چۆنیەتی کۆکردنەوەی نموونە لە ناوەڕاستی میزکردن (MSU).

بۆ منداڵانی گەورەتر و گەنجان و کەسە گەورەکان کە کۆئەندامی میزکردنی مێینەیان هەیە

خاڵە گشتییەکان

هەمیشە دەستەکانت بشۆ پێش کۆکردنەوە و دوای کۆکردنەوەی نموونەی میز بە ئاو و سابون.

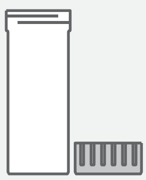
دەفری تەعقیمکراوەکە مەکەوە تا ئامادە دەبیت بۆ کۆکردنەوەی نموونەکە.

دوور بکەوە لە دەست لێدانی ناوەوەی دەفرەکە، هەروەها دوور بکەوە لەوەی کە ئەندامی زاوزێت بەر هەر بەشێکی بکەوێت.

ئەگەر کارمەندی تەندروستی داوای لێ کردوویت، پێش کۆکردنەوەی نموونەکە زانیارییەکان لەسەر لێبڵ (لەزگە)ی دەفرەکە بنووسە.

بۆ کۆکردنەوەی نموونە لە ناوەڕاستی میزکردن

1



سەرقاپەکەی دەفرەکە لاببە و بیخە سەر ڕوویەکی پاکک و ناوەوەی ڕووی بەرەو سەرەوە بێت.

2

دەستێك بەکاربهێنە بۆ لێك جیاکردنەوەی لێومکانی (لۆچەکانی پێستی دەوری کونی زێ (vagina) و بە کراوەیی ڕایانبگرە.

3

دەستپێبکە بە میزکردن لەناو تەوالێت (یەکەم دڵۆپەکانی میز کۆ مەکەوە). بەبێ وەستاندنی لێشاوی میز، دەفرەکە بگوازەوە بۆ لای ڕێچکەی میزەکە و بڕێك میز کۆبکەوە.

4

دەفرەکە پڕ بکە لە زۆرترین میز بەبێ ئەوەی لە سەری بڕژێت واتا زیاد پڕبێت، یان تا ئەو هێڵە نیشانەکراوە ئەگەر یەکێکیان هەبێت. میزکردن لەناو تەوالێت تەواو بکە.

5

سەرقاپەکە بخەرە سەر. دەفرەکە و بە باشی توندی بکەرەوە. ئەگەر تەڕ بوو دەرەوەی دەفرەکە بیشۆ و وشکی بکەرەوە.

6

نموونەی میزەکە ببە بۆ دابینکەری چاودێری تەندروستی خۆت بە زووترین کات ، لەگەڵ هەر فۆڕمێك یان لیبێڵێك کە داوات لێ کراوە پڕی بکەیتەوە. ئامۆژگارییەکانی لاپەڕەی 2 پەیڕەو بکە.

پوختەی زانیاری

نمونەی میز لە ناوەڕاستی میزکردن چییە؟ نمونەی میز لە ناوەڕاستی میزکردن بریتیە لەو میزەی کە لە ناوەڕاستی میزکردندا کۆدەکرێتەوە.

بۆچی پێویستە لە ناوەڕاستی میزدا کۆی بکەمەوە؟

میز لە سەرەتای میزکردن لەوانەیە میکرۆبەکان لە پێستەوە هەڵبگرێت، ئەمەش ڕەنگە کاریگەری لەسەر ئەنجامی پشکنینەکان هەبێت. کۆکردنەوەی نمونەکە لە ناوەڕاستی میزکردن یارمەتیدەرە بۆ دوورکەوتنەوە لەمە و ئەنجامێکی وردتر دەدات.

ئایا پێویستە پێش کۆکردنەوەی نمونەیەك ئەندامی زاوزێم بشۆم؟

پێویست ناکات مەسحی تایبەت یان بەرهەمی پاککەرەوە بەکاربهێنیت، مەگەر تەنها ئەگەر پسپۆڕی چاودێری تەندروستی پێچەوانەکەیت پێ بڵێت. تەنها دڵنیابە لەوەی شوێنەکە پاك و وشکە.

ئایا دەتوانم لە ماڵەوە پەرداخ یان دەفرێك بەکاربهێنم؟

پێویستە ئەو دەفرە بەکاربهێنیت کە کارمەندی تەندروستی پێی داویت بۆ کۆکردنەوەی نموونەکە.

ئایا گرنگە کەی نمونەکە کۆدەکەمەوە؟

هەوڵبدە نموونەکە لە نزیکترین کاتی چاوپێکەتنەکەت کۆبکەیتەوە بۆ ئەوەی باشترین هەوڵبدە نمونەکە جۆری نموونەت دەستبکەوێت. وەربگریت پێش ئەوەی دەرمانی ئەنتی بایۆتیك بخۆیت ئەگەر توانیت.

ئایا دۆخێك هەیە کە ئەم پرۆسەیە بگۆڕێت؟

هەندێک جار ڕەنگە دابینکەری چاودێری تەندروستیت ڕێگەیەکی جیاواز بۆ کۆکردنەوەی نموونەی میز پێشنیار بکات. ئەگەر وایە، ئەوا ئەو ڕێنماییانە جێبەجێ بکە کە پێت دەدەن.

ئامۆژگاری بۆ گەڕاندنەوەی نموونەی میز

بە خێرایی نموونەکە بگەڕێنەوە

بە زووترین کات بیبە بۆ دابینکەری چاودێری تەندروستی — باشترە لە ماوەی دوو کاتژمێر بێت

کاتی دانانی نموونەکە لە تاقیگە

بپرسە و بزانە کەی دوایین کاتی جێهێشتنی نموونەکەیە، بۆ ئەوەی نمونەکەت بتوانێت لە هەمان ڕۆژدا بگاتە تاقیگە.

بەساردی بیپارێزە

ئەگەر ناتوانیت نموونەکە بە خێرایی بگەڕێنیتەوە، بیخەرە ناو کیسەیەکی پلاستیکی و لە ناو سەلاجەدا هەڵی بگرە تا ئەو کاتەی دەتوانیت بیبەیت.

بەکارهێنانی دەفری تایبەت تەقیمکراو

هەندێک دەفر پاوەری پارێزەر (Preservative powder) و هێڵێکی دیاریکراوی پڕکردنەوەیان هەیە. هەوڵبدە تا هێڵەکە پڕی بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر نەتتوانی، تەنها هەر بڕە میزێک کە دەتوانیت کۆی بکەرەوە.

.

ئێرە سکان بکە بۆ زانیاری زیاتر

مافی لەبەرگرتنەوەی پارێزاوە بۆ کراون (© Crown copyright 2026). وەشانی 1. بڵاوکراوەتەوە: مانگی جولای 2026. بەرواری پێداچوونەوە: مانگی جولای 2029. ئەم بەڵگەنامەیە لەگەڵ کارمەندە پیشەییەکانی چاودێری تەندروستی پەرەی پێدراوە،
نەخۆش و دەزگا پزیشکییە پیشەییەکان. پرۆگرامی تارگێت (TARGET) لەلایەن ئاژانسی ئاسایشی تەندروستی بەریتانیا (UK Health Security Agency) بەڕێوەدەبرێت.