



ضی شتیک تیشین دکهن تاش وەلپرتنی کوتان ظایروسی کورونا

کوتانی ظایروسی کورونا ئەوێ کە وەلپرتتوو یەکەکە لە یەکەمین کوتانەکان کە ئەسەند کراوە لە لایەن بریکاری ریکخستنی دەرمانەکان ووبەر هەمەکانی تەندروستی وە کوتانەکی بێتس و کارپتر (MHRA). هەر کوتانەکە هاتینە ناکی کردن لەسەر دەوربەری 20000 کەس لە ضەند وەلاتەکی جاواز و دەرزووە کە بێتسە. لە خوارووە هندیکی کارپتری لاوێکی کە لەوانەییە تووش بی.

دەطمەنن و سستەرەکانی فیر کران وون ضارەسەر بکەن. ئەو کەسانەکی کە کیشەیی هەستیاریان هەقیە بە سترکەتووی دەهینە ضارەسەر کردن و زۆر جار لە ماوێ ضەند کاندیمیەکە ضاک دەبنەو.

نیشانەکانی نەخۆشی تاش وەلپرتنی کوتان بە ئاسایی لە کەمتر لە یەک حەفتە دەروون.

ئەطەر نیشانەکانی تۆ خراش تر بوون یان ئەطەر ترست هەبیت سەرەدانی ئەم مائثرەییە بکە بە ئونلین <https://111.wales.nhs.uk> و ئەطەر ئیویست بوو ئەقوێندی بە NHS ی ویلز بکە سەر دمارە 111 یان بکە تەندروستی. ئەطەر ئەقوێندی کرجن بە 111 نەبوو لە ناوێکە ئەقوێندی بکە بە دمارە 0845 46 47. ئەقوێندی کردن بە NHS 111 ویلز لە تەلفونی نورمال یان لە موبایل بی بەرامبەر. ئەقوێندی کردن بە دمارە 0845 46 47 بە 2 ئینس لە خولەک لیت وەلدەتريت لە تەلل ئەقوێ کۆمناياي تەلفونەکت لیت وەلدەتريت.

ئەطەر هەول دەي نامۆنطاري لە بزیشک یان سستەر وەلبطري دەي ئیان بلي دتبارەي کوتان (کارتی کوتان ئیان بە) تا بتوانن بە تەواوی تشکین بۆت بکەن.

دەتوانی بە ئونلین ئاڤادارمان بکەي دتبارەي کارپتری لاوێکی خوت لە coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ یان بە ریطایی بەرنامەي کارتي زەردي.

• هەست کردن بە نازارەکی قورس لە شوینی کوتان لە تاش وەلپرتنی کوتان بەضەند رۆدەک.

• هەست بە ماندیبوون دکهی

• دانەسەر

• نیشانەکی طشتی یان ئەنفلوانیاکی نرم وەک نیشانەکان

لەوانەییە تووشی تايەکی کەم بی بۆ ماوێ دوو تا سێ رۆد بەلام تەلەي طەرمي بەرز ئاسایی نیە و لەوانەییە نیشانەي تووش بوون بێت بە ظایروسی کورونا یان نەخۆشیەکی تر. دەتوانی هەمان ذمەي ئاراسیتەمول بخۆي (رینماییکانی سەر ئاکیئەکە بخوینە) و ستراحت بکە تا هەست بە باش بوون بکەي. ذمەي زیاد بەکار نەهینە. کارپتری لاوێکی نا ئاسایی ئەستور بوونی لیکرذینە لە شوینەکە.

بە دەطمەن خەلک تووشی کیشەي هەستیار دەبن خیرا تاش وەلپرتنی کوتان. ئەو لەوانەي سوور بوونەو بێت یان خوران بێت لە بەشەک یان لە هەموو لاش بێت. هەرۆها زیاتر بە دەطمەني هندیکی کەس لەوانەییە بە خیرا تووشی کارپتری لاوێکی بن وەک قورسی هەناسە کردن و لەوانەییە بەر بکۆین.

