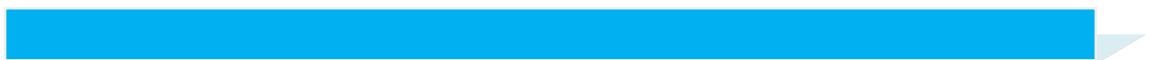


كو كراوهى تهنرووستى مالهوه  
رينمايى - پهستارى كردن





لهو نامیلکەمی رینمایەدا باسی ئەو نەخۆشییە سەرمەتایی و ئیعتادپانە و نیشانەکانیان کراون کە لە مالمووە عیلاج دەکرن و هەروەها رینمایە- ئاگاداری کردن لە مەر رووداو و حادیسە. سەرمەتای دەست پێکردنی نیشانەکانی نەخۆشی دەتواندەری لە رینگای عیلاج و ئاگاداریکردن لە مالمووە کەم و ئەهوەن بکرینەوه و زۆر جاریش رەنگە نەخۆشیەکان و نیشانەکانیان لە رینگە عیلاج و ئاگاداری کردنی مالمووە ئارام بێتەوه/ئارام ببەوه. نامیلکەمی رینمایەکە هەروەها پێکھاتو لە چۆنیەتی رینمای کردن سەبارەت بەو، کە لە چ کاتیگدا دەبێ پێوەندی بە فەرمانبەرائی بەشی تەندرووستیەوه بکری.

هەروەها دەتوانی رینمای باش و بە کەمک سەبارەت بە نیشانەکان و نەخۆشیە جوراوجورکان و چۆنیەتی عیلاج کردنیان لە رینگە ئینتەرنێتەوه لە مالپەری کتیبخانە تەندرووستیدا تیرفویس کیریاستو ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)) پەیدا بکە. نەخۆشیەکان و نیشانەکانیان لە راستیدا پێونیدیان بە کەسەکەوه هەیه، بە شێوەیک ئەگەر سەبارەت بە حالەتەکەتەوه دوو دلی و یەقین نیی، هەروەها دەتوانی پێوەندی بە فەرمانبەرائی بەشی تەندرووستیەوه بکە. لە راستیدا پێونیدی لە گەل پەرستاری فەرمانگە تەندرووستی خۆت بگرە. **لە کات و حالەتی عەجەلەدا راستەوخۆ تەلەفۆن بۆ ژمارە گشتی فریاکەوتن ۱۱۲ بکە!**

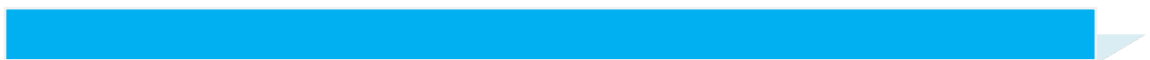
لە نەخۆشخانە کاتی دەوام و کار کردنی نەخۆشخانە هەم سەبارەت بە نەخۆشی عەجەلە و بە پەلە و هەم سەبارەت بە نەخۆشی ئیعتیادی دەتوانی عیلاج وەرگری. بۆ نەخۆشیەکەت/ هۆکارمکانی نەخۆشیەکەت سەبارەت بە هەلسەنگاندی وەرگرتنی عیلاجی خیرا و بە پەلە یارمەتی کەسی پەسپۆر لە نەخۆشخانە شوینی ژبانی خۆت دەتوانی وەرگری. بەر لە هەموو شتیگ و یکەم جار لە رینگە تەلەفۆنەوه بە نەخۆشخانە شوینی ژبانی خۆت پێونیدی بگرە.

لە ئیواران و ئاخری حەفتەکاندا هەروەها دەتوانی پێونیدی تەلەفۆنی بە یەکە فریاکەوتنی خیرای نەخۆشخانە ناوەندی بگری، بە هەر حال ئەگەر پێویستیت بە رینمای سەبارەت بە نەخۆشکەوتنی خیرات یان سەبارەت بە عیلاجی سەرمەتایی رووداو یان پێویستیت بە رینمای سەبارەت بە هەل بژاردنی شوینی عیلاجی گونجاو و مونساب هەبیت. ژمارە تەلەفۆنی پێونیدی کردن بە یەکە رینمای کردنی فریاکەوتنی خیرایی نەخۆشخانە ناوەندی ئەومیه ۰۱۰۰ ۸۴ ۸۸۴.

**منالانی بچووک و کەسانی بە تەمەن و بە سالاجوو دە بێ بە حساسیەتیکی زۆر تەرمووە بێردرین بۆ عیلاج!**

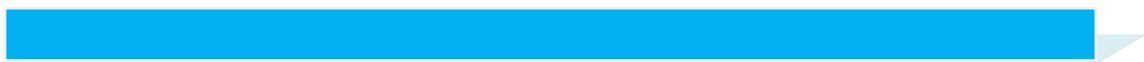
لە دەرمانخانە و سەپدەلیدا دەرمانی گونجاو و مونسایی عیلاج و پەرستاری کردنت دەست دەکەوێ. فەرمانبەرائی دەرمانخانە بە خۆشحالییەوه رینمایب بۆ هەلبژاردنی دەرماتی درووست و گونجاو. دەرمانەکە بە پێ رینمای نوسراوەی بەستەکە بەکار بێهێن. هەروەها فەرمانبەرائی دەرمانخانە سەبارەت بە دەرماتی درووست و چۆنیەتی بەکار هێنایی بە بی مەترسی دەرمان رینمای دەدەن.

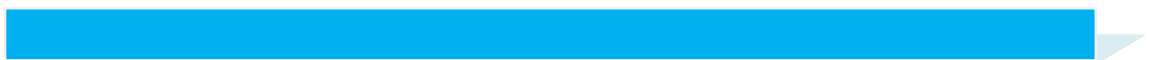
ئەو نامیلکەمی رینمایکردنە لە پرۆژە راپێن (RAMPE-hanke)، راوناسیا ئامماتتیبلاسیا پروس تیرفۆدین هوملتۆ (عیلاجی تەندرووستی سەرمەتایی)، لە پرۆژە پوهیویس-کاریالا دا ئەنجام دراوه. ناوەروکی نامیلکەمی رینمایکە بە پی تیرفۆسپورتی و تیرفویس کیریاستو کتیبخانە تەندرووستیە ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)) ja ([www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)) زانیاری باوەر پیکراو سەردەمی و نۆی سەبارەت بە نەخۆشی جوراوجورمکان و نیشانەکانیان. ناوەروکی نامیلکەمی رینمایکە بە هاوکاری و دەگەل فەرمانبەرائی بە شی تەندرووستی پوهیویس-کاریالا گەشتۆتە ئەنجام و دانیشتوانی پوهیویس-کاریالا کومینتیبان لە سەر نامیلکەمی رینمایکە داوه.



ناوهرۆك:

|    |   |
|----|---|
| ۷  | ..... سه‌رما بوون، تا و هه‌لامه‌ت           |
| ۸  | ..... سه‌رما بوونی مه‌لان                   |
| ۹  | ..... برینه‌كان                             |
| ۱۰ | ..... گه‌ستن و پێوه‌دانی بالنده‌ بچووكه‌كان |
| ۱۱ | ..... نیشانه‌كانی نه‌خۆشی پێست              |
| ۱۲ | ..... ئه‌نفۆنزای-وهرزی                      |
| ۱۴ | ..... كرمۆله‌(كرم)                          |
| ۱۵ | ..... گێو نیشه                              |
| ۱۶ | ..... چلكی ناو گێوچكه                       |
| ۱۷ | ..... ئازاری قورگ                           |
| ۱۸ | ..... تا و لهرز                             |
| ۱۹ | ..... ئیلتهاپی به‌ینی نینوك(پارونیسیا)      |
| ۲۰ | ..... مێخه‌كه                               |
| ۲۱ | ..... مولوسكوم بانی بالۆكه‌ی قایروسی        |
| ۲۲ | ..... زه‌رد برین(ئیمپیتنگو)                 |
| ۲۳ | ..... خۆین به‌ر بوونی لوت                   |
| ۲۴ | ..... برینه‌كانی سووتان                     |
| ۲۵ | ..... ئیلتهاپی روومه‌ت و ناوچاوان(سینوزیت)  |
| ۲۶ | ..... گه‌نه                                 |
| ۲۷ | ..... سپین(ئه‌سپین)                         |
| ۲۸ | ..... ئیلتهاپی چاؤ                          |
| ۲۹ | ..... نه‌خۆشیه‌ جنسیه‌كان                   |
| ۳۰ | ..... گال، جه‌رب(سكالیپس)                   |
| ۳۱ | ..... بالۆكه                                |
| ۳۲ | ..... قه‌مزی                                |
| ۳۳ | ..... نه‌خۆشیه‌كان زگ                       |
| ۳۳ | ..... حاله‌تی خراب/رشانه‌وه                 |
| ۳۴ | ..... زگ چوون (ئیسحال)                      |
| ۳۵ | ..... له‌به‌ریك كشان(وهرگه‌ران)             |
| ۳۶ | ..... مێكوته                                |
| ۳۷ | ..... ئیلتهاپی بوری میز له‌ گه‌وره‌ سالان   |





## سەرما بوون، تا و ههلامهت

### نیشانهکان

- لووت گیران
- چلمه شوره
- نازاری قورگ (گهروو)
- یاو و لهرز (تەب و لهرز)
- کوکه له ماوهی دوو سێ رۆژیک دا دهست پێ ئەکا و زۆریش ناسایه، که کوکهکه درێژ خایهنتر بهردهوام دهبیئت له کاتییک دا هۆکارهکانی دیکهه نهخۆشیهکه کۆتاییان پێ هاتو
- زۆر کات سەرما بوون و ههلامهت زیاتر له ههفتهیهک دهخاینی

### پهرستاری کردن

- ئاگاداری خۆت بکه ههتاکوو خواردهوهت به رادهی پێویست پێ بگات
- له بیرت بیئت که ئیستراحت بکه!
- له بیرت بیئت به رادهی پێویست چهندین جار دهستت بشۆی! (ههتاکوو به کهسیهوهی نەینی)
- به بهکار هینانی دهرمانهکانی نازاری ئیلتهابی (ئیبوویرۆفینی) یان دهرمانهکانی دابهزانندی تەب (پاراسیتامۆل) دهتوانداری یارمەتی به حالهت و هزعی خۆت بکهی.
- له ریگهه ئیسپهره/قهترانهه که له دهرمانخانه به دهست دهکهون دهتوانن کومهک به گیرانی لووت بکهن. پرسپاری زیاتر له دهرمانخانه بکه!
- به گشتی دهرمانهکانی کوکه به کهمی یارمەتیدهرن. بهتایبەت له کاتییکدا دهرمانهکانی کوکه دهتوانن یارمەتی دهر بن، ئەگەر کوکه تاسیری له سەر خهۆتن ههبیئت. ئەو دهرمانههه کوکه که له ریگهه نوسخهوه به دهست دهکهون له دهرمانهکانی دیکه که به بێ نوسخه له دهرمانخانه دهست دهکهون یارمەتیدهرتر نین.
- به کرین ئەو حهبانهه که دهمزۆری/ئیسپهره ئارام بهخشانه له دهرمانخانه و به کار هینانیان ده توانداری نازاری قورگ یان گهروو کهم بکریتهوه. پرسپاری زیاتر له دهرمانخانه بکه!
- باشترین عیلاج بۆ گیرانی دهنگ (ئیلتهابی سهری قورگ) بهر گری کردن له قسه کردنه. به سرتە قسه کردن زیاتر زهخت دهکهویته سەر تارمکانی دهنگ ههتاکوو به ئارامی و به دهنگی هینمن قسه کردن.
- بخوور کردن یانی له پلهی ۴۴ - ۴۰ دووباره بوونهوهی ههلم و ههناسه کیشانی کورت ماوه، رنگه بپینه هۆی کهم بوونهوهی هۆکارهکانی ههلامهت. ئەگەر عیلاجهکه ههستی خۆشی نهبوو، ئەو نابی درێژهی پێ بدری.
- به دهگمهن پێویست دهکا بۆ عیلاجی سەرما بوون برۆی بۆ لای پزیشک. دهرمانه نانتی بیوتیکهکان یارمەتی به سەرما بوونی فایروسی ناکهن، ههروهها ئەوان بۆ عیلاجی سەرما بوون بهکار ناهینن.

### پێوهندی به تەواری و ئورژانس یان پێوهندی به نهخۆشخانهه خۆتوه بگهه، ئەگەر

- هیز و توانای گشتی زهعیف بیئت.
- هۆکارهکان زۆر بخاینین و عیلاج له مالمهه یارمەتی نه دات.
- کوکه به حالهتی نیرعاج زیاتر له ۳ ههفته بخاینی.

