NHS

Cancer Screening Programmes

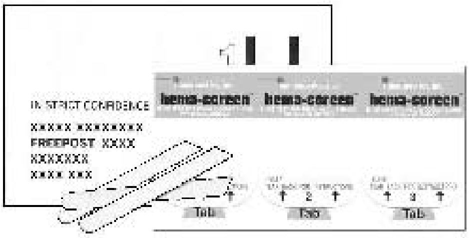
Kurdish

پرۆگرامی NHS بۆ تاقیکردنه وه‌ی نه خۆشیی شێرپه نجه‌ ی ریخۆڵه

ئه م نامیلکه یه شێوه‌ی به کارهێنانی چه پکی تاقیکردنه وه‌ت بۆ روون ده‌کاته وه.
تکایه به وردی بیخوێنه وه.

له ناو چه پکی ناوبراودا، چاوت به مانه ده‌که وێت:

☑ زه‌رفێکی ناردنه وه که پوولی لێدراوه
☑ 6 کارتی باریکی بچووك
☑ کارتی بچووکی ره‌نگ پرته قاڵی و سپی بۆ تاقیکردنه وه



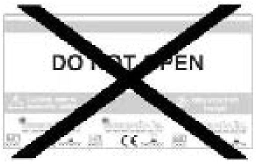
خاڵێکی گرنگ:

ئه گه ر چه پکه که ت نه کرابێته وه ئه وا ده‌توانی بۆ چه ند مانگ به کاری بێنیت، به ڵام له پاش کردنه وه‌ی پێویسته به ته واوی ئه نجامی بده‌یت و **له ماوه‌ی 14 رۆژ** پاش ئه نجامدانی یه که م تاقیکردنه وه به ده‌ستمان بگات.

تکایه سه رنجی ئه وه بده که ئه م چه پکه له رۆژانی کۆتایی هه فته دا تاقی ناکرێته وه

1. پێش ئه نجامدانی تاقیکردنه وه

پێش ئه وه‌ی له سه ر ته والێت دابنیشیت ئامرازه‌کانی تاقیکردنه وه‌که ت ئاماده بکه : ئامرازه‌کان له زه‌رفه که ده‌ربکه و دوو کارته بچووکه ئاماده له به ر ده‌ستت دابن.



ده‌ست له و شوێنه مه ده که له سه ری نووسراوه ’مه یکه وه‘ بۆ دڵنیابوون له وه‌ی که ئه نجامی تاقیکردنه وه‌که ت هیچ ده‌ستکارییه ك نه کراوه.

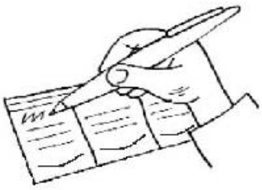
ئامرازه‌کان له 3 به ش پێکهاتوون، و هه ر به شه ش تایبه ته به 3 پیسایی جیاوزا.

هاوکات ته نیا یه ك لا بکه وه.

سێ به شه که له یه کتر جیا مه که وه.

2. ئه نجامدانی تاقیکردنه وه‌که

له و به شه ی که وا **ناوتی له سه ر چاپ کراوه**، رێکه وتی رۆژ له سه ر به شی 1 و له شوێنی دیاریکراودا بنووسه.

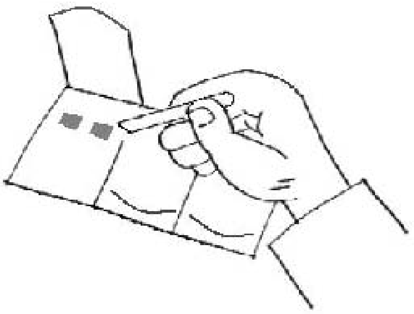


- به شی ژماره 1 لێ بکه وه.
- چاوت به دوو ’په نجه ره‘ ی بچووك ده‌که وێت و نموونه که ت له وێ داده‌نێیت.
- ئامرازه‌کان و کارته کان له به ر ده‌ستت دابنێ بۆ ئه وه‌ی به هاسانی ده‌ستت پێیان رابگات.

