پشکنین و پێکوتەی کۆڤید

ڤايرۆسی کۆرۆنا -19

- کۆڤيد- 19 ئەو نەخۆشييەيە کە بەهۆی ڤايرۆسی تازە دۆزراوەی کۆرۆناوە تووشی خەڵک دەبێت کە لە مانگی دوانزەی 2019 دا دەستنيشان کرا.
- نيشانە هەرە باوەکانی ئەو نەخۆشييە **تا**، **وشکە کۆکە** و **نەمانی تام يان بۆنە**. هەندێک کەس نيشانەی ديکەيان تێدا دەردەکەوێت بەڵام ئەمانە هەرە باوەکانيان.
- لەنێوان ئەوانەدا کە نيشانەکانيان تێدا دەردەکەوێت، زۆربەيان (دەوروبەری 80٪) چاک دەبنەوە بەبێ ئەوەی کە پێويستييان بە نەخۆشخانە ببێت. دەوروبەری 15٪ زۆر نەخۆش دەبن و پێويستييان بە ئۆکسجين دەبێت و 5٪ بەسەختی نەخۆش دەکەون و پێويستييان بە چاودێری ورد دەبێت.
- ڤايرۆسی کۆڤيد- 19 بەزۆری لەڕێگەی دڵۆپی زۆر بچووکی ليک يان دەردراو لە لوتەوە بڵاو دەبێتەوە کاتێک کەسی توشبوو دەکۆکێت يان دەپژمێت.
- ڤايرۆسەکە لەڕێگەی چاو، دەم و لوتەوە دێتە ناو لەشمان، کاتێک کە ئەو دڵۆپە زۆر بچووکانە لەوێ دەگيرسێنەوە يان ئێمە دەست لە شتێک دەدەين کە بەهۆی ئەو دڵۆپە زۆر بچووکانەوە پيس بووە و پاشان دەست لە دەموچاومان دەدەين.
- ئێمە بەر لە بڵاوبوونەوەی ڤايرۆسەکە دەگرين لەڕێگەی **شتنی دەستەکانمان** بە شێوەيەکی ڕێکوپێک و بەردەوام، **هێشتنەوەی مەسافەيەک** لەنێوانماندا لە دەرەوەی ئەو ماڵەی کە تێيدا دەژين بۆ لانی کەم 2 مەتر، بەستنی **دەمامک يان داپۆشەری دەموچاو** کاتێک کە لەناو بينايەکداين، **هەواگۆڕکێی باش** بۆ ژوورەکان دابين بکەين، خۆمان دوورەپەرێز بگرين لە قەرەباڵخی و بەرکەوتەی نزيک و کۆکين بۆناو ئەنيشکێکی نوشتاوە يان کلێنسێک.

پشکنینی بێ بەرامبەر بۆ کۆڤید

پشکنینی لێشاوی ئەمسەراوسەر

- نمونەی لێخشاندنی لوت و قوڕگ لەگەڵ ئامڕازێکی پشکنین لە پێگە بەکار دەهێنرێت
- پرۆتینی ڤایرۆسەکە دەردەخات
- پێویستی بە هەبوونی بڕێکی زۆری ڤایرۆسە و تەنها کۆڤید- 19 دەردەخات
- لە ماوەی 30 خولەکدا ئەنجامەی دەردەچێت
- لە هەموو جۆرەکانی تر کاریگەر ترە بۆ دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی کە نەخۆشییەکە دەگوێزنەوە لەکاتێکدا کە بڕێکی زۆری ڤایرۆس بەردەستە و بەو جۆرە بۆ پشکنینی ئەو کەسانە بەکار دێت کە **نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان تێدا دەرناکەوێت (بێ نیشانەن)** و لە دەرەوەی ئەو ماڵەی کە تێیدا دەژین لەگەڵ خەڵک تێکەڵ دەبن، بۆ نمونە دەچن بۆ سەر کار.
- وادەی دانراو و ناوەندی بەبێ وادە لە سەرتاسەری بێرمینگهامدا، زانیاری بەردەستە لەسەر ماڵپەڕی ئەنجومەنی شارەوانی

