

PASHTO

د کورنۍ لارښود

ستاسو د ماشوم روغتیا ساتل او د ماشومتوب عامې ناروغۍ



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro
Tim Iechyd Cyhoeddus
Cardiff and Vale University Health Board
Public Health Team



PASHTO



د والدينو کرښه

که تاسو د 5 او 11 کلونو ترمنځ د ماشوم مور یا پلار یاست، د محرم مشورې او ملاتړ لپاره د خپل ښوونځي نرس سره اړیکه ونیسئ.

07312 263178

دا به د والدينو لپاره په خدمت کې متن وي چې د دوی د ښوونځي نرسانو ته لاسرسی ومومي ترڅو د پراخه روغتیا ستونزو سره مرسته وکړي. دا به د تشخیص خدمت نه وي مگر مور کولی شو مشوره ورکړو ...

متوفر خلال العطلات المدرسية

متاح من الإثنين إلى الجمعة 8.30 صباحا - 4.30 مساء

احساساتي هوساينه،
خوب، صحي خواړه،
د ورځې او شپې
وخت خاورې کول،
د موادو ناوړه ګټه
اخيستنه، اړیکې،
چلند، ځورونې، آنلاین
خونديتوب، بلوغت

که تاسو 11 نه تر 19 کلو یاست لاندنی شمیرې ته مسیج وکړئ

07520 615718

ترڅو ښوونځي نرس سره محرم او پټ مشورو برخمن شی

مونږ ځوانانو سره هر ډول مرسته کوو لکه ...

ځورولو ښکار صحی خوړل
سګرټ خوراک خپلوی
خفګان یا غوسه
احساساتو کنټرولول
نشه یی توکو کارول
الکھول امتحان تشویش
بدن کی بدلون



مور د دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له 8:30 بجو څخه تر 4:30 بجو پورې ځواب ورکولو

هر وخت متن...

«ایا ستاسو ماشوم په کور کې زده کړې کوي؟ ایا هغه د 5 او 16 کلونو ترمنځ دی؟»

ایا تاسو پوهیږئ چې دوی لاهم د ښوونځي نرسینګ خدماتو ته د لاسرسي حق لري؟

د ښوونځي نرسینګ ستاسو د ماشوم روغتیا او هوساینې ته وده ورکولو لپاره د لاسرسي وړ خدمت دی او دوی ته وړتیا ورکوي چې خپل بشپړ ظرفیت ترلاسه کړي.

که ستاسو ماشوم/ماشومان له 13 کلونو څخه پورته وي، مور کولی شو د دوی روغتیا ارزونه په خپلواکه توګه ترسره کړو که دوی وغواړي.

مهرباني وکړئ مور سره اړیکه ونیسئ ترڅو د کور/ټولنې روغتیا ارزونه تنظیم کړئ

تاسو کولی شئ د خپل ماشوم فزیکي یا احساساتي اړتیاو لپاره ملاتړ چمتو کړئ، لکه:

- ستاسو د معافیت وضعیت ارزونه وکړئ - تاسو ته اجازه درکوي چې پوه شي چې کوم واکسینونه شتون لري او څنګه یې ترلاسه کړئ
- د ودې څارنه - د قد، وزن او لید معاینه کول
- د بې نظمی، ملاتړ - تشناب کول/د بستر ګڼل/اککریټیا
- د احساساتي هوساینې ملاتړ وکړئ
- صحی ژوند او روغتیا وده
- د روغتیايي خدماتو په برخه کې ستاسو د ماشوم نظرونه او هیلې اوریدلو کې مرسته وکړئ



منځپانگې

پېژندنه

2 عام ناروغي

26	شری لري
28	اکزېما
30	لکۍ
32	لاس پنبه او خوله
34	امپټيگو (پوستکی مرض)
36	خارش
38	مولوسکم يا پوستکی پړومبی
40	مننژيت/ سيپسس يا دویني مکروب
42	کانجنکټيويټ يا دستر گو مکروبی کيدل
43	سر سپړي
44	زما ماشوم قبضيت لري.
46	کېڅکان چينجی
48	د بڼوونځي څخه مخکې د ساه لنډۍ او ساه بندی
50	د اوسپنې کمښت انيميا
51	خوندي خوب کول
52	د نډۍ يا پمپر داغ
53	ننگونې چلند
54	رواني روغتيا ستونزې
58	واکسينونه
60	د سگرېټ څکول بندول
62	صحي خواړه

لارښود...

د اېن اېچ ايس خدماتو په کارېدو کې د نورو گټورو خدماتو

زما ماشوم لري ...

تبه لري
ټوخی/زکام لري
د ستوني درد لري
د غوړ درد لري
د غاښ درد لري
کانگې او اسهال لري
زخم لري
درد لري
حساسيت لري

پېژندنه



کله چې ستاسو ماشوم ناروغي وي دا ډير فشاره ډک حالت وي. تاسو اندېښنه لرئ چې څه پری شوی دي او تاسو د دوی سره د مرستې لپاره څه کولی شئ په کارېدو کې ستاسو د ملاتړ لپاره ډيری خدمتونه شتون لري. دا کتابچه به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ چې څه باید وکړئ او چيرته لار شئ کله ترڅو ناروغ ماشوم پاملرنه وکړئ

په دې کتابچه کې د ماشومتوب د ځينو عامو ناروغيو او شرايطو د اداره کولو څرنګوالي په اړه مشورې شاملې دي. دا به تاسو سره په کور کې د خپل ماشوم ناروغۍ اداره کولو کې مرسته وکړي او تشریح کړي چې څنگه او کله د روغتيايي خدماتو ته لاسرسی ومومئ. دا کولی شي د روغتون د حادثې او اضطراري ځانګې کې د اوږدې مودې انتظار مخه ونيسي که تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ يا د ټولنې خدماتو څخه مرسته ترلاسه کړئ

