Helsinki

Social Services, Health Care and Rescue Services Division / Epidemiological operations
25.2.2026

تووشبوون بە ئەسپێی سەر

نیشانەی تووشبوون بە ئەسپێی سەر دەکرێت خورانی پێستی سەر بێت. تووشبوونەکە بە گشتی بە دۆزینەوەی هێلکەی ئەسپێ (ڕەشکە) لە ناو قژدا دەستنیشان دەکرێت. بۆ ئەو کەسانەی تووش بوون، چارەسەری لەناوبردنیان بۆ دەکرێت بەو ماددانەی لە دەرمانخانەکاندا دەست دەکەون.

ئەسپێ لە سەرێکەوە بۆ سەرێکی تر دەگوازرێتەوە کاتێک قژەکان بەریەک دەکەون، بۆ نموونە کاتێک منداڵان یاری دەکەن و سەرەکانیان لە یەک نزیک دەبێتەوە. نیشانەی تووشبوون دەکرێت خورانی پێستی سەر بێت. هەروەها تووشبوون دەکرێت لە ڕێگەی کڵاو، خاولی، جوانکاریی قژ، شانە و فڵچەوە بێت، بەڵام گواستنەوەی ناڕاستەوخۆ زۆر باو نییە. تووشبوون بە ئەسپێ بەهۆی کەمتەرخەمی لە پاکوخاوێنیی ژینگە یان کەسەکەوە نییە.

ڕێگری لە تووشبوون بە ئەسپێی سەر

- چاکەتەکەت لە شوێنی هەڵواسینی گشتی بە قولاپی هەڵواسینەکەدا هەڵواسە. کڵاو و ملپێچ لە ناو جانتای خۆت، ناو قۆڵی چاکەتەکەت یان لە ناو شوێنی تایبەتیی جلەکانتدا دابنێ.
- ئەو شتانەی بەر قژ دەکەون بە قەرز مەدە و وەرمەگرە، وەک کڵاو، لەچک، شانە، فڵچە، لاستیکی قژ یان جوانکاریی قژ.

دەستنیشانکردن

تووشبوون بە ئەسپێ بە گشتی بە دۆزینەوەی هێلکەی ئەسپێ (ڕەشکە) کە بە قژەوە نووساوە دەستنیشان دەکرێت. بە زۆری ئەمانە لە پشتی گوێ و پشتەسەردا دەدۆزرێنەوە. تووشبوون باشتر بەدی دەکرێت لە ڕێگەی شانەکردنی قژی تەڕ بەپێی ئەو ڕێنماییەی لە خوارەوە هاتووە.

- پێویستت بە شانەی ئەسپێ دەبێت، کە دەتوانیت لە دەرمانخانە بیکڕیت.
- نەرمکەرەوەی قژ بدە لە قژی تەڕ بۆ ئەوەی شانەکردنی ئاسان بێت، پاشان گرێی قژەکان بە شانەیەکی ددان-بەهێز یان فڵچەیەک بکەرەوە.
- قژەکە بەرەو دواوە شانە بکە و لە ناوەڕاستی سەرەوە بەشێکی بکە (قژەکە بکە بە دوو کەرتەوە).
- لە ناوچەوانەوە دەست بە شانەکردن بکە و تاڵ تاڵ بەرەو پشتەمل بڕۆ.
- هەر تاڵە قژێک لە بنجەوە تا سەرەکەی شانە بکە.
- دوای پشکنین و شانەکردنی هەر تاڵێک، شانەی ئەسپێکە بە کلێنکسی چێشتخانە بسڕە و لە بەر ڕووناکییەکی بەهێزدا تەماشا بکە بزانە هیچ ئەسپێ یان ڕەشکەیەک بە شانەکە یان کلێنکسەکەوە ماوە. لە کاتی پێویستدا هاوکاری لە هاوێنەی گەورەکەر وەربگرە.
- بەم شێوەیە بە ڕێکوپێکی بەردەوام بە تا نیوەی سەرەکە شانە دەکرێت و دەپشکنرێت. دوای ئەوە بڕۆ بۆ نیوەکەی تری سەر.

