ڕێنمایی خۆ چارەسەرکردنی گەڕی

گەڕی (گەڕیی گەنەیی ، ناوە زانستیەکەی سکەیبیس scabies) نەخۆشیەکی مشەخۆری مرۆڤیە کە گەنەی سارکۆپتیس سکەیبیەی (Sarcoptes scabiei) تووشی دەکات و بەڕێگای بەرکەوتنی پێستەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە، هەروەها بە ڕێگای سێکسیش یان بە ڕێگای بەرگە پێخەفەکان و جلوبەرگەوە دەگوێزرێتەوە. ئاژەڵەکان گەنەی گەڕیی تایبەت بە خۆیان هەیە کە بەدەگمەن تووشی مرۆڤ دەبن. گەنە لە دەرەوەی لەشی مرۆڤدا لە ماوەی ٤٨- ٧٢ کاتژمێر دەمرێت.

منداڵان و بەساڵاچووان هەستیارترن بۆ تووشبوون. مێینەی گەنەی گەڕیی خۆی دەخزێنێتە ناو پێستەوە و لە نێوان پەنجەکان و مەچەك و بن باخەڵ و پەناکانی ناوگەڵ و شوێنەکانی کۆئەندامی زاوزێ ڕێڕەو دروست دەکات. ڕێڕەوەکانی گەنەی گەڕی لەسەر پێستی نەرمی منالْدا بۆی هەیە لە ناولەپ و ژێر پێشدا بەدی بکرێن.

هەموو ئەندامانی خێزانی ئەو کەسەی کە تووشی گەڕی بوونە، ئەوانەش کە نیشانەیان نیە و کەسانی تریش کە لە نزیکەوە بەریەککەوتنیان هەبووە، دەبێت لە هەمان کاتدا چارەسەر بکرێن.

سەبارەت بە گەڕیی منداڵ باشتر وایە باخچەی ساوایانی لێ ئاگاداربکرێتەوە. دەکرێت ئەو کەسەی کە چارەسەری وەرگرتووە یەکسەر لە ڕۆژی دوای چارەسەرکردنەکە بچێت بۆ باخچەی ساوایان یان قوتابخانە یان کار. ئەوەی کە جیاواز بێت حاڵەتی گەڕیی توێکڵدارە، لەو کاتەدا پێویست بە جیاکردنەوەی بەریەککەوتن دەکات هەتا ئەو کاتەی چارەسەری نێوان هەر دوو هەفتەکە جێبەجێ دەکرێن.

لە کاتی گومانکردن لە تووشبوون بەهۆی کارکردنەوە، ئەو کارمەند و ئیشکەرانە دەتوانن پەیوەندی بە خزمەتی تەندروستیی کاری تایبەت بەخۆیانەوە بکەن.

نیشانەکان

گرینگترین نیشانەی گەڕی خورانێکی زۆر بەهێزە کە بەهۆی کاردانەوەی پێستەوە بەرامبەر بە دەردراوی گەنەکە دروست دەبێت. کەسێك کە بۆ یەکەم جار تووشی گەڕی هاتبێت ٣-٤ هەفتە لەدوای تووشبوونەکەی ئینجا نیشانەکانی لێ دەردەکەون. ئەو کەسەی کە دووبارە تووش دەبێتەوە، ئەوە هەستیار بووە و لە چەند ڕۆژێکدا خورانەکەی دەست پێ دەکات.

خوران تەواوی لەش دەگرێتەوە لە ملەوە بەرەو خوار. لە منالْدا بە تایبەتی ناولەپ و لۆچەکانی مەچەك و ژێر پێ و بن باخەڵ و ژێر سك دەخورێت. خورانەکە لە ئێواران و شەواندا بەهێزتر دەبێت. ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی ٥ ساڵانەوەیە، زۆر بە دەگمەن گەڕی لە دەمووچاویاندا دەبێت.

لە پێستدا قنچکە و تلۆقی ئاوی بچووك و شوێنەواری خوراندن و ڕێڕەوەکانی گەڕی دەبینرێن. لە گەورەتەمەنەکاندا خوران و شوێنەواری خوراندن لە نێوان پەنجەکان و بن باخەڵ و پەنای ناوگەڵ و ناوەندی لەشدا زیاترە. گەڕی دەکرێت هەر لە قۆناخی سەرەتاوە بگوێزرێتەوە، تەنانەت ئەگەر ئەو کەسەی کە تووش بووە نیشانەشی نەبێت.

