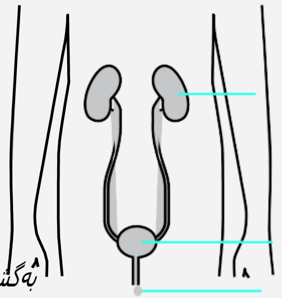
TARGET
Keep Antibiotics Working

هەوکردنی بۆری مێز

ناملکەی زانیاری بۆ بەساڵچووان و چاودێران.

هەوکردنی میز چیە؟

هەوکردنی میز کاتێک ڕوو دەدات کە بەکتریا لە هەر بەش لە سیستەمی میزکردن ببێتە هۆی بەدیهاتنی نیشانهکان.



ئەگەر فەحسی میز بوونی بەکتریا دەسنیشان بکات بەڵم بارودۆخت باشە، نیگەران مەبە، ئەمە شتێکی باوە، و بەگشتی پێویستی بە بەکارهێنانی ئانتی بیوتیک نیە. لەگەڵ ئەوەشدا، هەوکردنی میز بەڕێژەی توند ڕەنگە هەڕەشە لە ژیان بکات.

بهمهبهستی یارمەتیدان بۆ بهرگری لە هەوکردنی میزەڵدان دەتوانی چی بکهیت؟

ئاخۆ بە ڕێژەی پێویست شلەمەنی دەخۆیەوە؟ سەیری ڕەنگی زەردی خۆت بکە.

- *بۆ ئەوەیەکە لە ماوەی ڕۆژدا بە شێوەی ڕێکوپێک میزی کەمڕەنگت هەبێت، و بۆ بەرگری لە هەستی تینوویهتی، بەتایبەت لە ماوەی ڕۆژە گەرمەکاندا، بەڕێژەی پێویست شلەمەنی)٨-٦ پەرداخ(بخۆوە*
- *لە خواردنەوەی لەڕادەبەدەری واردەمەنی گازدار یان کهول خۆ بپارێزە*
- *بەرهەمەکانی کرەنبێری یان پاکێجی سیستیک هیچ سوودێکی سەلمێنراوی نییە*
- *بهرگری بکە لە قەبزبوون. ئەگەر پێویست بکات داوای ڕاوێژکاری بکە*
- *بەباشی کۆنتڕۆلی شەکرە بکە*

بەرگری بکە لە باڵوبوونەوەی بەکتریا لە ڕیخۆڵەوە بۆ میزەڵدان:

- *پاش بەکارهێنانی توالێت ئەندامی زاوزێ لە پێشەوە بۆ دواوە پاک بکەوە*
- *پادەکە بگۆڕە و ئەگەر تەڕ بوو ئەندامی زاوزی خاوێن بکهوە*
- *دەوروبەری ئەندامی زاوزێ بە خاوێنی و ویشکی بهێڵەوە؛ سابوونی بۆندار بهکار مههێنە*
- *بەر لە پەیوەندی سێکسی و پاش پەیوەندییەکە بە ئاو بیشۆرە*

TARGET
Keep Antibiotics Working

سەبارەت بە ڕۆیشتن بۆالی پزیشکی گشتی یان چارەسەرییەکانی دیکە لەگەڵ دەرمانسازی خۆت قسە بکە

دەبێ لە کام نیشانە بگەڕێیت؟

ئەگەر قهستهرێکی میزیت هەیە، تێبینی ئەم نیشانانە بکە:

- *لەرزین*
- *پلەی گەرمای بەرز یان نزم*
- *ئێشی گورچیلە لە کەمەرتدا ڕێک ژێر پەراسووەکانت*

نیشانەی نوێ یان خراپتربووی هەوکردن لە هەموو کەسەکاندا:

- *ئازار یان کزانەوە لە کاتی میزکردندا*
- *پلەی گەرمای بەرز یان نزم*
- *لەرزین*
- *میزی بەپەلە)هەستکردن بەوە کە بەپەلە پێویستت بە میزکردنە(*
- *ئێش لە بەشی خواروی سک سەرووی تووکەبەر*
- *خۆ بۆ نەگیران)خۆتەڕکردنی لەڕادە بەدەری ئاسایی(*
- *میزکردنی لەڕادەبەدەر*
- *میزی تار، یان بوونی خوێن لەناو میزەکەتدا*
- *گێژی، گۆڕانی ڕەفتار، یان ناهاوسەگی لە ڕاوەستاندا*

ڕهڕای ئهوهکه هەوکردنی میز دەبێتە هۆی گێژی، هەموو کهیسهکانی دیکەش لەبەرچاو بگرە کە دەبنە هۆی گێژی

- *ئازار*
- *قەبزی*
- *بەدخەوی*
- *هەست بە ناخۆشی*
- *نهخواردنهوهی شله به ڕادهی پێویست*
- *کاریگەری الوەکی دەرمان*
- *جۆرەکانی دیکەی هەوکردن*
- *گۆڕانکاری لە میزکردنی تۆ یان دەوروبەری ماڵەوە*
- *پارێزی الواز*

ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە لەوانەیە کۆڤید-19 ت بێت ئەوا تکایە سەردانی بڕگەی ڤایرۆسی کۆرۆنای GOV.UK و NHS بکە بۆ دوا ڕێنوێنی و زانیاری.

