NHS

Public Health England

زستانی 2020/21

کوتان دژی ئەنفلۆنزا

ئایا کێ دەبێ بکوترێ وە بۆچی

زانیاریی تێدایە بۆ مناڵان و ژنانی دووگیان

Flu immunisation

Helping to protect people, every winter

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

ئەم بڵاڤۆکەیە ڕوونی دەکاتەوە کە تۆ چۆن خۆت و منداڵەکانت بپارێزیت لە ئەنفلۆنزا لە زستانی داهاتوودا، وە بۆچی زۆر گرنگە کە ئەو کەسانەی لە مەترسیدان بەرانبەر ئەنفلۆنزا کە هەموو ساڵێك خۆیان بکوتن.

ئەنفلۆنزا چییە؟ ئایا ئەوە هەر هەڵامەتێکی قورس نیە؟

ئەنفلۆنزا هەموو ساڵێك هەیە، لەباری ئاساییدا لە کاتی زستاندایە، هەندێجار پێی دەوترێ ئەنفلۆنزای وەرزی. نەخۆشییەکە زۆر بڵاودەبێتەوە و نیشانەکانی زۆر زوو دەردەکەون.

هەڵامەت زۆر کەمتر ڕژدە (جدی) وە بەرەبەرە دەستپێدەکات بە ئاوهاتنەخوارەوە بە لووتدا وە ئازاری قورگ یەشەوە. ئەنفلۆنزا ڕەنگە زۆر خراپتر بێ لە هەڵامەتێکی قورس.

باوترین نیشانەکانی ئەنفلۆنزا بریتین لە تا، لەرز، سەرئێشە، ئازاری جومگە و ماسولکەکان، وە ماندوویتی ئێجگار زۆر. کەسانی تەندروست لە ئاساییدا لە ماوەی دوو تا حەوت ڕۆژ چاکدەبنەوە، بەڵام بۆ هەندێ کەس ئەم نەخۆشییە ڕەنگە ببێتە هۆی کەوتن لە نەخۆشخانە یان بۆ کەمئەندامبوونی هەمیشەیی یان تەنانەت مردنیش.

ئایا چی دەبێتە هۆی تووشبوون بە ئەنفلۆنزا؟

ئەنفلۆنزا بەهۆی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزاوە مرۆڤ تووشدەکات وە کاردەکاتە سەر بۆریی هەناسە و سییەکان. وە لەبەر ئەوەی هۆکاری تووشبوونەکەی ڤایرۆسە و بەکتیریا نیە بۆیە دەرمانی دژە بەکتیریا چارەی ناکات. بەڵام، ئەگەر ئاڵۆزی هەبێت لە تووشبوون بە ئەنفلۆنزا، ڕەنگە پێویستی هەبێت بە دژە بەکتیریا.

ئایا چۆن تووشی ئەنفلۆنزا دەبیت؟

پێکوتەی ئەنفلۆنزا یاریدە دەدات کە بتپارێزی لە جۆرە سەرەکیەکانی ئەنفلۆنزای بەربڵاو.

کاتێك کەسێکی تووشبوو دەکۆکێت یان دەپژمێت، ئەوا ڤایرۆسی ئەنفلۆنزاکە بە دڵۆپی لیکەوە بە مەودایەکی فراواندا بڵاودەکاتەوە. ئەوسا ئەو دڵۆپانە بەهەناسە لەلایەن کەسانی ترەوە وەردەگیرێت یان بە دەستدان لەو شوێنەی پێوەی نیشتۆتەوە.

تۆ دەتوانیت ڕێگری بکەیت لە بڵاوبوونەوەکە بەوەی دەست بە دەم و لووتەوە بگریت لەکاتی کۆکە یان پژمیندا، وە دەبێ زووزوو دەستت بشۆیت یان جێلی دەست بەکاربهێنیت بۆ کەمکردنەوەی مەترسی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکە.

بەڵام باشترین ڕێگە بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزا ئەوەیە کە خۆت بکوتیت پێش دەستپێکردنی وەرزی ئەنفلۆنزا.

ئایا چۆن خۆمان بپارێزین لە ئەنفلۆنزا؟

ئەنفلۆنزا پێشبینی ناکرێت. کوتانەکە باشترین خۆپارێزییە کە بەردەست بێ دژی ڤایرۆسێك کە لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشیی قورس. ئەو ڤایرۆسانەی کە زیاتر پێدەچێ هۆکار بن بۆ تووشبوون بە ئەنفلۆنزا لەپێش دەستپێکردنی وەرزی ئەنفلۆنزادا دەناسرێن و پێکوتەیان بۆ درووست دەکرێ بەجۆرێك کە بۆیان بگونجێ بە نزیکترین شێوە کە بتوانرێت.

