

فاكسىنهكان يان كوتان دژى نهخوشيهكان

له ولاتى فنلهندا بهرنامهى نيشتيمانى هميه بۆ كوتان دژى نهخوشيهكان. ئامانجى ئهم بهرنامهيه ئهويه كهبه باشترين شيوه خهلكى بپاريزيت لهو نهخوشيهكانى كه دهوانرئيت له ريگهى كوتانهوه ريگه له توش بونيان بگيرئيت. له سايهى كوتانهوه (فاكسين)، زور له نهخوشيهكان لهم ولاتهدا بون به حالهتئيكى دهگمهن يان ههر به تهواوتى بنهبربون و لهناوچون.

له بهشى چاودئيرى تهندروستى سهر به قوتابخانه كوتانى ومك (ئيتانوس- دهردهكۆپان- كۆكهرهشه) دهرئيت به هممو ئهو قوتابيهكانى كه تهمهنيان له نيوان (١٤ - ١٥) سالانه ههروهها كوتان دژى فايرۆسى پاپيلوما بۆ قوتابيهكانى كچ له تهمنى (١١ - ١٥) سالايدا. كوتانى جۆرى (ئيتانوس - دهردهكۆپان) دهئيت ههر ده سال جارئك كاريگهر بكرئتهوه.

ئهو كهسانهى كه پيشتر له ژياناندا كوتانيان ومرنهگرتوه ياخود هيچ نازانن دهربارهى ئهو كوتانانهى كه ومريانگرتوه، ئهوا به پنى بهرنامهيهكى تاييهت به خويان ئهو كوتانانه ومردهگرن. بۆ زانيارى زياتر لهم بارهيهوه دهوانرئيت پهيوهندى بكرئيت به(پهرستار) كارمهندى تهندروستى بهشى چاودئيرى تهندروستى قوتابخانهوه. ومرگرتئى(فاكسين) يان كوتان لهدژى نهخوشيهكان خۆبهخشانهيه و به خوراييه.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



TAMPERE

تیکست: توییا فوولئی/ پرۆژهی (ماکو) (MAKO) ت
وتنهكان: ساننى ویکمان / تامك (TAMK)
ومرگيران: ناوهندى ومرگيرانى پيركانما

ھەر وھا لەکاتی لیکۆلینەمە لە ئاستی فیزیونی و باش گوزەرائی خیزانەکەیدا. بۆ ئەم مەبەستەش دایک و باوک بانگ دەکەین بۆ ئامادەبوون لە پشکنینەکەدا.

لەم پشکنینانەدا باری جەستەیی و تەندروستی قوتاییەکە ھەڵدەسەنگینریت وەک (کیش، دریزی، رێک و پێکی جەستەیی، بینین و بیستن) وە ھەر وھا پزیشکیش ھەڵدەستت بە کاری پشکنین بۆ قوتایی. لە کاتی ئەنجامدانی پشکنینی تەندروستی بۆ قوتایی قوناغی ۸ ھەشت، باری تەندروستی قوتایی ھەڵدەسەنگینریت بە مەبەستی دیاریکردنی توانای قوتایی بۆ بەردەوامبوون لە خویندن وە یان ھەلبژاردنی خویندەنە پیشەییەکان. لە کاتی پشکنینەکەدا گفتوگۆ لەسەر پەيوەندی کۆمەلایەتی قوتاییەکە و ھەر وھا دەربارە ی زانی سێکسی و بەکار ھێنانی مادە ھۆشبەر مەکان و باری دەرونی دەکەیت.

پشکنینی تەندروستی لە قوناغەکانی تری خویندندا

لەم قوناغانەو خویندندا (۲،۳،۴،۶،۷،۹) قوتایی بانگ دەکەیت لەلایەن (پەرستار) چاودیزی تەندروستیەو بۆ ئەنجامدانی پشکنین بۆی. لە پشکنینەکەدا بە دواچوون دەکەیت بۆ چۆنیەتی گەشەکردن و گەرەبوونی قوتاییەکە ، ھەر وھا باش گوزەرائی و خوو رەفتاری تەندروستی قوتاییەکە. لە کاتی پێویستدا ژمارە ی سەردانەکان بۆلای پزیشک و چاودیزی تەندروستی زیاتر دەکەیت.

پشکنینی تەندروستی بەشی چاودیزی تەندروستی خویندنگاگان

خویندکاری قوناغی خویندنی ئامادەیی یان خویندنگا پیشەییەکان بەگشتی لە سالی یەکمەمی خویندندا سەردانی (پەرستار) کارمەندی تەندروستی بەشی چاودیزی تەندروستی دەکات بۆ ئەنجامدانی پشکنین بۆ ئەگەر پێتو خویندەنەکە ی زیاتر لە سالیگ بخایەنیت. لە کاتی پێویستدا خویندکار مە رەوانە ی پشکنینی پزیشکی دەکەیت. خویندکارانی سالی یەکمەمی زانکۆکان فۆرمیکی راپرسی پر دەکەنەو کە لەسەر بناغە ی ئەو بانگ دەکەیت بۆ پشکنینی تەندروستی لە لایەن کارمەندی تەندروستیەو (پەرستار).

لە کاتی پشکنینەکاندا فۆرمی زانیاری سەرمایە ی بەکار دەھینریت وەک بناغە یەک بۆ گفتوگۆکان بە مەبەستی ھەڵسەنگاندن و دیاریکردنی باری (باش گوزەرائی، تەندروستی، خوو رەفتاری تەندروست وە ھەر وھا ئەم بابەتانە ی کە پەيوەندی بە ھەلبژاردنی پیشەوە ھەبە). لەکاتی پشکنینەکەدا سەرنج دەدریتە سەر باری تەندروستی جەستەیی خویندکار. لەکاتی پێویستدا رێنمایی دەدریت بۆ نمونە دەربارە ی (باشخۆراکی، وەرزش، شێواز مەکانی رێگرتن لە سە ک پر بون، فاکسینەکان و ھەر وھا باش گوزەرائی دەرونی).

كارى خۇپاراستن و بەرگرتن لە نەخۇشپەكان سەر بە چاودىرى تەندروستى قوتابخانە خويندنگاگان

مەبەست لە كارى خۇپاراستنى پېش و مەخت سەر بە چاودىرى تەندروستى ئەومىيە كە بە ھۆيە ھەول دەدرىت بە پىي تۈانا لەزوتىرەن كاتدا دەرك بە ئەگەرى توشبۇنى زۆر لە نەخۇشپە جىجايكان بىكرىت و ھەر بەم شىو مەيش رى لە توش بونيان بىگرىت. ھەر و ھاش رى لە پىادەكردنى زۆر لە رەقتار و خوى ناتەندروست و زىانبەخش بىگرىت. لە رىگەمى كارى بەرگرتن لە نەخۇشپەكانەمە باشترىن كۆمەك پىشكەش بە قوتابى و خويندكار دەكرىت لە رىگەمى پىادەكردنى شىوازى گەورەبون و گەشەكردنىكى تەندروست و رىنمىيە كردنى خويندكار و قوتابى بۇ قىربونى جۆرىك لە شىوازى ژيانكردن، كە تەندروستىيان پىش بخت.

لە بەشى چاودىرى تەندروستى خويندنگاگان قوتابخانەكاندا بەبەردەوامى و رىك و پىكى پىشكىنى تەندروستى ئەنجام دەدرىت. كارمەندى تەندروستى(پەستار) ھەلدەستىت بە دىيارىكردنى كات بۇ ھەر قوتابىكە و خويندكارىك و پىش و مەخت قوتابىكەمى لى ئاگادار دەكاتەمە. لەكاتى ئەنجامدانى پىشكىنەكەدا ھەول دەدرىت ھانى قوتابى و خويندكار بەدرىت بۇ پەيرەمۇكردنى شىوازى ژيانى تەندروست و دوركەوتەمە لەمۇ خوو رەقتارانەمى كە زىان بە تەندروستى دەگەمەن. لەكاتى پىويستدا قوتابى يان خويندكار رەوانەدەكرىت بۇ چارەسەرى نەخۇشپەكەمى.

دەتوانرىت سەردانى بەشى چاودىرى تەندروستى سەر بە قوتابخانە و خويندنگا بىكرىت بە بى كات گرتنى پىشومەخت، ئەمۇش لەمۇ كاتانەمى كە ھەر قوتابخانەكە بەتايىبەمى بۇ ئەم مەبەستە دىارى كەدو. سەردانى(پەستار) كارمەندى تەندروستى بە خۇرايىبە. لەبەشى چاودىرى تەندروستى سەر بە قوتابخانە سەردانى پزىشك نىبە بۇ چارەسەرى نەخۇشى. سەردانى پزىشك بۇ چارەسەرى نەخۇشى لە بەشى چاودىرى تەندروستى خويندنگا بە پارەمە بۇ قوتابىيانى تەمەن ۱۸ سأل.

پىشكىنى تەندروستى سەر بە بەشى چاودىرى تەندروستى قوتابخانەكان

ئەنجامدانى پىشكىنى تەندروستى بەرفراوان بۇ قوتابىيانى قوناغەكانى يەكەم و

پىنجەم و ھەشتەم ۱ ، ۵ ، ۸

فۇرمى زانىارى سەرتايى و مەك ئامرازى يارمەتى دەم بەكار دەھىنرىت لەكاتى ئەنجامدانى پىشكىنى تەندروستى بۇ ھەر قوتابىكە لە لايەن(پەستار) چاودىرى تەندروستىيەمە. چەند فۇرمىك بە كار دەھىنرىت و مەك بناغەمەك بۇ گەتوگۇكان لەكاتىدا كە ھەولە ھەلسەنگاندن و دىارى كردنى بارى تەندروستى قوتابى و ئەمۇ خوو رەقتارە تەندروستانەمى كە قوتابى پەيرەمۇيان دەكات.



Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto
koulu- ja opiskeluterveydenhuolossa
Kurdi



TAMPERE



وینهکان: ساننی ویلمان / نامک (TAMK)

کاری خوپاراستن و بهرگرتن له نهخوشیهکان سهر به چاودییری تهنروستی قوتابخانهو خویندنگان

کۆمهك كردن به پرۆسهی نیشهجی بونی کۆچیهران له بواری خزمهتگوزاریه تهنروستییهکانی تاییهت به
مندالان و گهنجان-
پروژهی (MAKO) ماکو.