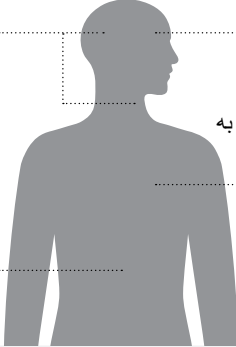


چۆن دے توانم مامەلە لە گەل ھەوکردنی ئاسایی بکەم؟

نامیلکە ی گەورە ساڵانی 16 ساڵان و سەرتر

1 نیشانەکانی ھەوکردنی ئاسایی چین؟



چاوەکان

- سوور بونی چاو
- لکاندنی چاوەکان
- سووتانەوی چاوەکان یان ھەستکردن بە ھەبوونی ریح لەناو چاوت دا

سینگ

- کۆخە
- ھەناسەکوژی
- دەردای سەوز و زرد
- لەدای کۆخە

گۆی، لووت و قورگ

- نیش یان ناوسان
- گیران یان بەربوونی ناوی لووت
- ناوسانی لەوز مێنەکان

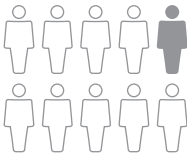
ھەناو

- ھێلجەدان
- رشانەو
- سەچوون

2 ھەوکردنی ئاسایی من چۆنە؟

ھەر ساڵ لە بەریتانیا...

1 لە 10 کەس توشی ھەوکردنی جیوب (سینووسیان) دەبن.



1 لە 5 کەس توشی ھەوکردنی ھەناو دەبن



بەشێوەی مامناوەند گەورە ساڵەکان
2 یان 3 جار پەتایان ھەیە
(زۆرتر لەناو منداڵان دا باوە)



3 چۆن دعتوانم ههوكردنى ناسايى خۆم چارهسهر بكههم؟

نيسراحتىكى زۆر بكه ههتا ههست به باشترىبون دمكىت.



نازارشكىن بخۆ نهگهر پتويستت بوو
(دلتيا بيهوه رينماييهكان رمچاو دمكىت).



شلهمهنى باش بخۆرهوه (6 بو 8 كووپ يان پهرداخ) بو ريگرىكردن له وشكىبون،
و دلتيا بيهوه كه بهردوام ميز دمكىت.



بو كۆخه، ههنگوين و دهرمانهكانى كۆخه تاقي بكهوه.
بو ناوسانى قورگ، شيرينى مژتهنى و نازارشكىن بهكار بهينه.



ههوكردنى چاو به هياوشى بههينانى پارچهيهكى نهرم، خوساو له ناوى كوآو و دواتر
ساردوكر او بهكار بهينه، له دهورى چاوكانت.



بو ههوكردنى گوئى-دهرهكى، قهترهه گوىى بىر مهچته رمچاو بكه.



4 ههوكردنهكهى من لهوانهيه چهنده بخايهنيت؟

ههوكردنى
چاو



7 بو 14
روژ

ههوكردنى
سينووسى



3 بو 4
ههفته

نورۆفابىروس
(رشانهوهى زستانه)



2 بو 3
روژ

پهتاى
ناسايى



14
روژ

ناوسانى قورگ
يان گوئىنشه



7 بو 8
روژ

كۆخه



3 بو 4
ههفته

نهگهر نيشانهكانت خراپتر بوون يان نهگهر ههتا نهه كاتانهى سهروهه باشتر نهبوويت پهيوهندى بكه به
پزىشكى گشتى (GP) خۆتهوه.

5 نایا پهتاکه‌ی من پټویستی به نانتی‌باوټیک همیه بۆ باشتر بوون؟

- ناساییانه جسته‌ی تو دمتوانیت له‌گه‌ل هم‌کردنه باوه‌کان دا شهر بکات.
- ناساییانه پټویستت به نانتی‌باوټیک نیه مه‌گه‌ر نه‌وه‌ی نیشانه‌کانی هم‌کردنی باکتریا‌یی تو جیددی بن - له‌سه‌ر نه‌مه په‌یر موی رینماییه‌کانی پسپوری چاودیزی ته‌ندروستی خوت بکه.
- خواردنی نانتی‌باوټیک له‌کاتی نابټویست دا له‌وانه‌یه خوت و خیزانه‌کمت بخاته مه‌ترسیه‌وه.
- په‌یر موی رینماییه‌کانی پسپوری چاودیزی ته‌ندروستی خوت له‌سه‌ر نانتی‌باوټیکه‌کان بکه.
- له‌سه‌ر نانتی‌باوټیکه‌کان زانیاری زیاتر به‌دهست به‌ینه له www.antibioticguardian.com.