پێکوتەکە لە وەرزی پاییزدا دەدرێت پێش ئەوەی ئەنفلۆنزا دەست بکات بە بڵاوبوونەوە. لەماوەی دە ساڵی ڕابردوودا پێکوتەکان بە گشتی بەباشی هاوتابوون بۆ توخمەکانی ڤایرۆسە بڵاوبووەکان.

ئایا ئەنفلۆنزا چەندە زیان دەگەیەنێت؟

هەندێ کەس وادەزانن کە هەڵامەتێکی قورس ئەنفلۆنزایە، بەڵام زۆربەی کات تووشبوون بە ئەنفلۆنزا زۆر خراپترە لە هەڵامەت وە ڕەنگە پێویست بکات کە بۆ چەند ڕۆژێك لە جێگەدا بمێنیتەوە. کاریگەریەکانی ئەنفلۆنزا لەسەر هەندێ کەس زیاترە. بۆ ئەوانە، ڕەنگە مەترسی زیاتر بکات لە تووشبوون بە نەخۆشیی سەختتر وەك هەوکردنی لقەکانی هەوایی و سییەکان. لە خراپترین حاڵەتدا، ڕەنگە ئەنفلۆنزا ببێتە هۆی ئەوەی لە نەخۆشخانە بکەویت، یان تەنانەت ببێتە هۆی مردنیش.

ئایا من مەترسی زیاترم هەیە لە کاریگەرییەکانی ئەنفلۆنزا؟

ئەنفلۆنزا کاردەکاتە سەر هەموو کەسێك بەڵام ئەگەر تۆ نەخۆشیی درێژخایەنت هەبێ ئەوا ڕەنگە کاریگەرییەکانی ئەنفلۆنزا خراپتری بکات تەنانەت ئەگەر نەخۆشییەکە بەباشی کۆنترۆڵیش کرابێ وە تۆ لە ئاساییدا هەست بکەیت باشیت. پێویستە تۆ پێکوتەی ئەنفلۆنزا وەربگریت کە بە خۆڕاییە ئەگەر تۆ:

- ژنی دووگیان بیت

یان نەخۆشییەکی درێژخایەنت هەبێ وەك:

- کێشەیەکی دڵت هەبێ
- کێشەی سنگ یان تەنگەنەفەسی، بە هەوکردنی لقی هەوایی، هەوکردنی سنگ یاخود ڕەبۆی توند
- نەخۆشیی گورچیکە
- بەرگریی لاوازی لەش بەهۆی نەخۆشی یان بەهۆی چارەسەرەوە (وەك دەرمانی ستێرۆید یان چارەسەری شێرپەنجە)
- نەخۆشیی جگەر
- جەڵتەی مێشك یاخود نۆبەیەکی سەرپێیی مێشك transient ischaemic attack (TIA)
- نەخۆشیی شەکرە
- نەخۆشیی دەمار، بۆ نمونە فرە ڕەقبوونی دەمار (MS)، یان ئیفلیجیی مێشك
- ناتوانایی فێربوون
- کێشە لە سپڵدا، بۆ نمونە نەخۆشیی خانە داسییەکان، یاخود کە سپڵت دەرهێنرابێت
- کە بە شێوەیەکی مەترسیدار کێشت زیاد بێ (نیشانەی بارستایی جەستە لە 40 یان زیاتر بێ)

ئەو کەسانەی کە لەسەر لیستی نەخۆشی پارێزراوی NHS بن بۆ کۆڤید-19 شایستە دەبن بۆ کوتانی دژ بە ئەنفلۆنزا بەخۆڕایی وە بەڕاستی گرنگە کە ئەمساڵ خۆیان بکوتن.

ئەم لیستی نەخۆشییانە کە باسکران لیستی کۆتایی نیە. ئەوە هەمیشە بابەتێکە بۆ هەڵسەنگاندنی نۆرینگەیی. دکتۆرەکەت GP دەتوانێت هەڵسەنگاندنت بۆ بکات بۆ ئەوەی ڕەچاوی مەترسیی ئەنفلۆنزا بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت ئاخۆ هیچ نەخۆشییەکی شاراوە هەیە کە ڕەنگە هەتبێ، هەروەها بۆ هەڵسەنگاندنی هەر مەترسییەك کە هەبێت لە خودی ئەنفلۆنزا خۆی.

ئێمە دەمانەوێ ئەگەری ئەوانەی بێتوانان بۆ کۆڤید-19 کەم بکەینەوە بە تووشبوون بە ئەنفلۆنزا.

