بەڕێز(INSERT NAME)

ئێمە ئەم نامەیەتان بۆ دەنێرین چونکە پشکنینی سمییەر (پشکنینی ملی ڕەحم)تان کاتییە.

 ئەوە هەڵبژاردەی تۆیە ئەگەر بتەوێت بچیت بۆ پشکنینی ملی ڕەحم یاخود نا. بەڵام پشکنینی ملی ڕەحم **یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ پاراستنی تۆ لە شێرپەنجەی ملی ڕەحم.**

ئەم نامەیە زانیاریت پێدەدات بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بڕیارێکی ئاگادارانە بدەیت. وردەکارییەکانی چۆنیەتی وەڵامدانەوە لە کۆتایی ئەم نامەیەدا هاتووە.

**پشکنینی ملی ڕەحم چییە؟**

پشکنینی سمییەر ڕێکارێکی سادەیە کە نزیکەی 5 خولەك دەخایەنێت. نمونەیەکی بچووکی خانەکان لە ملی ڕەحمەکەت بە فڵچەیەکی نەرم وەردەگیرێت. نمونەکە پشکنین بۆ هەندێک جۆری ڤایرۆسی پاپیلۆمای مرۆڤ (HPV) دەکرێت کە دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری لە خانەکانی ملی ڕەحمەکەتدا.

لە کاتی پشکنینەکەدا کۆنتڕۆڵ دەکرێیت و بە کەرامەت و ڕێزەوە جێبەجێ دەکرێت. ئێمە هەموو هەوڵێک دەدەین بۆ ئەوەی بە خێرایی و ئاسوودەیی سمییەرەکە بکرێت.

**کێ دەبێت پشکنینی ملی ڕەحم بکات؟**

 پێشکەش بە خانمان و ئەو کەسانە دەکرێت کە ملی ڕەحمیان هەیە لە تەمەنی 25 بۆ 64 ساڵدا، هەر 3 یان 5 ساڵ جارێک بەپێی تەمەن.

 تەنانەت ئەگەر لە ڕابردوودا پشکنینی ئاساییت کردبێت، هێشتا گرنگە لە داهاتوودا پشکنین بکەیت.

**بۆچی ئەمە هرنگە؟**

 **بەڵام پشکنینی ملی ڕەحم یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ پاراستنی تۆ لە شێرپەنجەی ملی ڕەحم.**

پشکنینی ملی ڕەحم یارمەتیدەرمانە بۆ دەستنیشانکردن و ڕێگریکردن لە شێرپەنجە پێش ئەوەی تووشی شێرپەنجە بێت. ئەمە پشکنینی شێرپەنجە نییە. ئەمە پشکنینێکە بۆ ڕێگریکردن لە شێرپەنجە.

 لە ئینگلتەرا ساڵانە نزیکەی 2700 ژن تووشی شێرپەنجەی ملی ڕەحم دەبن. هەر بۆیەش ئامادەبوون لە چاوپێکەوتنەکەت زۆر گرنگە.

 **چی ئەگەر ڤاکسینی HPVم وەرگرتبێت؟**

 تەنانەت ئەگەر ڤاکسینی HPVت وەرگرتبێت، ئەوە بەو مانایە نییە کە ناتوانیت تووشی HPV بیت. بۆیە گرنگە کە تۆ هێشتا ئامادەی چاوپێکەوتنی پشکنینی ملی ڕەحم بیت.

**چی بکەم ئەگەر دووگیان بم، یان بەم دواییە دووگیان بووم؟**

 پێویستە 12 هەفتە دوای منداڵبوون چاوەڕێ بکەیت بۆ ئەوەی کاتەکەت حجز بکەیت.

 **ئایا دەتوانم کەسێك لەگەڵ خۆم بهێنم؟**

 هەمیشە هاوکارێك پێشکەش دەکرێت. یان، ئەگەر وا دەکات هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکەیت، دەتوانیت کەسێکی ئازیزت بهێنیت بۆ شوێنی چاوپێکەوتنەکەت بۆ هاوکاریکردنت.

 **کەی دەرئەنجامەکەی وەردەگرمەوە؟**

 ئەنجامی پشکنینی ملی ڕەحم بەزۆری بە نامەیەک بۆت دەنێردرێت. ئەمەش بەزۆری لە نێوان 2 بۆ 6 هەفتە دەخایەنێت. ئەگەر لەم ماوەیەدا وەرت نەگرت، پەیوەندی بە پەرستاری پراکتیکەکەتەوە بکە.

 **ئەی دواتر چی بکەم؟**

 پەیوەندی بە پزیشکی گشتی بکە و بە یەکێك لەم سێ بژاردەیەی خوارەوە نوێیان بکەرەوە:

1. حەز دەکەیت چاوپێکەوتنی پشکنینی ملی ڕەحمەکەت حجز بکەیت. **هەروەها دەتوانیت ئەم چاوپێکەوتنە لە یەکێک لە ناوەندەکانی چاوەدێری سەرەتایی لە ئێوارەیەک یان کۆتایی هەفتەیەکدا هەبێت.** دکتۆرەکەت دەتوانێت ئەم چاوپێکەوتنە حجز بکات.
2. تۆ لەم نامەیە تێدەگەیت و پشکنینی ملی ڕەحمت ناوێت. تۆ دەتەوێت لێی بچیتە دەرەوە.
3. دڵنیا نیت چی بکەیت و حەز دەکەیت کەسێک پەیوەندیت پێوە بکات.

 زانیاری زیاتر سەبارەت بە پشکنینی ملی ڕەحم دەتوانرێت لێرەدا بدۆزرێتەوە:<https://www.nhs.uk/conditions/cervical-screening/>.

 هیوامان وایە ئەم نامەیە بەسود بوبێت.

 دڵسۆزت