Vårdguiden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

ئینفلوەنزای بەراز

ئینفلوەنزا تازەکە جۆرێکی تازەیە لە ئینفلوەنزا. لەبەرئەوەیە کە زۆر کەسان بەرهەڵستی هەبوونیان نییە. نیشانەکانی کە هەن تایە، کۆکەیە، گەرووئێشان، ئازاری لەش، ژانەسەر وە ماندوییە. دەکرێت کە تۆ سکچوون وە ڕشانەوەشت هەبێت. ئەگەر نیشانەی ئینفلوەنزات پێوەبوو ئەوا لەماڵەوە بمێنەرەوە هەتاوەکو یەک ڕۆژ بێ تا دەبیت. تۆ کە لە هەرێمی ستۆکهۆڵم دەژیت یاخود بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوێ دەمێنیتەوە، ئەوا کوتانی بە خۆڕاییت دژ بە ئینفلوەنزای بەراز پێشکەش دەکرێت.

ئینفلوەنزا تازەکە(A (H1N1 پێش هەموو کەس لاوان و گەورەسالانی کە لە 30 ساڵ گەنجترن تووشی دەبن. بەڵام کەسەکانی هەموو تەمەنەکانی تریش لەوانەیە تووشبن. زووربەی زۆریان بە سووکی نەخۆش دەکەون. لەسوید دەستەیەکی کەم خەڵک پێویستییان بە چاوەدێری لە نەخۆشخانە هەبووە. لەوانەی کە بە ئینفلوەنزای بەراز نەخۆش کەوتوون نزیکەی 5 دەرسەدیان پێویستییان بە چاوەدێری نەخۆشی هەبووە، لەوانە چەند دانەیەک ئەوەندە نەخۆش کەوتون کە پێویستیان بە چاوەدێری چڕ هەبووە. لە ژمارەیەک باروودۆخی کەمدا نەخۆشییەکە بە مردن کۆتایی هاتووە.

لە ئینفلوەنزای ئاسایی دەچێت

نیشانەکانی ئینفلوەنزا تازەکە ئینفلوەنزا ئاساییەکەمان بەبیر دێنێتەوە. تۆ تات دێت، کۆکین، گەرووئێشان، لەش ئێشان، ژانەسەر وە هەست بە ماندویی دەکەیت. ئینفلوەنزا تازەکە لەوانەیە سکچوون وە ڕشانەوەشت تووش بکات.

ئینفلوەنزاکە لە پێنج تا حەوت ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵام لەوانەیە تۆ دوو تا سێ حەفتەی تریش هەست بە ماندویی بکەیت. هەروەک چۆن لە ئینفلوەنزای ئاساییدا ئەوا لەوانەیە نەخۆشی تری لێبکەوێتەوە وەکو سی یە سۆ"هەوکردنی سی"، هەوکردنی بۆشاییەکانی لووت وە لێپیسکردنی تریش.

بەم شێوەیە خۆت لە تووشبوون دووردەخەیتەوە

ئینفلوەنزای بەراز هەروەک ئینفلوەنزای ئاسایی بڵاو دەبێتەوە. ئینفلوەنزا تازەکە کاتێک دەبێتە هۆی تووشبوون کە کەسێک بکۆکێ یاخود بپژمێ وە کەسانی تریش ڤایرۆسەکە دەچێتە ناو ڕێڕەوی هەناسەدانیانەوە . تووشبوون ئاسانترە ئەگەر مرۆڤ کەسانێکی زۆر ببینێت وە پەیوەندی لە نزیکەوەی لەماڵەوەدا هەبێت. لەدەرەوەی ماڵەوە پەتاکە وا بە ئاسانی بڵاو نابێتەوە. پەتاکە لەڕێگەی گۆشتی بەرازەوە یاخود خواردەمەنی تر بڵاونابێتەوە.

تۆ دەتوانیت لەم ڕێگایانەوە مەترسی تووشبوون کەم بکەیتەوە

- خۆت لە پەیوەندی نزیک لەگەڵ کەسانی تردا دووربخەرەوە، وەک تەوقە بەدەست کردن یاخود ڕوومەت ماچکردن
- دەستەکانت زۆرجار بشۆرە. باشترە ئیسپرتۆی دەست بەکاربهێنیت.
- پێش ئەوەی دەست لە چاووت بدەیت دەستەکانت، لووتت وە دەمت بشۆرە
- خۆت دووربخەرەوە لەو کەسانەی کە ئەزانیت نەخۆشن
- کۆکین و پژمین لە چاڵی باڵتا(بەری ئانیسکت)دا بکە یاخود لە ناو دەستسڕێکی کاغەزدا
- زۆر لە دەرەوەی ماڵەوە بە.

ئەگەر نەخۆش کەوتیت

لەبەر ئەوەی هۆکاری ئینفلوەنزاکە ڤایرۆسێکە ئەوا ناکرێت بە میکرۆب کوژ چارەسەر بکرێت. ئەگەر وەکو تر ساغیت ئەوا ئەوەندە بەسە کە نارەحەتییەکان کەم بکەیتەوە.

- مەچۆ بۆ ئیش یاخود خوێندنگا لە ماڵەوە بمێنەوە هەتاوەکو یەک ڕۆژ بێ تا دەبیت. خۆی زوربەی جارەکان 5 – 7 ڕۆژی پێدەچێت.
- خۆت دووربخەرەوە لە کارهەڵسووڕاندن یاوەکو چاوپێکەوتنی خەڵکی ئەگەر وا نەبێت کە هەر دەبێت بیکەیت. ئەوە گرنگە کەسانی تر تووش نەکەیت.