ئایا ئەوانە کێن کە دەبێ بکوترێن دژی ئەنفلۆنزا؟

هەموو ئەوانەی کە لە لاپەڕەی 4 باسکراون، یان ئەوانەی کە:

- تەمەنیان 65 ساڵ یان زیاترە
- لە خانەی بەساڵدا چووان یان لە ماڵێکی پەرستاریدا دەژین
- سەرپەرشتیکاری سەرەکی کەسێکی بەتەمەن یان کەمئەندام
- کەسێکی خێزان کە بەرکەوتەی کەسێکە لەسەر لیستی NHS بۆ نەخۆشە پارێزراوەکان
- کارمەندی تەندروستی هێڵەکانی پێشەوە یان کارمەندی سەرپەرشتیکردنی کۆمەڵایەتی
- ژنی دووگیان (بڕوانە بەشی داهاتوو)
- مناڵان لە تەمەنێکی دیاریکراودا (بڕوانە لاپەڕە 8-7)

ئەمساڵ کەسانێکی زۆرتر کوتانی ئەنفلۆنزایان بۆ فەراهەم دەکرێت لە پاییزدا. بۆ ئەوەی بزانیت کە کێ دەگرێتەوە بڕوانە nhs.uk/fluvaccine.

بۆچی ئەو کەسانەی خێزان کە بەرکەوتەی کەسێکن لەسەر لیستی NHS بۆ نەخۆشە پارێزراوەکان کوتانی پێکوتەی ئەنفلۆنزایان بۆ فەراهەم دەکرێت؟

ئێمە دەمانەوێ ئەم زستانە ئەوانە بە تەندروستیی باش بهێڵینەوە کە بێتوانان بۆ کۆڤید-19 وە نامانەوێ تووشی ئەنفلۆنزا ببن. بۆ ئەوەی ئەگەری تووشبوونی ئەو کەسانە بە نەفلۆنزا کەم بکەینەوە کە نەخۆشییەکی شارراوەیان هەیە و مەترسییان کەمبکرێتەوە بۆ سەر لە ئەندامانی خێزانەکەیان ئێمە کوتانی دژ بە ئەنفلۆنزایان بۆ فەراهەم دەکەین. ئەگەر تۆ لەگەڵ کەسێك دەژیت کە لەسەر لیستی NHS بۆ نەخۆشانی پارێزراون، یان ئەگەر پێشبینی دەکەیت کە زۆربەی ڕۆژەکانی ئەم زستانە هاوبەش دەبیت لە ماڵێکدا لەگەڵیان، کە ئەستەمە بەرکەوتەت نەبێ لەگەڵیان، ئەوا دەبێ داوای کوتانی بەخۆڕایی دژ بە ئەنفلۆنزا بکەیت.

بە خۆکوتان، کەسانی بەرکەوتەی ناو خێزان دەتوانن ئەگەری تووشبوون و بڵاوکردنەوەی ئەنفلۆنزا کەم بکەنەوە بۆ ئەو کەسەی لەگەڵیدا دەژین و زیاتر بارناسکە.

ئایا پێکوتەی ئەنفلۆنزا دەمپارێزێت لە کۆڤید-19؟

پێکوتەی ئەنفلۆنزا ناتپارێزێت لە کۆڤید-19. بەڵام یاریدەت دەدات بتپارێزی لە ئەنفلۆنزا، کە نەخۆشییەکی ناخۆشە و ئەگەری ئەوە هەیە کە مەترسیدار بێت و پێویستت بە کەوتن هەبێت لە نەخۆشخانە. پاراستن دژی ئەنفلۆنزا بەتایبەتی گرنگە لەگەڵ هەبوونی کۆڤید-19 لەبەر ئەوەی ئەوکەسانەی کە بێتوانان لەبەردەم کۆڤید-19 مەترسیی ئەوەشیان هەیە لە ئاڵۆزبوونی تەندروستییان بەهۆی ئەنفلۆنزاوە.

کوتانی دژ بە ئەنفلۆنزا بۆ ژنی دووگیان

من دووگیانم. ئایا من ئەمساڵ کوتانم پێویستە دژ بە ئەنفلۆنزا؟

بەڵێ. هەموو ژنە دووگیانەکان دەبێ کوتانی ئەنفلۆنزایان بۆ بکرێت بۆ پاراستنی خۆیان و ساواکانیان. پێکوتەی ئەنفلۆنزا بە سەلامەتی دەتوانرێت بدرێت لەهەر قۆناغی دووگیانبووندا، هەر لەمەزەندەوە تا دوایی.

