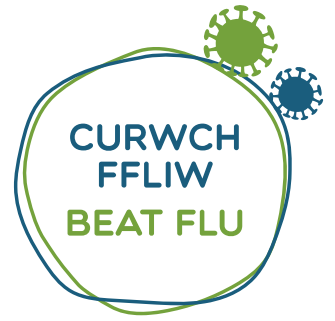


# ئايا تۆشياويت بۆ کوتانى ئەنفلۇنزا لەسەر ئىن ئىچ ئىس NHS؟



ئەنفلۇنزا بۆى ھەيە سەخت بىت و بەۋەى كە کوتانى ئەنفلۇنزات بۆ ئەنجام بدرىت باشتىن خۇپاراستنە لەدژى ئەۋە. بەۋ ھۆيەۋەيە كە کوتانى سالانەى ئەنفلۇنزا بەباش دادەنریت بۆ ئەۋ كەسانەى كە زۆر لە مەترسى ئەۋەدان كە دووچارى ئالۆزكارى بىن ئەگەر ئەنفلۇنزا بگرن.

كوتانى ئەنفلۇنزا خۇپارايە بۆ ھەموو ئەۋانەى كە يەككىك لەم حالەتانەيان ھەيە (لە تەمەنى شەش مانگىيەۋە):

- شەكرە
- حالەتتىكى نەخۆشى درىژ خايەنى سنگ ۋەك نەخۆشى درىژ خايەنى گىرانى سىيەكان (COPD)
- رەبۋى مامناۋەند ياخود سەخت
- كىشەى دل
- نەخۆشى جگەر
- نەخۆشى گورچىلە (لە ئاستى 3 بەرەۋزور)
- توشى جەلدەى دەماغ يان جەلدەى سوكى دەماغ بوۋە ياخود كىشەيەكى دىكەى كۆئەندامى دەمارى ھەيە، (بۆ نمونە رەقبونى فرەلاى ماسولكە)
- سىستەمى بەرگرى بەباشى كار ناكات
- سېلى دەركراۋە ياخود سېلى زۆر بەباشى كار ناكات؛ يان
- كەسپكى گەرەيە كە كىشى زۆر زۆرە كە (BMI) سى لەشى 40 يان بەرەۋزورە)

ھەرۋەھا بۆ ئەم جۆرە كەسانە بەباش دادەنریت و بىبەرانبەرە:

- كارمەندەكانى خەلۋەتگەى پىران كە بەشپەۋەكى رىكوپىك و بەردەوام چاۋيان بە نەفەرەكانيان دەكەۋىت
- كەسانى دووگان
- ئەۋانەى كە تەمەنيان 65 يان بەرەۋزورە
- لە خانەى سەرپەرشتى درىژخايەندا دەژىن
- سەرپەرشتىارەكان (ئەۋانەى كرى ۋەرناگرن)
- ۋەلامدەرەۋەى يەكەم لە كۆمەلگەدا؛ يان
- ئەندامانى رىكخراۋە خۇپەخشىيە ناسراۋەكان كە فرىاكەۋتنى سەرەتايى كوتوپىرى پلان بۆ دانراۋ فەراھەم دەكەن لە بۆنە گشتىيە رىكخراۋەكاندا.

بۆ كارمەندانى تەندروستى و سەرپەرشتى كۆمەلەيەتى: ئەگەر راستەۋخۆ لەگەل نەخۆشەكان يەكتر دەبىن يان کوتانى ئەنفلۇنزا بۆ نەفەرەكان بەباش دادەنریت لەگەل خاۋەنكارەكەت قەسە بگە بۆ زانىبارى زياتر).

بۆ منال: کوتانى ئەنفلۇنزى خۇپارايە لەرپىگەى سېراى لوتەۋە بەباش دادەنریت بۆ ھەموو ئەۋ منالانەى كە تەمەنيان دوو يان سى سال دەبىت لە 31-08-2019 دا. تۆ دەتوانىت ئەۋە لە نۆرپىنگەى جى بى GP منالەكەت بەدەست بەيىت. ھەموو ئەۋ منالانەى كە لە خۇپىندىگەى سەرەتايىن ھەر لە بۆلى رىسپىشەۋە لە خۇپىندىگەى كوتانيان بۆ پىشنىاز دەكرىت.

كوتانى ئەنفلۇنزا باشتىن رىگەيە بۆ خۇپاراستن بۆئەۋەى ئەنفلۇنزا نەگرىت يان بلاۋى نەكەيەتەۋە - كەۋايىت ئەۋ ھەلە لەدەست خۆت مەدە. ئەگەر دلنيا نىت لەۋەى كە ئايا دەتوانىت کوتانى ئەنفلۇنزى بىن بەرانبەرت بۆ ئەنجام بدرىت، لە نۆرپىنگەى جى بى خۆت ياخود دەرمانخانەى ناۋچەكەى خۆت داۋاي رىنمىلى بگە.



lechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales