



Nyrsio Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd at Fro i Cardiff & Vale UHB



د والدينو كرنبه

كه تاسو د 5 او 11 كلونو ترمنځ د ماشوم مور يا پلار ياست، د محرم مشورې او ملاتړ لپاره د خپل ښوونځي نرس سره اړيکه ونيسي.

07312 263178

دا به د والدينو لپاره په خدمت کې متن وي چې د دوی د ښوونځي نرسانو ته لاسرسی ومومي ترڅو د پراخه روغتيا ستونزو سره مرسته وکړي. دا به د تشخيص خدمت نه وي مگر مور کولی شو مشوره ورکړو ...

متوفر خلال العطلات المدرسية

متاح من الإثنين إلى الجمعة 8.30 صباحا - 4.30 مساء

احساساتي هوساينه،
خوب، صحي خواره،

د ورځې او شپې

وخت خاورې کول،

د موادو ناوړه گټه

اخيستنه، اړيکې،

چلند، ځورونې، آنلاین

خوندیتوب، بلوغت

که تاسی ۱۱ نه تر ۱۹ کلو یاست لاندنی شمیری ته مسیج وکړی

07520 615718

ترڅو ښوونځی نرس سره محرم او پټ مشورو برخمن شی

مونږ ځوانانو سره هر ډول مرسته کوو لکه ...

ځورولو ښکار صحی خوړل

سگرت خوراک خپلوی

خفگان یا غوسه

احساساتو کنترولول

نشه یی توکو کارول

الکھول امتحان تشویش

بدن کی بدلون



مور د دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له 8:30 بجو څخه تر 4:30 بجو پورې ځواب ورکوو

هر وخت متن ...

«ایا ستاسو ماشوم په کور کې زده کړې کوي؟ ایا هغه د 5 او 16 کلونو ترمنځ دی؟»

ایا تاسو پوهیږئ چې دوی لاهم د ښوونځي نرسینګ خدماتو ته د لاسرسي حق لري؟

د ښوونځي نرسینګ ستاسو د ماشوم روغتیا او هوساینې ته وده ورکولو لپاره د لاسرسي وړ خدمت دی او دوی ته وړتیا ورکوي چې خپل بشپړ ظرفیت ترلاسه کړي.

که ستاسو ماشوم/ماشومان له 13 کلونو څخه پورته وي، مور کولی شو د دوی روغتیا ارزونه په خپلواکه توګه ترسره کړو که دوی وغواړي.

مهرباني وکړئ مور سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کور/ټولنې روغتیا ارزونه تنظیم کړئ

تاسو کولی شئ د خپل ماشوم فزیکي یا احساساتي اړتیاو لپاره ملاتړ چمتو کړئ. لکه:

- ستاسو د معافیت وضعیت ارزونه وکړئ - تاسو ته اجازه درکوي چې پوه شي چې کوم واکسینونه شتون لري او څنګه یې ترلاسه کړئ
- د ودې څارنه - د قد، وزن او لید معاینه کول
- د بې نظمی مالټر - تشناب کول/د بستر گنډل/اکړتیا
- د احساساتي هوساینې ملاتړ وکړئ
- صحي ژوند او روغتیا وده
- د روغتیايي خدماتو په برخه کې ستاسو د ماشوم نظرونه او هیلې اوریدلو کې مرسته وکړئ



PASHTO

د ماشومتوب عامې ناروغۍ

د کورنۍ لارښود ستاسو د ماشوم روغتیا ساتل او د ماشومتوب عامې ناروغۍ روغتیایي



PASHTO

د کورنۍ لارښود

ستاسو د ماشوم روغتیا ساتل او د ماشومتوب عامې ناروغۍ



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



منځپانگې

	عام ناروغي	2	پيژندنه
26	شری لري		
28	اکزيما		لارښود...
30	لکۍ	3	د این ایچ ایس خدماتو
32	لاس پښه او خوله	5	په کارډیف کې د نورو گټورو خدماتو
34	امپټیکو (پوستکی مرض)		
36	خارش		زما ماشوم لري ...
38	مولوسکم یا پوستکی پړومبی	8	تبه لري
40	مننژیت/ سیپسس یا دوینی مکروب	10	ټوخی/زکام لري
42	کانجنکټیویټ یا د ستر گو مکروبی کیدل	12	د ستوني درد لري
43	سر سپړي	14	د غوړ درد لري
44	زما ماشوم قبضیت لري.	16	د غاښ درد لري
46	کیخکان چینجی	18	کانگې او اسهال لري
48	د ښوونځي څخه مخکې د ساه لنډۍ او ساه بندۍ	19	زخم لري
50	د اوسپنې کمیټ انیمیا	22	درد لري
51	خوندي خوب کول	24	حساسیت لري
52	د نږۍ یا پمپر داغ		
53	ننگونې چلند		
54	رواني روغتیا ستونزې		
58	واکسینونه		
60	د سگرټ څکول بندول		
62	صحي خواړه		

پيژندنه



کله چې ستاسو ماشوم ناروغه وي دا ډير فشاره ډک حالت وي. تاسو اندېښنه لرئ چې څه پری شوی دي او تاسو د دوی سره د مرستې لپاره څه کولی شئ په کارډیف کې ستاسو د ملاتړ لپاره ډيری خدمتونه شتون لري. دا کتابچه به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ چې څه باید وکړئ او چیرته لاړ شئ کله ترڅو د ناروغ ماشوم پاملرنه وکړئ

په دې کتابچه کې د ماشومتوب د ځينو عامو ناروغيو او شرایطو د اداره کولو څرنگوالي په اړه مشورې شاملې دي. دا به تاسو سره په کور کې د خپل ماشوم ناروغۍ اداره کولو کې مرسته وکړي او تشریح کړي چې څنگه او کله د روغتیايی خدماتو ته لاسرسی ومومئ. دا کولی شي د روغتون د حادثې او اضطراري ځانگې کې د اوږدې مودې انتظار مخه ونیسي که تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ یا د ټولني خدماتوڅخه مرسته ترلاسه کړئ

دا د یو شمیر نورو جدي ناروغيو په اړه هم معلومات لري دا هم ذکر شوی څه لپاره پاملرنه وکړئ او کوم حالت کی مرسته وغواړئ

کتابچه د **سور، نارنجی** او **شنه** رنگ لارښود کاروي ترڅو وښيي چې هره نښې څومره جدي دي او کله مرسته ترلاسه کړئ

عاجل طبي بیاکتنه ۹۹۹ شمیرې ته زنگ ووهی یا ایمرجنسی ته ځان ورسوی



خپل ډاکټر یا جی پی سره اړیکه ونیسی



سره درملنه وکړئ د چمتو شوي لارښوونو شئ دا په کور کې کولی تاسو



دا کتابچه د ماشومتوب د ټولو ناروغيو په اړه معلومات نلري. تاسو باید تل د ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو پدې کتابچه کې د کومې مشورې په اړه ډاډه نه یاست.

د این ایچ ایس خدماتو

لارښود



د ساعتونو څخه بهر/ ۱۱۱

که ستاسو جی پی بنده وي او تاسو طبي مرستې ته اړتیا لرئ، مهرباني وکړئ ۱۱۱ ته زنگ ووهئ، دوی به د اړتیا په صورت کې د ساعتونو څخه وروسته د ملاقات وخت تنظیم کړي یا د ملاقات په انتظار کې مشوره ورکړي.



جی پی

جی پی ستاسو کورنۍ ډاکټر دی چې تاسو او ستاسو ماشومان ستاسو د روغتیا اندیښنو سره گوري. دوی کولی شي بیاکتنه وکړي، مشوره ورکړي، درمل ورکړي او د اړتیا په صورت کې متخصص خدماتو ته مراجعه وکړي.



درملتون

د لور روزل شوي روغتیا پاملرنې متخصصین، په اسانۍ سره د لاسرسي وړ، ډیری وختونه په سوپر مارکیتونو کې میشته دي. دوی کولی شي د عام ناروغیو، ټپونو، او د درملو مسلو په اړه مشوره ورکړي. (په ویلز کې نسخې وړیا دي)

کله مراجعه وکړئ؟

که تاسو نشئ کولی تر هغه وخته انتظار وکړئ چې ستاسو جی پی خلاص وي، تاسو کولی شئ د طبي مشورې ترلاسه کولو لپاره ۱۱۱ سره اړیکه ونیسئ، دوی کولی شي ستاسو لپاره د ملاقات وخت وټاکي ترڅو د کارډیف او ویلز لپاره د ساعت څخه بهر جی پی وگورئ، دا په ورته ودانۍ کې دی. سی ای وی ایچ ای ایس Cardiff Royal Infirmary کې

تاسو کولی شئ د خپل جی پی سره لیدنه وکړئ که ستاسو ماشوم ناروغه وي او تاسو نورو مشورې او ملاتړ ته اړتیا لرئ. ستاسو جی پی کولی شي د طبي او رواني روغتیا شرایطو پراخه لړۍ وگوري او کولی شي د مخنیوي پاملرنې او همدارنگه روغتیا یی زده کړې چمتو کړي

ټوخی
زکام
دردونه او دردونه
د ستوني درد
نزله
د غوړ درد
سوزک
د پوستکي خارش
غایبونه کیدل
سوروالی سترگو
او ډیر نور...

د عامو
ناروغیو په
اړه معلومات
وگورئ





د غاښونو ډاکټر

د این ایچ ایس د غاښونو ډاکټر سره د راجسټر کیدو لپاره د انتظار لیست شتون لري. که تاسو پدې کې مرستې ته اړتیا لرئ، د برتانيا سره صلیب مرسته کولی شئ. که تاسو د غاښونو بیړني حالت ولرئ، مهرباني وکړئ د غاښونو مرستې لاین ته د لاسرسې لپاره ۱۱۱ ته زنگ ووهئ.



د روغتیا لیدونکي

روغتیایي لیدونکي د هغو کورنیو سره کار کوي چې د 5 کلونو څخه کم ماشومان لري. دوی کولی شي د کور لیدنې، د ماشوم کلینیکونو او پرمختیایي بیاکتنو له لارې په پراخه کچه مسلو کې ملاتړ او مشورې وړاندې کړي.



بیړنی حالات ۹۹۹

یوازې د جدي او ژوند گواښونکي بیړني حالت لپاره ۹۹۹

ته زنگ ووهئ

که تاسو په کارډیف او دی ویل کې اوسیرئ، تاسو باید د ویلز پوهنتون روغتون کې د **حادثې او بیړني واحد (A&E) کې گډون وکړئ،**

هیت پارک،

کارډف

CF14 4XW

کله مراجعه وکړئ؟

یوځل چې د غاښونو ډاکټر سره راجسټر شئ تاسو کولی شئ دوی د ورځني معاینې او د غاښونو بیړني حالتونو لپاره وگورئ.

په داسې حال کې چې تاسو لاهم د انتظار په لیست کې یاست، د غاښونو د سخت درد، پړسوب یا وینې بهیدلو په صورت کې، تاسو کولی شئ د عاجل غاښونو ډاکټر سره په ۱۱۱ اړیکه ونیسئ

ستاسو ماشوم ته د شیدو ورکولو او تغذیه کولو په اړه مشوره.

خوب کول، په شمول د خوندي خوب مشوره

د ماشوم وده

وینا او

ژبه

وړې ناروغۍ

روغتیا وده

چپه کېدل

تنفس کول / تنفس بندول.

شدید درد / خونریزي

سقوط

مات شوي هډوکي

خطرناکه ماده وخورله.

هر ډول ژوند تهدیدوي/

جدي ناروغي

په کارډیف کې د نورو ګټورو خدماتو

لارښود



د برتانيا سره صليب

د برتانيا د سره صليب کارکونکي په خوندي او محرم چاپيريال کې څو ژبني، له يو بل سره مرسته کوي. د پروژې موخه د هغو اشخاصو روغتيا او هوساينې ته وده ورکول دي چې روغتيايي پاملرنې ته لاسرسی ورته ګران وي او په کارډیف کې د روغتيا نابرابرۍ کمولو لپاره د ملګرو سره کار کوي.

د برتانيا سره صليب څنگه مرسته کوي؟

- بېرني او روانې غاښونو پاملرنې ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- رواني روغتيا خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د درملتون خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- ترانسپورت ته د لاسرسي لپاره ملاتړ کله چې مناسب وي قانوني او د ټولنې ملاتړ خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د پناه غوښتنې پروسې او متخصص مالتر ته د لاسرسي په اړه معلومات چمتو کړئ
- د کور جوړولو مدافع د جی پی سره ستاسو د کورنۍ د راجستر کولو ملاتړ، معلوماتو او نورو لومړنيو روغتيايي خدماتو ته لاسرسی او د ثانوي روغتيا پاملرنې ګمارنې لپاره لارښود

مهرباني وکړئ د برتانيا سره صليب ته د راجع کولو لپاره د نرس يا ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ

په پارک منسټر کې ناستې لوبې وکړئ

په پارکمنسټر يونايټډ ريفارم کليسا کې د ماشومانو د لوبې وړيا ناستې موندل کېدای شي

Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS



سه شنبه: ۱۲:۳۰ - ۲:۳۰

چهارشنبه ۱۲:۳۰ نه تر ۲:۳۰

پنځشنبه ۱۰:۳۰ نه تر ۱۲:۳۰





د ویلش د کډوالو شورا

د ویلش د کډوالو شورا هم کولی شي تاسو سره په سیمه کې خدماتو ته د لاسرسي لپاره مرسته او ملاتړ وکړي.

د ویلش د کډوالو شورا څنگه مرسته کولی شي؟

- خوندي او خوندي کور ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د پناه غوښتنې غیرعادلانه پریکړو ننگولو کې ستاسو سره مرسته کول
- ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره تعلیم او روغتیا ته د لاسرسي ملاتړ
- ستاسو د ماشوم لپاره ټولنیز او د لویې فرصتونو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ

 0808 196 7273



د کارډیف اوی

د اونی په جریان کې مرکز د مهاجرینو او پناه غوښتونکي خلکو لپاره خلاص وي ، دوی مختلف ناستې او ډلې پرمخ وړي ، د هنر ټولګي ، د انګلیسي ژبې ټولګي ، سپورت ناستې ، ورځني مشورتي ناستې ، د مدافعي فورمونه ، آرامۍ ناستې ، او دوی هره اونی وړیا ډوډۍ چمتو کوي.

زموږ د مرکز څخه بهر، دوی منظم کلتوري او سپورتونه تنظیموي د ویلز شاوخوا سفرونه له میوزیم او هنر ګالري څخه د سپورت ټیم لیدنې فعالیتونه او د غره څوکۍ ننگونې.

 Oasis Cardiff, 69B Splott Rd, Cardiff, CF24 2BW

تی جی پی کامر

تی جی پی د کډوالۍ او پناه غوښتنې پروګرام (ار ای پی) د ځوانانو ملاتړ او پیاوړتیا لپاره یو هوليستیک چلند وړاندې کوي. دوی کولی شي ستاسو ماشوم ته د ډله ایز هوساینې/ مشورې ناستې، د ځوانانو ډلې او د لارښوونې سکیم له لارې مرسته وکړي. که تاسو د دې خدمت په اړه نور معلومات غواړئ خپل ډاکټر یا د ماشومانو نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي ستاسو لپاره راجع کړي، یا تاسو کولی شئ پخپله ورسره اړیکه ونیسئ

 0795747207



زما ماشوم تبه لري



عمل ته بلنه:

که ستاسو د ماشوم تودوخه له ۳۸ څخه لوړه وي دا د تودوخې / تبه په توګه طبقه بندي کېږي.

د تودوخې اندازه کولو غوره لاره د ډیجیټل ترمامیتر سره ده. د ترمامیتر په عکس کې اضافه کړئ؟

تبه د مکروب سره د مبارزې لپاره د بدن عادي غبرګون دی د تودوخې درجه کیدای شي د ویروس او باکټریایي انتاناتو له امله رامنځته شي

نښې نښانې لکه د پوزې بهیدل، ټوخی، ټوخی، د ستوني درد، سور سترګې او اسهال د ویروس انتان سره عام دي

که چیرې په یوه کورنۍ کې څو تنه ناروغه وي نو دا کیدای شي یو ویروسي انتان وي (ځکه چې ویروس په اسانۍ سره خپریږي)

ویروس انتانات په خپله ښه کېږي او د انټي بیوټیک درملنې ته اړتیا نلري

- خپل ماشوم د امکان تر حده آرام وساتئ.
- د آرامۍ او د تودوخې کمولو لپاره د پاراسیټامول یا ایبوپروفین په ورکولو غور وکړئ.
- دوی ته ساده خواړه او منظم څښاک وړاندې کړئ.
- که ماشوم ته د مور شیدې ورکول کېږي، د مور شیدو ته دوام ورکړئ.
- که دوی کانګې کوي، کوچني مکرر څښاک وړاندیز کړئ ځکه چې دا د پاتې کیدو احتمال ډیر دی.
- هڅه مه کوئ چې د خپل ماشوم تودوخه د سپنج یا فین په واسطه کنټرول کړئ.
- تبه په ماشومانو کې د واکسین ترلاسه کولو وروسته تر 48 ساعتونو پورې معمول ده - په منظم ډول د پاراسیټامول ورکولو په اړه فکر وکړئ.
- که ستاسو ماشوم د واکسین کولو له امله وي، تر هغه وخته پورې وځنډئ چې تبه یې ښه شوې وي.



**عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته
زنګ ووهئ که:**

- ماشوم نه وینبیري.
- ډیر گړندی تنفس کول یا کله چې تنفس له نورمال څخه بدل شوی وي.
- غیر معمولي غرونه کله چې تنفس کول (ژریدل)
- رنګ نیلي / خړ / پوټکی ، شونډې یا ژبه او د لمس کولو لپاره یخ احساس کوي.
- له ۱۲ ساعتونو څخه زیات ادرار نه کوي
- یو خارش چې د شیشې سره د فشار په وخت کې له مینځه نه ځي (د مننژیت برخه وگورئ)
- فټ / قبض / خاربن کله چې تاسو یې لمس کوئ



**په کاوس کې د ډاکټر لیدلو
لپاره وخت ونیسی یا این ایچ
ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:**

- په ۳-۰ میاشتو کې د ماشوم د حرارت درجه ۳۸ او پورته وي
- د تودوخې درجه له ۳۹ څخه پورته په ماشوم کې په ۶-۳ میاشتو کې لوړ ژړا
- تنفس د معمول په پرتله گړندی دی.
- د پوزې سوځیدنه.
- د ماشوم رنګ سور دی.
- شونډې او ژبه وچه ده.
- وچ نیپان / د معمول په څیر ډیر ادرار نه کول.
- د ۱۲ میاشتو څخه د کم عمر ماشوم لپاره: په سر کې نرم ځای ډوب شوی.
- د تودوخې درجه د ۵ ورځو څخه ډیر دوام کوي.
- پرسوب / گرم / سور مفصلونه.
- ستاسو ماشوم خرابیږي، او تاسو انډینمن یاست



**تاسو کولی شئ په کور کې د
خپل ماشوم درملنه وکړئ که:**

- په هغه ماشوم کې چې عمر یې صفر نه درې میاشتې وي د تودوخې درجه له ۳۸ څخه کمه وي.
- د ۶-۳ میاشتو په عمر کې د تودوخې درجه له ۳۹ څخه کمه وي.
- ماشوم خوشحاله دی او ځواب ورکوی لکه څنګه چې دوی معمولاً وي.
- ماشوم فعال دی: چلول، ځړول، خبرې کول.
- تنفس کول لکه څنګه چې دوی معمولاً کوي
- د پوستکي، شونډو او ژبې نورمال رنګ
- خوړل او څښل
- په منظم ډول ادرار کول

زما ماشوم ټوخی/زکام لري



عمل ته بلنه:

ډیری ماشومان چې ټوخی او زکام لري انټي بیویکونو ته اړتیا نلري.

انټي بیویکونه په منظم ډول د انتاناتو درملنې لپاره نه کارول کېږي ځکه چې دوی

- د ویروس انتاناتو درملنه نه کوي.
- کیدای شي د جانبي عوارضو لکه د ټوخی او اسهال سبب شي.
- ډیر استعمال کولی شي د انټي بیویک مقاومت لامل شي
- ځینې وختونه ماشومان ممکن د ویروس انتاناتو په سر کې باکتریايي انتانات رامینځته کړي دا مهمه ده چې د ډاکټر مشوره وغواړئ که چېرې ستاسو ماشوم د نارنجی یا سور نښې رامینځته کړي

ټوخی او زکام په کوچني ماشومانو کې خورا عام دی په ځانګړي توګه د مني او ژمي په میاشتو کې ، دا د ډیری مختلف ویروسونو له امله رامینځته کېږي. ټوخی او زکام کولی شي د اونیو لپاره دوام وکړي مخکې لدې چې دوی ښه شي. د ژمي په اوږدو کې، ماشومان کولی شي یو له بل وروسته ویروس اخته کړي، کوم چې تاسو فکر کوي چې دوی هیڅکله ښه نه دي. شیان به د دوبي په میاشتو کې ښه شي

د ټوخی او زکام د درملنې تر ټولو غوره لار د استراحت او د ډېرو مایعاتو څښل دي

تاسو کولی شئ د هر ډول درد سره د مرستې لپاره پاراسیټامول او ایبوپروفین هم هڅه وکړئ

مخنیوی

- د دې مکروبونو مخنیوی ستونزمن دی. ښه حفظ الصحه کولی شي د مکروب د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړي
- خپل لاسونه په منظمه او ښه توګه ومینځئ.
 - د ټوخی یا پرنجی پر مهال له نسج څخه کار واخلئ او په کنده کې یې واچوئ.
 - د هغو خلکو سره د شیشې یا لوبنو شریکولو څخه ډډه وکړئ چې ناروغه دي



**عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته
زنګ ووهئ که:**

- نیلي شونډې لري
- په تنفس کې ځنډ لري، د تنفس غیر منظم بڼه لري یا د تنفس کولو په وخت کې توخې کوي.
- کله چې تنفس کوي سخت غږ کوي (ستریډر)
- د خوړو لپاره ډیر تنفس دی
- د لمس کولو لپاره ژیر، ټوټی، یا ډیر یخ احساس کوي
- په نا آرامه توګه ژاړي حتی د انحراف سره هم یا مغشوش یا سست ښکاري
- د خاریښت رامینځته کول چې د فشار سره له مینځه نه ځي
- د ۳۸ څخه پورته د تودوخې سره د ۳ میاشتو عمر لري، پرته لدې چې دوی په تیرو ۴۸ ساعتونو کې واکسین کړي وي او نور سور یا نارنجي نښې نلري



**په کاوس کې د ډاکټر لیدلو
لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ
ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:**

- سخت تنفس لري او د تنفس کولو لپاره خواری ته اړتیا لري - لکه د خپلو ټیټو پښتو لاندې عضلاتو کې کش کول، د دوی د پښتو په مینځ کې یا د دوی په غاړه کې.
- اوبه نه وی ځګلی وچ ښکاري.
- بې خوبه کیږي.
- داسې ښکاري چې خرابیږي یا تاسو انډیبنمن یاست.
- دوی د ۵ ورځو لپاره له ۳۸ څخه زیات تبه درلوده.



**تاسو کولی شئ په کور کې د
خپل ماشوم درملنه وکړئ که:**

- که د سور یا نارنجي نښې نښانې نه وي، تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم پالنه وکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی په کافي اندازه مایعات څښي

د ستوني درد لري

زما ماشوم



عمل ته بلنه:

د ستوني درد د درملنې غوره لاره آرام کول او د پيری مايعاتو څښل دي.

انټي بيوتيکونه په منظم ډول د ستوني درد درملنې لپاره نه کارول کيږي. مکروب معمولاً په دريو ورځو کې پخپله پاکيږي.

انټي بيوتيکونه ممکن وړانديز شي که چيرې نښې دوام ولري يا په ځانگړي ډول شديد وي. دا مهمه ده چې د طبي مشوره وغورځئ که ستاسو ماشوم کوم نارنجي يا سري نښې رامینځته کړي.

د ستوني درد په کوچني ماشومانو کې په ځانگړې توگه د مني او ژمي په مياشتو کې پير عام دی. پيری يې د ويروس انتاناتو له امله رامینځته کيږي.

ستاسو ماشوم ممکن د پزې بهېدل، ټوخی، د غور درد هم ولري.

ځينې وختونه د ستوني دواړو خواو ته کوچني غډې (ټونسيلونه) په ناروغۍ اخته کيدی شي چې دا د ټونسيليت په نوم پيژندل کيږي.

علايم شامل دي:

- د ستوني درد او د تيرولو په وخت کې دردته
- په غاړه کې پرسوب، دردناک غډې
- سور تسلونو.

د ستوني درد د درملنې غوره لاره آرام کول او د پيری مايعاتو څښل دي. د ستوني پيری دردونه پرته له درملنې ښه کيږي.

که ستاسو ماشوم لا دمخه درمل يا ساه اخيستونکي وي، تاسو بايد د دې کارولو ته دوام ورکړئ.

مخنيوی

دا ستونزمنه ده چې د دې ناروغيو مخنيوی وشي. د حفظ الصحې ښه تمرينونه کولی شي د مکروب د خپریدو مخه ونيسي

- خپل لاسونه په منظمه او ښه توگه ومينځئ.
- د ټوخي يا پرنجي پر مهال له نسج څخه کار واخلئ او په کثافاتو کې يې واچوئ.
- له هغو کسانو سره چې ناروغه وي د شيشې يا لوبڼو له شريکولو څخه ډډه وکړئ.



**عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته
زنګ ووهئ که:**

- د شونډو شاوخوا نیلي کيږي
- د لمس کولو لپاره ژپړ، ټوټی او غیر معمولي یخ احساس کوي
- یو لږه لري
- ډیر قهرجن کيږي (له پامه غورځولو سره سره په نا آرامه ژاړي)
- گډوډ یا ډیر سست کيږي (بیداریدل ستونزمن)
- داسې خارش رامینځته کوي چې د فشار سره له مینځه نه ځي (د مینګیتس په اړه زموږ پاڼه وگورئ)
- له ۳۸ څخه پورته د تودوخې سره د ۳ میاشتو څخه کم عمر لري، پرته لدې چې دوی په تیرو ۴۸ ساعتونو کې واکسین کړي وي او نور سور یا نارنجي نینې نلري



**په کاوس کې د ډاکټر لیدلو
لپاره وخت ونیسی یا این ایچ
ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:**

- د خپل لعاب تیرولو توان نلري
- د خولې په خلاصولو کې مشکل لري
- تږی ښکاري (د سترگو ډوبیدل، خوب کول یا د معمول په پرتله لږ ادرار کول)
- په نا آرامه توګه ژاړي حتی د انحراف سره هم یا مغشوش یا سست ښکاري.
- ډیر لږزیدل یا د عضلاتو د درد څخه شکایت کول
- داسې ښکاري چې خرابيږي یا تاسو انډینېمن یاست.
- دوی د ۵ ورځو لپاره له ۳۸ څخه زیات تبه درلوده.



**تاسو کولی شئ په کور کې د
خپل ماشوم درملنه وکړئ که:**

- که ستاسو ماشوم د نارنجي یا سور نینې نښانې ونه لري، تاسو کولی شئ په کور کې یې پاملرنه وکړئ.
- د شکر نه پاک پاراسیتامول یا ایوپروفین کولی شي د درد سره مرسته وکړي
 - تاسو کولی شئ له خپل درملتون څخه د ستوني سپری واخلئ کوم چې ممکن د درد سره هم مرسته وکړي - د درمل جوړونکي سره وگورئ چې دا ستاسو د ماشوم لپاره مناسب دی.
 - ډیری ماشومان د خوړو څخه انکار کوي. دا کومه ستونزه نده، تر هغه چې دوی اوبو ماږه پاتي شي. کوچني، د تیرولو لپاره اسانه، ناڅاپي او پرله پسې مایعات وړاندې کړئ

زما ماشوم د غوړ درد لري



عمل ته بلنه:

شيان چې تاسو يې کولی شئ د خپل ماشوم د غوړ مکروب احتمال کم کړئ په لاندې ډول دي:

- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم د واکسين کولو سره تازه دی.
- د سگرت چاپيريال ته د خپل ماشوم له ښکاره کولو څخه ډډه وکړئ

غوړونه په ماشومانو کې عام دي او کيدای شي د مختلفو شيانو له امله رامنځته شي په شمول:

- په غوړ کې يو څه بنديدل
 - د موم څخه جوړ شوی سرينست شوی غوړ
 - د منځني غوړ انتان (د اوتايس ميډيا په نوم هم پيژندل کېږي) په نښو کې سوروالی، پرسوب او د غوړ د پردې شاته د مايعاتو جوړول شامل دي. دا د انټي بيوتيکونو سره درملنه نشي کيدی په ډيرو مواردو کې، د منځني غوړ انتان نښې نښانې په چټکۍ سره وده کوي او په څو ورځو کې ښه کېږي. اصلي نښې نښانې عبارت دي له:
 - د غوړ درد
 - د تودوخې لوړه درجه (تبه)
 - ناروغه کېدل
 - د انرژي نشتوالی
 - د اوريدلو لږ زيان
 - د دوی په غوړ کې د ټيگ اچول
 - د شپې خارښت، ناسم تغذيه، يا بې خوبي
- انټي بيوتيکونه د غوړونو د وتلو لپاره يا د 2 څخه کم عمر ماشومانو لپاره په دواړو غوړونو کې مکروب ولری.



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- د سخت سر درد او د غاړې د سختوالي/درد یا د روښانه څراغونو سره د تکلیف شکایت کول (فوټو فوبیا)
- غوړ کی چیشی بند وی (پانې اړوند نور معلومات په فیسبوک کې اوگورئ)



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د غوړ څخه پزه راوتلی وي
- د منظم درد وژونکو سره سره په ډیر درد کې وي.
- د غوړ شاته پرسوب لري، چې د غوړ شاته خوا ته د تلو لامل کیږي، یا د غوړ شاته درد یا سوروالی زیاتېږي
- چکر وهل کیږي یا خپل توازن له لاسه ورکوي.
- د ۵ ورځو څخه زیات د ۳۸ یا پورته تېې دوام ته دوام ورکړئ (د تېې په اړه زموږ لارښود وگورئ)
- له ۳ میاشتو څخه کم عمر لرونکی تبه د ۳۸ زیاته
- خرابېږي یا که تاسو اندېښمن یاست.



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- د دې لپاره چې ستاسو ماشوم ډیر راحت شي، تاسو ممکن دوی ته پاراسیتامول او/یا ایبوپروفین ورکړئ. دا نه یوازې د تېې سره مرسته کوي بلکې درد هم کموي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ډیری مایعات څښي
- د غوړ مکروب ډیری پیښې په څو ورځو کې پاکېږي او معمولا د جی پی لیدلو ته اړتیا نلري که چېرې لاندې څخه هیڅ هم پلي نشي

زما ماشوم د غاښ درد لري



عمل ته بلنه:

- هرکله چې مور په خوله کې د شکرې باکتریا خورو، تیزاب جوړوي. دا زموږ غاښونه خوري او کولی شي دوی تخریب کړي چې غاښونه یې خړ، نسواري یا تور ښکاري.
- تخریب کولی شي د غاښونو دننه د سوراخونو له لارې چې کوټیس نومېږي د درد لامل شي
- د خپلو ماشومانو د غاښونو د تخریب د مخنیوي لپاره څنگه پاملرنه وکړئ:
- هرڅومره ژر چې ستاسو د ماشوم لومړی غاښ څرگند شي برش پیل کړئ (معمولا شاوخوا د ۶ میاشتو عمر).
- د خپل ماشوم غاښونه په ورځ کې دوه ځله د فلوراید غاښونو پیسټ سره برش کړئ، سهار او د خوب په وخت کې برش کړئ.
- د خوب په وخت کې برش کول مهم دي. فلوراید کولی شي ستاسو د ماشوم د غاښونو ساتنې ته دوام ورکړي کله چې دوی خوب کوي.
- د دوو دقیقو لپاره برش کړئ. تاسو کولی شئ ټایمر وکاروئ یا دوه دقیقې سندره واورئ ترڅو دا ډیر ساتیري کړي!
- تویول، مینځل مه کوئ. خپل ماشوم وهڅوئ چې د برش کولو وروسته د غاښونو پیسټ وخورې مگر په اوبو سره مه مینځئ ځکه چې دا به فلوراید له مینځه یوسي او دا به کم کړي چې دا څومره ښه کار کوي.
- د خپل ماشوم سره تر هغه وخته پورې په برش کولو کې مرسته وکړئ چې هغه لږ تر لږه ۷ کلن وي
- له بوره لرونکو مشروباتو او ناشتو څخه ډډه وکړئ کوم چې د غاښونو د تخریب لامل ګرځي

غاښونه کیدل

- ستاسو ماشوم به شاید د خپل لومړي کال په جریان کې یو څه وخت خپل لومړی غاښ ترلاسه کړي. د ماشوم غاښونه کله ناکله د درد یا تکلیف پرته راڅرګندیږي؛ بل وخت تاسو ممکن ومومئ چې د دوی زامی سری کیزی او سری دی چیرې چې غاښونه کیږي. دوی ممکن هم:
- سره شوي غومبوری ولري
 - په مخ یې داغونه وي
 - په غوږونو کې مسح کړئ
 - د معمول څخه ډیر لاری تویوی
 - شیان ډیر ژوی
 - د معمول په پرتله ډیر آرام اوسئ او ډیر ښه خوب نه کوئ.



**عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته
زنګ ووهئ که:**

- د غاښونو بیړنۍ پاملرنه په معمول ډول په بیړنۍ خدماتو کې نه ورکول کیږي.
- که څه هم، بیړنۍ ډاکټر ته لار شئ که چیرې ډیره درنه وینه ودریږي چې نه ودریږي، یا ستاسو ماشوم په یوه جدي حادثه کې چې د سر، مخ او غاښونو ټپي کیدو سبب شوی وي، یا که د مخ پرسوب د تنفس لاره اغیزه کوي



**د غاښونو ډاکټر ته د لیدو
لپاره وخت ونیسی یا د
غاښونو بیړنۍ لاین ته زنګ
ووہئ**

- کړي نو د سی ای وی ۴۴/۷ له لارې خپل د غاښونو ډاکټر یا د غاښونو بیړنۍ لاین سره اړیکه ونیسی
- که ستاسو ماشوم د غاښ له امله د مخ پرسوب ولري، نو د سی ای وی څلورویشت ساعته تلیفون له لارې خپل د غاښونو ډاکټر یا د غاښونو بیړنۍ لاین سره اړیکه ونیسی.
- **د سی ای وی ۴۴/۷ له لارې د غاښونو بیړنۍ کرښه: ۳۰۰۲۴۷۲۰۱۰۰**
- تاسو اړتیا لرئ انتخابونو ته انتظار وکړئ او د غاښونو بیړنۍ پاملرنې لپاره 1 غوره کړئ.



**تاسو کولی شئ په کور کې د
خپل ماشوم درملنه وکړئ که:**

- که ستاسو ماشوم د غاښونو نښې ښکاره کړي، تاسو کولی شئ د غاښونو حلقو هڅه وکړئ ترڅو د هغه د ناخوښۍ سره مرسته وکړي.
- د خټکې په څیر نرمه میوه کولی شئ د گیدې آرام کړي که چیرې دوی د 6 میاشتو څخه زیات وي (د صحي خوړو په اړه زموږ پاڼه وگورئ د نورو شیانو لپاره لارښوونې).
- تاسو کولی شئ د غاښونو جیلونه هم هڅه وکړئ که چیرې غیر طبي اختیارونه کار نه کوي، لږ شواهد شتون لري چې دا مرسته کوي مگر د نورو معلوماتو لپاره د درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ.
- د شکر نه پاک پاراسیټامول یا ایبوپروفین کولی شئ د غاښونو درد او د غاښونو درد دواړه درد کې مرسته وکړي.
- که تاسو د غاښونو ډاکټر سره راجستریاست، نو لومړی د غاښ درد لپاره دوی ته زنګ ووهئ، که ستاسو ماشوم د غاښونو درد د درد وژونکو درملو سره کم شي او د دوی په مخ کې پرسوب شتون ونلري نو تاسو باید تر هغه وخته انتظار وکړئ چې ستاسو د غاښونو ډاکټر تاسو وگوري

زما ماشوم کانګې او اسهال لري



عمل ته بلنه:

- خپل ماشوم ته لږ مقدار مایع ورکړئ ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې دوی ډیهاډریشن نه کوي.
- د کانګې کولو په وخت کې د مایعاتو لوی مقدار ورکول کولی شي د التهاب لامل شي

کې د مکروب له امله رامینځته کېږي چې ګسټروانټاس نومېږي.

ستاسو ماشوم ممکن د معدې درد په څیر درد ولري، د ستړیا احساس وکړي او د تودوخې درجه ولري. کانګې معمولاً ۱-۲ ورځې دوام کوي او معمولاً په ۳ ورځو کې بندېږي. اسهال معمولاً ۵-۷ ورځې دوام کوي.

د معدې ناروغي ډیره ساري ده او کیدای شي په ښوونځي، کور او سفر کې د سطحې څخه پورته شي. ښه حفظ الصحة کولی شي د مکروب د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړي.

خپل لاسونه په منظمه او ښه توګه ومینځئ.

خپل ماشوم د کانګې یا اسهال له وروستۍ پېښې وروسته د ۴۸ ساعتونو لپاره له ښوونځي/نرسري څخه لرې وساتئ.





عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنګ ووهئ که:

- ړنګ، خپه، یا د معمول په پرتله لږ ځواب ویونکی دی
- د معمول په پرتله چټک تنفس کوي
- په غیر معمولي ډول ژیر یا پوټکی لري
- د نورمال په پرتله ډیر سپړه لاسونه او پښې لري
- وینه ورنه کړي یا کانګې ولري چې د ځمکې د قهوې په څیر ښکاري
- ښايي زهرجن شی یې تیر کړي وي
- کله چې روښانه څراغونو ته گورئ سخت غاړه او درد لري.
- ناڅاپه، شدید سر درد یا د معدې درد لري
- د یوې میاشتنې څخه کم ماشوم چې د تغذیې سره علاقه نلري



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:

- که ستاسو ماشوم د اوبو د کموالي په حال کې وي (وچه خوله، لږ ادرار).
- شنه کانګې لري
- په ټوخي کې وینه لري
- د معدې دوامداره درد لري
- د ۲۴ ساعتونو لپاره له اسهال پرته کانګې کوي
- ستاسو ماشوم لوړ خطر لري - حالت لري لکه د شکر ناروغي، یا کم معافیت، یا د معدې یا سر زخم لري



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- که ستاسو ماشوم په لاندې بکسونو کې هیڅ نښې ونه لري او د اوبه ضایع کیدو نه ښکاري، تاسو کولی شئ په کور کې یې درملنه وکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی ډیر آرام لري او ډیری مایعات وڅښي.
- د غوړو څښاکونو او د میوو جوس څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا کولی شي اسهال لا خراب کړي.
- که ستاسو ماشوم د مور په شیدو تغذیه کيږي، د مور شیدو ته دوام ورکړئ - لږ هڅه وکړئ او ډیری وختونه که چیرې دوی لاهم کانګې کوي. د زړو ماشومانو سره په مکرر ډول د اوبو یا پاکو مایعاتو کوچني څاڅکي ورکړئ.
- مشروبات باید بوره ولري، د اوبو پوره کولو حلونو په اړه د درمل جوړونکي څخه پوښتنه وکړئ.
- که تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو ماشوم څومره څښاک کوي د دې په لیکلو سره تعقیب کړئ.

زما ماشوم زخم لري

زه بايد څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

سوځيدل

- په چټکۍ سره سوځيدنه د يخ اوبو لاندې کېږدئ ترڅو تودوخه کمه کړي، د ۲۰ دقيقو لپاره.
- اشپزخاني پلاستيک يا د سوځيدنې د پوښلو لپاره پاکه پلاستيکي کڅوړه د مکروب خطر کموي او بيا خپل ماشوم روغتون يا جی پي ته د سوځيدنې شدت پورې اړه لري

زخم يا پری کيدل

- د دې لپاره چې زخم د وينې بهيدو مخه ونيسي، په زخم باندې په پاکه ټوکر فشار واچوئ، يا که تاسو دا نه لرئ نو خپل ګوتې وکاروئ. تاسو ممکن د وينې د بنديدو لپاره د ۱۰ دقيقو لپاره په زخم فشار ته دوام ورکړئ. يوځل چې وينه ودريري يو پاک پلستر يا جامې واچوئ.
- که ستاسو ماشوم په درد کې وي، مهرباني وکړئ د درد بدیل برخه وگورئ

د ماشومتوب ډيري پيښې او ټپيان جدي ندي.

که ستاسو ماشوم جدي ټپي شي نو دا مهمه ده چې تاسو پوه شئ چې څه وکړئ.

کله بايد امبولانس ته زنگ ووهئ يا خپل ماشوم بېرني مرستی ته بوځئ؟ دا لارښود کولی شي ستاسو سره پریکړه کولو کې مرسته وکړي.

په هر وخت کې، که تاسو ډاډه نه یاست، مهرباني وکړئ د خپل جی پي، ۱۱۱ څخه طبي مشوره وغواړئ يا خپل ماشوم بېرني مرستی ته ورسوئ

عمل ته بلنه:



د لومړنۍ مرستې کورسونه

مشورې او رضاکارانه
St John Ambulance
(sja.org.uk)



د برتانيا سره صليب لومړنۍ مرستې سرچينې

<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



وگورئ: د سوځولو خونديتوب ساده بڼه
(capt.org.uk)



د بتن بېټري خونديتوب
ماشومانو د حادثې مخنيوي
باور
(capt.org.uk)



:Go to A&E or call 999 if

تاسو باید په ۹۹۹ کې امبولانس ته زنگ ووهئ او یا خپل ماشوم بیړنیو وزیري ته بوځئ که ستاسو ماشوم لاندې کوم یو ولري:

- تنفس بندوي یا د ساه اخیستلو لپاره مبارزه کوي یا ساه بندوي.
- بې هوښه وي او نه وینښیږي
- پری ځای لري چې وینه نه دریري
- د حادثې وروسته قبضیت لري
- یو لاس یا پښه بې ټپي کړې او دوی نشي کولی حرکت وکړي
- په غاړه یا نخاع کې زخم لري (۹۹۹ ته زنگ ووهئ او ماشوم مه حرکت کوئ)
- د دوی په پوزه یا غوږ کې یو څه ځای لري (د لرې کولو هڅه مه کوئ)
- هغه څه تیر کړي چې دوی باید ونه لري، د بیلگې په توګه، د پاکولو محصولات یا درمل.
- ستاسو ماشوم له لوړوالي څخه ښکته کیږي، د بیلگې په توګه له پورته څخه تر زینو پورې

د سر زخم

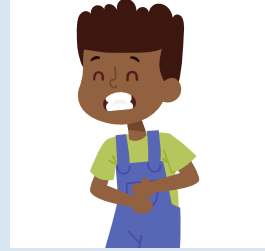
- خپل ماشوم د سر د ټپي کیدو وروسته روغتون ته بوځه که:
- دوی بې هوښه دي، حتی که دوی اوس له خوبه وینښي شوي وي.
- دوی د ټپي کیدو راهیسې ناروغه دي
- که دوی د ټپي کیدو وروسته سر درد ولري چې د درد کمولو درملو لکه پاراستامول یا ایبوپروفین وروسته نه ځي.
- د دوی چلند بدلیږي یا که دوی ډیر خپه وي
- د معمول څخه ډیر ژړل
- د حافظې له لاسه ورکول



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د دې پورې اړه لري چې زخم/سوخ څومره خراب دی، که تاسو انډینینمن یاست، تاسو کولی شئ د بیاکنټې لپاره د خپل جی پی یا تمرین نرس سره لیدنه وکړئ
- د خپل ډاکټر سره ملاقات وکړئ که چیرې ستاسو ماشوم داسې زخم ولري چې نه رغیدلی وي، سور ښکاري، خولې کیږي یا په ناروغۍ اخته ښکاري
- که ستاسو ماشوم حادثه یا ټپي شوی وي او تاسو ډاډه نه یاست چې څه وکړئ، مهرباني وکړئ د نورو مشورې/مرستې لپاره خپل جی پی یا تلیفون ۱۱۱ سره اړیکه ونیسئ.
- که ستاسو ماشوم ښه ښکاري، مګر دوی هغه څه تیر کړي چې باید نه وي، تاسو کولی شئ، ۱۱۱ ته زنگ ووهئ ترڅو مشوره درکړي چې نور څه وکړي.
- که ستاسو ماشوم زخم ولري او تاسو یې علت نه پیژنئ، د خپل ډاکټر سره لیدنه وکړئ

زما ماشوم درد لري



عمل ته بلنه:

- که ستاسو ماشوم په درد کې وي او تاسو د دوی په اړه اندیښمن یاست د طبي مشورې غوښتنه وکړئ.
- په ماشوم کې د درد لامل موندل کېدی شي ستونزمن وي. که تاسو ډاډه نه یاست چې تل د روغتیا مسلکي سره خبرې وکړئ، لکه درمل جوړونکي، نرس یا ستاسو کورنۍ جی پي

درد د ډیری شیانو له امله رامینځته کېدی شي لکه ناروغۍ، ټپ، جراحي، یا اوږدمهاله حالت ماشومان اکثراً د سر درد، د معدې درد/د معدې درد، یا د پښو دردونه لري چې راځي او ځي. درد ممکن د جدي ناروغۍ نښه وي یا دردناک وي مگر بې ضرر وي

هغه شیان چې تاسو یې کولی شئ د خپل ماشوم سره د درد سره مرسته وکړئ

احساساتي او چلند ملاتړ

- آرام اوسئ
- خپل ماشوم په غیر کې نیولو یا د لاس په نیولو سره په فزیکي توګه آرام کړئ.
- د مثبتې ژبې او هڅونې کلمو په کارولو سره خواخوږي.
- د خپل ماشوم سره کار وکړئ ترڅو د دوی د درد اندازه کولو لارې ومومئ ترڅو دوی تاسو ته ووايي کله چې دا خراب وي

په ماشوم کې د درد نښې

- ژړل / خپګان / د حل کولو مشکل
- سخت بدن، تړل شوي لاسونه
- سور پوستګی
- خوله کول / وینځل
- خواړه نه ورکول یا کمول



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنګ ووهئ که:

- که درد شدید وي او نشي کولی حرکت وکړي.
- که ستاسو ماشوم تنفس بند کړي.
- تاسو نشئ کولی خپل ماشوم راوبښ کړئ.
- که دوی لرزه یا لږه ولري



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:

- که تاسو یو ماشوم لرئ چې نشي کولی تاسو ته ووايي چې درد لري مگر نښې یې ښکاره کوي.
- تاسو د ماشوم د درد لامل نه پوهیږئ.
- د درد کمولو درملو وروسته درد نه ښه کیږي.
- ستاسو د ماشوم درد ډیریري.
- ستاسو ماشوم نورې نښې لري لکه د غاړې سختوالی او د روښانه څراغونو نه خونبول.
- تاسو د درد لامل پوهیږئ، او دا درملنې ته اړتیا لري



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- دا په کور کې د درد کمولو درملو او آرامۍ سره اداره کیږي.
- د خپل ماشوم لپاره د مناسب درد کمولو درملو په اړه مشورې لپاره خپل درمل جوړونکي وگورئ.
- ستاسو ماشوم به د عمر په اساس مختلف درمل ولري، نو دا مهمه ده چې تاسو سم خوراک وگورئ
- که درد لږ وي او دوامداره نه وي

زما ماشوم حساسیت لري



عمل ته بلنه:

- په دې اړه خپل ډاکټر یا درملتون سره خبرې وکړئ درمل لکه انټي هسټامينونه او سټرايډونه چې کولی شي د نرم حساسیت عکس العملونو په درملنه کې مرسته وکړي.
- که ستاسو ماشوم شدید حساسیت ولري د دوی متخصص ډاکټر به تاسو ته د حساسیت مدیریت پلان درکړي، دا به تشریح کړي چې ستاسو ماشوم څنګه درملنه وکړي.
- ستاسو ماشوم ممکن د غذایی متخصص ته راجع شي که چیرې حساسیت د خوړو سره تړاو ولري

حساسیت هغه وخت دی چې بدن یو څه ته عکس العمل ښکاره کوي، د بیلګې په توګه ګرده یا مختلف خواړه. نښې نښانې لري او په کور کې په اسانۍ سره درملنه کېدی شي. ځینې وختونه دوی خورا جدي کېدی شي

عام الرجی په لاندې ډول دي:

- د ونې او واښو ګرده
- د کور حشرات / دورې
- خواړه لکه موم پلې، شیدې او هګۍ
- څاروي
- د مچۍ / د مچۍ چیچل
- درمل

د حساسیت غبرګون نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- د پوزې بهېدل/پرنجی
- ستاسو د ماشوم د سترګو / تندې شاوخوا درد
- ټوخی/غمجن/سانسېدل
- د پوستکي خارش یا خارش
- اسهال
- زړه بدوالی/کانګې
- د سترګو پرسوب/ شونډې/ خوله/ ستوني



عاجل ته لار شئ يا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- ستاسو د ماشوم شونډې/خوله يا ستوني ناڅاپه پرسيدلي.
- ستاسو د ماشوم ستوني د تنگ احساس کوي، يا دوی د تيرولو لپاره مبارزه کوي.
- ستاسو د ماشوم پوستکي يا شونډې نيلې يا څر شي.
- ستاسو ماشوم مغشوش يا سرگردانه کيږي.
- ستاسو ماشوم بې هوښه کيږي يا نشي کولی وپښ شي.
- ستاسو ماشوم گونگ يا سست دی او تاسو ته ځواب نه ورکوي.
- ستاسو ماشوم د هغه څه سره اړيکه لري چې دمخه يې جدي عکس العمل د



په کاوس کې د ډاکټر ليدلو لپاره وخت ونيسئ يا اين ايچ ايس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د خپل جی پی یا روغتيايي ليدونکي سره خبرې وکړئ که:
- تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم حساسيت لري دوی کولی شي:
- تاسو درمل ورکړی دی مگر ستاسو د ماشوم په نښو کې هيڅ پرمختگ ندی شوی.
- ستاسو ماشوم په جدي توگه ناروغ نه دی، مگر تاسو ډاډه نه ياست چې څه وکړئ او مشوره غواړئ.
- ستاسو د ماشوم نښې بدلې شوې يا خرابې شوې.
- ستاسو ماشوم د حساسيت نښې لري، مگر دوی نورې نښې هم لري لکه د تودوخې لوړوالی



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- هڅه وکړئ د هغه شی سره اړيکه محدوده کړئ چې ستاسو د ماشوم الرجي لامل کيږي.
- که ستاسو ماشوم د خوړو سره د الرجي لري نښې ولري، نو دا به گټور وي چې ستاسو د ډاکټر لپاره د خوړو ډايري وليکئ، په شمول د هغه خواړه په اړه معلومات چې ستاسو ماشوم يې خوړلي، کومې نښې يې درلودې او کله يې درلودې.
- ستاسو درملتون ممکن د دې وړتيا ولري چې د معتدل الرجي درملنې کې مرسته وکړي
- خپل ماشوم ته هغه درمل ورکړئ چې ډاکټر ستاسو د ماشوم د حساسيت لپاره وړانديز کړی وي. ايا دا مرسته کوي؟
- که ستاسو ماشوم په ښوونځي کې وي، ښوونکي ته خبر ورکړئ چې دوی الرجي لري. دوی ته د خپل درملني پلان يوه کاپي ورکړئ (که تاسو لرئ).