خۆچارەسەرکردنی گەڕی

بۆ خۆ چارەسەرکردنی گەڕی کرێمی دەرمانیی چارەسەرکردن (پرێمیترین ٥٪) بەکاردەهێنرێت کە لە دەرمانخانەدا بەبێ ڕەچێتەی دوکتۆر دەکڕدرێت.

- بۆ کەسێکی گەورەتەمەن و بۆ منداڵی سەرووی ١٢ ساڵان بۆ چەورکردنی تەواوی لەشی یەك دانە لوولکە کرێمی ٣٠ گرامی بەسە.
- بۆ منداڵانی ٦-١٢ ساڵان بە گەشتی نیو لوولکە کرێم بەسە، واتە نزیکەی ١٥ گرام کرێم.
- بۆ ٢ مانگان هەتاکو ٥ ساڵان چارەکە لوولکەیەك کرێم بەکاردەهێنرێت.

- ژنانی دووگیان و شیردەر دەتوانن کرێمی پێرمێترین بەکاربهێنن.
- ئەگەر منداڵێکی تەمەن کەمتر لە ٢ ساڵان لە خێزانەکەدا تاکە کەس بێت کە گومانی گەڕیی لێ بکرێت، دەبێ پێش دەستکردن بە چارەسەرکردنەکە ببرێتە لای دوکتۆر بۆ دڵنیابوون لە دیاریکردنی تووشبوونەکەی.

ئەندامانی خێزان و کەسانی دیکەی نزیک کە لە لێککەوتنیان هەیە لە هەمان کاتدا بە کرێمی پێرمێترین چارەسەر دەکرێن. چی ئەوانەی کە تووشی گەڕی بوونە و نیشانەیان هەیە و چی ئەوانەی کە لە نزیکەوە لێکەوتنیان هەیە و نیشانەیان نیە بە هەمان ڕێنمایی چارەسەر دەکرێن.

چارەسەرەکە لە پاش ٧-١٠ ڕۆژی تر دووبار دەکرێتەوە.

چەورکردن بە کرێمی پێرمیترین ٥٪

- دەبێت پێستەکە پاك و وشك بێت
- بە وریاییەوە کرێمەکە بەسەر تەواوی لەشدا بڵاو بکەرەوە لە ملەوە بەرەو خوار، ناولەپ و ژێر پێش بگرێتەوە. هەرچەندە لە نووسراوی شیکردنەوەی پاکەتەکەدا نووسراوە لە چەناگەوە بۆ خوارەوە، بەڵام باشتر وایە کە ڕەگی قژ و گوێچکەکانیش چارەسەر بکرێت. بەتایبەتی نێوان پەنجەکانی دەست و پەنجەکانی پێ و لۆچ و پەناکان و بن باخەڵ بە وریاییەوە چەور دەکرێن. لەبیرت بێت بەشی ناوەوەی ناوک و ئەندامەکانی زاوزێیش چارەسەر بکەیت (بەڵام کرێمەکە نابێت لە لینجە پێستی ناوەکی بدرێت). دەمووچاوی منداڵی سەرووی دوو ساڵان پێویست ناکات چارەسەر بکرێت ئەگەر گۆڕان لە پێستەکەیدا ڕووی نەدابێت. بۆ منداڵی خوار تەمەنی دوو ساڵان کرێمەکە لە دەمووچاویشی دەدرێت. کرێمەکە لە دەوروبەری چاوەکان و دەم نادرێت.
- نینۆکەکان کورت دەکرێنەوە و دەرمانەکە لە ژێر نینۆکەکانیش دەدرێت.
- دەستەکانی منداڵ بە دەستکێشی پەموو دەپارێزرێن، بۆ ئەوەی مادەی کاریگەری کرێمەکە نەچێتە چاویەوە. دەستکێش بەکارهێنان بۆ گەورەتەمەنیش باشە، نەوەکوو لەبیری بچێت و دەستی بشوات و کرێمەکە بڕوات.
- کرێمەکە بۆ ماوەی ١٢ - ١٥ سەعات لێدەگەڕێین کاریگەری بکات، ڕێنمایی لە پاکەتەکەدا هەیە.
- کرێمەکە لە دوای ئەو ماوەیەی کە دیاریکراوە بە ئاو و سابوون دەشۆردرێت.
- لە دوای چەورکردن بە کرێمەکە نابێت دەستەکان بشۆردرێن. ئەگەر ئەوە ڕوویدا، دەبێت یەکسەر دوو بارە کرێمەکەی لێ بدرێتەوە..

