

## رینمایی بهرۆژکراو بۆ ئەو کەسانەى که زۆر زۆر بارناسکن له ناسته ناوچهییەکانی زەنگی هۆشیاری کۆفیدا

ئەو کەسانەى که لەبارەى کلینیکییەوه زۆر زۆر بارناسکن له ئینگلتەرە رینۆینی نوێیان بەدەست دەگات بۆ یارمەتیدانێان بۆ کەمکردنەوهى مەترسی فایرۆسى کۆرۆنا لەسەریان، که بەگۆیرەى ئەو شوێنەى که لێی دەژین گونجینراوه. ئەو کەسانەى که وەها پیناسە کراون که لەبارەى کلینیکییەوه زۆر زۆر بارناسکن مەترسییەکی زۆریان لەسەرە بۆ نەخۆشکەوتنى سەخت بە کۆفید- 19 (فایرۆسى کۆرۆنا). ئەگەر لەو گرووپەدا، تۆ دەبیت پەیرەوى رینماییەکان بکەیت بۆ هەولێان بۆ پاراستنى خۆت له هەر یەک له ناستهکانی زەنگی هۆشیاریدا هەروەک له رینۆینییەکاندا خراوتە روو.

ئەو کەسانەى که لەم گرووپەدان ئەوانە دەگرنەوه که حالەتى ئەوتۆیان هەیه که کاریگەرى لەسەر سیستەمى بەرگریان دادەنێت، هەندیک جۆرى شێرپەنجە و ئەوانەى که چاندنى ئەندامى لەشیان بۆ ئەنجام دراوه و گەلیک حالەتى دیکەش (بەروانە لیستی تەواوى حالەتە تەندروستییەکان له کۆتایى ئەم بەلگەنامەیدا). لیستەکه دیمینشیای تیدا نییه بەلام بەلگەکان نیشانێان داوه که ئەو کەسانەى دیمینشیایانە لەبەر مەترسییەکی زۆرى توشبووندان بە فایرۆسەکه. ئەگەر تۆ خۆت یان کەسێک که دەیناسیت توشى دیمینشیا بووه، ئەوا پەیرەوکردنى ئەم رینۆینیانە کاریکی باش دەبیت.

- ئەوانەى که وەها رەچاو کراون که لەبارەى کلینیکییەوه بارناسک بن رینۆینی بەرۆژکراویان بەدەست دەگات، که بەگۆیرەى ناوچهکەى خۆیان گونجینراوه، بە هاوتەرییى لەگەڵ ناسته ناوچهییە نوێکانی زەنگی هۆشیاری کۆفید.
- رینۆینییه نوێکان پشتگیرییان دەکات بۆ گرتنەبەرى ریکارى پاراستنى گونجاو له ژيانى رۆژانهیاندا، لەکاتیکیدا که هەتا بتوانریت لەسەر رۆتینه ناساییەکانی خۆیان بەردەوام بن.

ئەو گرووپەى که لەبارەى کلینیکییەوه زۆر زۆر بارناسکن نایستای خۆیان لەرێگەى ئەو پێوهرى پاراستنە نیشتمانیانەوه یارمەتییان دەدریت که دانراون و بەسەر هەموو کەسدا دەچەسپین - بۆ نمونە، رێسای شەش کەس و دایۆشینی دەموچاو که بەزۆرە.

رینمایی نوێکان یارمەتى ئەم گرووپە دەدەن که له مەترسى زۆردان بۆئەوهى بەشپۆزێکی باشتر خۆیان له فایرۆسەکه بپارێزن، بەبێ ئەوهى که پێویستییان بەوه بێت پەیرەوى رینۆینی توندی 'دابیران له خەلک' بکەن.

ئەوانەى لهو ناوچانەدان که مەترسى زۆریان لەسەرە لەوانەیه هیشتا هەر رینمایی بکرین که له داهاوتودا پەیرەوى رېوشۆینه فەرمییەکانی دابیران له خەلک بکەن، وەک مانەوه له مالهوه، نەرۆیشتنه دەروەه بۆ کارکردن یان قوتابخانە و سنووردارکردنى بەرکەوتەى کۆمەلایەتى بۆ ئەوانەى که لەناو مالهکەى خۆیاندا دەژین و گرووی تیکەلۆبۆونى هاویشتی ئەوان. ئەو کەسانەى که لەو ناوچانە دەژین

زانبارى نوپيان بۇ فەرھەم دەكرىت ئەگەر بربارەكە بەو جۆرە بىت كە پەيرەموى رېنمابىيەكانى دابران لە خەلك بكرىت.