زما ماشوم شری لري



عمل ته بلنه:

د ایم ایم ار (د شری، ممپس او رویلا) واکسین درلودل د شری د مخنیوي ترټولو غوره لاره ده.

که تاسو ډاډه نه یاست چې آیا ستاسو ماشوم دا لري، نو خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

د نورو معلوماتو لپاره لیدنه وکړئ:



<https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

شری یو ویروسي اتان دی چې په ډیره اسانه سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې جدي ستونزې رامینځته کولی شي.

نښې نښانې عبارت دي له:

- د تودوخې لوړه درجه
- بهېدونکې پوزه
- د اوبو سور سترګې
- ټوخی
- د شونډو شاته / د ګالونو دننه کوچني سپینې داغونه
- په مخ / د غوړونو شاته داغونه د بدن پاتې برخې ته خپرېږي

شری هغه وخت خپرېږي کله چې یو اخته کس ټوخی یا پرنجی وکړي.

د خپریدو کمولو لپاره:

- خپل لاسونه په صابون او ګرمو اوبو ومینځئ
- د ټوخي یا پرنجې پر مهال نسجونه وکاروئ او په ډنډ کې یې واچوئ.
- پیالې او کټلري یا جامې او بسترونه د شري سره د چا سره مه شریکوئ.

شری کولی شي د جدي اختلاطونو لامل شي لکه مننژیت، سینه بغل، عصبی ضعفیت، یا پوندوالی. دا ستونزې نادرې دي مګر ځینې خلک لکه ماشومان او هغه خلک چې ټیټ معافیت لري ډیر خطر لري.





عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنګ ووهئ که:

ستاسو ماشوم د لاندې څخه
يو لري:

- د ساه لنډۍ
- ډیره لوړه تودوخه چې د پاراسیتامول یا ایبوپروفین اخیستلو وروسته نه راتیټوي.
- گډوډي
- عصبی حمله

**ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو
روغتیایی ټیم ته خبر ورکړئ
چې ستاسو ماشوم شری
لري یا ممکن وی لری.**

**د نورو معلوماتو لپاره د
بخار اداره کولو په اړه
زموږ پاڼه وگورئ.**



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنګ ووهئ که:

څرنګه چې شری په اسانۍ سره نورو ته خپرېږي تاسو باید خپل جی پی جراحی ته زنګ ووهئ مخکې لدې چې تاسو دننه شئ. دوی ممکن په تلیفون کې د خبرو کولو وړاندیز وکړي. خپل جی پی سره اړیکه ونیسئ که -

- تاسو فکر کوئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم ممکن شری ولري.
- تاسو د هغه چا سره نږدې تماس کې یاست چې شری لري او تاسو/ستاسو ماشوم مخکې د شري ناروغي نه درلوده یا تاسو د ایم اېم ار واکسین دوه واکسینه ندې لگولې.
- تاسو د هغه چا سره نږدې تماس کې یاست چې شری لري او تاسو امیندواره یاست - شری په امیندواری کې جدي کیدی شي.
- تاسو کمزوری معافیت سیستم لري او فکر کوئ چې تاسو شری لري یا د شری سره نږدې اړیکه لري



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ:

تاسو باید تل یو جی پی وگورئ که تاسو فکر کوئ ستاسو ماشوم شری لري

- د جی پی لیدلو وروسته، تاسو باید خپل ماشوم ته ورشئ ترڅو د ډیهایدریشن مخنیوي لپاره ډیری مایعات لکه اوبه وڅښئ
- د تودوخې د لوړې تودوخې څخه د خلاصون لپاره په منظم ډول پاراسیتامول یا ایبوپروفین واخلي.
- د بڼې وړۍ وکاروئ چې په گرمو اوبو کې ډوب شوي وي ترڅو په نرمۍ سره ستاسو یا ستاسو د ماشوم له سترګو څخه هر ډول ټوټې لرې کړي.
- خپل ماشوم لږترلږه د 4 ورځو لپاره د نرسري یا بڼونځي څخه لرې وساتئ کله چې دا د لومړي ځل لپاره څرګندېږي. همدارنګه هڅه وکړئ چې د ماشومانو سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ، هغه خلک چې امیندواره وي او هغه خلک چې د معافیت سیستم کمزوری وي.



عمل ته بلنه:

ایگزېما واقعیا خارش کیدی شي مگر دا مهمه ده چې تخرول مه کوي ځکه چې دا کولی شي ډیر زیان او انتانات رامینځته کړي.

هغه لارې چې تاسو یې مرسته کولی شئ:

- د خپلو ماشومانو نوکان لنډ او پاک وساتئ
- د هغوی پوټکی په سپکو جامو پوښئ
- دستکش کولی شي په کوچنیو ماشومانو او ماشومانو کې مرسته وکړي

اکزېما د پوستکي یو عام حالت دی چې کولی شي پوټکی خارښ، سور، وچ، خارښت او خارښ کړي. دا کیدای شي د الرجي، سالنډی او واښه تبه له امله رامنځته شي. اکزېما په کورنۍ کې هم چلیدلی شي

پوټکی کولی شي په روښانه پوستکي سره سور شي، او په تیاره پوستکي کې خړ نسواري، ارغواني یا خړ وي. دا په تیاره پوټکي کې لیدل خورا ستونزمن کیدی شي.

اکزېما کولی شي د بدن په هره برخه اغیزه وکړي مگر دا معمولا په ماشومانو کې په لاسونو، د زنگونو دغه، د زنگونو شا او مخ او سر باندې اغیزه کوي.

ځینې خلک یوازې د وچ پوستکي کوچنۍ ټوټې لري، مگر نور ممکن په ټول بدن کې سوځیدلی پوست تجربه کړي شیان کولی شي د دوی اکزېما خراب کړي د اکزېما «ټریگرز» په نوم پیژندل کېږي او صابون، د شاور جیلونه، بوی شوي سپریونه، د جامو صابون، ډیر تودوخې، دورې، څاروي او فشار شامل دي. د دې څخه مخنیوی کولی شي د سوځیدنې مخنیوي کې مرسته وکړي.

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- وچ پوست
- سور پوستکي چې کیدای شي ټوټه شي یا وینه بهیږي
- درد او خارش.
- که مکروب وي زخمونه به رږیدل یا ژړل وي
- په یوه عفونت کې ممکن ستاسو ماشوم تبه ولري.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- نوی انزال که مخکې هیڅکله تجربه شوی نه وي. جی پي کولی شي تشخیص او د درملنې ملاتړ کې مرسته وکړي.
- که ستاسو د ماشوم انزال ناڅاپه خراب شو
- که چیرې د درملنې سره سره د ژاولو حالت ښه نشي جی پي ته بیرته راستانه شي
- که د مکروب نښې نښانې وي لکه تبه، یا د پوستکي ژړل او خارښت



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- پوه شئ چې د دوی اکزیما څه شی رامینځته کوي او مخنیوی یې وکړئ.
- ستاسو د جی پي اکزیما متخصص ټیم لخوا تاسو ته د درملنې پلان تعقیب کړئ
- رطوبت - خپل اموبیلینټ په منظم ډول تطبیق کړئ لکه څنگه چې ستاسو ډاکټر یا درمل جوړونکي لخوا تشریح شوي.
- فالتو اموبیلینټ وساتئ - تاسو اړتیا لرئ چې په ورځ کې له دوه څخه تر څلورو ځلو پورې وخورئ نو دا به گټور وي کله چې ستاسو ماشوم د کور څخه لیرې وي د اضافي موادو ساتل گټور وي.
- انټی هیستمین گټور نه دی
- ځینې خواړه لکه د هگيو او د غوا شیدې کولی شي د اکزیما نښې رامینځته کړي، مگر تاسو باید په لومړي ځل د ډاکټر سره خبرې کولو پرته په خپل رژیم کې د پام وړ بدلون ونه کړئ.
- خارښ مه کوئ - د خارښ اداره کولو څرنګوالي په اړه لاندې زموږ لارښوونې وگورئ

عام ناروغي لکي



کي په ماشومانو کې عام دی مگر تاسو کولی شئ په هر عمر کې ترلاسه کړئ. دا معمولا د 1 څخه تر 2 اونيو وروسته پخپله بڼه کيږي. خاربن لرونکی، داغ لرونکی خارش د لکي د ناروغۍ اصلي علامه ده، دا د بدن په هر ځای کې کیدی شي.

شري په 3 پړاوونو کې ترسره کيږي. مگر نوي داغونه ښکاره کیدی شي پداسې حال کې چې نور يې تېر رامینځته کوي يا پرسوب جوړوي.



مرحله 1: کوچني داغونه څرگندېږي. دا ځینې وختونه په تیاره پوټکي کې لیدل سخت وي

مرحله 2: داغونه د مایعاتو څخه ډکېږي او په ټوټو بدليږي. ټوخی ډیر خارش لری او کیدای شی چی مات شی.



دریمه مرحله: داغونه یو خارش جوړوي. ځینې خارجونه ډک دي پداسې حال کې چې نور يې مایع خپروي.

لکي ډیر انتاني دی او نورو خلکو ته د خارش له څرگندیدو څخه دوه ورځې دمخه خپريږي تر هغه چې ټول داغونه خارش جوړ کړي. داغونه د 1-3 اونيو څخه پیل کيږي کله چې تاسو لکي ونیسئ

عمل ته بلنه:

په شري اخته ماشوم ته ایوپروفین مه ورکوی ځکه چې دا د پوستکي د جدي عکس العمل لامل کیدی شي.

لکه څنګه چې لکي دومره ساري ده چې خپل ماشوم له ښوونځي یا نرسري څخه لرې وساتئ او له نورو څخه لرې وساتئ تر هغه پورې چې د پوټکي وروستي پرسوب (معمولا له 5-6 ورځو څخه کله چې خارښت پیل شي).

ښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- خارش د لکي تر ټولو عام علايم دی او معمولا د 3-5 ورځو په اوږدو کې څرگندېږي.
- خاربن - دا مهمه ده چې هڅه وکړئ چې ونه تخروی!
- د تودوخې لوړه درجه (د تبه اداره کولو لپاره زموږ پانه وګورئ)
- دردونه او دردونه، او عموما د ناخوښۍ احساس کول
- د اشتها له لاسه ورکول

لکي ډیر خاربن لری او کولی شي ماشومان د بدبختۍ احساس وکړي حتی که دوی ډیری لکي ځایونه ونه لري.

لویان معمولا د ماشومانو په پرتله د اوږدې مودې او ډیرو ځایونو لپاره د تودوخې لوړه درجه لري. دا ممکنه ده چې له یو ځل څخه زیات لکي ترلاسه کړئ، مگر دا غیر معمولي ده



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

که تاسو یا ستاسو ماشوم کوم غیر معمولي نښې رامینځته کړي لکه:

- د تپاکو شاوخوا پوټکی گرم، سور او دردناک کیږي، یا کوم شنه یا ژېړ مایع لري. (په نسواري یا تور پوستکي کې سوروالی لیدل کیدی شي سخت وي)
- پېر نه څښل او یا لږ ژاولې
- د ستړیا یا مغشوش کیدل
- ستاسو یا ستاسو د ماشوم کومې نښې ناڅاپه خرابیږي
- د دوی تبه نه ښه کیږي (د تبه اداره کولو لپاره زموږ پانه وگورئ)
- دفتر ته وواياست چې تاسو فکر کوئ دا ممکن شري وي مخکې له دې چې د جی پی تمرین/روغتون د انتظار خونې ته لاړ شي.

• امیندواره میرمنې

• نوي زیږیدلي ماشومان

• هغه خلک چې د معافیت

سیسټم کمزوری وي

کله چې دوی د شري ویروس سره مخ شي یا د لکۍ د ناروغۍ نښې رامینځته کړي نو ژر تر ژره د طبي مشورې ترلاسه کولو ته اړتیا لري.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

د ډیری ماشومانو لپاره، لکۍ یوه معتدله ناروغي ده چې پخپله ښه کیږي. ستاسو د ماشوم د آرامۍ لپاره دوی باید:

- ډیرې اوبه وڅښي
- د پنبې لوند شوي جامې واغوندي
- د زخم او مکروب څخه د مخنیوي لپاره سکریچ نه کول
- دا هم مرسته کولی شي
- نوکان لنډ او پوستکی پاک او وچ وساتئ.
- کریمونه لکه کیلامین د خارش کمولو لپاره کولی شي (د نورو مشورې لپاره له خپل درمل جوړونکي څخه وغواړئ)
- هغه ماشومانو ته چې د درد یا درد احساس کوي په منظمه توګه د درد آرامۍ ورکړئ.

په شري اخته ماشوم ته ایبوپروفین مه ورکوئ ځکه چې دا د پوستکي د جدي غبرګون لامل کیدی شي.

عام ناروغي:

لاس پنبه او خوله



عمل ته بلنه:

لاس، پنبه او خوله په اسانۍ سره نورو خلکو ته د ټوخي، پرنجې، د ټوخي او ټوخي له لارې ليرېدول كيدى شي. ستاسو ماشوم كولى شي تر 5 ورځو پورې د ناروغۍ لومړۍ نښې پيل شي د لاس، پنبې او خولې د خپرېدو د مخنيوي لپاره:

- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم په منظمه توگه خپل لاسونه په ځانگړي ډول تشناب ته له تلو وروسته وينځئ.
- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم د ټوخي او پرنجې څخه د ميكروبونو د نيولو لپاره نسجونه كاروي
- نسجونه مستقيم په كڅوړه كې واچوئ
- له خپل ماشوم سره توليه مه شريكوئ
- د خپل ماشوم سره د كټلري او پيالو شريك مه كوئ
- بسترونه او جامې په منظم ډول وينځئ
- خپل ماشوم له ښوونځي يا نرسري څخه لرې وساتئ پداسې حال كې چې دوى د ناروغۍ احساس كوي.

لاس، پنبه او خوله د ماشومتوب يوه عامه ويروسې ناروغي ده چې كولى شي په لويانو هم اغيزه وكړي. دا د خولې، ستوني، لاسونو، پنبو او د نږې په ساحه كې د دردناك سور ټوخي لامل كېږي. تاسو كولى شئ دا له يو ځل څخه ډير ترلاسه كړئ.

نښې نښانې

د پيل كولو لپاره، ستاسو ماشوم ممكن يوازې نښې ولري لكه د ستوني درد، د تودوخې لوړه درجه او د خوړو / څښاك څخه انكار. د څو ورځو وروسته، په لاسونو، پنبو او د نږې په ساحه كې پورته شوي داغونه رامينځته كېږي، دا ځينې وختونه په ټوټو بدليږي چې دردناك وي. داغونه به د شاوخوا پوستكي په پرتله گلابي / سور يا تياره ښكاري، ستاسو د پوستكي رنگ پورې اړه لري. نښې نښانې په ماشومانو او د 5 كلونو څخه كم عمره ماشومانو كې خراب كيدى شي.





کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

يو درملتون کولی شي تاسو ته د ځينې درملنې په اړه مشوره درکړي، د بيلگې په توگه د درد کمول، او د خولې سپرې / د خولې مينځل او د خولې زخمونو / ټوخی لپاره جيلونه.