تووشبوون بە ئەسپێی سەر مسۆگەرە ئەگەر تەنها یەک ئەسپێی زیندووش لە ناو قژدا بدۆزرێتەوە. ڕشکەکان یان هەمان هێلکەی ئەسپێکان بە گشتی نیشانەی تووشبوونن.
تێبینی! زۆرجار ڕشکە مردووەکان بۆ ماوەیەک لە ناو قژدا دەمێننەوە، سەرەڕای سەرکەوتنی چارەسەرەکە.

چارەسەر

- پشکنینی ئەسپێ بۆ هەموو ئەندامانی خێزانەکە بەپێی ئەو ڕێنماییانەی پێشوو دەکرێت. چارەسەری لەناوبردن تەنها بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە تووشبوونیان تێدا دەستنیشان کراوە. هەموو خێزانەکە تەنها لەو کاتەدا چارەسەر دەکرێن ئەگەر ئەو کەسەی پشکنینەکە دەکات تەواو دڵنیا نەبێت کە ئایا ئەسپێ یان ڕشکە دەناسێتەوە یان دەیدۆزێتەوە.
- هەموو تووشبووەکان لە یەک کاتدا و لە هەمان ڕۆژدا چارەسەر دەکرێن.
- لە دەرمانخانەکان چەندین جۆر مادده بۆ لەناوبردنی ئەسپێی سەر دەست دەکەون. ئەو بەرهەمانەی ماددەی دیمێتیکۆنیان تێدایە (بۆ هەموو تەمەنەکان دەبێت) دڵنیاترین کاریگەرییان هەیە. شامپۆی دەرمانیش (بۆ سەروو ٦ مانگ، ماددەی چالاک پێرمێترین) دەکرێت تاقیبکرێتەوە، بەڵام بەرگریی ئەسپێ بەرانبەریان زیادی کردووە.
- چارەسەری لەناوبردن دوای ٧-١٠ ڕۆژ دووبارە بکەرەوە، تەنانەت ئەگەر لە ڕێنمایی بەرهەمەکەشدا ئاماژەی پێ نەدرابێت.
- ڕشکەکان لە ماوەی ١٠ ڕۆژدا دوای هێلکەکردن هەڵدێن، بۆیە شانەکردنی ڕۆژانە بە شانەی ئەسپێ دوای یەکەمین چارەسەر زۆر گرنگە بۆ سەرکەوتنی چارەسەرەکە. شانەکردنەکە بەپێی ئەو ڕێنماییانەی سەرەوە دەبێت کە بۆ دەستنیشانکردنی ئەسپێ دیاری کراون. پێویستە شانەکردن بە شانەی ئەسپێ لانی کەم بۆ ماوەی دوو هەفتە دوای دەستنیشانکردنی تووشبوونەکە بەردەوام بێت.
- ئەگەر دوای خولی دووەمی چارەسەر هێشتا ئەسپێی زیندوو لە ناو قژدا دۆزرایەوە، ئەوا چارەسەرەکە سەرکەوتوو نەبووە و دەبێت چارەسەری لەناوبردنەکە دووبارە بکرێتەوە و شانەکردنیش بەردەوام بێت.
- دوای چارەسەرەکەش لەوانەیە هێشتا ڕشکە بدۆزرێنەوە. ئەگەر ئەمانە لە پێستی سەر دوور بن (بە گشتی نزیکەی ١ سانتیمەتر)، ئەوا بە ئەگەری زۆرەوە هێلکەی بەتاڵ یان مردوون و وەک شکستی چارەسەرەکە هەژمار ناکرێت

پاککردنەوە

ئەسپێی پێگەیشتووی سەر بەبێ خۆراک، واتە خوێنی مرۆڤ، لە چەند ڕۆژێک زیاتر ناژی، بۆیە پێویست بە پاککردنەوەی لەڕادەبەدەر ناکات. پێویستە گرنگی بە پاکوخاوێنی ئەو کەرەستانە بدرێت کە بەر قژ کەوتوون.