## سەرما بوونی منالان

### نیشانهكان

- لووت گیران
- چلمه شورە
- نازاری قورگ (گەر وو)
- یاو و لەرز (تەب و لەرز)
- کوکە لە ماوهی دوو سێ رۆژیک دا دەست پێ ئەکا و زۆریش ئاسایە، کە کوکەکه درێژ خایەنتر بەردەوام دەبێت لە کاتیگدا دا ھۆکارەکانی دیکەیی نەخۆشیەکه کۆتاییان پێ ھاتو
- زۆر کات سەرما بوون و ھەلامەت زیاتر لە ھەفتەیک دەخاینی

### پەرستاری کردن

- ئاگادار بە ھەتا کوو منال خوار دێنەوی بە رادەیی پێویست پێ بگات
- دەرمانەکانی نازاری ئیلتھایی (ئیبووبرۆفینی) و /- یان دەرمانەکانی دابەزاندنی تەب (پاراسیتامۆلی) بە باشی یارمەتیدەرن بۆ دابەزاندنی تەبی پێوندیدار بە سەرما بوونەو و باش کردنی ھالەتی خراب. **رادەیی دانێ دەرمان بە پێ تەمەن ، کیش و قورسی منال! پرسیاری زیاتر لە دەرمانخانە بکە! ناسپیرین بۆ منال بەکار مەھینە!**
- باشترین دەرمان بۆ عیلاجی ھەلامەت دەست سەری لووتە. دەست سەری لووتی یەکار بەکار ھینان بەکار بێنە!
- لە رینگە قەترەیی لووت /- ئیسپیرەیی یان قەترەیی خوێاوکی کولاو کە لە دەرمانخانە بە دەست دەکەون دەتوانن کومەک بە گیران و ویشک بوونی لووت بکن.
- باشتر وایە جیگەیی سەری منالی سەرما بوو لە تەخت و سێسەمی خەژمەکی دا بۆ نمونە بە بالیف یان بە دانانی کتیب لە ژێر قاجی تەختەکه بلیند بکری.
- بخوور کردن یانی لە پلەیی ۴۴ - ۴۰ دووبارە بوونەوی ھەلم و ھەناسە کیشانی کورت ماو، رەنگە بێتە ھۆی کەم بوونەوی ھۆکارەکانی ھەلامەت. ئەگەر عیلاجەکه ھەستی خوشی نەبوو، ئەو نابێ درێژە پێ بەری.
- بە گشتی دەرمانەکانی کوکە بە کەمی یارمەتیدەرن. پرسیاری رێنمایی کردن سەبارەت بە بەکار ھینانی دەرمانەکانی کوکە لە دەرمانخانە بکە.
- دەرمانە ئانتی بیوتیکەکان یارمەتی سەرما بوونی قایروسی ناکەن، وە ئەوان بۆ عیلاجی سەرما بوون بەکار نەھینن.

### پێوەندی بە تەواری و نورژانس یان پێوەندی بە نەخۆشخانەیی خۆتەو بەگەر، ئەگەر

- منال تەبی لە سەرماو و بەرز و ئەو ماندوو بێت.
- ھەناسە کیشانی منال بگۆردری بە ھەناسە کیشانی خیرا یان بە پشوو سوار بوون.
- بە روونی ھەناسە کیشانی قەرخە قەرخە لی بێت.
- دەگەل بەکار ھینانی دەرمانی نیش و نازار بەلام منال نیش و نازارەکی زۆرتر بێت.
- تەب و یاوەکه زیاتر لە پینچ شەو و رۆژ بخاینی.
- تەبەکه دابەزی، بەلام دواي تێ پەر بوونی چەند رۆژ سەر لە نوێ بەرز بێتەو.
- چاوەکانی منال دەست بکەن بە ریبۆق کردن.
- سەرما بوونەکه زیاتر لە ماوہی دوو ھەفتە بخاینی.

وہزعی گشتی منال گرینگە. بە ھەر حال ئەگەر منال لە رادە بەدەر و زیادە ماندوو بوو، ھەمیشە بۆ ھەلسەنگاندن ئەو دەبی ببردری بۆ لای کەسی شارەزای چاؤ دێری تەندرووستی !



## برینه‌کان

برینه سهر متایه‌کان دمتواندیری له مالهموه عیلاج بکری

### نیشانه‌کان

- برینه‌کان دمتوانن دامالدراو، کوون بوو، دارووشاو، هملدراو، براو یان پیوه‌ندراو بن

### پهرسناری کردن

- دهسنت بشو
- به ناوی خورین و سابوون و/یان به مادهی دژه نیلتهاب برینه‌که و دهورو بهری برینه‌که پاک بکهر موه. له ههمان کات دا به سووکی نمو شتانهی کهوتوونه‌ته لای برینه‌که دهرده‌هیندیرین، بو نمونه زیخ(خول) و ورده شوشه.
- به لۆکه‌ی پاک بو ماوه‌ی چهند خولمکتیک دهست له سهر برینه‌که داگره، همتاکوو خوینی برینه‌که بوهستیتهموه.
- گاز کهتانی برین(له‌فاهه) به نمونه به چسپ یان تمزیل و بانداژ به سهر برینه‌که بیهسته. رنگه چه سپ زیاده له ئەندازه گهرم بیت.
- گاز کهتانی برین(له‌فاهه) لانی کهم رۆژی جاریک یان چهندین جار بگوره، نه‌گهر برین خویناو بداته سهر پانسمانه‌که. (به ناسپایی پانسمانه‌که لی بکهوه. پانسمانی پیوه‌نووساو دهکری به ناو تهر بکری و بخووسیندیری، همتاکوو به ناسانی لی ببیتهموه.)
- نه‌گهر برینه‌که خویناوی لیدی، رۆژی دوو جار برینه‌که ناوی پینداکه و بیشو.

### پیوه‌ندی به تعواری و ئورژانس یان پیوه‌ندی به نه‌خوشخانه‌ی خۆتیموه بگهره، نه‌گهر

- برینه‌که به زوری خوینی لی بروا و به ۲۰ خوله‌ک دهست داگرتن له سهر برینه‌که خوینه‌که ههر نه‌ههستیتهموه.
- برینه‌که گهره‌یه، هملدراوه یان پیسه.
- برینه‌که برینی قهپ گرتن یان برینکی قوولی دیکه‌یه.
- برینه‌که شتیکی تی دا بیت، بو نمونه ورده شوشه، که ناتوانی بیهیندهر.
- نه‌توانی برینه‌که پاک بکه‌یتهموه.
- برینه‌که دهست بکا به نازار کردن، گهرم یکات یان سوور هملگهری.
- برینه‌که دهست بکا خویناو دانهموه یان تهر بیت.
- خۆت تهب و یاو بکه‌یت.

به پی پیویست له کاتی روودانی رووداوه‌که برینه‌که ده‌بی له ماوه‌ی شمش کاتژمیر دا بدرویتهموه و ته‌قهل بدری.

روونی بکهوه، که نایا ماوه‌ی کوتانی تهمهنوج(کزاز) ماوه. ده‌بی کوتانی به هیز کهرموه ههر ۱۰ سال جاریک لی بدری.

## گهستن و پيوهدانی بالنده بچووهکان

زۆربهی هه‌ره زۆری حه‌شه‌رەکانی فیلەندا و پيوهدانه‌کانیان/گه‌سته‌کانیان بى خه‌ته‌رن و بۆ خۆيان چاک ده‌بنه‌وه. پيوهدانی زه‌ده‌وه‌لەیک يان مېش هه‌نگيونتیک به‌ ته‌نيا بۆ ته‌ندرووستى که‌سى گه‌وره‌ سال جینگه‌ی مه‌ترسى نيه.

### نیشانه‌کان

- پيوهدان/گه‌ستن رهنه‌گه‌ بېته‌ هۆی درووست بوونی ئېش و ئازار بۆ پېست، ئاوسانه‌که‌ سوور هه‌له‌ده‌گه‌رى و ده‌خوورى

### په‌رسنارى كردن

- شوینی پيوهدان/گه‌سته‌که‌ پاک بکه‌ره‌وه، مه‌یگوشه‌ و مه‌یخوورینه.
- بۆ که‌م کردنه‌وه ئاوسان و ئازار ده‌کريت له‌ باندازى سارد/کیسه‌ی سارد تاقي بکريت‌ه‌وه و به‌ پى پيويست ده‌رمانى ئازار به‌کار به‌یندري. کیسه‌ی سارد راسته‌خۆ له‌ سه‌ر پېستى روت دامه‌نى!
- بۆ خوران ده‌توانى مه‌لحه‌مى کورتيزونى زه‌عيف که‌ له‌ ده‌رمانخانه‌ به‌ ده‌ست ده‌که‌رى به‌ کار به‌ینی.

### پيوه‌ندى به‌ ته‌وارى و ئورژانس يان پيوه‌ندى به‌ نه‌خۆشخانه‌ی خۆته‌وه‌ بگه‌ره، نه‌گه‌ر

- پېشتى سه‌بارەت به‌ پيوهدان/گه‌سته‌کان حساسیبه‌ درووست بووبیت.
- ئازارى زۆر و ئاوسان به‌ خيزايى زياد بکه‌ن و هه‌ناسه‌ کيشان نه‌سته‌م بوو.
- ته‌ب و يوت بچېته‌ سه‌ر، حاله‌تى دل تیکه‌ل هاتنت هه‌بى يان هۆشت له‌ سه‌ر خۆت نه‌ بېت.
- شوينه‌کانى پيوهدانى زه‌ده‌واله‌ له‌ چه‌ندین جینگه‌ه بېت يان شوینی پيوهدانه‌که‌ له‌ ناو دم دا، له‌ قورگ و گه‌روودا يان له‌ ناو چاودا و هۆکارانه‌ی سه‌رموت بۆ پېش دیت.

### له‌ ده‌رمانخانه‌ ده‌توانى به‌ بى‌ نوسخه‌ بیکرى (له‌ ماله‌وه‌ باشه‌ هه‌بیت):

- مه‌لحه‌مى کورتيزونى زه‌عيف، که‌ به‌توانى له‌ سه‌ر شوینی پيوهدانه‌که‌ی بده‌ی
- به‌سته‌ی ماری کوو (مارمکۆله)، هۆکاره‌کان که‌م ده‌که‌نه‌وه (ده‌توانى وه‌ک فریاکووتنى سه‌رمتای به‌کارى بېنى، نه‌گه‌ر حاله‌تى حساسیبه‌ هه‌بیت)
- حه‌بى ئانتى هېستامين بۆ عیلاجى خوران
- ده‌رمانى ئازار

نه‌گه‌ر ئاوسان به‌ خيزايى زيادى کرد و هه‌ناسه‌ کيشان نه‌سته‌م بوو، به‌ بى‌ دواکه‌وتن ده‌بى بچى بۆ عیلاج وه‌رگرتن!

## نیشانەکانی نەخۆشی پێست

هه‌وای وشک ده‌بێته هۆکاری وشک بوونی پێست، خۆ شوردن زۆر و ئالوگۆری گهرمای هه‌وا (زستان/ هه‌وین). نەخۆشی پێستی رنگه له حساسیبهت، باکتریا، فایروس- یان ئیلتهاهی قارچی، حساسیبهی کیمیایی، هۆکاری ویراسی یان له هۆکاری دیکه پێک یی. خوران ده‌بێته هۆی عارمق کردن زیاد، کرمی زیاد له ئەندازه چه‌ور، دلهراوکی یان جل و به‌رگی زوور.

### نیشانەکان

- پێستی زوور، کرژ کردن، برین، سوور هه‌لگه‌ران و خوران
- پێستیک ئیلتهاهی کردبئ سوور هه‌لده‌گه‌ری، گهرم ده‌بیت و/ یان نازاری هه‌یه
- له سه‌ر پێست رنگه بلوقی ئاو دار ده‌ر بیت

### په‌رسناری کردن

- پێست به‌ خاوینی رابگره، به‌ گشتی شوردنی له‌ش به‌ ناوی شیرتین و به‌ مادهی شوردنی نهرم به‌ پئ پئویست ته‌واو و به‌سه.
- ناو قامکه‌کانی پئ و دیوی ناوه‌وهی جومگه‌کان به‌ باشی بشو و وشکیان که‌وه، پۆدره یان گازی پانسما/نیو قامکیکی په‌شمی بۆ ناو قامکه‌کانی پئ و دیوی ناوه‌وهی جومگه‌کان به‌کار به‌ینه، نه‌گه‌ر نه‌مان گهرم داهاتن.
- پێستی وشک و نەخۆشی پێستی بچووک ده‌تواندێ به‌کرمی سه‌رته‌ایی یان کرمی ته‌ر راگرتنی پێست که له ده‌رمانخانه به‌ ده‌ست ده‌که‌وی عیلاج بکری. که هه‌روه‌ها ده‌بێته هۆی که‌م بوونه‌وهی خوران.
- بۆ پێستیک که حساس بووبیت ده‌تواندێ بۆ ماوهی دوو هه‌فته مه‌لحه‌می کورتیزونی زه‌عیف به‌کار به‌یندري، که له ده‌رمانخانه به‌ ده‌ست ده‌که‌وی.
- له خوراندن خۆ بپاریزه! نینوخه‌کانت کورت که‌روه یان بۆ به‌رگری کردن له خوران ده‌سته‌وانه‌ی په‌شمی بۆ دیوی ناوه‌وهی جومگه‌کان به‌کار به‌ینه.
- له‌ هۆکارانه‌ی که ده‌بینه هۆی حساسیبه‌تی پێست خۆت بپاریزه (وه‌ک سابوون، پووشاکی ته‌ری منال یان عارمق کردن).
- کرم و رۆنه‌کان له ناو سه‌لاجه و بخه‌چال هه‌لگره، که هاوکات ئەم پێست فینیک ده‌کاته‌وه.
- جلی شل هه‌لگره، جل و به‌رگی ژیرمه‌وهی په‌شمی باشته‌وه.

### پێوه‌ندی به‌ ته‌واری و ئورژانس یان پێوه‌ندی به‌ نەخۆشخانه‌ی خۆته‌وه بگره، ئەگه‌ر

- شوینی نەخۆشی پێستیکه به‌رفراوانه، ته‌ره یان ئاو ده‌دات.
- خورانیکی له راده به‌ده‌ر جگه له‌وهی له ماله‌وه عیلاج به‌کار هیندراوه.
- هۆکاره گشتیه‌کان پێوه‌ندیان به‌ نەخۆشی پێسته‌وه هه‌بیت، وه‌کوو ته‌ب و یاو یان حاله‌تی خراپ و زه‌عف.
- نەخۆشی پێستیکه به‌ عیلاجی ماله‌وه چاک نابێته‌وه.

