

# کیشه‌کائی ددان دەر چوون



هەر مندائیک تاقی دهکاتهوه

کاتی دەر چوونی یه‌که‌مین ددانه‌کائی منداله‌کمت (ددانی شیر) بگۆره. ژماره‌یه‌ک له مندالان به ددانه‌وه له‌دایک ده‌بن، له‌کاتی‌کدا مندالانی تر هه‌تاکوو سالی‌ک ددانیان نه‌بیت. به‌گشتی کاتیک مندائیک له‌ ته‌مه‌نی 4 تا‌کوو 9 مانگی‌دا ددانه‌کائی که‌م که‌م خه‌ریکه‌ وه‌دیار ده‌که‌ون، گه‌رچی گه‌شه‌کردنی ددان له‌ هه‌ر مندائیک‌دا جیا‌وازه. به‌م حاله‌ته‌ ده‌لین 'ددان دەر چوون'. هه‌ندیک له‌ مندالان نیشانه‌ی که‌میان هه‌یه‌ له‌ کاتیک‌دا مندالانی تر دەر چوونی ددان بۆیان زۆر به‌ئازاره. هه‌ندیک له‌ ددانه‌کان به‌ی ئازار و نار‌حه‌تی گه‌شه‌ ده‌که‌ن. له‌ کاتی تر‌دا له‌وانه‌یه‌ به‌مه‌ بزانی‌ت که‌ پوو‌کی‌ک که‌ ددان خه‌ریکه‌ له‌ی دهر‌ده‌چیت، سوور هه‌ل‌گه‌راوه، یان ئه‌مه‌ که‌ به‌کێک له‌ روومه‌ته‌کان سووره. منداله‌ ساواک‌مت له‌وانه‌یه‌ لیک‌ی بی‌ت، توند بجاو‌یت یان ته‌نیا مرۆمۆچ بی‌ت.

هه‌ندیک شه‌به‌نگی‌کی به‌ر بلاو له‌ نیشانه‌کان ده‌به‌ستنه‌وه‌ به‌ ددان دەر چوون، له‌وانه‌ سکچوون و تا. سه‌ه‌رای ئه‌وه، لیکۆ‌لینه‌وه‌یه‌ک نییه‌ که‌ به‌سه‌لمینی‌ت ئه‌م نیشانانه‌ په‌یوه‌ستن به‌ ددان دەر چوون. خۆت له‌ هه‌ر که‌سێک باش‌تر منداله‌ک‌مت ده‌ناسیت. گه‌ر نا‌کاری نا‌ناسایی بی‌ت، یان نیشانه‌کان تونده‌ یان بوونه‌ته‌ هۆی نی‌گه‌رانیت، قسه‌ بکه‌ له‌گه‌ل سه‌ردان‌کهری ته‌ندروستی‌ت. سه‌رچاوه: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

بیریکه‌وه‌ سه‌بار‌مت به‌ شی‌وازی چاود‌تیر‌یک‌کردنی ددانی منداله‌ک‌مت. ده‌کرئ ددانه‌کائی به‌ فل‌چه‌ی نه‌رمی تاییه‌ت به‌ مندال و تو‌زیک هه‌ویری ددان، بشۆریت. دلنیا به‌وه‌ که‌ ناوی منداله‌ک‌مت تا‌کوو 2 بۆ 3 سال له‌ لیسته‌ی نه‌خۆشانی پزیشکی ددانیدا تو‌مار کرای‌یت و کۆنترۆ‌ل‌کردنی سالانه‌ هه‌یه‌. فه‌رمانبه‌رانی بنکه‌ی مندالان و سه‌ردان‌کهرانی ته‌ندروستی‌ش ده‌توانن راو‌نێ‌کاری پزیشک‌ه‌ش بکه‌ن دهر‌باره‌ی ته‌ندروستی دهم و ددانی منداله‌ک‌ته‌وه‌ - ته‌نیا پر‌سیار بکه‌.

1.

منداله‌که‌م روومه‌تی سووره و تو‌زیک مرۆمۆچ و تووره‌ دیاره.

2.

سه‌بار‌مت به‌ ددان دەر چوون پر‌سیار کردوه‌ له‌ سه‌ردان‌کهری ته‌ندروستی خۆت؟ ناخۆ گه‌تو‌گۆت کردوه‌ له‌گه‌ل دهر‌مانساز‌ی خۆت له‌ په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل خالی هه‌لبژ‌ت‌ردارو؟

3.