ژنانی دووگیان سوودمەند دەبن لە پێکوتەی ئەنفلۆنزا چونکە وادەکات کە:

- مەترسیی ئاڵۆزکارییەکان کەم بکاتەوە وەك هەوکردنی سییەکان - نیومۆنیا - بەتایبەتی لە قۆناغەکانی دوایی دووگیانیدا
- کەمکردنەوەی ئەگەری لەبارچوون یان منالبوونی پێشوەخت یان منالی کەم کێش
- یاریدە دەدات لە پاراستنی منالەکانیاندا کە ئەوانیش هەندێك لەو پاراستنەیان دەبێ دژ بە ئەنفلۆنزا لە ماوەی چەند مانگی یەکەمی ژیانیاندا
- کەمکردنەوەی ئەگەری ئەوەی کە دایکەکە نەخۆشییەکە بگوێزێتەوە بۆ منالەکەی

من دووگیانم و وابزانم تووشی ئەنفلۆنزا بووم. ئایا من چیبکەم؟

ئەگەر تۆ نیشانەکانی ئەنفلۆنزات هەیە پێویستە بەزوویی قسە لەگەڵ دکتۆرەکەت بکەیت، چونکە ئەگەر تۆ ئەنفلۆنزات هەبێت ئەوا دەرمان هەیە کە بە ڕەچەتەی دکتۆر دەدرێ و ڕەنگە باش بێ (یان مەترسیی ئاڵۆزکارییەکان کەم بکاتەوە)، بەڵام دەبێ بەزووترین کات وەربگیرێت کە نیشانەکان دەرئەکەوێت.

تۆ دەتوانیت بە خۆڕایی پێکوتەی ئەنفلۆنزا لەلای دکتۆرەکەت GP وەر بگریت، یان دەشکرێ لەلای دەرمانسازەکەت یاخود مامانەکەت دەستت بکەوێ.

من پارساڵ خۆم کوتا دژی ئەنفلۆنزا. ئایا من کوتانێکی دیکەم پێویستە؟

بەڵێ؛ پێکوتەی ئەنفلۆنزا بۆ هەر زستانێك یاریدە دەدات بۆ پاراستن دژی ئەو جۆرەی ئەنفلۆنزایە کە ڕەنگە هەبێت وە ڕەنگە جیاواز بێت لەوانەی کە ساڵی پێشوو هەبوون. لەبەر ئەوە ئێمە پێشنیار دەکەین کە ئەمساڵ خۆت بکوتیت تەنانەت ئەگەر پارساڵیش خۆت کوتابێ لەوەش زیاتر، خۆکوتان دژی ئەنفلۆنزا تەنها بۆ شەش مانگ دەتپارێزێت لەبەر ئەوە دەبێ هەموو وەرزێکی ئەنفلۆنزا خۆت بکوتیت.

ئایا من سەلامەت دەبم ئەگەر بچم بۆ خۆکوتان دژ بە ئەنفلۆنزا ئەگەر هێشتا کۆڤید-19 هەر بەربڵاو بێت؟

لەکاتێکدا کە کۆڤید-19 هەر بەربڵاو بێت، ئەوانەی پێکوتەی دژ بە ئەنفلۆنزا فەراهەم دەکەن هەموو پێوەرەکان پیادە دەکەن بۆ ئەوەی تۆ سەلامەت بیت. ئەو کارمەندانەی کاری کوتان ئەنجام دەدەن جلوبەرگی پارێزگاریکردن لەبەر دەکەن بۆ پاراستنی هەم تۆ هەم خۆشیان لە دژی ڤایرۆسەکە. هەروەها کاتەکانی مەوعیدەکان بەجۆرێك ڕێکدەخرێن کە ژمارەی کەسەکان کەم بکرێتەوە لە شوێنی چاوەڕوانیدا یان ڕەنگە داوات لێبکرێت کە پێشوەخت نەگەیتە جێ.

وابزانم من ئەنفلۆنزام گرتووە، ئایا من پێویستم بە پێکوتەکە دەبێ؟

بەڵێ؛ ڤایرۆسی تر هەن کە هاوشێوەی نیشانەکانی ئەنفلۆنزات لەسەر دەردەکەوێ، یان ڕەنگە خۆت تووشی ئەنفلۆنزا بووبیت بەڵام زیاتر لە جۆرێکی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا هەیە وە دەبێ خۆت بکوتیت تەنانەت ئەگەر واشبزانیت کە تووشی ئەنفلۆنزا بوویت.

