H1N1 2009

دەرمانی کوتانی ئە نفلۆنزا

لە چالاکی خستن (دەرزی ئە نفلۆ نزا)

چی پیویستە بیزانیت

زۆربەی بەیاننامەی زانیاریەکانی کوتان هەیە بەزمانی ئیسپانی و زمانەکەنی تر. ئەم www.immunize.org/vis. ببینە.

1 ئەنفلۆنزای H1N1 2009 چی یە؟

ئەنفلۆنزای H1N1 2009 (هەندێك جار پێ ی دە وترێت ئەنفەلوەنزای بەراز) بەهۆی ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزاوە دروست دەبیت. بڵاودەبێتەوە بە جەندەها وڵاتدا.

وەک هەر پەتایەکی تر، H1N1 2009 بڵاودەبێتەوەلەکەسێکەوەبۆ کەسێکی تر بەهۆی کۆکەوە، پشمین، و یان بەدەستلێدان لەکەل و پەلیک کەڤایرۆسەکەی پێوەبێت.

نیشانەکانی H1N1 2009 پیك دیت لە:

- قورگ ئێشە
- تا
- سەرما
- کۆکە
- نازاری ماسولکە
- پشمین
- گێژبوون

هەندێك کەس سکچوون و ڕشانەوەشیان هەیە.

زۆربەی کەس بەرەوو باشی دەڕۆن لە ماوەی هەفتەیەکدا. بەڵام هندیك خەلك توشی پانۆمۆنیا یان نەخۆشی خراپ دەبن. هەندیکیش لە خەستەخانە دەکەون و هەندیکیشان دەمرن.

2 جۆن H1N1 2009 جیاوازە لە ئەنفلۆنزای (وەرزانە)؟

هەڵامەتی وەرزانە ساڵ بۆ ساڵئە گۆڕێ، بەڵام زۆر نزیکن لەیەکەوە.

ئەوانەی توشی هەڵامەت بوون لە ڕابردوودا بەزۆری بەرگریان هەیە دژی ڤایرۆسی هەڵامەت (جەستەیان توانای هەیە بەرگری بکات دژی ڤایرۆسەکان).

H1N1 2009 ڤایرۆسی هە ڵامە ت ڤایرۆسیکی نوێ یە. زۆر جیاوازە لە ڤایرۆسی پەتای وەرزانە.

زۆربەی کەس بەرگری زۆر کەم یان هیج بەرگری نییە دژی H1N1 2009 (جەستەیان نامادە نییە دژی ئەم ڤایرۆسە بوەستیت).

3 کوتانی ئەنفلۆنزای H1N1 2009

کوتان نامادمیە بۆ پاراستن دژی ئە نفلۆنزای H1N1 2009.

- ئەم کوتانانە درووست کراون وەکوو کۆتانی ساڵانە.
- پیشبینی کراون بۆ کاریگەری تەواو و سەلامەتی وەك کوتانی ساڵانە.
- بەرگری دژی " ئەنفلۆنزا – وەك" نەخۆشی ئە نفلۆنزای کە بە هۆی میکرۆبی ترە وە ڕووی داوە.
- بەرگری لە ئەنفلۆنزاکانی تر ناکەن. **پێوستە کوتانی پەتای ساڵانەش وەربگریت، ئەگەر دەتەوێت پاریزراوبیت لە پەتای ساڵانە.**

دە رزی لە چالاکی خستن (ئە و دە رزی کوتانەی کە میکرۆبە کەی تیادا کوژراوە) دە رزییەکە ئەکرێ بە ماسولکە دا، وە کو دە رزی سا ڵا نە ی ئە نفلۆنزا. **ئە م پە ڕە یە وە سف دە کرێ چۆن کوتانی لە چالاکی خستن.**

سپرە کردنی لوتەوە هی زیندوو (کوتانی لوت پرژێنەر) هەروەها دەست دە کە وێت. وە سف دە کرێ لە لاپە ڕە یە کی جیاد ا.

هە ندێ دە رزی لە چالاکی خستن H1N1 2009 مادە ی پاریزراوی تیادایە پێ ی ئە ڵێن ثایمیرۆسە ڵ بۆ ئە وە ی ئازادی بکات لە میکرۆب. هە ندێ خە ڵک پێشنیازیان کرد کە ثایمیرۆسە ڵ لە وانە یە پە یوە ندیدار بێت بە ڕەبووەوە. لە ساڵی 2004 کۆمە ڵێک لە شارە زایان لە دانیشگای دەرمان پیاچوونە وە بە هە ندێ لێکۆڵینە وە دا بۆگەڕان لەسەر ئە م بۆچوونە، وە هیچ پە یوە ندی یە کیان نە و دۆزیانەوە لە نێوان ثایمیرۆسە ڵ و ڕەبووەوە. لێکۆڵینەوەی زیادە لەو کاتەوە گە یشتۆتە هەمان ئە نجام.