هه‌ندیک له‌ جیل یان پاراستامۆ‌لی به‌بێ شه‌که‌ری تاییه‌ت به‌ مندالان تاقی بکه‌وه. گه‌ر نی‌گه‌رانیت و بارودۆخ باش نییه‌، قسه‌ بکه‌ له‌گه‌ل سه‌ردان‌کهری ته‌ندروستی‌ت یان پزیشکی خیزانی خۆته‌وه.

## دهر‌مانساز ده‌ل‌یت

دهر‌مانساز ده‌ل‌یت گه‌ر منداله‌ک‌مت نار‌حه‌ته‌ ده‌کرئ له‌ دهر‌مانخانه‌ی ناوچه‌یی خۆت تو‌زیک دهر‌مان بکری‌ت. ئه‌م دهر‌مانانه‌ له‌وانه‌ پاراستامۆ‌ل که‌ دۆزی که‌می هه‌منکه‌ر‌وه‌ی تێدایه‌ یارمه‌تی هه‌منکه‌ر‌دنه‌وه‌ی هه‌ر جو‌ره‌ نار‌حه‌تییه‌ک بدن. هه‌روه‌ها ئه‌م دهر‌مانه‌ ده‌بی په‌ی شه‌که‌ره‌ بی‌ت. دلنیا به‌وه‌ که‌ هه‌موو رینماییه‌کان ده‌خو‌نینته‌وه‌ و ئه‌م به‌ر هه‌مه‌که‌ گونجاوه‌ له‌گه‌ل ته‌مه‌نی منداله‌ک‌مت.

ده‌کرئ جیلی به‌بێ شه‌که‌ری تاییه‌ت به‌ ددان دەر چوون تاقی بکه‌یته‌وه‌ که‌ له‌ پوو‌ک هه‌ل‌ده‌سووری‌ت.

پرسیار بکه له سهردانکهری تهنډروستی دهر باره ی پاکجی بهخوړایی تهنډروستی دم و ددان که له کونترولکردنی ریکوپیکی تهنډروستیډا پیشکش دهکریټ.

## سهردانکهری تهنډروستی دهلیت

دانانی شتیکی رهق و پتهو بو جووتن دهکریټ بکه لک بیټ وهک نالقهیهکی پلاستیکی تاییهټ به قهپ گرتن بو مندالیک که خهریکه ددانی دهر دهچیت. نم نالقه پلاستیکیه توانایی دهټات به مندالهکمت بوټهوهی بهناسودهی نممه بجاویت و نممه دهتوانیت یاریدههر بیټ له هیمنکردهوهی نازار یان نارمهټیدا. هندیک له نالقه پلاستیکیهکانی تاییهټ به ددان دهر چون دهکریټ سهرمتا بخریته ناو سه لاجه بوټهوهی سارد بیټ.

هممو جوړی نهو شتانهی دههسترتهوه به ددان دهر چون بریتین له- حساسیهټ، توورهی، ناوی لووت و دایی پیسی زور. وریا به به گریمانهکردنی نممه که 'تهنیا ددانیکی خهریکه دهر دهچیت' نهوهی که دهکریټ نیشانهکانی نهخوشی بیټ به بجووک دانهټیت.

سهرچاوه: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## 4 بابهټ له رینمایي پزشکی ددان له پهوهندی لهگهل چاودیږی له ددان:

1. روژئ دوو جار، بو ماوهی دوو خولهک و بهتاییهټ شهوانه ددان خاوین بکهوه.
  2. خواردنی شهکر سنووردار بکه به ژمهکانی خوادن.
  3. شش مانگ جاریک سهردانی پزشکی ددان بکه.
  4. ناوی میوه له بوټلدا مهده به مندال. لهرانیه هیستاش بهکار هیپانی بوټلی وهک هیمنکردهوه بیخوش بیټ و کاترمیریکی زور بیمزیت، نممه دهبیته هو ی نهوه که شهکره ی ناو نهو بیته هو ی خرابیوونی ددانهکان.
- بو وهرگرتنی یارمهټی و دهستر اگهیشتن به پزشکیکی ددانی NHS پهوهندی بکه به **NHS 111** یان سهردانی مآپهری [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) بکه.