

نیشانه‌کانی سوورێژه عاده‌ته‌ن ده‌ستپێده‌کات له‌نیوان 10 و 12 رۆژی پاش گرتنی نه‌خۆشیه‌که‌دا. هه‌ندێجار ده‌کریت تاوه‌کو 21 رۆژ بخایه‌نیت بۆ هه‌ر نیشانه‌یه‌کی تاوه‌کو ده‌رکه‌وێت.

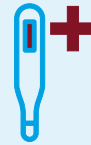
سوورێژه عاده‌ته‌ن به‌نیشانه‌ی وه‌ک سه‌رمابوون ده‌ستپێده‌کات. یه‌که‌م نیشانه‌کانی سوورێژه ئه‌مانه‌ن:



سووربوونه‌وی چاو
و ئاوه‌ردانی چاو



ئاو له‌لوت هاتن یاخود
گیرانی لوت



په‌لی گه‌رمی
به‌رزی له‌ش



پژمین



کۆکین

په‌له‌ی بچوکی سپی رهنه‌گه‌ ده‌رکه‌وێت له‌ناو روومه‌ته‌کان و له‌پشته‌وه‌ی لێوه‌کان چه‌ند رۆژیکه‌ی که‌می دواتر. ئه‌م په‌لانه‌ عاده‌ته‌ن چه‌ند رۆژیکه‌ی که‌م ده‌خایه‌نیت.



خوران عاده‌ته‌ن 2 بۆ 4 رۆژ ده‌رکه‌وێت له‌پاش ئه‌وه‌ی که‌ نیشانه‌کانی وه‌ک سه‌رمابوون ده‌ستیان پێکه‌ردی. خورانه‌که‌ ده‌ستپێده‌کات له‌سه‌ر روخسار و له‌پشت گوێیه‌کانه‌وه‌ به‌رله‌وه‌ی بلاویته‌وه‌ بۆ ته‌واوی له‌ش.



په‌له‌کانی خورانی سوورێژه هه‌ندێجار ده‌کریت ده‌رکه‌ون. پێکه‌وه‌ ده‌لکێن تاوه‌کو ده‌بنه‌ له‌که‌ی رهنه‌گ جیاواز. عاده‌ته‌ن خورانیان نیه‌.



جێگه‌ی خورانه‌که‌ قاوه‌یی یاخود سورن له‌سه‌ر پێستی سپی. رهنه‌گ قورس بیت که‌ ببینرێن له‌سه‌ر پێستی قاوه‌یی و ره‌ش.



حالتەکانی سووریژە زۆر دەبن لە ناوچەکەت.

سووریژە نەخۆشیەکی تونده که دهکریت سەربکیشیت بۆ نەخۆشی زۆر توند.

باشترین رینگا بۆ پاراستنی خۆت و خێزانەکەت و جڤاتەکەت ئەمەیه کە پیکۆتە وەرگریت دژیە سووریژە بە پیکۆتە **MMR**. ئەمە پیکۆتەیهکی خۆرای و زۆر کاریگەرە و بەدوو ژەم پێندەدریت.

دهکریت بدریتبە هەریەکێک که تەمەنی لەسەروو **12** مانگەوه بێت، بەلام نادریت بە ژنی دووگیان و ئەوانە ی که سیستمی بەرگری لەشیان لاوازه.

بۆ پاراستنی جڤاتەکە، **NHSGGC** دابینی پیکۆتە ی زیادهی **MMR** دهکات لەناوچەکەتدا. ئێمه هانی هەموان دەههین که پیکۆتە ی وەرنگرتبیت تاوکه دوو ژەم له پیکۆتە ی **MMR** وەرگریت.



بۆ زانیاری ئێستاکه سەبارەت بە پیکۆتە ی **MMR** لەناوچەکەت، سەردانی

www.nhsggc.scot/generalvaccinations