که چيرې ستاسو ماشوم لری د ۱۱۱ ساعتونو څخه د ملاقات يا تليفون لپاره تاسو سره اړيکه ونيسئ:

- ډيره لوړه تودوخه چې د پاراستامول يا ايبوپروفين سره ښه نه کيږي (د نورو معلوماتو لپاره د تبې جلا برخه وگورئ)
- که ستاسو ماشوم د لاس، پښې او خولې سره ناروغ وي او نښې يې له 7-10 ورځو وروسته ښه نشي
- که ستاسو ماشوم د ډيهايډریشن نښې ښکاره کړي (په مکرر ډول ادرار نه کوي، د سر درد يا د سر درد احساس کول، وچه خوله، شونډې او ژبه)
- که تاسو د خپل ماشوم په اړه اندېښمن ياست، تاسو کولی شئ د مشورې لپاره خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- لاس، پښه او خوله يوه ويروسي ناروغي ده چې د انټي بيوتيکونو سره نشي درملنه کېدی. دا به معمولا په 7-10 ورځو کې پخپله ښه شي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ډير مايعات وڅښي ترڅو دوی هايډرېټ وساتي. تاسو بايد د جوس يا تيزابيت / مساله لرونکي شيانو څخه ډډه وکړئ، کوم چې کولی شي په خوله کې ټوخی خړوب کړي.
- د درد کمولو او د تودوخې کمولو کې د مرستې لپاره پاراسيتامول او ايبوپروفين ورکړئ.

عام ناروغي: امپټيگو (پوستکی مرض)



عمل ته بلنه:

امپټيگو خورا ساري ده! د دې د خپریدو مخنيوي لپاره تاسو باید:

- د امکان تر حده ټوخی پاکې او وچې وساتئ او که تاسو کولی شئ په نرمو جامو پوښ کړئ
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په منظم ډول خپل لاسونه وینځئ.
- هر هغه چادری یا تولیه چې ستاسو د ماشوم لخوا کارول کیږي په لوړه تودوخه ومینځئ.
- هر هغه لوبڼي پاک کړئ چې ستاسو ماشوم ورسره لوبې کوي.
- خپل ماشوم له ښوونځي یا نرسري څخه په کور کې وساتئ.
- هڅه وکړئ چې خپل ماشوم ته اجازه مه ورکوئ چې پرسوبونه لمس یا سکریچ کړي ځکه چې دا هم د زخم لامل کیږي شي

امپټيگو په انگلستان کې په ماشومانو کې د پوستکي ترټولو عام انتان دی. دا د پوستکي ناروغي ده، چې معمولاً جدي نه وي. دا په هر چا اغیزه کولی شي مگر په ماشومانو کې عام دی.

ناروغي هرچیرې پیل کیږي مگر دا اکثراً د مخ یا لاسونو په څیر څرگندېږي او معمولاً د درملنې سره په 7-10 ورځو کې ښه کیږي. دا په اسانۍ سره نورو ته خپریږي.

نښې نښانې

پوستکي مرض به د پوستکي د سور داغونو سره پیل شي، دا به بیا ټوټې شي او خړ ټوټې پریږدي، چې ځینې وختونه ژېړ ښکاري. تنې کیدای شي خارښ وي او ځینې وختونه دردناک وي، دوی کولی شي لوی شي او ستاسو د ماشوم د بدن نورو برخو ته خپور شي. نورې نښې لکه د تودوخې درجه او په غاړه کې د غدود پرسوب په ځینو سختو حالتونو کې شتون لري.





کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم پوستکی ناروغي لري، تاسو باید د درملنې لپاره د خپل جی پی سره لیدنه وکړئ، دا ممکن د خوړلو انټي بیوټیک یا کریمونه وي.
- که ستاسو ماشوم لا دمخه د پوستکي ناروغي درملنه کړې وي مگر ښه نه وي یا ښې یې خرابې شي، نو بیا د خپل ډاکټر څخه مشوره وغواړئ.
- که ستاسو ماشوم څو څو ځله مثبت پوستکی ناروغي درلوده، د بیاکتنې لپاره خپل جی پی وگورئ. که چیرې دا څو ځله بیرته راشي، ستاسو جی پی ممکن د پوټي رگونه واخلي ترڅو وگوري چې کوم باکټریا د ناروغي لامل کیږي.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- خپل ماشوم ته هغه علاج ورکړئ چې ستاسو د جی پی لخوا صادر شوی وي، او د لارښوونې سره سم کورس پای ته ورسوئ، حتی که داسې ښکاري چې انفیکشن پاک شوی وي.
- که ستاسو ماشوم د حرارت درجه یا کوم درد ولري، تاسو کولی شئ د اړتیا سره سم پاراسیتامول ورکړئ.
- خپل ماشوم ښوونځي یا نرسري ته مه لیرئ تر هغه چې پښې وچې شوې او ټوټې شي، ستاسو د جی پی لخوا د درملنې وروسته.
- پوستکي ناروغ اکثرا هغه پوستکي اغیزه کوي چې دمخه یې زیانمن کړی وي، (د بیلگې په توګه هر ډول کټ/خراغونه / د اکزیما یا موجوده پوستکي شرایطو سره)، تاسو کولی شئ د دې ساحې پاکولو او پوښلو په صورت کې د امکان په صورت کې د خپریدو مخه ونیسی.

عام ناروغي خارش



عمل ته بلنه:

خارش هغه خسک دي چې کولی شي د پوستکي پورتنۍ طبقه ته ننوځي او هگۍ اچوي. هر څوک کولی شي خارش ولري؛ دا یو عام انفیکشن دی، مگر معمولاً جدي ندی. خارش د هغه چا سره د مستقیم تماس له لارې خپرېږي چې خارش لري. دا معمولاً د کورنيو اړیکو له لارې خپرېږي مگر د تولیدو یا بسترونو شریکولو سره خپرېږي. د تماس وروسته، دا د ټوخي د څرگندیدو لپاره تر ۸ اونيو پورې وخت نیسي، او دا به پخپله نه ځي.

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- اصلي علايم يې خارش دی: شدید، د شپې تر ټولو بد
- د گوتو، داخلي لاسونو او لاسونو تر منځ نښې، تورې، سپینې کرښې
- سور چاپ: د بدن په هر ځای کې سور اوچت شوی، مگر معمولاً په لاسونو پیل کیږي



- د درملنې لارښوونې تعقیب کړئ. خارش به بیرته راشي که چېرې درملنه په سمه توګه تعقیب نشي.
- همدا رنگه د کریم پلي کول، بسترونه، جامې او ځان پاک مینځل.
- خارش د درملنې وروسته د یو څه وخت لپاره دوام کولی شي، دا عادي خبره ده.

په یاد ولرئ:

خارش ډیره ساري ده!
ستاسو په کور کې ټولو باید درملنه وشي



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

ستاسو درملتون کولی شي ستاسو ماشوم په پیل کې وگوري او د خارش درملنه وکړي ، تاسو اړتیا نلرئ خپل جی پی وگورئ پرته لدې چې -

- خارش د درملنې وروسته د ۳ اونیو څخه ډیر دوام کوي
- ستاسو ماشوم لا دمخه اکزیما یا پوراسیس لري (د پوستکي حالت د خارش سره خراب کیدی شي)
- که ستاسو ماشوم ډیر خارش کوي او خارش ډیریري



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- ستاسو ماشوم باید د پرمیتین کریم درملتون ته مراجعه وکړي، خارش پخپله یا د صابون او گرمو اوبو څخه نه تیریري.
- کریم باید دوه ځله تطبیق شي، په لومړۍ ورځ او په اوومه ورځ.
- دواړه ماشوم او د کورنۍ ټول غړي باید په ورته ورځ او اوه ورځې وروسته درملنه وشي، حتی که دوی نښې هم ونه لري.
- پرمیتین کریم د دوو میاشتو څخه کم عمره ماشومانو لپاره مناسب نه دی
- په یخ وچ پوستکي ټول بدن یا غاړې ته تطبیق کړئ - لارښوونې ولولئ یا درملتون وپوښتئ
- په ماشومانو مو جرابې او دسترخوان واچوئ تر څو د کریم له لري کولو څخه مخنیوی وشي
- ماشوم باید تر هغه چې د درملنې لومړۍ ورځ بشپړه شوې نه وي، له ښوونځي یا نرسري څخه پاتې شي.
- ټولې جامې، بسترونه او تولیبه په ۵۰ درجو او یا هم د لومړۍ ورځې د درملنې له غوښتنلیک وروسته ومینځئ
- هغه جامې چې په مهر شوي کڅوړه کې د لږ تر لږه ۳ ورځو لپاره مینځل کیدی نشي.
- داسې درمل شته چې د خارش سره مرسته کولی شي مهرباني وکړئ د مشورې لپاره خپل درملتون وگورئ.

عام ناروغي

مولوسکم يا پوستکی پړومبی



عمل ته بلنه:

مولوسکم معمولاً پخپله له منځه ځي. ځينې وختونه د درملنې سپارښتنه کېدی شي که چېرې دانو ستونزې رامینځته کړي لکه وچیدل، خارش، زخم یا اخته کیدل ستاسو ماشوم ممکن متخصص ته راجع شي که چېرې ستاسو ماشوم ډیری داغونه ولري او دوی په ورځني ژوند اغیزه کوي، که چېرې دانې ستاسو ماشوم سترگو ته نږدې وي، یا ستاسو ماشوم د معافیت سیستم کمزوری وي.

د نورمال فعالیت په جریان کې نورو خلکو ته د دې لېږدولو خطر، لکه ښوونځي ته تلل، لږ دی، نو ستاسو ماشوم باید د دې وړ وي چې نورمال فعالیتونه پرمخ بوځي.

که تاسو په دې اړه ډاډه نه یاست، مهرباني وکړئ د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

مولوسکم یا پوستکی پړومبی یو بې ضرر ویروسي انتان دی چې د پوستکي د کوچني داغونو د څرگندیدو لامل کېږي. دا په ماشومانو کې ډیر عام دی، مگر هرڅوک یې ترلاسه کولی شي.

نښې نښانې

د مولوسکم اصلي علامه کوچنۍ، ټینګې دانې دي چې په مینځ کې ژوروالی لري.

دوی کولی شي خارجي رامنځته کړي

دانې له 2 څخه تر 5 ملي متره پورې پراخ دي او معمولاً یوځای ښکاري. دوی پورته شوي، په مینځ کې یو روښانه سپینه ژوروالی سره.

هغه ماشومان چې په انتان اخته وي اکثراً د دوی په بدن او د پوټکي شاوخوا یا شاوخوا برخو کې دانې پیدا کوي (خم، د زنگون شاته او بغلونه).





کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

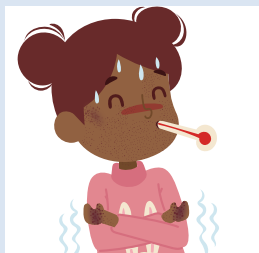
- که ستاسو ماشوم نورې نښې ولري او تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو داغونه د مولسکم له امله رامینځته شوي
- که چېرې داغونه ډیر خرابې، دردناک، پړسوب یا رطوبت وي
- که ستاسو ماشوم د سترگو سره نږدې داغونه ولري



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- د مولسکم له امله رامینځته شوي ځایونه معمولا بې ضرر وي ، مگر دوی کولی شي په بشپړ ډول پاکولو لپاره ۱۸ میاشتي وخت ونیسي دا معمولا هیڅ درملنې ته اړتیا نلري.
- په کور کې د خارش نښې کمولو لپاره تاسو کولی شئ
- د پوټکي وچوالي او خارش سره د مرستې لپاره شیان هڅه وکړئ، لکه د پوټکي په وړاندې د نم تولیه ساتل، یخ حمام کول یا په منظمه توګه د رطوبت کارول
- که تاسو لامبو وهئ نو د اوبو ضد بندونو په کارولو سره اغیزمنه شوې ساحه پوښئ
- داغونه مه ټینګوی او یا یې گروه ځکه چې دا د انفیکشن یا زخم سبب کېدی شي
- حمام یا شیان مه شریکوئ لکه تولیه، بستر یا جامې
- مولسکم ساري ده او معمولا د پوستکي سره مستقیم تماس ته لېږدول کېږي.

مننژيت/سيپسس يا دوينی مکروب



عمل ته بلنه:

د هر ډول داغونو چک کولو یوه اغیزمنه لاره د «شپښې ټیسټ» ترسره کول دي.

د مین بی واکسین په انگلستان کې د ماشومتوب د معمول واکسین یوه برخه ده. د لا زیاتو معلوماتو لپاره لیدنه وکړئ:



مننژیت د مغزو او نخاعي نخاع په شاوخوا کې د نسجونو التهاب دی چې د انفیکشن له امله رامینځته کېږي (ډیری عام ویروس، مگر کیدای شي د باکتریا مرض وي).
مننژیت په هر چا اغیزه کولی شي مگر په ماشومانو، تنکیو ځوانانو او لویانو کې ډیر عام کیدی شي.
که چېرې مننژیت ژر تر ژره درملنه ونشي، دا خورا جدي او د ژوند گواښونکي کیدی شي.
باکتریا او ویروس مننژیت کولی شي ساري وي، دوی د ټوخي پرنجی او عمومي نږدې تماس له لارې خپریږي.

مهرباني وکړئ د مننژیت او ټول ماشومتوب واکسین په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره له خپل جی پی څخه پوښتنه وکړئ.

نښې نښانې په یو لوی ماشوم یا بالغ کې چې د مینینگوکوکل ناروغی لري.

- تبه
- د سر درد
- د غاړې سختوالی
- د بندونو درد او د عضلاتو درد
- کانگې کول
- خوب، مغشوش، یا بې هوښه
- روښانه څراغونه نه خوښوي
- سور یا ارغواني داغونه، کیدای شي د پوستکي د زخمونو په څیرو ښکاري
- ماشوم ممکن تبه ولري او یا هم په لاسونو او پښو کې ډیر یخ احساس وکړي
- خپگان/ژاړی یا نا ارامه اوسئ
- ضعیف اشتهه درلودل، د خواړو/ شیدو تغذیه نه کول
- کانگې
- خوب یا فلاپی یا سخت وینبیدل
- روښانه څراغونه نه خوښوي
- د غاړې سختوالی
- پورته / ټینگ ولرئ (د ماشوم د سر په سر کې نرم ځای)
- سور یا ارغواني داغونه لري، کیدای شي په پوستکي د زخمونو په څیر ښکاري.

یوازې په هرو 3 ماشومانو کې 1 د مینینگوکوکل ناروغ پوستکی سوروالی لری لري



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

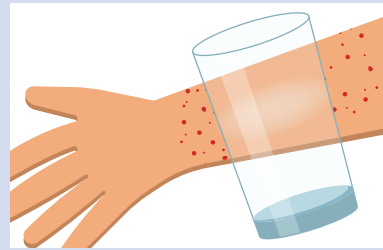
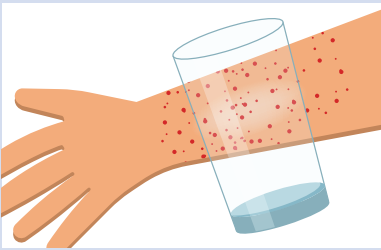
- که ستاسو ماشوم د مننژیت/سپیسس نښې ولري، تاسو باید سمدستي د حادثې او بېرني حالت له لارې طبي مشوره وغواړئ یا د امبولانس لپاره ۹۹۹ ته زنگ ووهئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

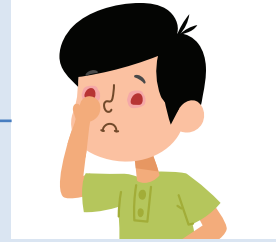
تاسو باید تل د طبي مشوره وغواړئ که تاسو شک لرئ چې ستاسو ماشوم مننژیت لري. ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشوره درکړي چې ستاسو ماشوم څنگه په کور کې درملنه وکړي، که دا مناسب وي.

د «شیشې ازمويڼه» څنگه ترسره کړئ؟



- يو شیشې پيال په دانو باندې ټينګ ونیسئ.
- وګورئ چې د پوستکي پر شیشې فشار اچولو سره داغونه رنګ له منځه ځي.
- که چیرې داغونو رنګ له منځه نه لار، دا د «نان بلنچينګ دانو» په نوم پیژندل کېږي او کېدای شي په مننژیت کې عادي وي.
- که تاسو دا دانې وګورئ نو تاسو باید سمدستي طبي مشوره وغواړئ
- همیشه د لاسونو لاسونه، د پښو تلوونه او معدې د خارش لپاره هم وګورئ ځکه چې ځینې وختونه دلته لیدل اسانه وي.

