

دوای کوتان دەیت پشبینی چی بکەیت

نەم بلاقۆکە باسی ئەو کاریگەرییە لاوەکییە باوانەى کوتانت بۆ دەکات کە لەوانەىە
لە کۆریە و منالی وردی هەتا تەمەنى پینچ سالددا دەریکەون.

پاش کوتانى MenB

دوای هەموو جۆرە کوتانێک دەکریت پشبینی تا
لێهاتن بکریت، بەلام تا لێهاتن زۆر باوە کاتێک کە
کوتانى MenB بۆ کۆرکە دەکریت لەگەڵ کوتانە
پروتینییەکانی تر لە تەمەنى دوو مانگ و چوار
مانگدا. تا لێهاتن ئەوە نیشان دەدا کە لەشی کۆرپەکە
وەلامدانەوى هەیه بۆ کوتانەکە، ئەگەر چی نەبوونی
تا ئەوە ناگەیهنیت کە کوتانەکە کارى نەکردووە.
ناستی کوتان لە منالیکۆه بۆ منالیکى تر جیاوازه
و نیشانەدرى ئەوە نییه کە کوتانەکە چەندە بەباشى
کارى کردووە. ئەگەر پاراسیتامۆلى بەدەیتى مەترسى
تا، هەستەمورى و بێتاقەتى دوای کوتان بەشێویمەیکى
گشتى کەم دەکاتەوه (تەنانت نازاریش کەم دەبێتەوه
لە شۆینى دەمرى لێدانەکەدا).

دوای هەر یەک لە کوتانەکانى دوو مانگى و چوار
مانگى دەبێت کۆى گشتى سێ ژمە دەرمان لە
پاراسیتامۆل بەدەیت بە کۆرپەکە (2.5 میلیلتر
لە پاراسیتامۆلى کۆرپە ساوا 120 میلیگرام / 5
میلیلتر گیراوه) بۆ بەرگرتن لە هەر تایەیکى پشبینى
کراو و چارەسەرکردنى. دەبێت بە زووترین کاتى
گونجاو دوای سەردانى کوتانى دوو مانگە یەکەم
ژمە پاراسیتامۆل بەدەیت بە کۆرپەکە. دوای ئەوە
دەبێت دوو بۆ چوار کاتژمێر دواتر دووم ژمە
پاراسیتامۆلى بەدەیتى و سێهەم ژمە چوار بۆ شەش
کاتژمێر دوای ئەوە. دوای کوتانى چوار مانگە
دەبێت پەیرەوى هەمان ئەو هەنگاوانە بکەیت.
پەرستارەکە لە دیدارى کوتانەکەدا زانیارى
زیاتر دەداتى دەربارەى پاراسیتامۆل و لەوانەىە
بلاقۆکەیت بەدەنى بۆ ئەوەى لەگەڵ خۆت ببیتەوه کە
رێنۆینى نوسراوى تێداىه.

دوای کوتان، کۆرپەکەت لەوانەىە بۆ ماوەیکى
کورت بگرى، بەلام بە شێویمەیکى گشتى بەزویى
ژێر دەبێتەوه لەرێگەى لەبامش گرتن یان شیر
پێدانەوه. زۆربەى کۆرپەکان هیچ کاردانەویمەیکى
تریان نییه.

کاردانەوه لە شۆینى دەمرى لێدانەکەدا

هەندێک کۆرپە کەمێک ناوسان، سوربوونەوه یان
گرێمەیکى بچووکی ڕەقیان تێدا دروست دەبێت لەو
شۆینەدا کە دەمرزیهکەى لى دراوه لەوانەىە نازارى
هەبێت کاتێک کە شتیکی بەر دەکەوێت. بە شێویمەیکى
ناسایی ئەمە تەنها دوو بۆ سێ ڕۆژ دەخایەنیت و
پێویستى بە هیچ چارەسەرێک نییه.

تا

تا لێهاتن پێى لە گەرمى سەرو 38 هە. تا لە
منالی بچووکی زۆر باوە، بەلام بەشێویمەیکى گشتى
سووکە. ئەگەر دەموچاوى منالەکتە گەرم دیار بوو
کاتێک کە دەستت لێدا و سور هەنگەلرەبوو یان سور
بووبووە، ئەو منالە لەوانەىە تاي هەبێت. دەتوانیت
پێى لە گەرمى کۆرپەکتە بە گەرمییۆ بپیت.

ئەگەر کۆرپەکەت تاي هەبوو:

●	بەهیچ جۆرێک مەخمرە ناو بانێو
●	بەهیچ جۆرێک بە ئیسفنجی تەر فینکی مەکەرەوه
●	بەهیچ جۆرێک پانکەى بۆ دامەنى

نەگەر لە مەلەوێ هەچ شەڕی پاراسیتامۆلی کۆرپە ی ساوات نییە دەبێت بەبێ دواوەوتن هەندیک پەیدا بکەیت بۆ سەردانی یەکمەمی کوتانەکان. ئەو شەڕی بەشێوەیەکی بەربلاو بەردەستە لە دەرمانخانە و سوپەرمارکێتەکاندا.