ماڵ پاککردنەوە

ماڵ پاککردنەوە دەبێت لە ڕۆژی دوای یەکەمین جاری چارەسەر بە کرێمەکە ئەنجام بدریت.

- جلوبەرگەکان و دەسماڵ و خاولیەکان و بەرگە پێخەفەکان لە بەرنامەی شۆرینی ٦٠ پلەی سەدیدا بشۆ.
- وەکو بژاردەی تریش دەتوانیت:
  - بۆ ماوەی ٣ ڕۆژ لە دەرەوە هەڵیان بخەیت
  - بیانبەیتە دەرەوە بۆ ماوەی ١ ڕۆژ لە پلەی سەرمای -٢٠ ی ژێر سفردا
  - بیانخەیتە ناو کیسەیەکی نایلۆنەوە بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ
  - لە ناو کیسەی نایلۆندا بۆ ماوەی ١ ڕۆژ بیانخەیتە بەفرگرەوە
  - بۆ ماوەی دوو سێ سەعاتێك لە ساونەی ٦٠ - ٨٠ پلەدا گەرمیان بکەیت
- دۆشەگەکان بە گسکی کارەبایی گسك بدە.
- سەرین و بەتانیەکان بۆ ماوەی چەند سەعاتێك لە دەرەوە بخەرە بەر با، یانیش بە گسکی کارەبایی بەباشی گسکیان بدە
  - وەکو بژاردەی تریش دەتوانیت دۆشەگ و سەرین و بەتانیەکان بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێك لە سەرمای -٢٠ پلەی ژێر سفردا لە دەرەوە دابنێیت یان دەکرێت بۆ ماوەی دوو سێ سەعاتێك لە ساونەی ٦٠ - ٨٠ پلەدا گەرمیان بکەیت.
  - چەرشەفەکان بگۆڕە و هی پاك دابنێ
- زەویی ناو ماڵەکە و مۆبیلەکانی ناو ماڵەکە ئەوەی کە لە قوماش دروست کراون بە گسکی کارەبایی گسك بدە. بێجگە لەوانەش بە پەڕۆیەکی کەمێك تەڕ پاککردنەوەیەکی ئاسایی ماڵەکە بکە.

چارەسەری پاشەکی

خورانی پاشەکی تەنانەت مانگێک لە دوای چارەسەرکردنیش بەردەوام دەبێت. بەڵام ئەوە نیشانەی سەرنەکەوتنی چارەسەرەکە نیە. بۆ خوران دەکرێت لە کاتی پێویستدا کرێمی هایدرۆکۆرتیزۆن بەکاربهێنرێت کە لە دەرمانخانەدا بەبێ ڕەچێتە دەفرۆشرێت.

کەی بۆ لای دوکتۆر؟

- ئەگەر تووشبوونی گەڕییەکە قورس بوو، بەر بڵاو بوو، هەوی کردبێت یان خۆ چارەسەرکردنی سوودی نەبێت، دوکتور دەتوانێت دەرمانێک لە شێوەی حەب و جۆرەکانی دیکەی کرێمی چارەسەرکردن لە ڕەچێتەدا بنووسێت.
- ئەگەر منداڵێکی تەمەن کەمتر لە ٢ ساڵان لە خێزانەکەدا تاکە کەس بێت کە گومانی گەڕیی لێ بکرێت، دەبێ پێش دەستکردن بە چارەسەرکردنەکە ببرێتە لای دوکتور بۆ دڵنیابوون لە دیاریکردنی تووشبوونەکەی.
- منداڵێکی خوار تەمەن ٢ ساڵان کە لە پەتای گەڕیدا تووش بووبێت یان بەرکەوتەی تووشبوونەکە بووبێت
- ئەگەر خورانەکە بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێك درێژەی کێشا، باشتر وایە بچیت بۆ لای دوکتۆر بۆ هەڵسەنگاندن، کە هەڵسەنگاندن بۆ سەرکەوتوویی چارەسەرەکە و تەشخیسی دروست دەکات.

زانیاری زیاتر:

گەڕی، بابەتی کتێبخانەی تەندروستی: https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00507

داڕێژەری ڕێنماییەکە: بواری نەخۆشیە درمیەکان Epidemiologinen toiminta