کانجکیتیویټ یا د سترگو مکروبی



عمل ته بلنه:

- کنجکیتیویټس کولی شي نورو خلکو ته خپور شي؛ تاسو کولی شئ د دې مخنیوي کې د مرستې لپاره لاندې شیان ترسره کړئ:
- خپل ماشوم وهڅوئ چې خپل لاسونه په منظم ډول په گرمو صابون اوبو ومینځي.
- خپل بالنبټونه او د مخ جامې په گرمو اوبو ومینځئ
- د پرنجې پر مهال خوله او پوزه پټه کړئ او کارول شوي نسجونه په کثافتو کې واچوئ.
- تولیه او بالنبټونه مه شریکوئ
- هڅه وکړئ چې هغوی وهڅوئ چې سترگې پرې مه اچوئ

سترگو مکروبی کیدل هغه وخت پېښېږي کله چې د سترگو یوه برخه چې د کانجکیتیووا په نوم یادېږي سوزش شي. دا یو نری پرده ده چې ستاسو د سترگو مخ پوښي.

د دې التهاب 3 تر ټولو عام لاملونه دي:

- مرض (معمولا ویروس)
- د الرجی غبرگون
- په سترگو کې یو څه، د کنجکیتیوا خارښ کول

نښې نښانې

د سترگو مکروبی کیدل نښې نښانې عبارت دي له:

- سرې سترگې
- په سترگو کې د سوځیدنې یا خارښت احساس
- رطوبت/زوي/روښانه مایع چې سترگې پټوي
- د سترگو خارش
- د سترگو شاوخوا پرسوب / پرسوب





کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

ستاسو درمل جوړونکی کولی شي تاسو سره مرسته وکړي او ستاسو ماشوم ته مشوره او درمل درکړي که چېرې دوی د کنجکتیوايټس ولري. که ستاسو ماشوم د 2 کلونو څخه کم وي، نو تاسو به د بیاکتني لپاره د خپل جی پی سره ملاقات ته اړتیا ولری.

ستاسو ماشوم ممکن د سترگو څاڅکو یا انټي هستامین ته اړتیا ولري ترڅو د نښو نښانو سره مرسته وکړي، د کانجکتیوايټس په علت پورې اړه لري.

تاسو باید سمدلاسه طبي مشوره وغواړئ که ستاسو ماشوم له لاندې څخه کوم یو ولري:

- په سترگو کې درد
- رڼا ته حساسیت
- د دوی په لید کې بدلون، لکه وینښته لیکې یا چمکی
- ډېرې سورې سترگې (۱ سترگې یا دواړو سترگو ته)
- د ۲۸ ورځو څخه کم عمر لرونکی ماشوم د سرو سترگو سره
- د سترگو شاوخوا پړسوب
- دا کیدای شي د سترگو د جدي ستونزې نښې وي.
- (عکس مدار سیلولیټس)
- یا، که ستاسو ماشوم کنجکتیوايټس ولري او نښې یې له ۲ اونيو وروسته بڼه شوې نه وي، د ملاقات لپاره خپل جی پی سره اړیکه ونیسئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

سترگو مکروبی کیدل معمولاً پرته له دوا څخه پخپله بڼه کېږي.

دلته مهم شیان شتون لري چې تاسو یې په کور کې کولی شئ د خپل ماشوم نښې نښانې نښې کړئ:

- اوبه جوش کړئ او یخ ته یې پرېږدئ، له دې څخه د سترگو د پاکولو لپاره د پنبې وړۍ پید سره وکاروئ. د هرې سترگې مسح کولو لپاره د پنبې یو پاک پید وکاروئ. دا په منظمه توګه د ورځې په اوږدو کې وکړئ.
- د خپل ماشوم په سترگو باندې یو یخ، پاک تولیه واچوئ ترڅو د دوی یخولو کې مرسته وکړي
- ستاسو ماشوم باید د تماس لینز ونه اغوندي کله چې دوی د سترگو خارش ولري

سر سپري



د سر سپري او نڅا په کوچني ماشومانو او د هغوی په کورنيو کې ډير عام دي. دوی له يو شخص څخه بل ته د سر څخه د سر تماس له لارې ليرېدول کيږي.

د سر سپري کوچني حشرات دي، تر 3 ملي متره پورې اوږد دي، چې ستاسو د ماشوم په وينستو کې موندل ستونزمن وي. د دوی هگۍ (نيټ) نسواري يا سپينې وي (کله چې خالي وي) او په وينستو پورې تړلې وي.

که څوک په سر کې سر سپري ولري، دا د دوی د پاکوالي سره هيڅ تړاو نلري. د سر سپري هيڅ ترجيح نه لري، دوی په پاکو يا ناپاکو وينستو کې موندل کيدی شي. دوی يوازې په خلکو اغيزه کوي او د څارويو څخه نشي نيول کيدای.

عمل ته بلنه:

- د سر سپرو د مخنيوي لپاره د درملو لوشن او سپري مه کاروئ، يوازې د درملنې لپاره.



- تاسو کولی شئ په منظمه توگه د لوند يا وچ رېمنځ په واسطه د سر د خپریدو په مخنيوي کې مرسته وکړئ ترڅو دوی ژر ونيسي.



کله بايد د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که چيرې لوند رېمنځ کول کار نه وي کړی يا مناسب نه وي، تاسو کولی شئ د درملو لوشن يا سپري هڅه وکړئ - دا په درملتونونو يا سوپر مارکيتونو کې اخیستل کيدی شي. کڅوړه چيک کړئ ترڅو وگورئ چې ايا دوی ستاسو يا ستاسو ماشوم لپاره سم دي او څنگه يې کارول کيږي.
- د سر سپري بايد په يوه ورځ کې مړي شي - تاسو کولی شئ دوی رېمنځ کړئ او هگۍ د پورته په څير بهر کړئ. ځينې درملنې بايد د يوې اونۍ وروسته تکرار شي ترڅو د نويو وينستو سپري ووژني.
- که لوشن يا سپري کار نه وي کړی د نورو درملنې په اړه د درملتون سره خبرې وکړئ.



زه به کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- تاسو کولی شئ د جی پي له ليدو پرته د سر سپرو درملنه وکړئ.
- جوی او سر سپري د لوند رېمنځ کولو په واسطه لري کيدی شي. تاسو کولی شئ د سر د سپرو او هگيو لري کولو لپاره آنلاين يا له درملتونونو يا سوپر مارکيتونو څخه يو ځانگړی بڼه غاښ لرونکی رېمنځ (د کشف رېمنځ) واخلي.
- د خپل ماشوم وينستان په شيمپو ومينځئ او ډيري کنډيشنر واچوئ ترڅو وينستان لوند او ټوټه شي. وينستان د سر څخه بهر ته رېمنځ کړئ، د يوې برخې په واسطه، لږ تر لږه د 15 دقيقو لپاره د بڼه رېمنځ سره (د اوږده يا ډير وينستو وينستو لپاره)
- تاسو بايد په کور کې هرڅوک وگورئ او په هماغه ورځ د هر هغه چا درملنه پيل کړئ چې د سر سپري لري.

زما ماشوم قبضيت لري.



عمل ته بلنه:

دا کولی شي د کولمو نرمولو درمل د 3-6 میاشتې وخت ونیسي ترڅو د کولمو لپاره بیا ښه معمول ته راشي. نو د ماشومانو لپاره چمتو اوسئ چې د لږ وخت لپاره په درملو کې وي.

قبضيت د ماشومانو لپاره معمول کیدی شي کله چې له بل هیواد څخه سفر وکړي. دا کیدای شي د خوړو د بدلون او د خوړو د عادتونو د بدلون له امله واقع شي. د ماشوم په تقسیم اوقات کې هر ډول بدلون د یو څه اضطراب لامل کیدی شي چې ماشوم په بیلابیلو لارو اغیزه کولی شي، یو انډیبنمن ماشوم کولی شي په تشناب کې ناست او آرام شي.

ښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- یو ماشوم په هفته کې تر ۴ ځلو لږ ډکی میتازی کوي
- یو سخت غشی د تیریدو په پرتله ډکی میتازی کول ستونزمن دی
- درد کله چې دوی ډکی میتازی کوي
- لوی مقدار ډکی میتازی یا ډیری ډکی میتازی په یو وخت کې



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که پورتنی کار ونکړي، نو تاسو باید خپل ماشوم ته یو جی پی وگورئ. دوی به شاید یو څه درمل توصیه کړي ترڅو ډکی میتازی نرم کړي ترڅو کول اسانه وي.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- هڅه وکړئ په ورځ کې د 6-8 اوبو پر بنسټ ځښاک ته د مایعاتو اندازه زیاته کړئ
- هڅه وکړئ په خپل رژیم کې ډیرې میوې او سبزیجات وهڅوئ.
- دوی ته د تمرین کولو او شاوخوا حرکت کولو لپاره ډیر فرصت ورکړئ.

عام ناروغي کيځکان چينجي



عمل ته بلنه:

ماشومان کولی شي د درملنې وروسته بیا چینج ترلاسه کړي نو دا مهمه ده چې تاسو....

وی کړه



- په ماشومانو کې د پرازیتي چینجی مرض عام دی.
- دا د درملنې لپاره خورا اسانه ده مگر د یو واحد ډکو میتازو نمونې کشف کول ستونزمن کیدی شي
- له همدې امله مور ټولو ماشومانو ته پرته له ازموینې څخه درملنه وړاندیز کوو.
- پرازیتي چینجی د مقعد په ساحه کې هگی اچوي.
- دا هگی په لاسونو کې لپردول کیري کله چې د مقعد ساحه د تشناب ته د تگ وروسته پاکه یا مسح شي او لاسونه ونه مینځل شي.
- هگی په اسانۍ سره د نږدې تماس نورو خلکو ته لپردول کیري چې بیا په ناروغۍ اخته کیري.
- دا ممکنه ده چې د پرازیت د چینجی انتان ولري مگر د کومې نښې نښانې څخه خبر نه وي.

نښې نښانې

- د معدې درد
- اسهال
- پرسوب
- د ستړیا احساس.
- د مقعد په شاوخوا کې خارش، کیدای شي د شپې خراب وي.

- لاسونه ومینځئ او د گوتو د نوکانو لاندې ومینځئ، په ځانگړې توگه د خوارو دمخه او د تشناب کارولو یا د نیبې بدلولو وروسته.
- ماشومان وهڅوئ چې خپل لاسونه په منظم ډول ومینځي
- هره ورځ حمام / شاور
- د غاښونو برش د کارولو دمخه پریمینځئ
- د گوتو نوکان لنډ وساتئ
- د خوب جامې، چادری او تولیه په منظم ډول وینځئ

مه کوه



- کالي یا بستر مه شریکوی ترڅو هگی په نورو سطحو کې رابنکته نشي
- تولیه یا فلائین مه شریکوی
- نوکان مه غوڅوی یا گوتې/ گوتې مه زیښئ



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که تاسو شک لرئ چې ستاسو ماشوم د تاري چينجونه لري، تاسو کولی شئ خپل محلي درملتون ته لار شئ ترڅو د ژولو وړ ټابليټ يا درمل سره درملنه ترلاسه کړئ.
- که ستاسو ماشوم ناروغه وي او تاسو د دوی په اړه انديښمن ياست، تاسو کولی شئ د خپل جی پی سره ليدنه وکړئ.
- درمل به د تاري چينو درملنه وکړي، مگر د هگيو نه، نو دا خورا مهم دي چې دا گامونه (مخ مقابل) هم تعقيب کړئ.



زه په کور کې دخپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- که ستاسو ماشوم د تاري چينو نښې ولري، ځينې وختونه تاسو به وکولی شئ هغه د دوی په پوتکي يا د مقعد شاوخوا وگورئ. دوی کولی شي د سپينې تار کوچنۍ ټوټې په څير ښکاره شي.
- دا مهمه ده چې تاسو د «عمل ته زنگ وهلو» برخې کې مرحلې تعقيب کړئ ترڅو د تاري چينو د خپریدو مخه ونیسئ.
- که تاسو د کارډيف او ويل روغتيا شاملولو خدماتو کې راجستر شوي ياست، تاسو ته به د چينجونو درملنې لپاره يو ټابليټ وړاندیز شي او د اضرارو نمونې غوښتنه وشي، ترڅو د ازموينې لپاره واستول شي.

د ښوونځي څخه مخکې د ساه



عمل ته بلنه:

Always use the spacer device with your inhaler so the medicine can reach their lungs.

The inhaler should be shaken in between each puff given.

Each puff of inhaler should be inhaled for seconds before the 30-20 next puff is administered to ensure the entire dose is given.

ساه بندي يوه ناروغي ده چې سږو اغيزه کوي او تنفس ستونزمن کوي. د هوا د لارې د ديوالونو شاوخوا عضلات سخت شوي ترڅو د هوا لارې تنگ شي، ځينې وختونه خراشکي ډير سرښتناک شي او اضافه خراشکي رامینځته کيږي کوم چې کولی شي هوايي لارې نور هم تنگې کړي.

د ښوونځي څخه مخکې ساه لنډۍ د 5 کلونو څخه کم عمره ماشومانو کې يو حالت دی. ډيري دا ماشومان به له دې ستونزې څخه وځي مگر د ساه بندي سره ورته چلند ورسره کيږي.

د ساه بندي د پاملرنې لاملونه پېچلي دي مگر ځينې شيان کولی شي دا خراب کړي. دې ته محرک ويل کيږي او پکې شامل دي؛ زکام/ زکام، سره هوا، د سگریټو لوگي، څاروي، گرده، دورې، ورزش.

ستاسو جی پی یا بل ډاکټر به د سانډۍ يا د ښوونځي څخه مخکې د ساه لنډۍ تشخيص کړي او ستاسو ماشوم ته به په کور کې د کارولو لپاره د تنفسي وسيله ورکړي.

که ستاسو ماشوم له يو څخه ډير تنفسي وسيلې ولري او مختلف رنگونه ولري يو به يې مخنيوی وي او د سالمې د خرايدو مخنيوي لپاره به کار وکړي، بل به آرام کونکی وي او د نښو کمولو لپاره به وکارول شي. دا مهمه ده چې ستاسو ماشوم د لارښوونې سره سم خپل تنفس کونکي واخلي.



د اضطراب نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- د راحتي ساه اخیستونکي ۱۰ پفونه ۴ ساعته دوام نه کوي
- په تنفس کې د ستونزو نښې په شمول؛ گړندی تنفس، ټوخی، په بشپړ جملو کې د خبرو کولو توان نه ورکول، د پښو لاندې او د پښتېو په مینځ کې ځان راکش کول او د ستوني په ساحه کې خوله کول
- اضطراب/ بې آرامي

لنډۍ او ساه بندي



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که ستاسو ماشوم د ډیر ټوخی، ټوخی او گړندی تنفس سره خراب شي نو په هرو ۴ ساعتونو کې خپل تنفس کونکي ۱۰ پف ورکړئ او د ډاکټر سره د بېرني لیدنې لپاره کاپیس یا ۱۱۱ ته زنگ ووهئ.

که ستاسو ماشوم

- د ټوخی له امله تکلیف او د ساه لنډۍ.
- د ساه لنډۍ په توگه به لوبه ونکړي.
- په بشپړو جملو کې د خبرو کولو توان.
- راحتي (نيلې) تنفس ډیر اوږد نه وي د ریلیور (نيلې) انهیلا ۱۰ پفونه ورکړئ (د سپیسر له لارې)، که ښه نه وي نو له ۱۰ دقیقو وروسته بیا تکرار کړئ او ۹۹۹ ته زنگ ووهئ یا خپل ماشوم نږدې بېرني مرستو ته بوځئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

که ستاسو ماشوم د سالنډۍ یا د ښوونځي څخه مخکې د ساه لنډۍ سره تشخیص شوی وي د هغه عمل پلان تعقیب کړئ چې تاسو یې د دوی ډاکټر لخوا درکړل شوی و کله چې دوی ناروغه وي او

د نورمال څخه ډیر آرام ورکوونکي ته اړتیا لري او / یا ډیر ټوخی کوي / یا د شپې وینبېږي.

- پوه شئ چې چیرته یا کله مرسته وغواړئ که چیرې ستاسو ماشوم ناروغ شي.
- د خپل ماشوم انفرادي پلان تعقیب کړئ او د لارښوونو سره سم ساه اخیستونکي وکاروئ.
- تل یو سپیسر وکاروئ
- د تنفس یا درملو سټرایپونو کارولو وروسته خوله پاک کړئ
- تل منظم درمل ورکړئ، پرته لدې چې د روغتیا پاملرنې متخصص لخوا ودرول شي
- په منظمه توگه د جی پی یا د سږو بیاکتني کلینیک ته لار شئ.
- په شپه کې خپل ماشوم وگورئ که ناروغه شي او د شپې خراب شي

عام ناروغي

د اوسپنې کمښت انيميا



عمل ته بلنه:

که ستاسو ماشوم د انيميا نښې ولري، مهرباني وکړئ د دې په اړه د خبرو اترو لپاره د خپل ډاکټر سره اړيکه ونیسئ.

انيميا يو عام حالت دی چېرې چې د وينې د سرو حجرو شمير يا د وينې په سرو حجرو کې د هيموگلوبين مقدار کم وي. د وينې سره حجرې هيموگلوبين لري، دا هغه ماده ده چې وينې ته سوررنگ ورکوي. د دې اصلي موخه د بدن شاوخوا اکسيجن لېږدول دي.

