

# كۆقىدى دريژخايەن:

نیشانە كانی بناسه، داواى يارمه تی بکه و  
يارمه تی پيويست بو چاكبوونه وه وهريگره



# كۆفیدى درېزخايەن چيە؟

ئەو كەسانەى كە تووشى كۆفیدى 19 بوونە ئاساييانە لە ماوەى چەند رۆژ يان ھەفتەدا چاك دەبنەوہ. بەلام، لە ھەندى كەسدا رەنگە نيشانەكانى نەخۆشى زۆرتر بخايەنیت. ئەگەر نيشانەكانى نەخۆشى بەردەوام بن، رەنگە تووشى «كۆفیدى درېزخايەن» بوويتى.

## بياناسە – نيشانەكانى نەخۆشى كۆفیدى درېزخايەن

كۆفیدى درېزخايەن چوار نيشانەى سەرەكى ھەيە:

گۆرانى مەزاج (ھەست بە ناساخى  
يان عاجزى كردن لە ئاكامى نيشانەكانى  
كۆفیدى 19دا)



ھەناسەسوارى  
(ھەناسەتەنگى)



لېئىلى مېشك (كەم بېروھۆشى، سەرلېشيوان  
يان كەمتەركېزى)



ماندووى زۆر و بېوزەبوون  
(ھيلاكى)



ھەندى كەس رەنگە نيشانەكانى ترى كۆفیدى درېزخايەنيان ھەيەت. بۆ بېنينى لىستى تەواوى نيشانەكانى ئەم نەخۆشە سەردانى [NHS](https://www.nhs.uk) مالىپەرى بکە

# داوای یارمەتی بکە – پالپشتی و یارمەتی سەبارەت بە کۆفیدی درێزخایەن

ئەگەر هەریە کێک لە نیشانە درێزخایەنەکانی کۆفیدت هەبوو بۆ ماوێ چوار هەفتە یان زیاتر، پەيوەندی بە پزیشکی گشتیەو بەکە کە لەوانە یە پێشنیاری پشکنینی زیاتر بۆ بکات یان رەوانە ی لای خزمەتی کۆفیدی درێزخایەنت بکات.

خزمەتی کۆفیدی درێزخایەن لەلایەن Midlands Partnership University NHS Foundation Trust (MPFT) هەو بەرپۆه دەبریت و بەردەستە بۆ ئەو کەسانە ی تەمەنیان 18 سالیان زیاترە و لە ستافۆردشاير و ستۆک-ئۆن-ترینت دەژین. ئەم پرۆژە یە پشپۆرانی کلینیکی کۆدە کاتەو، لەوانە فیزیۆتراپستی چاککردنەو، چارەسەرکەری کاری، پزیشکی گشتی، رێکخەری چاودێری و پالپشتی دەروونی. ئەوان لە رێگە ی وۆرکشۆپ، کلاسی وەرزشی کۆمە لایەتی، گروپی پشتیوانی هاوتەمەن، و ئاشناکردن بە خزمەتەکانی تر پشنگیری بۆ نەخۆشانی کۆفیدی درێزخایەن دابین دەکەن.

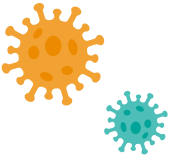
## ئەگەر رەوانە ی لای خزمەتی کۆفیدی درێزخایەن بکریم چی رۆودەدات؟

رەوانە کردن بۆ ئەو کەسە پێگەشتوانە ی کە ماوێ 4 تا 12 هەفتە نیشانەکانی  
کۆفیدی 19 یان هەبوو

داوای ئەوێ کە پزیشکی گشتی دۆسیە کەتی رەوانە کرد، رێکخەری چاودێر لە هەفتە ی 4، 8 و 12 دا پەيوەندیت پێو دەکات بۆ گفتوگۆ لەبارە ی نیشانەکانی نەخۆشیت. لەم ماوێدا، رێکخەری چاودێری دەتوانیت پشنگیریت بکات بە ئیمکاناتی خۆبەرپۆهبردن و ئامۆزگاری/رێنمایی پزیشکی کلینیک بەپێی پێویست.

رەوانە کردن بۆ ئەو کەسە پێگەشتوانە ی کە ماوێ 12 هەفتە یان زیاتر  
نیشانەکانی کۆفیدی 19 یان هەبوو

ئەگەر داوای 12 هەفتە هەر نیشانەکانی نەخۆشیت هەبوو، پزیشکی کلینیک پەيوەندیت پێو دەکات بۆ ئەوێ هەلسەنگاندنیکت بۆ بکات و پلانێکی چاودێریت بۆ ئامادە بکات. لەوانە یە تێستی زیاتر یان رەوانە کردن بۆ لای خزمەتەکانی تر پێویست بێت. دۆسیە ی رەوانە کردنی تۆ بۆ ماوێ شەش مانگ بە کراوێ دەمێنیتەو بۆ ئەوێ ئەگەر پێویست بوو وادە یەکی چاوپێکەوتن بۆ بەواداچوون حجز بکەیت.



# چاكبوونه وه – چاكبوونه وه له دواى كوڤيدى دريڤر خايه ن

ئهم گرووپانهى يارمه تى و پشتيوانى خواره وه له ستافوردشاير و ستوك-ئون-ترينت بهردهستن  
بو ئه و كه سانهى كه كوڤيدى دريڤر خايه نيان هه يه:

**چاوديرانى نورث ستافز:** ته له فون بكه بو **01782 793100**

ستافوردشاير پيكه وه بو خزمه تى چاوديران (بو باقى ستافوردشاير): ته له فون بكه بو

**03450 138 208**

**چاره سه رى قسه كردن له ستافوردشاير و ستوك-ئون-ترينت:**

ته له فون بكه بو **0300 303 0923**

هيلى يارمه تى سه لامه تى دهروونى ستافوردشاير: ته له فون بكه بو **07860 022821** يان ئيمه يل

بنيره بو [staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk](mailto:staffordshire.helpline@brighterfutures.org.uk)

خزمه تى پشتگيريى ستوك-ئون-ترينت: ليسى ئه و خزمه ت و ريڤكخراوانهى كه پشتگيريى داين ده كهن

**ئه گهر هه ست ده كه يت ناوتانيت له گه ل نيشانه كانى نه خوشيت هه ل بكه يت،  
پالپشتى سه لامه تى دهروونى له بهردهسته.**

ئه گهر له شارى ستوك-ئون-ترينت، نيوكاسل-ئهندهر-لايم يان ستافوردشاير مورلاندز ده ژيت  
و پيوستت به يارمه تى به په لهى سه لامه تى دهروونيه، په يوه ندى بكه به **هيلى يارمه تى نورث  
ستافوردشاير** له هه ر كاتيكدا به ژماره ته له فونى **0800 032 8728**.

ئه گهر تو له ستافورد، ستهون، روڭگى، كانوك، ساوث ستافوردشاير، ليچفيلد، ييرتون، ئوتوكسه تهر  
يان تاموورث ده ژيت و پيوستت به يارمه تى به په لهى سه لامه تى دهروونيه، له هه ر كاتيكدا په يوه ندى  
بكه به **هيلى يارمه تى ساوث ستافوردشاير** به ژماره ته له فونى **0808 196 3002**.

بو زانبارى زياتر له بارهى كوڤيدى دريڤر خايه ن و بو بينينى ئيمكاناتى يارمه تى بو چاكبوونه وه ت،  
تكايه سهردانى ئه م لينكه بكه: [staffsstokeys.org.uk/longcovid](http://staffsstokeys.org.uk/longcovid)