## نهفلونزای-وهرزی

نهفلونزا ئیلتهابی بوریهکانی ههناسه کیشانی سهروهه من که فایروسهکانی نهفلونزا له ناکاو پیکه دههینن. نهخوشیه ههمه گیرهکان له ههموو زستانیک دا پهیدا دهین. کهسانی گهوره سالی تهنرووست به گشتی له ماوهی ۱-۲ هفته نیستراحت کردن له جینگه دا چاک دهینهوه. به سالا چووان و منالانی بچووک و ههر وهه کهسانیک که نهخوشیه گشتیهکانیان ههیه، نهفلونزا رهنکه هۆکار بیت بو نهخوشیهکانی دوایی (ئیلتهابی گچوچکه، تهب و یای سییهکان) و عیلاج له نهخوشخانه دا. نهو کهسهی که نهخوشی نهفلونزای گرتو روژیک بهر لهوهی هۆکاری نهخوشیهکه خوی دهرخا و ۷-۳ روژ دواي نهه کاتهبش رهنکه به کهسینکی دیکهیهوهی بنی. کاتی گواستهوهی نهخوشیهکه له کاتی دهست پیکردنی هۆکارهکانیهوه، به گشتی ۲-۳ روژه.

### نیشانهکان

- تهب و یای بهرزی له ناکاو
- نازار و ئیشی قورگ، کۆکه و ههلامهت
- هۆکارهکانی دیکه بریتین له نازاری نههنامهکان، سهه ئیشه، لههز و ماندووبی، هیندیک جار رشانهوه و زگ چوون. ههروهه له منالان دا رهنکه زگ ئیشهش پهیدا بیت

### پهستاری کردن

- نهگهر هۆکارهکان کهه بن، و پیومندی به گرووی مهترسییهوه نههیت، به گشتی پیویستی به لیکولینهوه دیاری کردنی پزیشک و یان دهرمانی عیلاجی فایروس نهه، بهلکوو دهتواندیری بو نهخوشیهکه له مالهوه نیستراحت بکری. له پیومندی گرتنی و نیزیکی کردنی کهسانی نیزیک و هی دیکه خوت بیاریزه و له ماوهی هۆکارهکانی نهخوشیهکهدا له مالهوه بهینهوه.
- نیستراحت کردن و خواردنهوهی پیویستی خواردنهوهکان گریهگه.
- تهب و ئیش دهتواندیری بهه دهرمانانهی که له دهرمانخانه دهست دهههون کهه بکرینهوه. چاو له پهستاری نهفلونزا بکه!

نهگهر تو نهخوشیهکی گشتیت ههیه یان و پیومندی به گرووی مهترسییهوه ههیه، به خیرایی برو بو وهرگرتنی عیلاج له کاتی هۆکاره سهختهکانی نهخوشی یان له کاتی دریزه کیشانیان دا!

### هۆکارهکانی نهخوشی له منال دا که به بی دواکهوتن عیلاجیان پیویسته

- منال خهبره نایبتهوه یان له بهرانبهر ههچ دا ههلسوکوت نیشان نا دات
- گرتی ههناسه کیشان
- رهنکی پیست شین ههلهگراوه یان رهسایه
- منال به پی پیویست خواردنهوه نا خواتهوه
- منال نهونده به تاقهته، که ههز ناکا که نهو له نامیزیش دا بیت
- هۆکارهکانی وهک نهخوشی نهفلونزا وون دهین، بهلام دووباره دهگهرینهوه

### هۆکارهکانی نهخوشی له کهسهی گهوره سال دا که به بی دواکهوتن عیلاجیان پیویسته

- گرتی ههناسه کیشان
- نازار و زمخت له سهه سنگ
- سهه سوورانی له ناکاو یان تیکهلی
- رشانهوهی بههیز یان بههروام
- هۆکارهکانی وهک نهخوشی نهفلونزا وون دهین، بهلام دووباره دهگهرینهوه

### مهترسی گواستهوهی نهخوشی دهتواندیری بهه دهر نههنامانه کهه بکرینهوه

- دهم و لووتت به دهسپریی یک جار بهکار ههینر داپوشه کاتیک ده کۆکی یان ده پشمی. دهسپریی بهکار هاتوو بهههه جینگهی زبلهوه. نهگهر تو دهسپرت پینی، به رووی سههوهی قۆلی کراسهکهتهوه بکۆکه و بیشمه، له ناو دهست دا نا.

- دەستت بە ئاو و سابوون بشو يان ھەمىشە لە کاتى ھاتنەوہ لە دەرموہ را و پيش نانخواردن و ھەروہا لە کاتى کۆکە کردن يان پشمين دا مادەى دژە نيلتھاب و ئىنفېکتيوى ئەلکھۆلدار بەکار بەننە. لە دەست لئيدانى چاو، لووت يان دەم خۆت بياريزە، ئەگەر ئىستا پيش کەمىک دەستت نہ شورديى.

کوتانەکانى ئەنفلۇنزا ريگە چارەى گرینگن بۆ بەرگرى کردن لە نەخۆشى ئەنفلۇنزا!



## کرمۆله (کرم)

کرمۆلهکان له نۆۆ منالانی ۱۰-۳ سال دا دیاردیهکی ئیعتیادین، بهلام نهم کرمۆلانه رهنگه له ناۆ منالانی به تهمهنتر و گهوره سالانیش ههبنیت. کرمۆله نیزیکی میلی مهنزیک پانتی ههیه و نیزیکی سهنتی مهنزیک دریزایی ههیه، له جنسی کرمی روونهکانه. گواستنهوه و گرتهوهی له رینگهی گهرا و هیلکهکانیهوهی، که له رینگهی دهسته پیسهکانهوه دهگوازرینهوه بۆ دهم. گواستنهوه و گرتهوه رهنگه له رووبهرهکانهوش رووبدات: له پیستی کۆمهوه بۆ دهستهکان – له دهستهکانهوه بۆ رووبهرهکان – له رووبهرهکانهوه بۆ دهستهکان – له دهستهکانیهوه بۆ دهم.

### نیشانهکان

- خورانی کۆم و دهووبهری کۆم به تاییهت شهوانه
- دیتن و چاو پیکهوتن به کرمۆلهکان له سههر رووبهری پیسایی
- جگه لهوش رهنگه بی ئیشتیایی روو بدات یان خود بی تاقهتی
- له دهر ئهنجایی خوراندن رهنگه پیست تووشی ئیلتهباتی-باکتر یایی ببیت

### پهرستاری کردن

- کرمۆلهکان له رینگهی بهکار هینایی دهرمانی کرمۆله دوو جار له نیوانی سهی حهفتهدا دهردهکرین (دهرمانی کرمۆله دهنواندیری له دهرمانخانه به بی نوسخه وهرگیرئ). پرسیری زیاتر له دهرمانخانه بکه!
- رۆژیک دواي بهکار هینانی عیلاجکه بهرگ و رووکشهکانی لئفهو بانهکه دهنۆرین، جل و بهرگی شهو، بووکهکانی خهۆ و ژوورهکان جاروو و گهسک دهنۆرین. سهبارهت به دۆشهگهکان و پمتۆکان گهرا و هیلکهکان رهنگه له ههلهخستن له نیو ساونای گهرم دا یان له زستان دا له بهستهلهکیکی زۆردا لهنیو بچن.
- بیهداشت و پاک و خاوینی- دهست- و تووالیت زیاد بکرین!
- نینۆخهکان دهبی کورت بکرینهوه.
- باش وایه له یک کات دا عیلاجکه بۆ ههموو ئهندامانی خیزان بهکار بهیندیری، ههروهها بۆ ههلهگرانی کرمۆله که هۆکارهکانیان پیوهدیاری نئ
- نهگهر له گرووی باخچهی ساوایان دا دهربخری که یک له سهی منالهکان کرمۆلهیان ههیه، وا باشتره که ههموو گرووپهکه عیلاج بکری. سهبارهت به بوونی کرمۆله پیویست ناکه نهچیوه بۆ باخچهی ساوایان.

پیوهندی به تهواری و ئورژانس یان پیوهندی به نهخۆشخانهی خۆتهوه بگره، نهگهر

- هۆکارهکان دواي دوو جار عیلاج کردن کهم نابنهوه.
- نهخۆشی پیستی له دهووبهری کۆم دهردهکوی.

**له بیرت بی خهپهر به باخچهی ساوایان و خویندنگا بدهیت!**

سهبارهت به خویندکارانی خویندنگا پیوهندی به پهستاری تهنرووستی خویندنگاوه دهکری!

## گڻو نيشه

ئيعتباديتيرين ھۆكار ئيلتھابى گڻوچكەيە، كە ھۆكار يېقى گىشى و ئيعتبادى لھ ناۋ خويندكارانى سەرھتايى دا. سەبەبەكەي قايروس- يان ئيلتھابى-باكتريە.

### نیشانەكانى ئيلتھابى گڻو

- ئازار، وزھوزى گڻو
- ھەلامەت ، كۆكە، تەب
- دابەزىنى رادەي گڻو لى بوون
- گڻو ئاۋى لى بى
- بى قەرارى لھ شەودا
- بى تاقەتى
- بى ئىشتايى
- سەرمابوونى منالى بچووك زياتر لھ ماۋەي دوو ھەفتە درىژە دمخاينى
- دە گەل ئەۋى كە عىلاج ھەمۇ رېيۇق كىردنى چاۋ درىژە كىشاۋە

### پەرسنارى كىردن

- ئەگەر ئازار لھ شەودا دەست پى بكا و تەھمەمول بىرىن، دمتواندرىن تا بەياني چاۋەرىن بىرىن، لھ حالەتگەلى ئاسان دا دمتواندرىن تا يىكەم رۇژى كارى چاۋەرى بىرىن.
- بۇ فرىاكەتنى سەرھتايى ئازار دمتواندرىن دەرمانى ئازارى ئيلتھاب(ئىيوپىروفېنى) يان دەرمانى ئازار- و تەب (پاراسىتامول) بەكار بەيندرىن. رادەي دانى دەرمان بە پى تەمەن ، كىش و قورسى منال!
- قەمىرى سىركەرى گڻو دمتواندرىن بەكار بەيندرىن، ئەگەر گڻو ئاۋ نەدا.
- باشتر وايە سەرى سىسەم و تەختى خەۋ بۇ نمونە بە بالىف يان بە دانانى كىتىب لھ ژىر قاچى تەختەكە بلىند بىرى.

### پىۋەندى بە تەۋارى و ئورۇانس يان پىۋەندى بە نەخۇشخانەي خۆتەۋە بىرە، ئەگەر

- ئازارى گڻو بە بەكار ھىنانى دەرمانى ئازار لھ ماۋەي ۲-۱ رۇژدا تىپەر نابىت.
- پەرى گڻو يان دەۋرۋوبەرى گڻو سوور ھەلگەرىن.
- گڻو ئاۋى لى بى/چلگى لى بى (ئيلتھاب/خوين).
- دەگەل بەكار ھىنانى عىلاج لھ مالەۋە بەلام ھۆكار مەكان كەم و نارام نابنەۋە.

## چلکی ناؤ گئوچکه

چلکی ناؤ گئوچکه بهرگری له پیستی گئوچکه دهکا به شنیوئیک که رووکهشینک به سهریا درووست دهکا. چلک درووست دهبی، کاتیک موم و چهورییهکی زۆر بێک دیت و به خیرایش وشک دهبیتهوه. له کاتی کۆلینی گئودا، رنگه چلکهکه به یکهوه بلکی و بیته بهر بهست له ناؤ گئوچکه دا. نهگس ناؤ بچینه ناؤ گئوچکهوه، که چلکهکه ههلی دهمزین، نهم دهبیته هوی ناوسان و گیرانی ناؤ گئوچکه.

### نیشانهکان

- رادهی گئو لیبوون هاتبیته خواروه
- هاژه هاژ ناؤ گئو
- نازار
- سهردهگیزه وه هاتن
- ههست به زمخت کردن له ناؤ گئو دا

### پهرستاری کردن

- نهگس دهرکهوتبیته هۆکاری گیرانی گئوچکه چلکی گئوچکهیه، سهبارت به عیلاجی نهم دهتواندرن دهرمانی قهترهی شلکردنهوهی چلکی گئو که له دهرمانخانه به دهست دهکوئیت و به پی رینمایهکه بهکار بهیندرن.
- چلکهکه ههروهها دهتواندرن چهند رۆژیک بۆ نمونه به بهکار هینانی رونی پیست نهرم بکریتهوه. سهبارت رینمایی زیاتر پرسیار له دهرمانخانه بکه!

### پیوهندی به تمواری و ئورژانس یان پیوهندی به نهخۆشخانهی خۆتیهوه بگره، نهگس

- له نا کاؤ گئوچکه بگیری و نازار له ناؤ گئوچکهدا پیدایه بیت.
- گئوچکه گیرانهکه سهردهگیزه وه هاتنیشی دهگهل دا بیت.
- گئوچکه خوین/ئیلتهایی لئ بیت.
- جگه له پهستاری مالهوه هۆکارمکانی نهخۆشی ئارام نهبنهوه.

نهجامدانی شۆردن و پاک کردنهوهی گئوچکه له ریگهی فهرمانییهی فهرمانگهی تهندرووستییهوه تهنیا کاتیک پیویسته، که به ههر هۆکاریکهوه بیت عیلاج کردنی گئو له ریگهی خۆتانهوه سهردهگیزه وه نه بیت.



## نازاري قورگ(گەروو)

ھۆكارە گىشتىيەكانى نازارى قورگ برىتىن لە ئىلتھابەكانى گەروو و گىرانى لووت كە دەبىتتە ھۆكارى پىك ھاتنى ئىشك بوونى گەروو. ھەر ھۆكارىك كە بىتتە ھۆى ئەزىيەت دانى موكوسەكان و رووبەرە تەركان رەنگە نازارى قورگ درووست بىكات، كىشتى تىرىيان جگەرە(سىگار)، بەلام ھەرۋەھا تەپ و تۆز و كىمىيەيەكان. ھۆكارى پىك ھاتنى ئىلتھابى قورگ و لەموزەتتەنەكان رەنگە باكتىرىيا يان ۋود فاىروس بىت.