دا د يو شمير نورو جدي ناروغيو په اړه هم معلومات لري دا هم ذکر شوی څه لپاره پاملرنه وکړئ او کوم حالت کی مرسته وغواړئ

کتابچه د **سور، نارنجی** او **شنه** رنګ لارښود کاروي ترڅو وښيي چې هره نښې څومره جدي دي او کله مرسته ترلاسه کړئ

عاجل طبي بياکتنه ۹۹۹ شمیرې ته زنگ ووهی يا ایمرجنسی ته ځان ورسوی



خپل ډاکټر يا جی پی سره اړیکه ونیسی



سره درملنه وکړئ د چمتو شوي لارښوونو شئ دا په کور کې کولی تاسو



دا کتابچه د ماشومتوب د ټولو ناروغيو په اړه معلومات نلري. تاسو باید تل د ډاکټر سره خبرې وکړئ که تاسو پدې کتابچه کې د کومې مشورې په اړه ډاډه نه پاست.



درملتون

د لوړ روزل شوي روغتیا پاملرنې متخصصین، په اسانۍ سره د لاسرسې وړ، ډیری وختونه په سوپر مارکیټونو کې میشته دي. دوی کولی شي د عام ناروغیو، ټپونو، او د درملو مسلو په اړه مشوره ورکړي. (په ویلز کې نسخې وریا دي)



جی بی

جی بی ستاسو کورنۍ ډاکټر دی چې تاسو او ستاسو ماشومان ستاسو د روغتیا اندیښنو سره گوري. دوی کولی شي بیاکتنه وکړي، مشوره ورکړي، درمل ورکړي او د اړتیا په صورت کې متخصص خدماتو ته مراجعه وکړي.

د ساعتونو څخه
بهر/ ۱۱۱

که ستاسو جی بی بنده وي او تاسو طبي مرستې ته اړتیا لرئ، مهرباني وکړئ ۱۱۱ ته زنگ ووهئ، دوی به د اړتیا په صورت کې د ساعتونو څخه وروسته د ملاقات وخت تنظیم کړي یا د ملاقات په انتظار کې مشوره ورکړي.



بیرني حالات ۹۹۹

یوازې د جدي او ژوند گواښونکي بیرني حالات لپاره ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که تاسو په کارډیف او دی ویل کې اوسیرئ، تاسو باید د ویلز پوهنتون روغتون کې د **حادثي او بیرني واحد (A&E) کې گډون وکړئ، هیت پارک، کارډف CF14 4XW**



د روغتیا لیدونکي

روغتیایی لیدونکي د هغو کورنیو سره کار کوي چې د ۵ کلونو څخه کم ماشومان لري. دوی کولی شي د کور لیدنې، د ماشوم کلینیکونو او پرمختیایی بیاکتنو له لارې په پراخه کچه مسلو کې ملاتړ او مشورې وړاندې کړي.



د غاښونو ډاکټر

د این ایچ ایس د غاښونو ډاکټر سره د راجستر کیدو لپاره د انتظار لیست شتون لري. که تاسو پدې کې مرستې ته اړتیا لرئ، د برتانيا سره صلیب مرسته کولی شي. که تاسو د غاښونو بیرني حالت ولرئ، مهرباني وکړئ د غاښونو مرستې لاین ته د لاسرسې لپاره ۱۱۱ ته زنگ ووهئ.

کله مراجعه وکړئ؟

ټوخی زکام دردونه او دردونه د ستوني درد نزله د غوړ درد سوزک د پوستکي خارش غاښونه کیدل سوروالی سترگو او ډیر نور...

تاسو کولی شئ د خپل جی بی سره لیدنه وکړئ که ستاسو ماشوم ناروغه وي او تاسو نورو مشورې او ملاتړ ته اړتیا لرئ. ستاسو جی بی کولی شي د طبي او رواني روغتیا شرایطو پراخه لړۍ وگوري او کولی شي د مخنیوي پاملرنې او همدارنگه روغتیایی زده کړې چمتو کړي

که تاسو نشئ کولی تر هغه وخته انتظار وکړئ چې ستاسو جی بی خلاص وي، تاسو کولی شئ د طبي مشورې ترلاسه کولو لپاره ۱۱۱ سره اړیکه ونیسي، دوی کولی شي ستاسو لپاره د ملاقات وخت وټاکي ترڅو د کارډیف او ویلز لپاره د ساعت څخه بهر جی بی وگورئ، دا په ورته ودانۍ کې دی. سی ای وی ایچ ای ایس په Cardiff Royal Infirmary کې

چپه کېدل تنفس کول / تنفس بندول. شدید درد / خونریزي سقوط مات شوي هډوکي خطرناکه ماده وخوړله. هر ډول ژوند تهدیدوي/ جدي ناروغي

ستاسو ماشوم ته د شیدو ورکولو او تغذیه کولو په اړه مشوره. خوب کول، په شمول د خوندي خوب مشوره د ماشوم وده وینا او ژبه وړې ناروغۍ روغتیا وده

یوځل چې د غاښونو ډاکټر سره راجستر شئ تاسو کولی شئ دوی د ورځني معاینې او د غاښونو بیرني حالتونو لپاره وگورئ. په داسې حال کې چې تاسو لاهم د انتظار په لیست کې یاست، د غاښونو د سخت درد، پرسوب یا ویني بهیدلو په صورت کې، تاسو کولی شئ د عاجل غاښونو ډاکټر سره په ۱۱۱ اړیکه ونیسي

کله مراجعه وکړئ؟

د عامو ناروغیو په اړه معلومات وگورئ



په کارډیف کې د نورو ګټورو خدماتو

لارښود

د برتانيا سره صليب

د برتانيا د سره صليب کارکونکي په خوندي او محرم چاپيريال کې څو ژبني، له يو بل سره مرسته کوي. د پروژې موخه د هغو اشخاصو روغتيا او هوساينې ته وده ورکول دي چې روغتيايي پاملرنې ته لاسرسی ورته ګران وي او په کارډیف کې د روغتيا نابرابرۍ کمولو لپاره د ملګرو سره کار کوي

