



## باکووری خۆرئاولا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

### هه لسه نگانی پالس له سرویسی ماله وه

ئه گه تیبستی COVID-19 له ئیوه ئهرینی بوو ، له گه ل GP خۆتانا په یوه ندی بگرن تاوه کوو به خزمه تگوزاری ئین ئیچ ئیس پالس ئۆکسیمه تی له ماله وه رابگه ییندری. ئه گه نه شته رگه ری GP ئیوه به سراوه ، تکایه له گه ل 111 به GP په یوه ندی بگرن و بتانه وی به خزمه تگوزاری مه حه لی "پالس ئۆکسیمه تی له ماله وه" رابگه ییندری .

پالس ئۆکسیمه تی له ماله وه " خزمه تگوزاری ئیوه به ده زگای پالس، راولۆکاری و پالپه شی له چاوه دیری ئاستی ئۆکسیجینی خۆتانی به ماوه ی دوو حه وته له دوا ی ولامی COVID-19 به شیوه ی ئهرینی پێشکەش ئەکات .  
ئهم زانیاریانه بۆتان باس ئەکات که ئه گه دووگیانن چ کاتیکی و له کوئی به دوا ی راولۆکاری پزشکیان بن .

ئه گه فابریوسی کرۆتاتان بۆ و دووگیانیش بن ، بۆی هه یه خیراتر نه خوش بکه ون. ئه مه ئه توانی کاریگه ری له سه ر خۆت و مناله که تا بن ، ئه گه .

په رۆشی به غه ریزه کانی خۆت متمانه ت بۆ!

• ئه گه دوو دلن ، تاوتوی بکه ن!

• دلراوکیکانی خۆتان رابگه یینن

• دلنیا بن که دلراوکیکانی ئیوه ئه بیستری

• تا وه کوو رۆژی دواتر یا کاتی سه ردانی دواتر خۆتان چاوه ری مه بن

ئه گه دووگیانن یان نیگه رانی سه باره ت به منداله که تان هه یه یان ئه گه پرساریکی له باره ی چۆنیه تی که ره نئینه ی خۆتان بۆی هه یه که کاریگه ری له سه ر هه ر کام له کاتی سه ردانه کانتان بێت، تکایه له گه ل دوکتۆری گشتی ماما یان گروپی مندالبوونی خۆتانان په یوه ندی بگرن .



ئه گه ر دوو گیان و ره ش پێستیت، به ریتانی ره ش پێستی، ئاسیایی و به ریتانی ئاسیایی، ره نگه زیاتر تووشی کۆفید-19 بیت

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خۆشخانه کان کراوه و سه لامه تن بۆ ئه وه ی هه موو کاتیکی سه ردانیان بکه یه ت. ئیمه بۆ پشتیوانی کردنی تو لێره داین

### For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أصدقائك في الحفاظ على سلامتكم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጃርቸዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ገናኙ: ገ በዓል-ቤተኪ: ገ ቤተ-ሰብኪ ወይ ውገ ገ ጌተውትኪ: ረዳአት ዝኹት ተወሳኹት ሓበሬታታት ምስ ተደልዩ ኣብዚ ስካገ ብምግባር ተኸፋሊት ክትኸኒ ከም ትኸእሊ ክገሱብኒኒ ገፈቱ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه تیدانی تو، هاوبه شه که ت یان خیزانه که ت و براده ره که ت سه لامه ت بن، تکایه ئیره سکان بکه



ئه گه ئاستی ئۆکسیجینی خۆیتنان روو له خواره ، رپنه مایه کان له م نامیلکه ره چاو بگرن ته نانه ت ئه گه هیشتا ههستیکی خاستان هه یه

بۆ زانیاری زیاتر سه ردانی ماله ره بکه ن

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus)



پىژەي ئۆكسىجىنى خويىن ئەتوانىن لە پىگەي دەزگايىكى چكۆلە كە ئەيلكىنن بە قامكى دەستەوہ پىوہر بكنەن كە پالسى ئۆكسىمىتى پى دەلنن. ئەگە لە پالسى كەلك وەرئەگرن و پىژەي ئۆكسىجىنى خويىنى ئىوہ دابەزىوہ ، پىنەمايىەكانى ئەم نامىلكە بەرچاوبگرن. تەنانەت ئەگە ھەست بە سەختى ھەناسە ناكەن ، بۇي ھەيە ئاستى ئۆكسىجىنى خويىنتان دابەزى .

ئەمە ئەتوانى يارىدەرى ئىوہ بىت تاوہكوو پىژەي ئۆكسىجىنى خوتان بنووسن . ئەم نووسىنە ئەتوانى يارىدەر بىت تاوہكوو گۇرانكارىەكان بەرچاوبكەوئىت، قسە كردن لەگەل پىپۇرى تەندرووستىش ئەتوانى يارىدەر بىت .

