



## ههوکردنی په‌ردهی میښک و سه‌پسیس (بوگه‌نبوونی خوین)

باو نییه به‌لام جدیدیه

مندالانی ساوا و تاز مېنهلگرتوو بېبیرگه‌ترینی نهو کسانن چونکه ناتوانن به‌ناسانی به‌رنگاری نیلتیهاب بېنهمه له‌بهر نه‌وهی سیسته‌می به‌رگری نه‌وان هېستاش به‌ته‌واوتی گه‌شهی نه‌کردوه. نه‌وان ناتوانن هه‌ستیان ده‌رېرن و له‌وانه‌یه به‌خیرایی دو‌خیان زور خراپ بیت. به‌ردوام کونترولی منداله‌کمت بکه.

**ههوکردنی په‌ردهی میښک** ناوسانی ده‌وروبه‌ری میښکه. نه‌مه نه‌خوشییه‌کی زور جیدی و په‌تابیه، به‌لام گهر زوو چاره‌سهر بکریت زوریهی مندالان به‌ته‌واوتی چاک ده‌بنه‌وه.

**سه‌پسیس** (زورچار پنی ده‌وتریت سه‌پسی ژه‌هراوی یان ژه‌هراویبوونی خوین) نه‌خوشییه‌که به‌هوی نیلتیهابیکی میکروبییه که هه‌ر شه‌ده‌کاته سهر ژیانی مرؤف. هه‌روه‌ها له‌وانه‌یه سوور هه‌لگه‌رانی خال خال یان ناوچه‌ی نه‌رخه‌وانی له‌سهر پیستدا دروست بیت که گهر په‌ر داخیک ناوی به‌سهر دا بینی رنکه‌که‌ی ناگوردریت. نه‌مه نیشانه‌ی باوی سه‌پتی ژه‌هراوی مه‌نینگوکوکاله، جوریک ژه‌هراویبوونی خوین که له‌لایهن باکتریای مه‌نینگوکوکاله دروست بووه و هه‌روه‌ها ده‌توانیت بیته هوی هه‌وکردنی په‌ردهی میښک.

ده‌بن به‌رده‌وام وهک بارودوخیکی فریاگوزاری هه‌لسوکه‌وت بکه‌یت له‌گه‌ل هه‌ر جوړه بابیه‌تیکي گومان‌اوی به‌هه‌وکردنی میښک یان سه‌پتی ژه‌هراوی.

نیشانه سهر متاییه‌کان له‌وانه‌یه وهک هه‌لامه‌ت و نه‌فلونزا بیت. مندالانی توشیوو به‌هه‌وکردنی میښک ده‌توانن زور خیرا به‌توندی نه‌خوش که‌ون، که‌وايه دلنیا به‌ده‌توانی نیشانه‌کان ده‌ست‌نیشان بکه‌یت. منداله‌کمت له‌وانه‌یه خاومنی هیشوو به‌که‌په‌له‌ی سوور یان نه‌رخه‌وانی بیت. تاقیکردنه‌وهی په‌رداخ جیه‌جی بکه. توانایی بېنینی لیر له‌وانه‌یه له‌پیستی توختردا دژوارتر بیت، که‌وايه پشکنینی نه‌مه په‌لانه بکه له‌سهر له‌شی منداله ساواکه‌ت یان هه‌موو له‌شی بېشکنه چونکه ده‌کرئ له‌شونیه‌کدا ده‌ست پیبکات (سهر‌تا پشکنینی کالترین ناوچه‌کان بکه). له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا به‌رده‌وام لیر دروست نابیت - ناگادری هه‌موو نیشانه‌کان به.

بوونی هه‌ر جوړه تا یان هه‌ر جوریکي تر له‌نیشانه‌کانی سهر‌وه ده‌بی به‌جیدی بزائریت. هه‌موو مندالان گشت نیشانه ناوبراوه‌کان له‌خویان پېشان ناده‌ن.

### پزیشکی گشتی ده‌لئیت

له‌کاتی سهر هه‌لدانی هه‌رکام له‌نیشانه‌کانی خوار موه په‌یوه‌ندی بکه به‌دکتور موه.

تا، ساردیوونی ده‌ست و قاچ

شلی و بی مه‌یلی

هه‌ست به‌بی‌تاقه‌تیکردن و به‌زحمه‌ت له‌خه‌ه‌ستان

په‌له/ لیر. تاقیکردنه‌وهی په‌رداخ جیه‌جی بکه.

ههناسهدانی خیرا یان خیزمخیزکردن

توورهی، بزاره لهمهکه دهستی لئیدهیت.

گریان یان نالاندنی نااسایی

## تاقیکردنهوهی پرداخ

تاقیکردنهوهی پرداخ ریگهیهکی زور بهکهکه بو دهستنیشانکردنی پهلههی گومانلیکراو به ههوکردنی پردهی میشک. گهر مندآلهکهت خاوهنی هیشوو به پهلههی سوور یان ئهرخهوانییهوه، لایهکی پرداخیکی روون بهتوندی لهسه لیرهکه دابنی.

دهستهجهی سهردانی بهشی رووداو و فریاگوزاری بکه.



لهم وینهیهدا پهلهکان ههروا لهسهر پرداخهکهوه دیارن. بهم لیره دهوتریت لئیریکی ناوهاوسهنگ – ئهه په لانه لاناچن. دهستهجهی پهیهوندی بکه به پزیشک (بو نمونه پزیشکی نهشتهرگهری خوت یان بنکهی چاودیری خیرا/ یان سهرپنی). گهر ناگرئ یارمهتی وهبرگرت دهستهجهی سهردانی بهشی رووداو و فریاگوزاری بکه.



لهم نمونهیهدا لهراستیدا پهلهکانی ژیر پرداخهکه بزر بوون. بهدوره که ههوکردنی میشک بیت بهلام گهر ههستاش هه نیکهرانی پهیهوندی بکه به NHS 111، پهیهوندی بکه به پزیشکی خیزانی خوتهوه یان سهردانی بهشی رووداو و فریا گوزاری بکه.

بو بهدهستهینانی زانیاری زیاتر سهردانی مألپهری [www.meningitisnow.org](http://www.meningitisnow.org) بکه.