Helsinki

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

خۆپاراستن لە نەخۆشییە گواستراوەکان لە باخچەی منداڵان و لە ماڵەوە – زانیاری بۆ دایک و باوکان

منداڵان لە باخچەی منداڵان زیاتر تووشی نەخۆشییە گوازراوەکان دەبن وەک لە چاودێری ماڵەوە. بخوێنەرەوە کە چۆن دەتوانرێت بە هەنگاوی سادە ڕێگری لە نەخۆشییە گوازراوەکان بکرێت و کەم بکرێنەوە، هەروەها کەی منداڵ دەتوانێت لە دوای نەخۆشییەکی گوازراوە بگەڕێتەوە باخچەی منداڵان.

منداڵان لە باخچەی منداڵان زیاتر تووشی نەخۆشییە گوازراوەکان دەبن وەک لەو منداڵانەی لە ماڵەوە چاودێری دەکرێن. دەتوانرێت بەو هەنگاوە سادانەی کە لە خوارەوە باس کراون، ڕێگری لە نەخۆشییە گوازراوەکان بکرێت و لە ماڵەوە و لە باخچەی منداڵاندا کەم بکرێنەوە. ئەمەش سوود بە منداڵان، خێزانەکانیان، کارمەندانی باخچەی منداڵان و هەروەها کۆمەڵگە دەگەیەنێت.

چی دەبێت لە بەرچاو بگیرێت لە نەخۆشییە گواستراوەکاندا ؟

پاکوخاوێنیی دەستەکان

دەستی منداڵەکە بە ئاوی شلەتێن و سابوون بشۆ و بە باشی وشکی بکەرەوە:

- لە کاتی گەیشتن بە باخچەی ساوایان و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە
- دوای چوونە تەوالێت
- پێش نانخواردن
- کاتێک لە دەرەوە دێیتە ژوورەوە
- کاتێک پیسی بە دەستەکانەوە دیار بێت
- دوای لووتسڕین، کۆکە و پژمین

ئەگەر دەستەکان پیسی دیار نەبن، دەتوانیت لەبری شۆردنی دەست یارمەتی منداڵ بدەیت و چاودێری بکەیت بۆ

بەکارهێنانی پاککەرەوەی دەستی.نابێت پاککەرەوەکانی دەست لەبەر دەستی منداڵاندا بن.

ڕێنماییەکانی دەستشۆردنی THL کە دەتوانرێت چاپ بکرێت

نینۆکەکانی منداڵەکە بە کورتی بهێڵەرەوە.

Helsinki

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

کۆکە و پژمین

ڕێنمایی منداڵەکە بکە کە لە کاتی کۆکە یان پژمیندا کلینکسی سەفەری بۆیەک جار بەکاربهێنێت. دوای بەکارهێنان، کلینکسەکە ڕاستەوخۆ فڕێ دەدرێتە ناو تەنەکەی خۆڵ.

ئەگەر کلینکس لەبەردەستدا نەبوو، ڕێنمایی منداڵەکە بکە کە بۆ ناو قۆڵ یان چەمانەوەی ئانیشکی بکۆکێت یان بپژمێت.

ڕێنماییەکانی کۆکەی THL کە دەتوانرێت چاپ بکرێت

یارییەکان

پێش هێنان و دوای گەڕانەوە لە باخچەی ساوایان، یارییەکان لە ماڵەوە پاک بکەرەوە.

ئەگەر یارییەکە نەتوانرا بشۆردرێت، بۆ ماوەی هەفتەیەک یارییەکە لە یارییکردن دووری بخەرەوە.

گرنگی بە پاکوخاوێنی و شوشتنی یاری خەوتنی منداڵەکە بدە.

مەمکە مژەکان

مەمکە مژەکان لە ماڵەوە پاک بکەرەوە. مەمکە مژەی خاوێن و ناونووسراو لە ناو دەفرێکی خاوێندا بهێنە بۆ باخچەی ساوایان.

بوتڵی ئاو

باشترە بوتڵی ئاوی تایبەتی منداڵەکە ڕۆژانە لە ماڵەوە بشۆردرێت.

