

هاتوويت بۆ شانشىنى يەگرتوو:

با ھەموو كوتانەكانت بۆ ئەنجام بدریت



نايا تۆيان كەسنىڭ كە تۆ سەرپەرشتى دەكەيت نەخۇشە؟

تەلەفون بىكە بۆ نىن نىچ نىس **NHS**
111 نەگەر بىپەلە پىئوستىت بە يارمەتى
ياخود رىنمابى بىبىت بەلام مەسەلەكە نەو
نەبىت كە ژيانى كەسنىڭ لە مەترسېدا بىت.
ھەرودھا تۆ دەتوانىت تەلەفون بۆ **NHS 111**
بىكەيت نەگەر دلنبا نەبىت كە پىئوستىت بە چ
خزمەتگوزارىيەكى **NHS** دەبىت.

Call
111

داواى رىنمابى لە دەرماسازى ناوچەكەت
بىكە - دەرماسازەكەت دەتوانىت رىنمابىت
بىكەت سىبارەت بە چەندىن نەخۇشى سووكى
و ەك سىچوون، ھەركەتلى سووك، سەرپەشە،
رىنمابى بۆ كاتى گەشتەردن يان قورگ ئىشە.

وادەيەك دابىنى لەلەي جى پى نەگەر
تەندروسىتەت باش نەبوو و ە نەو كوتوپرى
نەبوو.

سەردانى بىكەيەكى بەيىن وادە، يەكەي
زامدارى سووك يان ناوەندى سەرپەرشتى
بەپەلە بىكە نەگەر نەخۇشى يان زامدارىيەكى
سوكت ھەيە (بران، قاچ بەلادا ھاتن يان
ھەستەمەرى (ھەسەسىت) و ە نەگەر ناتوانىت
ھەتتا نەو كاتە چاودروانى بىكەيت كە نۆرىنگەي
جى پى خۇت دەكرىتەمە.

تەلەفون بۆ **999** بىكە. نەگەر كەسنىڭ زۆر
بە سەختى نەخۇشە يان زامدارە و ژيانى لە
مەترسېدايە.

999

بەشىكى كارسەت و كوتوپرى (ھەرودھا بە
بەشى ئىمىزجەسى يان كارسەتلى لىناكەلەش
ناسراو) مامەلە لەگەل نەو كارسەتەنە دەكەن كە
بىراستى ھەرەشە لە ژيان دەكەن. خەلك بەگۆيرەي
پىداوېستى دەبىزىن و چارسەريان بۆ دەكرىت.

A&E

ھەندىك كەس لەوانەيە پىئوستىيان بە كوتانى زىاتر بىت

ھەندىك كەس نەگەرى زىاتريان ھەيە كە تۆوشى نەخۇشى
سەخت بىن لە ھەركەت نەو و دەبىت كوتانى زىاتريان
بۆ پىشنىاز بىكرىت بۆ نەو پارتىراو بىن. نەو شى نەو
كەسەنە دەكرىتەمە كە نەخۇشىيەكى درىژ خاينەيان ھەيە
كە كارىگەرى لەسەر نەندامە سەرەمىيەكەنى لەشيان يان
سېستەمى بەرگى لەشيان دادەنەت.

ھەركەتلى جىگەر جۆرى **A** كوتان پىئوستە بۆ نەو كەسەنەي
كە مەترسى زىاتريان لەسەرە بۆ تۆوشىوون بە ھەركەتلى
جىگەر جۆرى **A**، بەو نەشەو كە نەخۇشى جىگەريان ھەيە و
نەو خىزىراتەي كە كەسنىكىان تىدا دەكرىتەمە.

ھەركەتلى جىگەر جۆرى **B** كوتانى زىادەي ھەركەتلى
جىگەر جۆرى **B** ھەرودھا بەرەستە بۆ نەو كەسەنەي كە
نەخۇشى جىگەريان ھەيە يان نەو كەسەنەي كە نەگەرى
زۆريان ھەيە كە تۆوشى ھەركەتەنە بىن (بۆ نمونە
نەو كۆرپانەي لەو ژانە بوون كە ھەركەتلى جىگەر
جۆرى **B** يان ھەيە يان نەو كەسەنەي كە ھاسەر يان
نەندامەكى خىزىراتەيان نەو ھەركەتەنە ھەيە). بۆ نەو
بزانىت كە نايا خۇت يان كۆرپەكەت پىئوستىيان بە كوتانى
ھەركەتلى جىگەر جۆرى **B** ھەيە پىسارى لە نۆرىنگەي
جى پى (GP) بىكە.

سېل كوتانى بى سى جى **BCG** پىئوستە بۆ منال و
كەسەنەي گەورە كە لەو ناوچانە دەژىن كە رادىيەكى زۆر
نەخۇشى سېل **TB** يان ھەيە. نەو كەسەنەي كە نەندامەكى
زىكى خىزىراتەيان نەخۇشى سېلپان ھەيە دەبىت كوتانى بى
سى جى **BCG** يان بۆ بىكرىت.

بۆ زاتىارى لەسەر رىنۆنىيەكەنى نىستەي تۆماركەتلى **NHSE**
(پەيرەوى سەرپەرشتى پىشكى سەرەتەيى) و رىنۆنىيە سادەي **BMA**
بۆ پىداوېستە تەندروسىيەكەنى كۆچەرەن، تەكايە سەردانى نەم مالىيە
بىكە: <https://bit.ly/2hv37zc>



من مافى نەو ەم ھەيە كە لەلەي
نۆرىنگەي جى پى (GP) ناوم تۆمار بىكرىت
و چارسەر وەرپىگرم

كوتانەكان سەلامەتتەرن رینگەن بۇ پاراستنى خۆت و خیزانەكەت لە ھەموكردى سەخت - ئەوانە بۇ ئىوھ باشن بۇ ئىوھى بەشئوھىەكى تەندروست بىئىننەوھ

لە ئىنگلەتەرە زۆرىبەى كوتانەكان بەىى بەرانبەر لەسەر ئىن ئىچ ئىس پىشنىاز دىكرىن. كوتانەكان دىشنىت بەرئىزىبى ژبان بىئار زىن. بۇ ئىوھى ھەتا دىتوانر ئىت زووتر منالەكان بىار زىن زۆر لە كوتانەكان پىشنىاز دىكرىن بۇ كۆرپە و بىز موكەكان بەر لەمى كە بىچنە قوتابخانە. چونكە كوتانەكان لە ئىنگلەتەرە ئىمەندە بەبائى لەلاىن خەلگەوھ پەسەند دىكرىن ئەوانە زۆرە ملى نىن.



كوتانەكان بە شىو مەكى ئاسابى لەلاىن پەستار مەوھ لە نۆرىنگەى جى پى (GP) ئىنجام دىكرىن. پەستارى نۆرىنگە بەتايىبەت راھەتانبان پى كراوھ بۇ ئىوھى رىنمابى پىشكەش بىكەن و كوتانەكان پىشنىاز بىكەن. پەستار مەكە بەورىابى سەمىرى مېژووى پىشكەت دىكرىن، بەلام ئەگەر خۆت و منالەكەت تەندروستىت باش بىت پىوئىست بە پىشكىن ناكەت لەلاىن دوكتور مەوھ.

منالەى گەر مەر لە قوتابخانە ھەندىك كوتانبان بۇ ئىنجام دىكرىت. كوتان بۇ كەسانى گەر بەشئوھىەكى ئاسابى لە نۆرىنگەى جى پى (GP) يان دەر مانخانە پىشنىاز دىكرىن.



ئەگەر دىنبانىت كە خۆت يان منالەكەت ھەموو ئىوھ كوتانەكان بۇ ئىنجام دراوھ كە لە ئىنگلەتەرە بەباش دادەرنىن - لە نۆرىنگەى جى پى (GP) خۆت بىرسە. ھەرگىز دىرنگ نىبە بۇ ئىوھى ئەمى كوتانە قوتانەكان بۇ ئىنجام بىرئىت كە لە ئىنگلەتەرە بەباش دادەرنىن.



خۆ تۆماركردن لەلاى نۆرىنگەى جى پى (GP)

ھەموو كەسنىك لە ئىنگلەتەرە دىتوانر ئەلاى نۆرىنگەى جى پى (GP) ناوى خۆى تۆمار بىكات و بەى بەرانبەر چاوى بە دوكتورىكى سەر پەشنى سەر مەتابى يان پەستارىك بىكەوئىت. تۆ پىوئىستىت بەمە نىبىيە كە بەلگەى ئاسنامە يان بارى پەنابەرى پىشكەش بىكەت بۇ ئىوھى لەلاى نۆرىنگەى جى پى (GP) ناوت تۆمار بىكرىت.

ئەمە ھەروھە دىمجەسبىت ئەگەر تۆ نەخۆشكى بەنخاواز، پەنابەر، يان بىخانە لانه يان سەردانكارىكى دەر مەوى و لات بىت، ئىتر تۆ بەشئوھىەكى ياسابى لە شانشىنى يەكگرتو و بىت يان نا.

تەنەنت ئەگەر تەندروستىت باش بىت ھەر دەبىت ناوت تۆمار بىكرىت. تۆ ھەرگىز نازانىت كە لەمە كەى پىوئىستىت بە سەر پەشنى تەندروستىت بىت و نۆرىنگەكە دىتوانر خزمەتگوزارى بەرلىگرتن پىشنىاز بىكەن بۇ ئىوھى تەندروست بىئىننەوھ.

ئەگەر پىوئىستىت بە ھاوئەل (شاپىرۆن) يان وەرگىرەكە، بە نۆرىنگەى جى پى (GP) خۆت بلى.



ھەموو كەس لە ئىنگلەتەرە دەبىت لەلاى جى پى ناوى تۆمار بىكرىت. تۆ دەتوانىت بەىى بەرانبەر بىچىت بۆلايان و پىوئىستىت بە بەلگەى ناوئىشان ناپىت

تۆ دىتوانىت لەم بلاقو كەدا و دىمكار بىيەكانى چۆنىەتى خۆ تۆماركردن لەلاى پىشكى گشتى GP بىيىننەوھ ھەروھە لە www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice

لەوانەى پىوئىست بىت لەسەرت كە پارەى ھەندىك چارەسەر بەدەت لەسەر ئىن ئىچ ئىس NHS، بەلام كوتانە رۆتىبىيەكان خۆرايىن.

دەبىت چى بىكەت ئەگەر كىشەت ھەبىت بۇ دەستراگەىشتن بە سەر پەشنى تەندروستى؟

ئەگەر تۆ ھىشتا كىشەت ھەمە ژمارە 111 لىبەدە.

ولتە جىاوازەكان كوتانى جىاواز پىشنىاز دەكەن

كارىكى باش دەبىت ئەگەر بىچىت بۆلاى نۆرىنگەى پىشكى گشتى GP و خۆت دىلنا بىكەتەوھ كە ھەموو ئەمى كوتانەكان بۇ ئىنجام دراوھ كە نىمە لىزە لە شانشىنى يەكگرتو و بەىى بىيەرانبەر پىشنىاز يان دەكەن. ئەمە كىشە نىبە كە تۆ بۆچى ئەمى كوتانەكان فەوتو، زۆر گرنگە كە كوتانەكانت بۆ بىكرىت و پارىزراو بىت.

ھەندىك ھەمىكردن دەبىت لە ولتانى دىكە زىاتر باو بن، بەمى جۆرە ئەمەش گرنگە كە بزانىت نايا پىوئىستىت بە كوتانىكى زىاترە بەر لەمەى كە گەشتى دەر مەوى و لات بىكەت بۆ سەردانى خزم و كەس و ھاورىيان - ھەندىك كوتانى گەشت لەسەر ئىن ئىچ ئىس NHS بەخۆرايى نىن.



نايا چ كوتانىك بەشئوھىەكى رۆتىنى لە ئىنگلەتەرە نەنجام دەدرىت و كەى نەنجام دەدرىت؟

كوتان بۇ كۆرپەى تازە لەداىكبوو، منالەى ورد، ھەرزىكار، ژنانى دووگىيان و بەسالاچوان پىشنىاز دىكرىت. تۆ دىتوانىت زاتىارى زىاتر سەبارەت بە خەشتەى كوتانەكان لىزەدا بىيىننەوھ

www.nhs.uk/conditions/vaccinations

ئەگەر ھەر كام لەمى كوتانەكانت لەدەست چوھ كە لە خەشتەى شانشىنى يەكگرتوودان، لەوانەى تۆ ھىشتا پىوئىستىت بە پاراستن ھەبىت، تەنەنت لە تەمەنىكى گەر مەيشدا. لە پىشكى گشتى GP يان پەستارەكەت بىرسە بۇ ئىوھى بزانىت ئەگەر پىوئىستىت بە ژمە كوتانىك بىت بۆ بىر كەندەى خەشتەكە.



كۆرپە و بىز موكە پىوئىستىت بە كوتانە بۆ پاراستىيان لە ھەمىكردنەكانى منالەى لەوانە سورىژە، مەلە خرىن، سورىژەى ئىلمانى (MMR)، رۇتاقاىرۇس، و نەق، كۆكەرەشە، ھەمىكردنە پەردەى مېشك، نىفلىجى منال، ھەمىكردنە جىگەر، دەرە كۆپان، ھەمىكردنە جىگەر جۆرى B، سىل و گەلنىك نەخۆشى تر.



منالەى بەر لە قوتانەى قوتابخانە پىوئىستىت بە كوتانى بەھىز كىرەن دەبىت بۆ ھەندىك لەم نەخۆشپانەى كە لەسەر مەوھ باسكرا. ئەمە بۆ پاراستنى منال باشە بەشئوھىەكى باشتر و بۆ ماوھىەكى دورودىرئىتر. منالەى خۆبىندىگەى سەر مەتابى ھەموو سالنىك كوتانى دژە نەفلوزان يان بۆ پىشنىاز دىكرىت.



ھەرزىكاران پىوئىستىت بە كوتانىكى دىكەى زىادە (بەھىز كىرەن) ھەمە بۆ ھەندىك لەم ھەمىكردنە پەردە، لەوانە ھەمىكردنە پەردەى مېشك، بۇ ئىوھى پاراستنىكى درىژخاىنترىان ھەبىت بۆ تەمەنى گەر مەى. ئەوان ھەروھە كوتانى HPV يان بۆ پىشنىاز دىكرىت كە دىشنىت بەر لە ھەندىك جۆرى شىرپەنجە بىكرىت.



ئەگەر تۆ بەھىواىت كۆرپەىمەكەت بىت ئەمى دىبىت بزانىت نايا ھەموو كوتانەكانت بۆ ئىنجام دراوھ - بەتايىبەتى دوو ژمە كوتانى MMR - بەر لەمەى كە دووگىيان بىبىت.



ئەگەر دووگىيانىت تۆ پىوئىستىت بە كوتانە بۆ پاراستنى خۆت و كۆرپەكەت لە كۆكەرەشە و نەفلوزان. ھەروھە تۆ دەبىت پىشكىنىت بۆ ئىنجام بىرئىت (تاقىكارى خۆبىت بۆ بىكرىت) بۆ ھەمىكردنە و مەك ھەمىكردنە جىگەر جۆرى B كە دىشنىت لە داىكەمە بۆ كۆرپە بگوزىرئىتەو. ھەندىك كۆرپە لەمە ھەمىكردنە پىوئىستىت بە كوتانىكى دىكەى ھەمىكردنە جىگەر جۆرى B ھەبىت لەمەكى لەداىكبووندا.



كەسانى پىر پىوئىستىت بە كوتانە بۆ پاراستىيان لەمى نەفلوزان، ھەمىكردنە سىيەكان و شىنگەس (پىشنىنەناكرىن).

لەگەل پىشكى گشتى GP يان پەستارى نۆرىنگەكەت قەسە بۆ ئىوھى بزانىت ئەگەر خۆت يان منالەكەت پىوئىستىت بە ھەر كوتانىكى رۆتىنى يان زىادە ھەبىت.