

خۆپاراستن له نهخۆشییی گواستراوهكان له باخچهی منداڵان و له مالهوه – زانیاری بۆ دایک و باوکان

منداڵان له باخچهی منداڵان زیاتر تووشی نهخۆشییی گواستراوهكان دهبن و هک له چاودێری مالهوه. بخوینهرهوه که چۆن دهتوانریت به ههنگاوی ساده رێگری له نهخۆشییی گواستراوهكان بکړیت و کهم بکړینهوه، ههروهها کهی منداڵ دهتوانریت له دواي نهخۆشیییکی گواستراوه بکړینهوه باخچهی منداڵان.

منداڵان له باخچهی منداڵان زیاتر تووشی نهخۆشییی گواستراوهكان دهبن و هک له منداڵانهی له مالهوه چاودێری دهکړین. دهتوانریت به ههنگاوه سادانهی که له خوارهوه باس کراون، رێگری له نهخۆشییی گواستراوهكان بکړیت و له مالهوه و له باخچهی منداڵاندا کهم بکړینهوه. نهمهش سوود به منداڵان، خیزانهکانیان، کارمهندانی باخچهی منداڵان و ههروهها کۆمههنگه دهگهیهنریت.

چی دهبیت له بهرچاو بکړیت له نهخۆشییی گواستراوهکاندا ؟

پاکخواوینیی دهستهکان

دهستی منداڵهکه به ئاوی شلهتین و سابوون بشۆ و به باشی وشکی بکهرهوه:

- له کاتی گهیشتن به باخچهی ساوایان و گهراوهوه بۆ مالهوه
- دواي چوونه تهوالت
- پینش نانخواردن
- کاتیک له دهرهوه دبیته ژوورهوه
- کاتیک پیسی به دهستهکانهوه دیار بیت
- دواي لووتسرین، کۆکه و پژمین

نهگهر دهستهکان پیسی دیار نهبن، دهتوانریت لهبری شۆردنی دهست یارمهتی منداڵ بدهیت و چاودێری بکهیت بۆ

بهکار هینانی پاکههروهی دهستی. نابیت پاکههروهکانی دهست لهبهر دهستی منداڵاندا بن.

رێنماییهکانی دهستشۆردنی THL که دهتوانریت چاپ بکړیت

[THL:n tulostettava käsihygienian ohje](#)

نینۆکهکانی منداڵهکه به کورتی بهیلههروه.

كۆكە و پڑمىن

رېنمايى مندالەكە بىكە كە لە كاتى كۆكە يان پڑمىندا كلېنكىسى سەفەرى بۆيەك جار بەكار بەھىنىت. دواى بەكار ھىنان، كلېنكىسەكە راستەمۇخو فرى دەدرېتە ناو تەنەكەى خۆل.
ئەگەر كلېنكىس لەبەر دەستدا نەبوو، رېنمايى مندالەكە بىكە كە بۇ ناو قۇل يان چەمانەھەى ئانىشكى بىكۆكىت يان پېژمىت.
رېنمايىكەنى كۆكەى THL كە دەتوانرېت چاپ بىكرېت

[THL:n tulostettava yskimisohe](#)

يارىيەكان

پىش ھىنان و دواى گەرانەھە لە باخچەى ساوايان، يارىيەكان لە مألەھە پاك بىكەر مەھ.
ئەگەر يارىيەكە نەتوانرا بشۆردرېت، بۇ ماھەى ھەفتەيەك يارىيەكە لە يارىيەكرىن دورى بىخەر مەھ.
گرنگى بە پاكوخاوينى و شوشتنى يارى خەوتنى مندالەكە بەھ.

مەمكە مژەكان

مەمكە مژەكان لە مألەھە پاك بىكەر مەھ. مەمكە مژەى خاوين و ناوئوسراو لە ناو دەفرىكى خاويندا بەھىنە بۇ باخچەى ساوايان.

بوتلى ئاۋ

باشترە بوتلى ئاۋى تاييەتى مندالەكە رۆژانە لە مألەھە بشۆردرېت.

شوشتنى ددانەكان

ددانەكانى مندالەكە لە مألەھە بەيانىان و ئىواران بشۆ.
ئەگەر مندالەكە لە شۆينى چاودىرېيەكە ماپەھ، ددانەكانى لەمۇئ بەيانىان و ئىواران دەشۆردرېن.

كوتانى مندال

لە بىكەى تەندروستى كوتانەكانى بەرنامەى نىشتمانى كوتان دەدرېن، كە مندالەكە لە ۱۳ نەخوشى جىاواز و لېكەتەكانىان دەپارېزېت.
كوتانى سالانەى ئەنفلونزا تا تەمەنى ۶ سالى ئەمانە دەگرېتەھە.

نهخوشکهنوتنی مندال

نهچوون بو باخچهی ساوایان پیویسته نهگهر مندالکه تای ههبنیت یان نیشانهی تیدا بیت که نهتوانیت بهشدار ی له چالاکیهکاندا بکات.

باشتره له مالهوه بمینیتتهوه کاتیک یهکه نیشانهکان دهردهکهنون. نهخوشیه گواستراوهکان و مک ههلامهت له سهرمای نهخوشیهکهدا زورترین گواستنهویان ههیه.

له کاتی پیویستدا داوا له سهپرشتیاران دهکرنیت که مندالکه له ناوهراستی روژدا بیهنهوه بو مالهوه.

پیویسته کاتیک پیویست بو چاکبوونهوهی مندالکه له مالهوه دوا ی نهخوشی دابین بکرنیت، تا نهو کاتهی دووباره دهتوانیت بهشدار ی له چالاکیهکانی باخچهی ساوایاندا بکاتوه.

