

زانباریگهلی کی گرنگ  
لهسهر

ئهنفلونزای بهراز

0800 1 513 513

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

زانباریگهلی کی گرنگ  
لهسهر  
ئهنفلونزای بهراز

ئهم بلاقوکه بریتیه له زانباریگهلی کی گرنگ که یارمته ئیئوه وخنزانه که تان ده دات  
- ئهوه راگرن

**NHS**  
SCOTLAND

**NHS**  
WALES  
GIG  
CYMRU

**DHSSPS**  
Department of Health, Social Services  
and Public Safety  
[www.dhssps.gov.uk](http://www.dhssps.gov.uk)

**NHS**

زانبار بهکانی په پوهندی کردنی به که آک

بۆ وەرگرتنی دوا بڼ زانبار بهکان له پټو هندی له گه ل  
نه نفلونزای بهراز به ژماره تله فونی  
08001513513 په پوهندی بکه ن.

به ریتانیا:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

سکو تله نند:

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

وله ز:

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

نیر لهندی باکوور:

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

نه گهر به مه به ستن بۆ دهر موهی ولات

سه فهر بکه ن، رینوینی سه فهری

نووسینگهی کاروباری دهر موه و

به ر ژوه هندی هابشه سکانی ( Foreign

and Commonwealth) له

مالپهری

[www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel)

چاولیکه ن یان بۆ وەرگرتنی دوا بڼ

زانبار بهکان به ژماره ی

08458502829 په پوهندی بکه ن.

زانباریی پټو بیست له پټو هندی له گه ل سه فهر،

خویندنگه کان و کولچه کان، و شوینی کار له سه ر

مالپهری [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) بلاو ده کریته وه.

## ئەم بلاقۆكە بۆ چىيە؟

حكومتى بەرىتانيا ئەم بلاقۆكەى لە بۆ پېشكەش كردنى زانىارىيى لەسەر ئەنفۆنزاي بەراز بۆ ئۆه ئامادە كردووه: ئەم بلاقۆكە بە ئۆه دەئيت:

ئەنفۆنزاي بەراز چىيە و چۆن دەتوانيت بلاو ببىتەوه.

حكومتى بەرىتانيا چ كاريكى كردووه كه بۆ پەرسەندى زۆرتى ئەنفۆنزا ئامادە بىت.

ئۆه دەتوانن چ كاريك بكەن كه خۆتان و دىتران لە بەرانبەر ئەنفۆنزا دا بپاريزن.

ئەو كارانەى تر كه دەتوانن بە پەرسەندى زۆرتى ئەنفۆنزاي بەراز جىبەجىيان بكەن.

ئەگەر وادەزانن نىشانەكانى ئەنفۆنزا تان ھىيە دەبىت چ كاريك بكەن. چۆن دەتوانن لە دوايىن زانىارىيەكان لەسەر ئەنفۆنزاي بەراز ئاگادار ببىنەوه.

تكاىە ئەم زانىارىيانە بپاريزن. رەنگە بە پەرسەندى زۆرتى ئەنفۆنزاي بەراز پىويست بىت چاويان لى بكەن.

## ئەنفلۆنزای بەراز چىيە و چ جىاوازيبەكى لەگەل ئەنفلۆنزای ئاسايى ھەيە؟

ئەنفلۆنزای بەراز نەخۆشيبەكى ھەناسەيە و ھەندى لە ئەندامەكانى قايرۆسيكى ھەيە كە لە بەرازەكاندا دۆزراوتەوہ. ھيچ بەلگەيەك لە بلاوہى ئەم نەخۆشيبە لە بەرازەكاندا لە بەريتانيا بە دەستەوہ نيبە و زانايان خەريكى ليكۆلينيەوہ لەسەر سەرچاوەكەى ئەوہن.

ئەنفلۆنزای بەراز لە ھەندى لە وڵاتەكاندا پشتراست كراوتەوہ و لە مەروفيكەوہ بۆ مەروفيكى تر دەگويزرئەوہ، ئەم ئەنفلۆنزايە دەتوانئيت ببئتە ھۆى دياردەيەك كە لەوہ وەكو پەرسەندنى ئەنفلۆنزای گشتگير ياد دەكرئيت.

ئەنفلۆنزای گشتگير جىاوازە لە ئەنفلۆنزای ئاسايى لەبەر ئەوہى كە قايرۆسيكى ئەنفلۆنزای نويبە كە لە مەروفەكاندا دەدۆزئەوہ و زۆر خيرا لە كەسيكەوہ بۆ كەسيكى تر لە سەرتاسەرى جىھاندا دەگويزرئەوہ. ريخراوہى تەندروستى جىھانى (WHO) بە وردى لەسەر بابەتەكانى ئەنفلۆنزای بەراز لە سەرتاسەرى جىھاندا چاوەدئيرى دەكات تاكو بزائئيت كە داخوا ئەم قايرۆسە دەبئتە گشتگير.