د برتانيا سره صليب څنگه مرسته کوي؟

- بېرني او روانې غاښونو پاملرنې ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- رواني روغتيا خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د درملتون خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- ترانسپورت ته د لاسرسي لپاره ملاتړ کله چې مناسب وي قانوني او د ټولنې ملاتړ خدماتو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د پناه غوښتنې پروسې او متخصص مالتړ ته د لاسرسي په اړه معلومات چمتو کړئ
- د کور جوړولو مدافع د جی پی سره ستاسو د کورنۍ د راجسټر کولو ملاتړ، معلوماتو او نورو لومړنيو روغتيايي خدماتو ته لاسرسی او د ثانوي روغتيا پاملرنې ګمارنې لپاره لارښود

مهرباني وکړئ د برتانيا سره صليب ته د راجع کولو لپاره د نرس يا ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ

په پارک منسټر کې ناستې لوبې وکړئ

په پارکمنسټر يونايټډ ريفارم کليسا کې د ماشومانو د لوبې وړيا ناستې موندل کيدی شي

Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS

سه شنبه: ۱۲:۳۰ - ۲:۳۰

چهارشنبه ۱۲:۳۰ نه تر ۲:۳۰

پنځشنبه ۱۰:۳۰ نه تر ۱۲:۳۰



د ويلش د کډوالو شورا
د ويلش د کډوالو شورا هم کولی شي تاسو سره په سيمه کې خدماتو ته د لاسرسي لپاره مرسته او ملاتړ وکړي.

د ويلش د کډوالو شورا څنگه مرسته کولی شي؟

- خوندي او خوندي کور ته د لاسرسي لپاره ملاتړ
- د پناه غوښتنې غيرعادلانه پريکړو ننگولو کې ستاسو سره مرسته کول
- ستاسو او ستاسو ماشوم لپاره تعليم او روغتيا ته د لاسرسي ملاتړ
- ستاسو د ماشوم لپاره ټولنيز او د لوبې فرصتونو ته د لاسرسي لپاره ملاتړ

0808 196 7273

د کارډیف اوی

د اونۍ په جريان کې مرکز د مهاجرينو او پناه غوښتونکي خلکو لپاره خلاص وي ، دوی مختلف ناستې او ډلې پرمخ وړي ، د هنر ټولګي ، د انگليسي ژبې ټولګي ، سپورت ناستې ، ورځني مشورتي ناستې ، د مدافعي فورمونه ، آرامۍ ناستې ، او دوی هره اونۍ وړيا ډوډۍ چمتو کوي.

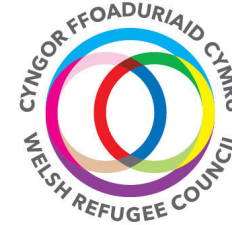
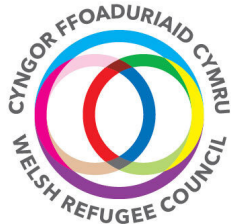
زموږ د مرکز څخه بهر، دوی منظم کلتوري او سپورتونه تنظيموي د ويلز شاوخوا سفرونه له ميوزيم او هنر ګالري څخه د سپورت ټيم ليدنې فعاليتونه او د غره څوکۍ ننگونې.

Oasis Cardiff, 69B Splott Rd, Cardiff, CF24 2BW

تی جی پی کامر

تی جی پی د کډوالۍ او پناه غوښتنې پروګرام (ار ای پی) د ځوانانو ملاتړ او پیاوړتیا لپاره یو هوليستيک چلند وړاندې کوي. دوی کولی شي ستاسو ماشوم ته د ډله ايز هوساينې/ مشورې ناستې، د ځوانانو ډلې او د لارښوونې سکیم له لارې مرسته وکړي. که تاسو د دې خدمت په اړه نور معلومات غواړئ خپل ډاکټر يا د ماشومانو نرس سره خبرې وکړئ. دوی کولی شي ستاسو لپاره راجع کړي، يا تاسو کولی شئ پخپله ورسره اړیکه ونیسئ

0795747207





عمل ته بلنه:

- خپل ماشوم د امکان تر حده آرام وساتئ.
- د آرامۍ او د تودوخې کمولو لپاره د پاراسیتامول یا ایبوپروفین په ورکولو غور وکړئ.
- دوی ته ساده خواړه او منظم څښاک وړاندې کړئ.
- که ماشوم ته د مور شیدې ورکول کېږي، د مور شیدو ته دوام ورکړئ.
- که دوی کانګې کوي، کوچني مکرر څښاک وړاندیز کړئ ځکه چې دا د پاتې کېدو احتمال ډیر دی.
- هڅه مه کوئ چې د خپل ماشوم تودوخه د سپنج یا فین په واسطه کنټرول کړئ.
- تبه په ماشومانو کې د واکسین ترلاسه کولو وروسته تر 48 ساعتونو پورې معمول ده - په منظم ډول د پاراسیتامول ورکولو په اړه فکر وکړئ.
- که ستاسو ماشوم د واکسین کولو له امله وي، تر هغه وخته پورې وځنډئ چې تبه یې بڼه شوې وي.

