

INAMA ZO KUGIRA UBUZIMA BWIZA MU RUGO

Inama zo kwivura



Muri iki gitabo twavuze ku ndwara zisanzwe zivurirwa mu rugo n'ibimenyetso byazo ndetse n'inama zo kwivura mu gihe habayeho impanuka. Ibimenyetso bigotangira kugaragara bishobora guhita bivurwa hakoreshejwe inama zo kwivurira mu rugo ndetse akenshi uburwayi buroroha/burakira kubo ubuvuzi bwo mu rugo. Muri izi nama hanarimo inama z'igihe umuntu aba akwiriye kwiyambaza abaganga babyigiye.

Ibindi bintu by'ingenzi ku bimenyetso by'indwara no ku ndwara ndetse n'uko zivurwa wabisanga no ku murongo wa interineti witwa terveydkirjasto(www.terveyskirjasto.fi). Indwara n'ibimenyetso byazo biba byihariye, niyo mpamvu iyo wumva ushidikanya icyo urwaye, ushobora kwiyambaza abaganga babyigiye nk'umuganga wo ku kigo nderabuzima cyawe. **Mu gihe byihutirwa hita uhamagara kuri numero rusange y'ubutabazi 112.**

Ku kigo nderabuzima baguha ghunda yo kujya kwivuzi ku buryo bwihutirwa cyangwa butihutirwa mu gihe haba hafunguye. Uburwayi bwawe / ibimenyetso by'uburwayi bwawe bigenzurwa na muganga wo ku kigo nderabuzima cyawe akaba ariwe ureba ni ukwiye kuvurwa ku buryo bwihutirwa ku kigonderabuzima cyawe. Banza uhamagare kuri telefone ku kigonderabuzima cyawe ubabaze.

Mu masaha ya nimugoroba no mu minsi y'ikiruhuko ushobora guhamagara ku bitaro bikuru ku baganga bagira inama abantu bari ku izamu, niba ukeneye inama ku burwayi butunguranye, habaye impanuka ukaba wifuzaga inama z'ubutabazi bw'ibanze cyangwa ukeneye inama zo kumenya aho ukwiriye kujya kwivuriza. Numero za telefone zo ku bitaro bikuru z'abaganga bari ku izamu bagira abantu inama ni abantu ni 0100 84 884. **Abana bato n'abari mu za bukuru bagomba kwihutira kwivuzi bagifatwa.**

Kuri farumasi mwahabonera imiti nyayo mwakwivurishisha. Aabakozi bakora kuri farumasi bakugira inama banezerewe y'umuti nyakuri wahitamo. Koresha umuti ukurikije inama zanditswe kuri uwo muti z'uko ukoreshwa. Abakozi bo kuri farumasi banakugira inama z'uburyo nyakuri kandi bufite umutekano bw'uko umuti ukoreshwa.

Iki gitabo gikubiyemo inama cyakozwe n'umushinga witwa RAMPE-HANKE, hamwe n'abaganga babyigiye bo mu buvuzi bw'ibanze, n' igice kimwe cy' umushinga wo mu majyaruguru i Karjala witwa Pohjois-Karjalan hanke. Bimwe mu bikubiye muri izi nama byakuwe kuri terveyportti no kuri terveyskirjasto (www.terveysprtti.fi na www.terveyskirjasto.fi), ibikubiyemo n'ibyo kwizerwa kandi harimo ubumenyi bujyanye n'igihe tugezemo ku bimenyetso no ku ndwara zitandukanye. Ibikubiye muri izi nama byashyinzwe mu bikorwa n'abaganga bo mu majyaruguru ya Karjala kandi byavuzweho n'abaturage n'abaturage bo mu majyaruguru ya Karjala.

IRIBURIRO

IBICURANE, IBICURANE BITERA UMURIRO	7
IBICURANE KU BANA	8
IBISEBE	9
AHO UDUSIMBA TWARIYE NAHO TWARUMYE	10
IBIMENYETSO BY'INDWARA ZO KURUHU	11
ICYOREZO CY'IBICURANE	12
INZOKA ZO MU NDA	14
UBURWAYI BWO MU MATWI	15
UBUKURUGUTWA BWAFUNZE AMATWI	16
UBURWAYI BWO MU MUHOGO	17
KUGIRA UMURIRO	18
KUBYIMBIRWA MU NZARA	19
IMISWA YO MU BIRENGE	20
IMPENGERI CYANGWA UTUBYIMBA DUTO	21
UDUHERI TUZAMO UDUSHYIRA, DUTUTUMBYE	22
KUVA IMYUNA	23
UBUSHYE	24
AMASHAMBA	25
URURONDWE	26
INDWARA ZO KU MUTWE (INDA)	27
KURWARA AMASO	28
INDWARA ZO MU MYANYA NDAGAGITSINA	29
UBUSHITA	30
UDUHERI	32
IMPATWE	33
INDWARA ZO MU NDA	34
KUGIRA ISESEME/KURUKA	34
IMPISWI	35
GUFATWA N'IMBWA	36
INDWARA Y'IBIHARA	37
INDWARA YO KUBYIMBIRWA K'UMUYOBORO W'INKARI KU BANTU BAKURU	38

IBICURANE, IBICURANE BITERA UMURIRO

Ibimenyetso

- Gufunga amazuru
- kuzana ibimyira
- kubababara mu muhogo
- kugira umuriro, kumva ufite imbeho
- Inkorora itangira kuza hagati y'iminsi ibiri, kandi birasanzwe ko iyo inkorora imaze gihe kirekire ibindi bimenyetso biba byamaze gushira.
- Ibicurane bimara akenshi hejuru y'icyumweru

Kwivura

- Kora ku buryo unywa ibintu byinshi bihagije!
- Ibuka kuruhuka!
- Ibuka gukaraba intoki inshuro nyinshi zihagije(kugira ngo utanduza abandi)!
- Korora cyangwa itsamurire mu gipapuro cyagenewe kwihanagurisha ku mazuru cyangwa niwitsamura ukinge igice cyo hejuru cy'amaboko y'umupira wawe wambaye ku munwa!
- ushobora korohereza unyweye imiti igabanya kubyimbirwa(ibuprofeeni) cyangwa imiti igabanya umuriro n'ububare(parasetamoli).
- Gufunga amazuru bishobora korohereza n'umuti uboneka muri farumasi wo gushyira/gutonyangiriza mu mazuru. Bariza ubundi busobanuro kuri farumasi.
- Imiti y'inkorora ifasha abantu ubasanzwe ni mikeya. Imiti y'inkorora ishobora kugufasha cyane cyane iyo inkorora ituma utabasha gusinzira neza. Imiti y'inkorora muganga yandikira umurwayi ntabwo ariyo ivura vuba kurusha kurusha iyo bagurisha muri farumasi itagombera urupapuro rwa muganga.
- Kubabara mu muhogo bishobora kugabanuka unyweye ibinini biboneka muri farumasi banyunguta/bahumeka bituma mu muhogo hataryana. Bariza ubundi busobanuro kuri farumasi.
- Gusarara(kubyimba mu muhogo)uburyo bwiza bwo kwivura ni ukwirinda kuvuga. Kuvuga wasaraye binaniza umuhogo kuruta uko biwunaniza iyo uvugisha ijwi ryo hasi.
- Kwiyuka, mbese gushyira umutwe mu kintu gifite ubushyuhe bwa dogere 40 - 44 ukagihumekere akanya gato, bishobora kugabanya ibicurane bivanze n'umuriro. Niba kubikora bikubangamiye cyane, we kwirirwa wongerera kubikora. Ibicurane ni gake bituma umuntu ajya kwivuza kwa muganga mukuru. Antibiyotike ntizikiza indwara zitewe n'udukoko kandi ntizikoreshwa mu kuvura ibicurane.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe,

- niba muri rusange wumva umeze nabi.
- Ibimenyetso by'uburwayi bimaze iminsi myinshi kandi warageageje kwivuramu rugo ntibigire icyo bikumarira.
- inkorora imaze iminsi irenze 3 kandi ikubangamiye.

IBICURANE KU BANA

Ibimenyetso

- Gufunga mu mazuru
- Kuzana ibimyira
- kubabara mu mihogo
- Kugira umuriro, kumva ufite imbeho
- Inkorora itangira kuza hagati y'iminsi ibiri, kandi birasanzweko iy'inkorora imaze igihe kirekire, ibindi bimenyetso by'uburwayi biba bisa nibyashize
- Ibicurane bimara akenshi hejuru y'icyumweru

Kwivura

- Ukore kuburyo umwana anywa ibintu bihagije!
- Umuriro ugabanya ububabare no kubyimbirwa (ibuprofeeni) n'umuriro ukiza ububabare cyangwa ugabanya umuriro (parasetamoli) ni imiti ikomeye igabanya umuriro uterwa n'ibicurane kandi ugakiza no kutamererwa neza mu mubiri. **Urugero rw'umuriro uha umwana ruterwa n'imyaka n'ibiro bye!** Bariza ubundi busobanuro kuri farumasi! **Ntuzaze umwana asetosalisiliya.**
- Impapuro zagenewe kwipfunisha ni umuriro w'ibicurane. Koresha impapuro zagenewe kwipfunisha zikoreshwa rimwe zigahita zijugunywa!
- Gufunga amazuru no kuzana ibicurane byinshi bishobora koroshwa n'umuriro ugurirwa kuri farumasi w'ibitonyanga bashyira mu mazuru/umuriro batera mu mazuru cyangwa umuriro w'amazi utonganyirizwa mu mazuru.
- Ku gitanda umwana urwaye ibicurane ariyama ni byiza kwegura igice umwana ashiraho umuriro, urugero ukacyegurisha umusego cyangwa ugashyira ibitabo ku maguru y'igitanda cy'amwana.
- Kwiyuka mbese guhumeka umwuka ufite ubushyuhwe bwa dogere 40 - 44, ukawuhumekera inshuro nyinshi cyangwa umwanya muto akawuhumekera bishobora kugabanura ibicurane. Wumvise kwiyuka bitakumereye neza, ntiwakwirirwa ubikomeza.
- Imiti ikiza inkorora akenshi ni mike. Bariza kuri farumasi uko umuriro w'inkorora wukoresha.
- Antibiyotike ntabwo ikiza uburwayi bwatewe na za virusi, nta nubwo bayikoresha mu kuvura ibicurane.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ku kigo nderabuzima cyawe, niba

- Umwana afite umuriro mwinshi kandi akaba yacitse intege.
- Umwana ari guhumeka vuba vuba cyangwa ari kumara umwanya adahumeka.
- Byumvikana neza ko umwana ari gusemeka.
- Ubona umwana arushaho kuremba nubwo wamuhaye umuriro ugabanya ububabare.
- Amaranye umuriro iminsi irenze itatu.
- Umuriro wari wamanutse ariko nyuma y'iminsi mike ukazamuka.
- Umwana atangiye kujya azana ingonera ku maso.
- Ibicurane bimaze igihe kiri hejuru y'ibyumweru bibiri.