پشکنینی PCR

- نمونەی لێخشاندنی لوت و قوڕگ دەنێردرێت بۆ تاقیگەیەک بۆ پشکنین
- پێکهاتەی زۆر بچووکی کۆدی بۆماوەیی ڤایرۆسەکە دەردەخات
- ئەوە زۆر هەستیارە بەو جۆرە ئاستی زۆر نزمی ڤایرۆسەکە دەردەخات و تەنها کۆڤید- 19 دەردەخات
- چەندەها کاتژمێر و ڕۆژی پێ دەچێت بۆ ئەنجامەکەی وەک کاری ئاڵۆزی ناو تاقیگە
- ئەوە بەزۆری بۆ پشکنینی ئەو کەسانە بەکار دێت کە نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان تێدایە بۆئەوەی بزانن ئەوە بەهۆی کۆڤید- 19 ـەوە بووە یان نا
- پشکنینێک دابنێ لەڕێگەی ماڵپەڕی NHS ـەوە یان لەڕێگەی تەلەفونکردنەوە بۆ 119 و دوازدە شوێنی پشکنینەوە لە بێرمینگهام و هەروەها ئامرازی پۆستیشەوە

پێکوتەکان

- لەشمان چەندین ڕێگەی جیاوازی هەیە بۆ بەرگرتن لە نەخۆشی، بەهێزترین بەرگری لەشمان پێست و گەدەمانە، ئێمە سیستەمێکی بەرگری گشتی لەشمان هەیە لەگەڵ بەرگری لەشی تایبەتمەندی ئامانجداری فێربوو بۆ وەڵامدانەوە بەو شتانەی کە پێشتر پەلاماری ئێمەیان داوە (دژەتەن).
- پێکوتە یەکەمجار لە چین تۆمار کراوە لە ساڵی 200 پ.ز. بەڵام زۆر جار بەشێوەیەکی زۆر بەهێزتر پەیوەست دەکرێت بە پێکوتەکەی دوکتۆر ئێدوارد جێنەر کەوپۆکسەوە لە ساڵی 1796 دا.
- پێکوتە ئەو دەرمانەیە کە لەشمان فێر دەکات بۆ گەڵاڵەکردنی وەڵامدانەوەیەکی ئامانجداری دژەتەن بۆ نەخۆشیی دیاریکراو لەڕێگەی ئەوەوە کە ئێمە بخاتە بەر تۆزێک لەو ئۆرگانیزمەی کە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکە بەبێ ئەوەی کە ئێمە تووشی نەخۆشییەکە بکات.
- دژەتەن هەندێک بڕی کەمی توێژی دەرەوەی ئۆرگانیزمەکە دەکات بە ئامانج، زۆر جار بڕێک کە پێی دەڵێن ڕیشاڵۆکەی پرۆتین.
- چەندەها جۆری جیاواز پێکوتە هەیە، هەندێکیان ڤایرۆسێکی مردوو بەکار دەهێنن، هەندێکیان تۆزێک لە ڤایرۆسەکە بەکار دەهێنن (بۆ نمونە پرۆتین) کە لەگەڵ ڤایرۆسێکی تری بێ زیان هاوپێچ دەکرێت، هەندێکیان بەشێک لە ڤایرۆسەکە بەتەنها بەکار دەهێنن و هەندێکیان تۆزێک لە کۆدی بۆماوەیی ڤایرۆسەکە بەکار دەهێنن بۆ فێرکردنی ژمارەیەکی کەم خانە بۆ دروستکردنی تۆزێک لە ڤایرۆسەکە بەڵام هەموو ڤایرۆسەکە نا.

