هێڵی دایکوباوک

ئەگەر تۆ دایکوباوک یان سەرپەرشتیاری منداڵێکی تەمەن 5- 11 ساڵانیت. بەم ژمارەیە تێکست بۆ پەرستاری خوێندنگەکەت بنێرە

07312 263178

بۆ ڕێنمایی و پشتگیری نهێنی

Nyrsio Ysgol | School Nursing
BIP Caerdydd a'r Fro | Cardiff & Vale UHB

ئەمە خزمەتگوزارییەکە کە تەنها بە تێکست ئەنجام دەدرێت بۆ دایکوباوکان بۆ دەستڕاگەیشتن بە پەرستاری خوێندنگەکەیان بۆ یارمەتیدانیان سەبارەت بە زنجیرەیەکی فراوان لە کێشە تەندروستییەکان. ئەمە خزمەتگوزارییەکی دەستنیشانکردنی نەخۆشی نابێت، بەڵام ئێمە دەتوانین ڕێنماییت بکەین سەبارەت بە ...

- خۆشگوزەرانی سۆزداری
- خۆپیسکردن
- خۆتەڕکردنی ڕۆژ و شەو
- خواردنی تەندروست
- هەڵسوکەوت
- خۆ کۆنترۆڵکردن (میز و پیسایی)
- پەیوەندی سۆزداری

دووشەممە - هەینی بەردەستە
8.30 بەیانی - 4.30 دوانیوەڕۆ

لەماوەی پشووی خوێندنگەدا بەردەستە

ئەگەر تەمەنت لەنێوان 11- 19 ساڵدایە بە ژمارە 615718 07520 تێکست (کورتە نامە) بۆ پەرستاری خوێندنگەت بنێرە بۆ ڕێنمایی و پشتگیری نهێنی

ئێمە یارمەتی گەنجان دەدەین سەبارەت بە هەموو جۆرە شتێک وەک ...

- بێزارکردن
- خواردنی تەندروست
- جگەرەکێشان
- پەیوەندی سۆزداری
- هەستکردن بە دڵتەنگی یان تووڕەبوون
- خۆشگوزەرانی سۆزداری
- دەرمان و مادەی هۆشبەر و ئەلکهول
- گوشاری دەروونیی تاقیکردنەوە
- گۆڕانکاری لە لەشتدا

ChatHealth

لە هەر کاتێکدا بێت تێکست بکە ئێمە وەڵام دەدەینەوە دووشەممە- هەینی 8.30 پێشنیوەڕۆ- 4.30 دوانیوەڕۆ

ئایا منداڵەکەت لەماڵەوە دەخوێنێت؟
وە تەمەنی لەنێوان 5-6 ساڵدایە؟

ئایا دەزانیت کە ئەو هێشتا هەر شیاوە بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزاریی پەرستاری خوێندنگە؟

ئەگەر منداڵ/منداڵەکانت تەمەنیان لە 13 ساڵ زیاترە ئێمە دەتوانین بەشێوەیەکی سەربەخۆ هەڵسەنگاندنی تەندروستییان بۆ ئەنجام بدەین ئەگەر خۆیان وەها حەز بکەن.

تکایە پەیوەندیمان پێوە بکە بۆ سازدانی هەڵسەنگاندنێکی تەندروستی لە ماڵەوە/ لە ناوچەکە یان بۆ وتووێژکردنی زیاتر لەسەر ئەوە 01053796970

خزمەتگوزاریی پەرستاری خوێندنگە دەتوانن ئەمانە پێشنیاز بکەن پشتگیری بۆ گەشەکردنی جەستەیی یان سۆزداری منداڵەکەت. وەک:

- هەڵسەنگاندنی باری یاسایی کوتان - ئاگادارکردنەوەت لەوەی کە کاتی چ ڤاکسینێکێتی و چۆن بەدەستی دەهێنیت
- چاودێریکردنی گەشەکردن - باڵا، کێش و پشکنینی بینین
- پشتگیری سەبارەت بە خۆکۆنترۆڵکردن - چوونە سەرئاو/ خۆتەڕکردن / خۆپیسکردن
- پشتگیریی خۆشگوزەرانی سۆزداری
- شێوازی ژیانی تەندروست و برەودان بە تەندروستی
- یارمەتیدانی منداڵەکەت بۆئەوەی ئاوات و بیروبۆچونەکانی لە چوارچێوەی خزمەتگوزارییە تەندروستییەکاندا ببیسترێن
- ڕێنمایی سەبارەت بە تەندروستی سێکسی، لەنێوانیاندا بواری هەندێک هۆکاری بەرگرتن لە دووگیانیش

KURDISH SORANI

ڕێنماییەکی خێزانی بۆ پاراستنی تەندروستی منداڵەکەت و نەخۆشییە باوەکانی منداڵی

KURDISH
SORANI

ڕێنماییەکی خێزانی بۆ پاراستنی تەندروستی منداڵەکەت و نەخۆشییە باوەکانی منداڵی

CAVHIS

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

CARDIFF
CAERDYDD

خشتەی ناوەڕۆکەکان

پێشەکی 2
خزمەتگوزارییەکانی ئێن ئێچ ئێس 3

ڕێنمایی بۆ

خزمەتگوزارییە بەسوودەکانی تر لە کاردیف 5

منداڵەکەم ...

منداڵەکەم تای هەیە 8
منداڵەکەم کۆکە/هەلامەت ی هەیە 10
منداڵەکەم قورگ ئێشەی هەیە 12
منداڵەکەم ئازاری گوێی هەیە 14
منداڵەکەم ددان ئێشەی هەیە 16
منداڵەکەم سکچوون و ڕشانەوەی هەیە 18
منداڵەکەم برینداریەکی هەیە 20
منداڵەکەم ئازاری هەیە 22
منداڵەکەم هەستیاری هەیە 24

نەخۆشی باو

منداڵەکەم سورێژەی هەیە 26
نەخۆشی باو ئەکزیما 28
درکە و مێکوتە 30
نەخۆشی باو: دەست و پێ و دەم 32
نەخۆشی باو: ئاگرە 34
نەخۆشی باو: گەڕی 36
مۆلۆسکۆم کۆنتاجیۆسیۆم 38
هەوکردنی پەردەی مێشک/ بۆگەنبوونی خوێن 40
هەوکردنی پێڵوی چاو 42
ئەسپێی سەر 43
منداڵەکەم قەبزی هەیە 44
نەخۆشی باو: کرمی دەزوولەیی 46
هەناسەبڕکێی پێش چوونە قوتابخانە و تەنگەنەفەسی 48
کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە 50
خەوتنی سەلامەت 51
سووتانەوەی منداڵ 52
ڕەفتاری چالاک 53
کێشەی دەروون دروستی 54
ڤاکسینەکان 58
وازهێنان لە جگەرەکێشان 60
خواردن خواردنی تەندروست 62

پێشەکی

کاتێک منداڵەکەت نەخۆشە دەکرێت زۆر جێگای نا ئارامی بێت؛ تۆ خەمبار دەبیت دەربارەی ئەوەی کە چی بووە و دەتوانیت چی بکەیت بۆ یارمەتیدانیان.

لە کاردیف خزمەتگوزاری زۆر بەردەستە بۆ ئەوەی پشتگیریت بکەن. ئەم نامیلکەیە یارمەتیت دەدات لەوەی کە بزانیت چی بکەیت و بۆ کوێ بچیت لەکاتی چاودێریکردنی منداڵێکی نەخۆش.

نامیلکەکە ئامۆژگاری لەخۆدەگرێت سەبارەت بە چۆنیەتی چارەسەرکردنی هەندێک نەخۆشی و حاڵەتە باوەکانی منداڵی. یارمەتیت دەدات لە چارەسەرکردنی نەخۆشی منداڵەکەت لە ماڵەوە و ئەوە ڕووندەکاتەوە کە چۆن و کەی دەستت بگات بە خزمەتگوزارییەکانی تەندروستی ئێن ئێچ ئێس. ئەمە دەکرێت ڕێگری بکات لە چاوەڕوانییەکی زۆر لە بەشی ڕووداو و فریاگوزاری نەخۆشخانە ئەگەر بتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت یان یارمەتی لە کۆمەڵگا وەربگریت.

هەروەها زانیاری لەسەر هەندێک نەخۆشی قورستری زیاتر هەیە لەوانە ئاگاداری چی بیت و کەی داوای یارمەتی بکەیت.

نامیلکەکە ڕێنمایی ڕەنگی **سوور**، **پرتەقاڵی** و **سەوز** بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی ئاماژە بەوە بکات کە هەر نیشانەیەک چەندە جددییە و کەی یارمەتی وەربگریت.

پێداچوونەوەی بەپەلەی پزیشکی، پەیوەندی بکە بە 999 یان بچۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری

پەیوەندی بە پزیشکەکەتەوە بکە (جی پی)

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە بەو ئامۆژگارییانەی کە پێشکەش کراون چارەسەری ئەمە بکەیت.

ئەم نامیلکەیە زانیاری لەسەر هەموو نەخۆشیەکانی منداڵی نییە. پێویستە هەمیشە لەگەڵ پزیشک قسە بکەیت ئەگەر دڵنیا نیت لە هیچ کام لە ئامۆژگارییەکانی ناو ئەم نامیلکەیە.

ڕێنمایی بۆ

خزمەتگوزارییەکانی ئێن ئێچ ئێس

دەرمانخانە

چاودێری تەندروستی پیشەیی بە باشی ڕاهێنراو، بە ئاسانی بەردەست دەبن، زۆرجار لە مارکێتەکاندا بنکەیان هەیە.

ئەوان دەتوانن ئامۆژگاری بدەن لەسەر نەخۆشییە باوەکان و برینەکان و کێشەکانی دەرمان. (ڕەچەتە لە وەیلز بێ بەرامبەرە).

جی پی

پزیشکی گشتی (جی پی) پزیشکی خێزانە، کە تۆ و منداڵەکانت لەگەڵ نیگەرانییە تەندروستییەکانتان دەبینێت. ئەوان دەتوانن پێداچوونەوە بکەن و ئامۆژگاری بکەن و دەرمان بدەن و ئەگەر پێویست بوو ڕەوانەی خزمەتگوزارییە پسپۆڕییەکانتان بکەن.

لە دەرەوەی کاتژمێرەکانی کارکردن/111

ئەگەر پزیشکی گشتی (جی پی) وەکەت داخراوە و پێویستت بە یارمەتی پزیشکی هەیە، تکایە پەیوەندی بکە بە ژمارە 111، ئەوان وادەیەک لەگەڵ خزمەتگوزاری پزیشکی گشتی لە دەرەوەی کاتژمێرەکانی کارکردن ڕێکدەخەن ئەگەر پێویست بوو یان ئامۆژگاری دەدەن لە کاتێکدا تۆ لە چاوەڕوانی وادەیەکدایت.

کەی سەردانی بکەیت؟

کۆکە

هەڵامەت

ئێش و ئازار

ئازاری قوڕگ

ئەنفلوەنزا

ئازاری گوێ

هەوکردنی میزڵدان

پەڵەی پێست

ددان دەرهاتن

چاو سووربوون

و چەندانی تر...

زانیاری لەسەر پلانی نەخۆشییە باوەکان ببینە.

دەتوانیت کاتێک دیاری بکەیت بۆ بینینی پزیشکی گشتی (جی ی) وەکە ئەگەر منداڵەکەت باش نییە و پێویستت بە ئامۆژگاری و پشتگیری زیاترە.

پزیشکی گشتی (جی پی) وەکەت دەتوانێت کۆمەڵێک حاڵەتی تەندروستی پزیشکی و دەروونی بەرفراوان ببینێت و دەتوانێت چاودێری خۆپارێزی و هەروەها پەروەردەی تەندروستی پێشکەش بکات.

ئەگەر ناتوانیت چاوەڕێ بکەیت تا پزیشکی گشتی (جی پی) وەکەت کراوە دەبێت، دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە ژمارە 111 بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری پزیشکی، لەوانەیە وادەیەک بۆ تۆ تۆمار بکەن بۆ ئەوەی پزیشکی گشتی ببینیت لە دەرەوەی کاتژمێرەکانی کارکردن، بۆ کاردیف و ڤالز، ئەمە وەک خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالز لە هەمان بینادایە لە نەخۆشخانەی شاهانەی کاردیف.

999/ ڕووداو و فریاگوزاری

تەنها بۆ حاڵەتی فریاگوزاری جددی و مەترسی لەسەر ژیان پەیوەندی بکەن بە ژمارە 999.

ئەگەر تۆ لە کاردیف و ڤەیل دەژیت، پێویستە بەشداری یەکەی ڕووداو و فریاگوزاری (A&E) بکەیت لە

University Hospital of Wales, Heath Park Cardiff, CF14 4XW

سەردانیکاری تەندروستی

سەردانیکارانی تەندروستی لەگەڵ ئەو خێزانانە کاردەکەن کە منداڵی خوار تەمەنی 5 ساڵیان هەیە. دەتوانن پشتگیری و ئامۆژگاری پێشکەش بکەن لەسەر کۆمەڵێک بابەتی بەرفراوان، لە ڕێگەی سەردانیکردنی ماڵەوە و کلینیکەکانی منداڵان و پێداچوونەوەی گەشەکردن.

پزیشکی ددان

لیستی چاوەڕوانی هەیە بۆ خۆ تۆمارکردن لە پزیشکی ددانی ئێن ئێچ ئێس. ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەیە لەم بارەیەوە، خاچی سووری بەریتانیا دەتوانێت هاوکاریت بکات. ئەگەر حاڵەتی فریاگوزاری ددانت هەیە، تکایە پەیوەندی بکە بە ژمارە 111 بۆ دەستگەیشتن بە هێڵی یارمەتی ددان.

کەی سەردانی بکەیت؟

خنکاندن

بە سەختی هەناسەدان/ وەستاندنی هەناسەدان.

خوێنبەربوونی توند/ئازار

بوورانەوە

ئێسکی شکاو

قووتدانی مادەی مەترسیدار.

هەر شتێک مەترسی لەسەر ژیان هەبێت/

نەخۆشی سەخت

ئامۆژگاری سەبارەت بە شیرپێدان و پێدانی خواردن بە منداڵەکەت.

خەوتن، لەوانەش ئامۆژگاری خەوتنی سەلامەت

گەشەسەندنی منداڵ

قسەکردن و...

زمان

نەخۆشی سووک

بەرەوپێشبردنی تەندروستی

کاتێک تۆ ناوت تۆمار کرد لەلای پزیشکی ددان دەتوانیت سەردانیان بکەیت بۆ پشکنینی ڕۆتینی و فریاگوزاری ددان.

لە کاتێکدا کە تۆ هێشتا لە لیستی چاوەڕوانیدایت، لە ئەگەری هەر ئازارێکی توندی ددان، ئاوسان یان خوێنبەربوونی ددان، دەتوانیت پەیوەندی بە پزیشکی ددانی فریاگوزاری بکەیت لە ژمارە 111.

رێنمایی بۆ

خزمەتگوزارییە بەسوودەکانی تر لە کاردیف

خاچی سووری بەریتانیا

کارمەندانی کەیسی خاچی سووری بەریتانی پشتگیری فرە زمانی، یەک بە یەک، لە ژینگەیەکی سەلامەت و نهێنیدا پێشکەش دەکەن. ئامانجی پڕۆژەکە باشترکردنی تەندروستی و خۆشگوزەرانی ئەو کەسانەیە کە بەزەحمەت دەستیان بە چاودێری تەندروستی دەگات و لەگەڵ هاوبەشەکان کاردەکەن بەرەو کەمکردنەوەی نایەکسانی تەندروستی لە کاردیف و ڤالی.

خاچی سووری بەریتانیا چۆن یارمەتیدەر دەبێت؟

- پشتگیری پێشکەشدەکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە چاودێری فریاگوزاری و بەردەوامی دادان
- پشتگیری پێشکەشدەکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکانی دەروون درووستی
- پشتگیری پێشکەشدەکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکانی دەرمانخانە
- پشتگیری پێشکەشدەکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە گواستنەوە لە کاتی گونجاودا
- پشتگیری پێشکەشدەکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکانی پشتیوانی یاسایی و کۆمەڵایەتی
- پێدانی زانیاری دەربارەی پرۆسەی پەنابەری و دەستڕاگەیشتن بە پشتیوانی کەسانی پسپۆڕ.
- داکۆکیکردن لە نیشتەجێبوون
- پشتگیری پێشکەشکردن بۆ تۆمارکردنی خێزانەکەت لەلای پزیشکی گشتی (جی پی).
- زانیاری و دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییە تەندروستییە سەرەتاییەکانی تر و ئاراستەکردن بۆ وادەکانی چاودێری تەندروستی لاوەکی

تکایە لە پەرستار یان دکتۆرەکەت داوا بکە تا ڕەوانەی خاچی سووری بەریتانیات بکەن.

دانیشتنەکانی یاریکردن لە پارکی مینیستەر

دانیشتنەکانی یاریکردنی منداڵان بێبەرامبەر دەتوانرێت لە **Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff** CF23 5AS بدۆزرێتەوە.

سێشەممە کاتژمێر 12.30ی دوانیوەڕۆ14.30-ی دوانیوەڕۆ

چوارشەممە کاتژمێر 12.30ی دوانیوەڕۆ14.30-ی دوانیوەڕۆ

پێنجشەممە کاتژمێر 10.30 بەیانی12.30-ی دوانیوەڕۆ

ئەنجومەنی پەنابەرانی وەیڵز

هەروەها ئەنجومەنی پەنابەرانی وەیڵز دەتوانێت یارمەتیت بدات و پشتگیریت بکات بۆ دەستڕاگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکانی ناو ناوچەکە.

ئەنجوومەنی پەنابەرانی وەیڵز چۆن دەتوانێت یارمەتیدەر بێت؟

- پشتگیری پێشکەشکردن بۆ دەستڕاگەیشتن بە نیشتەجێبوونی سەلامەت و پارێزراو
- یارمەتی تۆ دەدات بۆ بەرەنگاری کردنی بڕیارە نادادپەروەرەکانی پەنابەری.
- پشتگیری پێشکەشکردن بۆ دەستڕاگەیشتن بە خوێندن و تەندروستی بۆ تۆ و منداڵەکەت
- پشتگیری پێشکەشکردن بۆ دەستڕاگەیشتن بە هەلی کۆمەڵایەتی و یاریکردن بۆ منداڵەکەت.

0808 196 7273

ئۆئاس، کاردیف

بەدرێژایی هەفتەکە سەنتەرەکە کراوەیە بۆ پەنابەران و ئەو کەسانەی داوای مافی پەنابەری دەکەن، ئەوان کۆبوونەوە و گروپی جۆراوجۆر بەڕێوەدەبەن، وانە هونەرییەکان، وانەکانی زمانی ئینگلیزی، کۆبوونەوەی وەرزشی، کۆبوونەوەی ڕاوێژکاری ڕۆژانە، مەکۆی داکۆکیکردن، دانیشتنەکانی حەسانەوە و ئەوان هەموو ڕۆژێکی هەفتە نانی نیوەڕۆ بێبەرامبەر دابین دەکەن!

لە دەرەوەی سەنتەرەکەی ئێمە، ئەوان گەشتی ڕۆشنبیری و وەرزشی بەردەوام لە دەوروبەری وەیڵز ڕێکدەخەن لە سەردانی مۆزەخانە و گەلەری هونەرییەوە تا چالاکییەکانی تیمی وەرزشی و سەرکەشییەکانی لوتکەی شاخەکان.

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

تی جی پی وەیڵز

پرۆگرامی پەناگە و پەنابەری تی جی پی وەیڵز (ئار ئەی پی) ڕێبازێکی گشتگیر پێشکەش دەکات بۆ پشتگیریکردن و بەهێزکردنی گەنجان. ئەوان دەتوانن لە ڕێگەی دانیشتنی گروپی خۆشگوزەرانی/ ڕاوێژکاری، گروپی گەنجان و پلانی ڕاهێنەرایەتی پشتگیری بۆ منداڵەکەی تۆ دابین بکەن. ئەگەر تۆ زانیاری زیاترت دەوێت لەسەر ئەم خزمەتگوزارییە ئەوا لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت یان پەرستاری منداڵان قسە بکە. ئەوان دەتوانن ڕەوانەکردنتان بۆ بکەن، یان دەتوانن خۆتان پەیوەندیان پێوە بکەن بە ژمارە تەلەفۆنی

0795747207

منداڵەکەم تای هەیە

ئەگەر پلەی گەرمی منداڵەکەت لە 38 پلەی سیلیزی زیاتر بێت ئەوە وەک پلەی گەرمی/تا پۆلێن دەکرێت.

باشترین ڕێگا بۆ پێوانی پلەی گەرمی بە بەکارهێنانی گەرمی پێوی دیجیتاڵییە.

تا وەڵامدانەوەیەکی ئاسایی جەستەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنێک

پلەی گەرمی دەکرێت بەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسی و بەکتریاییەوە بێت

نیشانەکانی وەک ئاوی لووت، کۆکە، هەناسەبڕکێ، قورگ ئێشە، سووربوونەوەی چاو و سکچوون نیشانەی باون لەگەڵ هەوکردنی ڤایرۆسی.

ئەگەر چەند کەسێک لە یەک ماڵدا نەخۆش بوون ئەوە دەکرێت هەوکردنی ڤایرۆسی بێت (چونکە هەوکردنی ڤایرۆسی دەتوانرێت بە ئاسانی بڵاوبێتەوە).