زه باید څه وکړم؟

که ستاسو د ماشوم تودوخه له ۳۸ څخه لوړه وي دا د تودوخې / تبه په توګه طبقه بندي کېږي. د تودوخې اندازه کولو غوره لاره د ډیجیټل ترمامیتر سره ده. د ترمامیتر په عکس کې اضافه کړئ؟ تبه د مکروب سره د مبارزې لپاره د بدن عادي غبرګون دی د تودوخې درجه کېدای شي د ویروس او باکټریایي انتاناتو له امله رامنځته شي نښې نښانې لکه د پوزې بهیدل، ټوخی، ټوخی، د ستوني درد، سور سترګې او اسهال د ویروس انتان سره عام دي که چېرې په یوه کورنۍ کې څو تنه ناروغه وي نو دا کېدای شي یو ویروسي انتان وي (ځکه چې ویروس په اسانۍ سره خپریږي) ویروس انتانات په خپله بڼه کېږي او د انټي بیوټیک درملنې ته اړتیا نلري

تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- په هغه ماشوم کې چې عمر یې صفر نه درې میاشتې وي د تودوخې درجه له ۳۸ څخه کمه وي.
- د ۶-۳ میاشتو په عمر کې د تودوخې درجه له ۳۹ څخه کمه وي.
- ماشوم خوشحاله دی او ځواب ورکوی لکه څنګه چې دوی معمولاً وي.
- ماشوم فعال دی: چلول، ځړول، خبرې کول.
- تنفس کول لکه څنګه چې دوی معمولاً کوي
- د پوستکي، شونډو او ژبې نورمال رنگ
- خوړل او څښل
- په منظم ډول ادرار کول

په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسی یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- په ۳-۰ میاشتو کې د ماشوم د حرارت درجه ۳۸ او پورته وي
- د تودوخې درجه له ۳۹ څخه پورته په ماشوم کې په ۶-۳ میاشتو کې لوړ ژړا
- تنفس د معمول په پرتله ګړندی دی.
- د پوزې سوځیدنه.
- د ماشوم رنگ سور دی.
- شونډې او ژبه وچه ده.
- وچ نښان / د معمول په څیر ډیر ادرار نه کول.
- د ۱۲ میاشتو څخه د کم عمر ماشوم لپاره: په سر کې نرم ځای ډوب شوی.
- د تودوخې درجه د 5 ورځو څخه ډیر دوام کوي.
- پرسوب / گرم / سور مفسلونه.
- ستاسو ماشوم خرابېږي، او تاسو انډینمن یاست

عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- ماشوم نه وینيږي.
- ډیر ګړندی تنفس کول یا کله چې تنفس له نورمال څخه بدل شوی وي.
- غیر معمولي غږونه کله چې تنفس کول (ژریدل)
- رنگ نیلي / خړ / پوټکی، شونډې یا ژبه او د لمس کولو لپاره یخ احساس کوي.
- له ۱۲ ساعتونو څخه زیات ادرار نه کوي
- یو خارش چې د شیشې سره د فشار په وخت کې له مینځه نه ځي (د مننژیت برخه وګورئ)
- فېټ / قبض / خارښ کله چې تاسو یې لمس کوئ



زما ماشوم

ټوخی/زکام لري

زه باید څه وکړم؟

عمل ته بلنه:

ډیری ماشومان چې ټوخی او زکام لري انټي بیویټیکونو ته اړتیا نلري.

انټي بیویټیکونه په منظم ډول د انتاناتو درملنې لپاره نه کارول کېږي ځکه چې دوی

- د ویروس انتاناتو درملنه نه کوي.

- کیدای شي د جانبي عوارضو لکه د ټوخی او اسهال سبب شي.

- ډیر استعمال کولی شي د انټي بیویټیک مقاومت لامل شي

ځینې وختونه ماشومان ممکن د ویروس انتاناتو په سر کې باکتریايي انتانات رامینځته کړي دا مهمه ده چې د ډاکټر مشوره وغواړئ که چیرې ستاسو ماشوم د نارنجی یا سور نښې رامینځته کړي

ټوخی او زکام په کوچني ماشومانو کې خورا عام دی په ځانگړي توگه د مني او ژمي په میاشتو کې، دا د ډیری مختلف ویروسونو له امله رامینځته کېږي. ټوخی او زکام کولی شي د اونیو لپاره دوام وکړي مخکې لدې چې دوی ښه شي. د ژمي په اوږدو کې، ماشومان کولی شي یو له بل وروسته ویروس اخته کړي، کوم چې تاسو فکر کوي چې دوی هیڅکله ښه نه دي. شیان به د دوبي په میاشتو کې ښه شي

د ټوخی او زکام د درملنې تر ټولو غوره لار د استراحت او د ډبرو مایعاتو څښل دي

تاسو کولی شئ د هر ډول درد سره د مرستې لپاره پاراسیتامول او ایبوپروفین هم هڅه وکړئ

مخنیوی

د دې مکروبونو مخنیوی ستونزمن دی. ښه حفظ الصحه کولی شي د مکروب د خپریدو مخنیوی کې مرسته وکړي

- خپل لاسونه په منظمه او ښه توگه ومینځئ.
- د ټوخی یا پرنجی پر مهال له نسج څخه کار واخلئ او په کنده کې یې واچوئ.
- د هغو خلکو سره د شیشې یا لوبنو شریکولو څخه ډډه وکړئ چې ناروغه دي



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

که د سور یا نارنجی نښې نښانې نه وي، تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم پالنه وکړئ.

- ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی په کافي اندازه مایعات څښي



په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- سخت تنفس لري او د تنفس کولو لپاره خواری ته اړتیا لري - لکه د خپلو ټیټو پښتو لاندې عضلاتو کې کش کول، د دوی د پښتو په مینځ کې یا د دوی په غاړه کې.
- اوبه نه وی ځگلی وچ ښکاري.
- بې خوبه کیږي.
- داسې ښکاري چې خرابیږي یا تاسو اندیښمن یاست.
- دوی د ۵ ورځو لپاره له ۳۸ څخه زیات تبه درلوده.