د اوسپنې کمښت انيميا په بدن کې د معدني اوسپنې د کمښت له امله رامینځته کېږي. د هيموگلوبين د جوړولو لپاره د بدن لپاره اوسپنې ته اړتيا ده، نو د اوسپنې کموالی په وينه کې د هيموگلوبين کچه کموي.

د اوسپنې د کمښت انيميا پرته، د انيميا ډيری نور ډولونه شتون لري چې په ماشومانو اغيزه کوي، مگر د اوسپنې کمښت په ماشومانو کې ترټولو عام لامل دی.

نښې نښانې

ځينې ماشومان چې معتدله انيميا لري هيڅ ډول نښې نه نښي.

عام نښې او نښې پکې شامل دي؛

- سور پوستکی
- د انرژي نشتوالی
- تنفس



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

د اوسپنې کمښت انیمیا معمولا د وینې معاینې لخوا تشخیص کیږي مور به د وینې یوه کوچنۍ نمونه واخلو؛ ازموینه به په نمونه کې د هر ډول وینې حجرو شمیره (د بشپړ وینې شمیرې په نوم پیژندل کیږي) حساب کړي او بیا به وگوري چې د وینې سره په حجرو کې څومره هیموگلوبین شتون لري.

دوی ممکن نورې ازموینې هم ترسره کړي ترڅو وگوري چې په هیموگلوبین کې څومره اوسپنه شتون لري. د ازموینې پایلې ډاکټر ته معلومات ورکوي چې ایا انیمیا شتون لري او که داسې وي، دا څومره جدي ده.

که چیرې یو ماشوم د وینې کمښت ولري، ممکن نورو ازموینو ته اړتیا وي ترڅو معلومه کړي چې د انیمیا لامل څه دی که دا د اوسپنې کمښت انیمیا نه وي.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

ستاسو د ماشوم د خواړو د اوسپنې مصرف زیاتولو لارې شتون لري.

هغه خواړه چې په زیاته اندازه اوسپنه لري عبارت دي له:

- غوښه
- لوبیا او دال
- هګۍ
- کب
- زردالو، ممیزو
- پانې لرونکي شنه سابه
- غوړي
- ماهی
- فارمول شیدې
- ځینې حبوبات

که اړتیا وي، ستاسو ماشوم کیدای شي د نور مالټر او مشورې لپاره د رژیم ډاکټر ته راجع شي.

خوندي خوب کول



عمل ته بلنه:

د نورو معلوماتو لپاره د لولابي
ټرسټ ويب پاڼه وگورئ



ستاسو د ماشوم لپاره SIDS
خطر کمولو څرنگوالی

The Lullaby Trust -



د ماشوم ناخپه او ناخپي مړينه د ناخپي ماشوم مړينې سنډروم (ايس ای ډی ايس يا سيډس) ته ويل كيږي. مور نه پوهيږو چې د سيډس لامل څه دی. د ډيري ماشومانو لپاره دا امکان لري چې د فکتورونو ترکیب په دوی اغيزه وکړي، کوم چې دوی په ناخپي او ناخپي توگه مړه کيږي. پداسې حال کې چې د سيډس په بشپړه توگه مخنيوی نشي کيدی، تاسو کولی شئ د خوندي خوب مشورې په تعقيب د دې خطر و نه کم کړئ.

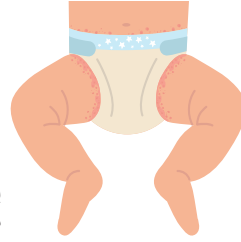
- تل خپل ماشوم د خوب لپاره په شا ځملولی، د بستر لاندې برخی کی
- خپل ماشوم په يوه جلا ټوکرۍ کې په هماغه خونه کې وساتئ چې تاسو يې د لومړيو شپږو مياشتو لپاره ياست
- په ښه حالت کې يو قوي دابو ضد توشک استعمال کړئ
- کله چې تاسو ماشوم يا ماشوم لرئ په خپل استوگنځي کې سگرت مه ځکوی
- د هر خوب د دورې څخه مخکې له کوټې څخه هر ډول نرم لوبې لرې کړئ
- د خپل ماشوم د ويده کيدو لپاره بالښت يا لحاف مه کاروئ
- ستاسو ماشوم بايد د ويده کيدو لپاره په ټينگه وټرل يا وټرل نشي
- د کوټې تودوخه بايد ۱۶-۲۰ درجې سانتي گراد وي

تاسو کولی شئ معمولا د کوټ يا موسی ټوکر ترلاسه کولو کې مرسته ترلاسه کړئ، ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په خوندي توگه خوب کوي. يوازې د دې لپاره له خپل روغتيايي ليدونکي، برتانوي سره صليب، يا Oasis Cardiff څخه پوښتنه وکړئ

مور پوهيږو چې ځينې وختونه بيړني حالتونه شتون لري چېرې چې تاسو د خوندي خوب لپاره تجهيزات نلرئ. مهرباني وکړئ په بيړني ډول د خپل روغتيا ليدونکي سره خبرې وکړئ که چېرې دا قضيه وي او لاندې سرچينې وگورئ ترڅو ستاسو د ماشوم خوندي ساتلو کې مرسته وکړي.

د کور څخه لرې يا په بيړني حالتونو کې د ماشومانو لپاره
خوندي خوب - د لولابي ټرسټ

عام ناروغي د نپي يا پمپر داغ



په ماشومانو کې د پمپر داغونه عام دي او معمولا په کور کې درملنه کېدی شي.

نښې نښانې

- د ماشومانو په لاندینۍ یا د نپي په ټوله برخه کې سور یا خام ټوټې.
- پوټکی زخم ښکاري او د لمس کولو سره گرم احساس کوي.
- خړ یا وچې سیمې.
- د ماشومانو په پوستکي کې داغونه یا داغونه وي، دا کیدای شي سور یا نسواري وي.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

که چیرې خاپونه پاک نه وي تاسو ممکن یو کریم ته اړتیا ولرئ، نو تاسو کولی شئ خپل روغتیایی لیدونکي یا جی پی سره اړیکه ونیسئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- د نپي داغونو پاکولو کې مرسته وکړي:
- هڅه وکړئ چې د لوند مسح نه کار وا نخلئ، په هر ځای کې چې امکان ولري د خپل ماشوم د نپي د مینځلو لپاره گرمې اوبه او د پنبې وړۍ وکاروئ. حمام ځینې وختونه مرسته کولی شي مگر په ورځ کې دوه ځله نه.
- هرکله چې امکان ولري خپل ماشومان بی نپي پرېږدئ
- د معمول په پرتله په منظمه توګه د ماشوم نپي بدل کړئ
- پوستکی پاک او وچ وساتئ، پوستکی په نرمۍ سره ومینځئ ترڅو ساحه وچه شي.
- دا کیدای شي د نپي رقم بدل کړئ چې تاسو یې کاروئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې نپي په ښه توګه ځایږي.
- هغه کریمونه چې کولی شي د ناپاکو داغونو سره مرسته وکړي Sudocrem او Bepanthen یا د رملتونونو کې اخیستل کېدی شي او په اسانۍ سره شتون لري.

ننگونې چلند



په کوچنيانو او ماشومانو کې د ستونزمن او ننگونکي چلند لپاره ډېری بېلابېل دليلونه شتون لري، يو له دې څخه هغه وخت دی چې ماشومان په ناڅرگند او ناڅرگند وخت کې ژوند کوي.

نښې نښانې

- هغه څه چې تاسو کولی شئ خپل ماشوم کی وگورئ:
- د خوب پر مهال بې هوښه کېدل يا زيات ويښ کېدل.
- د ماشومانو چلند د ماشوم په څير ډير پيل کېږي.
- د هرې ممکنې لارې هڅه وکړئ خپل پام ځانته راوباسئ.
- د ډيرو اوبښکو او خپگان درلودل، نشي کولی تشریح کړي چې دوی د نوي چاپيريال په اړه څنگه احساس کوي.
- چپ پاتې کېدل او نه غواړي چې مور يا پلار په هيڅ ډول پرېږدي

عمل ته بلنه:

مهرباني وکړئ زموږ برخه وگورئ او په پامه کې د نورو گټورو خدماتو لپاره لارښود.

دلته ځينې خدمتونه شامل دي چې تاسو کولی شئ خپل ځان سره اړيکه ونيسي، که تاسو د خپل ماشوم د چلند په اړه اندېښنه لرئ.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

کورنۍ تل کولی شي د 5 کلونو څخه کم ماشوم لپاره د دوی روغتيايي ليدونکي سره يا د لوی ماشوم لپاره د ښوونځي نرس سره خبرې وکړي، که چېرې د ماشوم چلند ډير ستونزمن وي يا خراب شي.

هره کورنۍ به يو روغتيايي ليدونکی يا د ښوونځي نرس ولري. ستاسو د جی پي تمرین به د دوی سره د تماس د څرنگوالي توضیحات ولري.

نور سازمانونه هم شتون لري چې مور کولی شو تاسو ته د چلند مسلو يا د ماشومانو هوساینې سره د مرستې لپاره راجع کړو.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

د ماشوم سره د هغوی په چلند کې د مرستې لارې.

ماشومان کولی شي د منظم تقسیم اوقات پلی کولو خونديتوب احساس وکړي کله چې دوی په ورځني ژوند کې وي، دا کولی شي دوی د خونديتوب احساس وکړي ځکه چې دوی به پوه شي چې د ورځې په اوږدو کې څه پېښېږي.

د ماشومانو سره لوبې کول کولی شي د دوی فشار اداره کولو کې مرسته وکړي او د دوی شاوخوا څه پېښېږي. د فرش لوبه د دې لپاره غوره ده.

د لوستلو خبرې کول او سندرې ويل د ماشوم سره علاقه او ارامه کوي.

ډيری آرامۍ لمس کولی شي د ماشوم په ډاډ ورکولو کې مرسته وکړي.

د هغه څه په اړه چې څه تیرېږي ساده توضیحات خبرې کولی شي د ماشوم په پيژندلو کې هم مرسته وکړي چې ممکن ورک شوي خپلوان يا څاروي يا يوازې کور

رواني روغتيا ستونزې



رواني روغتيا هغه څه دي چې موږ ټول يې لرو، په شمول د ماشومانو، او دا ستاسو چلند او احساساتي هوساينې ته اشاره کوي. فشار لرونکي يا صدمې تجربې لکه په چاپيريال کې ناڅاپي بدلون يا د صدمو پيښو شاهد کول کولی شي د رواني روغتيا ستونزې رامینځته کړي.

ځينې ماشومان او ځوانان چې د جگړې، تاوتريخوالی، شکنجې، يا نورو صدمو قربانيان شوي دي ممکن د صدماتو وروسته فشار سره مخ شي. دوی ممکن د ويره او اضطراب زياتوالی تجربه کړي يا صدمه تکرار کړي، ځينې وختونه د بد خوبونو او خوبونو له لارې ماشومان ممکن تل د دې توان ونلري چې دوی څنگه احساس کوي، او دوی ممکن ډاډه نه وي چې دوی د خپلو ستونزو په اړه له چا سره خبرې کولی شي.

هغه کورنۍ چې د پناه غوښتنه کوي ممکن د کورنۍ پراخه شبکې، ملګرو او دودونو له لاسه ورکولو سره تړلي فشارونه تجربه کړي. د بهرني ژوند فشارونه لکه د کورنۍ ستونزې، د کور بې ثباتي او د پناه غوښتنې پروسې په اړه اندېښنې هم د ماشومانو لپاره د رواني روغتيا ستونزو لامل کېدای شي.

که چېرې يو ماشوم د رواني روغتيا په برخه کې له ستونزو سره مخ وي، نو دا مهمه ده چې ژر تر ژره د دوی د کورنۍ لخوا د مرستې وړانديز وشي. دا فصل به تاسو ته ځينې عملي سرچينې درکړي چې تاسو سره پدې کې مرسته وکړي. دا هم مهمه ده چې تاسو د خپل رواني روغتيا پاملرنه وکړئ.

نښې نښانې

ټول ماشومان متفاوت دي، او کله چې دوی د رواني روغتيا سره مبارزه کوي ممکن مختلف نښې نښکاره کړي. دا ځينې عامې نښې دي، مګر ستاسو ماشوم ممکن دا په نورو لارو هم وښيي.

- د خوړو په عادتونو کې بدلون
- د وزن کموالی
- د خوب کولو مشکل
- پرله پسې سر درد يا د معدې درد
- د تمرکز مشکل
- د ښوونځي په کارونو کې بدلونونه
- د ښوونځي څخه ډډه کول يا له لاسه ورکول
- د نورو ماشومانو سره لوبې نه کول
- د خپګان احساس کول
- اضطراب
- د ټولنيزو اړيکو څخه ډډه کول
- خپل ځان ته زیان رسول يا د ځان د زیان رسولو په اړه خبرې کول
- د مرګ يا ځان وژنې په اړه خبرې کول
- ژړا او زړه تنګون
- د کنټرول څخه بهر چلند چې کيدای شي زیانمن وي
- په مزاج، چلند، يا شخصیت کې ژور بدلونونه

زه باید څه وکړم که زما ماشوم د رواني روغتیا ستونزو سره مخ وي؟

عمل ته بلنه:

د نورو معلوماتو سره د سرچینو لپاره ضمیمو ته لینکونه وگورئ، ځینې یې په ډیرو نورو ژبو ژباړل شوي مگر که تاسو د دې په پوهیدو کې ستونزه لرئ نو مهرباني وکړئ د مرستې لپاره خپل جی پی د ماشومانو نرس وگورئ.

The Hangout Cardiff

هنګ اوټ کارډیف د 11-18 کلونو عمر لرونکو ماشومانو لپاره د رواني روغتیا ملاتړ مرکز دی. دا هغه ځای دی چېرې چې ځوانان پرته له ملاقات څخه راځي او د ملاتړ خدماتو ته لاسرسی لري او په ډله ایزو فعالیتونو کې برخه اخلي او له نوي خلکو سره لیدنه کوي (که دوی وغواړي!).

دوی هره ورځ د ماسپینین 3-9 بجو په 28-26 چرچیل وی، کارډیف کې خلاص دي



Translations of our
mental health
information | Royal
College of Psychiatrists
(rpsych.ac.uk)

Young Minds

ځوان ذهنونه هر هغه چا ته چې تر ۲۵ کلنۍ پورې د ماشوم یا ځوان په اړه اندېښمن وي وړیا محرم آنلاین او تلیفون مشوره او احساساتي ملاتړ وړاندیز کوي.

د والدينو وړیا مرستې لاین ته زنگ ووهئ

0808 802 5544

د سهار له 9:30 بجو څخه تر 4 بجو پورې، له دوشنبې څخه تر جمعې پورې

parents@youngminds.org.uk @

ځوان ذهنونه به په 3 کاري ورځو کې ځواب ووايي.



Parents' A-Z Mental
Health Guide | Mental
Health Advice |
YoungMinds
(youngminds.org.uk)

Home Start Cardiff

کور ستارټ کارډیف یوه خیریه موسسه ده چې په ټوله ویلز کې کار کوي. دوی کولی شي ستاسو په کور کې کورنیو ته د روزل شوي رضاکار لخوا ملاتړ وړاندې کړي. د خپل جی پی یا د ماشومانو نرس سره خبرې وکړئ که تاسو غواړئ دې خدمت ته راجع شئ یا تاسو د دې لینک له لارې هم ورسره اړیکه نیولی ش.



Contact Us - Home-Start
Cymru (homestartcymru.
org.uk)



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

ډیری لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ. دا یو ښه نظر دی چې ستاسو ماشوم څنگه احساس کوي په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، نو تاسو کولی شئ د دوی د ملاتړ لپاره غوره لارې ومومئ یا د ځان ملاتړ موندلو کې ورسره مرسته وکړئ.

که ستاسو ماشوم د رواني روغتیا له امله په خوب کې ستونزه ولري، مهرباني وکړئ د نظرونو او لارو چارو لپاره دې لینک ته کوډ سکین کړئ چې تاسو کولی شئ د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ.





که ستاسو ماشوم ۱۱-۱۹ کلن وي، دوی کولی شي د محرم مشورې او ملاتړ لپاره د خپل ښوونځي نرس ته په ۰۷۵۲۰-۶۱۵۷۱۸ پیغام واستوي (د اضافي معلوماتو پاڼه ضمیمه ده).

