Vårdguiden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Rêberîya Sihetê û Lênêrînê
MECLISA WÎLAYETA STOCKHOLMÊ

Înfluensaya Berazan

Înfluensaya berazan cûreyeka nû ya înfluensayê ye. Loma jî laşê gelek kesan li hemberî wê ji hêza berxwedanê bêpar e. Îşaretên vê nexwşiyê bilidbûna agir, kuxîn, êşa qirikê, êşa laşê mirov, êşa serî û westandîbûn e. Her weha mirov dikare îshal bibe û vereşe jî. Eger bi mirovî re îşaretên înfluensayê hebin divê mirov heta roja ku agirê mirovî dakeve, li malê bimîne. Ji bona kesên ku li Stockholmê dijîn yan jî dê demeke dirêj li Stockholmê bimînin aşîya li hember înfluensaya berazan bêpere tê amadekirin.

Bi vê înfluensaya nû A(H1N1) ya ku bi giştî jê re înfluensaya berazan tê gotin, berîya her kesî yên ku emrê wan ji 30 salî piçûktir e, pê dikevin. Lê mirovên di her emrî de dikare bi vê nexweşiyê bikeve. Piraniya wan kesan bi awayek sivik vê nexweşiyê derbas dikin. Li Swêdê bi tenê hejmareke kêm yên nexweşan hewceyî tedawîya li nexweşxaneyê bûne. Ji wan kesên ku bi nexweêîya înfluensaya berazan ketine, bi tenê ji sedî 5 hewcedarê tedawîya li nexweşxaneyê bûne ku ji bona beşek ji wan kesan re lênêrîna întensîv pêwîst bûye. Bi tenê hejmareke kêm ji kesên bi vê nexweşiyê mirin.

Dişibe înfluensaya normal (asayî)

Îşaretên înfluensaya berazan, înfluenseya normal tîne bîra mirovî. Agirê mirov bilind dibe, kuxik, êşa qirikê, êşa di laşê mirovî de, êşa serî û westandîbûn bi mirov re peyda dibe. Her weha înfluensaya berazan dikare bibe sedema îshalê û vereşandinê jî.

Ev înfluensa bi giştî ji pênc heta heft rojan dewam dike lê mirov dikare ji du heta sê hefteyan jî xwe westandî hîs bike. Mîna di înfluensaya normal de peyda dibe, dikare encama vê înfluensayê de jî nexweşiyên înflamasyona pişikê, sînuzît û enfeksîyonên din peyda bibin.

Bi van awayan dikarî xwe ji wergirtina nexweşiyê biparêzî

Înfluensaya berazan bi eynî şeklê înfluensaya normal derbas dibe. Dema ku kesek nexweş bikuxe yan jî bipişke vîrus li hewayê belav dibe û kesên li derûdor bi rêyên nefeswergirtinê vîrusê digrin. Eger mirov li cîhên sergirtî de gelek kesan re bi hev re be û peywendî deyne hîn hêsantir dikare nexweşiyê werbigre. Li derve nexweşî ewqas bi hêsanî belav nabe. Nexweşî bi rêya goştê berazan yan jî bi xwarinên din re belav nabe û derbas nabe.

Bi van rêyan dikarî rîska wergirtina nexweşiyê kêmtir bikî:

- **Xwe ji peywendîyên nêzîk ya bi kesên din re, bo nimûne maçikirin yan jî destgirtinê, dûr bixe.**

Rêberîya Sihetê û Lênêrînê
MECLISA WÎLAYETA STOCKHOLMÊ

- **Destên xwe gelek caran bişo. Baştir e ku ava desînfeksîyonê ji bo destan bikar bînî.**
- **Berîya ku destên xwe bi çav, poz yan jî devê xwe bidî, destên xwe bişo.**
- **Bi kesên ku tu dizanî nexweş in, ji peywendîyên nêzîk xwe dûr bixe.**
- **Dema bikuxî yan jî bipişkî dev û pozê xwe bi destên xwe yan jî bi destmaleke bigre.**
- **Li derve gelek bimîne.**

Eger tu nexweş ketibî

Ji bona ku ev înfluensa ji vîrusê peyda dibe, bi dermanên antîbîyotîk nikare bê tedawî kirin. Eger nexweşîyeke din tunebe, pirî caran tenê kêmkirina êşê têr dike.

