

## زانبارى بۆ نەخۆشەكان



# سیل و ہلّامی پر سیارہ کانتان

قار  
ش بى هیچ  
س زور له مە  
هگەل يې قۆزە يا  
ياو! ياو!! ياو!!!  
حالى !!! ياو!! بى  
هگەل يان بى قۆزە گریه ماسیاوهکان  
ياو!!! یاو!!! یاو!!!  
قهی زور له ماسیاوهکان یاو!!!



کاریگەر ناگات یان توانایی پېدانی خمرجی ساریژکردنیا (دهرمان) نیه زور باوه. همدئ کس ئهوه به خراپ دوزانن و تمنامت له بهدواکوتنی بۆ ساریژکردن خو دپاریزن. هر بهم هوپه سیل هر ساله له نزیکهی 2 میلیون کس گیانیان دهسینیتهوه – له حالیکدا که نهم نهخوشیه دهکری ساریژ بکریت. له ده سالی رابردودا زۆربوونی تووشیاری به سیلهوه له بهریتانیدا 20% و له لهندندا 50% بووه. نهم ناماره هیشاکو له زیدهبوون دایه. داخو بۆ وهرگرنتی یارمەتی و پالپشتی دمتوانم به دیکهی نهخوشهکان/گرووپهکانهوه پئوهندی بکهیم؟

## داخو بۆ وهرگرنتی یارمەتی و پالپشتی دهتوانم به دیکهی نهخوشهکان/گرووپهکانهوه پئوهندی بکهیم؟

ئهگەر حمزتان لیهیتی که لهگهل دیکهی نهخوشهکاندا قسه بکهمن تکابه به TB Alert وه پئوهندی بکهمن. زانیاریهکانی پئوهندی له پشتی نهم بلاقوکدا هینراوه.

## بهمه بهستی یارمەتی کاریکم له دهست دیت؟

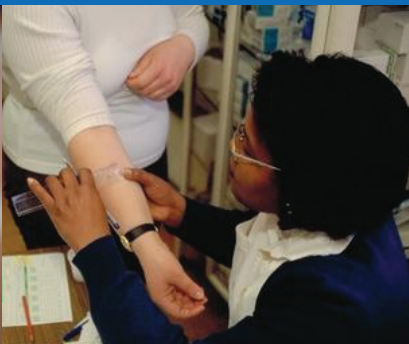
دمتوانن لهگهل TB Alert دا ببنه ههفل، دامهزراویمهکی خیرخواز که ئامانجهکهی زیدهر کردنی ئاگاداری لهسهر نهخوشی سیل و مسوگهرکردنی مالی پروژمگلی پئوهنیدار له بهریتانیا و ئهه ولاتانه دایه که له گهشهسهندن دان.

## بۆچی پئوهستمان به یارمەتی و پالپشتیه؟

TB Alert له تیکۆشاندايه که به هاریکاری پسرپورانی پزشکی، حکومهت، دیکهی دامهزراوه ناحکومهتیهکان و تاکهکانی کۆمهلگا ناستی ئاگاداری لهسهر نهخوشی سیل له بهریتانیدا زیدهر بکات. ههروهه TB Alert خهباتیکی دهست پیکردوه تاکو سهپشکییهکی بهرتر به سیل بدریت، که کهسانی زۆرتر له سهراسهری جیهاندا دهستیان به ساریژکردنی (دهرمان) شیاه و چاک بگات.

TB Alert له پروژمگلی پئوهنیدار لهه ولاتانهیدا که له گهشهسهندن پشگیری دهکات تاکو ههموو نهخوشهکان ساریژی شیایان ههبنیت. TB Alert تهیا دامهزراویمهکی خیرخوازه که به تاییهتی بهمه بهستی خهبات لهگهل سیل له بهریتانیا و سهراسهری جیهاندا چالاکی دهنوینیت.

دهتوانن یارمەتی بهدن!