ئەی منداڵەکانم؟ ئایا ئەوانیش پێویستییان هەیە بە کوتان؟

ئەگەر منداڵێکت هەیە کە تەمەنی لەخوار شەش مانگیەوە کە یەکێك لەو نەخۆشییانەی هەبێت لە لاپەڕەی 4 ڕیزبەند کراون، ئەوا دەبێ بکوترێن دژ بە ئەنفلۆنزا. هەموو ئەو منداڵانە زیاتر ئەگەری ئەوەیان هەیە کە بە سەختی نەخۆش بکەون ئەگەر تووشی ئەنفلۆنزا ببن، وە ڕەنگە ئەم نەخۆشییەی ئێستایان قورستر بکات.

لەگەڵ دکتۆرەکەت GP قسە بکە لەبارەی منداڵەکەت کە کوتانی دژ بە ئەنفلۆنزای بۆ بکرێت پێش ئەوەی وەرزی ئەنفلۆنزا دەست پێبکات.

پێکوتەی ئەنفلۆنزا بەباشی کار ناکات بۆ منداڵانی تەمەن خوار شەش مانگان لەبەر ئەوە بەباش پێشنیار ناکرێت. لەبەر ئەوەیە کە ئەوەندە گرنگە کە ژنانی دوو گیان خۆیان بکوتن - ئەوان هەندێك بەرگریی لەش دەدەن بە کۆرپەکانیان کە دەیانپارێزێت لەماوەی مانگەکانی سەرەتای ژیانیاندا.

هەندێك گرووپی دیکەی منداڵان پێکوتەی ئەنفلۆنزایان بۆ فەراهەم دەکرێت. ئەمە بۆ ئەوەیە بیانپارێزێت لە نەخۆشییەکە وە بڵاوبوونەوەی کەم بێتەوە بۆ منداڵانی تر لەوانەش خوشک یان براکانی خۆیان، هەروەها بێگومان بۆ باوانیان و باپیر و داپیریشیان. ئەمە یاریدەت دەدات کە پێویستت بە پشوو وەرگرتن نەبێت لە ئیشەکەت بەهۆی تووشبوونت بە ئەنفلۆنزا یان بەهۆی ئەوەی ئاگات لە منداڵەکەت بێ کە تووشی ئەنفلۆنزا بووە.

ئەو منداڵانەی ئەمساڵ پێکوتەی ئەنفلۆنزایان بۆ فەراهەم دەکرێ، ئەمانەن:

- ئەو منداڵانەی تەمەنیان دوو تا سێ ساڵە لە 31ی ئاب 2020
- ئەو منداڵانەی لە قوتابخانەی سەرەتاییدان
- منداڵانی تەمەنی ساڵی 7هەم لە قوتابخانەی ناوەندی

ئەو منداڵانەی تەمەنیان دوو تا سێ ساڵە لە نۆرینگەی جی پی دەکوترێن لەلایەن پەرستاری نۆرینگەکەوە. نزیکەی هەموو منداڵان کە لە تەمەنی قوتابخانەدان پێکوتەیان بۆ فەراهەم دەکرێت لە قوتابخانەکانیاندا. بۆ زۆربەی منداڵان، پێکوتەکە بەشێوەی سپرای لە هەر یەك لە کونەلوتیان دەکرێت. ئەمە پرۆسەیەکی زۆر خێرا و بێ ئازارە.

بۆ زانیاری زیاتر لەبارەی منداڵان و پێکوتەی ئەنفلۆنزا بڕوانە ماڵپەڕی NHS لە .nhs.uk/child-flu

ئایا دەبێ چ جۆرێك لە پێکوتەکەم هەبێت؟

چەند جۆرێك هەیە لە پێکوتەی ئەنفلۆنزا. تۆ ئەوەیانت پێدەدرێت کە باشترین کاریگەری هەبێت بۆ تۆ، ئەوەش بەندە لەسەر تەمەنت، لەمانەی خوارەوە:

