

تووشبوون به گرمی کۆم

تووشبوون به گرمی کۆم دهکریت بیته هۆی خورانی توند له دوروبهری کۆمدا. بهشیک زۆری تووشبوونهکان به گرمی کۆم بی نیشانن. تووشبوون به گرمی کۆم به دهرمانی دژه کرم که به شیوهی چارمسهس دهکریت.

گرمی کۆم چیه؟

- تووشبوون به گرمی کۆم به لاتینی: (*Enterobius vermicularis*) زیاتر له نیوان مندالانی تهمهن ۳-۱۰ سالدا باوه، به لام مندالانی گهورتر و کسانێ پنگهیشتووش دهکریت تووشی بین.
- گرمی کۆم تهنها له مرۆفدا دهبینریت. نهوان له ناو ریخۆلهکانی مرۆفدا دهژین.
- گرمی کۆم له ههموو جیهاندا ههیه. له فینلاند باوترین هۆکاری نهخۆشییه گرمیهکانه.
- گرمی کۆم که رهنگیکی کالی ههیه و درێژییهکهی ۳-۱۳ ملیمتره، به چاوی ناسایی دهبینریت. هیلکهکانی به چاوی ناسایی نابینرین.

گواستنهوه و نیشانهکانی گرمی کۆم

- تووشبوون به گرمی کۆم پهیههندی به پاکوخواوینی خراب یان چاودیری خراپهوه نییه.
- هیلکهکانی گرمی کۆم به گشتی له ریگهی پهنجهکانهوه دهگههه دم.
- له ناو ریخۆلهدا هیلکهکه له ماوهی نزیکهی مانگیکدا دهبیته به کرم.
- کرمهکان له دوروبهری کۆمدا هیلکه دادهنن، بهتایهت له شهو دا.
- جوولهی کرمهکه و ئهوه دهر دراوهی لهسهس رووی هیلکهکاندایه، دهکریت بیته هۆی خورانی توند له ناوچهی کۆمدا.
- له نهجامی خوراندندا، هیلکهی کرمهکه دهچینه سهس پهنجهکان و ژیر نینۆکهکان و پاشان به ناسانی دهچینه ناو دهمی کسهکه خۆی. هیلکه لینجهکان دهکریت له دهستهکانهوه به یارییهکان، دهسکی دهرگا، خولی و جیگهی خهوتنهوه بنووسین و لهوانهوه بۆ دهستی کسانێ تر بگوازرینهوه.
- هیلکهکانی گرمی کۆم بۆ ماوهی چهندین رۆژ و تهنهت چهندین ههفتهش به گوازاراوییه لهسهس رووهکان و جیگهی خهوتن دهمینهوه.
- بهشیک زۆری تووشبوون به گرمی کۆم بی نیشانن.

- له لای هندیك كەس، كرمی كۆم جگه له خوران دهكریت بېتته هۆی نازار له كۆم یان سكددا.
- نیشانەكان به گشتی ۱-۲ مانگ دوای قووتدانی هیلکهكه یان هیلکهكان دهست پې دهكهن.

دهستنیشانكردن

- بۆ دهستنیشانكردنی تووشبوون، بېسه كه له دهوړوبهړی كۆمی مندالهكهدا كرمی كۆمی جوولاو، رهنك كال و دریزیان نزیكهی ۱ سانتیمتر ببینریت. كرمهكان له پارچه دهزوو دهچن.
- له حالته ناروونهكاندا، دهكریت نمونهای تاقیگه و مرېگیریت. ناردن بۆ پشكنین له بنكهی تهنروسنیهوه دهكریت. نموننهكه به داروكهی لوكه لهسهر پېستی دهمی كۆم و مردهگیریت، نهك له پیسای. نهگهر نموننهكه له مالهوه و مگیرا، به وردی پابهندی ئه رینمایانهی و مرگرتنی نموننه ببه كه پیت دراون

