

# نهخۆشی گه‌ری



نامیلکه‌ی زانیاری کۆنترۆلی نهخۆشی و  
رێگری بلاوبوونه‌وه‌ی

# نهخۆشى گهرى

گهرى نهخۆشيهكى باوه و دهكرى ههر كه سىك توشى ببيت. پيوسته زوو چارهسهر بكرىت بو رىگرى له بلاو بوونهوى.

پشكئىن بكه بزانه نهخۆشى گهرىه

نیشانهكانى برىتئىن له:

- خورانى زور، بهتايهت له شهو دا
- پهلهى پىستى بهرزبووه ووه يان ورده خال

رهنگه خالهكان سور دهركهون. لهسهر پىستى رهنگ تارىك به ئاسانى نابىنرئىن بهلام دهتوانىت ههستئىن پىبكهت.



كرمولهكان لهسهر پىست هئلكه دادهئىن و چهئىن هئىل دروست دهكهن كه ههر هئىلئىك به خالئىك كوتايى دىت.



دەكرى پەلەمى پىست لە ھەر شوئىنىك دروست بىت، بەلام  
بە زۆرى لە نىوان پەنجهكانەو دەست پىدەكات.



پاشان ئەم پەلەمى پىستە بلاودەبىتەمە و دەگۆریت بۆ وردە خال.  
لەسەر پىستى سىي خالەكان سور دەردەكەون.



دەكرى پەلەمى پىست خالى تارىك لەسەر پىست جىبىلنت.  
لەسەر پىستى تارىك، خالەكان قاومىي يان رەش دەردەكەون.

# نهخوئشى گهرى

بهگشتى نهخوئشى گهرى مهترسیدار نیه بهلام پئویسته  
چارهسهبرکریت. دهکری گهرى ههنديک حالتى نهخوئشى وهک  
ئىگزىما خراپتر بکات.

نهخوئشى گهرى زوو دهگوازرىتهوه بهلام رهنگه ماوهى ۸  
هفتهى پىبچىت تا پهلهى پىست دهردهکهوئیت و دهستنىشان  
دهکریت.

خوراندنى پهلهى پىستهکه نهگهرى ههیه بىته هوى  
ههوکردنى پىست.

پئویسته ههمووان له ههمان کاتدا چارهسهر وهربگرن  
تهناهت نهو کهسانهش که نىشانهیان نیه.

# گويز رانهوه

له كهسيكي توشبووهوه:

بهركهوتنى راستهوخوى پيىست به پيىستى كهسيكى توشبووه  
به نهخوشى گهري.

نزيكهى ۱۰ خولهك بهركهوتنى بهردهوامى پيىست به پيىستى  
كهسى توشبووه.

كرموله ناتوانيت له كهسيكهوه بو كهسيكى تر باز بدات  
بهلام دهتوانيت له كهسيكهوه بخشيت بو كهسيكى تر كاتييك  
بهركهوتنى پيىست بو ماوهيهكى كهه روودهات، بو نمونه  
تهوقهكردن و بهركهوتنى سيكىسى.

# پلانی چاره‌سەری نەخۆشی گەری

## بنبرکردن - رۆژی ۱

پیش لیدانی دەرمانەکه خۆت مەشۆره و دوش مەکه. پێویستە گیراوه‌که یان کریمەکه له پێستی سارد بدریت.

دەنیابە دەرمان له هەموو شوێنێکی جەستە دەدەیت، وەك بەری دەست، ژێر پێ، ژێر نینۆکی دەست و قاچ دواى نینۆك كردن بەباشی، مل، دەموچاو، گوێچكەكان، پێستی سەر نەگەر قزت تەنكە.

لەوانەیه كارگەى بەرھەمھێنانى دەرمانەكە نامۆزگاریت بكات كه له سەر و ملەوه دەرمانەكە بەكارنەھێنیت جگە له هەندێك كەسى دیاریكراو، بەلام بۆچوونى پسیپۆران ئەوێه كه پێویستە سەر و ملیش چاره‌سەر بكریت لەحاله‌تى بەركەوتندا. لەوانەیه پێویستت بە زیاد له یەك قوتو گیراوه یان کریم هەبیت بۆ لیدانى له تەواوی جەستە.

نەگەر دەرمانەكە لێبووه‌وه، بۆ نمونه له كاتى دەست شۆردن یان تەوالیتدا، ئەوا پێویستە دووبارە دەرمانى لێ بدەیتەوه.

دواى لیدانى کریمەکه یان گیراوه‌که پێویستە له جەستە بكریتەوه، بە رەچاوکردنى رێنمایى كارگەى بەرھەمھێنان.

لیدانی دەرمان له شهودا (به‌لای كه‌مه‌وه بۆ ههشت كاتژمێر) زۆرتین  
كارىگه‌رى ههیه، چونكه وهك چالاكى رۆژانه نیه و دەرمانه‌كه لێناپێت‌هوه.

پێویسته كریمه‌كه یان گیراوه‌كه به گوێره‌ی رێنماییه‌كانی كارگه‌ی  
به‌رهمه‌پێنانی دەرمانه‌كه لێبکریته‌وه. دواى چاره‌سه‌ر، پێخه‌فی نوستن و  
و جلوبه‌رگ بشۆ.

پێویسته هه‌موو ستافه‌كه چاره‌سه‌ر وهر بگه‌ریت له ماوه‌ی هه‌مان ۲۴  
كاتژمێردا.

## بنی‌کردن - رۆژی ۲

۷ رۆژ دواى چاره‌سه‌رى بنی‌کردنی رۆژی ۱ هه‌موو  
هه‌نگاوه‌كانی بنی‌کردنی رۆژی ۱ دووباره بکه‌وه.

هه‌مووان له ماوه‌ی هه‌مان ۲۴ كاتژمێردا.

## پهيو هندیمان پیوه بکه

تیمی کونترول و ریگری نه خوشی وهیکفیلد و کیکیس

ئیمیل: [infection.control@kirklees.gov.uk](mailto:infection.control@kirklees.gov.uk)

تلهفون: ۰۱۴۸۴۲۲۱۰۰۰

ویبسایت:

[www.kirklees.gov.uk/  
infectioncontrol](http://www.kirklees.gov.uk/infectioncontrol)



ئازانسی ئاسایشی تخدروستی بهریتانیا (UKHSA)

تلهفون: ۰۱۱۳۳۸۶۰۳۰۰

راویژی دهر وهی کاتی دهوام ۰۱۵۱۹۰۹۱۲۱۹