



MANCHESTER  
CITY COUNCIL



Manchester Local  
Care Organisation



# ئەم زستانە دەبیته زستانیکی سەخت



## بەلام یارمەتی بەر دەستە بۆ خەلک له مانچستەر

کوتان بۆ ئەنفلۆنزا و کۆرۆنا وەر بگره  
پشتگیری ئەگەر نەخۆش کەوتیت  
پشتگیری دارایی  
رینمایی  
رینگاکانی گەر مکردنەوه



KURDISH

## ئەنفلونزا و كۆرۈنا

زىستان ئەو وەرزەيە كە زۆر كەس تووشى ئەنفلونزا دەپت – ھەر وەھا  
نەخۇشى كۆرۈنا ھېشتا ماوہ

ھەردوو ئەم قايرۇسانە دەتوانن زۆر نەخۇشت بگەن، ھەر وەھا  
تووشبوون بە ھەردووكى لە ھەمان كاتدا لەوانەيە زۆر  
مەترسیدار پت

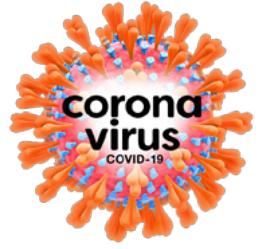
خوت و دەوروبەرت پپاريزە بە کوتان دژى ھەردوو قايرۇس



### كۆرۈنا

كوتانى كۆرۈنا بەخۇر ايپە و سەلامەتە.

ئەگەر پېشتەر تووشى كۆرۈنا بوويت، لەوانەيە دووبارە تووشى بېيتەوہ.  
ئەگەر کوتانت وەرگرتوہ، ئەو بەرگريپەي كە کوتانەكە دابېنى دەكات  
كەمدەبېتەوہ.



كوتانىكى بەھيزكەر (بوستەر) بەخۇرايى بەدەستبېنە ئەگەر:

- تەمەنت لە سەر ووى 50 سألەوہيە
- لە گروپىكى نەخۇشى مەترسیداريت، وەك ئەو كەسانەي كە كەمئەندامى  
فېربوونيان ھەيە
- ئەگەر دووگيانيت
- ئەگەر تۆ لە بواری چاودېرى تەندروستى يان چاودېرى كۆمەلایەتى كار دەكەيت



ئەگەر ھەر پرسيارىكت ھەيە، پەيوەندى بگە بە ھىلى يارمەتى بەخۇراييمان لە مانچستەر و قسەمان لەگەل  
بگە سەبارەت بە دانانى مەوعيد بۇ كوتانى كۆرۈنا تەنانەت ئەگەر پېشتەر کوتانت وەرنگرتبېت - چونكە  
ھەرگيز درەنگ نېيە بۇ وەرگرتنى کوتان.

ھىلى تەلەفونى بەخۇرايى: 0800 840 3858

دوشەممە تا ھەينى، كاتژمير 9ى بەيانی تا 5ى ئىوارە، خزمەتگوزارى وەرگىرى بەردەستە

نامەي تەلەفونى: 07890 036 892

[www.manchester.gov.uk/getmyjab](http://www.manchester.gov.uk/getmyjab)



## نهفلونزا



- بۆ وەرگرتنی کوتانی نهفلونزا بهخۆراییی، پهپوهندی بهم کهسانهوه دهکریت:
- مندا لانی تهمن 2 بۆ 3 سأل
  - مندا لان له قوتابخانه سهرهتایی و ناوهندییهکان
  - نهوه کهسانههی کیشههی تهندروستیان ههیه نهفلونزا 'مهترسی' دروست دهکات بۆ ژیانیان.
  - نهوه کهسانههی تهمنیان له سهرووی 50 سألوهیه
  - ئافرهتی دووگیان
  - کارمندی چاودییری تهندروستی و کومه لایهتی
  - نهوه کهسانههی که له مالی چاودییریدا دهژین
  - نهوه کهسانههی لهگهڵ کهسیکدا دهژین که سیستهمی بهرگری لاوازه

پزیشکی گشتیت، نهخوشخانههی خوجییت یان قوتابخانهکهت پهپوهندیت پیوه دهکات.



کوتانی نهفلونزا مادهدی وەرگیراو له بهراز و بهرهمی ئازملی تیدا نییه.

مندا لان سپر ایهک له لووتیان پیدهدریت و نهوه سپر ایه مادهدی وەرگیراو له بهراز لهخۆدهگریت. بهلام دمتوانن لهجیاتی نهوه دهرزی بهکار بهینن.