## داخو به قازانجه که له ته مه نئ نیوان سالی یان کاتی سه فەر کردندا ب.س.ژ و هربگیردرئ؟

لنکو لینه و مکان پيشان دهدات که ب.س.ژ کاریگریمکی زور کمی له سهر کهسانی بانتر له 35 سال ههیه. به ته نئ ئو کهسانی که ته مه نیان له ژیر 35 سالانیدایه و له پيشه گهلنکدا به مه ترسی بهرز و ههستیارانهدا چالاکی دهنوینن و هکو کهسانی که له ناو مندگهلی ساریژ کردن، چاو دئیری له به سالانچوان، مسافیر خانهکانی بی مال و لانهواز مکان و پنهان بهران، تاقیگهکان، گرتووخانهکان و ناو مندگانی پزشکی ناژهل دا کار دهکن پيشنیه دهکرت که ب.س.ژ و مرگرن. بو مندالانی ژیر 16 سال که پهرتووی ب.س.ژ یان و مرنگرتوو و بریار وایه له ولاتیک به ریزه ی له سدی سیلی زور مه دینن بکن/ یان تئیدا نیشتهجی بین، پيشنیه دهکرت که تاقیگردنه ویهکی پست جیبهجی بکن تا روون بینهوه که داخو پئویستیک به ب.س.ژ ههیه یان نا. (به شیوه ی ناسایی ب.س.ژ تاییهت بو سه فەر و تاقیگردنه ویهکی پئو مندیدار به و مه به شیوه ی تاییهتی و مردهگرن).

## داخو هه موان تووشیاری سیل دهبن؟

ههر کهسیک رهنگه تووشیاری سیل بیت (ریزی نهخوشانی پيشتر یهکن له نه دمانی لژ نه ی و مزی رانی به ریتانیا، چهند گورانی بیژی بهناوبانگ و قه شهیهکی گه وری تئیدا بو!) بهلام کهسانی که هه لومهرجی ژیانی خراب یان ریزیمی چیش خواردنی شیویان نیه و هکو بی مال و لانهواز مکان یان کهسانی که له ولاتانیکدا که له گه شه سهندن دان ده ژیین و کهسانی که به نهخوشینگهلی تر – و هکو HIV – تووشیارن پتر له دیتران له بهر مه ترسی تووشیار بوون بهم نهخوشیه و من.

## ئه گهر سه بارهت به سیل له پهرو شدام له گهل کیدا دهبی قسه بکه م؟

ئه گهر نیگه رانن که خوتان یان کهسیک که ده نیاسن نیشانهکانی نهخوشی سیلتان هه بیت، دهبی له گهل پزشکی که تاندا سه بارهت به و قسه بکه م.

## رهنگه کهسیک سه ره نهوی تووشیاری سیل بیت؟

و لاملی ئه م پرسیاره ساکاره: - رهنگه، که وایه ئه گهر له گوماندان، تکایه له گهل پزشکی گشتی (GP) خوتاندا راویژکار بکه م.

## نهخوشی سیل چهنده باوه؟

سیل له و ولاتانهیدا که له گه شه سهندن دان و خه لکهکانیان ده ستیان به ساریژی



ئەم حىانە لە بابەتگەلى زۆر كەمدا رەنگە ھەندى بىنە ھۆى ئەو گەرقانەى خوارەو:

- زىپىكە
- دلەلشەيوان
- ھەست بە تەزىن و مورۇزانە
- زەردەيى يان يەرەقان (زەردىوونى پىست و چاومىل)، ئەگەر تووشيارى وەھا
- ھالەتى بوون، تەكايە بەكار ھىنانى ھەر جۆرە دەوايەك رابگرن و دەست بەجى
- بابەتەكە لەگەڵ پزىشكەكتاندا بەيئەنە گۆرى.

I ئەگەر وەھا گەرقەگەلىك سەريان ھەلدا، پزىشك يان سىستەرى (پەرسنار) سىلى خۆتان لەو بابەتە ئاگادار بکەنەو.

## بۆ ئەو كەسانەى كە لە پىوھەندى نەزىكدا بوون چ روودەدات؟

سىستەرى پىسپۆرى سىل لە ئىو داوا دەكات تاكو رىزىك لەو كەسانەى كە كاتىكى زۆر پىكەوە بوون پىشكەشى بکەى. لەم كەسانە داوا دەكرىت تاكو لە كلينىكىكى سىنگدا ئامادە بن تاكو چاويان لىكرىت. رەنگە تاقىكر دنەوہى خوين، تاقىكر دنەوہى پىست، وە/يان وىنە ھەلگرتتى تىشكى x لە سىنگ جىيەجى بكرىت.

## ئەگەرى بەرگىرى لە تووشيار بوون بە سىلەوہ ھەيە؟

كوتانىك (فەكسىن) ھەيە كە ب.س.ژ ناويەتى. ئەگەر چى ئەم كوتانە لە ھەموو بابەتەكاندا كارساز نىە، لە جۆرەكانى توندتر و مەترسىدارترى سىلدا، وەكو سىلى مەنئىزىتى و بۆ مەندالانىك لە تەمەنى كەمتردا زۆرترىن كارامەيى ھەيە. ب.س.ژ بەكار ھىنەترىن كوتانىكە كە لەسەر گۆى زەویدا بەكار دەھىنەرت بەلام 9 مەليۇن كەس لە سەلدا (كە زۆر بەيان پىشتر كوتانى ب.س.ژ يان وەرگرتوہ) تووشيارى نەخۆشى سىل دەبن. كوتان يان فەكسىنگەلىكى نوئ خەرىكى چى بوون. ئەورۆكە لە بەرىتانىادا، ب.س.ژ بۆ ئەو مەندالە كورپە و ساوايانەى كە لەبەر مەترسى زۆرتردان و ھەندى نىوان سەلان كە رىسكى تووشيار بونيان بە سىلەوہ بە پىي ھەلومەرجيان لەسەر ھەيە پىشكەشى دەكرى. لەبۆ وەرگرتتى زانىارى پتر، بە 0845 456 0995 وە پەيوەندى بکەن تاكو بئوانن سفارشى وەرگرتتى بئافۆكى ب.س.ژ ي ئىمە پىشكەش بکەن.

# هېمنايه تې نابېت مه گهر نه وهی که هه موومان له هېمنايه

- ماندوويه تې (هیزی کهم یان ماندوويه تې له راده به در)
- گرېگه لی ماسیو (په نه میو)
- له ده ستدانی نیشته ها
- هه لاور دنه وهی خوین (نهم حاله ته زور کهم روو ده دات به لأم پیو یستی به راوړ کار یی پزیشکی فریا کهوتتی هیه)
- سیل دمتوانی له به شگه لی دیکه ی له شدا نیش و ماسیو ی یا په نه میو ی پیکه بنیت.
- سیل له مندالان و زور کهم له گهر رسالاندا دمتوانی بېته هو ی مننژیت.
- همووی نهم نیشانه رهنکه له نیشانه گه لی نه خوشی تر بن، به لأم نه گهر سی بابت یان زور تر تان له خوتاندا دیت و به په روشن دمی له گمل پزیشک یان ناو مندی ساریز کردنی ناوچه که تاندا قسه بکن.

## سیل چوڼ روون ده کرتیه وه؟

له نیوه داوا ده کرتی که تاقیر دنه میه کی لیک (ناوی زار) جیبه جی بکن که نه گهر باکتیر یای سیل له له شتاند ه بیت، نهم باکتیر یا له ژیر مایکروسکوپا دمبیریت یان له تاقی که دا له شوینکی تاییدندا دمچن درئ. همدی جار رهنکه له نیوه داوا بکن که تاقیر دنه وهی (تیستی) پیست، تاقیر دنه وهی خوین یان وینه هه لگرتی تیشکی X له سینگان جیبه جی بکن.

## داخو نه گهر توو شیار ی سیل بم ده بی له نه خوشخانه دا بخه فم؟

نا، نه گهر چی رهنکه بو ماو هیکه ی کهم بو پشتر است کردنه وهی نه روون کردنه وهی که کراوه و هر بگر درین.