- ئەو کەرەستانەی بەر قژی کەسی تووشبوو کەوتوون (بۆ نموونە: فڵچە، شانە، خاولی، کڵاو و سەرپۆش، جوانکاریی قژ) بۆ ماوەی دوو شەو و ڕۆژ لە بەکارهێنان دوور بخرێنەوە، یان ڕۆژانە بە خستنە ناو ئاوی گەرم (زیاتر لە ٦٠ پلەی سیلیزی) بۆ ماوەی لانی کەم ٣٠ چرکە پاک بکرێنەوە

Helsinki

Social Services, Health Care and Rescue Services Division / Epidemiological operations
25.2.2026

- جێگەی خەوتن دوای هەردوو خولی چارەسەرەکە بە خاوێن دەگۆڕدرێن. جێگەی خەوتنی بەکارهێنراو بە شێوەیەکی ئاسایی بە بەرنامەی شوشتنی ٦٠ پلەی سیلیزی دەشۆردرێت.
- پاککردنەوەی جلوبەرگەکانی تر، کەلوپەلی ناوماڵ، فەرش یان ناوەوەی ئۆتۆمبێل و هاوشێوەکانیان پێویست نییە.
- پێویست ناکات ماڵەکە بە دەرمانی مێرووکوژ دەرمانڕێژ بکرێت.

مانەوەی کەسی تووشبوو لە ماڵەوە و دوورکەوتنەوە لە باخچەی ساوایان یان قوتابخانە

- پێشنیار دەکرێت بەبێ دواکەوتن باخچەی ساوایان، قوتابخانە و دایک و باوکی هاوڕێکان لە تووشبوونەکە ئاگادار بکرێنەوە، بۆ ئەوەی هەموو تووشبووەکان بدۆزرێنەوە و چارەسەر بکرێن.
- ئەگەر تووشبوونەکە لە ناو باخچەی ساوایان یان قوتابخانە دەستنیشان کرا، پێویست ناکات منداڵەکە لە ناوەڕاستی ڕۆژدا بنێردرێتەوە بۆ ماڵەوە. پێویستە چارەسەری لەناوبردنەکە لە زووترین کاتدا دوای دەستنیشانکردنی ئەنجام بدرێت.
- منداڵ دەتوانێت ڕۆژی دوای دەستپێکردنی چارەسەرەکە بگەڕێتەوە بۆ باخچەی ساوایان یان قوتابخانە. پێویستە کڵاو و ملپێچەکان لە ناو قۆڵی چاکەتەکەیدا دابنرێن.

زانیاریی زیاتر دەربارەی ئەسپێی سەر

ئەسپێی سەر مێروویەکی بێ باڵایە کە درێژییەکەی ١-٤ ملیمەترە، تەختە و ڕەنگی خۆڵەمێشییە. ئەسپێی مرۆڤ ناگوێزرێتەوە بۆ ئاژەڵی ماڵی و ئەسپێی ئاژەڵیش بۆ مرۆڤ ناگوێزرێتەوە. ئەسپێی سەر خوێنی مرۆڤ وەک خۆراک بەکاردەهێنێت و نزیکەی مانگێک دەژی. لە ناو قژدا ئەسپێ تا ڕادەیەک خێرا دەجووڵێت، بەڵام لە دەرەوەی جەستەی مرۆڤدا زۆر ناجووڵێت، نافڕێت و باز نادات، و لە ماوەی دوو ڕۆژدا بەهۆی نەبوونی خۆراکەوە دەمرێت. ڕشکەکان یان هێلکەی ئەسپێ کە ڕەنگیان خۆڵەمێشییەکی ڕوونە، قەبارەیان نزیکەی ١ ملیمەترە و شێوەیان هێلکەییە، دوای ١٠ ڕۆژ لە هێلکەکردن هەڵدێن. ڕشکە زیندووەکان بە توندی بە قژەوە نووساون، بە گشتی لە مەودای کەمتر لە ٦ ملیمەتر لە پێستی سەرەوەن. قەپاخی سپی و بەتاڵی هێلکەکە لەگەڵ گەشەکردنی قژدا لە پێستی سەر دوور دەکەوێتەوە. بۆیە بەپێی شوێنی هێلکەکە دەکرێت بزانرێت کە ئایا هێلکەکە زیندووە یان مردووە یان تەنها قەپاخێکی بەتاڵە.

لەوانەیە ئەمەت بەلاوە سەرنجڕاکێش بێت

<u>ئەسپێی سەر (کتێبخانەی تەندروستی)</u>

ئەم بابەتە باس لە نیشانەکانی ئەسپێی سەر، ڕێگریکردن لە تووشبوون و چارەسەری خودی دەکات.