دەتوانی چی بکەیت بۆ یارمەتی بە باشتربوونت؟

- بەرهەمەکانی کرەنبێری یان پاکێجی سیستیک هیچ سوودێکی سەلمێنراوی نییە
- ئەگەر نیگەرانی خۆتەڕکردنی خۆتی،
- بۆ وەرگرتنی ڕاوێژکاری سەردانی پزیشک یان پەرستارەکەت بکە.
- داوای ڕاوێژکاری بکە لە دەرمانساز/چاودێری خۆت
- بۆ بەرگری لە هەستی تینوویەتی و بۆ ئەوەیکە ڕەنگی میزەکەت بە کاڵی بهێڵیەوە، بەڕێژەی پێویست شلە بخۆوە
- بۆ ئەوەیکە لە ماوەی ڕۆژدا بە ڕێکوپێکی میز بکەیت، بەتایبەت لە ماوەی ڕۆژە گەرمەکاندا، بەڕێژەی پێویست شلە بخۆوە
- بۆ دابەزینی تاو و ئازار بە ڕێکوپێکی، النیزر 4 جار لە ڕۆژدا، پاراستامۆل بەکاربێنە

دەرمانساز / پەرستار /پزیشک دەتوانێت چی بکات؟

ئەگەر ئەگەری ئەوە هەبێت کە نیشانەکانی تۆ خۆیان بەخۆیەوە باش ببنەوە، ڕەنگە تۆ ڕاوێژکاری چاودێر لە خۆت و شوێنی نیشتەجێبوون وەرگریت

- داوات لێدەکرێت تا شلەیەکی زیاتر بخۆیەوە
- داوات لێدەکرێت بۆ نموونەیەک میز
- ڕەنگە ئانتی بیوتیکێکت پێبدرێت کە ئەگەر نیشانەکانت باشتر نەبێتەوە یان هەست بە خراپتربوون بکەیت، دەتوانی بەکاری بێنیت

هەردەم متمانەت هەبێت بە ئامۆژگاری دەرمانساز/ پەرستار/ پزیشکی خۆت دەربارەی ئانتی بیوتیکەکان

- ئانتی بیوتیک کاریگەری دەبێت لەسەر باکتریای ناو ڕیخۆڵەکەت، کە ڕەنگە بۆ ماوەی یەک ساڵ لە ئاستی ئانتیبیوتیک بەرگەگریان بکات
- ڕێگە بدە کە ئانتی بیوتیک هەروا کاریگەر بێت، تەنیا کاتێک بەکاریبێنە کە پزیشک/پەرستارەکەت ڕایدەسپێرێت
- ئانتی بیوتیک دەتوانێت لە هەندێک حاڵەتی توندی هەوکردنی میزدا، ژیانی مرۆڤ ڕزگار بکات
- بەڵام هەمیشە بۆ نیشانەی مێزی پێویست بە ئانتی بیوتیک ناکات
- کاریگەری الوەکی باوی بەکارهێنانی ئانتی بیوتیک بریتییە لە بۆقزە، لیر، ڕشانەوە و سکچوون؛ ئەگەر نیگەرانیت کە نیشانەکان لەماوەی ٢ ڕۆژ لە

چ کاتێک دەبێ یارمەتی وەرگریت؟

نیشانەکانی خوارەوە نیشانەی ئیحتیمالی هەوکردنی توندن و دەبێ خێرا پشکنینیان بۆ بکرێت

پەیوەندی بکە بە عەیادەی پزیشکی گشتی خۆت لە ڕێگەی ژمارەی)بەریتانیا(، 24 NHS)سکۆتلەند بە گرتنی 111(، NHS direct)وێلز بە گرتنی 0845 4647(، یان عهیادەی پزیشکی گشتی)ئیرالندی باکووری(

هەست بەگێژێکی توند، خەواڵوویی یان زمانگیران

ڕزین، هەست بە سەرما و ئازاری ماسولکە

پلەی گەرمای سەرووی 38ºC یان کەمتر لە 36ºC

میزنەکردن لە هەموو ماوەی ڕۆژدا

ئێشی گورچیلە لە کەمەرتدا ڕێک ژێر پەراسووەکانت

کێشە لە هەناسەدان

پێستی زۆر سارد

بوونی خوێن لە میزدا

زۆر خراپتر بوون، یان باشتر نەبوون، داوای ڕاوێژکاری بکە.

متمانە بکە بە غەریزەکەت ، ئەگەردڵنیا نیت کە نیشانەکانت چەندە پەلەکردنی پێویستە داوای راوێژکاری بکە.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version: 2.4. Published: October 2018. Review date: June 2021.