## ساریزی سیل چییه؟

پزیشک یان په رستاری سیلی نیوه چوار دموای جیواز بو ماو هی دوو مانگ بوتان دهنوینی. نهم دموایانه بریتین له:

- ریفامپیسین (Rifampicin)
  - نیزونیازید (Isoniazid)
  - پیرازینامید (Pyrazinamide)
  - نیتامبوتول (Ethambutol)
- (نیزونیازید، ریفامپیسین، پیرازینامید رهنکه به شیوه ی تیکه لآو وکو ریفاتیر (Rifater) پیشکش بکړن).

پاش 2 مانگ یان کاتی که باکتیریا که له بهر انبه ری نه رو دموایانه ی که به کاریان دهمن تاقی کرایه وه، دواکانی ساریز کردن بو دوو دموا کهم دهنه وه: ریفامپیسین و نیزونیازید (که رهنکه به شیوه ی تیکه لآو یک به ناو ریفینا (Rifinah) پیشکش بکړن).

## داخو نهم حبان ه سده مه ی ناراسته وخویان هیه؟

ریفامپیسین، دبته هو ی رهنکی نارینجی نریکه سووری میز و دیکه ی نه وئو مکیا نه ی له له ش دینه درئ وکو فرمی سک. هه روه ها له گمل دیکه ی دواکاندا دژ کرده و پیشان دمدات، وه به تاییه تی، کارامیی دواگه لی هو رمونی دژ سکوزاوسکپری (خو راک، نیمپانیت و هند) کهم ده کاته وه. که وایه زور گرینگیه تی هیه کاتی که پزیشکه که تان دواکانی سیل دهنوینیت نه و له سر نه رو دموایانه ی که نیستاکه به کاری ده هین ناگدار بکنه وه.



## سیل چیه؟

سیل یان Tuberculosis که TB کورتکراو مکيه چلکینه يه کی باکتریاییه که زوړتر له سییهکاندا پیکدیت به نام دهتوانی له سهر دیکه ی ئه ندامانی له شیش کاریگری هه بیت. دهکړئ بگوترئ که هه موو کاتی ئه مگری ساریژکردنی سیل به کملک وهرگرتن له دوا که با ئاسایی 6 مانگ دمخایه نیت هیه. تنیا نه خوشی سیلی سییهکان یان قورگ رنگه بلأوبوونه مویی بن و له ماوه ی دوو حوته له بهکاره نانی دواکان، بلأوبوونه مویی (گرتنه بریی) نه خوشیه که له نيو دهجیت.

## چون که سیک تووشیاری سیل ده بیت؟

کاتی که سی تووشیار به سیلی سی دهقوژئ، مایکروبه کان به شیوه ی گهر دیله گه لی چو که له حموادا بلأوبه نه وه و کهسانی دیکه رنگه ئه وانه هه لمژن. کهسانی که کاتیکی زوړ له گهل کهسانی تووشیار به سیله ون (زوړ به ی کات هاوسری ئه کهسه و ئه ندامانی خیزانیک یان کهم تا کورتن هاوکار گه لیک که پیکه وه کار دهکن) زوړتر له دیتران له بر متریسی تووشیار بوون به نه خوشیه که موه. زوړ کهم روویدات که کهسیک له شوینگه لیک وکو ئوتوبوس (پاس) یان شه منده قهر تووشیاری نه خوشی سیل بیت، له بر ئه وه ی که بو ئه وه ی که کهسیک بکه وئته بر متریسی تووشیار بوون پیویسته که ئه و لانی کهم چندین کاتژمیر له گهل کهسیک که نه خوشی بلأوبوونه مویی هیه له پیو مندیدا بیت. سیل له ریگای تف کردنه وه یان نامرازی هاو به شه وه رانگواستریته وه.

## سیل چون دهتوانی له سهر من کاریگر بیت؟

کهسانی نه خوش به سیله وه رنگه هه ندئ لهو گرفتانه ی خوارو ه میان هه بیت:

- قوز گه لیک که پتر له سی حوته دریزه بخایه نیت، دوا ئاساییه کان ئه وانه چار سهر نه کن و بهر دوا م توندتر بین
- یاو (له سهر و موبونی گهر می لهش)
- عارقه له شه ودا به جوړئ که ده بی دوشه که و پیخه فکان بگوردرین.
- کهم بوونه وه ی کیش به بی هق