

[چاره سەرى ھەوکردنى تۆ - ھەوکردنى كۆنەندامى ھەناسە (RTI)]

ھەك دىنە ، نومۇرى	بەلانى نومۇرى	چۈن چاودىرى بەكەت لە خەت ە خن انەكەت	ەكى ەيارمى
گوپى ناو ەراست ھەوکردن	8 رۇز	<ul style="list-style-type: none"> • زۇر بەسئەو. • بۇ بەرگى لە ھەستى تىئووپەتى بەزىئەى پىئوست شلە بىخۇە. 	<p>نەمانەى خوارەو ە نىشانەى نىجىمالى نەخۇشى جىددىن و دەبى خىرا پىشكىنىيان بۇ بىكرىن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ئەگەر پىستت زۇر ساردە يان رەنگى ئاساپى نىيە، يان بەشئەو بەكى ئاساپى دەخورت. 2. ئەگەر ھەست بە سەرھىگىزە دەكەت يان زامانت دەگىرت يان زۇر خەوالووبت. 3. ئەگەر كىشەت ھەپە لە ھەناسەداندا ئەو نىشانەى كە پىشانەرى كىشەن لە ھەناسەداندا رەنگە نەمانەى خوارەو ە بن: <ul style="list-style-type: none"> • ھەناسەدانى خىرا • شىئوونەو ەى دەروەرى لىئو و پىستى ژىر زار • ئەگەر بە ھەر ھەناسەكىشائىنگ پىستى ئىئوان يان سەروو بۇ ناو ەو راکىشرت. 4. ئەگەر سەرئىشەى تونودت ھەپە يان نەخۇشىت. 5. ئەگەر لە قەفەزەى سىگىندا ئازارت ھەپە. 6. ئەگەر لە قوتداندا كىشەت ھەپە يان ئاوى زارت دەرتت. 7. ئەگەر كۆكەى خونت ھەپە. 8. ئەھەر ھەست دەكەت بارودۇخت خراپتر بوو.
قۇرگ ئىشە	8-7 رۇز	<ul style="list-style-type: none"> • داوا لە دەرمانسازى ناوچەكەت بە دەرمانىكت پىن پىشئار بىك كە يارمەتى نىشانەكان يان ئازارەكەت (يان ھەردووكىيان) بەت. • (تا) بەرزبوونەو ەى پلەى گەرمى لەش(نىشانەى نەمەپە كە جەستە خەرىكە بەرەنگارى ھەوکردنەكە دەپتەو ە و بە گىشتى لە زۇرىەى كاتەكاندا بۇخۇى باش دەپت. ئەگەر بەھۇى ناو ەو ناراحەتى، دەتوانن پاراستامۇل بەكار پىنت. 	
سىئوسىت	21-14 رۇز	<ul style="list-style-type: none"> • بۇ يارمەتى وەرگرتن لە تەشەنەكردى ھەوکردنەكەت بۇ خىزانەكەت، ھاورئەكانت يان كەسانى دىكە كە سەردانىان دەكەت، دەسپە بەكار پىنە و دەستت جوان بشۇرەو. 	
ھەالمەتى ئاساپى	14 رۇز	<ul style="list-style-type: none"> • ئەوكارانەى دىكە كە دەكرى ئەنجامى بەدەت و پىشكى گىشتى يان بەرستار رابىسپاردوو: 	
ھەالمەت يان بىرئىشە (ھەوکردنى برى ھەوا)	21 رۇز	
جۇرھەكانى دىكى ھەوکردن: رۇز	

ئەگەر لەو باو ەردەپت كە لەوانەپە كۆفید-19 ت بىت ئەوا تىكەپە سەردانى بىرگەى قاىرۇسى كۆرۇنای GOV.UK و NHS بىكە بۇ دوا رىئوئى و زانىارى.

تىكەپە ئەگەر دۇخت باشتر نەبوو ە يان بارودۇخت خراپتر بوو، دەپى رەچەتەى دواخستنى ئانتى بىوتىك دابىن بەكەت پاش رۇز. دابىنكردى رەچەنە لە:

دەرمانخانە وەرگرتنى عەپادەى گىشتى پىشكى گىشتى، پەرسنار، ھى تر

• ھەالمەت، زۇرىەى كۆكەكان، سىئوسىت، ھەوکردنى گوپى، گوپى ئىشە، و ھەوکردنەكانى دىكە زۇرچا بە بى ئانتى بىوتىك باش دەپتەو، چۈنكە جەستەى تۇ بەگىشتى دەنواپت بە تەنپابى بەرەنگارى نەم ھەوکردنە پىتەو ە.

• بەكارھىنانى ئانتى بىوتىك نەم باكتىرپاە كە لە جەستەدا دەپت، بەرگەرت دەكات. بھواتاپەكى تر كاتىك بھراستى نەنتى بىوتىك پىئوستە، لھوانەپكاربىگەر نەپت

• ئانتى بىوتىك دەپتە ھۇى كارىگەرى الوەكى بۇ نەموونە خورپن، بۇقزە، سىك ئىشە، سىكچوون، كاردانەو بە تىشكى خۇر، نىشانەكانى دىكە، يان نەخۇشكەوتن لە كاتىكدا كە كھول لەگەل مەترۇنىدازۇل بىخورتەو ە.

• بە سەردانى www.nhs.uk/keepantibioticsworking زانىارى زىاتر بەدەست پىنە دەربارەى چۆنەتى بەكارھىنانى باشتر لە ئانتى بىوتىك و يارمەتيدان بۇ كارىگەرى باشترى نەم چارەسەرىپە زىانەخشە.

ھىچكات ئانتى بىوتىك لەگەل كەسانى دىكە دابەش مەكە و بۇ فرىدانى سەالمەتى دەرمان، ھەمىشە ئانتى بىوتىكى بەكارنەھىنراو بىكەرىنەو ە بۇ دەرمانخانە.