

کیشەى خیزە خیزی سنگ و هەناسە



تیبینی نیشانەکان بکە

بەسەر هاتتی هەر چۆرە گرفتی هەناسەیی لە مندالی ساوا لە گەل مندالەکانت دەتوانیت بۆ دایک و باوک و مندال ترسناک بێت. زۆر جار هیچ نینگەرانییەکی نییە و نەخۆشییەکانی وەک هەموکردنی بۆری هەوا، نەخۆشی دەردەکوچانی و کۆخە زۆر جار دەکرێ لەمەلەوه چارەسەر بکەیت.

غەریزەکانت بەکار بێنە بۆ مندالە تازە لە دایکبوو و مندالە ساواکان. ئەم نیشانانە دەتوانن ئەوانەى خوارەوه بگرتەوه:

- هەناسەکێشانی خێرا یان هەناسە برکێنێ کە باوە. نیشانەیکە دیکە لە نەخۆشی بوونی نییە، ئەم دۆخە دێت دەروات و زۆر بەی جارەکان مندالەکەت بە ناسوودەیی هەناسە دەدات، بە گشتی پێویست ناکات نینگەرانی بێت.
- هەناسەکێشان لەوانەى خێرا خێرا و کورت کورت دیار بێت. هەموڵ بدە مندالەکەت بخەیه ناو باروودۆخیکى ساف.
- کۆخە یان خنکانی جار بە جار کە لەوانەى کاتیکی روو بدات کە مندالیکی بە خێرایى شیر دەخوات. هەموڵ بدە کەمیک خێرایى کەى دابەزینی. تیبینی دۆخی جەستە بکە لەکاتی شیر خوار دندا.
- کۆخەیکە ویشک یان سارد. لەم قۆناغەدا چاودێری بکە و غەریزەکەت بەکار بێنە. ئەگەر نینگەرانییت قسە بکە لەگەل سەردانکەری تەندروستی خۆت.

لە مندالانی گەورەتر و مندالانی تازە پێهەلگرتوودا لەوانەى نیشانەکانى خوارەوه ببینیت:

- کۆخە، چلمە شۆرە، پلەى گەرمایەکی لاواز.
- نەخۆشی دەردەکوچان (دەنگى نووساو، کۆخە وەک حەپ حەپی سەگ) دەبێ لەلایەن پزیشکى گشتییهوه هەلسەنگاندنی بۆ بکەیت و لەوانەى پێویست بە چارەسەری بێت بە ستێرۆید.
- مندالەگە رەنگ پەریو (رەنگ زەرد) دەردەکەوێت.
- خیزە خیزی سنگ کە پەيوەندى بە هەلامەتەوه دەبێت لە مندالانی ژیر 5 سالددا تا ۱۰ رادەیک باوە. ئەم حالەتە بەگشتی نیشانەى نەخۆشی هەناسەتەنگى (ناستیما) نییە مەگە ئەو یەکە نیشانەى نیوان هەموکردنی فایرۆسى روو بدات.

رینماییهکانی پزیشکی خیزانی

ئەگەر هەر یەک لە نیشانەکانی خوارەوهت لە مندالەکەتدا ببینی، داواى یارمەتى بکە و پەيوەندى بکە بە پزیشکى خیزانى خۆت:

- وا دێتە بەرچاو هەناسەکێشان بۆ ئەم دژوارە و بێرە و سکی دەباتە بۆ ناووه.
- بەی وەستان بۆ هەناسەدان، ناتوانن رستەیک بە ئەواى دەربەرت.

ئەگەر هەر یەک لە نیشانەکانی خوارەوهت لە مندالەکەتدا ببینی، داواى یارمەتى بکە و پەيوەندى بکە بە ژمارەى 999 یان لە

هەر نێستا ببیە بۆ بەشى رووداو و فریاگوزارى:

- وا دەردەکەوێت کە قەفەزەى سنگى مندال خەریکی 'رۆچوون'ە.
- رەنگ زەرد یان تەنەت کەمیک شین دەردەکەوێت.

دەردەكۆپان

مندالی دوچاربوو بە دەردكۆپان كۆخەى جىواوزىان ھەيە وەك حەپ حەپى سەگ و كاتى ھەناسەدانىيان دەنگىكى وشك بەدى دېنئىت.

لەمەرا كە لەوانەيە نىشانەكان خراپتر بن ئەگەر مندالەكەت پەرىشانە يان خەرىكە دەگرىت، نارامكردنەوى زۆر گرنگە. حالەتە سووكەكانى دەردەكۆپان دەكرى لەماولەوه كۆنترۆل كرئىت. ئەگەر مندالەكەت تا ھەيە و دلەرواكئى ھەيە، دەكرى لە تەمەنى سى مانگىيەوه پاراستامولى بدرىتئى كە يارمەتى دەدات بۆ دابەزاندى پلەى گەرما و كەمكردنەوى نازار.

ئەگەر نىشانەكان بەرەو خراپى چوون پەيوەندى بکە بە پزىشكى خىزانى خۆتەوه.

ھەوکردنى بۆرىيەكانى ھەوا

ھەوکردنى بۆرىيەكانى ھەوا، ھەوکردنىكى باوہ لە كۆنەندامى ھەناسەداندا كە مندالەكانى ژىر يەكسال دووچارى دەبن. نىشانە سەرەتاييەكانى لە نىشانەى ھەلامەت دەچىت و ئاوبەربوونى لووت و كۆخە دەگرئىتەوه.

بە گەشەى ھەوکردن، نىشانەكانى ھەوکردنى بۆرىيەكانى ھەوا دەتوانئىت ئەمانەى خواروہ لەخۆ گرئىت: كۆخەيەكى بەردەوام، ھەناسەدانى پر دەنگەدەنگ و كيشە لە تەغزىيدا.

بەگشتى نىشانەكان پاش سى رۆژ چاك دەبنەوه و لە زۆربەى ئەم حالەتانەدا ئەم نەخۆشەيە جىددى و مەترسەدار نىيە. لەگەل ئەوئەدا، ئەگەر مندالەكەت تەنبا دەتوانئىت نىوہى رىژەى ناسايى خۆراك بخوات يان ھەولئىكى زۆر دەدات بۆ ھەناسەدان يان بەگشتى سەبارەت بە بارودۆخى مندالەكەت نىگەرانىت، پەيوەندى بکە بە پزىشكى خىزانى يان سەردانكەرى تەندروستى خۆت.

سەرچاوہ: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis/

پەيوەندى بکە بە ژمارە 0800 032 0102 يان سەردانى مألپەرى www.smokefree.nhs.uk بکە.