6 چۆن ده‌توانم رینگری بکه‌م له بلا‌بوونه‌وه‌ی په‌تاکه‌م؟

نه‌گه‌ر پټویستت به‌کوخین یان پټمین همیه:

بی‌کوژه
به‌خاوی‌نکردنه‌وه‌ی
ده‌سته‌کانت



بی‌گه‌ره و بی‌خه‌ناو
ته‌نه‌که‌ی خوله‌وه
نه‌وه‌ ده‌سه‌سرانه‌ی
به‌کارت هیناون



بی‌گه‌ره
به‌ده‌سه‌سرک
(یان به‌شی ناوه‌وه‌ی ئانیشکت)



ده‌سته‌کانت لانیکه‌م بۆ ماوه‌ی 20 چرکه به‌سابوون و ناو یان پاک‌زک‌ه‌وه‌ی ده‌ست بشو:

- به‌رله‌ناماده‌کردن یان خواردنی نان
- ده‌وه‌ی ده‌سه‌سرک
- دوا‌ی ده‌ست‌لیدان له‌ناوله‌ی مایی یان نا‌وله‌کان
- کاتیک له‌ماله‌وه‌ ده‌مچینه‌ ده‌رموه یان دنیته‌وه

به‌ده‌ستی پیس ده‌ست له، چاو، لووت یان ده‌مت مه‌ده. نه‌گه‌ر بکرنیت، لانیکه‌م 2 مه‌تر (6 پین) له‌کسانی دیکه‌ دوور بکه‌وه، به‌تایبیت کسان‌ی به‌رگه‌نمگری ناو به‌نه‌ماله‌کمت.



نه‌وه‌ شتانه‌ هاویش مه‌که‌ که‌ نه‌یخه‌یته‌ ده‌مت‌ه‌وه، و مک‌ که‌رسته‌کانی خواردن یان فلچه‌کانی ددان.



خوت و خیزانه‌کمت له‌کاتی خویدا فاکسین و مه‌رگرن. همیشه فاکسینی زستان بکوته (و مک‌ ئینفلوونزا) نه‌گه‌ر شیاوی بو‌وی.



بۆ رینمای‌ی زیاتر له‌سه‌ر هم‌کردنه باوه‌کان سه‌ردانی ده‌رمانخانه بکه یان په‌یوه‌ندیان پی‌وه بکه

7 پښوېسته سهرنجی چ نېشانه گه لیکي نه خوښینی جیددی بدهم؟

هه ناسه دانی خیرا تر یان
هیواشتر له چاو حالته ناسایی،
نیشی سینگ یان توندوبون



سهر نیشه یان
سکچوونی جیددی



نیشی گورچيله له پشتهوه لمریز
پراسوومکان دا



تا یان لمرزی بېردهوام
(پلهی گهرمی زورتر له
38°C یان کمتر له 36°C).



دله کویتی نویی زور خیرا یان هیواش



کیشه کانی قووتندا



سارديوونی زوری پیست



کزخی خونی



نه گهر نه نېشانانهای سهر دوت هېوو، نهوا دهسېجن په یوهندی بکه به پزشکی گشتی (GP)
خوت یان نه خزمه تانهی خواره ووه یو ناوچه کت به کار بهینه.

**Northern
Ireland**

Contact your
GP practice



NHS Scotland



**NHS 111
Wales**



NHS England



نه گهر پښوېست پنی بوو نهوا نه خزمه تانه دمتوانن وهر گیزی زارمکی نه نیپاریز دابین بکن.

8 نه گهر گومانی نېشانهای ژه هراویوونم هېوو چی ده بیت؟

ژه هراویوون کار دانه ویه کی هره شه نامیز لسه ژیا نه پرامیهر به هه وکردن.
نېشانه نه گهر بیه کان نه مانه ن:

- پلته پلته له قسه کردن، گیزی یان خوالووی
- لمرزی زور
- میزنه کردن له ماوهی روژیک دا
- کیشهی جیددی هه ناسه دان
- هه ستنکی وهک مردنی هیه، و
- کالبو نه وه یان گورانی رهنگی پیست.

نه گهر گومانی ژه هراویوونت هېوو، دهسېجن په یوهندی بکه به 999