لەوئوہ كە ئەم قايرۆسە قايرۆسيكى نويبە، ھيچ كەس لە بەرانبەريدا پارئيزراو نيبە و ھەر كەسئ دەكرئ بکەوئتە بەر مەترسى تووشياربۆون بەوہ. گەورەسالانى ساق و كەسانى بەتەمەن، مندالان و كەسانئ كە ئئستاكە لە ھەلومەرجى چارەسەرکردندان، ھەمووان لە بەر ئەو نەخۆشيبەدان.

## ئەنفلونزای بەراز چۆن بىلە دەپتەنە؟

فایروسەکانى ئەنفلونزا لە گەردیلەى زۆر چۆلە پىنکەتوون کە دەتوانن لە رىگای دلوپەگەلىكى بچووگەمە کە کاتى پزىمىن و قوڭخە لە لووت و زارتان دىنە دەرى، بىلە دەبنەه.

کاتى بە بى ئەهەى کە بەر دەم و لووتتان بە دەسپۆکە بگرن دەپزىمىن يان دەقوڭخ، ئەم دلوپە بچووگەنە دەتوانن بىلە بىنەهە و دىتران دەگەنە مەترسى بە هەناسە هەلکىشانی ئەهە.

ئەگەر ئىبە لە دەستتاندا بپزىمىن يان بچوڭخ، پاش ئەهە ئەم دلوپە بچووگەنە و ئەهە مایکروبانەى کە هەن تىباياندا بە هاسانى لە دەستتانەهە دەگۆزىرئىنەهە بۆ سەر هەس ئاستى کە ئىبە دەستى پىبە دەن، و دەتوانن ماوهىک لەم ئاستانەدا بە زىندووى بىنئەهە. شتومەكى ئاسایى وەکو دەسەگىرەى دەرگاکان، تەختە کلیدى کۆمپىوتەر، موبایل و تەلەفونى ئاسایى و کۆنترۆلى تەلەفیزىون، هەمووان ئەهە ئاستە باوانەن کە فایروسى ئەنفلونزا دەگرى تىباياندا بدۆزىرئىنەهە.

ئەگەر کەسانى تر دەست بەم ئاستانەهە دەن و پاشان دەست بەنە روومەتیانەهە، مایکروبانەکان دەتوانن بچنە ناو سىستەمەکانى لەشيان و ئەوان دەتوانن بەم مایکروبانەهە پىس بن. ئەمە شىوہىکە کە هەموو ئەلامەتەکان و فایروسەکانى ئەنفلونزا، لەوانە ئەنفلونزای بەراز، لە کەسىکەهە بۆ کەسىكى تر دەگۆزىرئىنەهە.

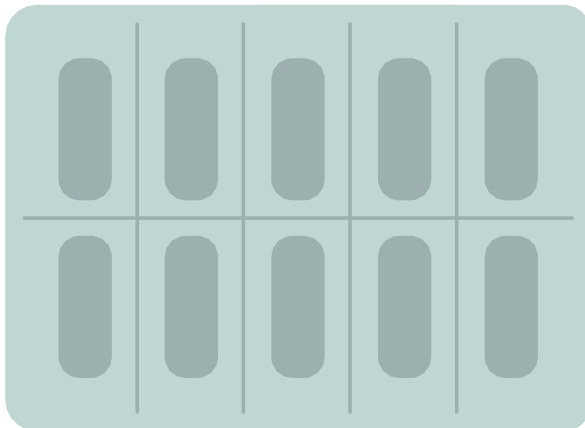


## حکومتهی بهریتانیا بۆ ئامادهبوون له بهرابهری ئەم نهخۆشییهدا چ کارئیکی کردوه؟

ئیمه بۆ گشتگیری ئهنفۆنزا بۆ چهند سال بهرنامهمان دارشتوه، و بهرنامهی بهریتانیا له لایهن ریکخراوهی تهندروستی جیهانییهوه وهکو یهکئ له چاکترین بهرنامهکان دیاری کراوه.

له کاتیکدا که بارودۆخی ئیستاکه خراپه، هۆیهکی چاک ههیه بۆ دنیابوونهوه لهوهی که دهوانین لئیکی بدهینهوه. به هۆی لئیکوئینهوهکانی ئهوانایانهی که گشتگیرهکانی پیشوویان خویندۆتهوه، ئیستاکه لهسهه چارهسههکردنهکان و ئهوهی که چۆن بلبوونهوهی فایروسهکه راگرین زۆرتر له پیش ئاگادارین.