[www.manchester.gov.uk/getmyjab](http://www.manchester.gov.uk/getmyjab)

چون تهندروستی خوت دهمپاریزیت؟

- دهستت بشو
- نهگهر ههستت کرد که گونجاوه ماسک بیهسته
- نهگهر ههستت به نهخوشی کرد، له مالهوه بمینیوه



## يارمهتی بهدهست بهینه له بواری تهنروستی

نهگهر پئويستت به يارمهتی پزیشکی ههیه، زور ریگا ههیه که دهتوانیت يارمهتی و رینمایی وهر بگریت

### NHS 111

ئهمه خزمهتگوزارییهکی 24 کاتژمیرییه که دهتوانیت يارمهتیت بدات ئهگهر حالهتی فریاگوزاری پزیشکیت ههبوو و دلنیا نیت چی بکهیت.



ئهوان دهتوانن رینمایی پزیشکیتان پی بدن و رهوانه ی پهرستار یان پزیشکی ددانی فریاگوزاری یان بهشی فریاکهوتن یان پزیشکی گشتیتان بکهن.

ئهگهر پئويستت بهوهیه که بچیته بهشی فریاکهوتنی نهخوشخانهیهک، دهتوانن مهوعیدیکت ریکبخهن بو بینینی تو.

ژماره: 111

مالپهر: 111.nhs.uk

### خزمهتگوزاری فریاکهوتن 999

ئهگهر کهسیک نهخوش بوو یان به سهختی بریندار بوو و ژیانی له مهترسیدا بوو

پهیهندی بکه به ژماره: 999



### دهرمانخانه

ئهوانه دهتوانن رینمایی و دهرمانی (که پئويستی به راجیته نیه) پیشکesh بکهن بو حالهتی وهک کۆکه و ههلامهت و قورگ ئیشه و نازاری سک.

ئهگهر توانای کرینی ئه دهرمانهت نییه که پئويستت پنیانه، پرسیار بکه ئایا دهتوانیت به خوړایی له ژیر پرۆزه ی نهخوشییه بچووکهکاندا (Minor Ailment) بهدهستی بهینیت.



## نۆرینگه‌ی پزشکی گشتی (GP)

پۆیسته خۆت له پزشکیك له نۆرینگه‌ی پزشکی گشتی گهرهكهكهت تۆمار بکهیت. ئەوان دهتوانن چارهسەرت بکهن یان پشکنینت بۆ ریکبخهن یان مهوعیدی پزشکی پسیور بۆت داوا بکهن له نهخۆشخانه، یان چاودیری له کۆمه‌لگادا بۆت داوا بکهن.



ههروه‌ها له‌وانه‌یه له نۆرینگه‌ی پزشکی گشتی په‌رستار یان کارمه‌ندانی تر بتبینن.

هه‌ندیک پزشکی دهتوانن له رینگای ته‌لهفۆنه‌وه یان له رینگای فیدیووه رینماییت پێده‌ن.



بۆ دانانی مه‌وعید له رینگای ته‌لهفۆنه‌وه، په‌یوه‌ندی بکه یان سه‌ردانی مألپه‌ری پزشکی گشتیه‌کهت بکه.



## پشتگیری ته‌ندروستی ده‌روونی

ئه‌گه‌ر تۆ یان که‌سیک که ده‌یناسیت کیشه‌ی ته‌ندروستی ده‌روونی هه‌بوو، په‌یوه‌ندی بکهن به هێلی یارمه‌تی قه‌یرانی ته‌ندروستی ده‌روونی مانجسته‌ری گه‌وره‌وه.

که ژماره‌یه‌کی ته‌لهفۆنی به‌خۆراپیه و به‌رده‌وام کراویه

0800 953 0285



**NHS**

**Greater Manchester  
Mental Health**  
NHS Foundation Trust

## يارمهتی دارایی

ئەگەر کیشە ی داراییت هەیه، یان ناتوانیت پارە ی پسولە یان خواردن بەدەیت، یان پیویستت بە رینمایی هەیه سەبارەت بەم جۆرە کیشانە، یارمهتی لەم بوارە بەردەستە.

### هێلی رینمایی تیچووی ژیان

بۆ یارمهتی لە بوارە:

- کۆمەك و کرێی خانو
- رینمایی سەبارەت بە قەرز و پسولە ی ئاو کارەبا
- پشتگیری خۆراکی
- یارمهتی پهیوه‌ندیکردن بە ئینتەرنیت



ژمارە: 0800 023 2692

دووشەممە تا هەینی، کاتژمێر 9 ی بەیانی تا 4:30 ی ئیوارە،

### ئەگەر کیشە ی داراییت هەیه

جۆرەها پشتگیری لە بەردەستدایە

بپرسە کە ئایا دەتوانیت داوای یارمهتی باجی خانووبەرە و باجی شارەوانی بکەیت  
ئەگەر تووشی قەیرانی دارایی بوویت، داوای یارمهتی سووتەمەنی و یارمهتی پارە بکە.



[www.manchester.gov.uk/financialsupport](http://www.manchester.gov.uk/financialsupport)

### رینماییەکانی سەبارەت بە کۆمەك

دُنیا بە هەموو ئەو کۆمەکانە ی کە مافی خۆتە بەدەستی دەهینیت.