هەوکردنە ڤایرۆسییەکان زیاتر لە خۆیانەوە باشتر دەبن و پێویستیان بە چارەسەرکردن نییە بە دژە زیندەییەکان.

ئامۆژگاری

- تا دەتوانیت منداڵەکەت بە ئاسوودەیی بهێڵەرەوە.
- بیر لە پێدانی پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفین بکەرەوە بۆ ئاسوودەیی و کەمکردنەوەی پلەی گەرمی.
- خواردنی سادە و خواردنەوە ئاساییەکانیان پێشکەش بکەن.
- ئەگەر منداڵێک شیری دایکی پێدرا، بەردەوام بە لە شیرپێدانی.
- ئەگەر ئەوان ڕشانەوەیان هەبوو، خواردنەوەی کەمی بەردەوامیان پێشکەش بکەن چونکە ئەگەری ئەوە زیاترە کە ئەمە زیاتر لە گەدەدا بمێنێتەوە.
- هەوڵ مەدە بە ئیسفەنج یان پانکە پلەی گەرمی منداڵەکەت کۆنترۆڵ بکەیت.

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لەماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- پلەی گەرمی لە کۆرپەلەی تەمەن 0-3 مانگ کەمترە لە 38 پلەی سیلیزی.
- پلەی گەرمی لە منداڵی تەمەن 3-6 مانگ کەمترە لە 39 پلەی سیلیزی.
- منداڵ دڵخۆشە و وەڵام دەداتەوە وەک چۆن پێشتر بە شێوەیەکی ئاسایی ئەو کارەیان کردووە.
- منداڵ چالاکە: ڕۆیشتنی، گاگۆڵکێ کردنی، قسەکردنی.
- هەناسەدانی ئاسابیە وەک چۆن پێشتر بە ئاسایی هەناسەی داوە
- ڕەنگی پێست و لێو و زمانی ئاسابیە
- خواردن دەخوات و خواردنەوە دەخواتەوە
- بە بەردەوامی میز دەکات

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- پلەی گەرمی 38 پلەی سیلیزی و سەرووتر لە کۆرپەلەی تەمەن 0-3 مانگ
- پلەی گەرمی سەروو 39 پلەی سیلیزی لە منداڵی تەمەن 3-6 مانگدا
- گریان بە دەنگی بەرز
- هەناسەدانی خێراترە لەوەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی هەناسەی دەدا.
- فراوان بوونی کونە لووتەکان لە کاتی هەناسەدان
- منداڵ ڕەنگی کاڵە.
- لێو و زمان وشک دەبێتەوە.
- دایبی وشک/ نەکردنی میز وەکو جاران.
- بۆ منداڵی خوار تەمەنی 12 مانگ: پەڵەی چاڵی نەرم لەسەر سەری دروست دەبێت.
- پلەی گەرمی زیاتر لە 5 ڕۆژ بەردەوام دەبێت.
- جومگەی ئاوساو/ گەرم/سوور.
- منداڵەکەت خراپتر دەبێت، تۆش نیگەرانیت

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- منداڵ لە خەو هەڵناسێت.
- هەناسەدانی زۆر خێرایە یان کاتێک هەناسەدانی لە کاتی ئاسایی گۆڕاوە.
- دەنگی نائاسایی لە کاتی هەناسەدان (موشاندن)
- پێست، لێو یان زمانی ڕەنگی شین/خۆڵەمێشی/ پەڵە پەڵەی دەبێت و هەست بە ساردی دەکەیت لەکاتی دەست لێدان.
- بۆ ماوەی زیاتر لە 12 سەعات میز نەکردن
- پەڵەیەک کە کاڵ نابێتەوە کاتێک بە پەرداخ فشار دەخەیتە سەری (بڕوانە بەشی هەوکردنی پەردەی مێشک)
- کاتێک دەستیان لێدەدەیت ڕق هەڵدەگرن/ گرژدەبن/ زوو هەڵدەچن.

منداڵەکەم کۆکە/هەڵامەت ی هەیە

ئامۆژگاری

زۆربەی منداڵانی تووشبوو بە کۆکە و هەڵامەت پێویستیان بە دژە زیندەیی نییە.

دژە زیندەییەکان بە شێوەیەکی ڕۆتینی بۆ چارەسەرکردنی هەوکردن بەکارناهێنرێن چونکە

- ئەوانە چارەسەری هەوکردنی ڤایرۆسی ناکەن.
- دەکرێت ببێتە هۆی کاریگەری لاوەکی وەکو هەستیاری پێست و سکچوون.
- زیاد بەکارهێنانی دەبێتە هۆی بەرگری دژە زیندەیی.

ناوبەناو منداڵان لەوانەیە تووشی هەوکردنی بەکتریا لەسەرروو ئەوەشەوە تووشی هەوکردنی ڤایرۆسی ببن گرنگە داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەیت ئەگەر منداڵەکەت تووشی هەر نیشانەیەکی پرتەقاڵی یان سوور بوو.

کۆکە و هەڵامەت زۆر شتێکی باوە لە منداڵی بچووکدا بەتایبەتی لە مانگەکانی پایز و زستاندا، بەهۆی چەندین ڤایرۆسی جیاوازەوە دروست دەبێت. کۆکە و هەڵامەت دەکرێت بۆ چەند هەفتەیەک بەردەوام بێت پێش ئەوەی باشتر بێت. لە وەرزی زستاندا دەکرێت منداڵان تووشی هەوکردنی ڤایرۆسی یەک لە دوای یەک ببن، ئەمەش وا دەکات بیر لەوە بکەیتەوە کە ئەوان هەرگیز باش نابن. لە مانگەکانی هاویندا شتەکان باشتر دەبن!

باشترین ڕێگا بۆ چارەسەری کۆکە و هەڵامەت بریتییە لە پشوودان و خواردنەوەی بڕێکی زۆر شلەمەنی.

هەروەها دەتوانیت پاراسیتامۆڵ و ئایبوپرۆفین تاقی بکەیتەوە بۆ یارمەتیدان لە هەبوونی هەر ئازارێک.

خۆپاراستن

ڕێگریکردن لەم هەوکردنانە شتێکی سەختە. پاکوخاوێنی باش دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکان.

- دەستەکانت بە بەردەوامی و بە باشی بشۆ.
- لە کاتی کۆکە یان پژمیندا کلێنس بەکاربهێنە و بیخە ناو سەبەتەی خۆڵەوە.
- دوورکەوتنەوە لە هاوبەشی پێکردنی پەرداخ یان کەلوپەل لەگەڵ ئەو کەسانەی کە نەخۆشن

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- ئەگەر هیچ کام لە نیشانەکانی ڕەنگی سوور یان پرتەقاڵی ڕووی نەدا، تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چاودێری منداڵەکەت بکەیت.
- دڵنیابە لەوەی کە ئەوان شلەمەنی پێویست دەخۆنەوە.

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- هەناسەدانیان قورس/ خێرا بێت و زۆر بە سەختی هەناسە بدەن – وەک ڕاکێشان لە ماسولکەکانی ژێر بەشی خوارەوەی پەراسووەکانیان، لە نێوان پەراسوو یان لە ملیان.
- وا دەربکەون کە تووشی وشکبوونەوە بوون.
- خەواڵوو بن.
- وا دەربکەون کە بەرەو خراپتر بچن یان نیگەران بن.
- بۆ ماوەی 5 ڕۆژە تایان زیاترە لە 38 پلەی سیلیزی.

برۆ بۆ بەشی ڕوووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- لێوی شینە
- وەستانی هەناسەدانیان هەیە، شێوازی هەناسەدانی نارێکە یان خرۆشانی هەیە لەکاتی هەناسەدانیان.
- دەنگێکی توند دەر دەکات کاتێک هەناسە دەدات (دەنگی زبر)
- زۆر هەناسە بڕکێیەتی تا خواردنی پێبدرێت.
- بێ ڕەنگ دەبێت، پەڵە پەڵە دەبێت، یان هەست بە ساردییەکی زۆر دەکەیت لەکاتی دەست لێدان.
- بەبێ ژیربوونەوە دەگری تەنانەت بە سەرقاڵکردنیش ژیرنابێتەوە یان شلەژاو و بێهێز دەردەکەوێت.
- پەڵە دروست دەکات کە لەگەڵ فشاردا ون نابێت.
- تەمەنی <3 مانگ و پلەی گەرمی لە سەرووی 38 ەوە بێت، مەگەر لە 48 کاتژمێری ڕابردوودا کوتانیان بۆ کرابێت و هیچ نیشانەیەکی تری سوور یان پرتەقاڵییان نەبووبێت)

منداڵەکەم قوڕگ ئێشەی هەیە

قورگ ئێشە لە منداڵانی بچووکدا زۆر باوە بەتایبەتی لە مانگەکانی پایز و زستاندا. زۆربەیان بەهۆی هەوکردنی ڤایرۆسییەوە دروست دەبن.

هەروەها لەوانەیە منداڵەکەت ئاوی لووت، کۆکە، ئازاری گوێی هەبێت.

هەندێک جار ڕژێنە بچووکەکانی هەر لایەکی قورگ (ئاڵووەکان) دەتوانن تووشی هەوکردن ببن، ئەمەش بە هەوکردنی ئاڵوو ناسراوە. نیشانەکانی بریتین لە

- قورگ ئێشە و ئازار لە کاتی شت قووتدان
- تا
- ڕژێنی ئاوساو و ئازاربەخش لە ملدا
- ئاڵووی سوور.

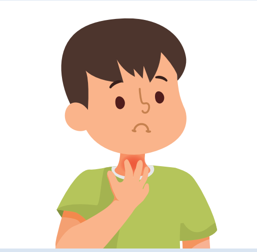
باشترین ڕێگا بۆ چارەسەری قورگ ئێشە بریتییە لە پشوودان و خواردنەوەی شلەمەنی زۆر. زۆربەی قورگ ئێشە بەبێ چارەسەر باش دەبێت.

ئەگەر منداڵەکەت خۆی دەرمان یان ئامێری هەناسەدان بەکاردەهێنێت، تۆ پێویستە بەردەوام بیت لە بەکارهێنانی ئەمانە بۆیان.

خۆپاراستن

ئەوە قورسە کە ڕێگری لە تووشبوون بەم هەوکردنانە بکرێت. شێوازی پاکوخاوێنی باش دەتوانێت ڕێگری بکات لە بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکان.

- دەستەکانت بە بەردەوامی و بە باشی بشۆ.
- لە کاتی کۆکە یان پژمیندا کلێنس بەکاربهێنە و بیخە ناو سەبەتەی خۆڵەوە.
- دوورکەوتنەوە لە هاوبەشکردنی پەرداخ یان کەلوپەل لەگەڵ ئەو کەسانەی کە نەخۆشن.



ئامۆژگاری

باشترین ڕێگا بۆ چارەسەری قورگ ئێشە بریتییە لە پشوودان و خواردنەوەی شلەمەنی زۆر.

دژە زیندەییەکان بە شێوەیەکی ڕۆتینی بۆ چارەسەرکردنی ئازاری قورگ بەکارناهێنرێن. بەزۆری هەوکردنەکە لە ماوەی سێ ڕۆژدا بۆ خۆی نامێنێت.

ئەگەر نیشانەکان بەردەوام بن یان بە تایبەتی ئەگەر توند بن، ڕەنگە دژە زیندەییەکان بنووسرێت. گرنگە داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەیت ئەگەر منداڵەکەت تووشی هەر نیشانەیەکی پرتەقاڵی یان سوور بووەوە.

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- ئەگەر منداڵەکەت هیچ کام لە نیشانەکانی پرتەقاڵی یان سووری نەبوو، دەتوانیت لە ماڵەوە چاودێرییان بکەیت.
- پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفینی بێ شەکر دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی ئازاردا.
- دەتوانیت سپرای قورگ لە دەرمانخانەکەت بکڕیت کە هەروەها ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ ئازار - لەگەڵ پزیشکی دەرمانساز پشکنین بۆ ئەوە بکەن کە ئایا بۆ منداڵەکەت گونجاوە.
- زۆرێک لە منداڵان ڕەتیدەکەنەوە کە خواردن بخۆن. ئەمە کێشە نییە، بە مەرجێک بە شێداری بمێننەوە. خواردنی کەم و قووتدانی ئاسان و سووکە ژەم و شلەمەنی بەردەوامیان پێشکەش بکە.

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- توانای قووتدانی لیکی خۆیان نییە
- کێشەی کردنەوەی دەمیان هەیە
- وا پێدەچێت تووشی وشکبوونەوە بووبن (چاوی نوقمبوو، خەواڵوویی یان میزکردنی کەمتر لە کاتی ئاسایی)
- بەبێ ژیربوونەوە دەگرین تەنانەت بە سەرقاڵکردنیش ژیرنابنەوە یان شڵەژاو و بێهێز دەردەکەون.
- لەرزێکی زۆری هەیە یان گلەیی لە ئازاری ماسولکەکانی دەکات
- پێدەچێت بەرەو خراپتر بچێت یان نیگەران بیت.
- ماوەی 5 ڕۆژە تایان زیاترە لە 38 پلەی سیلیزی.

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- چوار دەوری لێوەکانی شین هەڵدەگەڕێت
- بێ ڕەنگ دەبێت و پەڵە پەڵە دەبێت و هەست بە ساردییەکی نائاسایی دەکەیت لەکاتی دەست لێدان
- تووشبوون بە ڕق هەڵگرتن / گرژبوون
- لەرادەبەدەر تووشی شڵەژان دەبێت (بە بێ دڵنەوایی دەگری سەرەرای سەرقاڵکردنیش)،
- شڵەژاو دەبێت یان زۆر بێهێز دەبێت (بە قورسی لە خەو هەڵدەسێت)
- پەڵە دروست دەکات کە لەگەڵ فشاردان نابێت. (بڕوانە لاپەڕەکەمان لەسەر هەوکردنی پەردەی مێشک)
- تەمەنی <3 مانگ و پلەی گەرمی لە سەرووی 38 وە بێت، مەگەر لە 48 کاتژمێری ڕابردوودا کوتانیان بۆ کرابێت و هیچ نیشانەیەکی تری سوور یان پرتەقاڵییان نەبووبێت)

منداڵەکەم ئازاری گوێی هەیە

ئازاری گوێچکە لە منداڵاندا شتێکی باوە و دەکرێت بەهۆی چەند شتی جیاوازەوە بێت لەوانە:

- شتێک لە گوێچکەیدا گیر بووە
- کۆبوونەوەی مۆم لە گوێچکەیدا
- بوونی مادەیەکی تەڕی لینج لە گوێچکەدا
- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست (بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاستیش ناسراوە)

نیشانەکانی بریتین لە سووربوونەوە و ئاوسان و کۆبوونەوەی شلە لە پشت تەپڵی گوێ. ئەمەش بە دژە زیندەیی چارەسەر ناکرێت

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەکانی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست بە خێرایی گەشە دەکەن و لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا بەرەو باشتر دەڕۆن. نیشانە سەرەکییەکانی بریتین لە:

- ئازاری گوێ
- پلەی گەرمی بەرز (تا)
- نەخۆش کەوتن
- کەمی وزە
- لەدەستدانی کەمی بیستن
- ڕاکێشانی گوێیان
- توڕەبوون، خواردن خواردنی کەم یان نائارامی لە شەودا

دەتوانرێت دژە زیندەیی بۆ دەردراوی گوێ یان بۆ هەر منداڵێکی خوار تەمەنی 2 ساڵ کە هەوکردنی هەردوو گوێی هەبێت بنووسرێت.

ئامۆژگاری:

ناتوانیت ڕێگری لە هەموو هەوکردنەکانی گوێچکە بکەیت. هەندێک شت کە دەتوانیت بیکەیت بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی گوێی منداڵەکەت بریتین لە:

- دڵنیابە لەوەی کە کوتانەکانی منداڵەکەت نوێن.
- دوور بکەوەرەوە لەوەی کە منداڵەکەت بەر ژینگە دوکەڵاوییەکان بکەوێت

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- بۆ ئەوەی منداڵەکەت ئاسوودەتر بێت، لەوانەیە بتەوێت پاراسیتامۆڵ و/ یان ئایبوپرۆفینیان پێ بدەیت. ئەمەش نەک تەنها یارمەتیدەرە بۆ تا بەڵکو ئازاریش کەمدەکاتەوە.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت شلەمەنی زۆر دەخواتەوە
- زۆربەی حاڵەتەکانی هەوکردنی گوێچکە لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا دیارنامێنێت و بەزۆری پێویست ناکات سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی) بکەیت ئەگەر هیچ کام لەمانەی خوارەوە جێبەجێ نەکران.

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- کێم لە گوێیان دەرچووە
- ئازارێکی زۆری هەیە سەرەڕای بەکارهێنانی ئازارشکێنە ئاساییەکان.
- هەڵئاوسانی پشت گوێی هەیە، دەبێتە هۆی پاڵنانی گوێ بۆ پێشەوە، یان زیادبوونی ئازار یان سووربوونەوەی پشت گوێیان
- سەری سوڕ دەخوات یان هاوسەنگی لەدەست دەدات.
- بەردەوام تای 38 پلەی سیلیزی یان زیاترە بۆ ماوەی زیاتر لە 5 ڕۆژ (بڕوانە ڕێنماییەکانمان سەبارەت بە تا)
- تەمەنی لە خوار 3 مانگەوەیە و تاکەی >38 پلەی سیلیزی
- حاڵی خراپتر دەبێت یان ئەگەر تۆ نیگەران بوویت.

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- گلەیی لە سەرئێشەی توند و ڕەقبوون/ئازار یان نارەحەتی ملی دەکات لەگەڵ ڕووناکی گەش (ترسان لە ڕووناکی (فۆتۆفۆبیا))
- شتێک لە گوێیاندا گیر بووە (بۆ زانیاری زیاتر لەسەر ئەم بابەتە سەیری پەیجەکەمان بکەن سەبارەت بە بریندار بوون)

منداڵەکەم ددان ئێشەی هەیە

ئامۆژگاری:

منداڵەکەت پێویستە سەردانی پزیشکی ددان بکات کاتێک یەکەم ددانی دەردێت.

هەموو منداڵانی خوار تەمەنی 18 ساڵ مافی چاودێری ددانی بێبەرامبەری ئێن ئێچ ئێس یان هەیە.

هەر جارێک کە ئێمە شەکر دەخۆین بەکتریاکانی ناو دەممان ترشەڵۆک دروست دەکەن. ئەمەش ددانەکانمان دەخوات و دەکرێت ببێتە هۆی کلۆربوونیان کە ئەمە دەتوانێت ددانەکان وا لێبکات خۆڵەمێشی، قاوەیی، یان ڕەش دەربکەون.

کلۆری دەکرێت بچێتە ناو ددانەکەوە لە ڕێگەی کونەکانەوە کە پێیان دەوترێت بۆشایی کە دەبێتە هۆی ئازار

چۆن چاودێری ددانی منداڵەکانت بکەیت بۆ ڕێگریکردن لە کلۆربوون:

- هەر کە یەکەم ددانی منداڵەکەت دەرکەوت دەست بکە بە شۆردنی (بەزۆری لە دەوروبەری تەمەنی ٦ مانگیدا).
- ڕۆژانە دوو جار بە هەویری ددانی فلۆراید ددانی منداڵەکەت بشۆ، بەیانیان و لە کاتی خەوتندا بیشۆ.
- ددان شۆردن لە کاتی خەوتندا گرنگە. فلۆراید دەتوانێت ددانی منداڵەکەت بە بەردەوامی بپارێزێت لەکاتی خەوتندا.
- بۆ ماوەی دوو خولەک ددانەکانت بە فڵچە بشۆ؛ دەتوانیت تایمەر بەکاربهێنیت یان گوێ لە گۆرانییەکی دوو خولەکی بگرێت بۆ ئەوەی خۆشتر بێت!
- تفی بکەرەوە، مەیشۆ. منداڵەکەت هان بدە دوای شۆردنی ددان هەویری ددانەکە تف بکاتەوە بەڵام بە ئاو نەیشوا چونکە ئەمە دەبێتە هۆی شۆردنی فلۆرایدەکە و کەمکردنەوەی ئەوەی کە چەندە بە باشی کاردەکات.
- یارمەتی منداڵەکەت بدە لە شۆردنی ددانەکانیدا تا لانیکەم تەمەنی دەبێتە 7 ساڵ.
- دووربکەوەرەوە لە خواردنەوە شەکردارەکان و سووکە ژەمەکانی کە دەبنە هۆی کلۆربوونی ددانەکان.

ددان دەرهاتن:

بە ئەگەرێکی زۆرەوە کۆرپەکەت لە ماوەی ساڵی یەکەمیدا یەکەم ددانی دەردێت.