- ئەو منداڵانەی تەمەنیان 2 تا 17 ساڵانە پێکوتەی زیندوویان پێدەدرێت لەرێی سپرای لووتەوە. ڤایرۆسە زیندووەکان لاواز کراون بۆ ئەوەی تووشی ئەنفلۆنزات نەکەن.
- ئەو کەسانەی تەمەنیان 18 بۆ 64 ساڵە پێکوتەی دەرزییان بۆ دەکرێ. ئەوە پێکوتەی ناچالاکە وە هیچ ڤایرۆسێکی زیندووی تێدا نیە و ناتوانێت تووشی ئەنفلۆنزات بکات. جۆری جیاواز هەیە بەگوێرەی چۆنێتی دروستکردنیان.
- ئەو کەسانەی تەمەنیان لە 65 ساڵ و بەرەوژوورە پێکوتەی دەرزییان بۆ دەکرێت. ئەوە پێکوتەی ناچالاکە وە هیچ ڤایرۆسێکی زیندووی تێدا نیە و ناتوانێت تووشی ئەنفلۆنزات بکات. لە ئاساییدا، تۆ یەك لە جۆرەکانت پێدەدرێت کە یاریدەی ئەوە بدات کە سیستەمی بەرگری کاردانەوەیەکی بەهێز دروست بکات بەرانبەر بە پێکوتەکە. ئەوە دەدرێت بەو کەسانەی لەو تەمەنانەدان چونکە هەتا خەڵك بەتەمەنتر بێت کاردانەوەیان کەمتر دەبێت بۆ پێکوتەکە.

ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی 6 مانگ تا 2 ساڵە وە لە گرووپی ئەوانەیە کە مەترسیی زۆری لەسەرە بۆ ئەنفلۆنزا، ئەوا پێکوتەی ئەنفلۆنزایان بە دەرزی بۆ دەکرێت چونکە سپرای لووت ڕێگەی پێنادرێت بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 2 ساڵی.

هەندێ منداڵی تەمەن سەروو دوو ساڵیش کە لەو گرووپەن کە مەترسیی زۆریان لەسەرە بەدەرزی پێکوتەیان لێدەدرێت ئەگەر سپرای لووت نەگونجاو بێ بۆیان

ئایا دەکرێ پێکوتەی ئەنفلۆنزا بدرێت بە منداڵەکەم لەهەمان کاتی لێدانی پێکوتەکانی دیکە؟

بەڵێ. دەکرێ پێکوتەی ئەنفلۆنزا بدرێت لەهەمان کاتدا وەك هەموو پێکوتە ڕۆتینیەکانی دیکە. دەکرێ پێکوتەکە هەر بەردەوام بێ کاتێك منداڵەکەت نەخۆشیی سووکی هەبێت وەك هەڵامەت بەڵام ڕەنگە دوابخرێت ئەگەر منداڵەکەت نەخۆشییەکی هەبێت کە ببێتە هۆی تا.

ئایا هیچ کەسێك هەیە کە نابێت بکوترێت؟

نزیکەی هەموو کەسێك دەتوانێت پێکوتە وەرگرێت، بەڵام تۆ نابێ بکوترێیت ئەگەر لەوەپێش حەساسیەتت هەبووبێ بەرانبەر پێکوتەکە خۆی، یان هەر پێکهاتەیەکی. ئەگەر حەساسیەتت هەیە بە هێلکە یا حاڵەتێکی وەهات هەیە کە دەبێتە هۆی لاوازکردنی سیستەمی بەرگریت، لەوانەیە نەتوانیت هەندێ جۆری پێکوتەی ئەنفلۆنزا وەربگریت - لەگەڵ GP ـەکەت قسە بکە. ئەگەر تۆ تات هەبێ ئەوا ڕەنگە کوتانت دوا بخرێت تا باشتر دەبی.

هەموو پێکوتەکانی ئەنفلۆنزا گونجاو نین بۆ منداڵان. تکایە دڵنیا بکە کە لەگەڵ پەرستار یان دکتۆرەکەت، یان دەرمانسازەکەت ئەمە باس بکە.

ئەی منداڵەکانم؟

ڕەنگە منداڵان نەتوانن بە لووت پێکوتەکە وەربگرن ئەگەر:

- منداڵەکە خیزەی سنگی هەبێت یان لە 72 سەعاتی ڕابردوودا هەیبووبێت، ئەوا دەبێ بە دەرزی پێکوتەیت ئەنفلۆنزای لێبدرێ بۆ ئەوەی هیچ دواکەوتنێك نەبێ لە پاراستنیدا
- پێویستیی هەبێ بە سەرپەرشتیی زۆر بەهۆی
  - ڕەبۆ یان
  - حەساسیەتی زۆر بە هێلکە

(وابەباش دەزانرێت کە ئەو منداڵانەی لەو دوو گرووپەن ئامۆژگاری بەدەست بێنن لەلایەن پزیشکی تایبەتمەند وە ڕەنگە وا پێویست بکات لە نەخۆشخانە بە لووت پێکوتەکە وەربگرن.

