



TARGET

Keep Antibiotics Working

هه وکردنی کو ئەندامی هه ناسەدان رینماییه کی هه نگاو به هه نگاو سه بارهت به چۆنیه تی به رۆوه به رایه تی هه وکردنه کهت



قوناغه کانی چاودیری کردن له خۆت

1. چۆن یارمه تی بدهیت بۆ باشتربوونی خۆت
2. کۆنترۆلی ماوه ی نیشانه کانت بکه
3. به وردی له نیشانه ی جیددی بگه ری
4. له کوئ یارمه تی وه رگرم

دایبیکراو به هاوکاری دامه زراوه کانی پزیشکی پسیپۆری. TARGET is operated by the UK Health Security Agency.

1. چۆن يارمەتى خۆت بدەيت بۇ باشتربوننت

هەوکردنى تۆ له هەر جورېك يېت دەتوانى بۇ يارمەتى ئەمانەى خوارهوه ئەنجام بدەيت.



بۇ دابه زاندنى تاو، پاراستامول
به کاريننه؛ ههميشه ره چاوى
رينمايه کان بکه



داوا له دهرمانسازه کەت بکه که
ناموژگاريت بکات دهربارهى
که مکردنه وهى
نیشانه کانت



زور ئيسراحت بکه تا ئەو کاتهى که
ههست بکه يت باشترى



بۇ پيشگيرى له ههستى
توونايه تى، به ريزهى پويست،
شله مهنى بخو



بۇ يارمەتى بۇ پيشگيرى له بلاووننه وهى
هه وکردنه کان، کاتى پشمين دهره به کار
رينه



بۇ يارمەتى بۇ پيشگيرى له
بلاووننه وهى هه وکردنه کان، دهستت
بشو

بۇ به دهسهپناني زانيارى زياتر سهردانى NHS Choices بکه به ناویشانى www.nhs.uk.

زوربهى هه وکردنه باوه کان به بى به کارهپناني ئانتى بيوتیک چاک دهبنه وه.

به سهردانى: www.antibioticguardian.com ، تېدهگه يت که چۆن دهتوانى باشتر ئانتى بيوتیک

به کار رينت.

2. پشکیننی ماوهی نیشانه‌کانی خۆت بکه



گوئ ئیشه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



قورگ ئیشه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



هه‌لامه‌ت
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



کو‌خه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ئه‌گه‌ر له‌ کاته‌کانی سه‌ره‌وه‌ باشتر نه‌بوویت، له‌ عه‌یاده‌ی پزیشکی گشتی خۆت ئامۆژگاری وه‌رگره‌

ئه‌گه‌ر هه‌ست ده‌که‌یت که دۆخت خراپتر بووه‌، په‌یوه‌ندی بکه‌ به
NHS 111، NHS Direct Wales یا NHS 24 (پرو بۆ قوناغی 4).

3. به وردی له نیشانه‌ی جیددی بگه‌ری

ئه‌گه‌ر دووچاری هه‌وکردن بوویت و هه‌ر کام له نیشانه‌کانی خواره‌وه‌ت هه‌یه، ده‌بی خیرا له‌لایه‌ن پزیشکی‌که‌وه پشکینت بو بو بکریت. ته‌له‌فون بکه بو عیاده‌ی پزیشکی گشتی خوت یان په‌یوه‌ندی بکه به NHS 111، NHS Direct Wales یا NHS 24.



سه‌رئیشه‌ی تووند



پئستی زور سارد



کیشه له هه‌ناسه



هه‌ست به گیزی



ئیشی قه‌فه‌زی سنگ



کیشه له قووتداند



کو‌خه‌ی خوینی



هه‌ست به خراپوون

4. له کوی یارمه‌تی وه‌رگرم

NHS ENGLAND



when it's less urgent than 999

NHS DIRECT

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SCOTLAND



ئیرلاندی باکووری

په‌یوه‌ندی بکه به
HSC Public Health Agency

ئه‌گه‌ر له بارودو‌خی فریاگوزاری دایت، خیرا په‌یوه‌ندی بکه به