ددانی منداڵ هەندێک جار بەبێ هیچ ئازار و نارەحەتییەک دەردەکەون؛ هەندێک جاری تر لەوانەیە تۆ ئەوەت بۆ دەربکەوێت کە پووکیان ئازاری هەیە و سوورە لەو شوێنەی کە ددانەکەی تێیدا دەردێت. هەروەها ئەوان لەوانەیە:

- ڕوومەتەکانیان سوور هەڵبگەڕێت
- پەڵەیەک لەسەر دەموچاویان دروست ببێت
- گوێچکەکانیان بخورێن
- زیاتر لە ئاسایی لیکی هەبێت
- زۆر شت بجوێت
- زیاتر لە ئاسایی نائارام بێت و زۆر باش نەخەوێت.
-

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- ئەگەر منداڵەکەت نیشانەکانی ددان دەرهاتنی تیا دەرکەوت، دەتوانیت ئەڵقەی ددان دەرهاتن تاقی بکەیتەوە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات لە نائارامییەکەی.
- میوەی نەرم وەک کاڵەک دەتوانێت پووک ئارام بکاتەوە ئەگەر تەمەنی لە 6 مانگ زیاتر بێت (بۆ زانیاری زیاتر لەسەر لە شیربڕینەوە سەیری لاپەڕەکەمان بکە لەسەر خواردنی تەندروست).
- هەروەها تۆ دەتوانیت جێڵی ددان دەرهاتن تاقی بکەیتەوە ئەگەر بژاردە ناپزیشکییەکان کار نەکەن، بەڵگەی کەمتر هەیە کە ئەمانە یارمەتیدەر دەبن بەڵام لەگەڵ دەرمانسازێک قسە بکە بۆ زانیاری زیاتر.
- پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفینی بێ شەکر دەتوانێت یارمەتی دەر بێت لە هەردوو ئازاری ددان دەرهاتن و ددان ئێشە.
- ئەگەر ناوت تۆمار کراوە لەلای پزیشکی ددان، ئەوا سەرەتا بۆ ئازاری ددان پەیوەندییان پێوە بکەن. ئەگەر ئازاری ددانی منداڵەکەت بە دەرمانی ئازارشکێن کەم بووەوە و هیچ ئاوسانێک لە دەموچاویدا نەبوو پێویستە تۆ بتوانیت چاوەڕێ بکەیت تا پزیشکی ددانەکەت دەتبینێت.

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- ئەگەر منداڵەکەت زیانی بە ددانی هەمیشەیی یان ' گەورەساڵان' گەیاند ئەوا پەیوەندی بە پزیشکی ددانەکەتەوە یان هێڵی ددانی فریاگوزاری بکە لە ڕێگەی CAV24/7
- **هێڵی ددانی فریاگوزاری لە ڕێگەی:** **0300 10 20 247 CAV24/7**

پێویستە چاوەڕێی بژاردەکان بکەیت و 1 هەڵبژێریت بۆ پزیشکی ددانی بەپەلە

بڕۆ بۆ بەشی ڕوووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- چاودێری فریاگوزاری ددان بە شێوەیەکی ڕۆتینی لە بەشی ڕووداو و فریاگوزاری نادرێت.
- هەرچۆنێک بێت، بچۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری ئەگەر خوێنبەربوونی زۆر قورس هەبوو کە ناوەستێت، یان منداڵەکەت ڕووداوێکی سەختی هەبووە کە بووەتە هۆی برینداربوونی سەر و دەموچاو و ددانەکانی، یان ئەگەر ئاوسانی دەموچاو کاریگەری لەسەر بۆری هەوا هەبووە.

منداڵەکەم سکچوون و ڕشانەوەی

سکچوون و ڕشانەوەی لەناکاو بەزۆری بەهۆی هەوکردنێکەوە لە ڕیخۆڵەدا دروست دەبێت کە پێی دەوترێت هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە.

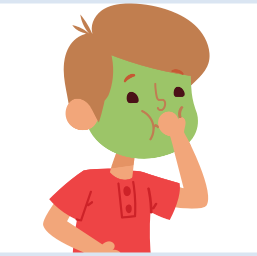
هەروەها لەوانەیە منداڵەکەی تۆ تووشی گرژبوون بێت وەک ئازاری سکی، هەست بە ماندوێتی بکات و تای هەبێت. ڕشانەوە بە شێوەیەکی باو 1-2 ڕۆژ دەخایەنێت و بەزۆری لە ماوەی 3 ڕۆژدا دەوەستێت. سکچوون بە شێوەیەکی باو 5-7 ڕۆژ دەخایەنێت.

هەوکردنی گەدە و ڕیخۆڵە زۆر نەخۆشییەکی درمییە و دەتوانرێت لە ڕووکارەکانەوە لە قوتابخانەکان و لەماڵەوە و لە کاتی گەشتکردندا بگوازرێتەوە بۆت.

پاکوخاوێنی باش دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی هەوکردنەکان.

دەستەکانت بە بەردەوامی و بە باشی بشۆ.

منداڵەکەت بۆ ماوەی 48 کاتژمێر لە قوتابخانە/باخچە دوور بخەرەوە دوای دوا ڕووداوی ڕشانەوە یان سکچوون.



ئامۆژگاری:

بڕێکی کەم شلەمەنی بە منداڵەکەت بدە بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە تووشی وشکبوونەوە نەبێت.

پێدانی بڕێکی زۆر شلەمەنی لە کاتی ڕشانەوەی ڤایرۆسیدا دەبێتە هۆی ڕشانەوەی زیاتر.

هەیە

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

ئەگەر منداڵەکەت هیچ کام لەم نیشانانەی ناو ئەم بۆکسانەی خوارەوەی نیە و وا دەرناکەوێت کە تووشی وشکبوونەوە بووە، دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری بکەیت.

- دڵنیابە لەوەی کە پشوویەکی باشیان هەیە و شلەمەنییەکی زۆر دەخۆنەوە.
- دوور بکەوەرەوە لە خواردنەوە گازییەکان و ئاوی میوە چونکە ئەمانە دەبنە هۆی خراپترکردنی سکچوون.
- ئەگەر منداڵەکەت شیری دایکی پێدەدرێت، بەردەوام بە لە شیرپێدان – کەم کەم و زوو زوو هەوڵبدە پێی بدە ئەگەر هێشتا ڕشانەوەیان هەیە. بۆ منداڵانی گەورەتر قومی ئاوی کەم یان شلەمەنی ڕوونی بەردەوامیان پێ بدە.
- خواردنەوەکان پێویستە شەکری تێدابێت، پرسیار لە دەرمانساز بکە دەربارەی جێگرەوەی خۆراک.
- ئەگەر دڵنیا نیت لەوەی کە منداڵەکەت چەند دەخواتەوە ئەوا لای خۆت بینووسە بۆ ئەوەی ئاگادار بیت.

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- ئەگەر منداڵەکەت تووشی وشکبوونەوە بوو (دەم وشک بێت، میز کەمتر بکات).
- ڕشانەوەی زەرداو (سەوز)ی هەیە
- خوێن لە پیساییەکەیاندا هەیە
- بەردەوام ئازاری گەدەی هەیە
- ماوەی 24 کاتژمێرە بەبێ سکچوون ڕشانەوەی هەیە.
- منداڵەکەت مەترسی زۆری لەسەرە – حاڵەتێکی وەک شەکرە یان بەرگری کەمی هەیە یان بریندارბوونی گەدە یان سەری هەیە.

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- سستە، تورەیە، یان کەمتر لە کاتی ئاسایی وریایە.
- خێراتر لە کاتی ئاسایی هەناسە دەدات.
- پێستی بە شێوەیەکی نائاسایی کاڵ یان پەڵە پەڵە بووە
- دەست و قاچی لە کاتی ئاسایی ساردترە.
- خوێن دەهێنێتەوە یان ڕشانەوەیەکی هەیە کە لە قاوەی وردکراو دەچێت.
- لەوانەیە شتێکی ژەهراوی قووت دابێت.
- مل ڕەقبوون و ئازاری هەیە لەکاتی سەیرکردنی گڵۆپی ڕووناکدا.
- سەرئێشەی کتوپڕ و توند یان ئازاری گەدەی هەیە.
- منداڵ تەمەنی خوار 1 مانگ بێت و هیچ ئارەزووی خواردنی نەبێت.

منداڵەکەم برینداریيەکی هەیە

زۆربەی ڕووداو و برینەکانی منداڵی سەخت نین.

ئەگەر منداڵەکەت بە سەختی بریندار بوو ئەوە گرنگە کە بزانیت چی بکەیت.

کەی پێویستە پەیوەندی بە ئۆتومبێلی فریاکەوتنەوە بکەیت یان منداڵەکەت ببەیت بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری؟ ئەم ڕێنماییە دەتوانێت یارمەتیت بدات بڕیار بدەیت.

لە هەر کاتێکدا، ئەگەر دڵنیا نەبوویت، تکایە داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکە لە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت، 111 یان منداڵەکەت ببە بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری.

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

سووتاوی

- بە خێرایی سووتاوییەکە بخەرە ژێر ئاوی فێنکەوە بۆ کەمکردنەوەی گەرمی، بۆ ماوەی 20 خولەک.
- نایلۆنی پێچانەوە (کلینگفیلم) یان کیسەیەکی نایلۆنی پاک بەکاربهێنە بۆ داپۆشینی سووتاوییەکە بۆ ئەوەی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردن کەم بکاتەوە، پاشان منداڵەکەت ببە بۆ نەخۆشخانە یان پزیشکی گشتی (جی پی) بەپێی سەختی سووتاوییەکە.

بڕین یان برین

- بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونی برینێک، بە قوماشێکی پاک بە توندی فشار بخەرە سەر برینەکە یان ئەگەر ئەمەت نەبوو پەنجەکانت بەکاربهێنە. لەوانەیە پێویست بەوە بکات تۆ بەردەوام فشار بخەیتە سەر برینەکە بۆ ماوەی 10 خولەک بۆ وەستاندنی خوێنبەربوونەکە. کاتێک خوێنبەربوونەکە وەستا، لەزگەیەکی پاک یان لەفافی لێبدە.
- ئەگەر منداڵەکەت ئازاری هەیە، تکایە سەیری بەشی جێگرەوە بکە سەبارەت بە ئازار.

ئامۆژگاری:

First Aid Courses
Advice & Volunteering
St John Ambulance
(sja.org.uk)

British Red Cross first aid resources
https://www.redcross.org.uk/first-aid

Burns safety made simple (capt.org.uk)

Button Battery Safety
Child Accident Prevention Trust
(capt.org.uk)

من پێویستە چی بکەم؟

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- بەپێی ئەوەی کە برینەکە/ سووتانەکە چەندە خراپە، ئەگەر تۆ نیگەران بیت، دەتوانیت کاتێک دیاری بکەیت بۆ بینینی پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت یان پەرستاری ڕاهێنراو بۆ پێداچوونەوە.
- وادەیەک لەلای پزیشکەکەت تۆمار بکە ئەگەر منداڵەکەت برینێکی هەیە کە چاک نەبووەتەوە، سوور دیارە،کێمی لێدێت یان وا دەردەکەوێت کە تووشی هەوکردن بوویێت.
- ئەگەر منداڵەکەت تووشی ڕووداوێک یان برینداریيەک بووە و دڵنیا نیت کە چی بکەیت، تکایە پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتەوە بکە یان پەیوەندی بکە بە 111 بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری/یارمەتی زیاتر.
- ئەگەر منداڵەکەت باش دیار بوو، بەڵام شتێکیان قووت داوە کە نەدەبوو قوتی بدەن، دەتوانن پەیوەندی بکەن بە ژمارە 111 بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری کە چی بکەن لە دوای ئەوە.
- ئەگەر منداڵەکەت کێشەی هەبوو و تۆ هۆکارەکەی نازانیت، وادەیەک لەلای پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت تۆمار بکە.

بڕۆ بۆ بەشی ڕوووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

تۆ پێویستە تەلەفۆن بۆ ئوتومبێلی فریاکەوتن بکەیت بە ژمارە 999 یان منداڵەکەت ببەیت بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری ئەگەر منداڵەکەت هەریەکێک لەمانەی خوارەوەی هەبێت:

- لە هەناسەدان دەوەستێت یان بە سەختی هەناسە دەدات یان خەریکە دەخنکێت.
- بێهۆشە و لە خەو هەڵناسێت.
- برینی هەیە کە خوێنبەربوونی ناوەستێت.
- دوای ڕووداوەکە نۆرە فێی هەیە.
- قۆڵێکی یان قاچێکی بریندار بووە و ناتوانن بیجوڵێنن.
- برینێکی لە مل یان بڕبڕەی پشتیان هەیە (پەیوەندی بکەن بە ژمارە 999 و منداڵەکە مەجوڵێنە).
- شتێک لە لووت یان گوێیاندا جێگیر بووە (هەوڵی لابردنی مەدە).
- شتێکی قووت داوە کە نەدەبوو قوتی بدەن، بۆ نموونە بەرهەمی پاککەرەوە یان دەرمان.
- منداڵەکەت کەوتنەخوارەوەی هەیە لە بەرزییەوە، بۆ نموونە لە سەرەوە بۆ خوارەوەی پلیکانەکان.

برینی سەر

منداڵەکەت دوای برینداربوونی سەری ببە بۆ نەخۆشخانە ئەگەر:

- بێهۆشن، تەنانەت ئەگەر ئێستا لە خەو هەڵسابن.
- لە دوای برینداريیەکەوە نەخۆشن.
- ئەگەر لەدوای برینەکە سەرئێشەیان هەبوو کە دوای بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن وەک پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفینیش هەر بمێنێت ئازارەکە
- ڕەفتارەکانیان دەگۆڕێت یان ئەگەر ئەوان زوو تووڕە ببن.
- گریانی زیاتر لەکاتی ئاسایی
- لەدەستدانی یادەوەری

منداڵەکەم ئازاری هەیە

ئامۆژگاری:

ئەگەر منداڵەکەت ئازاری هەیە و تۆش دەربارەی ئەوان نیگەرانیت ئەوا داوای ڕاوێژی پزیشکی بکە.

دۆزینەوەی هۆکاری ئازار لە منداڵدا دەکرێت قورس بێت. ئەگەر تۆ دڵنیا نەبوویت هەمیشە لەگەڵ کەسێکی پسپۆڕی تەندروستی، وەک دەرمانساز، پەرستار یان پزیشکی گشتی (جی پی) خێزانەکەت قسە بکە.

ئازار بەهۆی زۆر شتەوە دروست دەبێت وەک نەخۆشی، بریندارببوون، نەشتەرگەری، یان حاڵەتێکی درێژخایەن.

زۆرجار منداڵان سەرئێشە، ئازاری سک/ئازاری گەدە، یان ئازاری قاچیان هەیە کە دێت و دەڕوات. لەوانەیە ئازارەکان نیشانەی نەخۆشییەکی قورس بن یان ئازاربەخش بن بەڵام بێ زیان بن.

ئەو شتانەی کە تۆ دەتوانیت بیکەیت بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەت بدەیت لە کاتی ئازاردا.

پشتگیری سۆزداری و ڕەفتارانە

- لەسەرخۆ بە
- بە شێوەیەکی جەستەیی منداڵەکەت هێوربکەرەوە بە باوەشپیاکردن یان دەستگرتنیان.
- هاوسۆزی پیشان بدە بۆیان بە بەکارهێنانی زمانی ئەرێنی و وشەی هاندان.
- لەگەڵ منداڵەکەت کار بکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگاکانی پێوانەکردنی ئازارەکانی بۆ ئەوەی بتوانێت پێت بڵێت کە کەی خراپترینە.

نیشانەکانی هەبوونی ئازار لە منداڵی ساوادا

- گریان/ زوو تووڕەبوون/بەسەختی جێگیرکردن
- گرژی جەستە، نوقاندنی دەست
- بێڕەنگی پێست
- ئارەقکردنەوە/سووربوونەوە
- خۆراک نەخواردن یان کەمکردنەوەی خواردن

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لەماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- تۆ هۆکاری ئازارەکە دەزانیت وە ئەمە لە ماڵەوە چارەسەر دەکرێت بە بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن و ئارامکردنەوە.
- سەردانی پزیشکی دەرمانسازەکەت بکە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری سەبارەت بە دەرمانی گونجاو بۆ کەمکردنەوەی ئازار بۆ منداڵەکەت. منداڵەکەت بڕێکی جیاوازی دەرمانی دەبێت بەپێی تەمەنی، بۆیە گرنگە ژەمی دەرمانی گونجاو بپشکنیت.
- ئەگەر ئازارەکە سووک بێت و بەردەوام نەبێت

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- ئەگەر تۆ منداڵێکت هەیە کە ناتوانێت پێت بڵێت کە ئازاری هەیە بەڵام نیشانەکانی ئازار نیشان دەدات.
- تۆ هۆکاری ئازاری منداڵەکە نازانیت.
- ئازارەکە دوای بەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێن باشتر نابێت.
- ئازاری منداڵەکەت خراپتر دەبێت.
- منداڵەکەت نیشانەی تری هەیە وەکو ڕەقبوونی مل و حەزنەکردن لە گڵۆپی ڕووناک.
- تۆ هۆکاری ئازارەکە دەزانیت وە پێویستی بە چارەسەرە.

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- ئەگەر ئازارەکە زۆر بوو و تۆ نەتوانیت ئەوان بجوڵێنیت.
- ئەگەر منداڵەکەت هەناسەی وەستا.
- تۆ ناتوانیت منداڵەکەت لە خەو هەڵبستێنیت.
- ئەگەر نۆرە فێیان هەبوو.

منداڵەکەم هەستیاری هەیە

هەستیاری کاتێکە کە جەستە کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر بە شتێک، بۆ نموونە ڕەگ یان خۆراکی جیاواز.

نیشانەکانی دەکرێت سووک بن و بە ئاسانی لە ماڵەوە چارەسەر بکرێن. هەندێک جار دەکرێت زۆر سەخت بن.

هەستیارییە باوەکان بریتین لە:

- ڕەگی دار و چیمەن
- حەشەراتی ماڵەوە/تۆز
- خواردنەکانی وەک فستق و شیر و هێلکە
- ئاژەڵەکان
- هەنگ/زەردەواڵە
- دەرمانەکان

نیشانەکانی کاردانەوەی هەستیاری دەکرێت بریتی بن لە:

- ئاوی لووت/پژمین
- ئازار لە دەوروبەری چاو/ناو چاوی منداڵەکەت
- کۆکە/سیخە سیخ کردن/ هەناسەبڕکێ
- خورانی پێست یان پەڵە
- سکچوون
- هێڵنج/ڕشانەوە
- ئاوسانی چاو/لێو/دەم/قورگ

ئامۆژگاری:

لەگەڵ پزیشک یان دەرمانسازەکەت قسە بکە دەربارەی دەرمانی وەک دژەهەستیاری و ستیرۆید کە دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ چارەسەرکردنی کاردانەوەی هەستیاری سووک.،

ئەگەر منداڵەکەت هەستیارییەکی توندی هەبێ پزیشکە پسپۆڕەکەیان پلانی چارەسەرکردنی هەستیاریت پێدەدات، کە تیایدا چۆنیەتی چارەسەرکردنی منداڵەکەت ڕوون دەکاتەوە.

لەوانەیە منداڵەکەت ڕەوانەی پزیشکی خۆراک بکرێت ئەگەر هەستیارییەکەت پەیوەندی بە خۆراکەوە هەبێت.

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

- هەوڵبدە بەرکەوتن لەگەڵ ئەو شتانەدا سنووردار بکەیت کە دەبێتە هۆی هەستیاری منداڵەکەت.
- ئەگەر منداڵەکەت نیشانە سووکەکانی هەستیاری بە خۆراک هەبوو، ئەوە بەسوود دەبێت کە خۆراکی ڕۆژانە بۆ پزیشکەکەت بنووسیت، لەوانە زانیاری دەربارەی ئەو خۆراکەی کە منداڵەکەت خواردوویەتی، چ نیشانەیەکی هەبووە و کەی تووشی بووە.
- لەوانەیە دەرمانسازەکەت بتوانێت یارمەتیت بدات لە چارەسەرکردنی هەستیاری سووک.
- ئەو دەرمانە بدە بە منداڵەکەت کە پزیشک بۆ هەستیاری منداڵەکەت نووسیویەتی. ئایا ئەمە یارمەتیدەرە؟
- ئەگەر منداڵەکەت لە قوتابخانەیە، با مامۆستاکانیان بزانن کە هەستیاریان هەیە. کۆپییەکی پلانی چارەسەرکردنەکەیان پێ بدە (ئەگەر پلانێکت هەیە).

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

- لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت یان سەردانیکاری تەندروستی قسە بکە ئەگەر :
- تۆ پێت وایە کە منداڵەکەت هەستیاری هەیە ئەوان دەتوانن:
- تۆ دەرمانت داوە بە ئەوان بەڵام هیچ باشتربوونێک لە نیشانەکانی منداڵەکەتدا نییە.
- منداڵەکەت بە شێوەیەکی سەخت نەخۆش نییە، بەڵام تۆ دڵنیا نیت لەوەی چی بکەیت و حەزت لە ئامۆژگارییە.
- نیشانەکانی منداڵەکەت گۆڕاون یان بەرەو خراپتر دەچن.
- منداڵەکەت نیشانەکانی هەستیاری هەیە، بەڵام ئەوان هەروەها نیشانەی تریشیان هەیە وەک بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- لێو/دەم یان قورگی منداڵەکەت لەناکاو ئاوساوە.
- منداڵەکەت هەست بە گرژبوونی قورگی دەکات، یان کێشەی قووتدانی هەیە.
- پێست یان لێوی منداڵەکەت شین یان خۆڵەمێشی هەڵدەگەڕێت.
- منداڵەکەت تووشی شڵەژان یان سەرگێژخواردن دەبێت.
- منداڵەکەت بێهۆش دەبێت یان ناتوانرێت لە خەو هەڵبسێنرێت.
- منداڵەکەت لاوازە یان فشەڵە و وەڵامت ناداتەوە.
- منداڵەکەت بەرکەوتنی لەگەڵ شتێکدا هەبووە کە پێشتر کاردانەوەی سەختیان هەبووە لەگەڵی.