تاسو کولی شئ د کورنۍ دروازې له لارې د خپلې کورنۍ لپاره لومړنۍ مرستې ته لاسرسی ومومئ. د کورنۍ دروازې ټیم کولی شي تاسو سره د ملاتړ خدماتو موندلو کې مرسته وکړي پشمول د پیسو مشوره، کور، د ماشوم چلند، د ماشومانو پالنه، په ښوونځي کې حاضرې، روغتیا او هوساینه او د والدین ملاتړ. د کورنۍ دروازې سره په اړیکه ونیسئ:

03000133133

یا بریښنالیک

ContactFAS@cardiff.gov.uk

که ستاسو ماشوم د فشار سره مخ وي، ډیری لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ:

Tips for Combatting Stress, for Parents and Children



Talking to children about war and conflict ((beaconhouse.org.uk



د خپل ماشوم د ښوونځي سره یوځای کار وکړئ. په ټولو ښوونځیو کې د ښوونځي نرس شتون لري چې کولی شي ستاسو د ماشوم د رواني روغتیا سره مرسته وکړي. حتی که ستاسو ماشوم لا تر اوسه په ښوونځي کې نه وي، د ښوونځي نرس به ستاسو د ملاتړ لپاره شتون ولري.



**عاجل ته لار شئ
یا ۹۹۹ ته زنگ
ووځئ که:**

- ستاسو د ماشوم ژوند په خطر کې دی، د بیلګې په توګه، دوی خپل ځان یا بل چا ته زیان رسولی یا یې ډیر خوراک اخیستی دی.
- تاسو احساس نه کوئ چې تاسو کولی شئ خپل ماشوم خوندي وساتئ

په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووځئ که:



دا ستونزمنه ده چې پوه شئ کله چې ستاسو د ماشوم لپاره مسلکي ملاتړ ترلاسه کړئ.

که ستاسو ماشوم د اورېدې مودې لپاره د ټیټ یا اضطراب احساس کوي، یا که تاسو د خپل ماشوم په اړه جدي اندېښمن یاست، تاسو ممکن نور ملاتړ وغواړئ.

خپل جی پی یا تلیفون ۱۱۱ سره اړیکه ونیسئ که:

- تاسو د خپل ماشوم د رواني روغتیا لپاره مرستې ته اړتیا لرئ، مګر دا بیړني حالت نه دی.
- تاسو ډاډه نه یاست چې د خپل ماشوم د رواني روغتیا سره د مرستې لپاره څه وکړئ.

تاسو کولی شئ د نرس یا دماغي روغتیا نرس سره په تلیفون کې خبرې وکړئ. جی پی کولی شي تاسو ته د ګټورو درملنو په اړه مشوره درکړي او د اړتیا په صورت کې تاسو سره نور رواني روغتیا خدماتو ته لاسرسی وکړي.

واکسینونه



عمل ته بلنه:

واکسین ستاسو او ستاسو ماشوم د ډیرو جدي او احتمالي وژونکو ناروغيو څخه په ساتنه کې مرسته کوي.

دوی ستاسو په ټولنه کې د نورو خلکو سره هم مرسته کوي ترڅو خلکو ته د ناروغۍ خپریدو مخه ونیسي څوک چې واکسین نشي کولی لکه هغه ماشومان چې ډیر کوچني وي.

که په کافي اندازه خلک واکسین شي واکسین کول د ځینو ناروغيو مخه نیسي.

واکسینونه (د معافیت په نوم هم پیژندل کېږي) ترټولو مهم شی دی چې موږ یې کولی شو د خپل ځان او ماشومانو د ناوړه روغتیا په وړاندې ساتنه وکړو. دوی هر کال په ټوله نړۍ کې د میلیونونو مړینې مخه نیسي.

واکسین ستاسو د معافیت سیستم ته درس ورکوي چې څنگه انتی باډي رامینځته کړي چې تاسو د ناروغيو څخه ساتي. یوځل چې موږ واکسین شو زموږ بدنونه د دې وړتیا لري چې د دې ناروغيو سره مبارزه وکړي که چېرې موږ له دوی سره اړیکه ونیسو.

دا ستاسو د معافیت سیستم لپاره خورا خوندي دی چې دا د ناروغيو په پرتله د واکسینونو څخه زده کړئ. یوځل چې ستاسو د معافیت سیستم پوه شي چې څنگه د ناروغۍ سره مبارزه وکړي دا ډیری وختونه تاسو ته د ټول عمر ساتنه درکوي.

واکسین هم د ټولنې سره د «د ټولنیز معافیت» له لارې مرسته کوي که چېرې په کافي اندازه خلک واکسین شي نو د ناروغۍ لپاره د هغه خلکو له لارې خپریدل گران دي چې واکسین نشي کولی.

ولې دوی مهم دي؟

واکسین ستاسو او ستاسو ماشوم د ډیرو جدي او احتمالي وژونکو ناروغيو څخه په ساتنه کې مرسته کوي.

دوی ستاسو په ټولنه کې د نورو خلکو سره هم مرسته کوي ترڅو خلکو ته د ناروغۍ خپریدو مخه ونیسي څوک چې واکسین نشي کولی لکه هغه ماشومان چې ډیر کوچني وي. که په کافي اندازه خلک واکسین شي واکسین کول د ځینو ناروغيو مخه نیسي.

ايا كوم اړخيزې اغيزې شتون لري؟

د واکسينونو ډېری اړخيزې اغيزې لري دي او د اوږدې مودې لپاره دوام نلري. تر ټولو عام جانبي عوارض عبارت دي له:

- هغه ساحه چې واکسين شوی د څو ورځو لپاره يو څه سور، پرسوب او زخم دی
 - د يو څه بې خوبۍ احساس کول او د 1 يا 2 ورځو لپاره د تودوخې لوړه وده کول.
 - د سترپيا احساس کول
 - د څو ورځو لپاره د سر درد درلودل
- ډېری دا اړخيزې اغيزې اداره کيدی شي ، د نورو معلوماتو لپاره د تېب او درد په اړه زموږ لارښودونه وگورئ.
- دا نادره ده چې هرڅوک د واکسينونو په وړاندې حساسيت ولري مگر هغه څوک چې ستاسو واکسين اداره کوي د دې سره معامله کولو لپاره روزل کيږي. ټول واکسينونه د معرفي کيدو دمخه د سخت خونديتوب ازموينې څخه تيريري او په دوامداره توگه څارل کيږي.

که زما ماشوم لا دمخه په بل هيواد کې واکسين کړی وي نو څه به وي؟

که ستاسو ماشوم د انگلستان څخه بهر زيږيدلی وي او په بل هيواد کې يې واکسين کړي وي د دوی د جی پي جراحي کوم ريکارډونه چيک کولی شي، تاسو بايد وگورئ چې ايا دوی د انگلستان د مهال ویش سره سم کوم ورک شوی دی.

که تاسو ريکارډونه نلري يا ډاډه نه ياست چې ستاسو ماشوم ته کوم واکسين ورکړل شوي ستاسو ډاکټر به ستاسو ماشوم ته د انگلستان د مهال ویش سره سم د دوی د عمر پراساس بيا واکسين کولو وړانديز وکړي.

په داسې حال کې چې کيدای شي دا پدې معنی وي چې دوی ځينې واکسينونه تکراروي چې ستاسو ماشوم لا دمخه لري په دې کولو کې هيڅ زيان نشته او دا خوندي ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ټول واکسين شوي دي پرته له دې چې ځينې واکسينونه له لاسه ورکړي.

د سگرت څکول بندول



ملاټر شتون لري:

د سگرت څکول بندول خورا اسانه دي کله چې تاسو سم ملاټر ترلاسه کړئ؛ په ويلز کې هر کال په زرگونو خلک وړيا، اين ايچ ايس د سگرت څکولو خدماتو ته لاسرسی لري.



<https://www.helpmequit.wales>

ما سره سگرت پريښولو کې مرسته وکړئ کولی شې د سگرت څکولو دوستانه متخصص څخه وړيا محرم او غير قضاوت لرونکی ملاټر ترلاسه کړي.

تاسو کولی شې ځان ته مراجعه وکړئ يا له خپل جی پي يا نرس څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.

کله چې تاسو سگرت څکول بند کړئ تاسو کولی شې خپل روغتيا کې سمدستي پرمختګونه وګورئ.

هر څومره ژر چې تاسو سگرت څکول پريږدئ، هومره به تاسو ته ګټه درکړي. مګر دا هيڅکله ناوخته نه دی - ځکه چې ودرول به ستاسو روغتيا ته وده ورکړي چې ستاسو عمر هر څه وي او مهمه نده چې تاسو څومره وخت سگرت څښلی وي.

د ځينو خلکو لپاره، د سگرت څښلو د بندولو لوی دليل د دوی د کورنۍ او ملګرو شتون دی.

که تاسو سگرت څکول پريږدئ او په فزيکي او ذهني توګه صحتمند یاست، نو تاسو ډير احتمال لرئ چې د خپلو عزيزانو ملاټر وکړئ - او په راتلونکي کې د دوی د ژوند برخه شئ.

همدارنگه، د سگرت نه پاک الګو کېدل پدې معنی دي چې ستاسو ماشومان د سگرت څکولو احتمال ډير لږ دی.

دوهم لاس يا «غير فعال» سگرت څکول:

د دويم لاس سگرت خطرناک دی، په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره. کله چې تاسو سگرت څکوي ډيری لوگی ستاسو سږو ته نه ځي، دا ستاسو شاوخوا هوا ته ځي چيرې چې نږدې هرڅوک تنفس کولی شي. د سږو سرطان او د زړه ناروغۍ په شمول. غير فعال سگرت څکول په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره زيانمن دي.

هغه ماشومان چې په يوه کورنۍ کې ژوند کوي چيرې چې لږ تر لږه يو کس سگرت څکوي د پراختيا احتمال ډير دی:

- سالمه
- د سينې انتانات - لکه سينه بغل او برونکايټس
- مننژيټ
- د غوړ انتانات
- ټوخی او زکام

که تاسو نشي کولی سگرت څکول ودروي، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د ماشومانو او بهر څخه ليرې سگرت څکوي چيرې چې امکان ولري په دوی باندې تاثيرات محدود کړئ.

تنکي ځوانان او سگرت څکول:

ډيری سگرت څکونکي په ځوانۍ کې پيل کوي، نو پداسې حال کې چې ډيری تنکي ځوانان سگرت نه څکوي دا د پيل کولو لپاره يو عام وخت دی. که ستاسو تنکي ځوان سگرت څکوي نو دا مهمه ده چې د خطرونو او د بندولو لپاره موجود ملاتړ په اړه له دوی سره خلاصې خبرې وکړئ. هڅه وکړئ آرام اوسئ او خبرو کولو ته ليواله اوسئ ځکه چې هر ډول جنجال ممکن دوی د نورو ملاتړ ترلاسه کولو مخه ونيسي.

دلته ځينې مرستې په ځانگړې توگه د تنکي ځوانانو او ځوانانو لپاره دي چې غواړي سگرت څکول پرېږدي:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking>



صحي خواره



صحي رژيم څه شی دی؟

مهمه نده چې تاسو په کوم عمر کې یاست ، صحي خواره ستاسو د روغتیا ساتلو او ښه کولو لپاره مهم دي او دا د ماشومانو او ځوانانو لپاره خورا مهم دي چې لاهم وده کوي او وده کوي.

يو صحي، ښه متوازن خواره ډیری گټې لري په شمول:

- د ودې او پرمختگ سره مرسته کول
 - د سونگ توکو پلورنځي چمتو کول ترڅو ماشومان د ورځې لپاره انرژي ولري.
 - د تمرکز او مزاج په ښه کولو کې مرسته کوي
 - د صحي پوستکي، غاښونو، وينستو او نوکانو لپاره د اړتيا وړ غذايي موادو سرچينه وي.
- د صحي خوړو تر څنگ دا مهمه ده چې ماشومان په منظم ډول تمرین وکړي. ماشومان باید په ورځ کې د 60 دقیقو لپاره فزيکي فعال وي.

ستاسو د ماشوم سره د مرستې لپاره نورې لارې:

- د شپږو میاشتو څخه تر 5 کلنۍ پورې ماشومانو ته هره ورځ د ویتامین C، A، او D څاڅکو په ورکولو سره د دوی سره په کافي اندازه ویتامین ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ
 - د ورځې پنځه برخې ميوې او سبزیجات وخورئ - دا د ویتامینونو، منرالونو او فایبر خورا ښه سرچینه ده.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په مناسبه اندازه برخه لري او دا چې د دوی خواره نور مالګه نلري

عمل ته بلنه ::

صحي خواره يوازې د ماشومانو د خوارو په اړه ندي، دا د خوړو په شاوخوا کې د چلند په اړه هم دي. خپل ماشومان د خوارو په چمتو کولو کې شامل کړئ او پخلى يې ساتيږي کړئ!

نور گټور معلومات:

<https://nylo.co.uk>

<https://www.nhs.uk/live-well>

<https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day>

<https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

کله باید د خپل ماشوم د خوارو په اړه اندېښنه وکړم؟

که تاسو د خپل ماشوم د خوارو په اړه نور مرستې او ملاتړ ته اړتیا لرئ، د خپل روغتیا لیدونکي سره خبرې وکړئ یا د نرس تمرین وکړئ.

تاسو باید د جی پی څخه مشوره وغواړئ که ستاسو ماشوم

- په لنډ وخت کې د پام وړ وزن له لاسه ورکړی
- په چټکۍ سره د پام وړ وزن ترلاسه کړی
- د خوړلو څخه ډډه کوي
- قد نه وده کوي
- ډیری وختونه د ستړیا او ضعف احساس کوي
- ناروغه ښکاري، ژېړ ښکاري یا د سر درد یا چکر احساس کوي.

د نورو معلوماتو لپاره د اوسپنې د کمښت انیمیا په اړه زموږ پاڼه وگورئ

په ماشومانو کې د اشته کموالی

په چاپیریال کې بدلون، د فشار زیاتوالی، او په محلي خوړو کې بدلون/د خوړو شتون ټول کولی شي د ماشوم په خوړلو او اشته اغیزه وکړي او د والدینو لپاره د اندېښنې لامل شي دلته ځینې شیان دي چې تاسو یې د کم اشته سره مرسته کولی شئ

- د کورنۍ په توګه یوځای خوړئ او ورته خواړه وخورئ
- د نویو خوړو وړاندې کولو ته دوام ورکړئ او په بیلابیلو لارو د مثال په توګه د ګاچر وړاندیز کول چې پخه شوي، نه پخه شوي، پیس شوي، په فورمه کې مخلوط شوي او نور.
- که چیرې دوی د خواړو په مینځ کې وری شي نو ناشته شتون لري - مستی، ډوډی سټیکس او کوچني سانډویچ هڅه وکړئ. - هڅه وکړئ چې په ورځ کې له دوه څخه ډیر ناشونې ونه کړئ
- د خوړلو لپاره صحتي چلند وهڅوئ - د خوړو په چمتو کولو کې یې شامل کړئ او هڅه وکړئ چې یوځای وخورئ.
- نوي خواړه په تدریجي ډول او په کوچنیو برخو کې معرفي کړئ - که چیرې دوی یو خوندور خواړه وي نو دا به دوی سره مرسته وکړي چې نوي خواړو ته عادت شي.
- د خپل ماشوم ستاینه وکړئ کله چې دوی یو څه نوي هڅه کوي.

د ماشوم تغذیه او شیدې ورکول

د نوو ماشومانو سره ستاسو قابله یا روغتیا لیدونکي به تاسو ته مشوره درکړي، که تاسو د مور په شیدو تغذیه کوئ نو د مور د شیدو تغذیه کولو متخصص کارکونکي هم شتون لري چې تاسو سره د ستونزو په صورت کې مرسته کولی شي. د ترسره کولو لپاره غوره کار دا دی چې د یو متخصص سره خبرې وکړئ.

ستاسو ماشوم ته د مور د شیدو یا فارمولا شیدو تر څنګ کلکو خواړو ته معرفي کول، چې د شیدو ورکولو په نوم هم یادېږي، هغه وخت پیل کېږي کله چې ستاسو ماشوم شاوخوا 6 میاشتې وي. دا دوی ته وخت ورکوي چې په سمه توګه وده وکړي، نو دوی کولی شي د جامد خواړو سره مقابله وکړي.

درې روښانه نښې شتون لري، کله چې دوی یوځای رابنکاره شي، دا نښې چې ستاسو ماشوم د لومړي ځل لپاره چمتو دی، ستاسو ماشوم باید وکوالی شي:

- د ناستې په حالت کې پاتې شئ، سر یې ټینګ ساتل
 - د دوی سترګې، لاسونه او خوله همغږي کړئ ترڅو دوی وکولی شي خپل خواړه وګوري، پورته یې کړي او په خوله کې یې واچوي
 - خواړه وخورئ د دې پرځای چې بیرته توی شي
- ستاسو روغتیايي لیدونکي به وکوالی شي د لا زیاتو معلوماتو او ملاتړ سره مرسته وکړي کله چې ستاسو ماشوم د شیدو ورکولو لپاره چمتو وي او کوم خواړه غوره دي.



Feeding your baby: When to start with solid foods | UNICEF Parenting



Start For Life: Baby Weaning | NHS

<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning>