

Your Newcastle COVID-19 vaccination guide

Language: Kurdish Sorani

وه رگرتنی بیکوته
باشترین ریگایه بو
پاراستنی خۆت و
کۆمه لگاکه ت.



كى دە توانىت پىكوتە ي كۆرۈنا (فاكسىن) وه رىگرىت؟

تۆ دە توانىت پىكوتە ي كۆرۈنا (كۆفید-۱۹) وه رىگرىت ئە گە ر تە مە نت ۱۸ سال و به ره و ژورر بىت.

خزمە تگوزارى تە ندروستى نىشتىمانى ياخود تىمى باشكردنى بارى كۆمە لایه تى و خوشگوزە رانى شارە وانى شارى نىوكاسل پە يوه ندى به تۆوه دە كات هە ركاتىك تۆ توانىت پىكوتە كه وه رىگرىت، له گە ل وورده كارى چۆنیه تى وه رگرتنى دىدارىك (واته مه وعدىك).

ئە گە ر تۆ له ناو گروپىكدايت كه مافى وه رگرتنى پىكوتە ت هە يه و پە يوه ندیت پىوه نه كراوه ئە وا دە توانىت دىدارىك وه رىگرىت له رىگە ي ئۆنلاينه وه به سه ردانى ئە م لىنكه www.nhs.uk/CovidVaccine يان له رىگە ي پە يوه ندى كردنه وه به ژماره ۱۱۹.

بۆ ئە وه ي بزانىت كه تۆ مافى ئە وه ت هە يه ، ئە وا سه ردانى ئە م لىنكه ي خواره وه بكه:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/who-can-get-the-vaccine/

ئە گە ر تۆ پىويستت به يارمه تى هە يه بۆ وه رگرتنى دىدارى پىكوتە كه ت ، تىمى باشكردنى بارى كۆمە لایه تى و خوشگوزە رانى نىمه دە توانن يارمه تىت بده ن ، ۰۸۰۰۱۷۰۷۰۰۱ (ئە م ژماره بى به رامبه ره و به خۇراييه).

له وانه يه تۆ پە يوه ندیت پىوه بكرىت له لایه ن رىكخراوه خۆبه خشه كانى ناو كۆمە لگا (لوكه ل كۆمىونىتى چامپىه ن) يان نامه و / پە يوه ندى تە له فونىت بۆ بىت له لایه ن تىمى باشكردنى بارى كۆمە لایه تى و خوشگوزە رانى نىمه وه بۆ ئە وه ي پىكوتە كه ت وه رىگرىت له ناو پاسى پىكوتە دا. له وانه شه بتوانىت به بى مه وعد ناماده بىت.



چۆن دیداری وه رگرتتی پیکوته ی قایروسی کوروننا(کوفید-۱۹) دروست بکه م؟

سی ریگا هه یه بو وه رگرتتی پیکوته ی کوروننا (کوفید-۱۹) له نیوکاسل نه گه ر تو مافت هه بیت:

- دیدار دروست بکه له ریگه ی ئونلاینه وه له سه نته ری خوکوتان یان له ده رمانخانه یاخود په یوه ندی بکه به ژماره ۱۱۹.
- چاوه ری بکه هه تا په یوه ندیت پیوه ده کریت یان بانگیش ده کریت له لایه ن عیاده ی دکتوری خوته وه وه دیداره کانت دروست بکه له سه نته ری خوجیی خوکوتانی دکتوره که ت.
- پاسی پیکوته مان له گه ل کارمه ندی خزمه تگوزاری ته ندروستی نیشتمانیدا سه ردانی ناوچه خوجییه کان ده که ن هه تا پیکوته کان بگه یه نن. له وانه یه دیداریک بو تو دروست بکریت بو ناو پاسه که به لام له وانه شه بتوانیت به بی مه وعد ناماده بیت.

له ئیستادا پیکوته کان به دوو ژه م وه رده گیرین. به شیوه یه کی ئاسایی تو ژه می دووه می پیکوته که ۸ بو ۱۲ هه فته پاش ژه می یه که م وه رده گریت. زور گرنگه هه ردوو ژه مه پیکوته که وه ربگریت و به ته واوی کوترابیت. نه گه ر تو دیداره کانت له ریگه ی ئونلاینه وه دروست بکه یت، نه وا ده توانیت ته ماشایان بکه یته وه و هه لیان بوه شینیته وه یاخود دروستیان بکه یته وه نه گه ر ناره زووت کرد.

