پاراستنی کارمەندانی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی لە ئەنفلۆنزای وەرزی (Flu)

ئەنفلۆنزای وەرزی چییە؟

ئەنفلۆنزای وەرزی هەموو ساڵێک بڵاودەبێتەوە، بەشێوەیەکی گشتی لە زستاندا. خەڵک هەندێک جار بە سەرمابوونی ئاسایی دەڵێن ئەنفلۆنزا. ئەنفلۆنزا نەخۆشییەکە زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە (پەتایە) وە بەهۆی ڤایرۆسێکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت. نیشانەکانی تا، لەرز، سەریەشە، ئازاری ماسولکە، کۆکە وە قورگ یەشە دەگرنەوە- وە لەبەرئەوەی ئەنفلۆنزا ڤایرۆسە، دژەتەنەکان چارەسەری ناکەن. کوتان دابینکراوە بۆ پاراستنی ئەوانەی کە زیاتر مەترسییان لەسەرە.

تەنانەت ئەگەر کەسانێک ئەنفلۆنزایان گرتبێت یان ساڵی ڕابوردوو کوترابن، ئەمساڵ پارێزراو نابن چونکە ڤایرۆسەکان هەمیشە دەگۆڕێن وە هەموو ساڵێک ڤاکسینێکی نوێ بەرهەم دێت بۆ ئەوەی کە وەڵامدەرەوە بێت بە مەترسییە نوێکان.

کێ زیاتر مەترسی ئەنفلۆنزای لەسەرە؟

هەموو کەسێک دەکرێت ئەنفلۆنزا بگرێت بەڵام نەخۆشییەکە بۆ بەساڵاچوان و ئەوانەی کە هەندێک حاڵەتی پزیشکیان هەیە سەختترە، بەتایبەتی هەندێک نەخۆشی دڵ و کۆئەندامی هەناسەدان و شەکرە. ئەنفلۆنزا دەبێتە هۆی ئاڵۆزی دیکە وەک هەوکردنی بۆری هەوا (bronchitis) و سوتانەوەی سییەکان (pneumonia) کە پێدەچێت پێویستی بە چارەسەر هەبێت لە نەخۆشخانە وە لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیان دروست بکات بۆ ئەوانەی کە خۆیان لە خۆیاندا نەخۆشن.

بۆچی دەبێت کارمەندانی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی بکوترێن؟

کارمەندانی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی مەترسی تووشبوونیان بە پەتا زۆر زیاترە، وە هەروەها پێدەچێت کە کوتان بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزا کەمبکاتەوە لەناو دەزگاو دامەزراوە تەندروستی و سەرپەرشتییە کۆمەڵایەتییەکاندا. ئەمە بەسوود دەبێت بۆ:

- پاراستنی ئەو نەخۆش و بەکارهێنەری خزمەتگوزارییانەی کە لاوازن، بەوانەشەوە کە پێدەچێت خۆیان لە خۆیاندا ساخ نەبن، وەڵامدانەوەیەکی لاوازی بەرگری لەشیان هەبێت یان لەشیان بەباشی وەڵامنەداتەوە بە کوتانەکانیان؛
- پاراستنی کارمەندانی دیکەی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی؛ وە
- لەوە دڵنیا ببینەوە کە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی کاریگەر و بەتوانان بە کەمکردنەوەی بزربوونی کارمەندان کە بەهۆی نەخۆشی ئەنفلۆنزاوە ڕوودەدات.

کێ دەبێت بەو ڤاکسینە بکوترێت؟

هەموو ئەو کارمەندی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتیانەی کە ڕاستەوخۆ سەروساختیان هەیە لەگەڵ سەرپەرشتی نەخۆشدا لە:

- کلینیکە گشتییەکان بە کلینیکی پزیشکی ددانیشەوە؛
- نەخۆشخانەکانی ئێن ئێچ ئێس (NHS)؛
- نەخۆشخانە تایبەتەکان؛ وە
- ماڵەکانی سەرپەرشتی بەساڵاچوان.