### نىشانەكان

- نازارى قووت دان
- وشك بوون، قورگى زىر
- سوور بوونەھ/ئىلتھابى گەروو
- نازارى گەروو زۆر جار دەگاتە گىوچكەش، بە بى ئەمەى كە گىوچكە خۆى ئىلتھابى كىر دىت

### پەرسنارى كىردن

- نازارى قورگ كە ھۆكارەكەى فاىروس بىت زۆر جار يەكەم نىشانەكەى سەرما بوونە، كە خۆى بۇ خۆى تىيەر دەبىت.
- نازارەكە دەتواندى لە رىگەى بەكار ھىنانى دەرمانى نازارى ئىلتھاب (ئىيوپروڧىنى) و/يان دەرمانى تەب (پاراسىتامۆل) كەم بىرئەمە.
- گەروو دەتواندى بە بەكار ھىنانى ئەو ھەبانەى دەمژىن/ئىسپىرەى كە لە دەرمانخانە بە دەست دەكمون ئارام بىرئەمە.
- بە پى پىويست خواردەنەھ بخۆو.

### پىۋەندى بە تەۋارى و ئورژانس يان پىۋەندى بە نەخۆشخانەى خۆتەمە بگرە، ئەگەر

- نازارى قورگ بۇ ماۋەى ۱-۲ ھەفتە بە ھۆى ھۆكارى نادىارمە درىژەى ھەبىت بى ئەمەى تەبى دەگەل بىت.
- نازارى زۆر و سەختى گەروو تەب و تاي بەرزىشى دەگەل بىت، خۆى ھۆكارە كە لە شەۋرۋىك دا بۇ عىلاج بچى.
- لە كەسى نىزىكت دا تەشخىسى ئىلتھابى ئىستىرپتوكۆكى درا بىت، قورگت سوررە و توتەب و تات ھەپە.
- جگە لە پەرسنارى مالەمە ھۆكارەكانى نەخۆشى ئارام نەبەمە.

ئەگەر نازارى گەروو بىتتە ھۆكارى گىرانى زمان و قسە كىردن يان خود ھەناسە كىشان دژواربكات ، قووت دان سەركەموتوۋ ناپىت يان دەم بە باشى نەكرىتەمە، بە بى دواكەموتن دەبى بۇ عىلاج بچى!

## تەب (تا)

مە بستيان له تا ئەومبە، كە گەرمایی لەشی مروف له حالەتی ئیعتیادیی بەرز ترە. زۆر نەخۆشی دەبنە ھۆکاری پێك ھاتنی تا. پێكك له ھۆكارەكان تا/تەبی سەر مابوون كە فایروس پێك ھینەر ئیتی، كە رنگە تاییكە لە سەر مەتادا پێك جار زۆر بەرز بێتەو و ھەر وھا چەندین رۆژیش بخائینی و درێژە بکێشێ. تا ۴۰ پلە بەرز بە گشتی جیگە مەترسی و خەتەر نیە، بەلام پێك جار زۆر ماندوو كە و بێ ھیز كەرە بە بۆنە ئەوێ كە ناویكی پێك جار زۆر لە لەش دە داتە دەرەو. بەرز بوونەوێ خێرا و سەریع ھەر وھا پێوندىان بە چەندین نەخۆشی ئیلتھابییە ھەمە. ھەر وھا فایروسی پێك ھینەری ئیلتھاباتی رېخۆلەكان بێ جگە لە پێكھێنانی تا زۆر جاریش دەبێتە ھۆی رشانەو و زگ چوون و نەسحال. لە ئیلتھاباتی جیگەیی و لۆكالی دا( بۆ نمونە ناوسان و نەستوور بوون یان پیمبیتا ئیتریبیلاس) بێ جگە لە تا كە پێوندى بە باسەكەو ھەمە ھەر وھا نیشانەكانی جیگەیی و لۆكالی بریتین لە گەرم بوون و سوور ھەلگەران. تا و گەرمی لەش رەنگە بە ھۆكاری دیکەشەو دەر بکەوئ بێ جگە لەوێ كە فایروسەكان و باكتەریاكان پێك ھینەری ئیلتھابەكان بێ.

## نیشانەكان

- لەرز و ئازاری ماسوولكەكان
- سەر ئێشە
- ماندوویی

## پەرستاری كردن

- بە پێ پێویست خوار دەرەو بخۆو.
- لە ماندوو بوون خۆت بپارێزە
- ئیستراحت بکە، چاودێری ھیز و توانا كردن
- دا بەزاندى تا لە رېگەیی ژووری فېنك و ساردەو، بە دەبەر كردنی جل و بەرگی كەم و سووك و بە بەكار ھێنانی دەرمانی تا- و ئازاری ئیلتھاب بە پێ رینمایي.

## پێوندى بە تەواری و ئورژانس یان پێوندى بە نەخۆشخانەیی خۆتەو بەرە، ئەگەر

- توانایی گشتی بە خێرايي زەعیف بێت
- بێ جگە لە تا ئازاری پشت مل دروست بێت، حالەتی خراب و رشانەو.
- بێ جگە لە تا جوومگەك یان خود چەندین جوومگە سوور ھەلگەرا بێ و گەرم بێ.
- تاییكە ئازاری خوارەوێ زگ- /خوارەوێ پشت یان نیشانەكانی-ئیلتھابی بۆرەكانی میزیشی دەگەل بێت.
- تاییكە ۴- ۳ رۆژی خایاندۆ و بە روونی دیارە كە تا سەرما بوونی ئیعتیادی پێك ھینەری نی.
- تا و گەرمی لەش دووبارە بەرز دەبێتە دواي ئەوێ كە دوو رۆژك بوو تەواو ببوو.
- پێست سوور ھەلگەرا بێ.

## نیلتهاپی بهینی نینوک (پارونسیبا)

له نیلتهاپی بهینی نینوک دا نیوان و دهوروبهیری نینوک نیلتهاپ دهکا، دهئاوسی و له نینوکهکه دهبیتهوه. نینوک کردن و زور کوورت کردنهومیان رنگه هؤکاربی بؤ ئههه، که نینوک له ژیر دهوروبهیری نینوکهکه ههلقندرئ. نیلتهاپی نینوک رنگه له تعیشتی دهور و کهناری نینوکهکهوه یان له شوینی داپوشین و ناگاداری کردنی ریشهی نینوکهکهوه دا بیئت. له نینوکهکانی پی دا رنگه کهوش وینلاوی تهنگ یان خود زهختیکی دیکه که بؤ نینک دئ بیته هؤکاری نهوهی که نینوکهکه روو به ناومه گهوره بیئ.

### نیسانهکان

- نازار و گهرمی له پنجهکانی دهست یان پی دا
- بهین و نیوانی نینوکهکه تا رادهیکی زور سوور بؤتهوه
- له ژیر نیوانی نینوکهکهوه نیلتهاپی تهری له بی
- له نهخوشی زور خایهن (دریژماوهی) نیلتهاپی نیوان نینوک دهوروبهیری نینوک دهئاوسی و له نینوکهکه دهبیتهوه. له سهر نینوکهکه چال و قولای پهیدا بیئت و له نیوان نینوکهکهشدا نازاریکی کهم ههبیئت

### پهرستاری کردن

- کوورت کردنهوهی نینوکهکان نه شیوهی راستی خوی، ناگاداری کردنی پاک و خاوینی.
- خو پاراستن له کیشان و ههلقههاندنی دلؤ و پیستی دهوری نینوکهکان.
- پیستی دهوری نینوک نابئ له نینوک جیا بکرئتهوه.
- سهبارت به نیش و نازار به پی پیویست ده تواندرئ دهرمانی نازاری نیلتهاپ یان نیش- و دابهزانندی تا بهکار بهیئندرئ.
- گرینگترین ریگی عیلاج بؤ نهخوشی دریژماوهی نیوان نینوک داپوشین و بهگری کردنیان له تهر بوونه
  - به پی پیویست بهکار هینانی دهستهوانهی بهگری هاوکات دهگهل دهستهوانه روو پووش.
  - نینوکهکانی پنجهکانی دهست / پنجهکانی پی رۆژی جاریک بشۆرئین / هممام بدرئین.
  - نیواران باشتره نیوانی نینوک به کرم و رۆنی دژهباکتریا چهور بکرئ، تا کاتیک نیلتهاپهکه نارام دهبیتهوه.
- گرینگترین ریگه بؤ بهگری کردن له دریژ بوونی نینوک رووبه ناومه بهکار هینانی پیلاوی گهورمو و گوشاده.
- بؤ ماوهی دریژ خاین پیهکانت له ناو تهری دا رامهگره (بؤ نمونه پیلاوی جیل، پیلاوی تهری وهرزش).
- دهست و پیهکانت له ههوا سارد دا به گهرمی داپووشه.

له کاتی پیویست دا دهتوانی پیوندی به پهرستاری پی بکهی!

### پیوندهی به تهواری و نورژانس یان پیوندهی به نهخوشخانهی خۆتهوه بگره، نهگهر

- جگه له پهرستاری مالهوه هؤکارمکانی نهخوشی نارام نهبنهوه.
- نیوانی نینوک سوور ههلگهرا بی، گهرم بی، به نازار بی و له ژیر نیوانی نینوکهکه را نیلتهاپی تهری لی بیتهدر.

## میخکه، همروها چاؤ له بالۆکهکانیش بکه

میخکه زیادهیکی سهختی پیک هاتوویه، که پیست بۆ بهرگری کردن له بهرانبه به زهخت و سوانه هدا پیک دینی.

### نیشانهکان

- له سه مهتا دا ههست به نهستووری شوینی میخکهکه دهری. کاتیگ نهم بهرمو ناومه گهوره دهبیت، زهخت دروست دهبی و میخکهکه دهست دهکا به نازار.

### پهرستاری کردن

- میخکه له ماوهی چند ههفتهدا دهتواند ئ له ریگهی چهسپ و تیبی میخکهکه ده بهیندری (چهسپی سالیسولی)، که به ئەندازهی میخکهکهکه دهیبرن و بۆ نمونه به چهسپی پیست به سه میخکهکهکه بهیهی دهنن. چهسپی میخکهکهکه به ۲ رۆژ جاریک دهگۆرن تا ئهوکاتهی، میخکهکهکه ده دینه دهر " له ریشهوه". عیلاج له ریگهی چهسپی میخکهکهکه به گشتی ماوهی ۴-۲ ههفته ئەنجام دهدرئ.
- بۆ خیرا کردنی باش و چاک بوونهی میخکهکه دهتواند ئ له نیوان چند رۆژ دا به تیغی پی تهنک بکریتهوه که ده مانخانه دهست دهکمی. میخکهکه به بی زبان گهیاندن به پیستی تهندروست تهنک دهکریتهوه!
- بۆ کهم کردنهی سه ههلدانی دووبارهی میخکهکه پیلوهکان به پیلوی مونسیب دهگۆردین و بۆ دهوری میخکهکه ئەلقه دانین. همروهها نیوفهرشی حالهت پیدراوی پیلو یان نیوفهرشی ژیلی دهتوانن بابهتکه راست بکهنهوه.
- عیلاجهکانی سارد کردنهوه یان قهترهکانی بالۆکه یارمهتی میخکهکه نادن.
- باش وایه که بۆ لای پهستاری پی برۆی، نهگس میخکهکه گرت بۆ ری رۆیشتن پیک بینی و خۆت سهرکهوتوو نهیبیت له دهر هینانی میخکهکهدا. پهستاری پی میخکهکه به چهقو تهنک دهکاتهوه.

### پێوهندی به تهواری و ئورژانس یان پێوهندی به نهخۆشخانهی خۆتوه بگه، نهگس

- جگه له پهستاری مالهوه و چون بۆ لای پهستاری پی هۆکارهکانی ئارام نهبنهوه.
- میخکهکهکه نیشانهکانی ئیلتهابی ههیبیت، نازار، کهرمی و سوور ههلهگهرا.

## مولوسکوم یانی بالۆکه‌ی فایروسی، ههروه‌ها چاؤ له بالۆکه‌کان و میخه‌کش بکه

مولوسکومه‌کان بالۆکه‌ی فایروسی پێک هینهره‌کانی زیکه‌بین له منالان دا، به دهگمه‌نیش له نیوان گه‌وره سالانیش دا. به تایبعت مولوسکومه‌کان له ناؤ ئه‌و مناله پنیست وشکه ئیرسیبانه‌دا گشت گیر و باوه. کاتی پێ گه‌یشتن له ماوه‌ی دوو مانگ را بۆ ماوه‌ی شه‌ش مانگ ده‌گۆردرئ. مولوسکومه‌کان به گشتی چه‌ندین مانگ ده‌مخانی‌ن، هیندی‌ک جاریش چه‌ندین سال ده‌مخانی‌ن و ئه‌مان ته‌واو ده‌بن و له ناؤ ده‌چن به بی ئه‌ویکه ئاسواریک به‌جی به‌ئین. هه‌لسووکه‌وت کردن ده‌گه‌ل منال به بۆنه‌ی فایروسیکی به مەترسی پنیستی به سنووردار کردن نیه، باس له سه‌ر سنوور دانانی باخچه‌ی منالان- یان خویندنگا نیه. مولوسکومه‌کان به گشتی به گوزهری زه‌مان به بی پنیستی به عیلاجیکی تایبعت چاک ده‌بنه‌وه.