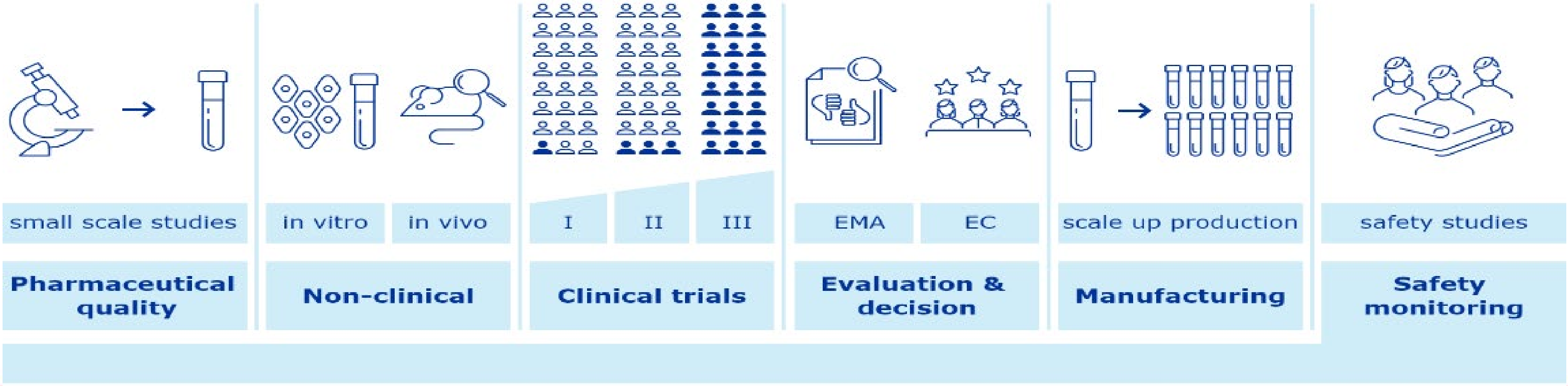
گەشەپێدانی پێکوتە

پێکوتەکان بە پرۆسەیەکدا تێدەپەڕن کە بەگوێرەی ستانداردێکە کە لەسەر ئاستی گۆی زەوی لەسەری هاوڕابوون بۆ دڵنیاکردنی سەلامەتی و کاریگەری. ئەوە تاقیکاری لە تاقیگە و هەروەها تاقیکردنەوەی کلینیکی لەسەر خەڵک لەخۆ دەگرن بۆئەوەی دڵنیاکردنی ئەوەی کە پێکوتەکە سەلامەت، کاریگەر و لەسەر خەڵکی جیاوازیش کاریگەرە.

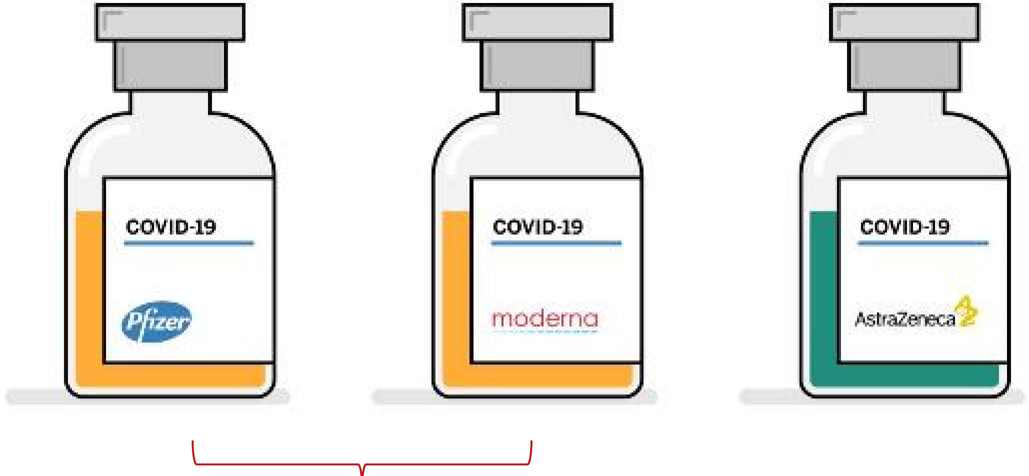
بەشێوەیەکی ئاسایی ئەم پرۆسەیە ماوەی زیاتر لە ساڵێک دەخایەنێت چونکە لە هەر قۆناغێک لە قۆناغەکاندا بەرهەمهێنەکان دەبێت پارە بەدەست بهێنن، خەڵک بدۆزنەوە بۆ تاقیکردنەوەکان و بە لیژنەکانی ڕێگەپێداندا تێ بپەڕێت.