مه وعدی خوکوتان دژی قایروسی کوروننا (کوفید-۱۹) دروست بکه یان ریکی بخه له ئونلاین :

www.nhs.uk/CovidVaccine یان په یوه ندی بکه به ژماره ۱۱۹



نه گه رله ئونلاین دیدار دروست بکه یت، ده بیت له هه مان کاتدا دیدار بو هه ردوو ژه مه پیکوته که دروست بکه یت به پیچه وانه شه وه له وانه یه تو نه توانیت ژه می یه که می پیکوته که ت وه ربگریت. تو ده توانیت دیداره کانی پیکوته ی کوفید-۱۹ ته ماشا بکه یت وه هه لیان بوه شینیته وه ودروستیان بکه یته وه.

نه گه ر ژه مه پیکوته ی یه که مت له ریگه ی عیاده ی دکتوره که ی خوته وه وه رگرتووه، نه وا په یوه ندیت پیوه ده کریت که کاتی دروستکردنی دیداره که ت هات بو وه رگرتتی ژه می دووه می پیکوته که.

له یادت بیت- نه گه ر دیداری پیکوته ی دووه مه مت له ئونلاینه وه دروستکرد، نه وا هه میشه ده توانیت دیداره که بگوریت بو کاتی که گونجاو بیت بوت. گرنگه تو دیدار دروست بکه یت بو ژه مه پیکوته ی یه که مت.

جۆره كانى پيكتوته ي قايرۆسى كۆرۆنا (كۆفید-۱۹)

پيكتوته كانى قايرۆسى كۆرۆنا (كۆفید-۱۹) كه له ئیستادا بۆ به كار هینان له میرنیشینه یه كگرتووہ كان دابینكراون بریتین له:

- پيكتوته ي (فاكسینی) Pfizer/BioNTech
- پيكتوته ي (فاكسینی) Oxford/AstraZeneca
- پيكتوته ي (فاكسینی) Moderna

ئايا من ده توانم جۆرى پيكتوته كه هه لېژيرم؟

به شيوه يه كى ئاسايى تو ناتوانيت جۆرى ئه و پيكتوته يه ديارى بكه يت كه وه ريده گريت. تو باشترين جۆرى پيكتوته ت پيشكه ش ده كريت، كه وتوته سه ر ته مه نى تو و پيشينه يى بارى ته ندروستيت.

تو ته نها جۆرىكى تايبه تى پيكتوته ت پيشكه ش ده كريت ئه گه ر هاتوو:

- دووگان بوويت
- ته مه نت ژير ۴۰ و هيج حاله تىكى ته ندروستيت نيبه كه مه ترسى نه خوشكه وتنت به شيوه يه كى خراب زياد بكات به قايرۆسى كۆرۆنا.

ئه گه ر تو له مانه بيت، ئه وا كاتيك كه ديدارى پيكتوته ي قايرۆسى كۆرۆنا (كۆفید-۱۹) داده نييت ته نها پيكتوته ي جۆرى Pfizer/BioNTech يان Moderna پيشان ده دريت.

ئه گه ر تو ديداره كه له ريگه ي دكتوره كه ي خوته وه دروست بكه يت، پييان بلى ئه گه ر دووگان بوويت يان ئه گه ر ژير ته مه نى ۴۰ سالييت.

تو ده بيت هه مان پيكتوته وه ر بگريت بۆ هه ردوو ژه مه كه، مه گه ر كاريگه رى لاوه كى مه ترسيدات هه بيت (وه كو كاردانه وه ي حه ساسيه تى مه ترسيدات) پاش ژه مه پيكتوته ي يه كه م.

هه تاچ راده يه ك پيكتو ته ي كورونا (كوفيد-19)

به باشي كاري خوي ده كات؟

هه ركه سيك تووشي كوفيد-19 بيت بوي هه يه به خراپي نه خوش بكه ويت ياخود كاريگه ري دريژخايه ني تووش بيت (كورونا بو ماوه يه كي دريژ). پيكتو ته ي فايروسي كورونا باشترين ريگايه بو نه وه ي خوت و كه ساني تريش بپاريزيت.