- منداڵەکە نەخۆشیەکی لەگەڵدا بێت، یان لەژێر چارەسەرکردندا بێت، کە سیستەمی بەرگریی لەشی یەکجار زۆر لاواز ببێت یاخود کەسێك هەبێت لە خێزانەکەیدا کە پێویستیی بە دابڕان هەبێت لەبەر ئەوەی بەرگریی لەشیان زۆر زۆر کەمە
- حەساسیەتی هەبێت بەرانبەر بە هەر پێکهاتەیەکی دیکەی پێکوتەکە[1]

هەروەها، پێویستە ئەو منداڵانەی کوتراون بە سپرای لووت خۆیان بەدوور بگرن لە بەرکەوتنی نزیك لەو کەسانەی کە سیستەمی بەرگرییان زۆر لاوازە بۆ ماوەی دوو هەفتە لە وەرگرتنی پێکوتەکە چونکە ئەگەرێکی دوور هەیە کە ڤایرۆسی ناو پێکوتەکە بگوێزرێتەوە بۆیان.

ئایا پێکوتەکە پێکهاتەی جیلاتینی تێدایە کە لە بەرازەوە بێت (جیلاتینی بەراز)؟

بەڵێ. پێکوتەی لووت شێوازێکی بەرزی پرۆسەکراوی جیلاتین (جیلاتینی بەراز) ی تێدایە، کە لە زۆرێك لە دەرمانی پێویستدا بەکاردێ. جیلاتین یاریدەی ئەوە دەدات کە ڤایرۆسەکان بهێڵێتەوە بە چەسپاوی بۆ ئەوەی پێکوتەکە باشترین پاراستن فەراهەم بکات دژی ئەنفلۆنزا. پێکوتەی لووت دەدرێ بە منداڵان چونکە کاریگەریی زیاترە لە پێکوتەی بەدەرزی لە پرۆگرامەکەدا. ئەمەش لەبەر ئەوەی پێدانی ئاسانترە وە بەباشتر دادەنرێت لە کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزا بۆ کەسانی دیکە، کە ڕەنگە زۆر لاواز بن لەبەردەم ئاڵۆزکاریەکانی ئەنفلۆنزا.

بەڵام، ئەگەر منداڵەکەت مەترسیی زۆری هەبێت بۆ ئەنفلۆنزا بەهۆی یەکێك یان زیاتر لە نەخۆشییەکان یان بەهۆی چارەسەرەوە وە نەتوانێت پێکوتەی ئەنفلۆنزا بە لووت وەربگرێ ئەوا دەبێ پێکوتەی ئەنفلۆنزای بە دەرزی لێبدرێت. هەندێ کەس هەن کە لایان پەسەند نیە کە جیلاتینی بەراز لە بەرهەمە پزیشکیەکاندا بەکاربێت. تۆ دەبێ بژاردەکانت لەگەڵ پەرستار یان دکتۆرەکەت باس بکەیت.

[1] بروانە وێبسایتەکە لە www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil بۆ لیستێکی پێکهاتەی پێکوتەکە.

ئایا من هیچ كاریگەریی لاوەكیم دەبێت؟

كاریگەریی لاوەكی پێكوتەی لووت كە زیاتر باوە ئەمانەن، ڕەنگە ئاوی لووت یان گیرانی لووت، سەرئێشە، ماندوێتی، وە هەندێ كەمبوونی حەز بە خواردن. ئەوانەی پێكوتەی بەدەرزییان لێ دەدرێ ڕەنگە باڵیان سوور ببێتەوە لەشوێنی دەرزیەكەدا، تایەكی كەم وە ئازاری ماسولكە بۆ ڕۆژێك یان دوان پاش كوتانەكە. كاریگەریی لاوەكی ڕژد (توند) لە هەردوو جۆری پێكوتەكەدا باو نیە.

ئایا پێكوتەی ئەنفلۆنزا بەتەواوی دەمپارێزێت؟

لەبەر ئەوەی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا ساڵ بەساڵ دەتوانێ خۆی بگۆڕێ ئەوا هەمیشە ئەگەری ئەوە هەیە كە پێكوتەكە بۆ ئەو ڤایرۆسە نەگونجێ كە لە ئارادایە. لەماوەی دە ساڵی ڕابردوودا پێكوتەكان بە گشتی بەباشی هاوتابوون بۆ ڕەگەزە بڵاوبووەكان.

ئایا بۆ ماوەی چەند من پارێزراو دەبم؟

پێكوتەكە پاراستنت پێدەبەخشێ لەماوەی وەرزی ئێستای ڤایرۆسەكە.

ئایا چی پێویست دەكات كە من بیكەم؟

ئەگەر تۆ سەر بە یەكێك لەو گروپانەیت كە لەم بڵاڤۆكەدا باسكراون ئەوا گرنگە كە پێكوتەی ئەنفلۆنزا وەربگریت.