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- نیلي شونډې لري
- په تنفس کې ځنډ لري، د تنفس غیر منظم ښه لري یا د تنفس کولو په وخت کې ټوخی کوي.
- کله چې تنفس کوي سخت غږ کوي (ستریډر)
- د خوړو لپاره ډیر تنفس دی
- د لمس کولو لپاره ژپ، ټوټی، یا ډیر یخ احساس کوي
- په نا آرامه توگه ژاړي حتی د انحراف سره هم یا مغشوش یا سست ښکاري
- د خاربنت رامینځته کول چې د فشار سره له مینځه نه ځي
- د ۳۸ څخه پورته د تودوخې سره د ۳ میاشتو عمر لري، پرته لدې چې دوی په تیرو ۴۸ ساعتونو کې واکسین کړي وي او نور سور یا نارنجی نښې نلري



زما ماشوم

د ستوني درد لري

زه بايد څه وکړم؟

عمل ته بلنه:

د ستوني درد د درملنې غوره لاره آرام کول او د پيری مایعاتو څښل دي.

انتي بيوتيکونه په منظم ډول د ستوني درد درملنې لپاره نه کارول کېږي. مکروب معمولاً په دريو ورځو کې پخپله پاکېږي.

انتي بيوتيکونه ممکن وړانديز شي که چېرې نښې دوام ولري يا په ځانگړي ډول شديد وي. دا مهمه ده چې د طبي مشوره وغواړئ که ستاسو ماشوم کوم نارنجي يا سري نښې رامینځته کړي.

مخنيوی

دا ستونزمنه ده چې د دې ناروغيو مخنيوی وشي. د حفظ الصحې بڼه تمرینونه کولی شي د مکروب د خپریدو مخه ونیسي

- خپل لاسونه په منظمه او بڼه توگه ومینځئ.
- د پوڅي يا پرنجي پر مهال له نسج څخه کار واخلي او په کثافاتو کې یې واچوئ.
- له هغو کسانو سره چې ناروغيه وي د شیشې يا لوبڼو له شریکولو څخه ډډه وکړئ.

د ستوني درد په کوچني ماشومانو کې په ځانگړې توگه د مټي او ژمي په میاشتو کې ډیر عام دی. ډیری یې د ویروس انتاناتو له امله رامینځته کېږي.

ستاسو ماشوم ممکن د پزې بهېدل، پوڅی، د غور درد هم ولري. ځینې وختونه د ستوني دواړو خواو ته کوچني غدې (ټونسیلونه) په ناروغي اخته کیدی شي چې دا د ټونسیلیت په نوم پیژندل کېږي.

علايم شامل دي:

- د ستوني درد او د تیروولو په وخت کې درد تبه
- په غاړه کې پرسوب، دردناک غدې
- سور تنسلونه.

د ستوني درد د درملنې غوره لاره آرام کول او د پيری مایعاتو څښل دي. د ستوني پيری دردونه پرته له درملنې بڼه کېږي.

که ستاسو ماشوم لا دمخه درمل يا ساه اخیستونکي وي، تاسو باید د دې کارولو ته دوام ورکړئ.



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

که ستاسو ماشوم د نارنجي يا سور نښې نښانې ونه لري، تاسو کولی شئ په کور کې یې پاملرنه وکړئ.

- د شکر نه پاک پاراسیټامول يا ایبوپروفین کولی شي د درد سره مرسته وکړي
- تاسو کولی شئ له خپل درملتون څخه د ستوني سپری واخلي کوم چې ممکن د درد سره هم مرسته وکړي - د درمل جوړونکي سره وگورئ چې دا ستاسو د ماشوم لپاره مناسب دی.

- ډیری ماشومان د خوړو څخه انکار کوي. دا کومه ستونزه نده، تر هغه چې دوی اوبو ماره پاتې شي. کوچني، د تیروولو لپاره اسانه، ناڅاپي او پرله پسې مایعات وړاندې کړئ



په کانس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ يا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د خپل لعاب تیروولو توان نلري
- د خولې په خلاصولو کې مشکل لري
- تری بنکاري (د سترگو ډوبیدل، خوب کول يا د معمول په پرتله لږ ادرار کول)
- په نا آرامه توگه ژاړي حتی د انحراف سره هم يا مغشوش يا سست بنکاري.
- ډیر لږ زیدل يا د عضلاتو د درد څخه شکایت کول
- داسې بنکاري چې خرابېږي يا تاسو اندیښمن یاست.
- دوی د ۵ ورځو لپاره له ۳۸ څخه زیات تبه درلوده.



عاجل ته لار شئ يا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- د شونډو شاوخوا نیلي کېږي
- د لمس کولو لپاره ژپړ، ټوټی او غیر معمولي یخ احساس کوي
- یو لږه لري
- ډیر قهرجن کېږي (له پامه غورځولو سره سره په نا آرامه ژاړي)
- گډوډ يا ډیر سست کېږي (بیداریدل ستونزمن)
- داسې خارش رامینځته کوي چې د فشار سره له مینځه نه ځي (د میننگیټس په اړه زموږ پاڼه وگورئ)
- له ۳۸ څخه پورته د تودوخې سره د ۳ میاشتو څخه کم عمر لري، پرته لدې چې دوی په تیرو ۴۸ ساعتونو کې واکسین کړي وي او نور سور يا نارنجي نښې نلري



عمل ته بلنه:

- شیان چې تاسو یې کولی شئ د خپل ماشوم د غور مکرور احتمال کم کړئ په لاندې ډول دي:
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم د واکسین کولو سره تازه دی.
- د سگرټ چاپیریال ته د خپل ماشوم له ښکاره کولو څخه ډډه وکړئ

زما ماشوم

د غور درد لري

- غورونه په ماشومانو کې عام دي او کیدای شي د مختلفو شیانو له امله رامنځته شي په شمول:
- په غور کې یو څه بندیدل
 - د موم څخه جوړ شوی
 - سرینت شوی غور
 - د منځني غور انتان (د اوتاپس میډیا په نوم هم پیژندل کېږي)
 - په نښو کې سوروالی، پړسوب او د غور د پردې شاته د مایعاتو جوړول شامل دي. دا د انټي بیویکونو سره درملنه نشي کیدی
 - په ډیرو مواردو کې، د منځني غور انتان نښې نښانې په چټکۍ سره وده کوي او په څو ورځو کې ښه کیږي. اصلي نښې نښانې عبارت دي له:
 - د غور درد
 - د تودوخې لوړه درجه (تبه)
 - ناروغه کېدل
 - د انرژي نشتوالی
 - د اوریدلو لږ زیان
 - د دوی په غور کې د تیګ اچول
 - د شپې خارښت، ناسم تغذیه، یا بې خوبي
- انټي بیویکونه د غورونو د وتلو لپاره یا د 2 څخه کم عمر ماشومانو لپاره په دواړو غورونو کې مکرور ولری.