شوشتنی ددانەکان

ددانەکانی منداڵەکە لە ماڵەوە بەیانیان و ئێواران بشۆ.

ئەگەر منداڵەکە لە شوێنی چاودێرییەکە مایەوە، ددانەکانی لەوێ بەیانیان و ئێواران دەشۆردرێن.

کوتانی منداڵ

لە بنکەی تەندروستی کوتانەکانی بەرنامەی نیشتمانیی کوتان دەدرێن، کە منداڵەکە لە ١٣ نەخۆشی جیاواز و لێکەوتەکانیان دەپارێزێت.

کوتانی ساڵانەی ئەنفلۆنزا تا تەمەنی ٦ ساڵی ئەمانە دەگرێتەوە.

Helsinki

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

نەخۆشکەوتنی منداڵ

نەچوون بۆ باخچەی ساوایان پێویستە ئەگەر منداڵەکە تای هەبێت یان نیشانەی تێدا بێت کە نەتوانێت بەشداری لە چالاکییەکاندا بکات.

باشترە لە ماڵەوە بمێنێتەوە کاتێک یەکەم نیشانەکان دەردەکەون. نەخۆشییە گواستراوەکان وەک هەڵامەت لە سەرەتای نەخۆشییەکەدا زۆرترین گواستنەوەیان هەیە.

لە کاتی پێویستدا داوا لە سەرپەرشتیاران دەکرێت کە منداڵەکە لە ناوەڕاستی ڕۆژدا ببەنەوە بۆ ماڵەوە.

پێویستە کاتێکی پێویست بۆ چاکبوونەوەی منداڵەکە لە ماڵەوە دوای نەخۆشی دابین بکرێت، تا ئەو کاتەی دووبارە دەتوانێت بەشداری لە چالاکییەکانی باخچەی ساوایاندا بکاتەوە.

کەی منداڵ دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ باخچەی ساوایان دوای نەخۆشییەکی گواستراوە؟

- **هەڵامەت، ئەنفلۆنزا، کۆرۆنا، هەوکردنی گوێ و چاو:** کاتێک تا دابەزیوە و باری تەندروستی گشتی منداڵەکە ڕێگە دەدات بەشداری لە چالاکییەکانی باخچەی ساوایاندا بکات
- **هەوکردنی چاو**: پێویستیی مانەوە لە ماڵەوە بەپێی توندیی نیشانەکانە. هەوکردنی سووکی چاو پێویستی بە مانەوە لە ماڵەوە نییە. پێشنیار دەکرێت لە کاتی هەبوونی ڕیپۆقی زۆر لە ماڵەوە بمێنێتەوە.
- **نەخۆشیی سک، سکچوون و ڕشانەوە**: ٢ شەو و ڕۆژ دوای نەمانی نیشانەکان بۆ ڕێگریکردن لە گواستنەوەی زیاتری نەخۆشییەکە. جگە لە حاڵەتەکانی EHEC ، شیگێلا و سالمۆنێلا، کە تێیاندا گەڕانەوە بۆ باخچەی ساوایان بەپێی ڕێنمایی ئەو پزیشکە دەبێت کە بەرپرسە لە نەخۆشییە گواستراوەکان.
- **ستافیلۆکۆکی: هەوکردنی قوڕگ (ئەنجینا)، تای گوڵاڵە سورە، هەوکردنەکانی پێست**: کاتێک تا دابەزیوە و باری تەندروستیی گشتیی منداڵەکە ڕێگە دەدات بەشداری لە چالاکییەکانی باخچەی ساوایاندا بکات، بە لایەنی کەمەوە ٢٤ کاتژمێر دوای دەستپێکردنی چارسەری ئەنتی بیۆتی. باشترە باخچەی ساوایان لە تووشبوون بە بەکتریای ستافیلۆکۆکی سئاگادار بکرێتەوە.
- **مەرکەروپی (تووشبوونی نەخۆشی زەردبونی پێست):** بە لایەنی کەمەوە ٢٤ کاتژمێر دوای دەستپێکردنی ئەنتی بیۆتیی خواردن یان ٤٨ کاتژمێر دوای دەستپێکردنی چارسەری ئەنتی بیۆتیی سەرپێست. هۆکارەکەی بە گشتی بەکتریای ستافیلۆکۆکی یان ستێپتۆکۆکی ئیە.
- **سورێژە، پارڤۆڤایرۆس، سورێژەی منداڵ**: کاتێک تاکە کەم بوییەوە و باری گشتی منداڵەکە ڕێگە بە بەشداریکردن لە چالاکییەکانی باخچەی منداڵان بکات.
- **جەرب:** دوای یەکەمین ژەمی چارسەر. باشترە باخچەی ساوایان لە تووشبوون بەجەرب ئاگادار بکرێتەوە.
- سەیری ڕێنماییەکانی شاری هێلسنکی بکە سەبارەت بە **جەرب**
- **کرمی کۆم**: پێویست بە مانەوە لە ماڵەوە ناکات. باشترە باخچەی ساوایان لە تووشبوون بە کرمی کۆم ئاگادار بکرێتەوە.
- سەیری ڕێنماییەکانی شاری هێلسنکی بکە سەبارەت بە کرمی کۆم