منداڵەکەم سورێژەی هەیە

سورێژە هەوکردنێکی ڤایرۆسییە کە زۆر بە ئاسانی بڵاودەبێتەوە و دەکرێت کێشەی گەورە لە هەندێک کەسدا دروست بکات.

نیشانەکانی بریتین لە:

- بەرزی پلەی گەرمی
- ئاوی لووت
- چاو سوربێتەوە و ئاو بکات
- کۆکە
- پەڵەی سپی بچووک لە ناو ڕوومەت/ پشتی لێوەکان
- پەڵە لەسەر دەموچاو/ پشت گوێچکەکان کە بە بەشەکانی تری جەستەدا بڵاو دەبێتەوە
- سورێژە کاتێک بڵاو دەبێتەوە کە کەسێکی تووشبوو بکۆکێت یان بپژمێت.

بۆ کەمکردنەوەی بڵاوبوونەوەی:

- دەستەکانت بە سابوون و ئاوی گەرم بشۆ
- لەکاتی کۆکە یان پژمیندا کلینێکس بەکاربهێنە و فڕێی بدە ناو سەبەتەی خۆڵەوە.
- کوپ و چەقۆ یان جل و بەرگ و جێگەی نوستن لەگەڵ کەسێکی تووشبوو بە سورێژە هاوبەشی پێ مەکە.

سورێژە دەکرێت ببێتە هۆی ئاڵۆزییە گەورەکانی وەک هەوکردنی پەردەی مێشک، هەوکردنی سییەکان، نۆرە فێ یان کوێربوون. ئەم کێشانە دەگمەنن بەڵام هەندێک کەس وەکو کۆرپەلە و ئەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان کەمە زیاتر مەترسییان لەسەرە.

ئامۆژگاری:

هەبوونی ڤاکسینی ئێم ئێم ئاڕ (سورێژە، ملە خرێ و سورێژەی ئەڵمانی) باشترین ڕێگایە بۆ خۆپاراستن لە سورێژە.

ئەگەر تۆ دڵنیا نیت لەوەی کە منداڵەکەت ئەمەی هەبووە یان نا، ئەوا پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتەوە بکە.

بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئێرە بکە

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

من پێویستە چی بکەم؟

تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە چارەسەری منداڵەکەت بکەیت ئەگەر:

تۆ پێویستە هەمیشە سەردانی پزیشکی گشتی بکەیت ئەگەر تۆ پێت وایە کە منداڵەکەت تووشی سورێژە بووە.

- دوای بینینی پزیشکی گشتی (جی پی)، پێویستە ئەمانە بە منداڵەکەت بکەیت -
- پشوو بدات وە شلەمەنی زۆر بخواتەوە، وەک ئاو، بۆ ئەوەی لە وشکبوونەوە دوور بکەوێتەوە.
- پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفین بە شێوەیەکی ئاسایی بخوات بۆ ڕزگاربوون لە پلەی گەرمی بەرز.
- بەکارهێنانی لۆکەی پزیشکی کە لە ئاوی گەرمدا تەڕ کرابێت بۆ ئەوەی بە نەرمی هەر ڕیپۆقێک لە چاوەکانی خۆت یان منداڵەکەت دەربهێنیت.
- منداڵەکەت لە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە دوور بخەرەوە بۆ ماوەی لانیکەم 4 ڕۆژ لەو کاتەوەی کە پەڵەکە بۆ یەکەمجار دەرکەوتووە. هەروەها هە وڵبدە لە بەرکەوتنی نزیک دوور بکە ویتە وە لە گە ڵ منداڵی ساوا، ئە و کە سانە ی دووگیانن و ئە و کە سانە ی کە سیستە می بە رگرییان لاوازە .

وادەیەک دیاری بکە بۆ بینینی پزیشک لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤالی یان پەیوەندی بە ئێن ئێچ ئێس 111بکە ئەگەر :

بەو پێیەی کە سورێژە دەکرێت بە ئاسانی بۆ کەسانی تر بگوازرێتەوە پێویستە پێش ئەوەی بچیتە ژوورەوە پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) نەشتەرگەریتەوە بکەیت. لەوانەیە ئەوان پێشنیاری قسەکردن بکەن لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە. پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) دەکەتەوە بکە ئەگەر –

- تۆ پێت وایە کە ڕەنگە تۆ یان منداڵەکەت تووشی سورێژە بووبن.
- تۆ بەریەککەوتنێکی نزیکت لەگەڵ کەسێکدا هەبووە کە سورێژەی هەیە و تۆ/منداڵەکەت پێشتر سورێژەتان نەبووە یان 2 ژەمی ڤاکسینی ئێم ئێم ئاڕ(MMR)ت نەبووە.
- تۆ بەریەککەوتنێکی نزیکت لەگەڵ کەسێکدا هەبووە کە سورێژەی هەیە و تۆ دووگیانیت – سورێژە دەکرێت لە کاتی دووگیانیدا سەخت بێت.
- سیستەمی بەرگریت لاوازە و پێت وایە کە سورێژەت هەیە یان بەریەککەوتنێکی نزیکت لەگەڵ کەسێکی تووشبوو بە سورێژە هەبووە

بڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

منداڵەکەت هەریەکێک لەمانەی خوارەوەی هەیە:

- هەناسەتەنگی
- پلەی گەرمی زۆر بەرز کە دوای خواردنی پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفین دانابەزێت.
- شڵەژان
- نۆرە فێ

دڵنیابە لەوەی کە تۆ تیمی تەندروستی ئاگادار دەکەیتەوە کە منداڵەکەت تووشی سورێژە بووە یان لەوانەیە تووشی ببێت.

بۆ زانیاری زیاتر سەیری پەیجەکەمان بکەن لەسەر چارەسەرکردنی تا.

نەخۆشی باو ئەکزیما

ئەکزیما حاڵەتێکی باوی پێستە و دەبێتە هۆی سووتانەوە و سووربوونەوە و وشکبوونەوە و بڵقکردن و خورانی پێست. ئەمەش دەکرێت بەهۆی هەستیاری و تەنگەنەفەسی و هەستیاری لووتەوە بێت. هەروەها ئەکزیما دەکرێت بارودۆخێکی باو یان سرووشتی بێت لە خێزاندا

پێست دەکرێت سوور ببێت لەسەر پێستی کاڵتر، هەروەها قاوەیی تۆخ، وەنەوشەیی یان خۆڵەمێشی ببێت لەسەر پێستی تۆختر. هەروەها دەکرێت ئەمە بینینی قورستر بێت لەسەر پێستی تۆختر.

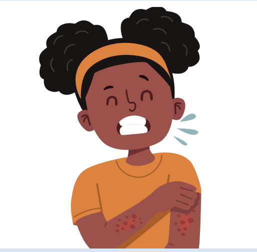
ئەکزیما دەکرێت تووشی هەر بەشێکی جەستە ببێت بەڵام بەزۆری تووشی دەست و بەشی ناوەوەی ئانیشک و پشتی ئەژنۆ و دەم و چاو و پێستی سەر دەبێت لە منداڵاندا.

هەندێک کەس تەنها پەڵەی وشکی بچووکی پێستی هەیە، بەڵام هەندێکی تر لەوانەیە تووشی هەوکردنی پێست ببن لە هەموو جەستەدا

ئەو شتانەی کە دەکرێت ئەکزیماکەیان خراپتر بکەن بە ’هاندەر‘ ی ئەکزیما ناسراون و بریتین لە سابوون، جێڵی خۆشۆردن، سپرای بۆندار، پاککەرەوەی جل و بەرگ، پلەی گەرمی زۆر، تۆز، ئاژەڵە ماڵیەکان و فشار. دوورکەوتنەوە لەمانە دەکرێت یارمەتیدەر بێت لە ڕێگریکردن لە خراپتر بوون.

نیشانەکانی دەکرێت بریتی بن لە:

- پێستی وشك
- پێستی سوور کە دەکرێت شەقی بردبێت یان خوێنبەربوونی هەبێت.
- ئازار و خوران.
- ئەگەر هەوکردنێک هەبوو لەوانەیە برینەکان کێم یان دەردراوی ئاو و زەرداویان هەبێت.
- لە هەوکردندا منداڵەکەت لەوانەیە تای هەبێت.



ئامۆژگاری:

ئەکزما دەکرێت زۆر بەخوروو بێت بەڵام گرنگە نەخورێنرێت چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زیان و هەوکردنی زیاتر.

ئەو ڕێگایانەی کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت:

- نینۆکی منداڵەکانت کورت و پاک ڕابگرە.
- پێستیان بە جل و بەرگی ڕەنگ کاڵ داپۆشە
- ڕەنگە دەستکێش یارمەتیدەر بێت لە منداڵی بچووک و کۆرپەدا

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- بزانە چی ئەکزیماکەیان خراپتر دەکات و لێی دوور بکەوەرەوە.
- پلانی چارەسەرکردن کە لەلایەن تیمی پسپۆڕی پزیشکی گشتی (جی پی)/ ئەکزیماکەتەوە پێت دراوە پەیڕەو بکە
- شێدارکەرەوە - بە بەردەوامی ماددە نەرمکەرەوەکانت بەکاربهێنە وەک ئەوەی کە لەلایەن پزیشکەکەت یان دەرمانسازەکەتەوە ڕوون کراوەتەوە.
- نەرمکەرەوەی زیاددە هەڵبگرە - تۆ دەکرێت پێویستت بەوە بێت کە لە ڕۆژێکدا دوو بۆ چوار جار ئەمانەیان بۆ بەکاربهێنیت بۆیە ڕەنگە ئەوە بەسوود بێت کە هی زیادە لەگەڵ خۆت هەڵبگریت بۆ ئەو کاتانەی کە منداڵەکەت لە ماڵەوە دوورە.
- دژە هەستیارییەکان سوودی نییە
- هەندێک خۆراک وەک هێلکە و شیری مانگا دەتوانن نیشانەکانی ئەکزیما خراپتر بکەن، بەڵام تۆ نابێت گۆڕانکاری بەرچاو لە خۆراکەکەتدا بکەیت بەبێ ئەوەی سەرەتا لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت قسە بکەیت
- خۆت مەخورێنە - سەیری ئامۆژگارییەکانمان بکە لە خوارەوە سەبارەت بە چۆنیەتی چارەسەرکردنی خوران

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەکزیمای نوێ ئەگەر پێشتر هەرگیز تووشی نەبووبێت. پزیشکی گشتی (جی پی) دەتوانێت دەستنیشانی بکات و یارمەتی پشتگیری چارەسەرکردن پێشکەشبکات.
- ئەگەر لەناکاو ئەکزیمای منداڵەکەت خراپتر بێت
- ئەگەر سەرەڕای چارەسەرکردن خراپتربوونەکە باشتر نەبوو، بگەڕێوە بۆ لای پزیشکی گشتی (جی پی)
- ئەگەر هەر نیشانەیەکی هەوکردن هەبوو وەک - تا، یان پێست تەڕە بیرۆ و توێخ هەڵبات

نەخۆشی باو

دڕکەو مێکوتە

دڕکەو مێکوتە لە منداڵاندا شتێکی باوە بەڵام دەکرێت لە هەر تەمەنێکدا تووشی ببیت. بەزۆری دوای 1 بۆ 2 هەفتە بۆ خۆی باشتر دەبێت. لیری بەخوروو و پەڵەدار نیشانەی سەرەکی دڕکەو مێکوتەیە، دەکرێت لە هەر شوێنێکی جەستەدا هەبێت.

دڕکەو مێکوتە بە 3 قۆناغ ڕوودەدات. بەڵام پەڵەی نوێ دەکرێت دەربکەوێت لە کاتێکدا هەندێکی تریان دەبنە تلۆق یان توێژاڵی برین دروست دەکەن.

قۆناغی 1: پەڵەی بچووک دەردەکەون. ئەمانە هەندێک جار دەکرێت بینینیان سەخت بێت لەسەر پێستی تۆخ

قۆناغی 2: پەڵەکان پڕ دەبن لە شلەمەنی و دەبنە تلۆق. تلۆقەکان زۆر خورانیان هەیە و لەوانەیە بتەقن.

قۆناغی 3: پەڵەکان توێژاڵی برین دروست دەکەن. هەندێک لە توێژاڵی برینەکان توێخ هەڵدەیەن لە کاتێکدا هەندێکی تریان شلەیان لێدەڕژێت.

دڕکەو مێکوتە زۆر نەخۆشییەکی تووشکەرە و دەکرێت بگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر لەماوەی دوو ڕۆژ پێش دەرکەوتنی پەڵەکە تا ئەو کاتەی کە هەموو پەڵەکان تلۆق دروست دەکەن. پەڵەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن لەماوەی 1-3 هەفتە لەو کاتەوەی کە تووشی دڕکەو مێکوتەکە دەبن.

ئامۆژگاری:

ئایبوپرۆفین مەدە بە منداڵی تووشبوو بە دڕکەو مێکوتە چونکە دەبێتە هۆی کاردانەوەی سەختی پێست.

بەو پێیەی کە دڕکەو مێکوتە زوو تووشی کەسانی تر دەبێت منداڵەکەت لە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان دەربهێنە و لە کەسانی تریش دوور بخەرەوە تا دوا توێخی تلۆقەکان (بەزۆری 5-6 ڕۆژ لە دەستپێکردنی پەڵەوە).

نیشانەکانی دەکرێت بریتی بن لە:

- پەڵە باوترین نیشانەی دڕکەو مێکوتەیە و بەزۆری لە ماوەی 3-5 ڕۆژدا دەردەکەوێت.
- خوران - گرنگە هەوڵبدەیت نەیخورێنیت!
- پلەی گەرمی بەرز (بڕوانە لاپەڕەکەمان سەبارەت بە چارەسەرکردنی تا)
- ئێش و ئازار و بە گشتی هەستکردن بە نەخۆشی
- لەدەستدانی ئارەزووی خواردن

دڕکەو مێکوتە خورانی زۆری هەیە و دەکرێت وا لە منداڵان بکات هەست بە خەمباری بکەن، تەنانەت ئەگەر پەڵەی زۆریشیان نەبێت.

بەزۆری کەسانی پێگەیشتوو پلەی گەرمی بەرزتریان هەیە بۆ ماوەیەکی زیاتر و پەڵەیان زیاترە لە چاو منداڵان.

ئەگەری ئەوە هەیە کە زیاتر لە جارێک تووشی دڕکەو مێکوتە ببیت، بەڵام ئەمە شتێکی ئاسایی نییە.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

بۆ زۆربەی منداڵان، دڕکەو مێکوتە نەخۆشییەکی سووکە و لە خۆیەوە باش دەبێت. بۆ ئەوەی وا لە منداڵەکەت بکەیت کە ئاسوودەتر بێت ئەوان پێویستە:

- ئاو زۆر بخۆنەوە
- قوماشی لۆکەی شل و فراوان لەبەر بکەن
- نەیخورێنن بۆ ئەوەی پەڵەی برین و هەوکردن دروست نەبێت

هەروەها دەکرێت ئەوەش یارمەتیدەر بێت کە

- نینۆکەکان بە کورتی و پێست پاک و وشک ڕابگرن.
- نەرمکەرەوەی وەکو کالامین دەکرێت بەکار بێت بۆ کەمکردنەوەی خوران (داوای ئامۆژگاری زیاتر لە دەرمانسازەکەت بکە)
- بە بەردەوامی ئازارشکێن بدە بەو منداڵانەی هەست بە ئازار یان نائارامی دەکەن.

ئایبوپرۆفین <u>مەدە</u> بە منداڵی تووشبوو بە دڕکەو مێکوتە چونکە دەبێتە هۆی کاردانەوەی سەختی پێست.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

ئەگەر تۆ یان منداڵەکەت تووشی هەر نیشانەیەکی نائاسایی بوون، وەک:

- پێستی دەوروبەری تڵۆقەکان گەرم بێت و سوور بێتەوە و ئازاری بێت یان هەر شلەیەکی سەوز یان زەردیان لێ بێتە دەرەوە. (ڕەنگە سەختتر بێت کە سووربوونەوە بینینی لەسەر پێستی قاوەیی یان ڕەش)
- زۆر ئاو نەخواردنەوە یان کەمتر میزکردن.
- خەواڵوو یان شڵەژاو بێت
- هەر یەکێک لە نیشانەیەکی تۆ یان منداڵەکەت لەناکاو خراپتر بێت
- تایان باش نەبێت (بڕوانە لاپەڕەکەمان لەسەر چارەسەرکردنی تا)

پێش ئەوەی بچیتە ژووری چاوەڕوانی پزیشکی گشتی (جی پی) ڕاهێنراو/ نەخۆشخانە، بە پێشوازیکارەکە بڵێ کە تۆ پێت وایە ئەمە لەوانەیە دڕکەو مێکوتە بێت.

- **ئافرەتی دوو گیان**
- **کۆرپەلەی تازە لەدایکبوو**
- **ئەو کەسانەی کە سیستەمی بەرگریان لاوازە**

پێویستە داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەن هەر کە بەرکەوتەی ڤایرۆسی دڕکەو مێکوتە بوون یان تووشی نیشانەکانی دڕکەو مێکوتە بوون. ئامۆژگاری هەر کە بەرکەوتەی ڤایرۆسی دڕکەو مێکوتە یان تووشی نیشانەکانی دڕکەو مێکوتە بوون،. ئەمانە بریتین لە

نەخۆشی باو

دەست و پێ و دەم

دەست و پێ و دەم نەخۆشییەکی ڤایرۆسی باوی منداڵییە، کە دەکرێت کاریگەری لەسەر گەورەکانیش هەبێت. دەبێتە هۆی دروستبوونی تلۆقی سووری ئازاربەخش بۆ دەم و قورگ و دەست و پێ و ناوچەی کۆم. دەکرێت زیاتر لە جارێک تۆ تووشی ئەمە ببیت.

نیشانەکەن

بۆ دەستپێک، منداڵەکەت ڕەنگە تەنها نیشانەکانی وەک ئازاری قورگ، بەرزی پلەی گەرمی و ڕەتکردنەوەی خواردن/ خواردنەوەی هەبێت.

دوای چەند ڕۆژێک، پەڵەی بەرزبووەوە لەسەر دەست و پێ و ناوچەی کۆم دروست دەبێت، ئەمانە هەندێک جار دەکرێت ببنە تلۆق کە دەکرێت ئازاری هەبێت.

پەڵەکان بە ڕەنگی پەمەیی/سوور یان تۆختر دەردەکەون لە دەوروبەری پێستت، ئەمەش دەکەوێتەوە سەر ڕەنگی پێستت.

نیشانەکان لە کۆرپەلە و منداڵانی خوار تەمەنی 5 ساڵ دەکرێت خراپتر بن.

ئامۆژگاری:

دەست و پێ و دەم دەکرێت بە ئاسانی بگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر لە ڕێگەی، کۆکە، پژمین، تەقینی تلۆق و پیسایی. منداڵەکەت دەتوانێت تا 5 ڕۆژ پێش ئەوەی یەکەم نیشانەی دەست پێبکات نەخۆشییەکە بگوازێتەوە.

بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەی دەست و پێ و دەم :

- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت بە بەردەوامی دەستەکانی دەشوات بەتایبەتی دوای چوون بۆ تەوالێت.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت کلێنس بەکاردەهێنێت بۆ گرتنی میکرۆبەکانی کۆکە و پژمین.
- کلێنسەکان بە شێوەیەکی ڕاست بخەرە ناو سەبەتەی خۆڵەکەوە.
- خاولی لەگەڵ منداڵەکەت هاوبەشی پێ مەکە.
- چەقۆ و کوپ لەگەڵ منداڵەکەتدا هاوبەشی پێ مەکە.
- شۆردنی جێگەی نوستن و جل و بەرگ بە بەردەوامی.
- منداڵەکەت لە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان دوور بخەرەوە لەکاتێکدا کە هەست بە نەخۆشی دەکات.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- دەست و پێ و دەم نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە و بە دژە زیندەیی چارەسەر ناکرێ. بەزۆری لە ماوەی 10-7 ڕۆژدا بۆ خۆی باشتر دەبێت.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت شلەمەنی زۆر دەخواتەوە بۆ ئەوەی بە شێداری بمێنێتەوە. پێویستە دوور بکەویتەوە لە شەربەت یان هەر شتێکی ترش/ تون، کە دەکرێت تڵۆقەکانی ناو دەم ببرژێنێتەوە.
- بۆ کەمکردنەوەی ئازار و یارمەتیدانی کەمکردنەوەی پلەی گەرمی پاراسیتامۆڵ و ئایبوپرۆفین بدە پێیان.

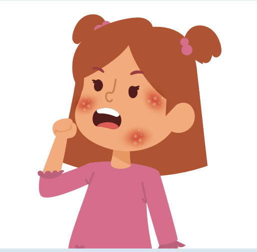
من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

پزیشکی دەرمانساز دەتوانێت ئامۆژگاریت بکات سەبارەت بە هەندێک چارەسەر، بۆ نموونە ئازارشکێن و سپرای ناو دەم/ غەرغەرە و جێڵ بۆ برین/ تڵۆقی دەم.

پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتەوە بکە بۆ وەرگرتنی وادە یان لە دەرەوەی کاتژمێرەکانی کارکردن تەلەفۆن بۆ 111 بکە، ئەگەر منداڵەکەت:

- پلەی گەرمی زۆر بەرزە کە بە پاراسیتامۆڵ یان ئایبوپرۆفین باش نابێت (بۆ زانیاری زیاتر سەیری بەشی جیا بکە لەسەر تا)
- ئەگەر منداڵەکەت دەست و پێ و دەمی نەخۆش بوویێت و دوای 10-7 ڕۆژ نیشانەکانی باشتر نەبووبن.
- ئەگەر منداڵەکەت نیشانەکانی وشکبوونەوەی لەشی تیا دەرکەوت (میز نەکردن وەکو جاران، هەستکردن بە سەرگێژخواردن یان بوورانەوە، وشکبوونەوەی دەم و لێو و زمان)
- ئەگەر تۆ بە هەر شێوەیەک نیگەرانی منداڵەکەت بوویت، دەتوانیت قسە لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت بکەیت بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری.

نەخۆشی باو: ئاگرە



ئاگرە باوترین هەوکردنی پێستە لە منداڵان لە بەریتانیا. ئەمە هەوکردنێکی پێستە، کە زۆر سەخت نییە. دەکرێت تووشی هەر کەسێک ببێت بەڵام لە منداڵاندا شتێکی باو و ئاساییە.

هەوکردنەکە دەکرێت لە هەر شوێنێکەوە دەست پێبکات بەڵام بە زۆری لە شوێنە دیارەکانەوە دەست پێدەکات وەک دەم و چاو یان دەست و بەزۆری لە ماوەی 7-10 ڕۆژدا بە چارەسەرکردن باش دەبێت.

ئەمە زۆر بە ئاسانی بڵاودەبێتەوە بۆ کەسانی تر.

نیشانەکانی

ئاگرە بە تڵۆقی سوور لەسەر پێست دەست پێدەکات، ئەمانە دواتر دەتەقێن و پەڵەی توێخدار بەجێدەهێڵن، کە هەندێکجار زەرد دەردەکەون.

تلۆقەکان دەکرێت بە خوروو و هەندێکجار ئازاربەخش بن، دەکرێت گەورەتر ببن و بۆ بەشەکانی تری جەستەی منداڵەکەت بڵاوببنەوە.

نیشانەکانی تری وەک پلەی گەرمی و ئاوسانی ڕژێنەکانی مل دەکرێت لە هەندێک حاڵەتی سەختدا هەبن.

ئامۆژگاری:

ئاگرە زۆر نەخۆشییەکی درمییە! بۆ ئەوەی بڵاوبوونەوەی بوەستێنیت تۆ پێویستە:

- تا دەتوانیت تڵۆقەکان بە پاکی و وشکی بهێڵەرەوە و ئەگەر توانیت بە جل و بەرگی پان دایپۆشە.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت بە بەردەوامی دەستەکانی دەشوات.
- هەر پەڕۆیەک یان خاولییەک کە منداڵەکەت بەکاری دەهێنێت بە ئاوی گەرم بشۆ.
- هەر یارییەک کە منداڵەکەت یاری پێکردبێت پاکی بکەرەوە.
- منداڵەکەت لە ماڵەوە بهێڵەرەوە دوور لە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان.
- هەوڵبدە منداڵەکەت دەست لە تڵۆقەکان نەدات یان نەیخورێنێت چونکە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی پەڵە.

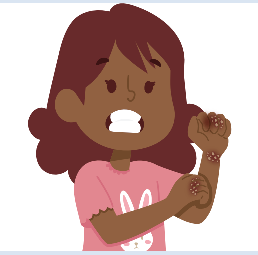
من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- ئەو چارەسەرە بدە بە منداڵەکەت کە لەلایەن پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتەوە بۆت نوسراوە و بەو شێوەیە تەواوی بکە کە پێت وتراوە، تەنانەت ئەگەر وا دەرکەوێت کە هەوکردنەکە چاک بووەتەوە و نەماوە.
- ئەگەر منداڵەکەت پلەی گەرمی یان هەر ئازارێکی هەبوو، تۆ دەتوانیت بەپێی پێویست پاراسیتامۆڵی پێ بدەیت.
- منداڵەکەت مەنێرەوە بۆ قوتابخانە یان باخچەی ساوایان تاوەکو تڵۆقەکان وشک دەبنەوە و توێخیان لێدێت، دوای چارەسەرکردن لەلایەن پزیشکی گشتی.
- زۆرجار ئاگرە کاریگەری لەسەر ئەو پێستە دەبێت کە پێشتر زیانی پێگەیشتووە، (بۆ نموونە زیانی دەبێت بۆ هەر برینێک/ شوێنی رووشاو/شوێنێک کە ئەگزیمای هەبێ/ حاڵەتەکانی پێستی هەبێت)، دەکرێت بڵاوبوونەوەی بوەستێنرێت بە پاک ڕاگرتنی ئەم شوێنانە و داپۆشینیان ئەگەر بتوانرێت.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر تۆ پێت وایە کە منداڵەکەت تووشی ئاگرە بووە، پێویستە وادەیەک لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتدا دابنێیت بۆ چارەسەرکردن، چارەسەرکردنەکە لەوانەیە کرێم یان دژە زیندەیی لە ڕێگەی دەمەوە بێت.
- ئەگەر منداڵەکەت پێشتر چارەسەری ئاگرەی وەرگرتووە بەڵام باش نەبووە یان نیشانەکانی بەرەو خراپتر دەچن، ئەوا دووبارە داوای ئامۆژگاری لە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت بکەرەوە.
- ئەگەر منداڵەکەت چەند جارێک تووشی ئاگرە بووە، سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت بکە بۆ پێداچوونەوە. ئەگەر چەندین جارە دووبارە دەبێتەوە، لەوانەیە پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت نمونەیەک لەپێستەکە وەربگرێت و پشکنینی بۆ بکات بۆ ئەوەی بزانێت چ بەکتریایەک هۆکاری هەوکردنەکەیە.

نەخۆشی باو: گەڕی



گەڕی بریتیە لە مۆرانە کە دەتوانێت کون بکاتە ناو چینی سەرەوەی پێست و هێلکە بکات.

دەکرێت هەر کەسێک تووشی گەڕی ببێت؛ هەوکردنێکی باو و ئاساییە، بەڵام زۆر سەخت نییە.

گەڕی لە ڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسێک کە تووشی گەڕی بووە بڵاودەبێتەوە. بەزۆری لە ڕێگەی بەریەککەوتنەکانی ماڵەوە بڵاودەبێتەوە بەڵام دەکرێت بە هاوبەشی پێکردنی خاولی یان جێگەی نوستن بڵاوببێتەوە.

دوای بەرکەوتن، دەکرێت تا ماوەی 8 هەفتە بخایەنێت تا پەڵەکە دەربکەوێت و بۆ خۆی نامێنێت.

نیشانەکانی دەکرێت بریتی بن لە:

- نیشانەی سەرەکی بریتییە لە خوران: توند و خراپتر دەبێت لە شەودا
- هێڵی ورد و تۆخ و زیوی نێوان پەنجەکان و ناوەوەی مەچەک و دەستەکان
- پەڵە: بەرزبوونەوەی سووری گرێدار، لە هەموو شوێنێکی جەستە، بەڵام بەزۆری لەسەر دەست پێدەکات

ئامۆژگاری:

- ڕێنماییەکانی چارەسەرکردن جێبەجێ بکە. ئەگەر چارەسەرەکە بە باشی پەیڕەو نەکرێت، گەڕی دەگەڕێتەوە.
- هەروەها بەکارهێنانی کرێمەکە و شۆردنی جێگەی نوستن و جل و بەرگ و خاولی.
- خورانەکە دەکرێت بۆ ماوەیەک دوای چارەسەرکردن بەردەوام بێت، ئەمەش شتێکی ئاساییە

لەبیرت بێت:

گەڕی زۆر زوو تووشی کەسانی تر دەبێت! هەموو کەسێک لە ماڵەکەتدا پێویستە چارەسەر بکرێت

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- **مندالّەکەی تۆ پێویستە سەردانی دەرمانساز بکات بۆ ئەوەی کرێمی پێرمثرینی پێبدات، گەڕی خۆی لە خۆیەوە یان بە سابوون و ئاوی گەرم چاک نابێ.**
- پێویستە دوو جار کرێمەکە بەکاربهێنرێت، لە ڕۆژی یەکەم و ڕۆژی حەوتەمدا.
- هەردوو منداڵ و هەموو ئەندامانی خێزانەکە پێویستە لە هەمان ڕۆژ و حەوت ڕۆژ دوای ئەوە چارەسەر بکرێن، تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیشیان نەبێت.
- کرێمی پێرمثرین بۆ کۆرپەلەی خوار تەمەنی 2 مانگ گونجاو نییە
- لەسەر پێستێکی وشک و فێنکی بدە و بیدە لە هەموو جەستە یان لە ملەوە بۆ خوارەوە - ڕێنماییەکان بخوێنەرەوە یان پرسیار لە دەرمانساز بکە
- گۆرەوی و دەستکێش بەکاربهێنە بۆ منداڵ بۆ ئەوەی کرێمەکە لێنەکەنەوە
- منداڵ پێویستە لە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان بەدووربێت تا دوای ئەوەی کە چارەسەری ڕۆژی یەکەم تەواو دەبێت.
- هەموو جل و بەرگ و جێگەی نوستن و خاولیەکان بە ئاوێک کە پلەی گەرمییەکەی 50 پلە یان زیاتر بێت بشۆ دوای بەکارهێنانی چارەسەری ڕۆژی یەکەم
- ئەو جلوبەرگانەی کە ناتوانرێت بشۆردرێت لە کیسی داخراودا دابنێ بۆ ماوەیەک کە کەمتر نەبێ لە 3 ڕۆژ.
- دەرمان هەیە کە دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ خوران تکایە سەردانی پزیشکە دەرمانسازەکەت بکە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

پزیشکە دەرمانسازەکەت دەتوانێت سەرەتا منداڵەکەت ببینێت و چارەسەری گەڕی بکات، پێویست ناکات تۆ سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت بکەیت مەگەر-

- خورانەکە بەردەوام بێت بۆ ماوەی زیاتر لە 3 هەفتە دوای چارەسەرکردن
- منداڵەکەت خۆی تووشی ئەکزیما یان سەدەفی بووە (بارودۆخی پێست دەکرێت خراپتر بێت لەگەڵ گەڕی)
- ئەگەر منداڵەکەت زۆر خورانی هەبوو و پەڵەکە بەرەوە خراپتر دەچوو

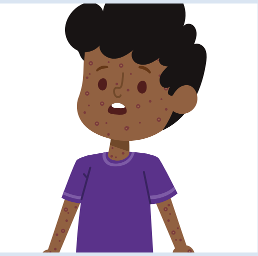
نەخۆشی باو

مۆلۆسکۆم کۆنتاجیۆسیۆم

مۆلۆسکۆم کۆنتاجیۆسیۆم هەوکردنێکی ڤایرۆسی بێ زیانە و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵەی بچووک لەسەر پێست. زیاتر لە منداڵاندا هەیە، بەڵام هەر کەسێک دەکرێت تووشی ببێت.

نیشانەکان:

- نیشانەی سەرەکی مۆلۆسکۆم بریتییە لە پەڵەی بچووک و پتەو کە لە ناوەڕاستدا چاڵێکیان هەیە.
- دەکرێت خورانیان هەبێت.
- پەڵەکان نزیکەی 2 بۆ 5 ملم پانن و بەزۆری پێکەوە دەردەکەون. بەرزبوونەتەوە، لە ناوەڕاستدا چاڵێکی سپی بریقەداریان هەیە.
- ئەو منداڵانەی کە هەوکردنەکەیان هەیە زۆرجار پەڵە لەسەر جەستەیان و لەناو یان دەوروبەری چرچییەکانی پێستیان (ناوچەی نێوان سک و ڕان، پشتی ئەژنۆ و بن باڵ) دروست دەبێت.



ئامۆژگاری:

بەشێوەیەکی گشتی مۆلۆسکۆم بۆ خۆی نامێنێت. ناوبەناو ڕەنگە چارەسەرکردن پێشنیار بکرێت ئەگەر پەڵەکان کێشەی وەک وشکبوونەوە، خوران، برین، یان هەوکردن دروست بکەن.

لەوانەیە منداڵەکەت ڕەوانەی لای پزیشکی پسپۆڕ بکرێت ئەگەر منداڵەکەت پەڵەی زۆری هەبێت و کاریگەری لەسەر ژیانی ڕۆژانەی هەبێت، ئەگەر پەڵەکان لە نزیک چاوی منداڵەکەت بن یان ئەگەر منداڵەکەت سیستەمی بەرگری لاواز بوو.

مەترسی گواستنەوەی ئەمە بۆ کەسانی دیکە لە کاتی چالاکییە ئاساییەکاندا، وەک چوون بۆ قوتابخانە، کەمە، بۆیە پێویستە منداڵەکەت بتوانێت بەردەوام بێت لە چالاکییە ئاساییەکانی.

ئەگەر تۆ لەم بارەیەوە دڵنیا نیت، تکایە لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەت گفتوگۆ بکە.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

ئەو پەڵانەی کە بەهۆی مۆلۆسکۆمەوە دروست دەبن بەشێوەیەکی گشتی بێ زیانن، بەڵام دەکرێت تا 18 مانگ بخایەنێت تا بە تەواوی چاک دەبێتەوە. بەشێوەیەکی گشتی پێویستی بە هیچ چارەسەرێک نییە.

بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی پەڵە لە ماڵەوە تۆ دەتوانیت؛

- ئەو شتانە تاقی بکەرەوە کە یارمەتی وشکبوونەوە و خورانی پێست دەدەن، وەک گرتنی خاولییەکی شێدار بە پێستەوە، حەمامکردنێکی فێنک یان بەکارهێنانی شێدارکەرەوە بە بەردەوامی
- شوێنی تووشبوو بە داپۆشراوی بهێڵەرەوە، بە بەکارهێنانی لەفافی دژە ئاو ئەگەر چوویت بۆ مەلەکردن
- پەڵەکان مەتەقێنە و مەیانڕوشێنە، چونکە دەبێتە هۆی هەوکردن یان دروستبوونی جێ برین
- حەمام یان شتگەلێکی وەک خاولی، جێگەی نوستن یان جل و بەرگ هاوبەشی پێ مەکەن

مۆلۆسکۆم نەخۆشییەکی درمییە و بەزۆری لە ڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی پێست بە پێستەوە دەگوازرێتەوە.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر منداڵەکەت هەر نیشانەیەکی تری هەبوو و تۆ دڵنیا نیت لەوەی کە پەڵەکانت بەهۆی نەخۆشی مۆلۆسکۆمەوە دروست بووە
- ئەگەر پەڵەکان زۆر خوران، ئازار، ئاوسان یان لێچوونیان هەبوو.
- ئەگەر منداڵەکەت پەڵەی لە نزیک چاوەکانی هەبوو

نەخۆشی باو

هەوکردنی پەردەی مێشک/

هەوکردنی پەردەی مێشک بریتییە لە هەوکردنی شانەکانی دەوروبەری مێشک و بڕبڕەی پشت، بەهۆی هەوکردنێکەوە دروست دەبێت (بەزۆری ڤایرۆسییە بەڵام دەکرێت هەوکردنی بەکتریاییش بێت).

هەوکردنی پەردەی مێشک دەکرێت تووشی هەر کەسێک ببێت بەڵام دەکرێت زیاتر لە منداڵان و هەرزەکاران و گەنجانی پێگەیشتوودا شتێکی باو بێت.

ئەگەر هەوکردنی پەردەی مێشک بە خێرایی چارەسەر نەکرێت، دەکرێت زۆر جددی بێت و مەترسی لەسەر ژیان دروست بکات.

هەوکردنی پەردەی مێشکی بەکتریایی و ڤایرۆسی دەکرێت پەتایی بێت، دەتوانرێت لە ڕێگەی کۆکە و پژمین و بەرکەوتنی نزیک بە گشتی بڵاوبێتەوە.

تکایە پرسیار لە پزیشکی گشتی (جی پی) دەکەت بکە بۆ زانیاری زیاتر سەبارەت بە کوتان بۆ هەوکردنی پەردەی مێشک و هەموو کوتانەکانی منداڵان.

ئامۆژگاری:

ڕێگەیەکی کاریگەر بۆ پشکنینی هەر پەڵەیەک بریتییە لە ئەنجامدانی 'تێستی شووشە'. کوتانی مێن بی (MenB) بەشێکە لە کوتانی ڕۆتینی منداڵان لە بەریتانیا. بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم لینکە بکەن:

نیشانەکان:

نیشانەکانی لە منداڵێکی گەورەتر یان کەسێکی پێگەیشتوو کە نەخۆشی پەردەی مێشکی هەیە.

- تا.
- ژانەسەر.
- ڕەقبوونی مل.
- ئازاری جومگەکان و ئازاری ماسولکەکان.
- ڕشانەوە
- خەواڵوویی، شڵەژاوی یان بێهۆشبوون.
- حەزی لە گڵۆپی ڕووناک نییە
- پەڵەی سوور یان مۆڕ، لەوانەیە وەکو شینهەڵگەڕان لەسەر پێست دەربکەوێت.

نیشانەکان لە کۆرپەلە یان منداڵێکدا کە نەخۆشی پەردەی مێشکی هەیە.

- منداڵەکە لەوانەیە تای هەبێت یان هەروەها هەست بە سەرمایەکی زۆر بکات لە دەست و پێیەکانی.
- زوو توڕەبوون/ گریان یان نائارام بوون.
- نەبوونی ئارەزووی خواردن، ڕەتکردنەوەی خۆراک/ خواردنی شیر.
- ڕشانەوە
- خەواڵووی یان شل و پەتەیی یان بە سەختی لە خەو هەڵدەسێنرێت.
- حەزی لە گڵۆپی ڕووناک نییە
- ڕەقبوونی مل.
- هەبوونی مەڵاشوویەکی بەرزبووەوە/ پتەو (پەڵەیەکی نەرم لەسەر سەری منداڵ)

لە هەر 3 منداڵێک کە نەخۆشی پەردەی مێشکیان هەیە تەنها 1 منداڵیان پەڵەیان هەیە

بۆگەنبوونی خوێن

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

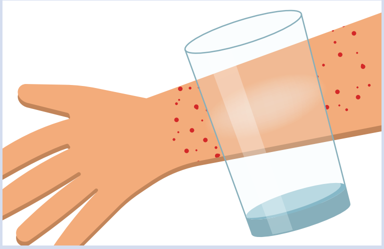
تۆ پێویستە هەمیشە داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەیت ئەگەر گومانت هەبوو لەوەی کە منداڵەکەت هەوکردنی پەردەی مێشکی هەبێت.

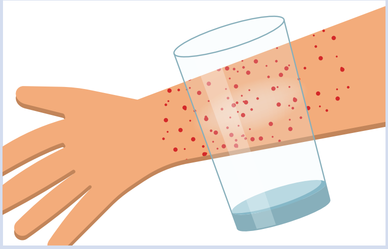
پزیشکەکەت ئامۆژگاریت دەکات لەسەر چۆنیەتی چارەسەرکردنی منداڵەکەت لە ماڵەوە، ئەگەر ئەمە گونجاو بێت.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

ئەگەر منداڵەکەت نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک/بۆگەنبوونی خوێن (سپێسیس) ی هەبوو، پێویستە دەستبەجێ داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەیت، لە ڕێگەی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بە 999 بکەیت بۆ ئوتومبێلی فریاکەوتن.

چۆن 'تێستی شووشە' ئەنجام بدەین





- کوپێکی شووشەیی بە توندی لەسەر پەڵەکە بگرە.
- سەیر بکە بزانە پەڵەکان کاڵ دەبنەوە لەگەڵ فشاردانی شووشەکە لەسەر پێست.
- ئەگەر پەڵەکان کاڵ نەبنەوە، ئەمە بە'پەڵەیەک کە سپی نابێتەوە' ناسراوە و دەتوانێت لە هەوکردنی پەردەی مێشکدا تایبەت بێت.
- ئەگەر ئەم پەڵەیەت بینی پێویستە دەستبەجێ داوای ڕاوێژی پزیشکی بکەیت
- هەمیشە پشکنین بۆ بنی دەست و بنی پێ و هەروەها سکی بکە بۆ پەڵەکە چونکە هەندێک جار لێرەدا ئاسانتر دەبینرێت.

هەوکردنی پێڵوی چاو

هەوکردنی پێڵوی چاو کاتێک ڕوودەدات کە بەشێکی چاو کە پێی دەوترێت پێڵوی چاو تووشی هەوکردن دەبێت. ئەمەش چینێکی تەنکە کە بەشی پێشەوەی چاوەکانت دادەپۆشێت.

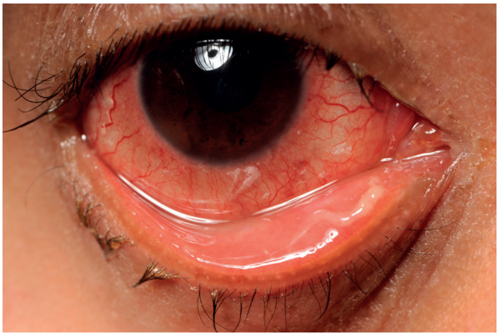
3 هۆکاری زۆر باوی ئەم هەوکردنە بریتین لە:

- هەوکردن (بەزۆری ڤایرۆسی)
- کاردانەوەی هەستیاری
- شتێک لە چاودا، وروژاندنی پێڵوی چاو.