رېنمابى زباتر بۇ ئەو كەسانەى كە لەبارەى كلينىكىيەو زۆر زۆر بارناسكن دەشبت ئەمانە بكرىتەو:

- بۇ ئاستى ناوچەى زەنگى ھوشبارى كۆفد **مامناوئد (پلەى 1)**: بەتوئدى چاودىرى كەنارى كۆمەلايەتى بكرىت، ھەر كات بگونجىت لە دەرەو چاوبان بە كەسانى دىكە بكەوت، ئەو گەشتانەى ھۆكارى گواستەوئى گشتى سنوردار بكەن كە پئوبست نىن و ھەر كات بگونجىت لە مألەو كار بكەن، بەلام تۆ ھىشتا ھەر دەتوانىت بچىت بۇ سەر كار و منال دەبىت ھىشتا ھەر لە قوتابخانە دەوام بكەن. ئەوانە سەربارى ئەو سنوردارىانەن كە بۇ ھەموو كەس دانراون كە تەنھا دەبىت لە گرووبى ھەتا رادەى 6 كەسدا لەگەل كەسانى دىكە چاوتان بە يەك بكەوت.
- بۇ ئاستى ناوچەى زەنگى ھوشبارى كۆفد **بەرز (پلەى 2)**: كەمكردەوئى ژمارەى كەسانى جباواز كە لە دەرەو چاوت پىبان دەكەوت، خۆ دوورەپەرز گرتن لە گەشتكردن تەنھا بۇ گەشتى بەرەتى نەبىت، كاركردن لە مألەو ھەر كات بگونجىت و كەمكردەوئى ژمارەى گەشتەكانى بازاركردن يان لەو كاتانەى رۆژەكەدا بچىت كە كەمتر قەرەباغەن. تۆ ھىشتا ھەر دەتوانىت بچىت بۇ سەر كار ئەگەر ناتوانىت لە مألەو كار بكەيت چونكە ھەموو شوئىنى كارەكان دەبىت لە كۆفد پارىزراو بن و منال ھىشتا ھەر دەبىت دەوامى قوتابخانە بكەن. ئەو سەربارى سنوردارىيەكان بۇ ھەموو كەس كە نابىت لە دەرەو چاوت بە خەلكى مالى تر بكەوت، تەنھا لەكاتىكدا نەبىت كە گرووبى تىكەلاوبوونى ھاوئىتى بن و تەنھا لە گرووبى ھەتا رادەى 6 كەس لە دەرەو چاوتان بە كەسانى دىكە بكەوت.
- بۇ ئاستى ناوچەى زەنگى ھوشبارى كۆفد **زۆر بەرز (پلەى 3)**: لە مألەو كار بكە، بەشئومبەى گشتى ھەتا دەتوانىت لە مألەو بەمىنەرەو و خوت دوورەپەرز بگرە لە ھەموو گەشتىك بىچگە لە گەشتە بەرەتەيەكان. تۆ نابىت لەگەل ھىچ كەسك تىكەل ببىت كە لەگەلى نازىت يان گرووبى تىكەلاوبوونى ھاوئىتەىت لەگەل ئەو پىك نەھىناىت، لە ھىچ شوئىنىكى ژوورەوئى يان لە ھەر باخچەىكى تايبەتدا يان لە زۆرەبەى ھەرەزورى شوئەكانى خواردن و خواردنەو و خزمەتگوزارى لە دەرەو و ئەو شوئەنەى كە بە بلىت دەچىتە ژوورەو. تۆ دەبىت گەشتەكانى بازار كرەن كەم بكەتەو و ئەگەر بگونجىت گەياندى سەرھىل (تۆنلاىن) بەكار بەئىت يان داوا لە خەلك بكەيت لە مألەكەى خوت، گرووبى تىكەلاوبوونى ھاوئىتى يان كەسانى خۆبەخش كە خوراك و دەرمانت بۇ بەئىنەرەو. ئەو كەسانەى كە لەم ناوچانە دەژىن ھان دەدرىن كە ھىشتا ھەر برۆنە دەرەو بۇ وەرزشكردن و ھىشتا ھەر دەتوانن بچن بۇ قوتابخانە و بۇ كاركردن ئەگەر نەتوانن لە مألەو كار بكەن. ژمارەىكى كەمى خەلك لەوانەى پئوبستىبان بە پشتگىرى زباتر بىت بۇ پەيرەمكردى رېنمابىيەكان لەم ئاستەى زەنگى ھوشبارىدا و ئەوان رېنمابى دەكرىن كە پەيوئدى بە دەسەلاتى خوجبى خويانەرەو بكەن ئەگەر پئوبستىبان بە پشتگىرى بىت.