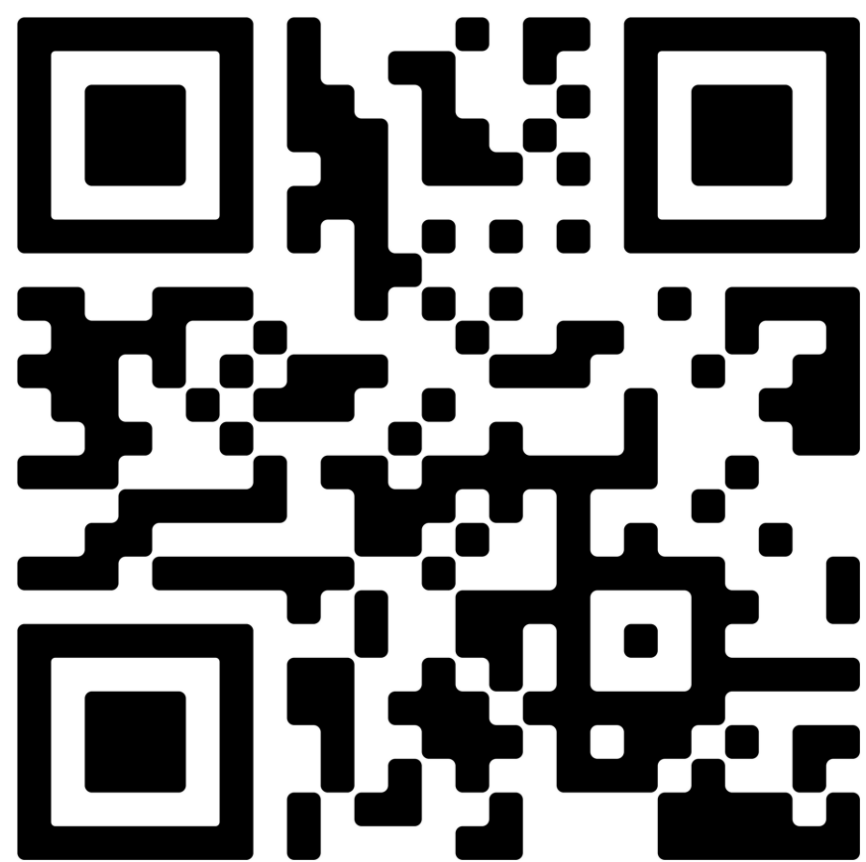
تويژه ره وه كان نه وه يان خستوته روو كه پيكتو ته كان:

- به شيوه يه كي به رچاو مه ترسي نه خوشكه وتن به خراپي و مردن به كوفيد-19 كه مده كه نه وه
- مه ترسي تووشبوون به نيشانه كانى كوفيد-19 كه مده كه نه وه.
- يارمه تي كه مكردنه وه ي مه ترسي تووشبوونت به كوفيد-19 ده دات و يارمه تي كه مكردنه وه ي بلاوبونه وه ي كوفيد-19 ده دات.

ژه مي يه كه م ده بيت به باشي بتپاريزيت له 3 يان 4 هه فته پاش وه رگرتي. تو پيوستت به ژه مي دووه م ده بيت بو به هيزكردني پاراستن و دريژكردنه وه ي ماوه ي پاراستنه كه.

نه گه ر تو پيكتو ته كه وه ربگريت، نه وا نه گه ري زور كه م هه يه كه تو به خراپي نه خوش بكه ويت و له وانه شه هه رگيزه يچ نيشانه يه كت لي ديار نه كه ويت. نه مه ش ماناي نه وه يه كه تو پاريزراويت به لام له وانه يه بي ناگاداربوون بلاوي بكه يته وه بو نه ندامي خيزانه كه ت، براده ره كه ت يان هاوكاره كه ت.

كودي QR سكان بكه بو ته ماشاكردي
فيديو يوتيوبي خزمه تگوزاري
ته ندرستي نيشتماني كه روونیده كاته وه
چي له ناو پيكتو ته ي كوفيد-19 هه يه و
چون كاري خوي ده كات.



سه لامه تی و کاریگه ره لاوه کیه کانی پیکوته ی کؤفید-۱۹

پیکوته کانی کؤفید-۱۹ ی په سه ندکراو بو به کارهینان له میرنیشینه یه کگرتووہ کان له ئاستی پیوانه یه کی به رزدان له پروانگه ی سه لامه تی و جور و کاریگه ریان.

بویان هه یه ببنه هوی توشبوونی هه ندیک کاریگه ری لاوه کی به لام هه موو که سیک توشی نابیت.

به گشتی هه ر کاریگه ریه کی لاوه کی مامناوه ندیه و نابیت زیاتر له یه ک هه فته به رده وام بیت، بو نمونه:

- سوربوونه وه ی قول به هوی ده رزیه که وه
- هه ستکردن به ماندوویه تی
- سه رئیشه
- هه ست به هه بوونی نازار
- رشانه وه یان هه ستکردن پی

کاریگه ری لاوه کی مه ترسیدار زور ده گمه نه.

دووگیانی، شیری مه مک و به پیتی

تو ده توانیت پیکوته ی کؤفید-۱۹ وه ربگریت نه گه ر:

- تو دووگیانیت یان پیتوایه دووگیان ده بیت
- تو شیری مه مکی خوت ده ده بیت
- تو هه ول ده ده بیت مندال دروست بکه بیت



کودی QR سکان بکه بو ته ماشاکردنی
فیدیوی ته ندروستی کومه ل سه پاره ت
به رینمای پیکوته ی کؤفید-۱۹ بو
دووگیانی و به پیتی .