پاشهکهوتیکی چاک له دهوای دژه فایروسمان ههیه (بریتی له تهمی فلو و ریلینزا) – که بۆ چارهسههکردنی پتر له 33 میلیۆن کهمس (نیوهی جهماوهری بهریتانیا) تهواوه، و ئیمه خهریکی بهرنامهدارشتن بۆ زیادکردنی ئهم دهوایانهین.



دەواکانی دژە قایروس ریگای چارەسەرکردن نین، بەلام ئەگەر لە ماوەی 48 کاتژمێر لە کاتی دەست پیکردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکەمە بەکار بهێنرێن یارمەتی ئێوە دەدەن کە چاک ببنەوه، لە ریگای:

هێنانه خوارەوهی هەندێ لە نیشانەکانی نەخۆشیەکە.

کەمکردنەوهی ماوەی نەخۆشیەکە بۆ نزیکەی رۆژیک.

کەمکردنەوهی سەدەمه جیدییهکانی لەناخداهەلگر، وەکو قۆزە رەشه.

## کوتانیک ههیه که بتوانم کهلکی لیوهرگرم؟

لەم قوناخەدا نەخێر. ئەم جۆرە ئەنفلۆنزا وەکو ئەنفلۆنزا وەرزانیە: ئەم ئەنفلۆنزا بریتییه لە جۆریک قایروسی بەتەواوتی نوێ. یەک کوتان بەتەنیا کاتی دەتوانیت داوین بکریت کە جۆری تایبەتی قایروسەکە ناسرابیت، و پاش ئەوه، بەرهمهینانی ئەوه پێویستی بە چەند مانگ کات ههیه.

حکومەتی بەریتانیا گرتیهستگەلێکی لەگەڵ بەرهمهینەرەن ههیه بە جۆری کە دەتوانین هەر بەرهمهینانی کوتانەکە، ئەوه داوین بکەین.

## بۆ پاراستنى خۆم و ديتران له بهراهر ئهفلونزادا دهتوانم چ كارىك بكهم؟

چاكترين كارى كه دهتوانن بۆ پاراستنى خوتان جيبهجي بكن پيرو كردنى شيوهى  
تهندروستى دروسته. ئهم شيوانه يارمهتى هيوربونى بلاوبونهوى قايروسهكه دهن  
و بهتهنيابي كارىگهترين كارىكن كه ئيوه دهتوانن بۆ پاراستنى خوتان و ديتران له  
بهراهر پيساييدا جيبهجي بكن.

كاتى كه دهپژمن يان دهقوخن پيروكردنى ياساكانى تهنروستى دروست بۆ بهرگيرى  
له بلاوبونهوى مايكروبهكان زور گرنگه:

هموو كاتى دهنسروكهى كاغزيتان لهگهلى بيت.

كاتى كه دهپژمن يان دهقوخن له دهنسروكهى كاغزى خاوين بۆ بهردهم و  
لووت گرتن كهلك وهرگرن.

پاش جارى كهلك وهرگرتن له دهنسروكه ئوه بهاوين.

دهستهكانتان به سابوون و ئاوى گهرم يان ژيلينكى خاوينكردنوه زور  
جار بشون.

ريگايهكى ساكار بۆ وهبيرهينانهوهى ئهم بابتهانه ههيه:

## بيگره، بيهاوئى، بيكوژه.



## داخوا دهمامکی رومەتتان پۆیسته؟

رەنگە لە هەوالەکاندا دیتووینتتان که لە ولاتانی تردا به خەلکی دەمامک دەدریت. هەرچەندە، ئەو بەلگە زانستیانیەکی که هەن پێشان دەدەن که ئەم دەمامکانەکی سادە رومەت تاکەکان لە بەر ابەر بیس بوون به نەخۆشییەکی گەوه ناپارێزیت.



هەر وەها که لە لاپەرەکی پێش و دا شروقه کرا، چاکترین رینگای پاراستنی خۆتان و راگرتنی بلا بوونەوهی قایروسەکانی ئەنفۆنزا، کەمک لێوەرگرتن و هاوئێشتنی دەسروکەکی کاغەزی و شوشتی دەستەکانتانە.

بیگرە، بیهاوێ، بیکۆژەتتان لە بیر هەبیت.

## دەتوانم چ کارێکی تر بکەم؟

کاری بەقازانجی تر هەن که ئێستا که دەتوانن جێبەجێ بکەن تاکو ئەگەر ئەنفۆنزای بەراز زۆرتر پەرەکی سەند ئامادە بن:

تۆریک لە "دۆستانی ئەنفۆنزا" پێک بهێنن.

دۆستانی ئەنفۆنزا دراوسێکان، دۆستان و ئەو خزمانەن که دەتوانن ئەگەر نەخۆش کەوتن یارمەتیتان بدەن. بۆ نمونە، ئەوان دەتوانن دەواکان، چێشت و دیکەکی پێداویستیەکان بۆ نێوه دابین بکەن، به جۆری که ئەگەر نەخۆش مەجبووور نەبن لە مأل برونە دەری.