نمونەی ئەو کارمەندانەی کە ڕاستەوخۆ سەروساختیان هەیە لەگەڵ سەرپەرشتی نەخۆشدا ئەمانەن:

- کارمەندانی کلینیکەکان، مامانەکان وە پەرستیارەکان؛
- کەسانی فریاکەوتنی کوتوپڕی (paramedics) وە شۆفێری ئەمبولانسەکان؛
- چارەسەرکارە پیشەییەکان، چارەسەرکارە سروشتییەکان وە پسپۆڕانی تیشک (ڕادیۆگرافی)؛
- پێشکەشکارانی سەرپەرشتی تەندروستی سەرەتایی وەک جی پی (GP)، پزیشکی ددان، پەرستیاری ددان، پەرستیاری کلینیک، پەرستیاری ناوچە وە سەردانکەری تەندروستی؛
- کارمەندانی ماڵی پەککەوتان و خانەی سەرپەرشتی کە چاودێری بەساڵاچوان دەکەن؛
- کارمەندانی سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی کە سەروساختیان لەگەڵ سەرپەرشتی ڕاستەوخۆی نەخۆشدا هەیە؛ وە خوێندکاران و مەشقکاران لەم بوارەدا وە کەسانی خۆبەخش کە لەگەڵ نەخۆشدا کار دەکەن.

ئەمە ئەو کەسانە ناگرێتەوە کە ڕاستەوخۆ سەروساختیان لەگەڵ سەرپەرشتی ڕووبەڕووی نەخۆشدا نییە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، لە هەندێک باردا، خاوەنکارێک پێدەچێت کوتان بۆ ئەو جۆرە کارمەندانە پێشنیار بکات.

ڤاکسینی ئەنفلۆنزا چی تێدایە؟

ڤاکسینی ئەنفلۆنزا چەند بەشێکی دوو جۆری ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای ئەی (influenza A) تێدایە لەگەڵ یەک جۆر لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای بی (influenza B). ڤاکسینەکە تەنها بۆ یەک ساڵ پاراستن دابین دەکات چونکە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا بەبەردەوامی دەگۆڕێن. هەموو ساڵێک کوتانێکی نوێ پێشنیار دەکرێت بۆ ئەوەی کە باشترین پاراستن دەستەبەر بکات.

ئایا ڤاکسینەکە سەلامەتە؟

ڤاکسینی ئەنفلۆنزای وەرزی لە هەموو جیهاندا بەکاردێت وە تۆمارێکی نایابی سەلامەتی هەیە. ئەوانە وا دروستکراون کە لەگەڵ ئەو ڤایرۆسانەدا هاوشێوەبن کە وا چاوەڕوان دەکرێت لە زستاندا بڵاوببنەوە.

هەندێک کەس بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک دوای ئەوە تایەکی هێواش وە ئازاری ماسولکەیان تێدا دەردەکەوێت، وە پێدەچێت قۆڵیان کەمێک ئازاری هەبێت لە شوێنی دەرزییەکەدا. کاردانەوەی دیکە زۆر دەگمەنن وە پسپۆڕانی بواری تەندروستی کە خەڵک دەکوتن ڕاهێنانیان پێکراوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کێشانەدا.

ئایا ڤاکسینی ئەنفلۆنزا دەبێتە هۆی ئەنفلۆنزا؟

نەخێر. ڤاکسینەکە هیچ ڤایرۆسێکی زیندوی تێدا نییە، لەبەر ئەوە نابێتە هۆی ئەنفلۆنزا. هەندێک کەس لەوانەیە نیشانەی سوکی وەک هی ئەنفلۆنزایان تێدا دەربکەوێت بۆ ماوەی 48 کاژێر چونکە سیستمی بەرگری لەشیان وەڵامدانەوەی دەبێت بۆ ڤاکسینەکە بەڵام ئەوە ئەنفلۆنزا نییە.

کەی دەبێت خەڵک دژی ئەنفلۆنزا بکوترێن؟

تا زووتر خەڵک بکوترێن زووتر پاراستنی لەشیان دەکەوێتە کار. شتێکی گرنگە کە کوتانەکە هەموو ساڵێک بەر لە بڵاوبوونەوەی ئەنفلۆنزا بکرێت وە کوتانەکان بەشێوەیەکی گشتی لە سەرەتای ئۆکتۆبەرەوە دابین دەکرێن. ئەوانەی کە شیاوی کوتانن دەبێت داوا لە خاوەن کارەکانیان بکەن بۆ ئەوەی بە زووترین کاتی گونجاو بکوترێن.

ئایا ڤاکسینەکە تا چ ڕادەیەک کاریگەرە؟

ڤاکسینی ئەنفلۆنزا کاریگەرن بەڵام چەندەها جۆری جیاواز لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا هەیە وە ڤاکسینەکە تەنها لە دژی جۆرە هەرە باوەکانی دەتپارێزێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ڤاکسینەکە دژی کۆکەو سەرمابوون ناتپارێزێت.

ڤایرۆسی دیکەش هەموو زستانێک بڵاودەبنەوە وە لەکاتێکدا کە دەبنە هۆی نیشانەی وەک هی ئەنفلۆنزا بەڵام لەڕاستیدا ئەوەندەی ئەنفلۆنزا ترسناک نین.

زۆربەی ئەوانەی کە دەکوترێن ئەنفلۆنزا ناگرن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، وەک هەر ڤاکسینێکی دیکە، پاراستنی لەسەدا سەد دابین ناکات، لە هەر 100 کەسێک کە کوتراون، لەنێوان 70 تا 80 یان پارێزراون وە ئەوانی دیکەش ئەگەری ئەوە هەیە کە نیشانەی سوکیان تێدا دەربکەوێت.

ئایا ڤاکسینەکە چۆن کاردەکات؟

نزیکەی هەفتەیەک تا 10 ڕۆژ دوای ئەوەی کە دەکوترێیت لەشت دژەتەن دروست دەکات بۆ ڤایرۆسی ڤاکسینەکە. ئەم دژەتەنانە یارمەتی ئەوە دەدەن کە بتپارێزن دژی هەر ڤایرۆسێکی دیکەی ئەنفلۆنزای هاوشێوەی ئەوانە ئەگەر ڕووبەڕوویان ببیتەوە.

پاراستنەکە بۆ ماوەی نزیکەی ساڵێک دەخایەنێت.

ئایا کەسانێک هەن کە نابێت ڤاکسینی ئەنفلۆنزایان بۆ بکرێت؟

زۆربەی خەڵک دەکرێت بکوترێن بەڵام نابێت بکوترێن ئەگەر ئەمانەیان هەبێت:

- کاردانەوەی ئانافیلاکتیک (anaphylactic) (کاردانەوەیەکی حەساسیەتیە کە پێویستی بە چارەسەری پزیشکی بەپەلە هەیە) یان هەبووبێت لە ڕابوردوودا؛ یان
- حەساسییەتێکی سەختیان هەبێت بە هێلکەی مریشک

ئەو پسپۆڕە تەندروستیانەی کە دەتکوتن دەتوانن وەڵامی هەر پرسیارێک بدەنەوە کە هەتبێت.

ئایا ئەو ڤاکسینە دەدرێت لە ژنی سکپڕ؟

بەڵێ. ڤاکسینی ئەنفلۆنزا بە سەلامەت دانراوە بۆ ژنانی سکپڕ. ئەگەرچی تەنها بۆ ئەوانەی کە لە مەترسی پیشەییدان، ئەگینا هێشتا هەر بەشێوەیەکی گشتی لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا بەکارناهێنرێت. نەخۆشی ئەنفلۆنزا پێدەچێت کە زیاتر لە مەترسییەکی تەندروستی بهێنێتە کایەوە لەماوەی سکپڕیدا، لەبەرئەوە ئەو ژنانەی نەخۆشییەکیان هەیە کە دەیانخاتە مەترسی بەرزەوە هێشتا هەر دەبێت ڤاکسینی ئەنفلۆنزایان بۆ بکرێت ئەگەر سکیان پڕبێت.

