



بۆ تۆ که له پووچهکهکان (سینوسهکان، بۆشاییهکانی ئیسهکانی ناوچاوان و گۆنا و پشت چاو) دا ئازارت ههیه

مندال

ههوکردن له کاتی مندالییدا یهکێکه له هۆکاره گرنکهکانی دروستبوونی بهرگری لهش. لهبههرئهوویه که مندالان زۆر جار توشی ههلامهت دهبن و چلمی رهنگداریان ههیه بۆ ماوهیهکی زۆر. لهو کاتانهدا چارهسههر به نانتیبیوتیک ههچ سوودیکه نیه. دهشکرئ که مندالی بچووک توشی چلمهاتنی یهکلایهنه درێخایهن دهبن، هۆی ئهوه بێ که تهنیکه بێگانهی وهکو مورویهک یاخود تهنیکه دیکه بچووک له لوتیدا عاسی بووه.

ئامۆزگاری بهسوود

- پاککردنهوهی لوت به ناوی شیلهوتین یان خویناوک دهتوان گرفتتهکان کهم بکهنهوه.
- سپرای کونهلوت کردنهوه دهکرئ له کاتی لوتگیرانی پرکیشه دا بهکاربهێنرئ بهلام نهک زیاتر له ده رۆژ.
- دهکرئ داو و دهرمانی هێورکهروهی وهکو پاراسیتامۆل یان ئیبوپروفین له کاتی پیویستدا بهکاربهێنرئ.
- سپرای لوتی به کۆرتیزۆن دهکرئ کاریگهریی ههیه بۆ سههر گهورهسالان بهتایبهتیش ئهگهر مرۆف چهساسیهتیکی ههیه یان لوتی فره ههستیار بێ.

چارهسههریی به نانتیبیوتیکهکان

ئهگهر نانتیبیوتیک پیویست بکا ئهوا پیویسته یهکههمجار پیویست یان بهکاربهێنرئ.

ئهگهر پیویست نه کا نانتیبیوتیک بهکارمههینه، چونکه بهکتریا به سوودهکانی ناو لهشیشته له ناو دهبا. ههروهها نانتیبیوتیکهکان نازاری لوهکی وهکو سکچوون و پهلهی پیستیان لێ دهکهنهوه. ههروهها نانتیبیوتیکهکان و دهکهن که بهکتریاکان له بهرامبهری نانتیبیوتیکهکان زیاتر خۆ بگرن، ئهوهش وا دهکا که له کاتی چارهسههر کردنی ئهوه ههوکردنه سهختانهی به هۆی بهکتریاوه دروست دهبن نانتیبیوتیکهکان کاریگهرییان لاواز دهبن.

له کاتی توش بوون به ههلامهتیکی ناساییدا پهرده لاینجاوییهکانی ناو لوت و پووچهک دهناوسین و دهشکرئ له پووچهکهکاندا شلهمهنی ههیه. لهبههرئهووه دهکرئ له پووچهکهکاندا لینجاو، چلمی خهست و نازار پهیدا بێ. مندالیی کهمهتهمن به شیوهیهکی گشتیی سانی سن تا ههشت جار توشی ههلامهت دهبن. گهورهسالان سانی دوو تا سێ جار توشی ههلامهت دهبن، خۆ نهگهر پهیهوهندیی نزیکیان لهگهڵ مندالدا ههیهت ئهوا زیاتریش. نانتیبیوتیکهکان له دژی ههلامهت ههچیان بۆ ناکرئ.

ههوکردنی پووچهک زۆر بهی جار به هۆی فایرۆس و بهکتریاوهیه. ههروهها دهکرئ ههوکردن چهند هۆکاریکی دیکه وهکو چهساسیهت و فرهههستیاریشی ههیه. زۆر بهی هههره زۆری ههوکردنهکانی پووچهکهکان بههۆی فایرۆس و بهکتریاوه روو دهدهن و بۆ خۆیان چاک دهبن.

گهورهسالان

ئهو گهورهسالانهی ههلامهتهکهیان له ده رۆژ زیاتری پی دهچیت و چلمی رهنگدار و نازاری زۆریان له رومهت/ددانابندا ههیه، دهکرئ نانتیبیوتیک سوودی بۆیان ههیه. ئهوهش پێش ههموو شتیک لهو کاتهدایه که پزیشک له کاتی پشکنیندا له کونهلووتدا چلمی کیمین بدۆزیتهوه و گرفتتهکان تهنیا له یهک لادا بن.

له کاتی ههوکردنی ناسایی پووچهک به شیوهیهکی گشتیی نانتیبیوتیکهکان ههچ کاریگهریییهکیان نیه. له کاتی ههوکردنی سهختی پووچهک دا که له رێگای تیشکی ئیکسهری گرتن یان ئولتراساوندوه پشتراستکرابیتهوه ئهوا دهکرئ کاتی چاک بوونهوه بۆ چوار تا پینچ رۆژ کورت بکریتهوه. ئهوه ناسازیبانه زۆر بهی جارن درێخایهن، دوو تاسی ههفته، جا نانتیبیوتیک بهکاربهێنرئ یان نا.

ئاڭگادار بېھ

مندال: تاي بهرز، خاوخليچكى و ئاوسان/سووربوونھوي ناوچھي پوچھكئيك ياخود له گۆشھي چاودا چھند نيشانھيھكن كه ئھوه دھردھخھن كه دھبئ به زووترين كات بچيه لاي پزئشك.

گھورھسالان: گھرفتي مھترسئدار فرھ دھگمھنن. ئئئشي زور، ئاوساني دھموچا و/بيان تاي بهرز چھند نيشانھيھكن كه ئھوه دھردھخھن كه دھبئ به زووترين كات مرؤف بچئته لاي پزئشك. ئھگھر مرؤف له پوچھكھكان دا ئازاري درئزخايھني ھبئ، بؤ ماوھي سئ تا چوار چھوتو و بان زياتر، وا باشتره سھرداني پزئشك بكا.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN