چۆنێتی کۆکردنەوەی نمونەی میزی پاك

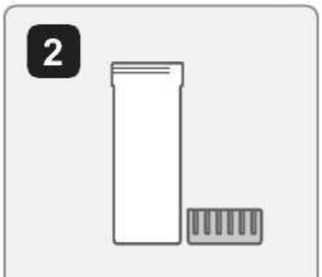
بۆ ساوا و منداڵانی تەمەن بچووک

شێوازی کۆکردنەوەی میزی پاك

1

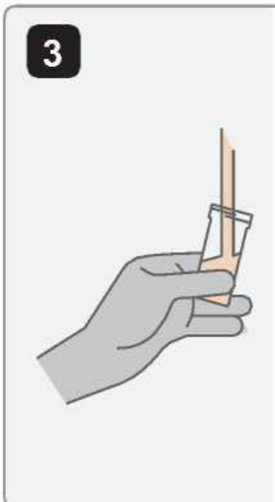
پێش کۆکردنەوە و دوای کۆکردنەوەی نمونەکە دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ.

2



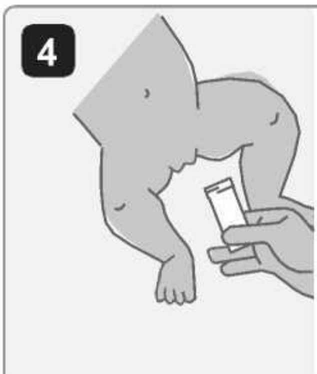
قەپاخی دەفرەکە لابە و بیخە سەر ڕوویەکی پاك و ڕووی ناوەوەی بەرەو سەرەوە بێت.

3



بۆ مندالانی ڕاهێنراو لەسەر بەکارهێنانی تەوالێت، خۆت وا ئامادە بکە کە بتوانیت هەندێك میز لەناو دەفرەکە کۆبکەیتەوە لەکاتێکدا منداڵەکە میز دەکات. هەوڵبدە لە چەند دڵۆپی یەکەم دوور بکەویتەوە و میزەکە کۆبکەوە لە ناوەڕاستی میزکردنەکە. دەفرەکە پڕ بکە لەمیز چەند دەتوانیت بەبێ ئەوەی لێ بڕژێت، یان تا هێڵی نیشانەکراو ئەگەر هێڵێك هەبوو.

4



زۆرێك لە کۆرپە و مندالە ساواکان دوای ماوەیەکی کەم لە خواردنەوە یان شیرپێدان میز دەکەن.
دەتوانیت هەوڵبدەیت نمونەیەك کۆبکەیتەوە لەو کاتەی عەفازەی لەبەردا نیە دوای شیرپێدان.

- دەفرەکە ئامادە بکە و حەفازەی منداڵەکە دابکەنە. ئەندامی زاوزێی پاك و وشك بکەرەوە.
- منداڵەکە لەسەر قوماشێك یان پادێك دابنێ کە دەتوانرێت بشۆردرێت و لە نزیکەوە چاودێری بکە.
- کاتێك دەستی بە میزکردن کرد، دەفرەکە لە پێستی دوور بخەرەوەو بڕێك میز کۆبکەرەوە.

5

مەساجکردنی نەرمی ناوچەی سەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ (خوارەوەی سك، لە ناوەڕاست) بە پارچەیەك گۆزی تەڕ و سارد ڕەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ هاندانی کۆرپەکە بۆ میزکردن.

6

دوای کۆکردنەوەی نمونەکەت ڕاستەوخۆ قەپاخەکە دابنێ لەسەر دەفرەکە و بە باشی توندی بکەوە.

7

پاد، لۆکە، گۆز یان هەر ماددەیەکی تر بەکارمەهێنە بۆ کۆکردنەوەی میز، ، چونکە لەوانەیە کاریگەری لەسەر ئەنجامی پشکنینەکە هەبێت.

خاڵە گشتییەکان

- پێش کۆکردنەوەی نموونەکە، ئەندامی زاوزێی منداڵەکە پاک بکەرەوە و وشکی بکەرەوە.
- هەمیشە دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ پێش کۆکردنەوە و دوای کۆکردنەوەی هەر نمونەیەکی میز.
- دەفرە تەعقیم کراوەکە (Sterile container) مەکەوە تا ئەو کاتەی ئامادە دەبیت بۆ کۆکردنەوەی نموونەکە.
- دوور بکەوە لە دەستدان لە ناوەوەی دەفرەکە، و مەهێڵە ئەندامی زاوزێی منداڵەکە بەر هیچ بەشێکی بکەوێت.
- ئەگەر کارمەندی تەندروستی داوای لێ کردوویت، پێش کۆکردنەوەی نموونەکە زانیارییەکان لەسەر لێبڵ (لەزگە)ی دەفرەکە بنووسە.

پوختەی زانیاری

نمونەی میزی پاکو خاوێن چییە؟

نمونەی پاکوخاوێن بریتیە لە میز کە ڕاستەوخۆ لەناو دەفرێکدا کۆدەکرێتەوە بەبێ ئەوەی دەست لە پێست، ئەندامی زاوزێ یان هیچ ڕوویەک بدات.

بۆچی پێویستە نمونەیەکی پاک وەربگرم؟

ئەم شێوازە یارمەتی وەستاندنی میکرۆبەکانی دەرەوەی لەش دەدات بۆ ناو میز، ئەمەش ئەنجامی پشکنینی وردتر دەدات.

ئایا دەتوانم پەرداخ یان دەفرێکی ناو ماڵ بەکاربهێنم؟

دەبێت تەنها ئەو دەفرە بەکاربهێنیت کە پسپۆری چاودێری تەندروستی پێی داویت بۆ کۆکردنەوەی نموونەکە.

ئایا گرنگە کەی نموونەکە کۆبکەمەوە؟

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

ئامۆژگارییەکان بۆ گەڕاندنەوەی نموونەی میز

نموونەکە بە خێرایی بگەڕێنەوە: لە زووترین کاتدا بیبە بۆ لای دابینکەری چاودێری تەندروستی – باشتر وایە لە ماوەی 2 کاتژمێردا بێت.

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

کاتەکانی گەیاندن بپشکنە
بپرسە کەی دوایین کاتی ڕادەستکردنی نمونەکەیە، بۆ ئەوەی نمونەکە بتوانێت لە هەمان ڕۆژدا بگاتە تاقیگە.

دەفری تایبەتی تەعقیم کراو بەکاربهێنە
هەندێك دەفر پاوەدری پارێزەر (Preservative powder) و هێڵێکی دیاریکراوی پڕکردنەوەیان هەیە. هەوڵبدە تا هێڵەکە پڕی بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر نەتوانی، تەنها هەر برە 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.