کارمەندانی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی لە کوێ دەتوانن بکوترێن؟

دەبێت پەیوەندی بکەن بە بەشی تەندروستی پیشەییانەوە بۆ زانیاری زیاتر. ئەوانەی کە لە تەندروستی سەرەتایی یان سەرپەرشتی کۆمەڵایەتیدا کار دەکەن دەبێت پەیوەندی بکەن بە خاوەن کارەکەیانەوە.

تێبینییەک بۆ خاوەنکارەکان

هەموو خاوەنکارێک ئەرکی سەرشانێتی کە سەرپەرشتی نەخۆش/نیشتەجێیان بکات لە کەشوهەوایەکی سەلامەتدا. بە پێشنیارکردنی کوتان دژی ئەنفلۆنزا بۆ ئەو کارمەندانەی کە سەروساختیان لەگەڵ سەرپەرشتی ڕاستەوخۆی نەخۆشدا هەیە خاوەنکار بەرەو ئەوە دەچێت کە ئەو ئەرکەی سەرشانی جێبەجێ بکات. هەروەها، ئەوە دەتوانێت بەر لە ئاڵۆزی بگرێت یان کەمی بکاتەوە لە نەخۆشەکان/نیشتەجێیاندا کە بەپێچەوانەوە دەبێتە هۆی زیادکردنی قورسایی لەسەر تواناکانی کارمەندان.

خاوەنکارەکان دەتوانن لەوە دڵنیاببنەوە کە کارمەندان بەئاسانی دەستیان دەگات بە کوتان. دەبێت دەرەنجامە چاوەڕوان کراوەکانیش بەهەند وەربگیرێن لەکاتێکدا کە کارمەندان وەرگرتنی ڤاکیسنەکە ڕەت بکەنەوە.

ئەی ئەو ئەنفلۆنزای بەرازە چییە کە ئێستا بڵاوبۆتەوە؟

ئەنفلۆنزای بەراز ڤایرۆسێکی بەتەواوی نوێیە کە کەسانێکی زۆر کەم پێدەچێت بەرگریان هەبێت بەرانبەری. دەکرێت لە هەرکاتێکی ساڵدابێت بڵاوبێتەوە، وە خەڵکانێکی زۆرتر لە ئەنفلۆنزای وەرزی تووشی ببن، وە سەختتریش بێت. ڤاکسینی ئەنفلۆنزای وەرزی دژی ئەنفلۆنزای بەراز ناتپارێزێت.

ڤاکسینی ئەنفلۆنزای بەراز لە بنەڕەتدا بۆ ئەوانە پێشنیار دەکرێت کە پێدەچێت زۆرتر پێویستییان پێیبێت. زانیاری جیاواز دەربارەی ڤاکسینەکە و پرۆگرامی کوتانەکە دابین دەکرێت.

دەستکەوتنی بڵاڤۆکەکە

ئەم بڵاڤۆکە کە بە جووت زمان ئامادەکراوە وە تەنها لەسەر ماڵپەڕی کوتانی حکومەتی ئەنجومەنی وێلز دانراوە:

www.wales.gov.uk/immunisation

وە بەم زمانانەی لای خوارەوە دەست دەکەوێت:

عەرەبی Arabic
بەنگالی Bengali
بولگاری Bulgarian
چینی Chinese
چیکی Czech
فارسی Farsi
فەڕەنسی French
گوجاراتی Gujarati
هیندی Hindi
کوردی (سۆرانی) Kurdish (Sorani)
ڤیتنامی Vietnamese
لینگالا Lingala
پۆڵەندی Polish
پورتوگالی Portuguese
پونجابی Punjabi
ڕوسی Russian
سۆماڵی Somali
ئیسپانی Spanish
سەواحیلی Swahili
تاگالۆگ Tagalog
ئوردو (ناسخ) Urdu (Naskh)

هەر پرسیارێک دەربارەی ئەم بڵاڤۆکە دەکرێت بنێررێت بۆ ئەم ناونیشانە:

Health Protection Division
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff CF10 3NQ

ژمارە تەلەفون: 029 2082 5397 یان 029 2082 5410

© Crown Copyright September 2009
E318 0910