- ئاو زۆر بخۆرەوە.
- پشوو بدە وە خۆت بە ئارامی ڕاگرە.
- زۆر بخەوە.
- دەرمانی تا داگر وە ژان شکێن بخۆ ئەگەر پێویستی کرد.

بۆ چارەسرکردن بگەڕێ

ئەگەر سەر بەو گرووپانەی مەترسیان لەسەرە یاخود سکپڕیت

هەندێک کەس مەترسیان لەسەر زیاترە کە بە سەختی بە ئینفلوەنزا تازەکە نەخۆش بکەون. ئەمە پێش هەمووکەس ئەمانە دەگرێتەوە کە ئەمانەیان هەیە:

- نەخۆشی درێژخایەنیی دڵ- وە بۆرییەکانی خوێن
- نەخۆشی درێژخایەنی سی (بۆ نموونە تەنگەنەفەسی، نەخۆشی درێژخایەن لە سیدا"ڕاڕەوە هەواکێشەکان دەگیرێن")
- نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە - یاخود کەموکووڕی گورچیلە.
- نەخۆشی شەکرە.
- کەمبوونەوەی بەرگری لەش(بۆ نموونە کەموکورتی لە بەرگری لەشدا، بەردەوامبوون لە سەر چارەسەرکردنێک کە بەرگری لەش دادەبەزێنێت، شێرپەنجەی خوێن، hiv ڤایرۆسی کەمکردنەوەی بەرگری لەش)
- نەخۆشی دەماریی وە نەخۆشی دەماری ماسوولکەکان کە کاردەکاتە سەر هەناسەدان (بۆ نموونە وەک پووکانەوەو ڕەقبوونی ماسوولکەکان، ڕەقبوونی دەمارەکان، نەخۆشی پارکینسۆن"لەرزۆک")
- زۆر قەڵەوی (BMI لەسەروو 40 موە)

وە هەروەهاش:

- سکپڕەکان
- منداڵانێک کە سووکە ئیفلیجی مێشکیان هەیە CP یاخود هەر فرە کەموکورییەکی جووڵاندنەوە.

ئەگەر سەر بە هەرکام لەم گرووپی مەترسی لەسەرانەیت وە نیشانەی ئینفلوەنزات پێوە دیارە ئەوا دەستبەجێ دەبێت پەیوەندی بە چاوەدێرییەوە بکەیت. ئەمە ئەوەش دەگرێتەوە کە ئەگەر تۆ چاوەدێری کەسێک بکەیت کە ئینفلوەنزای گرتووە وە کە سەر بە گرووپی مەترسی لەسەرەکانە. بیستوچوارساتە دەتوانیت تەلەفۆن بۆ ڕێنیشاندەری چاوەدێری بەم ژمارەیە بکەیت
08 – 320 100 ، دوگمەی 0 هەڵبژێرە، بۆ ئامۆژگاری بە سویدی وە ئینگلیزی.

شتی تر

ئەگەر ئینفلوەنزاکە لە هەفتەیەک پتر بخایەنێت یاخود ئەگەر نیشانەکانی زۆر سەخت بن ئەوا دەبێت پەیوەنی بە چاوەدێرییەوە بکەیت. ڕەنگە ئەوە نیشانەی ئەوە بێت کە تۆ نەخۆشییەکی ترت هەیە یاخود کە ئینفلوەنزاکە خەریکی برەوپێدانە بۆ نەخۆشییەکی مەترسیدارتر. بیستوچوارساتە دەتوانیت تەلەفۆن بۆ ڕێنیشاندەری چاوەدێری بەم ژمارەیە بکەیت08 – 320 100 ، دوگمەی 0 هەڵبژێرە، بۆ ئامۆژگاری بە سویدی وە ئینگلیزی. ئەمە کاتێک دەخوات کە ئەگەر:

- تای بەرزت هەبێت(لەسەروو 5،38 پلە) لە سێ شەووڕۆژ زیاتر لەسەر یەک
- تۆ بە سەختی دەتوانیت هەناسە بدەیت
- تۆ بە سەختی سینگت ژان دەکات
- بارووددۆخت بە گشتی کاریتێکراوە

مەچۆ بۆلای دوکتۆری ماڵەوە husläkare یاخود بنکەی چاوەدێری Vårdcentralپێش ئەوەی تەلەفۆن نەکەیت.

Vårdguiden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

ئەمە گرنگە بۆ ئەوەی کەسانی تر تووش نەکەیت.

مافی داواکردنی وەرگێر

ئەگەر تۆ بە سویدی نادوێیت ئەوا مافی یارمەتی وەرگرتنت لەلایەن زمان وەرگێڕێکەوە هەیە کاتێک کە سەردانی چاوەدێری یاخود چاوەدێری ددان دەکەیت. هیچ پارەی بۆ تۆ تێناچێت. تۆ خۆت یان نوێنەرەکەت دەبێت پێش سەردانەکە پێمان بڵێن کە وەرگێڕت دەوێت. وەرگێڕەکە جا یان لە سەردانەکەدا لەگەڵدا دەبێت یاخود بە تەلەفۆن.

نووسراوەکە تازە کراوەتەوە: 2009-10-23
www.vardguiden.se