Icyo ngombwa nuko umwana aba ameze neza muri rusange. Iyo umwana ameze nk'uwahwereye, aba agomba kuzanwa kwa muganga, ngo abaganga bamusuzume.

IBISEBE

Ibisebe byoroheje bishobora kuvurirwa mu rugo.

Ibimenyetso

- Ibisebe bishobora guterwa no kwambara inkweto zitagukwiriye cyangwa zikiri shyashya, n'uko waguye hasi ugakomereka, ari ikintu cyagushwaratuye, hari ikintu cyagutenye nk'icyuma cyangwa igice cy'ikirahure cyangwa hari ikintu cyakujombye.

Kwivura

- Karaba intoki zawe
- Oza cyangwa hanagura mu gisebe n'iruhande rwaho ukoresheje amazi yo muri robine n'isabune isanzwe/cyangwa isabune yica udukoko dutera uburwayi. Mu gihe uhoza unakureho ibyatumye uzana igisebe, urugero nk'imicanga cyangwa udusate duto tw'uturahure.
- Kanda ku gisebe iminota mike wifashishije igitambaro gisukuye, kugira ngo amaraso ari kuva akame.
- Pfukisha igisebe igitambaro cyabugenewe urugero zengurutsaho bande cyangwa shiraho igitambaro cyabugenewe ubundi urenzeho papiyekora. Siparadara ipfuka ishobora gutuma mu gisebe hazamo ubushyuhe bwinshi.
- Hindura ibipfuko nibura rimwe ku muni cyangwa inshuro nyinshi, niba igisebe kiva cyane kigatunguka ku gipfuko inyuma.
(Kuraho ibipfuko buhoro buhoro. Ibipfuko byafatanye n' ibisebe ushobora gushyiraho amazi kugira ngo biveho ku buryo bworoshye).
- Niba igisebe kiva, cyogeshe amazi inshuro ebyiri ku muni.

Itabaze ibitaro bikwegereye cyangwa ku kigonderabuzima cyawe, niba

- Igisebe kiva cyane kandi ntikirekere aho kuva nyuma y'iminota 20.
- Igisebe ari kinini, gicukutse cyangwa cyanduye.
- Igisebe ari igikomere cy'ikintu cyakurumye cyangwa igisebe cyacukumbutse.
- igisebe kirimo ibindi bintu, urugero uduce tw'ibirahure utabasha kwikuriramo.
- udashobora koza neza igisebe ngo gicye.
- Igisebe gitangiye kukubabaza, kuzamo umuriro cyangwa gutukura.
- Igisebe gitangiye kuva cyangwa kuvirirana.
- Ugize umuriro.

Iyo bibaye ngombwa igisebe kiba kigomba kudodwa, mu gihe kitarenze isaha imwe nyuma yo gukomereka.

Reba niba ubushobozi bw' urukingo rwa tetanosi bugifite ubushobozi mu mubiri wawe. Umuntu aba agomba kurukingirwa buri nyuma y'imyaka 10.

AHO UDUSIMBA TWARIYE UMUNTU N' AHO WAMURUMYE

Udusimba twinshi two muri Finilande tuguruka ntabwo turyana kandi naho twakurumye/twariye umuntu harikiza. Aho ikivumvuri cyangwa uruyuki rurumye umuntu mukuru muzima ntacyo haba.

Ibimenyetso

- Aho twariye/twarumye umubiri waho urokera, ugahindura ibara, ukanaryarayata.

Kwivura

- Hanagura aho twakuriye/twakurumye, wihakanda kandi wihashima.
- Ahabyimbye kandi hari ku kurya ushobora gushyiraho barafu/ikintu gikonje cyane, ni biba ngombwa ufate umuti ugabanya ububabare. Ntuzashyire barafu cyangwa ikintu gikonje ku mubiri ntakintu kindu ubanje ku mubiri!
- Ahari uburyaryate ushobora gusigaho amavuta ya korutizone aboneka muri farumasi.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- aho wariwe cyangwa warumwe n'udusimba haraguteye uburwayi.
- uburibwe bukabije kwiyongera, ukomeje kubyimbirwa cyangwa utari kubasha guhumeka neza.
- ugize umuriro, iseseme cyangwa ubuze ubwenge.
- aho inzuki zikunda kurya cyangwa kudwanga akenshi ni ku munwa, ku muhogo cyangwa mu maso, bikaba byatuma ugira ibi bimenyetso twavuze haruguru.

Ushobora kuwugura kuri farumasi udafite urupapuro rwanditswe na muganga mukuru(ni byiza ko mu rugo uba uwufite by'agateganyo).

- Amavuta ya korutizoni, ushobora gushyira aho rwakurumye.
- Karafu cyangwa ikintu gikonje cyo kwifashisha (ushobora kubyifashisha uramutse upfuruse).
- Ibinini bikiza uburyaryate.
- Umuti ugabanya ububabare.

Iyo ukomeje kubyimbirwa vuba vuba kandi guhumeka bikakugora uba ugomba kwihutira kujya kwa muganga!

IBIMENYETSO BY'INDWARA ZO KU RUHU

Umwera uterwa n'umwuka wumye wo hanze, gukaraba inshuro nyinshi no guhindagurika k'ubushyuhe (igihe cy' ubushyuhe/igihe cy' ubukonje). Ubuheri bushobora guterwa no guhindagurika k'umubiri, udusimba dutoya cyane twangiza umubiri, virusi cyangwa ibihumyo byangiza umubiri, ibintu bikoze mu butabire bishobora kwangiza umubiri, uburwayi buturuka kubisanira cyangwa n'izindi mpamvu. Uburyaryate bwongerwa n'ibyuya, amavuta afashe cyane, umunaniro utekerwa no gutekereza cyane cyangwa imyenda ikanyaraye.

Ibimenyetso

- Gukomera k'uruhu, kocyera, gusa n'ahacitse igisebe, guhindura ibara k'uruhu no kuryaryata.
- Uruhu rwafashwe n'indwara ruraturukura rukokera kandi ukumva hakurya.
- Ku mubiri hashobora kuzaho uduheri turimo amazi.

Kwivura

- Gira isuku y'umubiri, ukunde kwiyuhagirisha amazi meza y'akazuyazi kandi ukarabe isabune idahumera, birahagije ko ukarabe buri gihe ubonako ari ngombwa.
- karaba kandi uhanagure neza hagati y'amano n'ibindi bice by'umubiri bifatanye, shyira puderi cyangwa udutambaro twabugenewe/ipamba ryagenewe gushyirwa hagati y'amano ubishyire n'ahandi hantu hafatanye ku mubiri hakunda gututubikana hagashishuka.
- Kweruruka ku mubiri no kuzana uduheri bishobora kuvurwa n'amavuta agurishirizwa muri farumasi cyangwa amavuta yorohereye agabanya uburaryate. Uruhu ruryaryata ushobora gukoresha amavuta ya korutizone aboneka muri farumasi.
- Irinde kwishimagura! Ca inzara uzigire ngufi cyangwa ambara uturinda ntoki dukoze muri koto.
- Irinde gukoresha ibintu bigira ingaruka ku mubiri (nk' isabune yo koga cyangwa amaranje yuzuye inkari cyangwa ibyuya).
- Bika amavuta muri firigo kugira ngo nujya kuyakoresha azamerere uruhu neza kuko azaba akonje.
- Ambara imyenda irekuye, icyaba kiza nuko wakwambara amakariso yakozwe muri koto.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- ufite ibiheri byinshi cyane bitutubikanye cyangwa biva.
- uburyaryate ari bwinshi cyane nubwo wagerageje kwivura mu rugo.
- ibiheri biri kugutera ibindi bibazo nko kugira umuriro cyangwa kumva utameze neza.
- ibiheri bitarakijijwe n'umuti wakoreshaje mu rugo.

ICYOREZO CY' IBICURANE

Icyorezo k'ibicurane ni ibicurane biterwa na virusi ituma mu myanya y'ubuhumekero bw'umuntu haza ibisebe. Icyo cyorezo kiza muri buri tumba. Abantu bakuru badakunze kurwaragurika akenshi bakira icyo cyorezo nyuma y'icyumweru 1-2 baba bamaze mu buriri. Abasaza, abakecuru, abana, n'abandi bantu basanzwe barwaye indwara zimwe na zimwe ,icyorezo k'ibicurane gishobora kubagiraho ingaruka yo kurwara izindi ndwara(ibihaha,umuhaha) no kujya mu bitaro. Umuntu wafashwe n' icyo cyorezo k'ibicurane ashobora guhita yanduza abandi umunsi ubanzirizako bigaragara ko yafashwe na nyuma y'iminsi 3- 7 yaramaze gufatwa. Igihe umuntu aba agifatwa ariko nta bimenyetso by'uburwayi afite, no mu minsi yambere ibimenyetso by'uburwayi bigitangira kugaragara, ubusanzwe umuntu aba ashobora kwanduza abandi hagati y'iminsi 2-3.

Ibimenyetso

- kugira umuriro mwinshi bitunguranye
- kubabara mu mihogo, inkorora n'ibicurane
- ibindi bimenyetso byerekeranye n' ibyo ni ukubabara mu umutwe, guhinda umushyitsi, kugira umunaniro, rimwe na rimwe kugira isesemi no guhitwa. Abana bashobora no kubabara mu nda.

Kwivura

- Niba ubona utarembye cyane, ukabona utari mu itsinda ry'abazahazwa n'icyorezo, imiti y'icyorezo itangwa na muganga cyangwa imiti ivura iyo virusi ahanini ntabwo uba uyikeneye, ahubwo waguma kurwarira mu rugo. Wirinde kwegera abandi kugira ngo utabanduza kandi ugume mu rugo mu gihe cyose uba utari wakira neza.
- Kuruhuka bihagije no kunywa bihagije n'ingenzi cyane.
- Umuriro n'uburubwe bishobora kugabanywa n'imiti igurirwa muri farumasi. Reba ahavuga uko wivura ibicurane!

Niba ufite uburwayi usanganywe cyangwa uri mu itsinda ry'abashobora kwandura vuba, wihutire kwivuza ukibona ko uri kurushaho kurwa cyangwa ukomeje kuremba.

Ihutire guhita uvuza umwana ufite ibi bimenyetso:

- Umwana usinziriye ntakanguke cyangwa ntabashe no kunyeganyega.
- Ibibazo byo kudahumeka neza.
- Uruhu ruhindutse nk'ubururu cyangwa rwerurutse.
- Umwana atabasha kunywa bihagije.
- Umwana ari kuruka cyane cyangwa umusubirizo.
- Umwana ari kwiyeza, ntiyemereko n'umuntu amuterura.
- Ibimenyetso by'icyorezo cy'ibicurane bigenda iriko bigahita byongera bikanagaruka.

Umuntu mukuru ugize ibi bimenyetso aba agomaba kwihutira kwivuza

- Ibibazo byo kudahumeka neza.
- Kuribwa cyangwa kubabara mu gatuza.
- Kugira isereri bitunguranye cyangwa guta umutwe.
- Kuruka cyane cyangwa gukomeza kuruka buri kanya.
- Ibimenyetso by' ibanze by' icyorezo cy' ibicurane bigenda ariko bigahita byongera bikagaruka.

Ushobora kwirinda kwanduza abandi ukora ibi bikurikira

- Kinga ku munwa no ku mazuru agapapuro kabugenewe wayuye cyangwa witsamuye. Nurangiza uhite ujugunya ako gapapuro mu ngarani. Mu gihe udafite ako gapapuro, witsamuye cyangwa ukoroye kinga ku munwa igice cyo haruguru cyo ku maboko y'umupira wambaye, wikingaho ikiganza cyawe.
- Karaba intoki ukoresheje umuti wo ku ntoki wabugenewe wica udukoko dutera indwara buri gihe uko uvuye hanze na mbere y' uko ujya kurya ndetse byakarushaho igihe umaze kwitsamura cyangwa gukorora. Irinde gukora ku maso, ku mazuru cyangwa ku munwa utari wamara gukara intoki.

INKINGO Z'ICYOREZO CY'IBICURANE NIBWO BURYO BW'INGENZI BWO KWIRINDA ICYO CYOREZO!

INZOKA ZO MU NDA

Inzoka zo mu nda n' indwara isanzwe ku bana bari hagati y' imyaka 3-10, ariko n'abantu bakuze n' abari mu zabukuru nabo bashobora kuzirwara. Izo nzoka zo mu nda ziba zifite umubyimba wa milimetero n'uburebure bwa sentimetero, zikaba ari inzoka zifite ibara ry'umweru. Kuzandura biterwa n'amagi y' inzoka agera mu muntu binyuze ku ntoki zanduye umuntu akoresheje ku munwa. Na none ushobora kuzandura bitewe n'ahantu wakoze: gukoresha intoki mu kibuno - gushyira intoki zanduye ahantu - gukoresha intoki ahantu handuye - gushyira intoki zanduye ku munwa.

Ibimenyetso

- Uburyaryate mu kibuno cyane cyane nijoro
- Kwituma amabyi arimo utuyoka
- Bishobora no kugaraganzwa no kumva udashaka kurya cyangwa kubura amahoro
- Kwishimagura bishobora gutuma wandura indwara z'uruhu zanduzwa n'udukoko duto

Kwivura

- Inzoka zivurwa n'imiti y'inzoka ifatwa inshuro ebyiri hagati yazo hacamo ibyumweru bitatu (imiti y' inzoka iboneka muri farumasi bidasabye urupapuro rwa muganga). Bariza ubundi busobanuro kuri farumasi!
- Umunsi ukurikira uwo warangirijeho gufata imisatsi ugomba kumesa iby' uraramo, iby'urarana, igikinisho umwana ararana ukanasukura mu byumba. Amagi y' izo nzoka aba yagiye muri matora no mu biringiti wayicisha kubishyira muri sawuna ishyushye cyane cyangwa kubishyira hanze igihe hari ubukone bwinshi cyane.
- NI NGOMBWA KUGIRIRA ISUKU INTOKI ZAWA N' UMUSARANE!
- Guca inzara zikaba ngufi.
- Ni ngombwa ko umuryango wose ufata iyo miti ndetse n' abadafite ibimenyetso by' uburwayi bw' inzoka.
- Iyo mu kigo cy' incuke bigaragaye ko byibura kimwe cya gatatu cy'abana barimo barwaye inzoka ni byiza kuvura abana bose bari muri iryo tsinda. Ntabwo umwana agomba gusiba kujya ku kigo cy' incuke kubera ko arwaye inzoka.

Itabaze ibitaro biri ku izamu bikwegereye cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Waramaze gufata imiti inshuro ebyiri ariko ntibigire icyo bikumarira.
- Hafi y' ikibuno haje uduheri.

IBUKA KUMENYESHA IKIGO CY' INCUKE NO KU ISHURI!

Abana biga ku mashuri bamenyesha muganga wo ku ishuri!

IBIMENYETSO BISHOBORA KUGARAGAZA UBURWAYI BWO MU MATWI

Impamvu rusange ituma bantu barwara mu matwi ni ukubyimbirwa mu matwi, iyo n' indwara rusange ku bana batari bageza ku myaka yo gutangira amashuri. Ikaba iterwa na virusi cyangwa n' udukoko dutera gutumbagana.

Ibimenyetso

- Ububabare, kumva injereri mu matwi
- Ibicurane, inkorora, umuriro
- Kutumva neza
- Ugutwi gutangira kuvamo amashyira cyangwa amazi
- Kubura amahoro n' ijoro
- Kubangamirwa
- Kumva udashaka ibiryo
- Ibicurane by' umwana birengeje ibyumweru bibiri
- Gukomeza kuzana ingonera mu maso kandi ushyiramo umuti

Kwivura

- Niba utangiye kubabara nijoro ukaba wumva bidahabije ushobora gutegereza kugeza mu gitondo, igihe utarembye mu minsi y' ikiruhuko ushobora gutegereza umunsi uzakurikiraho w'akazi.
- Uburyo bw' ibanze bwo kugabanya ububabare ni ugufata imiti igabanya ububabare (ibuporofene) cyangwa imiti igabanya ububabare n' umuriro (parasetamolo). **Uha umwana umuti ukurikije imyaka n' ibiro bye!**
- Imiti y' ibitonyanga byo mu matwi ushobora kuyikoresha iyo mu matwi hatava.
- Ni byiza kuzamura kwegura aho ushyira umutwe uryamye ukoresheje umusego cyangwa ugashyira igitabo muni y' amaguru y' igitandaaho ushyira umutwe.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- ububabare bwo mu matwi butakijijwe n' imiti igabanya ububabare nyuma y'umunsi 1-2.
- ku gutwi cyangwa iruhande rw' ugutwi habyimbye
- ugutwi kuri kuva/kwajemo amazi, amashyira cyangwa amaraso
- ibimenyetso by' uburwayi bitaragabanutse kandi warakurikije inama zo kwivurira mu rugo

UBUKURUGUTWA BWA FUNZE AMATWI

Ubukurugutwa burinda ugutwi ko hagati bwihoma ku ruhu rwaho bukaba nk'agashishwa kometseho.

Ubukurugutwa bufunga ugutwi ko hagati, iyo ubukurugutwa bwinshi bwahomye mu gutwi ko hagati kandi bukumiraho. Iyo ukoze mu gutwi ushobora gusunika ubukurugutwa bigatuma bwegerana. Iyo amazi agiye mu gutwi, agacengera muri bwa bukurugutwa bishobora gutuma mu matwi yo hagati habyimba.

Ibimenyetso

- Kumva neza biragabanuka
- Kugira injereri mu matwi
- Isereri
- Kumva ugutwi kuremereye

kwivura no kwirinda ubukurugutwa bufunga mu matwi

- Iyo wumvise ugutwi kwafunze biba byatewe n'ubukurugutwa bwinshi bwumiye mu matwi, mu kwivura wakoresha umuti utonyangiriza mu matwi uboneka muri farumasi ukubahiriza inama z' uko ukoreshwa.
- Ubukurugutwa na none ushobora kubworoshya urugero ushyira mu matwi iminsi mike amavuta yo kumubiri. Bariza ubundi busobanuro bw' uko ukoreshwa kuri farumasi.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ku kigo nderabuzima cyawe, niba

- ugutwi kwifunze mu buryo butunguranye kandi wumva ubabara mu gutwi.
- ugize isereri iterwa no kwifunga kw'amatwi.
- ugutwi kuva.
- ibimenyetso by'indwara bitashize nubwo wivuye ukoreshwe inama zo kwivurira mu rugo.

Kozwa mu matwi na muganga wabyigiye biba bikenewe, ar' uko wagerageje kwivura mu matwi ariko kubw' impamvu runaka ntibishoboke cyangwa ntibikunde.

UBURWAYI BWO MU MUHOGO

Impamvu za rusange zitera kubabara mu muhogo ni uburwayi bwo mu rumiririro gufunga no gufunga mu amazuru bitewe no kumagara mu myanya y' urumiriro. Ububabare bwo mu muhogo bushobora guterwa n'ikintu cyose umuntu akoze gishobora kwangiza amatembabuzi yo mu mubiri, akenshi biterwa n'itabi, ariko n'ivumbi ndetse n'imyuka y'ubutabire irabitera. Kubyimbirwa ko mu myanya y'urumiriro cyangwa kw'imitsi yo mu myanya yo mu rumiriro bishobora guterwa n'agakoko cyangwa na virusi.

Ibimenyetso

- Kubabara uri kumira
- Kumagara ukumva mu rumiriro hahanda.
- Gutukura mu muhogo/kumva mu muhogo hahomye ibindi bintu.
- Ububabare bwo mu muhogo ubwumvira mu matwi kandi atariho urwaye.

Kwivura

- Ububabare bwo mu muhogo bwatewe na virusi akenshi bugaragazwa n'ibicurane, bikaba byikiza.
- Ububabare bushobora kugabanywa n'imiti igabanya ububabare (ibuporofeni) cyanwa imiti igabanya ububabare n'umuriro (parasetamolo).
- Mu muhogo hashobora koroshwa n'imiti iboneka muri farumasi iba ari ibinini umuntu ahekenya/cyangwa ipuriza mu kanwa.
- nywa ibintu byinshi bihagije.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- ukomeje kubabara mu muhogo mu icyumweru 1-2 kandi nta mpamvu igaragara yabyo nta n'umuriro ufite.
- ubababara cyane mu muhogo bikaba byatunye ugira umuriro mwinshi, icyo gihe uba ugomba kwihutira kujya kwivuza uwo muni.
- muri bene wanyu wa bugufi hari uwarwaye umuhaha uterwa n'agakoko kitwa streptocoque, mu muhogo wawe hatukuye kandi ukaba ufite umuriro.
- ibimenyetso by'uburwayi bitagabanuka kandi waragerageje kwivurira mu rugo.

Niba ububabare bwo mu muhogo bufatanije no kunanirwa kuvuga cyangwa no kudahumeka neza, ukaba utabasha kumira cyangwa utabasha kubumbura umunwa neza ugomba guhitira kwivuza!

KUGIRA UMURIRO

Kugira umuriro bisobanura ko ubushyuye bw'umubiri buba bwarengeje urugero rusanze rw'ubushyuye bw'umubiri. Indwara nyinshi zitera kugira umuriro. Impamvu isanzwe ni ibicura bifatanye no kugira umuriro biterwa na virusi, ituma iyo umuntu akimara gufatwa agira umuriro mwinshi cyane kandi akawumarana iminsi myinshi. Umuriro wo kugipimo cya 40 ntabwo uba ari ikibazo, ar' uko utuma umuntu ananirwa cyane kandi agacika intege akanabira n'ibyuya byinshi bigatuma umuntu akenera ibyo kunywa byinshi. Kuzamuka k'umuriro mu bryo bwihuse bishobora guturuka na none ku ndwara zo kubyimbirwa. Biterwa kandi na virusi ituma amara abyimba akenshi bituma umuntu aruka agahitwa kandi akagira n'umuriro. Imyanya ijya ibyimbirwa (ingero: ikibyimba cya kubyimba k'uruhu) ahabyimbye hatara kugira umuriro ndetse hejuru y' ibyo ahabyimbye haba hokera kandi hanatukura. Umuriro ushobora no guterwa n'ikindi kitari virusi cyangwa udukoko dutera ibibyimba.

Ibimenyetso

- Kugira imbeho, kubabara mu nyama.
- Kubabara umutwe.
- Umunaniro

Kwivura

- Nywa ibyo kunywa byinshi!
- Irinde kwinaniza.
- Ruhuka, ukurikirane uko umerewe.
- Kugira ngo umuriro gabanuke ugerageza kuba mu cyumba gihehereye, ukambara imyenda yorohereye, ukanafata imiti igabanya ububabare no kubyimbirwa ukurikije uko ifatwa.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- uri kurushaho kuremba.
- hejuru yo kugira umuriro, ubabara mu bitugu, ukumva ufite isesemi kandi ukaruka.
- hejuru yo kugira umuriro ukumva ubabara no mu nda yo hasi n'umugongo ahagana hasi cyangwa ufite ibimenyetso by' uko ufite uburwayi aho inkari zinyura.
- umaranye umuriro iminsi 3-4 kandi bikaba bigaragra neza ko atari umuriro uterwa n'ibicurane.
- wongeye kugira umuriro kandi wari umaze iminsi ibiri waragiye.
- ku mubiri hari gutukura.

KUBYIMBIRWA MU NZARA

Kubyimbirwa mu nzara ni ukubyimbirwa aho inzara zihurira n'uruho, zigasaduka kandi zikanavaho. Guca inzara ukazigira ngufi cyane bishobora gutuma wisesereza kubyimbirwa bigacengera mu rwara imbere. kubyimbirwa mu nzara bishobora kuba ku mpande aho inzara zirangirira cyangwa ku ruho aho inzara zitangirira zifatana n' umubiri. Inzara zo ku mano zakuze zinjira mu mubiri biba biterwa no kwambara inkweto zitagukwira zifunganye cyane cyangwa se n' ibindi bintu bishobora kuba bitsikamira cyangwa bibangamira amano.

Ibimenyetso

- Kubabara cyangwa kokerwa mu nzara zo ku ntoki cyangwa ku mano.
- Aho inzara zihurira n'umubiri hatukura cyane.
- Aho inzara zihurira n'umubiri harimo amazi.
- Kubyimba aho inzara zihurira n'umubiri igihe kirekire, hagasaduka kandi inzara zikavamo. Inzara zirashishuka kandi n' aho zihurira n'umubiri hakababaza.

Kwivura/kwirinda kurwara

- Guca inzara neza utisesereza no kuzigirira isuku ihagije.
- Irinde gukuraho ahashishutse aho indwara ziteye cyangwa ahabyimbye aho zihurira n'umubiri.
- Irinde komora aho inzara zitereye.
- Uribwa cyangwa ubabara ushobora gufata imiti igabanya kubyimbirwa cyangwa imiti igabanya ububabare n'umuriro.
- Inama z'ingenzi k'umuntu ukunda kurwara mu nzara kugira ngo azirinde kujyamo amazi:
 - Mu gihe ari ngombwa wakwambara uturinda ntoki ngo turinde intoki.
 - Gukaraba/koza mu nzara zo mu ntoki/zo ku mano rimwe ku munsu.
 - Buri mugoroba ugomba gushyiraho amavuta agabanya kubyimbirwa kugeza ubyambutse.
- Inzara zo ku mano zakuze zinjira mu ruho, mu buryo bwo kuzirinda ni ngombwa kwambara inkweto zidafunguye.
- Wimaza ibirenge byawe umwanya munini ahantu hatose (urugero: bote cyangwa supuresi zitoze).
- Rinda ibirenge n'intoki ubishyira ahantu hari umwuka uhehereye.

Mu gihe biri ngombwa ushobora kwiyambaza umuntu ushinzwe gukora isuku y'ibirenge!

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Ukomeje kurwara nubwo waba waragerageje kwivurira mu rugo.
- Aho inzara zihurira n'umubiri hatukura, hokera, hakubabaza kandi aho zihurira harimo kuva.

IMISWA YO KUBIRENGE, reba no kuduhuheri two kubirenge/biganza

Imiswa yo kukirenge ikunda kuza ahantu umuntu akandagirira, ibyo bigatuma bigora ko umuntu arinda uruhu rwaho cyangwa kuharinda gutsikamirwa.

Ibimenyetso

- Aho iyo miswa itangiye kuza umuntu yumva habyimbye. Iyo iri gukura yinjira mu mubiri, ukumva hajemo uburemere kandi imiswa igatangira kujya ikubabaza.

Kwivura

- Imiswa yo kubirenge ikira nyuma y'ibyumweru bike iyo washyizeho agapfuko kabugenewe (siparadara). Ukata agapfuko kangana nuko umuswa ungana ukakomekaho, hanyuma ukagafatishisha siparadara. Buri nyuma y'imisni ibiri uhindura igipfuko kuzageza igihe imiswa ikiriye neza "irandukanye n'imizi yayo". Kwivura imiswa ukoresheje siparadara zabugenewe akenshi bimara hagati y'ibyumweru 2-4.
- Kugira ngo ukire vuba nuko wakoresha umuti uboneka muri farumasi uvangwa n'amazi ashushye. Aho imiswa iri uhashyiraho uwo muti ugakora ku buryo utangiza uruhu rukiri ruzima.
- Mu buryo bwo kwirinda ko imiswa izongera ikagaruka uhindura inkweto ukambara inkweto zigukwiriye hanyuma aho imiswa iri ukajya ushyiraho agatambaro kahakwiriye. Mu nkweto ugiye kwambara ushyiramo agatambaro kariho amavuta yabugenewe akajya aho akabyimaba kari nabyo bishobora gufasha.
- Gukonjesha ibirenge cyangwa gushyiraho umuti w'amaga ntibishobora gufasha.
- Ni byiza kujya ku umuntu ushinzwe gukora isuku ibirenge iyo imiswa ikubuza kugenda neza kandi wowe utarabashije kuyivura ngo ikire. Ushinzwe isuku y'ibirenge ayigabanisha icyuma.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Uburwayi budashira kandi waragerageje kwivurira mu rugo bikanga, waranagiye ku muntu ushinzwe isuku y'ibirenge.
- Muri iyo miswa harimo ibimenyetso by'ikindi kibyimba: Uburibwe, kokerwa no gutukura.

IMPENGERI CYANGWA UTUBYIMBA, reba ku miswa yo mu birenge no kuduheri two ku birenge/ibiganza

Impengeri ni utubyimba duto duterwa na virusi ituma abana bazana uduheri, ntibikunze kuba ku bantu bakuru. Abakunda kurwara impengeri cyane cyane ni abantu bafite uruhu rwumye n'abana bafite uruhu rurwaragurika. Igihe cyo kwandura gisimburana kuva ku ibyumweru bibiri kugeza ku byumweru bitandatu. Impengeri akenshi zimara amezi, rimwe na rimwe zikamara imyaka kandi aho zivuye ntizihasiga inkovu. Umwana uzirwaye ntabwo abagomba kwirindwa kwegera abandi, ngo bimubuze kujya ku kigo cy'incuke cynagwa ngo bimubuze kujya ku ishuri. Impengeri cyangwa utubyimba ubusanzwe turikiza nta wundi muti uhambaye bisaba.

Ibimenyetso

- Igaheneri kaba kangana na milimetero ebyiri urebeshe amaso agahengeri kaba kangana n'agaheri gasanzwe ariko mo hagati ushobora kubonamo akantu.
- Impengeri zishobora kuba ari mbarwa, zirenga icumi cyangwa zirenga ijana.
- Akenshi impengeri ziza ahantu hari uruhu rworoshye nko ku kibero, mu kwaha.
- Iyo kaje ari kamwe kamwe biragoye kumenya ko ari zo.

Kwivura

- Irinde kuhakobora.
- Wishima mu mpengeri.
- Kwisiga amavuta asanzwe/amavuta ya hydrokorutizone ashobora gutuma uzirwaye yoroherwa.
- Isuku y'intoki n'ingenzi!

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- impengeri ari nini cyane cyangwa ari nyinshi cyane.
- aho impengeri ziri hokera, hatukura cyangwa hatutumbye
- utarakize kandi waragerageje kwivurira mu rugo.

UDUHERI TUZAMO AMASHYIRA DUTUTUMBYE

Uduheri tuzamo amashyira duterwa ni udukoko twitwa sitafirokoke cyangwa sitereputokoke dutuma uruhu ruzana uduheri turimo amashyira, tukaba twandura ku buryo bworoshye cyane ku bana, ariko gake cyane ku bantu bakuru. Utu duheri tuzamo amashyira, akenshi twandurira mu gusuhuzanya cyangwa gukoranaho.

Ibimenyetso

- Ubusanzwe uduheri tuza hafi y'umunwa na hafi y'amazuru tuba ari uduheri tudatinda, duhita dukira mbere y'uko umuntu atangira kutwibazaho.
- Muri utwo duheri havamo amashyira cyangwa ibisa n'amazi, iyo twumye tujya gusa n'umuhondo, tukameneka cyangwa tukavirirana nyuma y'iminsi ibiri, utwo duheri turimo amashyira tuba twafashe n'ahandi tukaba twinshi.
- Mu ijosi naho hashobora kubyimba hakanababaza.
- Hejuru y'ibyo bimenyetso byo ku ruhu umuntu ashobora kugira umuriro.

Kwivura

- Haranira kugira isuku ihagije y' intoki.
- Karaba ahari ubwo burwayi kabiri ku munsu ukoresheje isabune unahumutse.
- Oza uruhu ukoresheje isabune irinda umwanda.
- Koresha amavuta arinda bagiteri kabiri ku munsu mu gihe cy'icyumweru ahantu harwaye.
- Iyo wongeye kubyimbirwa, biba biguturutseho cyangwa biturutse ku muntu wo mu muryango wawe ufite uburwayi bwo mu mazuru. Bishobora no guterwa n'itungo ryo mu rugo, cyane cyane mu matwi y'imbwa. Iyo bigenze bityo umuryango wose byakabaye byiza ushyize mu mazuru umuti w'amavuata urwanya udukoko twa bagiteri no mu matwi y'imbwa mu migoroba itanu ikirikirana. Bariza ubundi busobanuro kuri farumasi!

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- nyuma y'icyumweru utwo dusebe tutakize nubwo wagerageje kwivura mu rugo.
- uduheri tubaye twinshi kandi dukomeje gukwira n'ahandi nubwo wivuye.
- utwo duheri turwaye uruhinja rukivuka.
- bigutera umuriro.
- uduheri twaje mu maso, mu bwanwa cyangwa mu mutwe.

IBUKA KUMENYESHA KU KIGO CY' INCUKE NO KU ISHURI!

Ku banyeshuri hmenyeshwa muganga w'ishuri!

Nyuma y'iminsi 2 umuntu afata umuti ntabwo aba bashobora kugira uwo yanduza cyangwa nyuma y'uminsi 1 afata umuti w' antibiyotike.

KUVA IMYUNA

Kuva imyuna bishobora kwizana cyangwa bishobora guterwa n'ibicurane, kwicupfuna cyane, kuma mu mazuru, ubumuga cyangwa kugira umutima utera vuba vuba.

Ibimenyetso

- Kuva imyuna birahindagurika rimwe iza ari mike ubundi ikaza ari myinshi.

Kwivura

- Pfuna amazuru umaremo ibiremve byose.
- Kanda ku mazuru mu minota 15 - 30.
- Ryama ariko umere nko uwicaye, umutwe wegutse.
- Shyira barafu/ishashi irimo barafu hejuru y'amazuru no mu irugu(ariko ugire ikintu ubanza ku mubiri)
- Shyira barafu/agace ka barafu mu kanwa, kugira ngo byoroshye mu mihogo hafi y'amazuru.
- Mu minsi ibiri wirinde gukora mu mazuru, kurya ibiryo bishyushye, koga amazi ashushye no kunywa inzoga.
- Mu kwirinda kuva imyuna washyira mu mazuru umuti ubonerwa kuri farumasi w'amavuta ya sezame, vitamine A y'ibitonyanga byo mu mazuru cyangwa umuti upurizwa mu mazuru utuma mu mazuru horoha.
- Ushobora kugura by'agateganyo udutambaro two mu mazuru, washyiraho utangiye kuva ngo imyuna ihagarare.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Kuva imyuna bidahgaze hagati y'amasha 2-3.
- Kuva imyuna bikunda kugaruka inshuro nyinshi.
- Uva imyuna myinshi cyane.

UBUSHYE

Urwego rwa mbere rw'ubushye ni ugushya ku ruhu, icyo gihe uruhu ruraturukura kandi hakokera. Mu bushye haba harimo uburibwe bwokera ariko ntihatumba. Bishobora guterwa n'izuba cyangwa n'ibintu bisukika bishyushye. Ubushye buto ushobora kubwivurira mu rugo.

Urwego rwa kabiri bw'ubushye ni ubucengera mu mubiri imbere, nk'urugero bishobora guterwa n'ibintu bisukika bishyushye, umwuka w'amazi ushyushye cyangwa amavuta. Ahahiye haraturukura, hakabyimba, hakababaza cyane, hakanatutumbamo amazi imbere.

Kwivura

- Hita ukonjesha aho hantu hahiye ukoresheje amazi akonje umare nk'iminota 15 - 30, kugira ngo ubushye budakomeze gukwira n'ahandi kandi bigabanye n'ububabare.
- Kuramo ibintu bishora kukuvamo urugero nk'impeta, inzara zo ku ntoki hakiri kare bigishoboka mbere y' uko habyimbirwa bikagorana kubikuraho.
- Wimena ikibyimba.
- Kubwo ububabare ushobora gufata imiti igabnaya umuriro ku byimbirwa (parasetamolo cyangwa ibuporofeni).
- Banzaho igipfuko kirimo umuti w'amavuta kugira ngo bande idafata mu bushye. Hejuru y'icyo gipfuko kirimo amavuta zengurutsaho bande ifite isuku ihagije, kandi uzajye uzihindura hagati y'iminsi 2-3 cyangwa mu gihe biri ngombwa.
- Irinde ikintu cyakora ku bushye kikaba cyahakomeretsa cyangwa kakahanyeganyeza mu gihe bitari ngombwa.
- Kuraho ibyo bipfuko witonze. Niba ibipfuko byafashe mu bushye banza ushyireho amazi ahagije kugira ngobyorohe mbere yuko ubikuraho.
- Oza gisebe neza ukoresheje amzi meza afite isuku kandi ugipfuke neza. Kugira ngo uruhu ruzakire neza ushobora kujya usigaho amavuta yagenewe gusigwa ku bisebe.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- ubushye ari bunini kandi hari kuvamo amazi n'ibindi bintu.
- wahiye mu maso, ku gitsina cyangwa ku mavi.
- ahantu wahiye habyimbye, ntihakire, hakanakubabaza, hakokera, hanuka cyangwa wagize umuriro.
- ubushye bumaze ibyumweru bibiri butarakira.

AMASHAMBA (kubyimba mu nsina z'amatwi)

Ibimenyetso

- Kugira ibkororwa n'ibirenda byinshi mu muhogo
- Kuribwa bikabije no kumva mu matama haremereye, cyane cyane iyo wunamye, kandi bijya bibaho rimwe na rimwe umuntu ntagire ibindi bimenyetso bigaragara
- Kugira uburibwe mu menyo yo hejuru cyangwa kumva amaso aremereye nabyo bishobora kuba ibimenyetso
- Ni ibicurane bisanzwe nabyo akenshi bituma umuntu ashobobora kubabara cyangwa umuntu akumva amatama yaremereye.

Ibimenyetso nk'ibyo bidakomeye ntabwo bivurwa n'umuti w'antibiyotike ahubwo uburyo busanzwe bwo kuvura ibicurane uba buhagije. Ibimenyetso nk' ibyo bidakomeye bihita bikira mu minsi mikeya.

Kwivura

- Umuti wo gushyira mu mazuru cyangwa imiti irwanya iyo ndwara irafasha.
- Koza mu mazuru ukoresheje akantu kabugenewe koza mu mazuru.
- Kunywa ibintu byinshi.
- Imiti y'umuriro igabanya ububabare (parasetamolo, ibuporofene) irafasha

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- ububabare bukabije cyane.
- ukomeje kugira umuriro nyuma y'iminsi itanu.
- wumva ugenda uremba.
- utatabashije gukira n' ubwo wagerageje kwivura.

Amashamba avurwa kenshi mu cyumweru kimwe umuntu akimara gufatwa n'ibicurane. Iyo uburibwe bwo mu matama atari bwinshi kandi butaramara icyumweru ntabwo aba akeneye kuvurwa na muganga mukuru kandi akenshi ntabwo aba akeneye kuvurwa n'umuti w' antibiyotike.

URURONDWE

Mu gihe uagenda mu byatsi cyangwa mu ishamba ujye wambara bote n'amapantaro afite amaguru maremare. Ipantaro uyicengeze mu masogisi. Wambare imyenda ifite amabara yerurutse kugira ngo nihajyaho ururondwe uhite urubona. Mbere yo kwinjira mu nzu banza ukungute imyenda. Banza urebe niba nta rurondwe rwafashe ku mubiri, nusanga ruriho urukureho. Indondwe zishobora gufata ku bantu zivuye ku nyamaswa zo mu rugo.

Kwivura

- Ikoreho ururondwe ukoreshe intoki ufate hafi hashoboka hanyuma urushiture. Irinde gusyonyorera ururondwe ku mubiri. Muri farumasi haba hari ibikoresho byabugenewe byo gukuraho ururondwe.
- Oza aho ururondwe rwakurumye ukoresheje umuti wica mikorobe.
- Mu gihe wabyimbiwe cyangwa ufite uburibwe ushobora gukoresha barafu, byaba ngombwa ugakoresha imiti igabanya ububabare.
- Reba uko umubiri ukomeza kumera. Aho rwakurumye haratukura kandi kuri uwo munsu hararyaryata ariko bihita bishira.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- iruhande rw' aho rwakurumye harushaho kubyimba, bigeze kuri sentimetero 5, kabaye nk'agaheri k'uruziga. Agaheri kari aho warumwe gashobora kuguma gasa ahandi.
- ugize umuriro nyuma yo kurumwa n'akarondwe ukagira iseseme, ukababara umutwe cyangwa ubabara ku mavi ukabona hari igice cy'umubiri kitari gukora neza.

INDWARA ZO KU MUTWE (inda)

Inda ntizikunze guhita zigaragara ku maso. Kugira ngo ziboneke n' uko usokoresha igisokozo gifite amenyo akomeye, nka mukushi cyangwa igisokozo gikuramo inda, nyuma umuntu akagisokoresha yashyuze urupapuro rw'umweru aho asokoreza. Kuri urwo rupapuro niho inda zigwa umuntu agahita azibona. Ndetse imigi (amagi y'inda y'umweru) iyo iri mu mutwe biba byemeza ko umuntu arwaye inda. Igisokozo gikuramo inda gishobora kugurirwa kuri farumasi.

Ibimenyetso

- Inda ziruma mu mutwe aho umusatsi utereye ariko aho zarumye haba haryaryata.
- Kwishima ku mutwe bituma ku mutwe haza udukoko twangiza umubiri, hakanatutumbana.

Kwivura

- Shampo ikuramo inda:
 - Iyo wogesha shampo ikuramo inda uyirekeremo iminota icumi kugira ngo ibanze imare gukora neza.
 - Nyuma y'icyumweru wongere urebe uko mu mutwe hameze.
 - Permetriini bayishyiramo umwana umaze hejuru y'igice cy'umwaka avutse.
 - Malationi bayishiramo umwana urengeje imyaka ibiri y'amavuko.
 - Ushobora no gukoresha malationi imeze nk'amazi, umuntu ayasiga mu mutwe yuma akaza kumesamo ngo ivemo akoresheje shampo nyuma y'amasaha 12. Uko itagomba gukoresha ni kimwe na shampo ya malationi.
- Umuti umeze nk'amazi
 - Umuti umeze nk'amazi bawusiga mu musatsi, ku mutwe hejuru hanyuma ukawurekeramo ukurikije inama z'uko ukoresha, hanyuma ukaza kumesheshamo shampo.
 - Wongera kuwushyiramo bibaye ngombwa nka nyuma y'iminsi 7-10.
 - Muri uwo muti haba harimo silikoni ituma inda n'amagi yazo bipfa.
 - Uwo muti urimo silikoni wakoresha n'abantu bese ndetse n'abagore batwite n'abonsa.
- Mu gukuramo imigi bakoresha igisokozo gikomere cyangwa mukushi. Hari igisokozo cyagenewe gukuramo inda.
- Ingofero cyangwa ibitambaro byo mu mutwe n'ibyo kurazamo bimeserwa kuri dogere 60 hamwe n'amazi n'isabune imesa imyenda.
- Imyenda idashobora kumeswa cyangwa ibindi bikoresho ubishira mu ishashi ukabifungiramo bikamaramo ibyumweru bibiri. Inda zipfiramo icyo gihe. Ikindi umuntu ashobora gukora n'ugushyira iyo myenda idashobora kumeswa mu cyumba gikonjesha cyane ukayimazamo umunsi wose.
- Nubwo inda abantu barwara zidashobora kuba mu bwoya bw'amatungo yo mu mu rugo aba agomaba kuhagizwa shampo ivura inda.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- Ku mutwe haje uduheri.
- ibimenyetso by' uburwayi ntibishire nubwo wagerageje kwivurira mu rugo.

IBUKA KUMENYESHA KU KIGO CY' INCUKE NO KU ISHURI!

Abanyeshuri bo bamenyesha muganga wok u kigo cy'amashuri!

KURWARA AMASO (kubyimba amaso)

Kurwara amaso bishobora guterwa n'ibintu byinshi. Mu gihe umuntu arwaye ibicurane, ibihenehene birabyimba (amaso agatukura hakazamo imirishyi, kandi akokera) bikaba bishobora kwikiza nyuma y'iminsi mike iyo ibicurane biri gukira, kandi iyo bimeze bityo akenshi umuntu ntaba akeneye kujya kwivuza kwa muganga.

Ibimenyetso

- Gutukura kw'amaso /cyangwa kokera.
- Mu maso hazamo imirishyi ikomeye, irenduka n'iyoroshye.
- Amaso arafatana.
- Amaso azamo amarira.

Kwivura

- Iyo kubyimba amaso budakabije bushobora kwikiza nta munti w'antibiyotike ufashe.
- kuraho imirishyi yose ishobora kuva ku maso
 - koresha amazi watetse ukayakonjesha n'agatambaro gasukuye.
 - Umaze gukaraba intoki neza uhanagura amaso werekeza ku mazuru. Ugatambaro umaze guhanagurisha uhita gata ugafata agashyashya.
- Ni ngombwa guhanagura nibura inshuro eshatu ku munsu byaba ngombwa ukazirenta.
- Gukuraho imirishyi bituma bagiteri zidakura zikanagabanuka ntizikwire n'ahandi.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- amaso akomeje ku kurya no kureba mu mucyo bikakubabaza mu maso.
- ku maso habyimbye.
- utabasha kureba neza.
- ukomeje kubyimbirwa kandi ubimaranye iminsi.

INDWARA ZO MU MYANYA NDANGAGITSINA

Ahanini indwara zo mu myanya ndangagitsina zandurira mu mibonano mpuzabitsina. Indwara zo mu myanya ndangagitsina ni izi:

- kalamidiya
- kondoloma
- mburugu
- imitezi
- imisuha
- virusi itera SIDA

Rimwe na rimwe iyo umugore ababara mu gitsina, hari uduhari, arwaye umwijima wo mu rwego rwa hepatiti B, bibarirwa mu ndwara zo mu myanya ndangagitsi.

Ibimenyetso

- Indwara zose zandurira mu mibonano mpuzabitsina ntizikunda guhita zigaragaza ibimenyetso. Ushobora no kuyimara umwaka nta kimenyetso.
- Kubabara uri kunyara cyangwa mu nda yo hasi.
- Kunyara ibintu byenda gusa n'amashyira.
- Kuzana ibisebe ku gitsina.

Kwivura

- Uko indwara ibonetse hakiri kare niko haba ahari amahirwe yo kuyikira. Umuti w' antibiyotike ushobora kuvura imitezi, mburugu n'ibyuririzi. Virusi itera SIDA nta miti ifite yo kuyikiza, ariko hari imiti ituma iyo virusi itaguma kugira ubukana mu mubiri w'umuntu, igatuma ibyuririzi bitaza vuba.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- Ujya kunyara ukababara, unyara ibimeze nk'amashyira cyangwa wazanye ibisebe ku gitsina. Iyo ufite ibi imenyetso baba bagomba kugusuzuma iminsi itarenze ibiri!
- Niba uzi ko wakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye cyangwa ucyeka ko wanduye indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina. Birahagije iyo usabye gusuzumwa mu minsi mikeya.

Niba ukeka ko wanduye indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina wakoresha agakingirizo mu gihe cyose uri gukora imibonano mpuzabitsina kugira ngo wirinde kwanduza abandi. Koresha agakingirizo mu gihe ugiye gukora imibonano mpuzabitsina bigutunguye kugira ngo wikingire. Agakingirizo iyo gakoreshejwe neza kakurinda kwandura cyangwa kwanduza indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina. Ujye wibuka ko gukora imibonano mpuzabitsina n'uwo muhuje igitsina /gusomana ku gitsina, gukora imibonano ukoresheje umunwa nabyo ushobora kubyanduriramo indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.

UBUSHITA

Ubushita buterwa n'agasimba kameze nk' igitagangurirwa kangana na 0,3mm-0,5mm z'uburebure kari mu bwoko bw'indondwe. Abantu bashobora kwanduzanya ubushita mu gukoranaho. Gukora ahantu hamwe ako gasimba karumye birahagije ko umuntu ahita yandura. Gusuhuzanya cyangwa gukora ku muntu ako kanya ntabwo byatuma umuntu yanduza undi. Birashoboka ko ubwo buheri burwara umuntu warusanzwe arwaye ibindi biheri bizamo amazi cyangwa ukabwandurira mu myenda. Ururondwe rw'ingore rushobora kubaho hagati y'umunsi 1-2 rudafashe ku mubiri. Abantu ntibashobora kwanduza inyamaswa ubwo buheri kandi n'inyamaswa ntizishobora kwanduza abantu ubwo buheri. Ururondwe rw'ingore ruba ku ruhu rw'umuntu ukwezi, muri icyo gihe ruterera amagi yarwo ku mubiri ari hagati ya 60 - 90. Ubuheri butangira kurya umuntu hagati ya nyuma y'ibyumweru 3-6 uherye umunsi umuntu yafatiweho, nyuma yabwo nibwo abasirikare b'umubiri batangira kwirema ngo barwanye uburondwe kandi bakanarwanyako bwatutumbana.

Ibimenyetso

- Kugira uburyaryate nimugoroba.
- Uburyaryate no kwishimagura bikomeza kwiyongera hagati y'intoki, mu kiganza n' aho ikiganza gitangirira. Ku bana bato buza no ku irenge. Aho ururondwe rw'ingore rwarumye haba hangana na 0,5-1 cm z'uburebure. K' urundi ruhande aho ururondwe rwarumye hakaba hari uduheri dutoya tujya gusa n'umukara.

Kwivura

- Niba muri bene wanyu, ku kigo cy'incuke, ku kigo cy'amashuri, muganga mukuru yaravuze ko hari iyo ndwara y'ubuheri kandi ubona namwe mu rugo rwanyu mufite ibimenyetso by' ubwo burwayi, mwahita mutangira kwivura mutiriwe mujya kwa muganga mukuru.
- Kuri farumasi hari umuti w'amavuta urimo perimetirini, kuwuhabwa ntiigombera urupapuro rw'imiti rwarditswe na muganga. Agatibe kamwe kaba karimo amagarama 30 kaba gahagije ku muntu mukuru ngo kabe kabukijije. Ku bana batarageza ku myaka 10, 1/2 cy' ako gatibe kiba gihagije.
 - Nimugoroba umaze kwiyuhagira wisiga ayo mavuta umubiri wose uherye mu ijosi ukageze ku birenge utibagiwe ku gitsina cyangwa hagati y'intoki.
 - Ahari ubwoya ntabwo basigamo amavuta.
- Mu gitondo ugomba kwiyuhagira neza kandi ugahindura imyenda y'imbere n' iyo kuraramo.
- Umuntu wo mu mubana ubu agifite uburyaryate aba agomba kongera kwivura nyuma y' icyumweru.
- Umuntu wo mu muryango udafite ibimenyetso by' ubwo burwayi yivura inshuro imwe gusa bikaba bihagije.
- Ni ingenzi ko abantu baba babana mu rugo bivuriza rimwe batarebye ko umuntu afite uburyaryate cyangwa atabufite. Birinda icyo mu gifinwa bita "ubushita bwa pingpongs", ni igihe umuntu aba aba mu muryango, abo babana bakivura rugikubita ariko we ntiyivure yibwira ko atanduye noneho hashira icyumweru akanduza abo babana bari bivuye.
- Ubushita ntabwo bwatuma abantu bakora isuku idasanzwe mu rugo cyangwa ngo batere umuti wica udukoko mu rugo. Kumesha imyenda itaruhije imesa, urugero nk'amakote y'abana wayamesa nko mu mashini ukoresheje gahunda yo kumesha imyenda isanzwe. Birahagije, kubika imyenda usanzwe ukorana, ukamara iminsi mike utayambara cyangwa ukayimeshesha amazi ashushye ugashyiramo isabune irimo umuti, ugakurikiza inam zuko uwo muti ukoreshe.

Itabaze ibitaro ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Niba warivuye ubushita ariko uburyaryate ntibushire hagati ya nyuma y'ibyumweru 2-3 cyangwa uburyaryate bwari bwashize bukongera kugaruka nyuma y' icyumweru.

IBUKA KUMENYESHA IKIGO CY' INCUKE NO KU MASHURI!

Abanyeshuri bo bamenyesha muganga wo ku ishuri!

UDUHERI, reba no ku miswa yo ku birenge no kutubyimba duto.

Uduheri ni indwara ikunda kuza ku ruhu cyangwa mu bwoya. Uduheri dukunze kuza ku kiganza cyangwa mu bworo bw'ikirenge kandi tugakurira ku mubiri dukora igice cy'uruziga.

Ibimenyetso

- Mu ntangiriro utwo duheri dukura dusa n'uruho rw'umubiri noneho twamara gukura neza tugakomera. Utumazeho iminsi n'utunini turameneka kandi dushobora kubababaza umuntu cyane.
- uduheri tuza mu bworo bw'ikirenge burimo amoko abiri: udujuriri ku ruhu, uduheri tuza ari kamwe kamwe cyangwa udukurira mu ruhuimbere tukaba twegeranye kamwe iruhande rw'akanditukaba dushobora kugera kuri centimetero nyinshi zaho turi.
- Uduheri tuza ku kiganza akenshi dukwirakwirahafi y'inzara.
- Kuruma inzara no gukomeretsa hagati hagati y'inzara n'uruho bishobora gutuma uduheri turi hafi y'inzara turushaho gukura.
- Ku munwa, ku ruho rwo ku ijisho, mu myanya y'amazuru uduheri twaho tuba atari tunini.

Kwivura

- Uduheri twinshi duhita twikiza mu byumweru bibiri.
- Umuri w'uduheri uba ari acide yitwa salicylique (mu rurimi rw'igifaransa) na side yitwa lactique (mu rurimi rw'igifaransa). Mwabibonera kuri farumasi. Ushobora kuba umeze nka siparadara umuntu yiyomekaho, nk' ibitonyanga, nka jeri n'umeze nk'amavuta.
- Bakata agasiparadara kangana nuko uduheri tungana bakakomeka hejuru y'uduheri.
- Umuri w'ibitonga, uw'amavuta arekuye n'uw'igikoto uwusiga aharwaye buri muni.
- Muri farumasi haboneka umuri ukonje utuma uduheri two mu ntoki dukira ariko uduheri turi mu kirenge two ntidukizwa nawo.
- Rimwe na rimwe no hejuru y'uduheri bashyiraho siparadara ifite utwenge (kimwe n' uko bashyiraho siparadara irimo umuri) bishobora kuba bihagije ngo umuntu akire.

Itabaze ibitaro bikwegereye cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- Uduheri turi mu kirenge dutuma utabasha kugenda neza naho uduheri turi ku kiganza tukurya cyane.

IMPATWE

Impatwe ni indwara ya rusange mu bantu. Abakuze bashobora kurwara impatwe urugero bitewe no kutanywa ibintu bihagije, imiti banywa, indyo ituzuye no kudakora imyitozo ngorora muburi.

Ibimenyetso

- Uko muntu asanzwe ajya kwituma biragabanuka kandi /cyangwa bikagora ukurikije uko byari bisanzwe bimeze.

Kwivura

- Mu gitondo mbere yo kurya ujye ubanza ugire ikintu unywa, unywe hagati y'ikirahure 1-2 by'amazi nta kindi kintu kiragera mu nda. Nywa ibintu byinshi nibura litiro ebyiri z'amazi ku munsi, byoroshya ibintu biba biri mu mara.
- Rira ku gihe buri gihe kandi ukacange neza ibyo uri kurya.
- Koresha ibiryo birimo intungamubiri zihagije n'imboga. Hejuru y' ibyo ukunde nko kurya puruniye, ikinyomoro na porici bifasha umuntu urwaye uburwayi bw'impatwe.
- Genda genda bihagije kugira ngo bifashe amara gukora neza.
- Jya ku musarani buri gihe.
- Ushobora gukoresha imiti igurirwa muri farumasi ifasha umuntu kwituma neza batanga umuntu atarinze kwerekana urupauro rwa muganga mukuru, nk'imiti y' ifu yoroshya mu mara, isukwa, ijya kumera nk'ibinini cyangwa iyo banyuza mu kibuno ariko yo umuntu afata mike. Kuri farumasi uhakura inama nyakuri kandi zitagira ingaruka mbi z'uko umuti ukoreshwa.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- impatwe zaje ku buryo butunguranye kandi mu gihe uri kwituma ukaba ubabara cyane bikabije kandi mu byo witumye hakazamo n'amaraso.
- ikigeretseho impatwe zikaba zifite ibimenyetso, urugero nko guhorana umunaniro, kubababara mu nda mu buryo budasobanutse, kugira isesemi, kuruka, kugira umuriro cyangwa guhitwa.
- uburwayi bugutinzeho kandi uburyo wivuye mu rugo bukaba ntacyo bwakumariye.

INDWARA ZO MU NDA

KUGIRA ISESEME/KURUKA

Kugira isesemi no kuruka ni uburwayi busanzwe, bukaba burwarwa na buri wese rimwe na rimwe mu minsi y'ubuzima bwe. Hafi ya kenshi iyo utangiye kuruka-/kurwara impiswi bitunguranye birikiza hagati y'umunsi 1-3.

Ibimenyetso

- Kimwe mu bikunze gutera kuruka mu buryo butunguranye ni ukubyimba kw'amara. Kuruka gutunguranye, akenshi biba ari ibintu bibangamiye umubiri kandi mu birutsi haba harimo ibintu bivuye mu gifu cyangwa mu nda biba ari amazi asa n'icyatsi. Muri icyo gihe akenshi umuntu ahitwa ibintu bisa n'amazi, mu nda hakagongerwa kandi akenshi umuntu akagira n'umuriro.
- Ibimenyetso by'uko ingano y'amazi mu mubiri w'umuntu iba idahagije: inkari ziragabanuka, ururimi ruruma n'umubiri ukeruruka, muri rusange umuntu akumva atameze neza, amaso agaturumbuka.

Kwivura

- Kunywa ibintu bihagije (urugero: umutobe bavanga n'amazi). Ushobora kugerageza kunywa make make (desilitiro cyangwa ku inshuro imwe ukanywa make) kandi ukanywa ahagije ariko inshuro nyinshi. Urugero nko kunywa ayajya ku kiyiko buri hagati y'iminota 10. Ni byiza ko ibintu umuntu anywa biba bikonje.
- Niba kunywa birushaho gutuma kuruka, tegereza amasaha make wongere ugerageze.
- Ku muntu mukuru kuruka iminsi ibiri ntibitera ingaruka yo kubura amazi mu mubiri, n' ubwo ibyo yaba anywa byose byajya bihita bigaruka.
- Kunyunguta barafu, kunywa umutobe ukonje cyane.
- Mu gihe umuntu akunda kuruka ni byiza ko agenzura niba ibyo yanyweye bihagije.
- Ushobora kugaruza ibyo uba warutse unywa umuti uvangwa n'amazi uboneka muri farumasi. Uba urimo ibintu bingana n'amazi aba akenewe mu mubiri, utuma n'amara akora neza.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- kuruka kwatewe n' uko wakoze impanuka.
- kuruka kwatumye wumva urushaho kumererwa nabi.
- utanywa bihagije cyangwa ibyo unyweye byose ugahita ubiruka kandi ukaba ufite ibimenyetso by' uko udafite amazi ahagije mu mubiri.
- ubabara cyane.
- ufite uburwayi usanganywe, urugero nka diyabete, isukari ufite mu mubiri ikaba itari ku rugero rukwiriye. Ibimenyetso by'uburwayi bikuriho kandi uko wivuye mu rugo bikaba ntacyo byakumariye.

Umwana muto n'umuntu uri mu zabukuru bagomaba guhita bihutira kwivuza.