### نیشانه‌کان

- مولوسکوم زیکه‌یه‌کی له رهنگی پنیسته که نیزیکه‌ی دوو میلی مەتر ئه‌ستووره، که رهنگه له ناوه‌راسته‌کی دا قوولکه‌یه‌کی بچووک ببیندرئ، "جه‌مسەر"
- مولوسکومه‌کان هیندی‌ک جار رهنگه چه‌ند دانیه‌ک بن، به گشتی چه‌ندین ده‌دانه یان چه‌ند سه‌د دانه
- زۆرتیرین مولوسکومه‌کان له شوینی ناسکی پنیست دا ده‌رده‌کوم، وه‌کوو جومگه‌کان، رانه‌کان و بن هه‌نگله‌کان
- ناسینی مولوسکومی ته‌نیا رهنگه سه‌خت و دشوار بیست

### په‌رستاری کردن

- له سوانه‌وه خۆت به‌پارێزه.
- مولوسکومه‌کان مه‌خوورینه.
- چه‌ور کردنی پنیست به کرم ئه‌عتیادی و/یان به‌و مه‌لحه‌مانه‌ی که هویدرۆکورتیزونیان ته‌دایه رهنگه یارمه‌تی به حال و وه‌زعی نه‌خۆش بکات.
- پاک و خاوینی باشی ده‌ست گرینگه!

### پێوه‌ندی به ته‌واری و ئورژانس یان پێوه‌ندی به نه‌خۆشخانه‌ی خۆته‌وه بگه‌ره، ئه‌گه‌ر

- مولوسکومه‌کان قه‌نگه قه‌باره گه‌وره بن و ژماره‌شیا زۆر بیست.
- شوینه‌کانی-مولوسکوم گه‌رم دابین، سوور هه‌لگه‌رین و ته‌ریکی تایبعت بن.
- جگه له په‌رستاری ماله‌وه هۆکاره‌کان ئارام نه‌بنه‌وه.

## زهرده برین (نیمبیتگو)

زهرده برین نهخوشیهکی نیلتها به پیستیه که باکتریای نیستافولوکوکسی- و/یا نیسترنیتوکوکسی پیکی دینی، که زور به ناسانی له منالیکهوه بو منالیکه دیکه دهگوازرنتهوه، به دهگمن بو گهوره سالان. به گشتی زهرده برین له ریگای پیوندی له مسی و ویک کهوتی دهستهکانهوه دهگوازرنتهوه.

### نیشانهکان

- به گشتی له گوشیهیکی دم دا یان له کوونی لوت دا و هک بلوقیکی تنک به دیار دهکوتی، که بهر لهوهی مهجالی بهر چاو کهوتی بلوقهکه هه بیت بلوقهکه دهتقی و دهکریتهوه.
- له ناو و ژیر بلوقهکهدا ناوی لیدیت، که وشک دهیی و زهرده ههلهدهگرتی که زیر یان ده بیته قهماغه. بلوق و برینهکان له ماوهی دوو سی رۆژ دا به ریژهیکی زور بلاو دهبنهوه.
- لیمفه گریکان رنگه بناوسین یان نازاریان هه بیت
- نیشانه بهر بلاو مکانی ههلسوکهوتی- پیست و جگه لهمهش رنگه تهیبش دهر کهوتی.

### پهرستاری کردن

- ناگاداری باشی پاک و خاوینی دهست بکه.
- رۆژی دوو جار شوینی زهرده برینهکه ناو پیداکه و به سابون بیشو و وشکی کهر مه.
- به مادهکانی دژه باکتری پیستت پاککهر مه.
- له ماوهی حفتهیک دا رۆژی دوو جار بو شوینی زهرده برینهکه مهلمه می دژه باکتری بهکار بهینه.
- نهگس نیلتها بهکه دووباره بووه، به گشتی سه سهر چاوهی نیلتها بهکه له ناو لوتی خوت دا یان نهاندانی دیکه خیزانهکمت دا ههیه. ههروهه نیلتها بهکه رنگه له ناو گیان له بهر مکانت دابی له مالهوه راتگرتون، به تابهت له ناو گیوی سهگهی گیوچکه شوردا. له ماوهی پیچ ئیواری به دوا ییک دا، نه کات وا باشه که ههموو نهاندانی خیزان مهلمه می دژه باکتری له کوونی لووتیان بدن و پۆدره له گیوچکهی سهگهکه بدری. پرسباری زیاتر له دهرمانخانه بکه!

### پیوهندی به تمواری و ئورژانس یان پیوهندی به نهخوشخانهی خۆت مه بگره، نهگس

- له ماوهی حفتهیک دا نیشانهکانی زهرده برین به عیلاجی مالهوه تمواو نابن.
- شوینی زهرده برینهکه به رادیهکی بهر بلاوه یان دهگهل عیلاجی مالهوش روو له زیاد بوون دابه.
- زهرده برین له منالی تازه له دایک بوو هاتو.
- هۆکارهکانی- پیست تهیبشی دهگهله.
- زهرده برین له دم و چاو یان له ریش یان خود له پیستی سه سهر دا هاتبی.

### له بیریت بی به باخچهی منالان و خویندنگا رابگهینی!

سهبارت به منالانی خویندنگا پیوهندی به پهستاری خویندنگاوه دهکرئ!

دوا ی دوو رۆژ له دهست پیکردنی عیلاجی شوینهکه یان دوا ی شهو و رۆژیک له دهست پیکردنی بهکار هینانی دهرمانی ئانتیبیوتیک ئیتر مهنرسی گرتنهوه و گواستنهوهی نامینی.

## خۆين بەربوونى لوت

خۆين فەربوونى لوت رەنگە لە خۆو بەيت يان خود بۆ نمونە سەرما بوون ھۆکارەكەى بەيت، لوت ئەستىزىنى قايم، دەست لە لوت وەردان، زيان پى گەشتن يان زەختى خۆينى بەرز.

### نیشانەكان

- خۆين بەربوون لە بەربوونىكى كەمەو بە بەربوونىكى تووند و زۆر دەگۆردى

### پەرسنارى كردن

- لوت بسترە و خۆينە وشك بۆكانى لى بەتال كە.
- بۆ ماوەى ۱۵-۳۰ خولەك بە پى وەستان لوتت بگوشە.
- لە حالەتى نيو-دانیشتوودا ئىستراحت بەكە، لە حالەتى داھاتنەو بە پىشەو.
- دەس پىچى سار/كيسەى سەھۆل بەستوو لە سەر لوت و پىشت مل دا پى (راستەوخۆ لە سەر پىست نا).
- كۆ سەھۆل/كۆ سەھۆلەكان لە دەمت نى، كە دەبىتە ھۆكارى فىنك كرنەوەى ناحىيەى لوت.
- ماوەى دوو رۆژ لە دەست وەردانى لوت، زەخت ھىنان، خواردن و خواردنەوەى گەرم، ھەمام و دووش گرتنى گەرم يان ساونا و ھەروەھا لە بەكار ھىنانى ئەلكەھۆل خۆت پيارىزە.
- بۆ بەرگى لە پىشەو دەتواندى پىستى ناۆ لوت بە رۆنى كونجى چەور بگرى كە لە دەرمانخانە دەست دەكەوئ، ئەو قەترانەى لوت كە فیتامىنى-آ يان تىداپە يان بە ئىسپىرەى چەور كرنى لوت. پىسارى زياتر لە دەرمانخانە بەكە!
- بۆ وەستانى خۆينى لوت دە تەواندى لۆكەى لوت لە دەرمانخانە بۆ رۆژى مەبادا بگردى.

### پىوھندى بە تەوارى و نورژانس يان پىوھندى بە نەخۆشخانەى خۆتەو بەگرە، ئەگەر

- لە ماوەى ۲-۳ كاتژمىر دا خۆين بەربوونى لوت نەوھستىتەو.
- زۆر جار خۆين بەربوونى لوت رووبدات.
- خۆين بەربوونى لوت زۆر بەيت.

## برینه‌کائی سووتان

یکمین پلهی برینی سووتان رووبه‌ری و سه‌رتایی، ئەوکات که پیست سوور دەبیتەوه و نازاری هەیه. جیگا که نازاریکی به کزانەوهی هەیه، به‌لام بلوق ناکات. ئەمه رەنگه له بهرکهوتنی خۆرەتاو یان شتیکی ئاوهکی گەرمهوه پێکی بێنی. برینیکی بچوکی سووتان دەتواندرئ له مالهوه عیلاج بکری.

دوو هەمین پلهی سووتان کاریگەری قوولی بۆ پیست دەبیت. بۆ نمونه شتیکی ئاوهکی گەرم، هەلمی ئاویان رۆن هوکاری پێکهاتنی ئەمەن. شۆینی زیان پێگەیشتنو سوور دەبیتەوه، دەناوسێ، یکجار زۆر نازاری دەبیت و شۆینه‌که بلوق دەکات.

### پەرسناری کردن

- به ناوی سارد شۆینی سووتانەکه بۆ ماوهی ۳۰-۱۵ خولەک به خێرابی سارد کەرمهوه، ئەوکاتە شۆینی زیان پێگەیشتنو سنووردار دەبیت و نازاکەش کەم دەبیتەوه.
- کەل و پەله جیا بوو، دەرهێنە، بۆ نمونه مستیله(ئەنگوستیلە)، له دەستەکان به پی ئیمکان هەر له سه‌رەتا را پێش ئەوهی که ئاوسان ئەم کاره ئەستەم و سەخت بکاتەوه.
- بلوقەکان مەتەقینە.
- بۆ ئیش و نازار دەتواندری دەرمانی تەب- یان نازاری ئیلتهاب بەکار بهێندرئ (پاراسیتامول، ئیبوپروفینی).
- گازی چەوری سووتان له سه‌ر پیست دابنێ، هەتا کۆر کەتانه‌که پێوه نەلکێ. گاز کەتانیکی زۆر له سه‌ر گازه چەورەکی سووتان دابنێ، که هەر له نیوانی ۲-۳ رۆژ دا یان به پی پیویست پانسانەکه دەگۆرن.
- شۆینی زیانەکه له به‌سه‌را خشاندن یان له جوولهی زیادهی پیویست نەکراو بپاریزه.
- به وریایی پانسانەکه لێبکەوه، له کاتی‌دا ئەگەر گازه‌که پێوهی لکا بێت، له سه‌رەتا دا بهر له‌وهی که لێبکەوه زۆر به باشی ئەم به ناو تەرکه.
- برینه‌که به ناویک که بۆ خۆر دهنهوه دەبیت پاک بکەوه و به باشی پارێزگاری لی بکە. له کاتی باش بوونهوهی پیست دەتوانی برینه‌که به کرمی ئیعتیادی چەور بکە.

### پێوهندی به تەواری و ئورژانس یان پێوهندی به نه‌خۆشخانهی خۆتەوه بگه‌هه، ئەگەر

- برینی سووتانەکه له دەست گەورەتره و شۆینه‌که بلوقی کردوه یان زیانی دیکەش به شۆینه‌که گەیشتنوه.
- برینی سووتانەکه له دەم و چاوی، له کۆ ئەندامی جنسی یان له شۆین جوومگه دایه.
- برینی سووتای ئیلتهاب کردوو تانی شۆینی سووتانەکه دەست به نازار دەکات، گەرم دەبیت، بۆنی دیت یان تەبت دەچیتە بهرز دەبیتەوه.
- برینی سووتانەکه له ماوهی ۲ هفتەدا چاک نابیتەوه.



## نیلتھابی روومەت و ناوچاوان (سینوزیت)

### نیشانەکان

- چلمی زۆر و چوونە خواری بەلغەم بۆ ناو گەروو
- نازاری بەهیز و ھەست بە قورسایى کردن بە سەر کولمەکانەوه، بە تاپبەتە کاتی داھاتنە خواریوه، ئاسایبە، ئەگەر نیشانەیکى دیار نەبێت.
- نازاری ددانەکانى سەر مەو ھەست بە قورسایى کردن لە سەر چاوەرنگە بەدیار بکەوێت
- ھەر مەو زۆر جار نیشانەکانى نازار یان ھەست بە قورسایى سەر کولمەکان پێوندیان بە سەر مابوونى ئیعتیادیەوه
- نیشانەى ناوھا کەم بە بەرمانى ئانتى بایوتیک عیلاج ناکەن، تەنیا عیلاجى ئیعتیادى، بە پى ھۆکارەکانى سەر مابوون بەسە. ھۆکارە کەمەکان بە گشتى لە ماوەى چەند رۆژدا کوتای یان پێ دێت و وون دەبن.

### پەرسنارى کردن

- نیسپریکانى کەم کردنەوى چلمى لووت و دەرمانەکانى ئانتى ھیستامین رەنگە یارمەتى بە ھۆکارەکانى نەخۆشى بکەن.
- شور دەرمانەوى لووت بە قورى لووت (کترى لولەدار).
- خواری دەرمانەوى زۆر.
- دەرمانى تەب- یان نازاری ئیلتھاب (پاراسیتامول، ئیبوپروفینى) بە پى رینمایەکان.

### پێوندى بە تەماری و نۆرژانس یان پێوندى بە نەخۆشخانەى خۆتەوه بگرە، ئەگەر

- نازارەکە بەهیز بێت.
- تا و تەب زیاتر لە ماوەى پینچ رۆژ بخائین.
- توانایى گشتى بى ھیز دەبێت.
- جگە لە پەرسنارى مالمەو ھۆکارەکان ئارام نەبنەوه.

نیلتھابى روومەت کە پێویست بە عیلاج بکات بەگشتى زووترین کات ھەفتەیک دواى دەست پیکردنى سەر مابوون پەرە دەستێنى. نازاری کەمى کۆلمە کە کەمتر لە ھەفتەیکى خایاندوہ پێویستى بە عیلاجى پزیشک نى و ئەر نابى بە ئانتى بایوتیکى بى ھوودە عیلاج بکرى. بەشى ھەرە زۆرى ئیلتھابەتەکانى روومەت بە بى بەکار ھێنانى عیلاجى ئانتى بایوتیک چاک دەبنەوه.