ئەگە دووگىانن لە كوئ و كەي پراوئىزكارى وەربىگرن :

بۇ دلئىايى لە چاوەدپىرى تاكەكەسى و پراوئىزراو لە خوتان و مندالەكەتان ، خىرا پەيوەندى بگرن :

- ئەگە كەمتر لە 20 ھەوتە دووگىانن، دوكتۇرى گشتى يان 111دوكتۇرى خوت
- ئەگە زياتر لە 20 ھەوتە دووگىانن ، گروپى مامايى يان گروپى مندال بوونى خوتان

ئەگە ھەركام لەمانەي خوارەوہتان ئەزموون كرد :

- ھەست بە سەخت بوونى ھەناسە گىشان ئەكەن، يان لە ھەناسە كىشانان كىشەتان ھەيە، تەنانەت ئەگە لە كاتى وئستان بىت يان رۇبىشت
- ئەگە ئىشى سىنگتان ھەيە يان دلەكوتە
- ئىشى ماسۆلكە يان ھەست بە ھىلاكى، ئەگە لەرزەتان ھەيە
- ئاستى ئۆكسىجىنى خويىنتان 94ھ
- ھەست ئەكەن كىشەبىكتان ھەيە(بىپىزى، ماندوويى، كەمبوونى ئىشتىا، مىزكردن كەمتر لە جارن، ئەتوانىنى پراوئىزكارى لە خوتان، كارگەلى ئاسايى وەكوو خواردن و لىياس لەبەركدن و ..)
- ئىوہ ناتوانن بە نىشانەكانى خوتان لە مالئ مپىن
- لە ھەركاتا ھەست بە نەبوونى ئاسايش ئەكەن

ئەبى پىيان بىژن دووگىانن و بۇيەيە تووشى كرۇنا بن. ئەوان نىشانەكانى ئىوہ پىشكىن ئەكەن و ئىوہ رانەسپىرن كە ئىوہ چى بكنەن .

لە ھەوتەي 16تا 24 ئەشى ھەست بكنەن منالەكەي ئىوہ تا ھەوتەي 32 زۇرتىر جوولە بكات و تاكوو رۇزى مندال بوون يەكجۇر ئەمىنئەتەوہ، ئەگە جوولەي مندالەكە كەم بوو يان شىوازى جوولەكەي گۇدرا ، خىرا لەگەل بەشى مندال بوون پەيوەندى بگرن .

ئەگە لە پالسى ئۆكسىمىت لە مالەوہ كەلك وەرئەگرن ، دلنبا بن كە نىشانى CE ، نىشانى UKCI يا نىشانى UKNI CE ھەيە. ئەمە بە ماناي ئەوہيە كە دەزگاكە بە درووستى كار دەكات و ئەگە درووس بەكارى بپىنن پراوئىزراوہ .

90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

ئەگە بەردەوام پىژەي ئۆكسىجىنى خويىنتان 93 يان كەمترە، پىوستان بە پىشكىنى خىراي بىمارستانە. لەگەل 999 پەيوەندى بگرن و لە نىزىكتىن بەشدارى كەن

- ئەگە خوارتر لە 20 ھەفتە دووگىانن، بەشى ئورئانس(A&E)
- ئەگە لە ھەوتەي 20ى دووگىاننى يان سەرتن ، دووگىاننى يان بەشى مندال بوون

ئاستى ئۆكسىجىنى خويىن بۇ زۇرىنەي خەلك - لە مالەوہ مپىنن و بە بەردامى ئاستى ئۆكسىجىنى خويىنتان پىشكىن .

خىرا پەيوەندى بگرن :

- ئەگە كەمتر لە 20ھەوتە دووگىانن ، دوكتۇرى گشتى يان 111دوكتۇرى خوتان
- ئەگە لە ھەوتەي 20ى دووگىاننى يان سەرتن ، دووگىاننى يان بەشى مندال بوون

كەمىنەبىك لە ژنە دووگىانەكان تووشىبووي بە COVID-19 نىشانەكانى تۇندتر ئەزموون ئەكەن . لە كاتى بىيىنى ھەركام لە نىشانەكانى ژىرەوہ ئەبى خىرا لەگەل 999 پەيوەندى بكنەن يان پۇن بۇ بىمارستان .

- ئاستى ئۆكسىجىنى خويىنتان 93 يان كەمترە (سەرتا خىرا دىسان ئەنازەي بگرن)
- ئىوہي تواناي تەواوكردىن پەستەي كورت لە كاتى ھەسانەوہ بە ھۇي كىشەي ھەناسە نىن
- ھەناسەي ئىوہ لە ناكاو تووشى كىشە ئەبى
- يان ئەگەر پەرە بەم نىشانە گشتىانە بەدەيت بۇ نەخۇشى جدى
- قفەي خويىناوي
- ھەست بە سەرما و عارەق كردن بە پىستى كەمپەنگ يان بلانچى
- دارمان يان روناكى سەر
- پىستى سوور كە كال ناپىتەوہ كاتىك پەرداخىكت لەسەر دانا
- پەرۇش ، گىژ يان خەوالوو ئەبن
- مىز كردنتان نامپىن يان زۇر كەم ئەبى

ئىوہ ئەبى پىيان بىژن ، بۇي ھەيە ئىوہ كرۇناتان بى و ئەگە ئىوہ بە پالسى پىژەي ئۆكسىجىنى خويىنتان پىشكىنە. ئەم نىشانانە پىووستى بە چاوەدپىرى خىرا ھەيە .