IMPISWI

Impamvu rusange iyitera ni virusi y'icyorezo kandi birikiza. No kunywa imiti ya antibiyotike nabyo bishobora kubitera, kuko ituma udukoko twa bagiteri ziba mu mara zihungabana, ku bwo ibyo mu gihe umuntu ari kunywa umuti w'antibiyotike ntagomba kunywa amata na yawurute cyangwa se agakoresha ibinini, ibintu byakozwe bigashyirwamo aside y'amata na bagiteri.

Ibimenyetso

- Urwaye impiswi akenshi yituma ibintu byoroshye cyane inshuro nyinshi ku munsu.
- Kubabara mu nda umwanya muto, kugira isesemi no kuruka.
- Ibimenyetso byo kutagira amazi ahagije mu mubiri: urungano rw'inkari ruragabanuka, ururimi rukuma n'umubiri ukumagara, muri rusange umuntu yumva atameze neza cyangwa amaso ye agahenengera.

Kwivura

- Ita ku isuku ihagije y'intoki.
- Haranira kunywa ibintu bihagije. Irinde kunywa ibintu biryohereye. Mu gihe umuntu mukuru arwaye indwara zo mundaaba akeneye kunywa litiro zirenga 3 ku munsu.
- Nywa imitobe ivangwa n'amazi, amazi arimo gaze, icyayi, umutobe ufashe cyane w'inkeri cyangwa isupu y'inyama n' iy' imboga.
- Unywe amazi yakwirwa ku kiyiko buri hagati y'iminota 10, niba icyo unyweye cyose uhita ukiruka.
- Ushobora kugaruza ibyo warutse byose unywa amazi avanze n'ifu igurirwa muri farumasi. Haba harimo ibintu bituma amazi aba mu mubiri aba ahagije kandi bigatuma amara akora neza.
- Imiti ibonerwa kuri farumasi irimo aside n'amata bya bagiteri ni byiza kubikoresha.
- Gerageza kurya ibintu bidafata mu nda cyane n'ibiryo byoroshye nka salade, inkoko cyangwa amafi, imigati yumye n'utugati duto dukomeye.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba

- umwana cyangwa umukecuru bari guhitwa cyane. Kuri bo bishobora gutuma babura amazi ahgijemu mubiri ku buryo bashobora no gupfa. Ukurikirane uko bameze.
- kutamererwa neza muri rusange.
- impiswi zivanzemo amaraso.
- uri kubabara cyane.
- usanzwe ufite izindi ndwara urwara, urugero diyabete, n'igipimo cy'isukari ufite mu mubiri kigaragaza ko itari ku rugero rukwiriye.
- utabasha kunywa bihagije kandi ufite ibimenyetso ko udafite amazi ahagije mu mubiri.
- ari bwo ukiva mu rugendo rwo mu mahanga.
- guhitwa bimaze icyumweru kirenga.
- ukaba warigeze kunywa ibini bya antibiyotike noneho nyuma yabwo ugahita ugira umuriro ukanahitwa.

Umwana muto n'umuntu uri muzabukuru bo bagomba kwihutira kwivuza.

GUFATWA N'IMBWA

Iyo imbwa ifashe umuntu aho amagufwa abiri ahurira harakweduka inyama zaho zigakururuka cyangwa hagahengama gato. icy' ingenzi imbwa imaze kugufata ni ugukora ubuvuzi bw'ibanze ku buryo bwihuse. Aho yagufashe hashobora kubyimba no kubabaza ikimara kugufata.

Inama eshatu zo kwivura mu rugo

- *Ubukonje*- Shyira barafu aho yagufashe, ariko ntuhite uyirambika ku mubiri utabanjeho agatambaro, mu buryo bwo kwirinda gutitira kubera ubukonje.
- *Kwegura*- Egura cyangwa shyira hejuru aho imbwa ya gufashe kugira ngo habyimbuke.
- *Gukanda*- Shyira aho imbwa yagufashe bande mu gihe cy'iminsi mike. Wirinde kuyihambiraho cyane.

Kuvura ibirenge

- K' ubwo uburibwe n'ububabare ni wumva ari ngombwa unywe umuti ugabanya ububabare cyangwa ugabanya ububabare no kubyimbirwa ukurikije inama z' uko ufatwa.
- Hita utangira ukore imyitoto ngorora mubiri hakiri kare, ukimara kumva ko ububabare budakabije (hagatiy'ibyumweru 1-3 igufashe).

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzi cyawe, niba

- uburibwe ari bwinshi cyane kandi ububabare butagabanuka.
- udashobora kwegura/kuzamura aho imbwa yagufashe.
- Aho imbwa yagufashe habyimbye cyane.
- Ibimenyetso by'uburwayi bikomeje kugaragara kandi kwivura mu rugo bikaba ntacyo bigufashaho.

INDWARA Y'IBIHARA

Ibihara ni indwara yandura cyane iterwa n'agakoko ko mu bwoko bwa virus ya herpes (mu ndimi z'amahanga) ikaba ituma umuntu agira umuriro. Iyo virusi yandura cyane cyane binyuze mu dutonyanga duturutse mu myanya y'ubuhemekero. Uyirwaye ashobora guhita ayanduza abandi umunsi ubanziriza ko azana uduheri ku mubiri no mu minsi itanu uduheri twaratungutse. Ibimenyetso bitangira kugaragara hagati y'iminsi 14 - 21. Mu ntangiriro y'iyo ndwara igaragazwa n'ibiheri bikwira ku mubiri, aho byaje hagatukura kandi hakaryaryata. Ibiheri bimwe muri ibyo bizamo amazi imbere, bigahishira kandi akenshi bikameneka cyangwa bikaza ariko ntibihishire neza nyuma y'iminsi bigahoka aho byari biri hagasigara inkovu. Ibindi biheri biza hagati y'iminsi 3-4 ugereranije. (Abana benshi hejuru y' ibyo bimenyetso usanga bafite umuriro, inkorora, kubura ubushake bwo kurya no kugira umunaniro igihe ibiheri biza bitangiye kuza n'umunsi ubanziriza ko ibiheri biza). Ibimenyetso by'ibihara bishobora no kuza ari bike cyane, mbese wabirwara ukazana ibiheri bihishiye bike. Iyo ibiheri byamenetse ntawe uba ushobora kwanduza.

Mukwirinda iyi ndwara ni uguterwa urukingo rwakabuhariwe rwabugenewe.

Ibimenyetso

- Kugira umuriro igihe ibiheri biza bitangira kuza.
- Ibiheri biryaryata.
- Ibiheri by'ibihara bishobora no kuza mu kanwa.
- Kubababara umutwe.
- Inkorora.
- Kumva udashaka kurya.
- Kugira umunaniro ibiheri bitangiye kuza cyangwa umunsi ubanziriza ko ibiheri bitunguka.

Kwivura

- Ibihara kenshi birikiza urebye nko hagati y'icyumweru 1-2
- Umwana agomba kuguma mu rugo hagati y'iminsi 5-6, kugeza ubwo ibihara biza byamaze kuma.
- Mu kugabanya umuriro mwakoresha ibinini bigabanya kubyimbirwa n'umuriro, kwambara imyenda yoroshye no kuba mu cyumba kirimo umwuka ukonje.
- Wishima mu bihara, ni biza ngombwa uce inzara kandi ni joro wambare ga.
- Kubw' uburyaryate wakoresha umuti banywa wa antihistamini.
- Amavuta yo gusiga ku bihara wayabonera muri farumasi nta rupapuro rwanditswe na muganga bisaba agabanya uburyaryate. Ntibyemewe gusigaho amavutaya korutizone.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe, niba

- Utwite kandi utarigeze urwara ibihara ukaba uheruka guhura n'umuntu wari urwaye ibihara.
- Aribwo ukimara kubwira kandi wowe/cyangwa ari uruhinja rufite ibimenyetso by'ubwo burwayi.
- Uburyaryate bwabwo bukugoye, kandi n'amavuta avura ibihara ntacyo yakumariye. Iyo ari ngombwa muganga mukuru aba ashobora kugenera umuntu umuti ugabanya uburyaryate.
- Ibiheri biri ku mubiri/ibyamenetse bisa ni ibyabyimbagatanye mbese byahishiye cyane, biri guhinda umuriro na /cyangwa bivirirana.
- Wongeye kugira umuriro.
- Ibimenyetso by'uburwayi bitagabanuka kandi wagerageje kwivurira mu rugo.

INDWARA YO KUBYIMBIRWA K'UMUYOBORO W'INKARI KU BANTU BAKURU

Muri rusange indwara yo kubyimbirwa k'umuyoboro w'inkari ikunze gufata igitsina gore n'abantu bageze mu za bukuru.

Ibimenyetso

- Kumva ushaka kwihagarika buri kanya.
- Kumva ubabara mu gihe wihagarika.
- Kugira umuriro.
- Kubabara umugongo wo hasi no munda yo hasi.
- Kugira isesemi no kuruka.
- Kuzana amaraso avanze n'inkari igihe wihagarika.

Kwivura

- Nywa ibintu byinshi, urugero umutobe w'inkeri cyangwa amazi.
- Nywa ikinini kigabanya ububabare mu gihe ari ngombwa.
- Kujya kunyara hagati y'amasaha 3-4 na buri gihe nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina.
- Uharanire kugira isuku ihagije.

Itabaze ibitaro biri ku izamu cyangwa ikigo nderabuzima cyawe niba (mbere na mbere ubahamagre kuri telefone)

- ufite umuriro, ubabara mu mugongo wo hasi, ucika intege muri rusange.
- ugira isesemi kandi ukaruka
- ufata imiti ya kanseri.
- urwaye diyabeti, utwite cyangwa wonsa.
- uri mu zabukura utangiye kujya akorora cyangwa uvuga ibintu bidahuye.
- mu nkari harimo amaraso.
- umwana cyangwa umugabo ufite ibimenyetso by'uburwayi bwo mu runyariro.
- nubwo unywa umuti wa antibiyotike ibimenyetso by'uburwayi bikaba bikikugaragara.
- ibimenyetso byo kurwara mu myanya y'urunyariro ntibigabanuke kandi wagerageje kwivurira mu rugo.

Niba utwite, itabaze abajyanama b'abagore mu masaha yabo y'akazi!

Imfashanyigisho

Imfashanyigisho

Imfashanyigisho



JYTE