له دوايین زانیاریه‌کان له‌سەر ئەنفۆنزای بەراز ئاگادار بڤڤ و  
فەرمانه‌کان و رڤوڤڤه‌کانی تهن‌دروستی گشتی پڤر مو بکهن.

ئه‌گهر ئەنفۆنزای به‌راز په‌ره‌ی سه‌ند، ئڤوه ده‌بڤت ئاگادار بن تاكو بزانه‌ن كه چ كاریکی  
ترتان بو ده‌كرڤت كه خو‌تان و خڤزانه‌كه‌تان له به‌را به‌ر ئه‌وه‌دا بڤارڤزن. هه‌ر به  
گۆرڤڤی بارودو‌خه‌كه، ئڤوه ده‌بڤت به‌ چاوالڤكرڤنی ته‌له‌فڤزڤون، گۆڤ راگرتڤن بو رادڤو،  
گه‌ران له نڤننه‌ر نڤت و دڤننڤ هواله‌كان له بلاوكر او مه‌كاندا له تازه‌ترڤن هه‌واله‌كان  
ئاگادار بڤنه‌وه.

له نڤو به‌رگی پڤشه‌وه‌ی ئه‌م بلا‌فۆكه‌دا ورده‌كاریه‌کانی مآپه‌ر مه‌كان و ئه‌و ژماره  
ته‌له‌فۆنانه‌ی كه ده‌توانن بو دۆزڤنه‌وه‌ی دوايڤن زانیاریه‌كان كه‌لكڤان لڤوه‌رگرن هاتوون.

ئه‌گهر هه‌ر ئڤستاكه له مڤكزڤك ڤان و لاتڤ كه ئه‌م  
نه‌خۆشڤڤه‌ی تڤداڤه گه‌راومه‌ته‌وه و واده‌زانم ره‌نگه ئەنفۆنزای  
به‌راز م هه‌بڤت، ده‌بڤت چ كاریك بکهن؟

له مآلدا بڤننه‌وه.

ئه‌گهر بو‌تان ده‌كرڤت نڤشانه‌كانتان له مآپه‌ری  
www.nhs.uk دا لڤكڤه‌نه‌وه.

بو بڤستڤی دوايڤن رڤوڤڤه‌یه‌كان به‌ ژماره ته‌له‌فۆنی 08001513513 به هڤڤی  
زانیاریه‌کانی ئەنفۆنزای به‌راز هه‌ په‌یوه‌ندی بکهن.

ئەگەر ئىم كارائەتان كرددووه و هئىشتاكو بهپەروشن، به پزىشكى گشتيتانەوه پهيوەندى بکەن. يان دەتوانن به NHS Direct به ژماره تەلەفونى 0845 4647 له بەریتانیا، NHS 24 به ژماره تەلەفونى 08454242424 له سکوئەلەند، NHS Direct Wales به ژماره تەلەفونى 08454647 له وەلز يان له ئیرلەندى باکووردا به ژماره تەلەفونى 08000514142 پهيوەندى بکەن. ئەوان لەسەر نیشانەکانى نەخۆشینەکەتان و کارى دواتر که دەبى بیکەن ئیوه رینوینی دەکەن.

مەرۆن بو بەشى نشتەرگەرى کلینیکى پزىشكى گشتى يان فەرمانگەى رووداوەکان و فریاکەوتنى خۆجیى مەگەر ئەوهى که سفارشتى ئیوه کرابیت که ئەو کاره بکەن يان به سهختى نەخۆش بن، لەبەر ئەوهى که رەنگه نەخۆشییهکه بئینه دیترانەوه. له دۆستیکى ئەنفلونزا داوا بکەن که ئىم کارەتان بو جییهجى بکات.

## نیشانەکانى نەخۆشیهکه چين؟

هەندى له نیشانەکانى نەخۆشییهکه بریتين له دەست پیکردنى کتوپرى تا (ياو)، قۆخه يان هەناسەبیرکى. نیشانەکانى تر بریتين له سەرئىشه، ئىشى قورگ، ماندوووبوون، ئىشى ماسولکەکان، لەرز، پژمین، چلمەشورره يان کەمبوونەوهى ئىشتیها.

بو ئیمه گرنه که دلتیا ببینەوه لەوهى که ئیوه رینوینی نونیهکان و مەردەگرن. ئىم کاره بریتى دەبیت له زانیارى زورتر لەسەر چۆنیەتى له بەردەستدابوونى دەوا دژە فایروسەکان، ئەگەر بلاوبوونەوهى فایروسەکه له بەریتانیادا زیاد ببیت. هئىلى زانیارى ئەنفلونزای بەراز به ژمارهى **08001513513** بەردەوام بەروژ دەبیتەوه.