4 کێ و کەی پێویستەکوتانی ئەنفلۆنزای 2009 H1N1 وەربگرێت ؟

کێ

کۆمە ڵە ی یەکەم کە بە باش دە زانرێ دە رزی کوتانی H1N1 2009 وە ربگرن ئە مانەن:

- ژنی سک پڕ
- ئە و کە سانە ی کە ئە ژین لە گە ڵ یان ئاگایان لە لۆرپە ی 6 مانگانە
- چاودێری تە ندروستی و فە رمانبە رانی پزیشکە وانی لە فریاکە وتن
- هە ر کە سێ لە 6 مانگی یە وە تا 24 ساڵ بێت
- هە ر کە سێ لە 25 ساڵی تا 64 ساڵی لە گە ڵ بارودۆخی ئە خۆشی درێژ خایە ن یان بێ هێزی بە رە نگار بوونە وە ی ئە خۆشی لە گیانیدا بێت.

لە کاتێکدا دە رمانی کوتان زۆرتر دە ست ئە کە وێ، ئە م کۆمە ڵانەش هە روە ها پێویستە خۆیان بکوتن:

- لە ش ساغی تە مە ن 25 ساڵ تا 64 ساڵ
- گە ورە ی تە مە ن 65 ساڵ و گە ورە تر

فە رمانڕە وایی فیدرالی ئە م کوتانە دابین دە کات لە سە ر بناغە ی بە خۆشی خۆ. هە رچە ندە قانونی ووڵات یان خاوە ن ئیشە کان لە وانە یە دە رزی کوتان بە پێویست بزانن بۆ هە ندێ کە س.

کەی

خۆتان بکوتن بەزووترین کات لەگەل ئامادەبوونی ئەم کوتانە.

منداڵانی تا تەمەن 9 ساڵان پێوستەدوو بڕ وەربگرن، کەیەک مانگی لەبەیندابێت. منداڵای گەورەتر یان گەورەساڵان پێوستیان بەیەک بڕە.

5 هەندێک کەس پێوست ناکات ئەم کوتانەوەربگرێت یان پێوستەبوەستێت

ده بێ ده رزی H1N1 2009 نه ده ی له خۆت نه گه ر **به قورسی (ژیان مه ترسی لێکردن) حه ساسیه تت به هێلکه** یان **هه رچی ماده یه کی تر له ده رزی یه که دا هه بێت.** بەو كه سه بڵێ كه ده رزی یه كه ت لێ دەدا ئەگەر حه ساسیه تی قورست هه بێ.

هه روه ها پێیان بڵێ ئه گه ر قه ت توشی:

- حه ساسیه تی ژیان مه ترسی لێکردن له دوای ده رزی لێدانی ساڵانه ی ئه نفلۆنزا.
- جولیان-بارێ (Guillain-Barré) سەندروم (نه خۆشی یه کی ئیفلیجکه ری قورسه هه روه ها پێی دەوترێت GBS).

ئه مانه نابێته هۆی ئه وه ی خۆت دوور خه یته وه له ده رزی لێدا نه که، به ڵام ده سته ی فه رمانبه رانی پزیشکه وانی ئه توانن یارمه تیت بده ن بۆ بڕیار بدان.

ئه گه ر ئه ختێک یان به سه ختی نه خۆش بوویت، له وانه یه ئامۆژگاری بکرێیت بۆ وه ستان هه تا چاک ده بیته وه پێش ئه وه ی ده رزی یه که له خۆت بده یت. ئه گه ر سه رما بونێکی سووک یان هه ر نه خۆشی یه کی تر، زۆربه ی کات پێویست ناکات بوه ستێت.

ئافره تی سک پڕو شیرده ر ئه توانێ ده رزی له کار خستنی H1N1 2009 بدا له خۆی.

ده رزی له کار خستنی H1N1 2009 ئه توانرێ له هه مان کاتدا به کار بێت له گه ڵ ده رزی تردا، ده رزی ئه نفلۆنزای ساڵانه ش ده گرێته وه.

6 ئه و مه ترسی یانه چین له ده رزی ئه نفلۆنزای H1N1 2009 ده کرێ؟

کوتان، وەک هەر دەرمانێکی تر، لەوانەیەزەرەری تەواوی هەبێت، وەکوو حەساسیەتی توند، بەڵام زەرەری هەر کوتانێک کەببێتەهۆی زەرەری زۆر یان مردن زۆر کەمە.