پاش کوتانی MMR

MMR لە سێ جۆر کوتانی جیاواز پێکھاتوو (سوریز، مەخرئ و سوریزە ی ئەلمانی) و ئەوانە ھەر یەکەیان بۆ ھەمە دوای دەرزی لێدانەکی لە کاتی جیاوازا دا بێتە ھۆی کاردانەو.

دوای شەش بۆ دە رۆژ، کوتانی سوریزە دەست دەکات بە کارکردن و ئەوانیە بێتە ھۆی تا لێھێنان، ھەستە مرییەکی وەک سوریزە و نەمانی ئارەزووی خواردن. ئەو کەسانە ی کە نیشانەکانی نەخۆشی ھوایمەوێست بە کوتانیان تێدا دەر دەکەوێت نەخۆشییەکی ناگۆتێزەو بۆ کەسانی دیکە.

دوو بۆ سێ ھەفتە دوای دەرزی لێدانەکی، کوتانی مەخرئ ئەوانیە بێتە ھۆی نیشانەکانی نەخۆشی ھوایمەوێست مەخرئ لە ھەندیک مائادا (تا و ھەلناسانی ئالوومکان).

کوتانی سوریزە ی ئەلمانی ئەوانیە بێتە ھۆی ھەستە مرییەکی کەم و بەرزبوونەو مەیکی کەمی پلە ی گەرمی، بەزۆری لە دەورە ی 12 بۆ 14 رۆژدا دوای دەرزی لێدانەکی، بەلام ھەستە مرییەکیشت ئەوانیە بەشێوەیەکی دەگەمەن ھەتا رادە ی شەش ھەفتە لەمەو رۆو بدات.

نەگەر بۆ ھەر شتێک خەمی مائەکەنت بوو، باوەر بە خەبەر دانی دلت بکە. لەگەڵ دوکتۆر مەکت قسە بکە یان تەلەفون بکە بۆ ئین ئیج ئیس NHS بە ژمارە 111.

نەوێت لە بیر بێت، ھەچ دەرمانێک مەدە بە منائی خوار تەمەنی 16 سال کە ئەسپەرنی تێدا بێت.

نەگەر لە ھەر کاتێکدا مائەکەنت پلە ی گەرمی گەشتە 39-40 پلە ی سەدی یان بەرەوژوورتر یان بۆراییە یەکەسەر تەلەفون بۆ دوکتۆر مەکت بکە.

نەگەر نۆرینگەکی داخرا بوو و تۆ نەتوانی پەموەندی بە دوکتۆر مەکتەو بکەیت، بەگوێ خەبەر دانی دلت بکە و بچۆ بۆ نزیکترین نەخۆشخانە کە بەشی کارەسات و کوتویری ھەبێت.

نەگەر دوای خۆندنەو ی ئەم بلاقە، تۆ ھێشتا ھەر خەمی کاردانەو ی کۆرپەکەنت بوو بۆ ھەر کوتانیک، قسە لەگەڵ پەرستاری نۆرینگە یان پزیشکی گشتی GP خۆت بکە.

پشکنینی سەلامەتی کوتان

بەر لەوە ی کە کوتانیک بەکار بھێنریت، دەبێت لەلایەن دەرگای کاررێکخەری بەر ھەمە پزیشکی و سەرپەرشتی تەندروستیەکانەو مۆلەتی پێ بدریت کە ھەلسەنگاندن بۆ سەلامەتی و کارابوونی ئەو کوتانە ئێنجام دەدەن.

یەکەسەر دوای ئەوە ی کە ئەو کوتانە ھێنرایە ناو بەرنامەکەرە، سەلامەتی ئەو کوتانە بەشێوەیەکی بەرەوام چاودێری دەکەیت بۆ ئەوە ی ھەر کاریگەرییەکی لاوەکی نوێ بەخێرای تیبینی بکەیت و لیکوڵینەو ی لەسەر بکەیت.

نەگەر ئارەزووی زانیاری زیاتر دەکەیت لەسەر سەلامەتی کوتانەکان سەردانی ئەم مائەرە بکە:

www.mhra.gov.uk

زانیاری زیاتر

نەگەر ئارەزووی زانیاری زیاتر دەکەیت لەسەر کاریگەرییە لاوەکیەکانی کوتانەکان، نامیلکە ی رینمایەک بۆ کوتان ھەتا تەمەنی 13 مانگی لە نۆرینگەکی خۆت وەرگرە یان بچۆرە سەر بەرەشەکانی ئین ئیج ئیس (NHS).

www.nhs.uk