3. وەرگرتنی نموونەی یەکەم

- گرنگە کە ئەو پیسایییەی لە ریخۆڵەت وەری دەگریت نەکەوتبێتە ناو تەوالێتەوە، چونکە ئەمە کاردانەوەی لەسەر ئەنجامی تاقیکردنەوەدا دەبێت. بەم شێوانەی خوارەوە دەتوانی نمونەی پیسایی لەشت وەربگریت:
  - کاغەزی تەوالێتی قەدکراو
  - دەستکێشی پلاستیك لەدەست بکەیت و بەدەست بیگریت
  - دەفرێکی پاك و خاوێن کە بشێیت فرێی بدەیت

- بە کارتێکی باریك نموونەیەك لەو پیساییە هەڵبگرە کە وەرت گرتوە و بەسەر پەنجەرەی یەکەمدا بڵاوی بکەوە.



- بە کارتێکی باریکی تر نەختێکی تر پیسایی لە شوێنێکی جیاواز هەڵبگرە و بە تەنکی بەسەر پەنجەرەی دوەمدا بڵاوی بکەوە.

4. دوای ئەوەی تەواو بوویت

- تکایە بە کاغەزی تەوالێت کارتە باریکەکان بسڕەوە، بیان پێچەوە و بیانخە شوێنێك لە دەرەوەی تەنەکەی زبڵ. کارتە باریکەکان **مەخە** ناو تەوالێتەکەوە.

- کارتەکە دابخە و بیخە ژێر کارتە پرتە قاڵییەکە بۆ ئەوەی نەجووڵێتەوە.

- چەپکەکە لە شوێنێکی گەرم دامەنێ و **مەیخە** ژێر تیشکی هەتاو چونکە ئەمانە تێکی دەدەن. دوای بەکارهێنان، دەستت بشۆ.

5. وەرگرتنی نموونەی دوهەم

- لەسەر کارتی 2 رێکەوتی رۆژەکە بنووسە.

- بەکەڵك وەرگرتن لە هەر دوو پەنجەرەی ژێر کارتی 2 تاقیکردنەوەکە ئەنجام بدەوە.

6. وەرگرتنی نموونەی سێهەم

- لەسەر کارتی 3 رێکەوتی رۆژەکە بنووسە.

- بەکەڵك وەرگرتن لە هەر دوو پەنجەرەی ژێر کارتی 3 تاقیکردنەوەکە ئەنجام بدەوە.

تێبینی: پێویست ناکات سێ نموونە لەسەر یەك وەربگریت، بەڵکو دەبێت لە سێ پیسایی جیاواز نموونە هەڵبگریت.

پێرستی کارە پێویستەکان
ئایا نموونەکانت خستوەتە ناو هەر شەش پەنجەرکەوە؟

ئایا رێکەوتت لەسەر هەر سێ کارتەکە نووسیوە؟

ئایا چەپکەکە **لە ماوەی 14** رۆژ دوای وەرگرتنی یەکەم نموونە بەمەبەستی تاقیکردنەوەی بەدەستمان دەگات؟

ئەگەر وەڵامەکەت بۆ هەرکام لەم پرسیارانەی سەرەوە نەخێرە، تکایە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری پێوەندی بە ناوەندی پرۆگرامەکەوە بکە، تەلەفۆنی بەخۆڕایی: 0800 707 60 60.

ئەگەر وەڵامەکەت بۆ هەرکام لەم پرسیارانەی سەرەوە بەڵێ یە، چەپکەکە بخە ناو ئەو زەرفەی پوولی لێدراوە، سەرەکەی بگرە و بیخە ناو سندووقی پۆستەوە. زەرفەکە بەگوێرەی رێساکانی پۆستە ئامادە کراوە و ناردنی بێ مەترسییە. بەڵام بەمەبەستی پاراستنی کرێکارانی پۆستە تکایە لەوە دڵنیابە کە زەرفەکە پاك و خاوێنە.

هیچ پرسیارێکت هەیە؟

بەم ژمارە **تەلەفۆنە بەخۆڕاییە** پێوەندی بە ناوەندی پرۆگرامەکەوە بکە **0800 707 60 60**

ئەو تەلەفۆنانەی بۆ ئەم ناوەندە دەکرێن بەوپەڕی نهێنییەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت. تکایە شەرم مەکە و بۆ وەرگرتنی هەر جۆرە زانیاری یان ئامۆژگارییەك پێوەندی بەم ژمارەیەوە بکە. کارمەندەکان ئامادەن یارمەتیت بدەن.

لەبیرت بێت:

چەپکەکە لە تیشکی خۆر و گەرما دوور رابگرە