میکرۆبه که ی ناو ده رزی له چالاک خستن H1N1 2009 کوژراوه، له به ر ئه وه توشی ئه نفلۆنزا نابیت له ده رزی یه که وه.

مه ترسی یه کان له ده رزی له چالاک خستن H1N1 2009 هاوچه شنه له گه ڵ ده رزی له چالاک خستنی ساڵانه:

سوکه گیروگرفتێک:

- ئێش و ئازار، سووربوونه وه، ئاسک بوونه وه، یان ئاوسانی ئه و جێگه یه ی که ده رزی یه که ی لێ دراوه.
- بورانه وه (به زۆری هه رزه کار)
- سه ر یه شه، ماسولکه ئێشان • تا • دڵ تێکەڵ هاتن

ئەگەر ئه م گیروگرفتانه ڕووی دا، زۆربەی کات ده ست پێ ئه کات یه کسه ر له دوای ده رزی لێدا نه که و ماوه ی 1-2 ڕۆژ نەخایەنێت.

کێشەی بەهێز:

- دروستبوونی حەساسیەت بەهۆی کوتانه که وه زۆر بەکەمی یه. ئەگەر ڕووی دا، لەنێوان چەند خولەکێک دا تا چەند سەعاتێک دوای کوتانەکە.
- لەسەرەتای ساڵانی 1976دا، جۆرێک لەچالاکی خستنی ئەنفلۆنزای "سواین فلو" پەیوەندی هەبوو بەئفلیجیەوە"شەلیل دەماغ" (GBS). له و کاته وه، ده رزی ئه نفلۆنزا به ئاشکرایی نه به سترێنرا وه به GBS.

7 ئەی ئەگەر کاردانه وه یه کی قورس ڕووی دا دوای ئەم کوتانە؟

پێویستەچی بکەم؟

هەر نیشانەیەکی شاز، وەکوو تایەکی زۆر بەرز یان گۆڕانی کەسایەتی. نیشانەی حەساسیەت وەکوو زەحمەتی هەناسەدان، خیزەخیزی سنگ، ئاوسان، ڕەنگ سپی بوون، گێژبوون و لێدانی دڵ بەتوندی.

چی پێوستەبیکەم؟

- **تەلەفۆن بکەبۆ** دکتور، یان ئه وکه سه بگه یه نه لای دکتور بەزوترین کات.
- بەدکتورەکە**بڵێ** چی ڕوویدا، بەکات و ڕۆژ و کەی کوتراویت.
- **دوا بکەڵە**هاریکارەکەت بۆ نوسینی ئەم ڕیپۆرتەبەداوا کردنی فۆرمی (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS). یان ڕیپۆرتی بکەلەوێبساتی **www.vaers.hhs.gov** یان پەیوەندی بکەبەژمارە**1-800-822-7967**.

VAERS ئامۆژگاری تەندروستی نادات.

8 بژاردنی شکستبوونی کوتان

ئەگەر هاتووخۆت یاخود منداڵەکەت شکست بوو بەهۆی کوتانەوە، توانای سوو کردنت زۆر دیاری کراوه.

بەڵام، پرۆگرامی حکومەت یارمەتی دانی باجی دروست کردوەبۆ ئەو کەسانەی دووچاری شکستی دەبن بەهۆی کوتانەوە. بۆ نمونەزیانیاری زیاتر لەبارەی ئەم پرۆگرامەوە، پەیوەندی بکەبەژمارەتەلەفۆن **1-888-275-4772** یان سەردانی سایتی **www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm** بکە.

9 چۆن زیانیاری زیاتر وەربگرم؟

- داوابکەلەهاریکەرەکەت. دەتوانن زیانیاری بدەنێ لەبارەی ئەم کوتانەوەو مەلزەمەی زیانیاریت بدەنێ.
- تەلەفۆن بکەبۆ بەشی تەندروستی.
- تەلەفۆن بکەبۆ سەنتەری نەخۆشی کۆنتڕۆڵ کردن و نەهێشتن (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):
  - پەیوەندی بکەبە **1-800-232-4636** یان **(1-800-CDC-INFO)**
  - سەردانی وێبساتی **www.cdc.gov/h1n1flu** یان **www.cdc.gov/flu**
- سەردانی سایتی **www.flu.gov**

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
CDC SAFER·HEALTHIER·PEOPLE

Vaccine Information Statement 42 U.S.C. §300aa-26
2009 H1N1 Inactivated Influenza Vaccine IMM-980KRD – Kurdish (10/2/09)
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net