بۆ کۆڤید- 19 لە سەرتاسەری جیهاندا لەسەر ئەوە هاوڕابوون کە پارە بۆ ئەم توێژینەوە تەرخان بکرێت، ژمارەی خۆبەخشەکان بۆ تاقیکردنەوە لە ئاستی پێویستدا بوو وە لیژنەکان هەر کات پێویست بوایە کۆبوونەوەیان دەکرد وەک لەوەی کە وەها لە توێژەرەکان بکەن کە چاوەڕوانی کۆبوونەوەی داهاتوو بن.

ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە پێکوتەکان دەکرێت لەکاتی ئاسایی خێراتر بەرهەم بهێنرێن، بەڵام هەر یەک لە هەنگاوەکان پەیڕەو کراون و لە سەرتاسەری پرۆسەکەدا چاودێریکردنی بێلایەنی سەلامەتی هەبووە.



- پێکوتەی کۆڤید- 19 وەک دەرزییەک دەدرێت لە بەشی سەرەوەی باڵت.
- ئەوە بە **2 ژەمە کوتان** دەدرێت بەو کەسە. تۆ 3 بۆ 12 هەفتە دوای یەکەم ژەمە کوتان دووەم ژەمە کوتانت بۆ دەکرێت.
- یەکەم ژەمە کوتان مەترسی مردن یان کەوتن لە نەخۆشخانە ئەگەر تووشی نەخۆشییەکە ببیت بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە بەڵام پاراستنێکی بەهێزت ناداتێ لەدژی تووشبوون، بەو هۆیەوەیە کە پێویست بە ژەمە کوتانی دووەم دەکات.
- پێکوتەکانی فایزەر و مۆدێرنا هەردوکیان دوای دووەم ژەمە کوتان 90٪ کاریگەرن و پێکوتەی AZ ئۆکسفۆرد زیاتر لە 80٪ کاریگەرە دوای دووەم ژەمە کوتان.
- **کاریگەری پێکوتەکە چەندین هەفتەی پێ دەچێت هەتا کارا دەبێت** بەو هۆیەوە زۆر گرنگە کە خەڵک دەرێژە بە پاکژکردنی دەستەکان، داپۆشینی دەموچاو و هێشتنەوەی مەسافە بدەن تەنانەت دوای ئەوەش کە هەردوو ژەمە کوتانەکەیان بۆ دەکرێت.
- پێکوتەکە **هیچ بەرهەمێکی ئاژەڵی یان کۆرپەلەیی تێدا نییە**.



mRNA

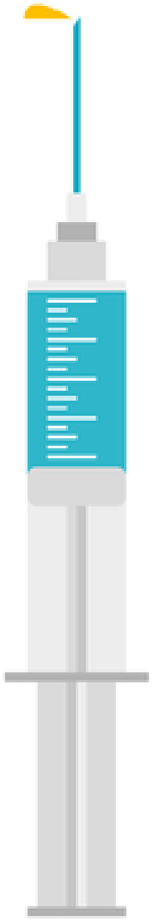
ئەم پێکوتانە تۆزێک لە کۆدی بۆماوەیی ڤایرۆسەکە بەکار دەهێنێت وەک ڕێنوێنییەکی یەک جارە بۆ خانەکانمان بۆ دروستکردنی ڕیشاڵۆکەی پرۆتینی ڤایرۆسەکە. ئەوە تەنها ئەو تۆزەیە کە ڕێنوێنی بۆ ڕیشاڵۆکەی پرۆتینەکە هەیە، نەک هەموو ڤایرۆسەکە.

گوێزەرەوەی ڤایرۆسی

ئەو ڤایرۆسانە ڤایرۆسێکی بێزیانی ئاژەڵی بەکار دەهێنن کە دەتوانێت دووبارە خۆی بەرهەم بهێنێتەوە بۆ هێنانە پێشەوەی ڕێنوێنی بۆئەوەی تەنها پرۆتینە ڕیشاڵۆکەکە بخاتە ناو خانە تووشبوەکە.

لاشەکە پاشان کاردانەوەی دەبێت بۆ پرۆتینە ڕیشاڵۆکەکە بۆ دروستکردنی دژەتەنێک کە دەیناسێت و بەرگری دەکات لە دژی ئەو ڤایرۆسی کۆڤید- 19ـە کە پرۆتینەکە لەسەر ڕووەکەیەتی.