نأمرازی وردبینی یارمهتی (benefit checker) ئۆنلاینەکانمان بەکاربهینه بۆ داوای یارمهتییه جۆراوجۆرەکان.



[www.gov.uk/benefits-calculators](http://www.gov.uk/benefits-calculators)

## دانی پسهلهی ناو و کارهبا

ئهگهر ناتوانیت پارهی کارهبا یان غاز بدهیت، یان پاره بختیه ناو پیومر هکته،  
ئهوه به زووترین کات پهوهندی به دابینکهری کارهباوه بکه.

ئهگهر پیومریکی پارهدانی پیشهکیت (Prepayment Meter) ههیه، لهوانهیه  
شایستهی یارمهتی سووتهمهنی فریاگوزاری بیت.



[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## قهرزکردنی پاره له دهزگاکانی یهکیتی قهرز

مانچستر کریدیت یونیون قهرزی کورتخایهن له ئونلاینهوه پیشکesh  
دهکات که له نیوان 100 بو 750 پاوهنده، بو ماوهی 3 بو 9 مانگ.  
دهتوانیت له ئونلاینهوه داواکاری پیشکesh بکهیت و دهستبهجی بریار  
وه بگریت.



[www.manchestercreditunion.co.uk](http://www.manchestercreditunion.co.uk)



## یارمهتی خوراک

بانکی خوراک ناوخری یان دوکانی خواردنی کومه لایهتی دهتوانیت یارمهتیت بدات.



[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## ژهمی خواردنی قوتابخانهی بهخوری

ژهمی قوتابخانهی بهخوری بهر دهسته بو سرجهم قوتابیان له قوناغی پیشوازی و پولی یهکهم و  
دووم. ئهگهر ههندیک جوره کومهک و مر بگریت، مندالهکانت دهتوانن بو ماوهی خویندن ژهمهکان  
بهخوری و مر بگریت.



[www.manchester.gov.uk/helpinghands](http://www.manchester.gov.uk/helpinghands)

## يارمەتى و رينمايى زياتر

بۇ چەندىن كىشەى جوراوجور يارمەتى بەردەستە



## بنكەى رينمايى هاوولاتيان

دەتوانىت رينمايى بەخوڤرايى و نەينى پيشكەش بىكات لە زور بابەت.

ژمارەى بە خوڤرايى: 0808 278 7800

[www.citizensadvicemanchester.org.uk](http://www.citizensadvicemanchester.org.uk)



## كەسانى چاودير

ئەگەر تۇ چاوديرى كەسىك دەكەيت، داواى يارمەتى لە دەزگاي Carers Manchester بىكە.



ژمارەى بە خوڤرايى: 0161 543 8000

ماليپەر: [www.carersmanchester.org.uk](http://www.carersmanchester.org.uk)

ئيمەيل: [contactpoint@carersmanchester.org.uk](mailto:contactpoint@carersmanchester.org.uk)



## يارمەتى بۇ كەسانى بەتەمەن

ريكخراوى خيڤخوازي (Independent Age) دەتوانىت يارمەتيت بدات بۇ داواكردىنى كۆمەكى (كرىديتى) خانەنشيني.

ژمارە: 0800 319 6789

[www.independentage.org](http://www.independentage.org)





### مۆلەتى بەكار ھىنانى تەلەفزیون بە خۆرایى

ئەگەر تۆ يان ھاوسەرەكەت كۆمەكى خانەنشینی وەردەگرن، ئەوا تۆ مافى مۆلەتى تەلەفزیونى بەخۆرایىت ھەيە.

بەشى رینمایى بەخۆرایىی مانچستەر سەبارەت بە تیچووی ژيان دەتوانیت یار مەتیت بدات لەم بوارە.



ژمارە: 0800 023 2692

### مۆلەتى بەكار ھىنانى تەلەفزیون بە خۆرایى

ئەگەر تۆ يان ھاوسەرەكەت كۆمەكى خانەنشینی وەردەگرن، ئەوا تۆ مافى مۆلەتى تەلەفزیونى بەخۆرایىت ھەيە.

بەشى رینمایى بەخۆرایىی مانچستەر سەبارەت بە تیچووی ژيان دەتوانیت یار مەتیت بدات لەم بوارە.



ژمارە: 0800 023 2692

### شونىئىكى گەرم بۆ ھەسانەوہ

كتیبخانەى ناوخیی ئیوہ دۆستانە و گەرم و گور و بەخۆرایىیە بۆ سەردانکردن. تا دەتوانیت لەوى بەھسیتەوہ.



### تەواوبوونى پاكیجى ئىنتەرنیٹ

واى فای بەخۆرایىی لە كتیبخانەى ناوخیی بەكاربەینە و سیمكارتىكى بەخۆرایىی لەوى بەدەستبەینە.





**MANCHESTER**  
CITY COUNCIL



**Manchester Local  
Care Organisation**