لەگەڵ دكتۆرەكەت GP یان پەرستاری نۆرینگەكە ، یاخود لەگەڵ دەرمانسازەكەت قسە بكە ، بۆ ئەوەی مەوعیدێك ساز بكەیت وە باشترین پاراستن بەدەست بهێنیت. بۆ ژنانی دووگیان، پێكوتەكە ڕەنگە بەردەست بێ لەمیانەی خزمەتگوزاریەكانی كاتی دووگیانیدا. پێكوتەی ئەنفلۆنزا بەخۆڕاییە. لەبەر ئەوە مەوعید ساز بكە بۆ وەرگرتنی پێكوتەكە.

ئەو ڕێكخراوانەی دەیانەوێت كارمەندەكانیان بپارێزن لە ئەنفلۆنزا (تەنها لەكاتێكدا نەبێت كە لە مەترسیدا بن) پێویستە كارسازی بكەن بۆ كوتان لەڕێگەی بەشی تەندروستیی خۆیانەوە. ئەو كوتانانە لەسەر ئەركی NHS بەردەست نیە وە دەبێ لەلایەن خاوەنكارەكانیانەوە پارەی بۆ بدرێت.

ئەگەر تۆ كەسێكیت كە لە ڕیزی پێشەوەی سەرپەرشتیكردنی كۆمەلایەتی كاردەكەیت، لەبارەی كارسازیەوە بزانە كە چ ڕێوشوێنێكت بۆ ساز كراوە لە شوێنی ئیشەكەت بۆ پێدانی كوتان دژ بە ئەنفلۆنزا. گرنگە كە پارێزراو بیت لە ئەنفلۆنزا.

پوختەی ئەوانەی کە **بەباش دەزانرێت** کە بکوترێن بە **پێکوتەی ئەنفلۆنزا**

- هەموو ئەوانەی تەمەنیان 65 و بەرەوژووورە
- هەموو ئەوانەی تەمەنیان لەخوار 65 ساڵیەوەیە لە لیستی لاپەڕەی 4، بە منداڵان و ساوایانیشەوە لە سەرو شەش مانگیەوە
- هەموو ژنانی دووگیان، لەهەر قوناغێکی دووگیانیدا بن
- هەموو منداڵانی دوو- وە سێ- ساڵی (بەمەرجێك تەمەنیان دوو یان سێ ساڵ بووبێ لە 31ی ئاب لە وەرزی ئێستای ئەنفلۆنزادا)
- هەموو منداڵانی قوتابخانەی سەرەتایی
- هەموو منداڵان لەتەمەنی پۆلی 7ی قوتابخانەی ناوەندی
- هەرکەسێك لە خەڵوەتگا یانماڵێکی سەرپەرشتیکردنی پەرستاری بێ
- هەموو ئەو کەسانەی سەرپەرشتیی کەسێکی پیر یان کەمئەندام دەکەن
- ئەندامانی خێزان کە بەرکەوتەن لەگەڵ کەسێك کە لە لیستی نەخۆشانی پارێزراوی NHS ن
- هەموو کارمەندانی ریزی پێشەوەی تەندروستی و سەرپەرشتیکردنی کۆمەڵایەتی

بۆ دەستکەوتنی ئامۆژگاری و زانیاری دەربارەی پێکوتەی ئەنفلۆنزا، قسە لەگەڵ دکتۆرەکەت یان پەرستاری نۆرینگە یان دەرمانسازەکەت بکە.

کەسانی زیاتر پێکوتەی ئەنفلۆنزای بەخۆڕاییان بۆ فەراهەم دەکرێت لە دواییدا لە پایزدا بۆ ئەوەی بزانیت ئاخۆ تۆ شایستەیت بڕوانە **nhs.uk/fluvaccine**.

باشترین شت ئەوەیە کە خۆت بکوتیت دژ بە ئەنفلۆنزا لە پاییزدا پێش ئەوەی ئەنفلۆنزا بڵاو ببێتەوە. بیرت بێ کە هەموو ساڵێك پێویستیت پێی دەبێ، لەبەر ئەوە وامەزانە کە پارێزراو دەبیت لەبەر ئەوەی پارساڵ خۆت کوتاوە.

ئەگەر دەتەوێ کۆپیی زیاتر لەم بڵاڤۆکەیە داوا بکەیت، تکایە هێمای بەرهەمەکە بەکاربهێنە: 3079111D1 لە HealthPublications@gov.uk

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k تەمموز 2020 (APS)
ژمارەی دەروازەی تەندروستیی گشتی ئینگلتەرا: 2020106