زۆر گرنگە كە ئەو كەسانەى لەبارەى كلينىكىيەو زۆر زۆر بارناسكن بەردەوام ئەو سەربەرشتى و پشتگىرىيەبان بەدەست بگات كە پئوبستىبان پىبەتى بۇ يارمەتيدانىان بۇ مانەرەو بە سەلامەتى و بەباشى. تۆ دەبىت بەردەوام بىت لەسەر ھەولدان بۇ بەدەستەينانى يارمەتى لە ئىن ئىچ ئىسەرەو NHS بۇ ئەو ھالەتە تەندروستىانەى كە ئىستا ھەتە. ئەگەر پىبان و تەووت بچىت بۇ نەخۆشخانە بۇ وادەىكى رۆتئىنى، ئەوا ئىن ئىچ ئىس NHS پئومرى پئوبستى دانەرەو بۇ دلىاكردى ئەوئى كە ئەو بۇ تۆ سەلامەت دەبىت كە لەوئى ئامادە بىت.

بېجگه لهو رېسايانهى كه تو دهبيت پير هويان بكهيت له هر يهك له ئاستهكاندا، تو دهتوانيت رېوشوينى خو پاريزى زياترېش بگريته بهر.

بهردهوام به لهسر

- پير هوكردنى كنهارگيرى كومه لايهتى توند
- دهستهكانت به شيوهيهكى ريكوپيك و بهردهوام بشو
- ههول بده ژمارهى نهو بهر كهوته كومه لايهتيانه كهم بكهيتمهوه كه لهگهل هر كهسيكى تر ههته. ههتا كار ليكردنى كومه لايهتى كهمرتت ههبيت، مەترسى گرتنى كوڤيد- 19 كهمتر دهكهيتمهوه.

بروانه رينوئيبه بهر وژ كراوهكان بو زانيارى زياتر

**هاوپولى نهو حالهته تهنروسنيانهى كه كهسيك وه هالى دهكهن لهبارهى كلينيكيهوه زور زور بارناسك بيت**

نهوانهى كه نهو حالهتانهى خوار هويان ههيه دهكهونه ناو چوار چيوهى نهو كهسانهى كه لهبارهى كلينيكيهوه زور زور بارناسكن:

- نهوانهى كه چاندنى نهندامى بهر جهستهى لهشيان بو نهجام دراوه
- نهوانهى كه ههنديك جوړى تايهتى شير پهنجيهان ههيه:
- نهو كهسانهى كه شير پهنجيهان ههيه و ئيستنا بهشيوهيهكى چالاكانه چارهسهرى كيمياوى و هردهگرن
- نهو كهسانهى كه شير پهنجيهى سيبهكانيان ههيه و ئيستنا چارهسهرى تيشك و هردهگرن
- نهو كهسانهى كه شير پهنجيهى خوښ يان موخى ئيسكيان ههيه وهك لوكيميا، ليمفو، يان مايلوما كه له هر ئاستيكي چارهسهردان
- نهوانهى كه چارهسهرى بهرگرى لهشيان بو نهجام دهدرت يان هر چارهسهرىكى دژتهنى بهردهوامى ديكه بو شير پهنجيه
- نهو كهسانهى كه چارهسهرى بهئامانجراوى ديكه شير پهنجيهان ههيه كه بوى ههيه كارىگهرى لهسر سيستهمى بهرگرى لهشيان دابنيت، وهك جيگيركارى پروتيني كينيز يان جيگيركارى PARP.
- نهو كهسانهى كه له 6 مانگى رابوردودا چاندنى موخى ئيسك يان خانهى بنههتيان بو نهجام دراوه يان نهوانهى كه هيشتا دهرمانى سر كوتكردنى بهرگرى لهش بهكار دههينن.
- نهو كهسانهى كه حالهتى سهختى كوئنهندامى ههناسهدانيان ههيه لهوانه ههموو جورهكانى سيستىك فايروسيس، رهبوى سهخت و نهخوشى دريژخايهنى داخرانى سيبهكان (COPD)
- نهو كهسانهى كه نهخوشيهكى دهگمهيان ههيه كه مەترسى ههوكردن به شيوهيهكى بهرچاو زياد دهكات (وهك كهمى سهختى بهرگرى هاوبهشى لهش (SCID) و خانهى داسى هاوشيوه)

- ئەو كەسانەى كە چارەسەرى سەر كوتكردنى بەرگرى لەش بە برىك و مردهگرن كە بگاتە ئاستىك بە شىوہىەكى بەرچاۋ مەترسى ھەوكردن زىاد بكات
- ئەو ژنانەى كە دووگيانن و نەخوشىيەكى بەرچاۋى دلىان ھەيە، ئىتر زگماك بىت يان بەدەستھاتوو
- كەسانى دىكەش كە و ھە پۆلنن كراون لەبارەى كلنىكىيەو زۆر زۆر بارناسك بن، لەسەر بنچىنەى برىاردانى كلنىكى و ھەلسەنگاندنى پىداۋىستىيەكانيان. پزىشكى گشتى (جى پى) و پىسپورانى كلنىكى نەخوشخانە رىنوئىنيان بۆ فەراھەم كراو ھە پۆ پىشتگىرىكردنى ئەو برىارانە

بۆ زانىارى زياتر تكايە بروانە مالىپەرى حكومت <https://www.gov.uk/coronavirus>