## گهنه

له کاتی هاتوچو کردن له ناو گیا و مهزرا زهویی و زاردا چهکمه له پی بکه و شعلواری دهلینگ دریز له بهر بکه. گورمه یهکانت به سهر دهلینگ شعلوارهکست دا ههلکیشه. جل و بهرگی سپی و روشن دهبهر بکه، که گهنهکان به باشی ببیندرین. جل و بهرگهکانت به له چوونه بۆ ژوورهه بتهکینه. پیستت چاو لی بکه و ئەو گهنانهی که پیستموه نووساون لنینان بکهوه. گهنه رنگه له ریگهی تووکی حهیوانی مالهموش را به مروقهوه بنووسی.

### پهرسناری کردن

- گهنهکه به پهنجه و قامک نهومندهی که دهکری له نیزیکه پیست را بگره و ئەم راکیشه و لی بکهوه. وشیارو گووشینی لای دواوهی لهشی گهنهکه ببه. له دهرمانخانه ئەم گیرانهی گونجاوی گهنه لیگر دنهوه به دهست دهکوی.
- شوینی گهستن و پیوهدانی گهنهکه به دهرمان و مادهی دژه باکتریا(نانتی سینی) پاک بکهروه.
- سهبارت به ناوسان و نازار کردن دهنواندری له پیچهری سارد و به پی پیوست دهرمانی نازار تاقی بکرینهوه.
- چاودیزی ئەو نال و گۆرانه که سهر پیست دهردهکون بکه. سوور بوونهوهی شوینی گهستهکه له ههمان رۆژ دا دهبته هۆی پهیدا بوونی کاردانهوهی ئەزبیهت کهر.

### پیوهندی به تهراری و ئورژانس یان پیوهندی به نهخۆشخانهی خۆتموه بگره، ئەگهر

- له دهوروو بهری شوینی پیوهدانی گهنهکه یان له شوینیکی دیکهی لهش، نهخۆشی پیست خروکهیی به پانتای لانی کهمی ۵ س م دهرکهوی و پهره بستینی. ههرهها نهخۆشی پیستیهکه رنگه رهنگیکی یکسانی ههیت.
- دواي گهستن و پیوهدانی گهنهکه تهب بهرز بیتهوه، دل تیکهلی و حال خرابی پیک بی، سهر ئیشه یان کاردانهوهی جومگه یان نیشانهکانی فلهجی ههیت.

## سپین (ئەسپین)

بە دەگمەن دەتواند ئۆزى كە سپىن بە چاۋ بېيىندى. يارمەتى لە شانەى دەنگ وورد وەردەگىرئ، وەكوو شانە سپىن، كە مووى سەرى لە سەر كاغەز ئىكى سپى پىن شانە دەگمەن و دايدىنن. لە سەر كاغەز ئاسانتر سپى دەيىندى. ھەر وەھا دىتتى كىچ (= گەراى سپى) بەسە بۇ دىارى كەردنئ سپى سەر. شانەكانى سپى دەتواند ئۆزى لە دەرمانخانە بىكردى.

### نیشانەكان

- سپىن لە سەردا بنى موویەكە دەگمەزى و گەستتەكانىش دەبنە ھۆى خوروو
- لە كاتى سەر خوراندن دا بە ئاسانى ئىلتەھابى-باكتىرىا پەيدا دەبىن، زەردە برىن

### پەرسىتارى كەردن

- شامپۇى سپىن
  - لە كاتى شوردن بە شامپۇى سپى دەبى شامپۇكە ماوەى دە خولەك كاتى كار دانەھەى بىدەيتتى.
  - چاۋ لى كەردنئ سەر لە نىوئ دووبارە دواى ھەفتەىك.
  - پرىمىترىن بۇ عىلاجى منالانى لە سەرووى نىو سەلەھە گونجاۋە.
  - مالاتىون بۇ عىلاجى منالانى لە سەرووى دوو سەلەھە گونجاۋە.
  - ھەر وەھا بۇ عىلاجەكە دەتواند ئۆزى مالاتىونى گىراۋە بەكار بەيىندى، كە موویەكانى پىن دادەمالىن و بە شامپۇى ئىعتىدائى دواى ۱۲ كاتر مەز دەشوردر ئۆتەھە و لى دەكر ئۆتەھە. سنوورەكان و چۆنئەتتى بەكار ھىنانى ھەر وەك شامپۇى مالاتىونى وان.
- مادە گىراۋە
  - مادە گىراۋەكە مووى سەر و پىستى سەرى پىدا دەمالدئ و بە پى رىنمايى پاكەتەكە لىدەگەردئ كار دانەھەى ھەيىت، كە دواى ئەم بە شامپۇى ئىعتىدائى دەشوردر ئۆتەھە.
  - عىلاجەكە بە پى پىوئىست دواى ۱۰-۷ رۆژ دووبارە دەكر ئۆتەھە.
  - پىكەتەھەى مادە گىراۋەكەى تىكەلكرائى سىلپىكۆنەكان ھۆى بىرنە سەرى رادەى كار دانەھەى شوردىن موویەكانى سەر و پىكر دىنەھەى چالەكانى سپى و گەراكان، كە ئەمان دەمرن.
  - تىكەلكرائى سىلپىكۆنەكان بۇ ھەموو تەمەنىك گونجاۋن و ھەر وەھا بۇ كاتى دووگىيانى و شىردانىش بۇ دەكر دىن و لادانى گەراكان شانە دەنگ ووردەكانى سپى بەكار دەيىندى.
  - كلاۋ و جل و بەرگەكانى خەوتن لە سەر پەھى ۶۰ گەرمى ناو و مادەى شوردن دەشوردر ئۆتەھە.
  - جل و بەرگ و كەلوپەلەكانى كە ناشور ئىن بۇ ماوەى دوو ھەفتە دەخر ئىنە ناو كىسە ناپلۇنى گوشارى ھەوا و دەيىسەنن. سپىن كان لە ماوەى دا دەمرن. رىگائى دوو ھەم ئەمەيە كە جل و بەرگ و كەلوپەلەكانى كە ناشور ئىن بۇ ماوەى شەوو رۆژىك لە بەر بەستەلەكدا ھەل بىخستىرىن.
  - ھەر چەندە كە سپى سەرى مروف لە ناو تووكى حەيوانات دا نا حاۋىنەھە، لە راستىدا سەگى خىزان دەبىن بە شامپۇى شوردىن تايىبەتتى سپى سەگ بشوردر ئۆتەھە.

پىۋەندى بە تەۋارى و نورژانس يان پىۋەندى بە نەخۆشخانەى خۆتەھە بگرە، ئەگەر

- نەخۆشى پىست لە پىستى سەردا پەيدا بىت.
- جگە لە پەرسىتارى مالەھە ھۆكارەكان نارام نەبەھە.

لە بىرىت بىن بە باخچەى منالان و خويندنگا رابگەيى!

سەبارەت بە منالانى خويندنگا پىۋەندى بە پەرسىتارى خويندنگاۋە دەكر ئۆتەھە!

### ئىلتھابى چاۋ(ئىلتھابى ملتەخمە)

ئىلتھابى چاۋ رەنگە چەندىن ھۆكۈرى ھەبىت. ھاۋكات دەگەل ھەلامەت دەر كەموتنى ئىلتھابى ملتەخمە (سوربۇنە، رېيۇق، برژانە) رەنگە لە خۇوہ بۇ ماۋەى چەند شەوۋ رۆژىك لە دۋاى چاك بوۋبەۋەى ھەلامەت بېتە ئارۋە و لە ۋەھا ھالەت گەلىك دا ھىندىك جار ان پىۋىستى بە سەردانى جىيىي پزىشك ناكات.

#### نېشانەكان

- سوربۇنەۋەى چاۋ و/تان برژانەۋە
- رېيۇقىكى، مەھكەم و كشاۋەى تەر
- چاۋەكان بە يكەۋە نووقا (نوسا) بن
- ئاۋ لىھاتنى چاۋ

#### پەرسنارى كىردن

- ئىلتھابى كەمى چاۋ و ملتەخمە بە بى بەكار ھىنانى دەرمانى ئانتى بىۋوتىك لە ماۋەى چەند رۆژىك دا بە دەر بگەۋى.
- رېيۇق و ئىلتھابى تەرى پەيدا بوۋى چاۋ لاپەرە.
  - بۇ پاك كىردنەۋەكە ئاۋى كۆلاۋ، سار دكراۋە و گاز كەتان/لۆكە بەكار بېتە.
  - دۋاى دەست شور دىنىكى ئاگادار يكەرەۋە بوئەنجامدانى پاكىردنەۋە لە گۆشەى دەرەۋە را بەرەۋە لای لوت چاۋ پاك دەرەۋە. بۇ ھەرىك لە پاكىردنەۋەكان گاز كەتان/لۆكەى تازە بەكار دەھىندىرى.
- باش ۋايە كە پاكىردنەۋەى باش و ئاگادار يكەرەۋە لە رۆژ دا سى جار يان بە بى پىۋىست چەندىن جار ئەنجام بدىرى.
- لاپردنى رېيۇق و ئىلتھابى تەرى پەيدا بوۋى چاۋ رېژەى زىاد بوون و بلاۋ بوۋنەۋەى باكتىريا كەم دەكاتەۋە.

#### پىۋەندى بە تەۋارى و ئورژانس يان پىۋەندى بە نەخۆشخانەى خۆتەۋە بگرە، ئەگەر

- لە چاۋ دا ئىش و ئازار ھەسەسىيەت بە نوور ھەبوۋ.
- دەۋرۋەرى چاۋەكان ئاۋسا بن.
- بىنابى كەم بېتەۋە.
- ئىلتھابەكە لە ماۋەى چەند رۆژ دا چاك نابېتەۋە.

## نەخۆشیه جنسیهکان

له سهرهکیتترین حالت دا نەخۆشیهه جنسیهکان له ریگهی پێوندی کردنی سێکسهوهیه. نەخۆشیه جنسیهکان بریتین:

- کلامیدیا(تراکۆماتیس)
- کۆندیلوما(تۆلول تناسلی)
- ئاوره(سفلیس، لوئیس)
- سووزاک(گۆنورریا)
- گینیتال-بانی تەب خالی کۆ ئەندامی جنسی
- ئیلتیابی-هیف، نایدز

ههروهها هیندیک جار ئیلتهای قارچکی برزیک (مههبل)، بیریۆ و هیپاتیتی-ب به نەخۆشی جنسی خۆبندنهوهیان بۆ دهکری.

### نیشانهکان

- ههس نەخۆشیهکی جنسی رنگه له سهرتا دا بێ نیشانه بێت. کاتی بێ نیشانهی رنگه تهنهت سالاها بخاپنی.
- برژانهه له کاتی میز کردن دا و/یان نازاری خواروهی زگ
- تهر کردن و رژان له بۆری میز را
- برین له سهر پێستی کۆ ئەندامهکانی جنسی

### پهرستاری

- ههس چی نەخۆشیهکه له سهرتاکانیا دیاریی بکری، بۆ ئەم دهرئهنجانی باشتەر بهدهست دههیندرن، له ریگهی ئانتی بایوتیکهکانهوه بۆ نمونه دهتواندرن کلامیدیا، سفلیس و سووزاک عیلاج بکری. به بهکارهینانی دهرمان نەخۆشی ئیلتیابی-هیف چاک نابێتهوه، بهلام به پی دهرمانه تازمهکانهوه دهتواندرن پێش چوونی ئیلتهابهکه سهبر بکریتهوه و کاتی بێ نیشانهی کسهکهی نەخۆشیهکهی گرتو درێژ بکریتهوه.

### پێوهندی به تهوری و ئورژانس یان پێوهندی به نەخۆشخانهی خۆتهوه بگه، ئەگه

- له کاتی میز کردن دا برژانهوت ههیه، تهر کردن و رژان له بۆری میز را یان برین له سهر پێستی کۆ ئەندامهکانی جنسی. ئەم هۆکارانه دهخوازن که له ماوهی نیوان دوو رۆژدا لیکۆلینهوهیان له سهر بکری!
- له پێوندی سیکسی و جنسی به بێ پاریزان دا بووی و گومانی گرتنی نەخۆشی جنسی دهکهریت. بهسه، که به دوا و داوای لیکۆلینهوه له ماوهی نیوان چهند هفتهیکدا بکهی.

له ههس حال دا که گومانی گرتنی نەخۆشی جنسی گوازهوهه دهکهریت، کاندوم بۆ بهرگری کردن له گوزارانهوه و بلاو بوونهوه بهکار بهینه. ههمیشه له ههموو کاتیکدا که پێوندی مووقهتت ههیه ههروهها کاندوم بهکار بهینه! به بهکارهینانی دروستی کاندوم بهرگری دهکری له ئەو نەخۆشیهکانی که ریگهی ئەندامی جنسی بلاو دهبنهوه. له ریگهی پێوندی سیکسی دهمهوه/ پێوندی سیکسی له دواوه نەخۆشیه جنسیهکان بگوازرینهوه!

## گال، جهره ب (سکاپیس)

گال له دهر نهجامی گهنه پیک که له دستهی جار جالوکان نهژمار دهگری و به درژی ۰,۳-۰,۵ مم پیک دیت. گال له کهسپیکوه بو کهسپیک تر له ریگهی پیوندی نیزیکی و میککوتن دهگوار ریتوه. بو گواستنهمکه به تغیا ناقه یک گهنی می یان مینه بهسه. دست لیدانهوه یان و میککوتنکی کورت ماوه بهس نیه بو گواستنهمی گهنه له کهسپیکوه بو کهسپیک تر. نیمکانی نهوه هپیه، که له ریگهی مهلاقه و سهر چهفکان یان جل و بهر گانهی دیکه که نهخوشی گال یان پیوهیه گال بگریبوه، لهوئ گهنی می ۱-۲ روژ له دهر موهی پیست دهژی. گالی گهنی مروفی ناگواسترنهوه بو حیوان و هسروهه گهنی حیوانهکان ناگواسترنهوه بو مروف. گهنی می ماوهی مانگیک له ناو پیست دا دهژی، که له نهو ماوهیدا نهو گهر ۱ و هیلکه به هملکولین له رو بهری پیست دا ۶۰-۹۰ هیلکه دادهنی. خورانی گال ۶-۳ هفته دوی گرتنی گال دست پیدهکات، کاتیک که نامیر مکانی لهش دهر فتهی دروست کردنی مادهی-دژه گهنه و نیلتهابی نه میان بو رمخساوه.