پیکوته که نابیته هوی توشبوونی تو یان منداله که ت به فایروسی کؤفید-۱۹ .

هیچ به لگه یه ک نی یه به وه ی که پیکوته ی کؤفید-۱۹ هیچ کاریگه ری ده بیت له سه ر دووگیان بوون.
پیویست ناکات تو ریگری بکه بیت له دووگیان بوون پاش وه رگرتی پیکوته (واته خوکتان).

چی له ناو پیکوته کانی کؤفید- ۱۹ دا هه یه؟

پیکوته کانی کؤفید- ۱۹ هیلکه و به رهه می نازه لی تیدا نی یه.

پیکوته ی ئوکسفورد/ئاسترازینیکا بریکی که م نه لکھولی تیدایه به لام نه مه زور که متره له وه ی که له هه ندیک خوراکي رۆژانه دا هه یه وه کو نان.

پیکوته کان گونجاون بو هه موو خه لکه کان که سه ر به ناین و بیروباوه ری جیاوازن.

کلپسه ی کاسولیکی ده لیت که پیکوته کان قبولن و ده کریت له روانگه ی ره وشته وه په سه ند بکرین.

کومه لگای سیخه کانی به ریتانی پشتیوانی پیکوته که ده که ن.

نه نجومه نی هیندی چالاکانه نه ندامه کانی ناو کومه لگا هانده دات پیکوته (فاکسینه) که وه ربگرن.

کلپسه ی ئینگلاند ده لیت که هه موو پیکوته کان ده کریت به کاربهینرین به ویزدان و ده رونیکی پاکه وه.

ریکخراوی ته ندروستی ئیسلامی به ریتانی ره چاوی هه موو جوړه پیکوته کانی کردووه و پیشنیاری کردووه که موسولمانه کان پیکوته وه وه ربگرن. نه نجومه نی موسولمانانی به ریتانی پشتراستی کردوته وه که هه موو جوړه کانی پیکوته حه لالن.

دکتوره جوله که کان له میرنیشینه یه کگرتووه کان نامه یه کیان واژو کردوه بو نه وه ی پشتراستی بکه نه وه که پیکوته کان هیچ به شیک له پیکهاته کانی کوشه ری تیدا نی یه. گروپه کانی جوله که ی نه رسودوکسی به هه مان شیوه هانی نه ندامه کانی ده دات هه تا پیکوته وه ربگرن.

ئاگادار بوون له باشکردنی باری کۆمه لایه تی و خوشگوزه رانیت

تیمی باشکردنی باری کۆمه لایه تی و خوشگوزه رانی شاره وانی شاری نیوکاسل به رده سته بو هاوکاریکردن نه گه ر تو خوت دابریوه ، لاوازیت و پیویستت به ناموزگاری هه یه و هاریکاریت پیویسته بو دروستکردنی دیداری وه رگرتتی پیکوته یاخود تو وا هه سنده که یت که پیویستت به هه ندیک یارمه تی و هه یه.

تیمه که ده توانن بو ت پروونبکه نه وه که تو ده بیت بو ماوه ی چه ند خوت دابریت (واته ئایسوله یت)، وه نه و شتانه کامانه ن که تو ده توانیت نه نجامیان بده یت یان نه نجامیان نه ده یت نه گه ر تو که سیکی ناسک و لاوازیت. ده توانن که سیکی خوبه خشی گونجاوت بو بدوزنه وه بو نه وه ی پیویستیه کانی روژانه ت بو بکریت و سه گه که ت بو بیاته ده ره وه بو روشتن یان په یوه ندی ته له فونیت له گه لدا نه نجام بدات هه تا بزانییت که تو باش و سه لامه تیت.

تیمه که ده توانن تو ره وانه ی لای بانکی خوراک بکه ن که نه وانیس ده توانن خوراکی هه رزان یان خوراکی بی به رامبه رت(واته به لاش) بو دابین بکه ن، وه له کاتی ته نگانه دا ده کریت کیسه خوراکت بو دابین بکه ن. هه روه ها ده توانن تو ره وانه ی تیمی دارای شاره وانی بکه ن که نه وانیس ده توانن راویژو یارمه تیت بده نی سه باره ت به قه رزداری، بوجه ، کۆمه کی دارای و کیشه کانی تری باری دارای.

په یوه ندی کردن به تیمی باشکردنی باری کۆمه لایه تی و خوشگوزه رانی

بو یارمه تی و هاوکاری، تکایه نه م فورمه له ئونلاین پر بکه ره وه یاخود سه ردانی نه م لینکه بکه:

www.newcastle.gov.uk/welfare

یاخود په یوه ندی بکه به ژماره ۰۸۰۰۱۷۰۷۰۰۱ و ده کریت که سنیک له بری خوت فورمه که ت بو پر بکاته وه.