کاریگەری لاوەکی و دژە ئاماژە



- زۆربەی هەرە زۆری کاریگەرییە لاوەکییەکانی پێکوتەی کۆڤید- 19 سووکن نابێت زیاتر لە یەک هەفتە بخایەنن، ئەوانە هاوشێوەی پێکوتەی دیکەن و ئەمانە لەخۆ دەگرن:
  - [illegible]
  - [illegible]
  - [illegible]
  - [illegible]
  - [illegible]

- وەک لەگەڵ هەموو دەرمانێکی تر، بە کارمەندەکانی سەرپەرشتی تەندروستی بڵێ ئەگەر تۆ هەرگیز کاردانەوەیەکی جدیی هەستەوەریت هەبووە (ئانەفیلاکسس- فرە هەستەوەری) بەر لەوەی کە دەست بکەیت بە وەرگرتنی هیچ دەرمان یان پێکوتەیەک.

- ڕێوشوێنی تایبەت لەوانەیە پێویست بێت ساز بکرێن ئەگەر تۆ هەرگیز کاردانەوەیەکی جدیی هەستەوەریت هەبووبێت بۆ:
  - [illegible] ([illegible]) ([illegible])
  - [illegible] ([illegible])
  - [illegible]- 19

- [illegible].

پێکوتە و جۆری نوێی ڤایرۆسەکە

- ڤایرۆسەکان بەردەوام خۆیان دەگۆڕن و سەدەها جۆری جیاوازی هەبووە کە لەماوەی ساڵی ڕابوردوودا دروست بوون، زۆربەیان جیاوازییەکی کەمیان هەیە.
- ئەو جۆرانەی کە مایەی نیگەرانین ئەو جۆرانەی ڤایرۆسەکەن کە زۆرتر دەتەننەوە یان کوژەرترن یان پێکوتەکە وەها لێ دەکەن کە کاریگەری کەمتر بێت، یان تێکەڵەیەک لە هەموو ئەوانە.
- لە ئێستادا جۆری مایەی نیگەرانی ڤایرۆسەکە لە ئەفریکای باشوور، شانشینی یەکگرتوو، بەرازیل و یابان هەیە.
- کاتێک کە جۆری نوێی ڤایرۆسەکە دەردەکەوێت تاقیکردنەوەیەکی توێژینەوەیی ئەنجام دەدرێت بۆئەوەی بزانن کاریگەری ئەوە لەسەر کارابوونی پێکوتەکە چۆنە.
- توێژینەوەکان هەتا ئێستا ئەوە پێشنیار دەکەن کە پێکوتەکان لەدژی جۆرە نوێکەی شانشینی یەکگرتوو کاریگەرن. یەک تاقیکردنەوەی بچووک لەسەر جۆرە نوێکەی ئەفریکای باشوور ئەنجام دراوە کە پێکوتەی AZ ئۆکسفۆرد هێشتا هەر کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی مردن و کەوتن لە نەخۆشخانە بەڵام ئەوە ئەوەندە کاریگەر نییە بۆ بەرگرتن لە تووشبوون بە نەخۆشییەکە بەتەواوی.
- چونکە ئێستا ئێمە پێکوتەمان دروست کردووە ئەوە زۆر خێراترە بۆ گونجاندنی ئەوانە لەگەڵ جۆرە نوێکانی ڤایرۆسەکە و ئەوە دەکرێت وەک دەرزییەکی بەهێزکردن لە خەڵک بدرێت ئەگەر پێویست بکات.
- زۆر گرنگە کە ئەو پێکوتەیە وەربگریت کە ئێستا بەردەستە بۆ پاراستن لەدژی جۆرە زاڵەکانی ئێستای ڤایرۆسەکە.

زانیاری زیاتر

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

- زانیاری وەرگێڕراو لەسەر پێکوتەکان
- https://migrantinfohub.org.uk/covid-19-guidance/#vaccines
- https://www.birmingham.gov.uk/info/50247/national_guidance_during_covid-19/2065/coronavirus_covid-19_-_information_in_other_languages/6