### نیشانهکان

- خورانی نیواران
- خوران و خوراندنی بهردموم به شیوهیک له ناو پنجهکان، بهری دست و جومگهی دست دا، له منالانی بچوک دا هسروهه له بهری بیان دا، که ریز موی هملقندر اوی گهنی می به درژی ۰,۵-۱ مم دهر دکموت، که لهو جهمسرهی دیکه را دهناندنری گهنهکه و مک نووقتهیکی رساسی جیا بگریتهوه.

### پهرستاری کردن

- نهگهر کسی نیزیک هپیه، له باخچهی منالاندا یان له خویندنگادا پزیشک گالی دیاری کرد بی و هؤکارهکان خیزان دمگل نهخوشیهکه دهگونجی، دهناندنری به بی نهوهی که سهر دانی پزیشک بکری عیلاج دست پی بکری.
- له دهر مانخانه به بی نووسخه مملحه می پیک هاتووی پیرومیتزینی دهناندنری و مرگیری. مملحه میکی ۳۰ گرمی بو یکجار بهکار هینانی کهسی گهوه سال بهسه. بو کهسانی که متر له ۱۰ سال ۱/۲ مملحه میک بهسه.
  - مملحه میکه نیواران دوی خو شوردن له هموو شوینیک له مل را بهرو خوار به بی نهوهی که شوینی دهر ووبهری نهدامهکانی جنسی یان نیوانی پنجهکان- و قامکهکانی پی لیده نری.
  - مملحه میکه له پیست ناسکهکان ویک لووت ندری.
- بهانیان پیست به باشی دشورن و مهلاقه و سهر چهفکان و جلهکانی ژیرهوه دهگورن.
- نهدامانی خیزان که دمخورین دوی هفته یک سهر له نیو دوباره عیلاج دهگری.
- نهدامانانی خیزان که نیشانهکانیان نی بهکار هینانی تغیا جاریک عیلاج بهسه.
- گرنیک وایه که نهوه کهسانهی له یک مال دا ژیان دهکن له یک کاتیشدا عیلاج بکری به بی نهوهی، که نایا نهوه کهسانه دمخورین یان ناخورین. به شیوهیک پزیشگری بکری لهوهی دهگوتری "مله پینگ پونگ"، له جیگه کهسی عیلاج نکراو، بهلام کهسی به نیشانه گهنهکه دوباره له موهی چند هفتهدا به نهدامانی خیزان که عیلاج کراون دهنیهوه.
- سهبارت به گال پیوست ناکات که دست بکری به مال پاکردنهوهی زور به وردی- یان نهجامدانی پاکردنهوهی دژیهاکتریایی. نهوه جل و بهر گانهی به ناسانی دشورین، بو نمونه جل و بهرگی داپوشینی منالان، وا باشتره که به بهرنامهی شور دنی بیعتیادی بشوردرین. بهسه، کاتیک که نهوه جل و بهر گانهی ناسایی بهکار دهیندرین له موهی چند روژدا له بهر ناگرین یان به پی رینمایی سهر پاکتمی دهرمانهکه نهمان به کار دانهوهی گهرم پاک دمکرنیهوه.

### پیوندی به تهراری و نورژانس یان پیوندی به نهخوشخانهی خوتهوه بگره، نهگهر

- عیلاج کردنی گال له موهی ۳-۲ هفتهدا خوران تهر او ناکات یان خوران دوباره دوی چند هفته دست پی دهکاتهوه.

له بیریت بی به باخچهی منالان و خویندنگا رابگهینی!  
سهبارت به منالانی خویندنگا پیوندی به پهرستاری خویندنگاوه دهگری!

## بالۆکهکان، ههروههها چاؤ له مێخهکه و مولوسکوم بکه

بالۆکهکان له دهستهی لو بی مەترسیهکانی ناو پنیست یان رووبهره ناسکهکانی پنیستن، بالۆکه به گشتی له دهستهکان یان له ژیر پینهکان و به شیوهیهکی نیو خرۆکهیی له پنیست دا دهردمکهوی.

### نیشانهکان

- له سهه تادا بالۆکه بهرز بوویهکی رهنگ پنیستی، که گهوره دهبن و بههه زبری دهگوردی. بالۆکه گهورهکان و کونهکان دهقلهشرینهوه و نهمان رهنگه نیکجار زۆر به نازار بن.
- بالۆکهکانی ژیر پینهکان له دوو دهستهی سهههکی پینک هاتوون: له ژیر پنیست را بهرز بووهکان، بالۆکه تاکهکان یان بالۆکه بچووکهکانی روو به ناوهه گهوره دین له لا و تهغیشت پهکههه بهگهورهیی چهغدین سانتین مەتری.
- بالۆکهکانی ناو دهست زۆر جار له گوشهکانی نینوک دا بلاو دهبنهوه.
- خواردن و جووتنی نینوکهکان و کیشانی دلوکانی نینوک تا رادهیک یارمهتی به پینگیگری کردنی له پینگیشتنی بالۆکهکانی گوشهی نینوک دهکات.
- له دوری دهه، له پینهکانی چاؤدا و له ناو کونهکانی لووت دا بالۆکهکان زۆر جار ان وهک بهنی باریک وان.

### پههستاری کردن

- زۆربهی هههه زۆری بالۆکهکان بۆ خۆیان له ماوهی دووسال دا وون دهبن.
- له درووستکراوهکانی عیلاجی بالۆکهدا لانی کهم خومرهی سالیسولی تیداپه، ههروههها زۆر جار خومرهی شیریش. له دههمانخانه نهمانه وهک چهههپ بهدهست دهکهون (سالیسولی- یان چهههپی مێخهکه)، وهک قهتره، وهکوو ژیل و کرم.
- چهههپهکه به نهاندازهی بالۆکهکه دهبرن و نههه له سههه بالۆکهکه دهدهن و چهههپی پانسمانی له سههه لی دهدهن. چهههپی سالیسولی ههه به نیوانی ۲-۳ رۆژ جاریک دهیگورن (بۆ رینمایهی ووردتری عیلاج چاؤ له سههه پاکهتهکه بکه).
- قهترهکان، ژیلهکان و مهلهمههکان رۆژانه بهکار دههیندرین.
- ئیسپیری عیلاجی ساردکهه (سهه کهه) که له دههمانخانه به مست دهکهون رهنگه یارمهتی به خیرا چاک بوونهوهی دهستهکان بکا، بهلام بۆ بالۆکهکانی ژیر پینهکان نههه کاردانهوهی نی.
- هیندیگ جار ههروههها تیکه چهههپی نامیری هههه له سههه بالۆکهکه دهدهن (به شیوهی عیلاجی چهههپی) رهنگه بۆ عیلاج بهس بیست.

### پیههندی به تهواری و نورژانس یان پیههندی به نهخۆشخانهی خۆتهوه بگهه، نهگهه

- بالۆکهکانی ژیر پینهکان گههه هاتوچۆ درووست بکهن یان بالۆکهکانی دهستهکان نیش و نازاریان ههههیت یان له روانگهه جوانیهوه گههه درووست بکهن.

## قهیز بوون

قهیزی گرتیکی گشتیه. له گهوره سالاندا هۆکاری پیکهاتن و درووست بوونی قهیزی کهم پی گهیشتنی رادهی خواردنهوکهکانه، دهرمانهکان، خواردنه کهم چهلنوکیهکان و کهم بوونی جووله و وهرزش.

### نیشانهکان

- ههلسوکهوئی نورمالی ریخولهکان دهگمهن دهیی و/یان تهستهم دهبن له بهراوهر د دهگهل ههلسوکهوئی نیعتیادیی کهسیهتی ریخولهکان دا.

### پهرسناری کردن

- بهیانبان و پیش له ژمهکانی خواردندا ۲-۱ بهرداخ (لیوان) به زگی بهتال بخورمهوه. رادهی شلهمهینی زۆر، لانی کهم له رۆژیک دا دوو لیتر ناو، ناوهروکی نیو ریخوله نهرم دهکاتهوه.
- به موونهزهمی و بهردوام بخۆ و به باشی و به ووردی خواردنهکه بجوو.
- چهلنوکیهکان له خواردنهکاندا بهکار بهینه، ههر وهکوو کهل و پهله چهلنووک دارهکان و سهوزهکان. بی جگه لهمهش بۆ نمونه ههلوزهکان، ههنجیرهکان و ههلمههکان یارمهتی به عیلاجی قهیزبوون دهکهن.
- وهرزش و جووله له پیناو باش کار کردنی ریخولهکاندا بکه.
- به موونهزهمی و بهردوام بجۆ بۆ توالیت.
- دهتوانی بۆ عیلاج کردنی قهیزی پیکهاته دهرمانیهکان که به بی نوسخه له دهرمانخانه به دهست دهکهن بهکار بهینی، ههر وهکوو بودر و ئاردانهی ناوهروکی ناو ریخوله نهرم دهکهنهوه، کلورکان، ماده گیراوهکان یان دهرزیه بجووکهکانی کۆم. له دهرمانخانه سهبارت به بهکار هینانی درووست و بی مهترسی پیکهاته دهرمانیهکان رینماییت پی دهرئ.

### پێوهندی به تهواری و ئورژانس یان پێوهندی به نهخۆشخانهی خۆتیهوه بگره، نهگهس

- له ناکاو قهیزیهکه دهستی پی کردو و کردنی پیسایبی یکجار زۆر به رادهیکی بهر چاو به نیش و ئازاره یان پیسایهکه خوینی دهگهله.
- بی جگه له قهیز بوون هۆکاری دیکهش ههیه، بۆ نمونه ماندوو بوونی بهردهوام، زگ نیشهیی سهیر و سهمهههکان، حالهتی خراب، رشانهوه، تهب یان ئیسحال و زگ چوون.
- هۆکارهکان زۆر دهخاینن و عیلاجی مالهوه یارمهتی نادات.



## نەخۆشپەکان زگ

### حال خراب بوون/رشانەوه

حال خراب بوون و رشانەوهی پێوندیداری بە ئەم ھۆکار گەلیکی نێعتیادین، کە ھەرکەسێک ھیندیک جار لە کاتی ژیان کردنیا ھەیبۆ. نیزیکی ھەمووی ئەم رشانەوه-نێسحال و زگ چوو ئە لە ناکاوانە لە ماوەی ۱-۳ رۆژدا چاک دەبنەوه.

### نیشانەکان

- گشتی ترین پیکھینەری رشانەوهکان نێلتھابی لە ناکاوی ریحولەکانە. رشانەوهکان لە ناکاوە دەست پێ دەکەن، زۆر جار ان ئەمان بە ھیزن و پیکھاتوون لە ناو دروکی نێعتیادیی ناو زگ بان خود پیکھاتەیی تیکەلاو بووی ناوی سەوز رەنگی سەفرا و زراوان. لە ھەمان کاتدا بە گشتی نێسحال و زگ چوونی ناوکی ھەییە، ژان و پێچی زگ و زۆر جار انیش تەبی دەگەل دیت.
- نیشانەکانی کەمی شلەمەنی و ناوکی: رادەکانی میز کەم بوونەوه، زمان و پێست و سک بوون، وەزعی گشتی بێ ھیزە بان چاوەکان دە قوولەوه چوون.

### پەرستاری کردن

- خوارنەوهی شلەمەنی پێویست (بۆ نمونە ناوی میوہی روون) دەتواندرێ کەم کەم (دییسی لیتریک بان کەم تر بە جارێک) و بە پێ پێویست چەندین جار، بۆ نمونە لە نێوانی ھەر ۱۰ خولەک دا کەم چکێک. شلەمەنی باشتر وابە کە سارد و فینک بیت.
- ئەگەر ئەم بێتھە ھۆی زیاد بوونی رشانەوهکان، چەند کاتژمیری چاوەرێ دەکری و سەر لە نێو حەول دەدرێ.
- لە گەورە سالاندا رشانەوهکانی دوو سێ رۆژە نا بێتھە ھۆی مەترسی لە دەست چوونی ناو و شلەمەنی. تەنانت ئەگەر ناو و شلەمەنیەکان لە ناو مەشدا نەمێنەوه.
- مژینی کۆ سەھۆل، چلوورە و ئالاسکە.
- لە کاتی رشانەوهدا بەتایبەتی گرینگە کە چاوەدێری تەواووونی ناو و شلەمەنی بکری.
- دەتوانی ھەر ھەھا ناو و شلەمەنی لە دەست چوو بەو پودرانە کە لە دەرمانخانە بە دەست دەکەن قەرەبوو بکەنەوه.
- ئەمان مادە یارمەتیدەری پێداویستی راگرتنی تەواووونی ناو و شلەمەنیان تێدایە و ھەلسوکەوتی ریحولە ئارام دەکەنەوه. پرسیاری زیاتر لە دەرمانخانە بکە!

### پێوندی بە تەواری و ئورژانس بان پێوندی بە نەخۆشخانەیی خۆتەوه بگرە، ئەگەر

- ھۆکاری رشانەوه رووداو و حادیسە بیت.
- لە دەر ئەنجامی رشانەوهکەدا بێ ھیزی وەزعی گشتی دەربکەوێ.
- بە پێ پێویست ناو و شلەمەنی ناخوێتەوه بان بە بەردەوامی دەرشنێوہ دەر و ھۆکار و نیشانەکانی کەمی ناو و شلەمەنی بە بۆ دینە پێش.
- ئیش و ئازاری زۆرت ھەییە.
- تۆ یکێک لە نەخۆشپە گشتیەکانت ھەییە، بۆ نمونە دیابت (نەخۆشی شەکری خوین)، و پلەکانی شەکری خوین لە رادەبەکی مام ناومندی دا راناوەستن.
- ھۆکارەکان زۆر دەمخانی و عیلاجی مالەوه یارمەتی نادات.

