئەو دەبیت بزانی ئایا ھەموو كوتانهكانت بۆ ئنجام دراوھە - بەتایبەتی دوو ژمەھە كوتانی MMR - بەر لەمەھە كە دووگیان بېبیت.



ئەگەر دووگیانیت تۆ پێویستیت بە كوتانە بۆ پاراستنی خۆت و كۆر پەمەكەت لە كۆكەر مەشە و نەنفلو ئیزا. ھەر ھەوھە تۆ دەبیت پشکنیت بۆ ئنجام بەر ئیت (تاقیکاری خۆ ئیت بۆ بکە ئیت) بۆ ھەوھە كرنە و لك ھەوھە كرنە جگەر جۆری B كە دەبیت لە دایكەھە بۆ كۆرپە بگۆ ئیزر ئیت ھەوھە ھەندیک كۆرپە لەوانەھە پێویستیان بە كوتانیکی دیکەھە ھەوھە كرنە جگەر جۆری B ھەبیت لەكاتی لەدایكبووندا.



كەسانە بپەر پێویستیان بە كوتانە بۆ پاراستنیان لەدزە و نەنفلو ئیزا، ھەوھە كرنە سیبەكان و شینگەلس (پشنتنە ئاگرین).

لەگەل پزیشکی گشتی GP یان پەرستاری نۆرینگەكەت قەسە بکە بۆ ئەوھە بزانی ئیت. ئەگەر خۆت یان منالەكەت پێویستیان بە ھەر كوتانیکی رۆتینی یان زیادە ھەبیت.