Helsinki

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

- **ئەسپێی سەر**: دوای یەکەمین ژەمی چارەسەر. باشترە باخچەی ساوایان لە تووشبوون بە ئەسپێ ئاگادار بکرێتەوە. ئەگەر لە ناو باخچەی ساوایاندا تووشبوون بە ئەسپێ دەستنیشانکرا، پێویست ناکات منداڵەکە لە ناوەراستی ڕۆژدا بنێردرێتەوە بۆ ماڵەوە.
- [سەیری ڕێنماییەکانی شاری هێلسنکی بکە سەبارەت بە ئەسپێی سەر]()
- **کۆکەڕەشە**: ٥ ڕۆژ دوای دەستپێکردنی چارەسەری ئەنتی بیۆتی. ئەگەر زیاتر لە ٢١ ڕۆژ بەسەر دەستپێکردنی کۆکەکەدا تێپەڕیبێت، پێویست بە مانەوە لە ماڵەوە ناکات
- **بالووکەی گۆشتی و بالووکەکانی تر**: پێویست بە مانەوە لە ماڵەوە ناکات.
- **ڤایرۆسی ئاوڵەوباڵە**
- منداڵی نەکوتراو: تا ئەو کاتەی هەموو بڵقەکانی وشک دەبنەوە. ئەمە بە گشتی ٥-٦ ڕۆژ لە دەستپێکی دەرکەوتنی پەڵەکانەوە دەخایەنێت.
- منداڵی کوتراو: کاتێک ئیتر بڵقی نوێی لێ پەیدا نابێت.
- **شینگڵس:** دەتوانێت بێت بۆ ناوەندی چاودێری ئەگەر برینەکانی پێست بە داپۆشراوی بمێننەوە.
- **هەوکردنی ڤایرۆسی لێو (هێرپیسی لێو):** ئەگەر تای لەگەڵدا نەبێت، پێویست بە مانەوە لە ماڵەوە ناکات. شوشتنی دەستەکان گرنگە بۆ ئەوەی نەخۆشییەکە بڵاو نەبێتەوە. لە منداڵانی خوار تەمەن ٣ ساڵدا، ڤایرۆسی هێرپس دەکرێت ببێتە هۆی هەوکردنی دەم کە لەگەڵیدا تا هەبێت.

زانیاریی زیاتر دەربارەی بابەتەکە

دەتوانیت زانیاریی زیاتر دەربارەی باوترین نەخۆشییە گواستراوەکانی منداڵان و ڕێنماییەکانی چارەسەرکردنیان بە شێوەیەکی باوەڕپێکراو لە ئینتەرنێتدا بدۆزیتەوە:

- [Infektiot ja päivähoito (Terveyskirjasto)]()
- [Lasten infektiotaudit (Terveyskylän Lastentalo)]()