زه باید څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- د دې لپاره چې ستاسو ماشوم ډیر راحت شې، تاسو ممکن دوی ته پاراسیټامول او/یا ایبوپروفین ورکړئ. دا نه یوازې د تېب سره مرسته کوي بلکې درد هم کموي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ډیری مایعات څښي
- د غور مکرور ډیری پېښې په څو ورځو کې پاکېږي او معمولا د جی پی لیدلو ته اړتیا نلري که چیرې لاندې څخه هیڅ هم پلي نشي



په کانس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د غور څخه پزه راوتلی وي
- د منظم درد وژونکو سره سره په ډیر درد کې وي.
- د غور شاته پړسوب لري، چې د غور شاته خوا ته د تلو لامل کیږي، یا د غور شاته درد یا سوروالی زیاتېږي
- چکر وهل کیږي یا خپل توازن له لاسه ورکوي.
- د ۵ ورځو څخه زیات د ۳۸ یا پورته تېب دوام ته دوام ورکړئ (د تېب په اړه زموږ لارښود وگورئ)
- له ۳ میاشتو څخه کم عمر لرونکی تبه د ۳۸ زیاته
- خرابېږي یا که تاسو اندېښمن یاست.



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- د سخت سر درد او د غاړې د سختوالي/درد یا د روښانه څراغونو سره د تکلیف شکایت کول (فوټو فویا)
- غور کی چیشی بند وی (پانې اړوند نور معلومات په فیسبوک کې اوگورئ)



عمل ته بلنه:

- ستاسو ماشوم باید د غاښونو ډاکټر ته مراجعه وکړي کله چې د دوی لومړی غاښ ښکاره شي.
- د ۱۸ څخه کم عمر ټول ماشومان د وړیا این اېچ ایس د غاښونو د پاملرنې حق لري

غاښونه کیدل

- ستاسو ماشوم به شاید د خپل لومړي کال په جریان کې یو څه وخت خپل لومړی غاښ ترلاسه کړي.
- د ماشوم غاښونه کله ناکله د درد یا تکلیف پرته راڅرګندېږي؛ بل وخت تاسو ممکن ومومی چې د دوی زامی سری کیزی او سری دی چیرې چې غاښونه کیږي. دوی ممکن هم:
- سره شوي غومبوری ولري
- په مخ یې داغونه وي
- په غوږونو کې مسخ کړئ
- د معمول څخه ډیر لاری تویوی
- شیان ډیر ژوی
- د معمول په پرتله ډیر آرام اوسئ او ډیر ښه خوب نه کوئ.

زما ماشوم

د غاښ درد لري

هرکله چې مور په خوله کې د شکرې باکټریا خورو، تیزاب جوړوي. دا زموږ غاښونه خوري او کولی شي دوی تخریب کړي چې غاښونه یې خړ، نسواري یا تور ښکاري.

تخریب کولی شي د غاښونو دننه د سوراخونو له لارې چې کوټیس نومېږي د درد لامل شي

د خپلو ماشومانو د غاښونو د تخریب د مخنیوي لپاره څنگه پاملرنه وکړئ:

- هرڅومره ژر چې ستاسو د ماشوم لومړی غاښ څرګند شي برش پیل کړئ (معمولا شاوخوا د ۶ میاشتو عمر).
- د خپل ماشوم غاښونه په ورځ کې دوه ځله د فلوراېډ غاښونو پیسټ سره برش کړئ، سهار او د خوب په وخت کې برش کړئ.
- د خوب په وخت کې برش کول مهم دي. فلورېډ کولی شي ستاسو د ماشوم د غاښونو ساتنې ته دوام ورکړي کله چې دوی خوب کوي.
- د دوو دقیقو لپاره برش کړئ. تاسو کولی شئ ټایمر وکاروئ یا دوه دقیقې سندرې واورئ ترڅو دا ډیر ساتیري کړي!
- تویول، مینځل مه کوئ. خپل ماشوم وهڅوئ چې د برش کولو وروسته د غاښونو پیسټ وخورې مګر په اوبو سره مه مینځل ځکه چې دا به فلوراېډ له مینځه یوسي او دا به کم کړي چې دا څومره ښه کار کوي.
- د خپل ماشوم سره تر هغه وخته پورې په برش کولو کې مرسته وکړئ چې هغه لږ تر لږه ۷ کلن وي
- له بوره لرونکو مشروباتو او ناشتو څخه ډډه وکړئ کوم چې د غاښونو د تخریب لامل ګرځي

زه باید څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- که ستاسو ماشوم د غاښونو نښې ښکاره کړي، تاسو کولی شئ د غاښونو حلقو هڅه وکړئ ترڅو د هغه د ناخوښۍ سره مرسته وکړي.
- د خټکې په څیر نرمه میوه کولی شي د ګیډي آرام کړي که چیرې دوی د ۶ میاشتو څخه زیات وي (د صحي خوړو په اړه زموږ پاڼه وګورئ د نورو شیانو لپاره لارښوونې).
- تاسو کولی شئ د غاښونو جیلونه هم هڅه وکړئ که چیرې غیرطبي اختیرونه کار نه کوي، لږ شواهد شتون لري چې دا مرسته کوي مګر د نورو معلوماتو لپاره د درمل جوړونکي سره خبرې وکړئ.
- د شکر نه پاک پاراسیتامول یا ایبوپروفین کولی شي د غاښونو درد او د غاښونو درد دواړه درد کې مرسته وکړي.
- که تاسو د غاښونو ډاکټر سره راجستریاست، نو لومړی د غاښ درد لپاره دوی ته زنگ ووهئ. که ستاسو د ماشوم د غاښونو درد د درد وژونکو درملو سره کم شي او د دوی په مخ کې پرسوب شتون ونلري نو تاسو باید تر هغه وخته انتظار وکړئ چې ستاسو د غاښونو ډاکټر تاسو وګوري