چارهسهر

- ههوكردنی پشتر استكراوهی كرمی دهوړی به دهرمانی دژه كوشنده چارهسهر دهكریت. پیرفین ئیمبۆلات (Pyrvin) له دهرمانخانهكانهوه بهی و مرهقهی دكتور بهر دهسته. رینماییهكانی سهر پاكهتهكه جیهجی بكه. پزیشكهكهد دهتوانیت دهرمانی مېبندازۆل (Vermox)ت بۆ بنووسیت. ههردووكیان كارېگهرن.
- تهناهت ئهوه كهسانهی كه نیشانهای نییه و له یهك مألدا دهژین چارهسهر دهكرین.
- چارهسهر دووباره دهبیتتهوه بۆ ههموو ئهوانهی له یهك مألدا دهژین دوای دوو ههفته.
- ژنای دووگیان دهتوانن پیرفین بهكار بهینن.
- كرمی دهوړی له كۆرپهی بچووكدا دهگمهنه. پیرفین دهتوانریت بهكار بهینریت كاتیک مندالهكه كیشی له ۱۰ كیلو نزیك دهبیتتهوه.

رېكارهكانی پاكخواینی و پاككردنهوه

- دهستهكانت به سابوون بشۆ و به باشی وشكیان بكه مهوه، بهناییهت دوای چوونه تهوالیت، پینش نانخواردن و نامادهكردنی خۆراك، ههروهها دوای شوشنتی جلوبهرك و پاككردنهوه.
- نینۆكهكانت به كورتی و به خاوینی رابگره.
- رۆژیک دوای خواردنی دهرمانهكه، مالهكه پاك بكه مهوه و جلهكان بشۆ:
- جلی ژیرهوه، جلی خهوه، خاوییهكان و ئهوه جیهگهی خهوتنهی بهكار هاتووه بگۆره. قوماشهكان راستهوخۆ بخره ناو نامیری جلشۆر و خۆت له راوشاندنی زیاده بهدوور بگره. شوشتن به ۶۰ پله و/یان وشكردنهوه به نامیر.

- بۆ ماوهی ههفتهیهک، بهیانیان و ئیواران جلی ژیرموه بگۆره.
- به گسکی کارهبایی دۆشهک و سهره دۆشهکهکان پاک بکهروه. لئفه و سهرینهکان بشو یان بۆ ماوهی نزیکهی ههفتهیهک له بهکار هینان دووریان بخرهوه.
- پاککردنهوی ههفتانهی ئاسایی نهجام ده: به گسکی کارهبایی و پهڕۆیهکی شیدار زهوی و ڕووهکانی تری ناومأل بسهره.
- ڕووه بهرکهوتوووهکانی تهوالئیت و همم به وردی پاک بکهروه.
- یارییهکان به پاککهروهی ناومأل پاک بکهروه، یارییه نهرمهکان (بووکهله قوماشیهکان) بشو. ئهو یارییهکانی ناشۆردین، بۆ ماوهی نزیکهی ههفتهیهک له بهکار هینان دووریان بخرهوه.
- ریکار هکانی پاککردنهوی دوای دوو ههفته دووباره بکهروه، هاوکات لهگهڵ دووباره مکردنهوی ژمی دهرمانهکه.
- جاروبار بۆ لهناو بردنی کرمی کۆم، پئویست به چهندین خولی دووبارهی دهرمان و پاککردنهوه دهکات.

تووشبوون به کرمی کۆم له باخچهی ساوایان و قوتابخانهدا

- تووشبوون به کرمی کۆم پئویست به مانهوه له مالهوه و نهچوون بۆ باخچهی ساوایان یان قوتابخانه ناکات.
- نهگهر له مندالئیکی ناو باخچهی ساوایاندا کرمی کۆم بهدی کرا، باشتره کارمندانێ باخچهی ساوایانی لئ ناگادار بکریتهوه.
- کرمی کۆم دهکریت ببینه هوی بلاو بوونهوی فراوان له ناو خیزانهکان و باخچهی ساوایاندا. له کاتی بلاو بوونهویهکی بهر فراوان له باخچهی ساوایاندا، پزیشکی بهرپرسی نهخۆشیه گواستراوهکانی هئیسینکی دهکریت پینشنیاری چارهسهر کردنی هممو گرووی مندالهکان له یهک کاتدا بکات.

ئامادهکاری رینماییهکه: بهشی چاودیری نهخۆشیه گواستراوهکان

لهوانهیه ئهمهت بهلاوه سهرنجراکیش بئیت

[Kihomadot \(Terveyskirjasto\)](#)

بایهتهکه باس له نیشانهکان و دهستنیشانکردن و چارهسهرکردن و خۆپاراستن له کرمی کۆم دهکات.