

دوای کوتان دهیټ پیشبڼی چی بکھیت

نهم بلاقوکه باسی نهو کاریگره‌ریه لاهه‌کیه باوانه‌ی کوتانت بؤ دهکات که له‌وانه‌یه له کورپه و منالی وردی هه‌تا ته‌مه‌نی پینچ سالدا دره‌بکه‌ون.

پاش کوتانی MenB

دوای ههموو جوره کوتانیک ده‌کریت پیشبڼی تا لیهاتن بکریت، به‌لام تا لیهاتن زور باوه کاتیک که کوتانی MenB بؤ کورکه ده‌کریت له‌گه‌ل کوتانه رۆتینبیه‌کانی تر له ته‌مه‌نی دوو مانگ و چوار مانگدا. تا لیهاتن نه‌وه نیشان دها که له‌شی کورپه‌که وه‌لامدانه‌وی هه‌یه بؤ کوتانه‌که، نه‌گه‌ر چی نه‌بوونی تا نه‌وه ناگه‌یه‌نیت که کوتانه‌که کاری نه‌کر دوو. ناستی کوتان له منالیکه‌وه بؤ منالیکی تر جیاوازه و نیشانده‌ری نه‌وه نییه که کوتانه‌که چهنده به‌باشی کاری کردوه. نه‌گه‌ر پاراسیتامولی بدهیت ماهرسی تا، هه‌ستهم‌ری و بیتاقه‌نی دوای کوتان به‌شویه‌یه‌کی گشتی کم ده‌کاته‌وه (ته‌نانه‌ت نازاریش کم ده‌بیته‌وه له شوینی دهرزی لیدانه‌که‌دا).

دوای هس یه‌که له کوتانه‌کانی دوو مانگی و چوار مانگی ده‌بیت کوی گشتی سه‌ ژمه‌ دهرمان له پاراسیتامول بدهیت به کورپه‌که‌ت (2.5 میلینتر له پاراسیتامولی کورپه ساوا 120 میلینگرام / 5 میلینتر گیراوه) بؤ به‌رگرتن له هس تایه‌کی پیشبڼی کراو و چار‌سه‌ر کردنی. ده‌بیت به زووترین کاتی گونجاو دوای سه‌ردانی کوتانی دوو مانگه یه‌که‌م ژمه‌ی پاراسیتامول بدهیت به کورپه‌که. دوای نه‌وه ده‌بیت دوو بؤ چوار کاتر میتر دواتر دووم ژمه‌ی پاراسیتامولی بدهیت و سیه‌هم ژم چوار بؤ شه‌ش کاتر میتر دوای نه‌وه. دوای کوتانی چوار مانگه ده‌بیت په‌یره‌وی ههمان نه‌وه هه‌نگاوانه بکھیت. په‌ر ستارمه‌که له دیداری کوتانه‌که‌دا زانیاری زیاترته ده‌داتی دهر‌باره‌ی پاراسیتامول و له‌وانه‌یه بلاقوکیکته بده‌نی بؤ نه‌وه‌ی له‌گه‌ل خوت بیبه‌یته‌وه که رینوینی نوسراوی تیدایه.

دوای کوتان، کورپه‌که‌ت له‌وانه‌یه بؤ ماویه‌کی کورت بگری، به‌لام به شویه‌یه‌کی گشتی به‌زویبی ژیر ده‌بیته‌وه له‌ریگه‌ی له‌باومش گرتن یان شیر پیدانه‌وه. زوربه‌ی کورپه‌کان هه‌چ کاردانه‌ویه‌کی تریان نییه.

کاردانه‌وه له شوینی دهرزی لیدانه‌که‌دا

هه‌ندیک کورپه که‌میک ناوسان، سوربو‌نه‌وه یان گریه‌کی بچوکی ره‌قیان تیدا دروست ده‌بیت له‌و شوینه‌دا که دهرزیبه‌که‌ی لی دراوه له‌وانه‌یه نازاری هه‌بیت کاتیک که شتیکی به‌ر ده‌که‌ویت. به شویه‌یه‌کی ناسایی نه‌مه ته‌نها دوو بؤ سه‌ رۆژ ده‌خایه‌نیت و پیوستی به هه‌چ چار‌سه‌ریک نییه.

تا

تا لیهاتن په‌یله‌ گهرمی سه‌رو 38 ه. تا له منالی بچوو‌که‌دا زور باوه، به لام به‌شویه‌یه‌کی گشتی سووکه. نه‌گه‌ر ده‌موچاوی مناله‌کته گهرم دیار بوو کاتیک که ده‌ستت لیدا و سور هه‌گه‌ر ابوو یان سور بووه‌وه، نه‌وه مناله‌ له‌وانه‌یه تای هه‌بیت. ده‌توانت په‌یله‌ گهرمی کورپه‌کته به گهرمی پیوتی.