نیشانەکانی

نیشانەکانی هەوکردنی پێڵوی چاو بریتین لە:

- چاو سووربوون
- هەستکردن بە سووتانەوە یان زبری لە چاودا
- ڕیپۆق/کێم/شلەی ڕوون کە چاو لینج دەکات.
- خورانی چاو
- ئاوسان/هەوکردن لە دەوری چاو



ئامۆژگاری:

هەوکردنی پێڵوی چاو دەکرێت بگوازرێتەوە بۆ کەسانی تر؛ دەتوانیت ئەم کارانەی خوارەوە بکەیت بۆ ئەوەی یارمەتی وەستاندنی ئەمە بدات:

- هانی منداڵەکەت بدە بە بەردەوامی دەستەکانی بە ئاوی گەرم و سابون بشوات.
- بالیف و قوماشی دەموچاویان لە ئاوی گەرمدا بشۆ.
- لە کاتی پژمیندا دەم و لووتیان داپۆشن و کلێنسە بەکارهێنراوەکان بخەنە ناو سەبەتەی خۆڵەوە.
- خاولی و بالیف هاوبەشی پێ مەکەن.
- هەوڵبدە هانیان بدەیت چاویان نەوڵون.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

بە شێوەیەکی گشتی هەوکردنی پێڵوی چاو بەبێ دەرمان خۆی باش دەبێت.

شتگەلێکی گرنگ هەیە کە تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە ئەنجامی بدەیت بۆ باشترکردنی نیشانەکانی منداڵەکەت:

- ئاو بکوڵێنە و وازی لێبهێنە با سارد بێتەوە، ئەمەش بەکار بهێنە بۆ پاککردنەوەی چاوەکان بە پادێکی لۆکەی پزیشکی پاک. بۆ هەر سڕینێکی چاو یەک پادی لۆکەی پزیشکی پاک بەکاربهێنە. بە درێژایی ڕۆژ بە بەردەوامی ئەم کارە ئەنجام بدە.
- خاولییەکی فێنک و خاوێن بخەرە سەر چاوەکانی منداڵەکەت بۆ ئەوەی یارمەتی ساردکردنەوەیان بدات.
- نابێت منداڵەکەت عەدەسەی چاو لەچاو بکات کاتێک ئەوان هەر خورانێکی چاویان هەبێت.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

پزیشکە دەرمانسازەکەت دەتوانێت یارمەتیت بدات و ئامۆژگاری و دەرمانت پێبدات بۆ منداڵەکەت ئەگەر هەوکردنی پێڵوی چاوی هەبوو. ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە خوار 2 ساڵەوەیە، پێویستە وادەیەک لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت دیاری بکەیت بۆ پێداچوونەوە.

لەوانەیە منداڵەکەت پێویستی بە قەترەی چاو یان دژە هەستیاری هەبێت بۆ یارمەتیدانی نیشانەکانی، ئەمەش پشت دەبەستێت بە هۆکاری هەوکردنی پێڵوی چاو.

پێویستە تۆ ڕاستەوخۆ داوای ڕاوێژکاری پزیشکی بکەیت ئەگەر منداڵەکەت هەریەکێک لەمانەی خوارەوەی هەبوو:

- ئازار لە چاوەکانیاندا
- هەستیاری بە ڕووناکی
- گۆڕانکاری لە بینینیان، وەک هێڵی شەپۆلاوی یان شەوقدانەوە
- زۆر سووربوونی چاو (لە 1 چاو یان هەردوو چاو)
- منداڵێکی ساوا کە تەمەنی کەمترە لە 28 ڕۆژ و چاوەکانی سوورە
- ئاوسانی دەوری چاو
- ئەمانە دەکرێت نیشانەی ئەمانە دەکرێت نیشانەی کێشەیەکی سەختتری چاو بن.
- یان، ئەگەر منداڵەکەت هەوکردنی پێڵوی چاوی هەبوو و نیشانەکانی دوای 2 هەفتە باشتر نەبوون، پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) وکەتەوە بکە بۆ وەرگرتنی وادە.

نەخۆشی باو

ئەسپێی سەر

ڕشک و ئەسپێی سەر لە منداڵانی بچووک و خێزانەکانیاندا زۆر شتێکی باوە. لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێنەوە بە بەرکەوتنی سەر بە سەرەوە.

ئەسپێی سەر مێروویەکی بچووکە، درێژییەکەی دەگاتە 3 ملم، کە دەتوانێت بەزەحمەت لە قژی منداڵەکەتدا ببینرێت. هێلکەکانیان (ڕشک) قاوەیی یان سپییە (کاتێک بەتاڵ دەبن) و بە قژەوە دەلکێن.

ئەگەر کەسێک ئەسپێی سەری هەبێت پەیوەندی بەوەوە نییە کە چەندە پاک و خاوێنە. ئەسپێی سەر هەڵبژاردنێکی نییە، دەکرێت لە قژی پاک یان پیسدا بدۆزرێتەوە. تەنها کاریگەری لەسەر مرۆڤەکان هەیە و ناتوانرێت لە ئاژەڵەکانەوە وەربگیرێن.

ئامۆژگاری:

- لۆشن و سپرای دەرمانی بەکارمەهێنە بۆ ڕێگریکردن لە ئەسپێی سەر، تەنها بۆ چارەسەرکردن بەکاریان بهێنە.
- دەتوانیت یارمەتی وەستاندنی بڵاوبوونەوەی ئەسپێی سەر بدەیت بە شانەکردنی قژ بە تەڕی یان وشکی بە بەردەوامی بۆ ئەوەی زوو بیانگرێت.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لەماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- تۆ دەتوانیت چارەسەری ئەسپێی سەر بکەیت بەبێ ئەوەی پزیشکی گشتی (جی پی) ببینیت.
- ڕشک و ئەسپێ دەکرێت بە شانەکردنی قژ بە تەڕی لاببرێت. دەتوانیت شانەی تایبەتی ددان ورد (شانەی دیاریکردن) بە شێوەی ئۆنلاین یان لە دەرمانخانەکان یان مارکێتەکان بکریت بۆ لابردنی ڕشک و ئەسپێی سەر.
- قژی منداڵەکەت بشۆ و بڕێکی زۆر لە کۆندیشنەر بەکاربهێنە بۆ ئەوەی قژەکە تەڕ و خلیسک بێت. قژ لە پێستی سەرەوە بەرەو خوارەوە، بەش بە بەش، بە شانەی ورد شانە بکە بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 15 خولەک (درێژتر بۆ قژی درێژ یان زۆر لوول)
- پێویستە هەموو کەسێک لە ماڵەکەدا پشکنرێت و لە هەمان ڕۆژدا دەست بکرێت بە چارەسەرکردنی هەر کەسێک کە ئەسپێی سەری هەبێت.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر شانەکردنی قژ بە تەڕی کاریگەری نەبوو یان گونجاو نییە، دەتوانیت لۆشن یان سپرای دەرمانی تاقی بکەیتەوە - ئەمانە دەکرێت لە دەرمانخانەکان یان مارکێتەکان بکردرێن. پاکەتەکە بپشکنە بۆ ئەوەی بزانیت کە ئایا بۆ تۆ یان منداڵەکەت باشن و چۆن بەکاریان بهێنیت.
- ئەسپێی سەر پێویستە لە ماوەی ڕۆژێکدا بمرێت - دەتوانیت وەک سەرەوە شانەیان بکەیت و هێلکەکانی دەربهێنیت. هەندێک چارەسەر پێویستە دوای هەفتەیەک دووبارە بکرێتەوە بۆ کوشتنی هەر ئەسپێیەکی تازە هەڵهاتوو.
- ئەگەر لۆشن یان سپراکە کاریگەری نەبووە لەگەڵ پزیشکێکی دەرمانساز قسە بکە سەبارەت بە چارەسەرەکانی تر.

منداڵەکەم قەبزی هەیە

ئامۆژگاری

دەکرێت بەکارهێنانی دەرمانی نەرمکەرەوەی پیسایی ماوەی 3-6 مانگ بخایەنێت تا ڕیخۆڵە جارێکی تر بچێتە ناو ڕۆتینێکی باشەوە. بۆیە ئامادەبە بۆ ئەوەی منداڵەکان تەنها بۆ ماوەیەکی کەم دەرمانەکە بەکار بهێنن.

قەبزی دەکرێت شتێکی باو بێت بۆ منداڵان لەکاتی گەشتکردن لە وڵاتێکی ترەوە. ئەمەش دەکرێت بەهۆی گۆڕانی خۆراک و گۆڕانکاری لە حەزی خواردندا ڕووبدات. هەر گۆڕانکارییەک لە ڕۆتینی منداڵدا دەکرێت ببێتە هۆی هەندێک دڵەڕاوکێ کە دەکرێت کاریگەری لەسەر منداڵەکە هەبێت بە شێوازی جیاواز، منداڵێک کە دڵەڕاوکێی هەبێت دەکرێت بەسەختی لەسەر تەوالێت دابنیشێت و پشوو بدات.

نیشانەکانی دەتوانن بریتی بن لە:

- منداڵێک کە هەفتەی کەمتر لە 4 جار پیسایی دەکات.
- پیساییەکی ڕەق کە تێپەڕاندنی قورسە.
- بوونی ئازار لەکاتی پیسایی کردن.
- پیساییەکی گەورە یان پیساییەکی زۆر بە یەکجار.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لەماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- هەوڵبدە خواردنەوەی شلەمەنی زیاد بکەیت بۆ 6-8 خواردنەوەی ئاوی لە ڕۆژێکدا.
- هەوڵبدە سەوزە و میوە زیاد بکەیت لە خۆراکەکانیاندا.
- دەرفەتی زۆریان پێ بدە بۆ وەرزشکردن و جوڵەکردن.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر ئەوانەی سەرەوە کاریان نەکرد، ئەوا پێویستە تۆ منداڵەکەت ببەیت بۆ سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی). ئەوان بە ئەگەری زۆرەوە هەندێک دەرمان دەنووسن بۆ نەرمکردنی پیسایی بۆ ئەوەی ئاسانتر تێپەڕێت.

نەخۆشی باو: کرمی دەزوولەیی

ئامۆژگاری:

منداڵان دەکرێت دوای چارەسەرکردنیان دووبارە تووشی کرمی دەزوولەیی ببنەوە بۆیە ئەوە گرنگە کە تۆ.....

ئەمانە بکەیت

- دەستشۆردن و شۆردنی ژێر نینۆکەکان بەتایبەت پێش خواردن و دوای چوونە تواڵێت یان گۆڕینی دایبی.
- هاندانی منداڵان بۆ ئەوەی بە بەردەوامی دەستیان بشۆن
- هەموو ڕۆژێک حەمام/دوش کردن
- فڵچەی ددان پێش بەکارهێنان بشۆ
- نینۆکی پەنجە بە کورتی بهێڵەرەوە
- بە بەردەوامی جلوبەرگی خەو و پەڕۆ و خاولی بشۆ.

ئەمانە نەکەیت

- جل و بەرگ و جێگەی نوستن هەڵمەتەکێنە بۆ ئەوەی هێلکە لەسەر ڕووی تر نەنیشێتەوە
- خاولی یان فانیلە هاوبەشی پێ مەکەن
- گاز لە نینۆکی مەگرە و پەنجە گەورە/ پەنجەکان مەمژە

هەوکردنی کرمی مشەخۆر لە منداڵاندا شتێکی باو و ئاساییە.

چارەسەرکردنی زۆر ئاسانە بەڵام دەکرێت لەسەر یەک نمونەی پیسایی دەستنیشانکردنی قورس بێت.

هەر لەبەر ئەمەشە چارەسەر پێشکەش بە هەموو منداڵان دەکەین بەبێ پشکنین.

کرمی مشەخۆر لە ناوچەی کۆمدا هێلکە دەکات.

ئەم هێلکانە کاتێک دەگوازرێنەوە بۆ سەر دەستەکان کە ناوچەی کۆم دەخورێنرێت یان دەسڕدرێت دوای چوون بۆ ئاودەست و دەستەکان ناشۆردرێت.

هێلکەکان بە ئاسانی دەگوازرێنەوە بۆ کەسانی دیکە کە لە نزیکەوە بەرکەوتنیان هەبووە و دواتر تووشی ڤایرۆسەکە دەبن.

ئەگەری ئەوە هەیە کە هەوکردنی کرمی مشەخۆرت هەبێت بەڵام ئاگاداری هیچ نیشانەیەکی نەبیت.

نیشانەکان

- ئازاری سک،
- سکچوون،
- ئاوسانی سک بەهۆی غازاتەوە،
- هەستکردن بە ماندوویی.
- خورانی دەوروبەری کۆم، لەوانەیە لە شەودا خراپتر بێت.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

- ئەگەر منداڵەکەت نیشانەکانی کرمی دەزوولەیی هەبێت، هەندێک جار دەکرێت لەناو پیساییەکەیدا یان لە دەوروبەری کۆمیدا ببینیت. ئەوانە دەکرێت لەسەر شێوەی پارچەی بچووکی دەزوولەیی سپی دەربکەون.
- ئەوە گرنگە کە تۆ ئەم هەنگاوانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت بۆ وەستاندنی بڵاوبوونەوەی کرمی دەزوولەیی.
- ئەگەر تۆ لە خزمەتگوزاری گشتگیری تەندروستی کاردیف و ڤایل تۆمارکراویت، حەبێکت پێشکەش دەکرێت کە یەکجار بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی کرمەکان و داوای نمونەی پیساییت لێدەکرێت، بۆ ئەوەی بینێرن بۆ پشکنین.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر تۆ گومانت لەوە هەیە کە منداڵەکەت کرمی دەزوولەیی هەیە، دەتوانیت سەردانی دەرمانخانەی ناوچەکەت بکەیت بۆ وەرگرتنی چارەسەر بە دەرمان یان حەبێکی جوین.
- ئەگەر منداڵەکەت باش نییە و تۆ نیگەرانی ئەوانیت، دەتوانیت وادەیەک لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت دیاری بکەیت.
- دەرمانەکە چارەسەری کرمی دەزوولەیی دەکات، بەڵام هێلکەکان نا بۆیە زۆر گرنگە هەروەها ئەم هەنگاوانەی (خوارەوە) پەیڕەو بکەیت.

نەخۆشی باو

هەناسەبڕکێی پێش چوونە

تەنگەنەفەسی نەخۆشییەکە کاریگەری لەسەر سییەکان هەیە و هەناسەدان قورس دەکات. ماسولکەکانی دەوری دیوارەکانی بۆری هەوا توند دەبنەوە بەجۆرێک کە بۆری هەوا تەسکتر دەبێتەوە، هەندێکجار چڵمی لینج دروست دەبێت کە دەکرێت بۆری هەوا زیاتر تەسک بکاتەوە. **هەناسەبڕکێی پێش چوونە قوتابخانە** حاڵەتێکە لە منداڵانی خوار تەمەنی 5 ساڵدا. زۆرێک لەو منداڵانە لە دوای گەورەبوون ئەم کێشەیەیان نامێنێت بەڵام بە هەمان شێوەی تەنگەنەفەسی چارەسەر دەکرێن.

هۆکارەکانی چاودێری تەنگەنەفەسی ئاڵۆزن بەڵام هەندێک شت دەکرێت خراپتری بکەن. ئەمانە پێیان دەوترێت هاندەر و بریتین لە؛ هەڵامەت/ئەنفلۆنزا، هەوای سارد، دوکەڵی جگەرە، ئاژەڵی ماڵی، هەڵاڵە، تۆز، وەرزشکردن.

پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت یان پزیشکێکی تر نەخۆشی تەنگەنەفەسی یان هەناسەبڕکێی پێش چوونە قوتابخانەیان دەستنیشان کردووە و ئامێری هەڵمژینیان بە منداڵەکەت داوە بۆ ئەوەی لە ماڵەوە بەکاری بهێنێت.

ئەگەر منداڵەکەت زیاتر لە یەک ئامێری هەڵمژینی هەبێت و ڕەنگیان جیاواز بێت یەکێکیان ڕێگریکار دەبێت و کاردەکات بۆ ڕێگریکردن لە خراپتربوونی تەنگەنەفەسی، ئەوی دیکەیان دەبێتە هۆی ڕزگارکردن و بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی بەکاردێت. ئەوە گرنگە کە منداڵەکەت ئامێرە هەڵمژینەکانی بەپێی ڕێنماییەکان بەکاربهێنێت.

نیشانەکانی توندبوونەوەی نەخۆشییەکە دەکرێت بریتی بن لە:

- 10 پەمپ لە ئامێری هەڵمژینی ڕزگارکەر 4 کاتژمێر نامێنێتەوە کاریگەرییەکەی
- نیشانەکانی سەختی هەناسەدان بریتین لە؛ هەناسەدانی خێراتر، کۆکە، نەتوانینی قسەکردن بە ڕستەی تەواو، تەسکبوونەوەی ژێر و نێوان بڕبڕەکانی پشت و تەسکبوونەوە لە ناوچەی قورگ
- تووڕەبوون/نائارامی

ئامۆژگاری:

هەمیشە ئامێری سپەیسەر لەگەڵ ئامێری هەڵمژینەکەیان بەکاربهێنە بۆ ئەوەی دەرمانەکە بگاتە سییەکانیان.

پێویستە ئامێری هەڵمژین لە نێوان هەر پەمپێک کە دەدرێت ڕابوەشێنرێت.

هەر پەمپێکی ئامێری هەڵمژین پێویستە بۆ ماوەی 20-30 چرکە هەڵبمژرێت پێش ئەوەی پەمپی داهاتوو بدرێت بۆ دڵنیابوون لە پێدانی تەواوی ژەمە دەرمانەکە.

قوتابخانە و تەنگەنەفەسی

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

ئەگەر منداڵەکەت تووشی تەنگەنەفەسی یان هەناسەبڕکێی پێش چوونە قوتابخانە بووە، ئەوا ئەو پلانی کارکردنە جێبەجێ بکە کە لەلایەن پزیشکەکەیەوە پێت دراوە کاتێک کە ئەوان نەخۆشن و

زیاتر لە ئاسایی پێویستیان بە دەرمانی ڕزگارکەر هەیە و/یان زیاتر دەکۆکن/ هەناسەبڕکێیانە و/یان شەوانە لە خەو هەڵدەستن.

- بزانە لە کوێ/کەی داوای یارمەتی بکەیت ئەگەر منداڵەکەت نەخۆش بوو.
- پلانی تاکەکەسی منداڵەکەت جێبەجێ بکە و ئامێری هەڵمژین بەکاربهێنە بەپێی ڕێنماییەکان.
- هەمیشە ئامێری سپەیسەر بەکاربهێنە
- دوای بەکارهێنانی دەرمان یان ستیرۆیدی هەڵمژین دەمت بشۆ.
- هەمیشە چارەسەرە ئاساییەکان بدە بە منداڵەکەت، مەگەر لەلایەن کەسێکی پسپۆڕی چاودێری تەندروستیەوە پێت بڵێن بیوەستێنە.
- بە بەردەوامی سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی) یان کلینیکی پێداچوونەوەی تەنگەنەفەسی بکە.
- منداڵەکەت بە کاتی شەوان بپشکنە ئەگەر تەندروستی باش نەبوو چونکە شەوانە خراپتر دەبێت

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

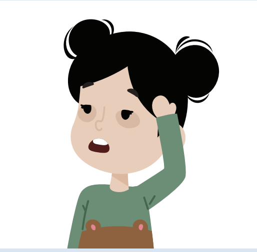
- ئەگەر منداڵەکەت barودۆخی خراپتر بوو لەگەڵ هەناسەبڕکێی زیاتر و کۆکە و خێراتر هەناسەدان ئەوا هەر 4 کاتژمێر جارێک 10 پەمپ لە ئامێری هەڵمژینەکە بدە بە منداڵەکەت و پەیوەندی بە خزمەتگوزاری تەندروستی گشتگیری کاردیف و ڤەیل یان 111 بکە بۆ چاوپێکەوتنی بەپەلە لەگەڵ پزیشک.

ئەگەر منداڵەکەی تۆ:

- بەهۆی هەناسەبڕکێیەوە تووشی نارەحەتی دەبێت و هەناسەی تەنگ دەبێت
- نایەوێت/ناتوانێت یاری بکات لەبەر ئەوەی هەناسەی زۆر تەنگ دەبێت
- توانای قسەکردنی نییە بە ڕستەی تەواو
- ئامێری هەناسە هەڵمژینی ڕزگارکەر (شین) کاریگەرییەکەی زۆر نامێنێتەوە
- 10 پەمپ لە ئامێری هەڵمژینی ڕزگارکەر (شین) بدە بە منداڵەکەت (لە ڕێگەی ئامێری سپەیسەر)، ئەگەر هیچ باشتربوونێک نەبوو دوای 10 خولەک دووبارەی بکەرەوە و پەیوەندی بە 999 بکە یان منداڵەکەت ببە بۆ نزیکترین بەشی ڕووداو و فریاگوزاری

ئەگەر دڵنیا نیت لە چۆنیەتی پێدانی ئامێری هەناسەدان، تکایە داوای یارمەتی لە پزیشکی گشتی یان دەرمانساز بکە.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە



ئامۆژگاری:

ئەگەر منداڵەکەی تۆ نیشانەکانی کەمخوێنی هەیە، تکایە پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) دکەتەوە بکە بۆ وەرگرتنی وادە بۆ گفتوگۆکردن لەسەر ئەمە.

کەمخوێنی حاڵەتێکی باو و ئاساییە کاتێکە کە ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن یان ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە خڕۆکە سوورەکانی خوێندا کەمە. خڕۆکە سوورەکانی خوێن هیمۆگلۆبینیان تێدایە کە ئەو مادەیەیە خوێن سوور دەکات. مەبەستی سەرەکی بریتییە لە گواستنەوەی ئۆکسجین بە دەوری جەستەدا.

کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە بەهۆی کەمی کانزای ئاسن لە جەستەدا دروست دەبێت. ئاسن پێویستە بۆ ئەوەی جەستە هیمۆگلۆبین دروست بکات، بۆیە کەمبوونەوەی ئاستی ئاسن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی هیمۆگلۆبین لە خوێندا.

چەندین جۆری تری کەمخوێنی هەیە کە تووشی منداڵان دەبێت، جگە لە کەمخوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە، بەڵام کەمی ئاسن باوترین هۆکارە لە منداڵاندا.

نیشانەکەن

هەندێک لە منداڵان کە کەمخوێنی سووکیان هەیە هیچ نیشانەیەکیان تیا دەرناکەوێت.

نیشانە و نیشانە باوەکان دەکرێت بریتی بن لە؛

- بێڕەنگی پێست,
- کەمی وزە
- هەناسەبڕکێ.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

چەندین ڕێگا هەیە بۆ زیادکردنی ڕێژەی ئاسن لە خۆراکی منداڵەکەتدا.

ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی زۆر ئاسنیان تێدایە بریتین لە:

- گۆشت
- فاسۆلیا و نیسک
- هێلکە
- ماسی
- قەیسی و هەڵوژە و کشمیش
- سەوزەی سەوزی گەڵادار
- شۆفان
- تونە
- شیری منداڵ
- هەندێک دانەوێڵە

منداڵەکەی تۆ لەوانەیە ڕەوانەی لای پزیشکی خۆراک بکرێت بۆ پشتگیری و ئامۆژگاری زیاتر ئەگەر پێویست بکات.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

کەمخوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە بەزۆری بە پشکنینی خوێن دەستنیشان دەکرێت. ئێمە نمونەیەکی بچووکی خوێن وەردەگرین؛ پشکنینەکە ژمارەی هەر جۆرە خڕۆکەیەکی خوێن لە نمونەیەکدا دەژمێرێت (کە بە ژماردنی تەواوی خوێن ناسراوە) و پاشان پشکنین بۆ ئەوە دەکات کە چەند هیمۆگلۆبین لە خڕۆکە سوورەکاندا هەیە.

هەروەها لەوانەیە ئەوان پشکنینی تریش ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی بزانن چەند ڕێژەی ئاسن لە ناو هیمۆگلۆبینندا هەیە. ئەنجامی پشکنینەکان زانیاری دەدات بە پزیشک سەبارەت بەوەی کە ئایا کەمخوێنی هەیە یان نا و ئەگەر هەیە تا چەند توندە.

ئەگەر منداڵێک کەمخوێنی هەبوو، ڕەنگە پێویست بە پشکنینی زیاتر بکات بۆ ئەوەی بزانرێت کە هۆکاری کەمخوێنییەکە چییە ئەگەر کەمخوێنییەکە بەهۆی کەمی ئاسنەوە نەبێت.

خەوتنی سەلامەت

مردنی لەناکاو و چاوەڕواننەکراوی کۆرپەلە کە بە نەخۆشی مردنی لەناکاوی کۆرپەلە (ئێسْ ئای دی ئێس) ناودەبرێت. ئێمە نازانین هۆکاری ئێس ئای دی ئێس چییە. بۆ زۆرێک لە کۆرپەلەکان ئەگەری ئەوە هەیە کە کۆمەڵێک لە هۆکارەکان کاریگەرییان لەسەریان هەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی مردنی لەناکاو و چاوەڕواننەکراو. لە کاتێکدا کە ناتوانرێت بە تەواوی ڕێگری لە ئێس ئای دی ئێس بکرێت، تۆ دەتوانیت مەترسییەکانی ڕوودانی کەم بکەیتەوە بە جێبەجێکردنی ئامۆژگارییەکانی خەوتنی سەلامەتتر.

- هەمیشە منداڵەکەت لە کاتی خەوتن لەسەر پشت دابنێ، ڕووەو بنی جێگاکە
- منداڵەکەت بخەرە ناو جۆلانەی خەوتنی منداڵان یان سەبەتەی کۆرپەلەی جیا لە هەمان ژوور لەگەڵ خۆت بۆ ماوەی 6 مانگی یەکەم.
- دۆشەکێکی تەختی پتەو و دژە ئاو لە بارودۆخێکی باشدا بەکاربهێنە.
- جگەرە لەناو شوێنی نیشتەجێبوونەکەتدا مەکێشە کاتێک کۆرپەلە یان منداڵ هەیە.
- پێش هەر کاتی خەوتنێک هەر یارییەکی نەرم لەناو جێگای خەوتنی منداڵەکەت دەربهێنە.
- سەرین یان لێفە بەکارمەهێنە کاتی خەوتنی منداڵەکەت.
- نابێت منداڵەکەت بە توندی داپۆشرێت یان بە توندی بپێچرێتەوە لە کاتی خەوتنی.
- پلەی گەرمی ژوورەکە 16-20 پلەی سیلیزی بێت.

بەشێوەیەکی گشتی تۆ دەتوانیت یارمەتی وەربگریت بۆ بەدەستهێنانی جۆلانەی خەوتنی منداڵان یان سەبەتەی کۆرپەلە، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە منداڵەکەت بە سەلامەتی دەخەوێت. تەنها داوای ئەمە لە سەردانیکاری تەندروستی، خاچی سووری بەریتانی، یان ئۆئاس کاردیف بکە.

ئێمە لەوە تێدەگەین کە هەندێک جار بارودۆخی نائاسایی هەیە کە تیایدا تۆ ئامێرەکانت نییە بۆ خەوی سەلامەت. تکایە بەپەلە لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی خۆت قسە بکە ئەگەر ئەمە کێشەیە و سەیری ئەم سەرچاوانەی خوارەوە بکە بۆ یارمەتیدانی سەلامەتی منداڵەکەت.

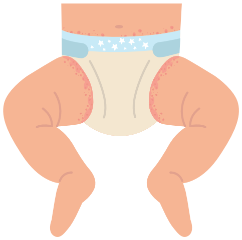
ئامۆژگاری:

بۆ زانیاری زیاتر سەیری ماڵپەڕی The Lullaby Trustبکەن

بۆ زانیاری زیاتر سەیری ماڵپەڕی The Lullaby Trustبکەن

نەخۆشی باو

سووتانەوەی منداڵ



سووتانەوەی منداڵ لە کۆرپەلەدا زۆر شتێکی باوە و بەزۆری دەتوانرێت لەماڵەوە چارەسەر بکرێت.

نیشانەکان

- پەڵەی سوور یان خاو لەسەر کۆمی کۆرپەلە یان تەواوی شوێنی دایبیەکە.
- پێست بە ئازار دەردەکەوێت و هەست بە گەرمی دەکرێت لەکاتی دەست لێدان.
- ئەو شوێنانە وشک و توێخدار دەردەکەون.
- پەڵەی زیپکە یان تڵۆق لەسەر پێستی کۆرپەلە، ئەمانە دەکرێت سوور یان قاوەیی بن.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

بۆ یارمەتیدانی چاکبوونەوەی سووتانەوەی منداڵ.

- هەوڵبدە کلێنسی تەڕ بەکارنەهێنیت، لە هەر شوێنێک کە دەتوانیت ئاوی گەرم و لۆکەی پزیشکی بەکاربهێنە بۆ شۆردنی کۆمی منداڵەکەت. هەندێک جار شۆردن دەکرێت یارمەتیدەر بێت بەڵام لە ڕۆژێکدا لە دوو جار زیاتر نەبێت.
- هەرکاتێک کە گونجاو بوو دایبی منداڵەکەت لێبکەرەوە.
- دایبی منداڵەکەت بەشێوەیەکی بەردەوامتر لە کاتی ئاسایی بگۆڕە.
- پێست بە پاکی و وشکی ڕابگرە، بە نەرمی دەست بە پێستەکەدا بێنە بۆ ئەوەی شوێنەکە وشک بێتەوە.
- ڕەنگە شایانی ئەوە بێت کە مارکەی ئەو دایبیە بگۆڕیت کە بەکاری دەهێنیت. دڵنیابە لەوەی کە دایبیەکان بە باشی دەگونجێن.
- ئەو کرێمانەی کە دەتوانن یارمەتی سووتانەوەی منداڵ بدەن بریتین لە؛ سۆدۆکرێم، بێپانثین و مێتانیۆم ئەمانە دەتوانرێت لە فرۆشگاکان یان دەرمانخانەکان بکڕدرێن و بە ئاسانی دەستدەکەون.

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- ئەگەر پەڵەکە چاک نەبووەوە لەوانەیە تۆ پێویستت بەوە بێت کە کرێمێکت بۆ بنوسرێت، ئەوا تۆ دەتوانیت پەیوەندی بە سەردانیکاری تەندروستیت یان پزیشکی گشتی (جی پی) ەکەتەوە بکەیت.

ڕەفتاری چالاک

زۆر هۆکاری جیاواز هەیە بۆ ڕەفتاری سەخت و چالاک لە منداڵانی پێڕەوکە و منداڵاندا، یەکێک لەوانە کاتێکە کە منداڵان لە کاتێکی نادیار و نامۆدا دەژین.

نیشانەکان

- نائارام بوون یان زیاتر لەوەی کە خەوتووە بە خەبەرە.
- ڕەفتاری منداڵەکە وایلێدێت کە زیاتر لە ڕەفتاری منداڵی بچووک بچێت.
- هەوڵدەدات بۆ بەدەستهێنانی سەرنجت بە هەر شێوەیەک کە بکرێت.
- هەبوونی فرمێسک و تورەیی زۆر، ناتوانن ئەوە ڕوون بکەنەوە کە هەستیان چۆنە سەبارەت بە دەوروبەرێکی نوێ.
- هۆگربوون بە دایک و باوکەوە و ئامادەنین بە هیچ جۆرێک دایک و باوکیان جێبهێڵن.

ئامۆژگاری:

تکایە سەیری بەش و ڕێنمایی ئێمە بکە بۆ خزمەتگوزارییە یارمەتیدەرەکانی تر لە لاپەڕەی 6.

.هەندێک خزمەتگوزاری لێرەدا هاتووە، کە خۆت دەتوانیت پەیوەندی بکەیت، ئەگەر تۆ نیگەرانییەکت هەیە سەبارەت بە ڕەفتاری منداڵەکەت.

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لەماڵەوە چارەسەر بکەم؟

ئەو ڕێگایانەی کە یارمەتی ڕەفتاری منداڵ دەدەی تیایدا

- منداڵان دەکرێت هەست بە سەلامەتی زیاتر بکەن کاتێک لە ڕۆتینەکاندا دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی وایان لێبکات کە هەست بە ئاساییشی زیاتر بکەن چونکە دەزانن بە درێژایی ڕۆژ چی ڕوودەدات.
- یاریکردن لەگەڵ منداڵان دەکرێت یارمەتیدەر بێت بۆ چارەسەرکردنی فشارەکانیان و خۆشی لەوە دەبینن کە لە دەوروبەریاندا ڕوودەدات. یاریکردن لەسەر ئەرز باشترینە بۆ ئەمە.
- چاتکردن خوێندنەوە و گۆرانی وتن چێژبەخشە و منداڵ ئارام دەکاتەوە.
- زۆر دەست لێدانی ئارامکەرەوە دەکرێت یارمەتیدەر بێت لە دڵنیاکردنەوەی منداڵ.
- باسکردنی ڕوونکردنەوە سادەکان سەبارەت بەوەی چی ڕوودەدات دەکرێت یارمەتیدەر بێت هەروەها مناڵەکە لەوانەیە بیری خزم و کەسوکار یان ئاژەڵی ماڵی یان هەر ماڵەوە بکات

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

- خێزانەکان هەمیشە دەتوانن چات بکەن لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی خۆیان بۆ منداڵێکی خوار تەمەنی 5 ساڵ یان پەرستارێکی قوتابخانە بۆ منداڵێکی گەورەتر ئەگەر ڕەفتاری منداڵەکە بەرەو سەختتر یان خراپتر بچێت.
- هەموو خێزانێک سەردانیکارێکی تەندروستی یان پەرستارێکی قوتابخانەی دەبێت. پزیشکی گشتی (جی پی) تۆ وردەکارییەکانی چۆنیەتی پەیوەندیکردن پێوەیانی دەبێت.
- هەروەها ڕێکخراوەکانی تریش هەن کە ئێمە دەتوانین ئێوە ڕەوانە بکەین بۆ لایان بۆ پشتگیریکردن لە کێشەکانی ڕەفتار یان خۆشگوزەرانی منداڵان.

کێشەی دەروون دروستی

دەروون درووستی شتێکە کە هەموومان هەمانە، بە منداڵانیشەوە، ئاماژەیە بۆ خۆشگوزەرانی ڕەفتار و هەست و سۆزت. ئەزموونە سترێساوییەکان یان شۆکە دەروونییەکان، وەک گۆڕانکاری لەناکاو لە ژینگەدا یان بینینی ڕووداوە سامناکەکان دەتوانن کێشەی دەروون درووستی دروست بکەن.

هەندێک لەو منداڵ و کەسە گەنجانەی کە بوونەتە قوربانی شەڕ، توندوتیژی، ئەشکەنجە، یان شۆکی دەروونی (تراوما) ی دیکە، لەوانەیە تووشی شۆکی دەروونی (تراوما) ی دوای کارەسات ببن. لەوانەیە هەست بە زیادبوونی ترس و دڵەڕاوکێ بکەن یان دووبارە شۆکی دەروونی (تراوما) کە لێبدەنەوە، هەندێکجار لە ڕێگەی خەونی ناخۆش و کابوسەوە. ڕەنگە منداڵان هەمیشە نەتوانن بەیەکگەیشتن بکەن سەبارەت بەوەی کە هەستیان چۆنە وە لەوانەیە دڵنیا نەبن لەوەی کە دەتوانن لەگەڵ کێ قسە بکەن سەبارەت بە کێشەکانیان.

ئەو خێزانانەی کە داوای پەنابەری دەکەن لەوانەیە تووشی فشارێک ببن کە پەیوەندی بە لەدەستدانی تۆڕی خێزانی فراوانتر و هاوڕێ و داب و نەریتەوە هەیە. فشارەکانی ژیانی دەرەکی وەک کێشەی خێزان، ناسەقامگیری نیشتەجێبوون و نیگەرانی لە پرۆسەی پەنابەریش دەکرێت هۆکارێک بن بۆ ململانێی دەروون درووستی بۆ منداڵان.

ئەگەر منداڵێک تووشی کێشە بوو لە دەروون درووستیدا، ئەوە گرنگە کە بە زووترین کات لەلایەن خێزانەکەیەوە پشتگیری پێشکەش بکرێت. ئەم بابەتە چەند سەرچاوەیەکی کردارەکیتان پێدەدات بۆ ئەوەی یارمەتی تۆ بدات لەمەدا. هەروەها ئەوە گرنگە کە خۆت ئاگاداری دەروون درووستی خۆت بیت.

نیشانەکان

هەموو منداڵەکان جیاوازن، لەوانەیە نیشانە جیاوازەکان پیشان بدەن کاتێک لەگەڵ دەروون درووستی خۆیان کێشەیان هەیە. ئەمانە هەندێک لە نیشانە باوەکانن، بەڵام ڕەنگە منداڵەکەت بە ڕێگەی دیکەش ئەمە نیشان بدات.

- گۆڕانکاری توند لە باری دەروونی، ڕەفتار یان کەسایەتیدا
- گۆڕانکاری لە ئارەزووی خواردندا
- کێشەی خەوتن
- سەرئێشەی زۆر یان ئازاری سک
- کێشەی تەرکیزکردن
- گۆڕانکاری لە ئەرکی قوتابخانەدا
- دوورکەوتنەوە یان نەچوون بۆ قوتابخانە
- نەویستنی ئەوەی کە یاری لەگەڵ منداڵانی تردا بکات.
- هەستکردن بە دڵتەنگی
- دڵەڕاوکێ
- دوورکەوتنەوە لە بەریەککەوتنی کۆمەڵایەتی
- ئازاردانی خۆیان یان قسەکردن دەربارەی ئازاردانی خۆیان
- قسەکردن لەسەر مردن یان خۆکوشتن
- هەڵچوون یان تووڕەی زۆر
- ڕەفتاری لەکۆنترۆڵ دەرچوو کە دەکرێت زیانبەخش بێت

بەردەوام بوون لە خوێندنەوە >

ئامۆژگاری:

سەیری لینکە هاوپێچەکان بکە بۆ سەرچاوەکان لەگەڵ زانیاری زیاتر، هەندێک لەمانە وەرگێڕدراون بۆ زۆر زمانی تر بەڵام ئەگەر کێشەت هەیە لە تێگەیشتن لەمانە تکایە سەردانی پزیشکی گشتی (جی پی)/ پەرستاری منداڵان بکە بۆ پشتگیری.

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

Young Minds

یۆنگ میندز ئامۆژگاری نهێنی ئۆنلاین و تەلەفۆنی بێبەرامبەر و پشتگیری سۆزداری پێشکەش بە هەر کەسێک دەکات کە نیگەرانی منداڵێک یان گەنجێکە تا تەمەنی 25 ساڵ.

پەیوەندی بکەن بە هێڵی یارمەتی دایکان و باوکان بێبەرامبەر بە ژمارە تەلەفۆنی **0808 802 5544** لە کاتژمێر 9.30 بەیانی تا 4 ئێوارە، دووشەممە تا هەینی

@ **parents@youngminds.org.uk**

و یۆنگ میندز لە ماوەی 3 ڕۆژی کارکردندا وەڵام دەدەنەوە.

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

Home Start Cardiff

هۆم ستارت کاردیف ڕێکخراوێکی خێرخوازییە کە لە سەرانسەری وەیڵز کاردەکات. دەتوانن لەلایەن خۆبەخشێکی ڕاهێنراوەوە پشتگیری پێشکەش بە خێزانەکان بکەن لە ناو ماڵەکەی خۆتدا. ئەگەر دەتەوێت ڕەوانەی ئەم خزمەتگوزارییە بکرێت یان دەتوانیت لە ڕێگەی ئەم بەستەرەوە پەیوەندییان پێوە بکەیت یان لەگەڵ پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت یان پەرستاری منداڵان قسە بکەیت.

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

The Hangout Cardiff

هانگاوت کاردیف ناوەندێکی پشتگیری دەروون درووستییە بۆ منداڵانی تەمەن 11-18 ساڵ. ئەمە شوێنێکە کە گەنجان بەبێ وادە دەچنە ژوورەوە و دەستیان بە خزمەتگوزارییەکانی پشتیوانی دەگات و بەشداری چالاکییە گروپییەکان دەکەن و کەسانی نوێ دەناسن (ئەگەر خۆیان بیانەوێت!).

هەموو ڕۆژێک لە کاتژمێر 3-9 ئێوارە کراوەن لە Churchill Cardiff 28-26

من دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی منداڵەکەم لە ماڵەوە چارەسەر بکەم؟

زۆر ڕێگە هەیە کە تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە پشتگیری منداڵەکەتی پێ بکەیت. ئەوە دەکرێت بیرۆکەیەکی باش بێت کە زیاتر دەربارەی ئەوە بزانیت کە منداڵەکەت هەست بە چی دەکات، بۆ ئەوەی بتوانیت باشترینی ڕێگاکان بدۆزیتەوە بۆ پشتگیریکردنیان یان بۆ یارمەتیدانیان لەوەی کە خۆیان پشتگیری بدۆزنەوە.

ئەگەر منداڵەکەت کێشەی خەوتنی هەبوو بەهۆی دەروون درووستییەوە، تکایە کۆدی ئەم لینکە سکان بکە بۆ دۆزینەوەی ئەو بیرۆکە و ڕێگایانەی کە تۆ دەتوانیت پشتگیری منداڵەکەتی پێ بکەیت

ئەگەر منداڵەکەت بەدەست فشارەوە دەناڵێنێت، زۆر ڕێگە هەیە کە تۆ دەتوانیت لە ماڵەوە پشتگیری منداڵەکەتی پێ بکەیت:

Tips for Combatting Stress, for Parents and Children

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

لەگەڵ قوتابخانەی منداڵەکەت پێکەوە کار بکەن. پەرستارێکی قوتابخانە لە هەموو قوتابخانەکان بەردەستە کە دەتوانێت پشتگیری منداڵەکەت بکات سەبارەت بە دەروون دروستیان. تەنانەت ئەگەر منداڵەکەت هێشتا لە قوتابخانە نەبێت، پەرستارێکی قوتابخانە ئامادە دەبێت کە پشتگیریت بکات.

ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە نێوان 11-19 ساڵە، ئێوە دەتوانن نامە بۆ پەرستاری قوتابخانەکەیان بنێرن بە ژمارە تەلەفۆنی 07520 615718 بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری و پشتگیری نهێنی (نامیلکەی زانیاری زیاتر هاوپێچ کراوە).

تۆ دەتوانیت دەستت بە یارمەتی پێشوەختە بگات بۆ خێزانەکەت لە ڕێگەی دەروازەی خێزانەوە.

تیمی دەروازەی خێزان دەتوانێت یارمەتیت بدات لە دۆزینەوەی خزمەتگوزارییەکانی پشتگیری لەوانە ئامۆژگاری پارە، نیشتەجێبوون، ڕەفتاری منداڵان، چاودێری منداڵان، ئامادەبوون لە قوتابخانە، تەندروستی و خۆشگوزەرانی و پشتگیری دایک و باوک. پەیوەندی بە دەروازەی خێزانەوە بکەن لەسەر ژمارە تەلەفۆنی **03000133133** یان ئیمەیڵ **ContactFAS@cardiff.gov.uk**

من کەی پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکەم؟

ئەوە سەختە کە بزانیت کەی پشتگیری پیشەیی بۆ منداڵەکەت بەدەست بهێنیت.

ئەگەر منداڵەکەت بۆ ماوەیەکی زۆر هەستی بە نیگەرانی یان دڵەڕاوکێ کرد یان ئەگەر بە جددی نیگەرانی منداڵەکەت بوویت، لەوانەیە بتەوێت داوای پشتگیری زیاتر بکەیت.

پەیوەندی بە پزیشکی گشتی (جی پی) خۆتەوە بکە یان تەلەفۆن بۆ 111 بکە ئەگەر:

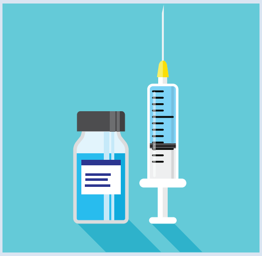
- تۆ پێویستت بە پارمەتی هەیە دەربارەی دەروون درووستی منداڵەکەت، بەڵام حاڵەتەکەی حاڵەتێکی فریاگوزاری نییە.
- تۆ دڵنیا نیت لەوەی کە چی بکەیت بۆ ئەوەی پشتگیری منداڵەکەت بکەیت سەبارەت بە دەروون درووستیان.

تۆ لەوانەیە بتوانیت لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە لەگەڵ پەرستارێک یان پەرستارێکی دەروون درووستی قسە بکەیت. پزیشکی گشتی (جی پی) دەتوانێت ئامۆژگاریت بکات سەبارەت بە چارەسەرە یارمەتیدەرەکان و یارمەتیت بدات لە دەستگەیشتن بە خزمەتگوزاریی دەروون درووستی زیاتر ئەگەر ئەمە پێویست بوو.

ڕۆ بۆ بەشی ڕووداو و فریاگوزاری یان پەیوەندی بکە بە 999 ئەگەر:

- ژیانی منداڵەکەت لە مەترسیدایە، بۆ نموونە زیان بە خۆی یان کەسێکی تر گەیاندووە یان ژەمی زیادەی خواردووە.
- تۆ وا هەست ناکەیت کە بتوانیت منداڵەکەت بپارێزیت.

ڤاکسینەکان



ئامۆژگاری:

زۆرجار چیرۆکەکانی دژە ڤاکسین بە شێوەی ئۆنلاین لە ڕێگەی سۆشیال میدیا و ئۆفلاین بڵاودەکرێنەوە. هەمیشە ڤاکسین و زانیاری تەندروستی خۆت لە سەرچاوەی باوەڕپێکراو وەربگرە.

ئەگەر تۆ هەر پرسیارێکت هەیە سەبارەت بە ڤاکسینەکان یان تۆ دڵنیا نیت دەتوانیت هەمیشە لەگەڵ پزیشکەکەت یان پەرستارەکەت باسی ئەم بابەتە بکەیت کە بە خۆشحاڵیەوە وەڵامی هەر پرسیارێک دەدەنەوە.

ڤاکسینەکان (کە هەروەها بە کوتانیش ناسراوە) گرنگترین شتە کە ئێمە دەتوانین بیکەین بۆ پاراستنی خۆمان و منداڵەکانمان لە کێشەی تەندروستی. ئەمانە ساڵانە ڕێگری لە مردنی ملیۆنان کەس لە جیهاندا دەکەن،

ڤاکسینەکان سیستەمی بەرگری لەشت فێری ئەوە دەکەن کە چۆن دژەتەن دروست بکەن کە لە نەخۆشیەکان دەتپارێزێت. کاتێک کوتانمان بۆ دەکرێت جەستەمان باشتر توانای بەرەنگاربوونەوەی ئەم نەخۆشیانەی دەبێت ئەگەر ئێمە بەرکەوتنمان لەگەڵیاندا هەبێت.

ئەوە زۆر سەلامەتترە بۆ سیستەمی بەرگری لەشی تۆ کە ئەمە لە ڤاکسینەکانەوە فێربێت نەک لە نەخۆشیەکانەوە. کاتێک سیستەمی بەرگری لەشت دەزانێت چۆن بەرەنگاری نەخۆشییەک ببێتەوە زۆرجار دەتوانێت پاراستنی تەواوی ژیانت پێبدات.

هەروەها ڤاکسینەکان یارمەتی کۆمەڵگا دەدەن لە ڕێگەی 'ڕەوە بەرگری' ئەگەر خەڵکی پێویست کوتانیان بۆ بکرێت ئەوە قورسترە نەخۆشییەکە لە ڕێگەی ئەو کەسانەوە بڵاوبێتەوە کە ناتوانن ڤاکسینەکە وەربگرن.

بۆچی ئەمانە گرنگن؟

- ڤاکسینەکان یارمەتیدەرن بۆ پاراستنی تۆ و منداڵەکەت لە چەندین نەخۆشی سەخت و ئەگەری کوشندە.
- هەروەها ئەمانە یارمەتی کەسانی دیکەی کۆمەڵگاکەت دەدەن بە یارمەتیدان لە وەستاندنی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بۆ ئەو کەسانەی کە ناتوانن ڤاکسین وەربگرن (وەک ئەو کۆرپانەی کە زۆر بچووکن).
- ڤاکسینەکان هەندێک نەخۆشی کەم دەکەنەوە یان تەنانەت ڕزگارت دەکەن لێیان ئەگەر کەسانی پێویست ڤاکسین وەربگرن.

ئایا هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە؟

زۆربەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی ڤاکسینەکان سووکن و زۆر ناخایەنن.

باوترین کاریگەرییە لاوەکییەکانی بریتین لە:

- ئەو شوێنەی کە ڤاکسینەکەی لێدراوە کەمێک سوور دەبێتەوە و دەئاوسێت و بۆ چەند ڕۆژێک ئازاری دەبێت.
- کەمێک هەست بە نەخۆشی دەکرێت و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە بۆ ماوەی 1 یان 2 ڕۆژ.
- هەستکردن بە ماندوویی
- هەبوونی سەرئێشە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک

زۆربەی ئەم کاریگەرییە لاوەکیانە دەکرێت چارەسەر بکرێت، بۆ زانیاری زیاتر سەیری ڕێنماییەکانمان بکە لەسەر تا و ئازار.

ئەوە دەگمەنە کە کەسێک کاردانەوەی هەستیاری هەبێت بەرامبەر بە ڤاکسینەکان بەڵام ئەو کەسەی کە ڤاکسینەکەت لێ دەدات ڕاهێنانی پێدەکرێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەمە.

هەموو ڤاکسینەکان پێش ئەوەی بەکاربهێنرێن تاقیکردنەوەی سەلامەتی توندیان بۆ دەکرێت و بەردەوام چاودێری دەکرێن.

چی ئەگەر منداڵەکەم پێشتر لە وڵاتێکی تر ڤاکسینی کردبێت؟

ئەگەر منداڵەکەی تۆ لە دەرەوەی بەریتانیا لەدایکبووە و ڤاکسینەکانی لە وڵاتێکی تردا کردووە پزیشکی نەشتەرگەری گشتی (جی پی) یان دەکرێت هەر تۆمارێک بپشکنێت، تۆ دەبێت بزانیت کە ئایا بەپێی خشتەی بەریتانیا هیچ تۆمارێکی لەدەستداوە یان نا.

ئەگەر تۆ تۆمارت لەلا نییە یان دڵنیا نیت لەوەی کە منداڵەکەت چ کوتانێکی بۆکراوە پزیشکەکەت پێشنیاری دووبارە کوتانی منداڵەکەت دەکات بەپێی خشتەی بەریتانیا و بەپێی تەمەنی.

لە کاتێکدا ئەمە ڕەنگە مانای ئەوە بێت کە ئەوان هەندێک کوتان دووبارە دەکەنەوە کە منداڵەکەت پێشتر وەریگرتووە هیچ زیانێک لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا نییە و ئەوە سەلامەترە دڵنیا بیت لەوەی کە منداڵەکەت هەموو کوتانەکانی وەرگرتووە نەک وازیان لێبهێنیت کە هەندێک کوتانیان لەدەستبدەن.

وازهێنان لە جگەرەکێشان

کاتێک تۆ واز لە جگەرەکێشان دەهێنیت تۆ دەتوانیت بە نزیکەیی دەستبەجێ هەست بە باشتربوونی تەندروستیت بکەیت .

تا زووتر واز لە جگەرەکێشان بهێنیت، ئەگەری سوودمەندبوونت زیاترە. بەڵام هەرگیز درەنگ نییە - چونکە وەستاندنی تەندروستیت باشتر دەکات تەمەنت هەرچەندێک بێت و گرنگ نییە ماوەی چەنەیە کە جگەرە دەکێشیت.

بۆ هەندێک کەس هۆکاری گەورە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان ئەوەیە کە بۆ خێزان و هاوڕێکانیان بمێنن.

ئەگەر تۆ واز لە جگەرەکێشان بهێنیت و لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە تەندروست بیت، ئەگەری ئەوە زیاترە کە بتوانیت پشتگیری ئازیزانت بکەیت و لە داهاتوودا بەشێک بیت لە ژیانیان.

هەروەها بوون بە نمونەی کەسێک کە جگەرە ناکێشێت بەو مانایەیە کە منداڵەکانت زۆر کەمتر حەز بە جگەرەکێشان دەکەن.

پشتگیری بەردەستە:

ئەوە زۆر ئاسانترە کە واز لە جگەرەکێشان بهێنیت کاتێک پشتگیرییەکی دروستت دەست دەکەوێت؛ ساڵانە هەزاران کەس بێبەرامبەر دەستیان بە خزمەتگوزارییەکانی وازهێنان لە جگەرەکێشانی ئێن ئێچ ئێس لە وەیڵز دەگات.

https://www.helpmequit.wales/

هێڵپ می ستۆپ والس دەتوانێت بێبەرامبەر پشتگیری نهێنی و بێ دادوەری لە پسپۆڕێکی دڵسۆزی وازهێنان لە جگەرەکێشان پێشکەش بکات.

تۆ دەتوانیت خۆت ڕەوانە بکەیت یان داوای پشتگیری لە پزیشکی گشتی (جی پی) یان پەرستارەکەت بکەیت.

جگەرەکێشانی دەستی دوو یان ’شێوازی نادیار‘:

- جگەرە کێشانی دەستی دوو مەترسیدارە بەتایبەت بۆ منداڵان.
- کاتێک کە تۆ جگەرە دەکێشیت زۆربەی دوکەڵەکە ناچێتە ناو سییەکانتەوە، دەچێتە هەوای دەوروبەرتەوە کە هەر کەسێک لە نزیکتەوە بێت هەڵیدەمژێت، ئەو کەسانەی کە بە بەردەوامی هەناسەی دوکەڵی دەستی دوو هەڵدەمژن ئەگەری تووشبوونیان بە هەمان نەخۆشی جگەرەکێشان زیاترە، لەوانەش شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشییەکانی دڵ. جگەرەکێشانی شێوازی نادیار بە تایبەتی بۆ منداڵان زیانی هەیە.
- ئەو منداڵانەی کە لە ماڵێکدا دەژین کە لانیکەم 1 کەسی جگەرە کێشی تیابێت ئەگەری تووشبوونیان بەمانە زیاترە:
- تەنگەنەفەسی
- هەوکردنی سنگ – وەک هەوکردنی سییەکان و هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسە
- هەوکردنی پەردەی مێشک
- هەوکردنی گوێ
- کۆکە و هەڵامەت
- ئەگەر تۆ نەتوانیت واز لە جگەرەکێشان بهێنیت، دڵنیابە لەوەی کە کەی بۆت گونجا دوور لە منداڵ و لە دەرەوەی ماڵ جگەرە بکێشیت بۆ ئەوەی کاریگەرییەکانی لەسەریان سنووردار بکەیت.

هەرزەکاران و جگەرەکێشان:

زۆرێک لە جگەرەکێشەکان لە تەمەنی هەرزەکارییەوە دەست پێدەکەن، بۆیە لەکاتێکدا زۆربەی هەرزەکاران جگەرە ناکێشن ئەوە کاتێکی باو و ئاساییە بۆ دەستپێکردن. ئەگەر هەرزەکارەکەت جگەرە دەکێشێت ئەوا گرنگە گفتوگۆیەکی کراوەی لەگەڵدا بکەیت سەبارەت بە مەترسییەکان و ئەو پشتگیرییەی کە بەردەستە بۆ وەستاندنی. هەوڵبدە ئارام بیت و ئامادەی قسەکردن بیت چونکە هەر مشتومڕێک ڕەنگە ڕێگرییان لێبکات لەوەی کە داوای پشتگیری زیاتر بکەن.

لێرەدا چەند پشتگیرییەک دەخەینەڕوو کە بە تایبەتی ئامانجی هەرزەکاران و گەنجانێکە کە دەیانەوێت واز لە جگەرەکێشان بهێنن:

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

خواردن خواردنی تەندروست

ڕێکخستنی خۆراکی تەندروست چییە؟

ئەوە گرنگ نییە کە تۆ لە چ تەمەنێکدایت، خواردنی تەندروست گرنگە بۆ پاراستن و باشترکردنی تەندروستی و تەنانەت بۆ منداڵان و گەنجان کە هێشتا لە گەورەبوون و گەشەکردندان گرنگترە.

ڕێکخستنی خۆراکی تەندروست و هاوسەنگ چەندین سوودی هەیە لەوانە:

- یارمەتیدان لە گەورەبوون و گەشەکردن.
- دابینکردنی کۆگای سووتەمەنی بۆ ئەوەی منداڵان وزەیان هەبێت بۆ تێپەڕاندنی ڕۆژەکەیان.
- یارمەتیدان بۆ باشترکردنی تەرکیز و باری دەروونی.
- بوون بە سەرچاوەی ئەو ماددە خۆراکیانەی کە پێویستن بۆ تەندروستی پێست و ددان و قژ و نینۆک.

هەروەکو خواردنی تەندروست ئەوە گرنگە کە منداڵان بە بەردەوامی وەرزش بکەن؛ منداڵان پێویستە ڕۆژانە بۆ ماوەی 60 خولەک چالاکیی جەستەیی ئەنجام بدەن.

ڕێگاکانی تری یارمەتیدانی منداڵەکەت:

- یارمەتیان بدەن لە وەرگرتنی ڤایتامینی پێویست بە پێدانی قەترەی ڤایتامین ئەی و سی و دی هەموو ڕۆژێک بە منداڵانی تەمەن 6 مانگ تا 5 ساڵ
- 5 بەش سەوزە و میوە بکە بە ئامانج لە ڕۆژێکدا -ئەمانە سەرچاوەیەکی زۆر باشن بۆ ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ.
- دڵنیابە لەوەی کە منداڵەکەت بەشێکی قەبارە گونجاوی هەیە و خواردنەکەی هیچ خوێیەکی زیادکراوی تێدا نییە
-

ئامۆژگاری:

خواردن خواردنی تەندروست تەنها پەیوەندی بەو خۆراکانە نییە کە منداڵان دەیخۆن، بەڵکو هەروەها پەیوەندی بە ڕەفتارەکانی دەوروبەری خواردنەوە هەیە. منداڵەکانتان لە ئامادەکردنی خواردندا بەشداری پێ بکەن و چێژ لە چێشت لێنان وەربگرن!

زانیاریی بەسوودەکانی تر:

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

کەی من پێویستە خەمی ڕێکخستنی خۆراکی منداڵەکەم بخۆم؟

- ئەگەر تۆ پێویستت بە یارمەتی و پشتگیری زیاترە سەبارەت بە خۆراکی منداڵەکەت، لەگەڵ سەردانیکاری تەندروستی یان پەرستاری ڕاهێنراو قسە بکە.
- پێویستە تۆ داوای ئامۆژگاری لە پزیشکی گشتی (جی پی) بکەیت ئەگەر منداڵەکەت:
- بڕێکی بەرچاو لە کێشی لە ماوەیەکی کورتدا دابەزاندووە.
- بە خێرایی بڕێکی بەرچاو لە کێشی زیاد کردووە.
- بە هەموو شێوەیەک ڕەتیدەکاتەوە کە خواردن بخوات
- باڵای بەرزتر نابێت
- زۆرجار هەست بە ماندوێتی و لاوازی دەکات
- نەخۆش دەردەکەوێت، بێڕەنگ دەبێت یان هەست بە بوورانەوە یان سەرگێژخواردن دەکات.

بۆ زانیاری زیاتر سەیری پەیجەکەمان بکەن لەسەر کەمخوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە

خۆراکدان بە منداڵی ساوا و منداڵی لەشیر براوە

لەگەڵ کۆرپەلەی نوێدا مامانەکەت یان سەردانیکاری تەندروستی دەتوانێت ئامۆژگاریت بکات، ئەگەر تۆ شیری خۆت دەدەیت بە منداڵەکەت هەروەها کارمەندانی پسپۆڕی پشتگیری شیرپێدان هەن کە دەتوانن یارمەتیدەر بن ئەگەر کێشەت هەبێت. باشترین شت ئەوەیە لەگەڵ یەکێک لە پیشەگەرەکان گفتوگۆ بکەیت.

ئاشناکردنی منداڵەکەت بە خۆراکە ڕەقەکان شانبەشانی شیری دایک یان شیری قوتو کە بە شیربڕینەوە ناسراوە، کاتێک دەست پێدەکات کە منداڵەکەت تەمەنی لە دەوروبەری 6 مانگی دەبێت. ئەمەش کاتیان پێدەدات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست گەشە بکەن، بۆ ئەوەی بتوانن لەگەڵ خۆراکی ڕەقدا ڕووبەڕوو ببنەوە

3 نیشانەی ڕوون هەیە، کە کاتێک پێکەوە دەردەکەون، ئەوە نیشان دەدەن کە کۆرپەکەت ئامادەیە بۆ یەکەم خۆراکی ڕەقی، پێویستە کۆرپەکەت بتوانێت

- بتوانن دابنیشن، سەریان بە جێگیری ڕابگرن
- چاو و دەست و دەمیان هەماهەنگ بکەن تا بتوانن سەیری خواردنەکانیان بکەن و هەڵیبگرن و بیخەنە ناو دەمیانەوە
- خواردن قووت بدەن (لەبری ئەوەی تفی بکەنەوە دەرەوە)

سەردانیکاری تەندروستی تۆ دەتوانێت یارمەتیت بدات لە پێدانی زانیاری زیاتر و پشتگیری لە دەوروبەری ئەوەی کە کەی منداڵەکەت ئامادەیە بۆ شیربڕینەوە و چ خۆراکێک باشترینە.

کەمی ئارەزووی خواردن لە منداڵان

گۆڕانکاری لە ژینگە، زیادبوونی فشارەکان، و گۆڕانکاری لە ڕێکخستنی خۆراکی ناوخۆیی/ بەردەستبوونی خۆراک هەموویان دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر خواردن و ئارەزووی خواردنی منداڵ و دەبێتە هۆی نیگەرانی بۆ دایک و باوک.

لێرەدا چەند شتێک دەخەینەڕوو کە دەتوانیت بیکەیت بۆ یارمەتیدان لە کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن:

- وەک خێزانێک هەمووتان پێکەوە نان بخۆن و هەمان ژەمە خواردن بخۆن.
- بەردەوام خۆراکی نوێ بە شێوازی جیاواز پێشکەشبکە بۆ نموونە. گێزەر بە کوڵاوی، نەکوڵاوی، ڕەندەکراوی، تێکەڵکراو لە سۆسدا و هتد پێشکەشبکە.
- ئەگەر لە نێوان ژەمەکاندا برسی بوو، ژەمە خۆراکی سووکی بۆ ئامادە بکە – ماست، نان و ساندویچی بچووک تاقیبکەرەوە. – هەوڵبدە ئامانجت ئەوە بێت کە ڕۆژانە لە دوو ژەمە خۆراکی سووک زیاتری نەبێت
- هانی هەڵوێستی تەندروستیان بدەن بۆ خواردن خواردن – لە ئامادەکردنی خواردندا بەشدارییان پێبکەن و هەوڵبدەن پێکەوە خواردن بخۆن.
- خۆراکی نوێیان وردە وردە و بە بەشی بچووک پێ بناسێنە – ئەگەر ئەوان لەو منداڵانە بن کە هەموو خواردنێک ناخۆن یان خواردنی نوێ تاقیناکەنەوە ئەمە یارمەتیان دەدات لەگەڵ خۆراکە نوێیەکان ڕابێن.
- ستایشی منداڵەکەت بکە کاتێک ئەوان شتێکی نوێ تاقیدەکەنەوە.

Start For Life: Baby Weaning | NHS

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

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