ئەمە ئی دەطوتريت هەستیار توند و لەوانەییە لە تەلل دەرمانەکانی تر و خواردنیس دروست بێت. ئەم کاردانەو زۆر

کارپتری لاوێکی شیوانە ضین؟

وێک هەموو دەرمانەکان، کوتان ئەطەري هەبوونی کارپتری لاوێکی هەقیە. ئەم کارپتریانە بە ئاساییانە نەرم و لە ضەند رۆدکدا دەروون و نەک هەموو کەسەک تووش دەبیت:

ضی شتیك دواتر بگم؟

بویه هیشتان طرنطه تۆ رینماییه کانی ناوضه ی خۆت جییه جی بگه ی بۆ ئاراستنی ئه و که سانه ی له ده ور به ی تۆ. ده توانی زانیاریه کان بدوزیه وه له.

<https://gov.wales/coronavirus>.

© تهندرستی طشتی ویلز، مانپی دوانزده ی 2020

(له پهل ئیزانیی تهندرستی طشتی ئنطلتر)

ISBN 978-1-78986-154-254

سی یاسا

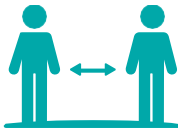
بۆ ئاراستنی سه لامه تی ویلز



ده سه گانت بشوو



ده مامک به کار بینه



2 متهر خۆت له خه لک دور بکه

ئلان دابنی بۆ سه ره دهانی خۆتی دووهم. ده بیته کاتی سه ره دهانی دووهم له سه ره کارتی تۆماری خۆت نووسراو. زۆر طرنطه هه ردوو ده می کۆتان وه لبه ری بۆ باشترین ئاراستن. له بیهریت نه ضی کارتی تۆمار له پهل خۆت بیته کاتی سه ره دهانی دووهم.

من ده بیته ضی بگم نه پهل من نه خۆش بووم کاتی سه ره دهانی دووهم؟

ئه پهل تۆ نه خۆش بووی وتا هه ته بیته، باشتره تۆ راوه ستی تا ضاک بی ئه وجا کۆتانی دووهم وه لبه ری، ته یوه نده ی بگه تا کاته که بطۆری وه هول ده به زۆترین کات وه لبه ری. هه ره وه نا بیته ئاماده بی بۆ سه ره دهانی دووهم و ده بیته کاته که بطۆری ئه پهل خۆت جیا کردوته یان ضاوه روانی ده رنجامی تشکین کورونا ده که ی.

نایا کۆتان من ده ئاریزیت؟

کۆتانی ظایروسی کورونا ئه پهل توش بوونت به ظایروسی کورونا که م ده کاته وه. له وانیه ضه ند حه فه ته یه ک ئیویسته بیته تا لاشی تۆ توانایی به ره طیری کردن دروست بکات له ئه م کۆتانه وه ک هه موو ده رمانه کان هیض کۆتان به سه ده سد کاریه تر نیه بویه ده بیته به ره ده وام بی له خۆ ئاراستن وه ک دور بوونه وه ی کۆمه لایه تی، ئاگردنی ده سه ته کان، وه به کار هینانی ده مامک بۆ ره یه ترن له توش بوون. هه ندیک که سه هه ره له وانیه توشی ظایروسی کورونا بن ئاش وه لهرتنی کۆتان به لام زۆر توند نابیه.

نایا من ظایروس ده طوازیه وه بۆ که سه کی تر، نیسته من کۆتان وه لهرتوه؟

کۆتان ده ئناریزیت له وه لهرتنی ظایروسی کورونا. دوو ده مه ئه پهل تۆ نه خۆش بوونی توند به ظایروس که م ده کاته وه. هیشتان ئیه نا زانین که نایا ئه و ره یه له وه لهرتنی وطواسته وه ی ظایروس ده طره یه یان نا.