کهی مندال دهتوانیت بگهریتتهوه بو باخچهی ساوایان دوا ی نهخوشیهکی گواستراوه؟

- ههلامهت، نهنفلقوزا، کورونا، ههوکردنی گوئ و چاو: کاتیک تا دابهزیوه و باری تهنروستی گشتی مندالکه ریگه دهوات بهشدار ی له چالاکیهکانی باخچهی ساوایاندا بکات
- ههوکردنی چاو: پیویستی مانهوه له مالهوه بهینی توندی نیشانهکانه. ههوکردنی سووکی چاو پیویستی به مانهوه له مالهوه نییه. پینشیار دهکرنیت له کاتی ههوونی ریپوقی زور له مالهوه بمینیتتهوه.
- نهخوشیهی سک، سکچوون و رشانهوه: ۲ شهو و روژ دوا ی نهمانی نیشانهکان بو ریگریکردن له گواستنهوهی زیاتری نهخوشیهکه. جگه له حالتهکانی EHEC، شیگیلا و سالمونیا، که تیناندا گهراهنوه بو باخچهی ساوایان بهینی رینمای ی نهو پزیشکه دهبیت که بهرپر سه له نهخوشیه گواستراوهکان.
- ستافیلوکوکی: ههوکردنی قورگ (نهجنیا)، تای گولاله سوره، ههوکردنهکانی پیست: کاتیک تا دابهزیوه و باری تهنروستی گشتی مندالکه ریگه دهوات بهشدار ی له چالاکیهکانی باخچهی ساوایاندا بکات، به لایهنی کهمهوه ۲۴ کاتژمیر دوا ی دهستپیکردنی چارسهری نهنتی بیوتی. باشتره باخچهی ساوایان له تووشبوون به بهکتر یای ستافیلوکوکی سناگادار بکرنیتتهوه.
- مهرکهروپی (تووشبوونی نهخوشی زهر دبوونی پیست): به لایهنی کهمهوه ۲۴ کاتژمیر دوا ی دهستپیکردنی نهنتی بیوتی خواردن یان ۴۸ کاتژمیر دوا ی دهستپیکردنی چارسهری نهنتی بیوتی سهر پیست. هوارکههی به گشتی بهکتر یای ستافیلوکوکی یان ستپیتوکوکی نه.
- سورنزه، پارقوقایروس، سورنزهی مندال: کاتیک تاکه کهم بوییهوه و باری گشتی مندالکه ریگه به بهشدار یکردن له چالاکیهکانی باخچهی مندالان بکات.
- جهرب: دوا ی یهکهمین ژهمی چار سهر. باشتره باخچهی ساوایان له تووشبوون بهجهرب ناگادار بکرنیتتهوه.
- [سهیری رینماییهکانی شاری هیلسنکی بکه سهبار هت به جهرب](#)
- **کرمی کوم:** پیویست به مانهوه له مالهوه ناکات. باشتره باخچهی ساوایان له تووشبوون به کرمی کوم ناگادار بکرنیتتهوه.
- [سهیری رینماییهکانی شاری هیلسنکی بکه سهبار هت به کرمی کوم](#)

- **نہسپیی سہر:** دواى يہکھمین ژمى چار سہر. باشترہ باخچہى ساوايان له تووشبوون به نھسپى ناگادار بکریتھوہ. نھگہر له ناو باخچہى ساواياندا تووشبوون به نھسپى دستنیشانکرا، پیویست ناکات مندالھکھ له ناوہراستى رۆژدا بنیردریتھوہ بۆ مالھوہ.
- **سہیری رینماییهکانى شارى هیلسنكى بکھ سہبارت به نھسپى سہر**
- **کۆکەرہشہ:** ۵ رۆژ دواى دستنیکردنى چار سہرى نھنتى بیوتى. نھگہر زیاتر له ۲۱ رۆژ بھسہر دستنیکردنى کۆکھکھدا تپہر بیئت، پیویست به مانھوہ له مالھوہ ناکات
- **بالووکھى گۆشتى و بالووکھکانى تر:** پیویست به مانھوہ له مالھوہ ناکات.
- **فایرۆسى ناوئھوبالھ**
- مندالى نھکو تراو: تا ئھو کاتھى ھھموو بلقھکانى وشک دھبنھوہ. ئھمھ به گشتى ۵-۶ رۆژ له دستنیکردنى دھرکھوتنى پھلمھکانھوہ دھخایهئیت.
- مندالى کو تراو: کاتیک ئیتیر بلقى نوپى لئ پھیدا نابیت.
- **شینگلس:** دھتوانیت بیت بۆ ناوھندى چاودیری نھگہر برینھکانى پیست به داپوشراوى بمیننھوہ.
- **ھھوکردنى فایرۆسى لئو (ھیرپسى لئو):** نھگہر تاى لھگھلدا نھبیت، پیویست به مانھوہ له مالھوہ ناکات. شوشتنى دھستھکان گرنگھ بۆ نھوہى نھخۆشبیھکھ بلاو نھبیتھوہ. له مندالانى خوار تھمھن ۳ سالدأ، فایرۆسى ھیرپس دھکریت ببیتھ ھوى ھھوکردنى دھم کھ لھگھلدا تا ھبیت.

زانبارى زیاتر دھربارھى بابھتھکھ

دھتوانیت زانبارى زیاتر دھربارھى باوترين نھخۆشبیھ گواستراوھکانى مندالان و رینماییهکانى چار سہر کردنیان به شیوھیکى باوھر پیکراو له ئینتھر نیندا بدۆزیتھوہ:

- [Infektiot ja päivähoido \(Terveyskirjasto\)](#)
- [Lasten infektioaudit \(Terveyskylän Lastentalo\)](#)