نه‌گه‌ر کورپه‌که‌ت تای هه‌بوو:

- به‌هه‌چ جوریک مه‌یخه‌ره ناو بانبو
- به‌هه‌چ جوریک به نیسفنجی تهر فینکی مه‌که‌ره‌وه
- به‌هه‌چ جوریک پانه‌کی بؤ دامه‌نی

ئەگەر لە مائەوە هیچ شرووبى پاراسىتامۆلى كۆرپەى ساوات نىيە دەبىت بەبىن دواكەوتن ھەندىك پەيدا بکەيت بۇ سەردانى يەگەمى کوتانەکانت. ئەو شرووبە بەشۆوھىەكى بەربلاو بەردەستە لە دەرمانخانە و سوپەرماركىتەکاندا.

باش کوتانى MMR

MMR لە سى جۆر کوتانى جياواز پىنگەاتووہ (سورئزە، ملە خرئ و سورئزەى ئەلمانى) و ئەوانە ھەر يەكەيان بۆى ھەمىە دواى دەرزى لىدانەكە لە كاتى جياوازدا ببىتە ھۆى كاردانەوہ.

دواى شەش بۆ دە رۆژ، کوتانى سورئزە دەست دەكات بە كارکردن و ئەوانەمىە ببىتە ھۆى تا لىھىنان، ھەستەمەرىبەكى وەك سورئزە و نەمانى ئارەزوى خواردن. ئەو كەسانەى كە نىشانەكانى نەخوشى ھاوپەيوەست بە کوتانىان تىدا دەردەكەوتت نەخوشىبەكە ناگۆزىنەوہ بۆ كەسانى دىكە.

دوو بۆ سى ھەفتە دواى دەرزى لىدانەكە، کوتانى ملە خرئ ئەوانەمىە ببىتە ھۆى نىشانەكانى نەخوشى ھاوشۆوہى ملە خرئ لە ھەندىك مائادا (تا و ھەلتاوسانى ئالووكان).

كوتانى سورئزەى ئەلمانى ئەوانەمىە ببىتە ھۆى ھەستەمەرىبەكى كەم و بەرزبوئەمەمىەكى كەمى پلەى گەرمى، بەزۆرى لە دەورەبەرى 12 بۆ 14 رۆژدا دواى دەرزى لىدانەكە، بەلام ھەستەمەرىبەكەيش ئەوانەمىە بەشۆوھىەكى دەگمەن ھەتا رادەى شەش ھەفتە لەودوا روو بدات.

ئەگەر بۆ ھەر شتىك خەمى مائەكەنت بوو، باوەر بە خەبەردانى دلت بکە. لەگەل دوكتورەكەت قسە بکە يان تەلەفون بکە بۆ ئىن ئىچ ئىس NHS بە ژمارە 111.

ئەوہت لە بىر بىت، ھىچ دەرماتىك مەدە بە منالى خوار تەمەنى 16 سال كە ئەسپرىنى تىدا بىت.

ئەگەر لە ھەر كاتىكدا مائەكەت پلەى گەرمى گەيشتە 39-40 پلەى سەدى يان بەرەوزورتر يان بورايەوہ يەكسەر تەلەفون بۆ دوكتورەكە بکە.

ئەگەر نۆرىنگەكە داخرا بوو و تۆ نەتوانى پەيوەندى بە دوكتورەكەتەوہ بکەيت، بەگوى خەبەردانى دلت بکە و بچو بۆ نزيكترين نەخوشخانە كە بەشى كارسات و كوتوپرى ھەبىت.

ئەگەر دواى خویندەنەوہى ئەم بلاقۆكە، تۆ ھىشتا ھەر خەمى كاردانەوہى كۆرپەكەنت بوو بۆ ھەر کوتانىك، قسە لەگەل پەرسارى نۆرىنگە يان پزىشىكى گشتى GP خۆت بکە.

پشكنىنى سەلامەتى کوتان

بەر لەوہى كە کوتانىك بەكار بەھنرىت، دەبىت لەلايم دەزگای كاررئىخەرى بەر ھەمە پزىشىكى و سەرپەشنى تەندروستىبەكانەوہ مۆلەتى پى بدرىت كە ھەلسەنگاندن بۆ سەلامەتى و كارابوونى ئەو کوتانە ئەنجام دەدەن.

يەكسەر دواى ئەوہى كە ئەو کوتانە ھىنرايە ناو بەرنامەكەوہ، سەلامەتى ئەو کوتانە بەشۆوھىەكى بەردەوام چاودىرى دەكرىت بۆئەوہى ھەر كارىگەرىبەكى لاوہكى نوئ بەخىزايى تىببىنى بكرىت و لىكۆلىنەوہى لەسەر بكرىت.

ئەگەر ئارەزوى زانىارى زياتر دەكەيت لەسەر سەلامەتى کوتانەكان سەردانى ئەم مائەپرە بکە:

www.mhra.gov.uk

زانبارى زياتر

ئەگەر ئارەزوى زانىارى زياتر دەكەيت لەسەر كارىگەرىبە لاوہكەيكەنى کوتانەكان، نامىلكەى رىنمايەك بۆ کوتان ھەتا تەمەنى 13 مانگى لە نۆرىنگەكەى خۆت وەرەگرە يان بچۆرە سەر بەرەشەكانى ئىن ئىچ ئىس (NHS)

www.nhs.uk