



رېپوځی چاو و نیلتیهابی پیستی دیوی ناوهوهی پیلووی چاو

دوو کیشهی جیاواز

'رېپوځی چاو' له مندالانی ساوادا و مندالانی کمه تمهندا له دؤخیکدا که بوری فرمیسیان له گهشهکردن دابه باوه. لهوانیه مادهی پیوهنوساو له گوشهی چاویدا ببینیت یان لهوانیه برژانگی بهیهکمه بنوسیت.

نهم حالته بهگشتی خوی چاک دهبنتهوه بهلام لهوانیه ناچار بیت بؤنهوهی بهردموام چاوی مندالی ساوای خوت به پهموی شیدار خاوین بکهپتهوه. ناوی کولای سارکراوه بهکاربینه.



چاو له گوشهی لووتمهوه بؤ لای دهرهوه خاوین بکهوه. بؤ هر جار خاوینکردنمهوه لهتیک پهموی خاوین بهکاربینه. لهبیرت بیت دهست پش و پاش نهمه کاره بشوریت و بؤ بهرگریکردن له پهرسهندنی نیلتیهاب خاوی هابش بهکار مههینه.

1.

ناخؤ له گوشهی چاوی منداله ساواکهتدا دهردراوه ههیه یان وا دینه بهرچاو که برژانگی بهیهکمه نوساوه؟

2.

رېپوځی چاو بهکیکه لهو نهخوشه باوانه که زوربهی مندالان توشی دهن، قسه بکه لهگهل سهردانکهری تهنروستی خوت.

3.

بؤ هر جار خاوینکردنمهوه، ناوی کولای سارکراوه بهکاربینه لهسر لهته پهمویهکی خاوین.

نیلتیهابی پیستی دیوی ناهوهی پیلووی چاو

ههاندجار لهوانیه نیشانهکانی 'رېپوځی چاو' لهگهل نیلتیهابی چاو به ناوی 'نیلتیهابی پیستی دیوی ناهوهی پیلووی چاو' تیک بچیت. به نیلتیهابی دیوی ناهوهی پیلووی چاو سپایی چاو سور هلهدهگریت و رېپوځی زهر دیان سهوزی زیاتر ههیه که بهردموام دهگریتمهوه. گهر بهم بابته توندهت زانی و نهمه زیاتر له 24 کاترمیر دریزه هیبوو، پهیوهندی بکه به سهردانکهری تهنروستی یان پزیشکی خیزانی خوتهوه. نهم میکروبه زور ناسان دهگوازیتهوه، کهوايه دهستت بشوره و خاوییهکی جیا بؤ مندالاکت بهکاربینه.

سەردانگەرى تەندروستى دەئىت

ھەندىك لە مندالانى ساوا چاويان ناوى لىندىت. ماساجدانى بۆرىيەكانى فرمىسك دەتوانىت يارىدەدەر بىت بۇ ھاتتەدەرى فرمىسك كە لە بەشى سەرەھى بۆرى فرمىسكى مندالە ساواكەتدا كۆ بۆتەھە و ھەمورەھا يارمەتى گەشەكردنى فرمىسك دەدات. ئەمە دەكرىت بە پالپىئوھەنانى كەم بە پەنجەھى خاويى شاپەتتە و ماساژدان لە گوشەھى دەرەھى چاوى مندالەكەتەھە بۇ لاي لووت جىبەجى بكرىت. بۇ ماوھى چەند مانگ رۆژى چەند جار ئەمە دووبارە بکەھە. گەر ئەم حالەتە سالىك درىژەھى ھەبەو، لەوانەھىە مندالەكەت بۇ چارەسەرى رەوانەھى كلينىكى چاوى بكرىت. خالى ھەلبىژاردنى سەرچاوى NHS (خزمەتگوزارى تەندروستى نەتەھەھى)

سەرچاوه: DoH 2006