سەبارت بە منالانی بچووک و کەسانی بە سالا چوودا دە بی بە خیرایی داوای عیلاج بکری!

## زگ چوون (ئیسحال)

یکیک له هۆکار مکان نهخۆشی فابروسیه و بۆ خۆی چاک دهبیتهوه. رهنگه هۆکار ټکنیش بهکار هینانی نانتی بایوتیک بیت، نهو کات رادهی باکتریاکانی ناو ریخولهکان بالانسیان نیه، ههه بویه له کاتی بهکار هینانی نانتی بایوتیک دا باشتتر وایه که له پیک هاتهکانی باکتریاکانی خومرهی شیر چیژ وهرگرن.

### نیشانهکان

- مه بهست له زگ چوونهکان به گشتی دهر چوونی پیسای شله له ماوهی شهو و رۆژیک دا
- زگ نیشانهکانی کاتی، حالتهی خراب و رشانهوه
- نیشانهکانی کهمی شلمهمنی و ناوهکی: رادهکانی میز کهم بوونهوه، زمان و بیست و سک بوون، وهزعی گشتی بی هیزه بیان چاوهکان ده قوولهوه چوون

### پهرستاری کردن

- پاک و خاوینی باشی دهست له بهر چاوه بگره!
- چاودیزی به دهست هینانی شلمهمنی پیویست بکه، له خوار دهنه شیرینهکان خۆ بهاریزه. لهکاتی زگ چوون دا پیویستی شلمهمنی بۆ گهوره سالان له شهو و رۆژیک دا زیاتر له ۳ لیتره.
- ناو میوهی روون بخۆوه، ناو، ناوی کانزای، چاوه، سووی میوه جهنگهلیهکان بیان شور بای گوشت- و سهوزهکان.
- ههه به نیوانی ۱۰-۵ خولهکدا چیژ له کهوچکیک ناوی سارد وهرگره، نهگهه هیچ شتیک له دهر وونت دا گیر نه بیت.
- دهوانی ههروهها ناو و شلمهمنی له دهست چوو بهو پودرانهی که له دهرمانخانه به دهست دهکهون قهرمیوو بکهیهوه.
- ئهمان مادهی یارمهتیدهری پیدایستی راگرتتی تهوازوونی شلمهمنیان تیدایه و ههلسوکهوتی ریخوله ئارام دهکهنهوه.
- پیکهاتهکانی خومرهی شیر که له دهرمانخانه به دهست دهکهون بهکار هینانیان پینشیار دهکن.
- سهول بده که نهو خوار دهنههی سووکن و زوو ههزم ده بن بۆ نمونه سالات، مریشک بیان ماسی، بسکیت، نانی رهقی رهش.

### پینهندی به تهواری و ئورژانس بیان پینهندی به نهخۆشخانهی خۆتهوه بگره، نهگهه

- له منالاندا بیان له کهسانی به سالا چوودا زگ چوون و ئیسحالی به هیز ههبت. ئیسحال له نیو نهوان دا ده بیته هوی له دهست چوونی خیرای شلمهمنی، که رهنگه جی مهنرسی له دهستدانی ژیان بیت. چاودیزی وهزعی گشتی بکه!
- وهزعی گشتی بی هیز دهبی.
- ئیسحالهکه خوینی دهگهله.
- ئیش و نازاری زورت ههیه.
- تۆ پیکیک له نهخۆشیه گشتیهکانت ههیه، بۆ نمونه دیابت (نهخۆشی شهکری خوین)، و پلهکانی شهکری خوین له رادیهکی مام ناوهندی دا راناوهستن.
- به پین پیویست ناو و شلمهمنی ناخویتهوه و نیشانهکانی کهمی ناو و شلمهمنیت بۆ دیتته پینش.
- به تازمهیی له ئیجازه و سهفهری دهرهوهی ولات بووی.
- زگ چوون له پیک ههفتهی زیاتر خایاندو.
- لهو ماوهیه نیزیکه دا دهرمانی نانتی بایوتیکت بهکار هیناوه، که دواي ئهم/ دهگهل ئهم تهب و ئیسحال و زگ چوون دیتته پینشی.

سهبارت به منالانی بچووک و کهسانی به سالا چوودا ده بی به خیرایی داوای عیلاج بکری!

## لهبهریک کشان(وهرگهران)

له کاتی لهبهریک کشاندا نهولگامانهی دهورووبهری جومگهکانیان گرتو لیک دهکشینهوه بیان تا رادهیک دهچرن. له کاتی عیلاجی له بهریک کشاندا گرینگ فریا کهوتنی سهرمتایی خیرایه. شوینی له بهریک کشاومکه دهناسی و له سهرمتا دا نازاری دهییت.

### سی کوچکهی عیلاج

- ساردی - بهستهی ساردی له سهر شوینی زیان بهرکهوتوو دابنی، بهلام نهک راسته و خو له سهر بیستی روت، بو بهرگری کردن که سهر مابوون.
- لمش - یارمتهی بهرزی لایمکی شوینهکه بو دابهزینی ناوسانهکه بده.
- گووشین (کۆمپرنسیو) - شوینی زیان بهرکهوتوو به پیچهری خوازیری خوټ بو ماوهی چهند روژیک بهسته. له گووشینیکی له راده بهدر خوټ بیاریزه.

### دریژهی عیلاج

- سهبارت به تیش و نازار به پی پیویست دهرمانی نازار - بیان نازاری نیلتهاب به پی رینمایهکان بخو
- تهرینهکانی جووله به پی نیمکان له زوترین کاتدا دهست پی بکری، کاتیک دهواندری به بی دهر د نهجام بدری (۱-۳) حهفته له کاتی زیان پیگهیشتهکه را).

### پیوهندی به تمواری و نورژانس بیان پیوهندی به نهخوشخانهی خوټهوه بگره، نهگهر

- نازار که بههیزه و تیشکه نارام نابیت.
- خو به لایکدا خستن/یارمتهی وهرگرتن سهرکهوتوو نابیت.
- له لای شوینهکه ناوسانیکی بهرچاو ههیه.
- هۆکارهکان زور دهخاینن و عیلاجی مالوه یارمتهی نادات.

## میکوته

میکوته یکجاری ناسان دهگواستریتهوه بۆ فایروسهکانی تیمبیسکی که پیوندی به فایروسی میکوتهیه دبیتته هوی دروست بوونی تهب. فایروسهکه به ناسانی به حالتهی قهترمی دهگواستریتهوه نیزیکهی شهو روژیک بهر له کرانهوی خونچهکانی پیست و ۵ شهو روژ دوی نهیمیش. گواستنهوی له کاتی پشکووتنیدا ۲۱-۱۴ شهو روژه. پتاکه به گشتی به گورانکاری پیستهوه دهست پندهکات، نهوکتهی که لمش زیبکی سووری خورینهی لی پیدا دهبیت. بهشیک لهمانه به خیرای دهگوردین بۆ بلوقی ناوهکی، که تهر دهن و ناوهکین، زور جارانه دهنهفن تان له ناوهراست کۆدینهوه و له دوی ماوهی دوو سن روژدا دهنه برین، خونچه نازمکان به گشتی له ماوهی نیزیکهی ۴-۳ روژدا دروست دهن. (زوربهی ههره زوری منالان نیشانهی گشتی نریشان ههیه، ههر و مکوو تهب، کۆکه، بی نیشتیایی له نان خواردن و ههست به ماندوی کردن له کاتی پشکووتنی دا بیان هاوکات روژیک بهر له دهست پی کردنی گورانکاری پیستی). هۆکارمکانی میکوته رنگه له راستی دا زور به کممی و زهعیفی بمینهوه یانی پتاکه و مکوو چندانیهیک بلوقی پیست دهر دهکهن. له کاتی پشکووتن و بریندا پتاکه ئیتر ناگواستریتهوه. بۆ بهرگری کردن له پتاکه و اکسین و کوتانی بهکار دانهوی بهرز ههیه.

### نیشانهکان

- تهب کردن له سههتای گورانکاری پیستهوه
- بلوقه ناوهکیه خورینهی مکان
- بلوقهکانی میکوته ههروهه رنگه له پستی ناوهوی دهم دا ههیبیت
- سهه ئیته
- کۆکه
- بی نیشتیایی له نان خواردن
- ههست به ماندوی کردن له کاتی پشکووتنی دا بیان هاوکات روژیک بهر له دهست پی کردنی گورانکاری پیستی

### پهرستاری کردن

- میکوته به گشتی خوی له ماوهی نیزیک له ۲-۱ هفتهدا چاک دهبیتتهوه.
- منال دهی ماوهی ۶-۵ شهو روژ له مالهوه پهستاری بکریت و رابگری یانی ههتاکوو ئه کاتهی که بلوقهکان وشک بوون.
- تهب دهنانی به بهکار هینانی دهرمانی تهب- و نازاری ئیلتههاب، به له بهر کردن جی و بهرگی سووک و ژووری فینک دابهزینی.
- بلوقهکان مه خورینه، نهگهر پیوستی کرد نینوکهکانت کورت بکهرهوه و له شهو دا دهستهوانه بهکار بهینه.
- سههبارت به خورانهکه دهناندی، نهگهر پیوستی کرد له ریگهی دهمهوه پیکهاتهکانی نانتی ههستامین بهکار بهیندری.
- مهلمهمی میکوته له دهرمانخانه بۆ ئارام کردنهوی خوران به بی نوسخه به دهست دهکهن. مهلمهمی کورتیخون دار نایی بهکار بهیندری.

### پیوندی به تهواری و نورژانس یان پیوندی به نهخۆشخانهی خۆتهوه بهگره نهگهر

- حامیله ه دوو گیانی و بیشتتر نهخۆشی میکوتهت نهگرتوه و له پیوندی کردن دهگهل میکوتهدا بووی.
- کهسیکه تازه منالت بۆ و له سهه خۆت یان/ و منالهکمت هۆکارمکان دهردهکهن.
- هۆکارمکانی خوراندن مووشکیلن، ههروهه بهکار هینانی مهلمهمی میکوته یارمندی ناکات. نهگهر پیوست بکات پزیشک دهنانی دهرمانی کهم کههوهی خوران تان بۆ بنوووسی.
- بلوقهکان/بهرینهکانی سهه پیست و نیشان بدن که ئیلتهابیان کردو یانی به زوری سوور ههلهگهرا، گهرم بین و/یان تهر بن و ئیلتهابیانی لی بیت.
- تهب دووباره بهرز بیتتهوه.
- جگه له پهستاری مالهوه هۆکارمکان ئارام نهبنهوه.

## نیلتهاپی بوری میز له گهوره سالان

نیلتهاپهکانی بوری میز (عفونه‌تەکانی بوری میز) له دهسته‌ی نیلتهاپه هه‌ره گشتیه‌کان دان، نیلتهاپه هه‌ره گشتیه‌کانی بوری میز له ناو ژنان و به‌سالا چووان دا دهرده‌که‌وئ.

### نیشانه‌کان

- هه‌ست به‌پیوستی زوو زوو میز کردن
- کزانه‌وه له‌کاتی میز کردن دا
- ته‌ب
- نازاری خوارموی پش‌ت- و خوارموی زگ
- حال خراپ بوون و رشانه‌وه
- خوین له‌میزمه‌که دا بی‌ت

### پهرستاری کردن

- به‌ماده‌یه‌کی زۆر شله‌مەنی بخۆرموه، بو نمونه‌ی ناومیوه‌ی کارپالۆ- یان ناومیوه‌ی پوولوککا یان ناو.
- ئەگەر پیویستی کرد دهرمانی نازار به‌کار بی‌نه.
- به‌تال کردنی میزه‌لان (له‌نیوانی ۴-۳ کاتژمیردا و هه‌میشه له‌دوای پیوندی کردنی جنسی).
- چاؤدیری باشی پاک و خاوینی بکه.

پیوه‌ندی به‌تەواری و ئورژانس یان پیوه‌ندی به‌نه‌خۆشخانه‌ی خۆته‌وه‌ بگره‌ (شیوه‌ی به‌که‌مین پیوه‌ندی کردن له‌ریگه‌ی ته‌له‌فۆن‌ه‌وه)، ئەگەر

- ته‌ب ده‌گه‌ل هۆکاره‌کانه، نازاری خوارموی پش‌ت و دابه‌زینی وه‌زعی گشتی.
- ده‌گه‌ل هۆکاره‌کان حال خراپ بوون و رشانه‌وه هه‌یه.
- ئیشاعه- یان عیلاجی شیمی دهرمانی وهرده‌گری.
- تۆ دیابیتت هه‌یه، حامیله و دووگیانی یان شیر ده‌ده‌ی.
- ده‌ست پی کردنی تیکه‌لاوی له‌ناکاو له‌ناو به‌سالاچووان دا.
- میزمه‌که خویناوی بی‌ت.
- هۆکاره‌کانی نیلتهاپی بوری میز له‌منال یان پیاودا بی.
- بی‌جگه له‌به‌کاره‌ینانی دهرمانی ئانتی‌باپوتیک به‌لام هۆکاره‌کان درێژیان هه‌یی‌ت.
- جگه له‌پهرستاری ماله‌وه هۆکاره‌کانی بوری میز ئارام نه‌ب‌ه‌وه.

ئەگەر حامیله و دووگیانی، پیوه‌ندی به‌فهرمانگه‌ی تەندرووستی دایکان له‌کاتی دموام دا بکه!

یاد داشته‌کان

یاد داشته‌کان

یاد داشته‌کان





JYTE