- **Heta roja ku agirê te namîne, neçe kar yan jî dibistanê û li malê bimîne. Ev, bi piranî ji pênc heta heft rojan dom dike.**
- **Eger tu mecbûr nebî ji bicîhanîna karên xwe yan jî hevdîtina kesan xwe dûr bixe. Giring e ku mirov nexweşîyê derbasî kesên din neke.**
- **Pir av vexwe**
- **Îstirhet bike û bêhna xwe vede.**
- **Pir rakeve.**
- **Eger pêwîst be dermanên kêmkirina agirê laşê û yên kêmkirina êşê bistîne.**

Miraceata miayenebûnê bike

Eger tu di nava grûbek bi rîsk de yan jî bihemil bî

Ji bo hin kesan mezintir rîsk heye ku ji ber vê înfluensaya nû giran nexweş bikevin. Ev rewş, berîya her tiştî ji bona van kesan derbas dibe:

- **Kesên bi nexweşîya kronîk ya dil û damar.**
- **Nexweşîya kronîk ya pişikê (bo nimûne astma yan jî nexweşîya kronîk ya obstroktîf ya pişikê – NKOP / kurtîya bi swêdî KOL e)**
- **Nexweşîya kronîk ya kezeb yan jî gurçik**
- **Nexweşîya şekir**
- **Kêmbûna hêza bexşandîbûnê (bo nimûne xeletîyên îrsî yên bexşandîbûnê, tedawîyên berdewam yên hêza bexşandîbûnê kêm dikin, nexweşîya xwînê, HIV)**
- **Nexweşîyên nevrolojîk û yên nevromasulkî yên ku tesîrê li nefesgirtinê dikin (bo nimûne ALS - *amyotrofisk lateralskleros-nexweşîyeke ku di navenda sîstema sînîr û mêjîya piştê de bi qelsbûne hucreyên sinîrê peyda dibe*, MS-*multipel skleros/nexweşîyeke li navenda sîstema sinîran de ye*, nexweşîya parkînsonê)**
- **Qelewbûna (fetma) pir zêde (BMI *[pîvana tibbî ya nîspeta navbera bejin û qelewîyê ye]* ya ji 40an zêde)**

Vårdguiden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Rêberîya Sihetê û Lênêrînê
MECLISA WÎLAYETA STOCKHOLMÊ

û her weha

- **Jinên bihemil**
- **Zarokên bi nexweşîya celebral pares yan jî kêmendamîya bi multîfonksîyon (pir fonksîyonî) yên wekî din**

Eger ku tu di nava yek ji wan grûbên bi rîsk de yan jî bihemil bî û îşaretên nexweşîya înfluensayê hebe divê yekser bi dezgehên sihetê û lênêrînê ve peywendî deynî. Ev tişt her weha ji bona kesek ku nexweşek bi înfluensa ku di nava van grûbên bi rîsk de ye tedawî dike jî, derbas dibe. Di rewşek wisa de dikarî 24 saet (şevûroj) telefonê Rêberîya Sihetê û Lênêrînê *(Vårdguiden)* ya bi reqema 08-320 100 bikî û dû re reqema 0 hilbijêrî û bi Swêdî û Îngîlîzî tawsîye werbigrî.

Kesên din

Eger înfluensa ji hefteyek zêdetir dewam bike yan jî îşaretên nexweşîyê pir giran bin divê bi dezgehên sihetê re peywendî deynî. Ev dikare îşareta hebûna nexweşîyeke din be yan jî îşareta wê yekê be ku înfluensa ber bi nexweşîyeke cidîtir ve diçe. Di rewşek wisa de dikarî 24 saet telefonê Rêberîya Sihetê û Lênêrînê (Vårdguiden) ya bi reqema 08-320 100 bikî û dû re reqema 0 hilbijêrî û bi Swêdî û Îngîlîzî tawsîye werbigrî. Ev, bo nimûne di van rewşan de pêwîst e:

- **Eger ji sê rojan zêdetir agirê te bilind be (ji 38,5 derece zêdetir be)**
- **Zehmetîya te ya nefesgirtinê hebe**
- **Di sînga te de êşên giran hebe**
- **Siheta te ya bi giştî xerab bûbe.**

Berîya ku telefon bikî, divê neçî Navenda Sihetê û Lênêrînê *(vårdcentralen)* yan jî Navenda Doktorên Malan *(husläkarmottagningen)*. Ev tişt ji bona ku tu nexweşîyê derbasî kesên din nekî, giring e.

Mafê xwestina tercuman

Eger tu bi swêdî nizanibî dema tu dezgehên sihetê û lênêrînê yan jî yên lênêrîna diranan zîyaret bikî, mafê te heye ku tercumanek alîkarîya te bike. Ev xizmet bê pere ye. Tu yan jî wekîlê te dema ku ji van dezgehan wext vediqetînin divê pêwîstîya xwe ya alîkarîya tercumanek bibêjin. Tercuman dikare yan li cîhê zîyaretê alîkarî bike yan jî bi telefonê tercumanî bike

Ev meqale di 23.10.2009an de hatîye nûkirin.

www.vardguiden.se