د غاښونو ډاکټر ته د لیدو لپاره وخت ونیسئ یا د غاښونو بیړنۍ لاین ته زنگ ووهئ

- کړي نو د سی ای وی ۲۴/۷ له لارې خپل د غاښونو ډاکټر یا د غاښونو بیړنې لاین سره اړیکه ونیسئ
- که ستاسو ماشوم د غاښ له امله د مخ پرسوب ولري، نو د سی ای وی څلورویشت ساعته تلیفون له لارې خپل د غاښونو ډاکټر یا د غاښونو بیړنۍ لاین سره اړیکه ونیسئ.
- د سی ای وی ۲۴/۷ له لارې د غاښونو بیړنۍ کرښه: ۰۳۰۰۲۴۷۲۰۱۰۰
- تاسو اړتیا لرئ انتخابونو ته انتظار وکړئ او د غاښونو بیړنۍ پاملرنې لپاره ۱ غوره کړئ.



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- د غاښونو بیړنۍ پاملرنه په معمول ډول په بیړنۍ خدماتو کې نه ورکول کیږي.
- که څه هم، بیړنې ډاکټر ته لار شئ که چیرې ډیره درنه وینه ودرېږي چې نه ودرېږي، یا ستاسو ماشوم په یوه جدي حادثه کې چې د سر، مخ او غاښونو ټپي کیدو سبب شوی وي، یا که د مخ پرسوب د تنفس لاره اغیزه کوي



عمل ته بلنه:

- خپل ماشوم ته لږ مقدار مایع ورکړئ ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې دوی ډیهاډریشن نه کوي.
- د کانګې کولو په وخت کې د مایعاتو لوی مقدار ورکول کولی شي د التهاب لامل شي

زما ماشوم

کانګې او اسهال لري

کې د مکروب له امله رامینځته کېږي چې گسټروانټاس نومېږي.

ستاسو ماشوم ممکن د معدې درد په څیر درد ولري، د ستړیا احساس وکړي او د تودوخې درجه ولري. کانګې معمولاً ۱-۲ ورځې دوام کوي او معمولاً په ۳ ورځو کې بندېږي. اسهال معمولاً ۵-۷ ورځې دوام کوي.

د معدې ناروغي ډیره ساري ده او کیدای شي په ښوونځي، کور او سفر کې د سطحې څخه پورته شي. ښه حفظ الصحة کولی شي د مکروب د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړي.

خپل لاسونه په منظمه او ښه توګه ومینځئ.

خپل ماشوم د کانګې یا اسهال له وروستۍ پېښې وروسته د ۴۸ ساعتونو لپاره له ښوونځي/نرسري څخه لرې وساتئ.



زه باید څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

که ستاسو ماشوم په لاندې بکسونو کې هیڅ نښې ونه لري او د اوبه ضایع کیدو نه ښکاري، تاسو کولی شئ په کور کې یې درملنه وکړئ.

- ډاډ ترلاسه کړئ چې دوی ډیر آرام لري او ډیری مایعات وڅښي.

د غوړو څښاکونو او د میوو جوس څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا کولی شي اسهال لا خراب کړي.

- که ستاسو ماشوم د مور په شیدو تغذیه کېږي، د مور شیدو ته دوام ورکړئ - لږ هڅه وکړئ او ډیری وختونه که چیرې دوی لاهم کانګې کوي. د زړو ماشومانو سره په مکرر ډول د اوبو یا پاکو مایعاتو کوچني څاڅکي ورکړئ.

مشروبات باید بوره ولري، د اوبو پوره کولو حلونو په اړه د درمل جوړونکي څخه پوښتنه وکړئ.

- که تاسو ډاډه نه یاست چې ستاسو ماشوم څومره څښاک کوي د دې په لیکلو سره تعقیب کړئ.



په کانس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

• که ستاسو ماشوم د اوبو د کموالي په حال کې وي (وچه خوله، لږ ادرار).

• شنه کانګې لري

• په ټوخي کې وینه لري

• د معدې دوامداره درد لري

• د ۲۴ ساعتونو لپاره له اسهال پرته کانګې کوي

• ستاسو ماشوم لوړ خطر لري - حالت لري لکه

د شکر ناروغي، یا کم معافیت، یا د معدې یا سر زخم لري



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

• رنګ، خپه، یا د معمول په پرتله لږ ځواب ویونکی دی

• د معمول په پرتله چټک تنفس کوي

• په غیر معمولي ډول ژېړ یا پوټکي لري

• د نورمال په پرتله ډیر سپره لاسونه او پښې لري

• وینه ورنه کړي یا کانګې ولري چې د ځمکې د قهوې په څیر ښکاري

• ښايي زهرجن شی یې تیر کړي وي

• کله چې روښانه څراغونو ته گورئ سخت غاړه او درد لري.

• ناڅاپه، شدید سر درد یا د معدې درد لري

• د یوې میاشتې څخه کم ماشوم چې د تغذیې سره علاقه نلري



عمل ته بلنه:



د لومړنۍ مرستې کورسونه
مشورې او رضاکارانه
St John Ambulance
(sja.org.uk)



د برتانيا سره صليب لومړنۍ مرستې سرچينې
https://www.redcross.org.uk/first-aid



وگورئ: د سوځولو خونديتوب ساده بڼه
(capt.org.uk)



د بټن بېټرۍ خونديتوب
ماشومانو د حادثې مخنيوي
باور
(capt.org.uk)

زما ماشوم

زخم لري

زه بايد څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

سوځيدل

- په چټکۍ سره سوځيدنه د پخ اوبو لاندې کېږدئ ترڅو تودوخه کمه کړي، د ۲۰ دقيقو لپاره.
- اشپزخاني پلاستيک يا د سوځيدنې د پوښلو لپاره پاکه پلاستيکي کڅوړه د مکروب خطر کموي او بيا خپل ماشوم روغتون يا جی پي ته د سوځيدنې شدت پورې اړه لري

زخم يا پری کيدل

- د دې لپاره چې زخم د وينې بهيدو مخه ونيسي، په زخم باندې په پاکه ټوکر فشار واچوئ، يا که تاسو دا نه لرئ نو خپلې گوتې وکاروئ. تاسو ممکن د وينې د بنديدو لپاره د ۱۰ دقيقو لپاره په زخم فشار ته دوام ورکړئ. يوځل چې وينه ودرېږي يو پاک پلستر يا جامې واچوئ.
- که ستاسو ماشوم په درد کې وي، مهرباني وکړئ د درد بديل برخه وگورئ



په کاوس کې د ډاکټر ليدلو لپاره وخت ونيسئ يا اين ايچ ايس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د دې پورې اړه لري چې زخم/سوځ څومره خراب دی، که تاسو انديمنمن ياست، تاسو کولی شئ د بياکتني لپاره د خپل جی پي يا تمرين نرس سره ليدنه وکړئ
- د خپل ډاکټر سره ملاقات وکړئ که چيرې ستاسو ماشوم داسې زخم ولري چې نه رغيدلی وي، سور ښکاري، خولې کيږي يا په ناروغۍ اخته ښکاري
- که ستاسو ماشوم حادثه يا ټپي شوی وي او تاسو ډاډه نه ياست چې څه وکړئ، مهرباني وکړئ د نورو مشورې/مرستې لپاره خپل جی پي يا تليفون ۱۱۱ سره اړيکه ونيسئ.
- که ستاسو ماشوم ښه ښکاري، مگر دوی هغه څه تير کړي چې بايد نه وي، تاسو کولی شئ، ۱۱۱ ته زنگ ووهئ ترڅو مشوره درکړي چې نور څه وکړي.
- که ستاسو ماشوم زخم ولري او تاسو يې علت نه پيژنئ، د خپل ډاکټر سره ليدنه وکړئ



Go to A&E or call 999 if

- تاسو بايد په ۹۹۹ کې امبولانس ته زنگ ووهئ او يا خپل ماشوم بېرنيو وزيرې ته بوځئ که ستاسو ماشوم لاندې کوم يو ولري:
- تنفس بندوي يا د ساه اخيستلو لپاره مبارزه کوي يا ساه بندوي.
 - بې هوښه وي او نه وينږيږي
 - پری ځای لري چې وينه نه درېږي
 - د حادثې وروسته قبضيت لري
 - يو لاس يا پښه يې ټپي کړي او دوی نشي کولی حرکت وکړي
 - په غاړه يا نخاع کې زخم لري (۹۹۹ ته زنگ ووهئ او ماشوم مه حرکت کوئ)
 - د دوی په پوزه يا غوږ کې يو څه ځای لري (د لرې کولو هڅه مه کوئ)
 - هغه څه تير کړي چې دوی بايد ونه لري، د بيلگې په توگه، د پاکولو محصولات يا درمل.
 - ستاسو ماشوم له لوړوالي څخه ښکته کيږي، د بيلگې په توگه له پورته څخه تر زينو پورې

د سر زخم

- خپل ماشوم د سر د ټپي کيدو وروسته روغتون ته بوځه که:
- دوی بې هوښه دي، حتی که دوی اوس له خوبه وينږي شوي وي.
- دوی د ټپي کيدو راهيسې ناروغه دي
- که دوی د ټپي کيدو وروسته سر درد ولري چې د درد کمولو درملو لکه پاراستامول يا ايبوپروفين وروسته نه ځي.
- د دوی چلند بدلېږي يا که دوی ډير خپه وي
- د معمول څخه ډير ژړل
- د حافظې له لاسه ورکول



زما ماشوم درد لري

زه بايد څه وکړم؟

عمل ته بلنه:

- که ستاسو ماشوم په درد کې وي او تاسو د دوی په اړه انديښمن ياست د طبي مشورې غوښتنه وکړئ.
- په ماشوم کې د درد لامل موندل کېدی شي ستونزمن وي. که تاسو ډاډه نه ياست چې تل د روغتيا مسلکي سره خبرې وکړئ، لکه درمل جوړونکي، نرس يا ستاسو کورنۍ جی پي

درد د ډيري شيانو له امله رامینځته کېدی شي لکه ناروغۍ، ټپ، جراحي، يا اوږدمهاله حالت ماشومان اکثرا د سر درد، د معدې درد/د معدې درد، يا د پښو دردونه لري چې راځي او ځي. درد ممکن د جدي ناروغۍ نښه وي يا دردناک وي مگر بې ضرر وي

هغه شيان چې تاسو يې کولی شئ د خپل ماشوم سره د درد سره مرسته وکړئ

احساساتي او چلند ملاتړ

- آرام اوسئ
- خپل ماشوم په غيږ کې نيولو يا د لاس په نيولو سره په فزيکي توگه آرام کړئ.
- د مثبتې ژبې او هڅونې کلمو په کارولو سره خواخوږي.
- د خپل ماشوم سره کار وکړئ ترڅو د دوی د درد اندازه کولو لارې ومومئ ترڅو دوی تاسو ته ووايي کله چې دا خراب وي

په ماشوم کې د درد نښې

- ژړل / خپگان / د حل کولو مشکل
- سخت بدن، تړل شوي لاسونه
- سور پوستکی
- خوله کول / وينځل
- خواړه نه ورکول يا کمول



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- دا په کور کې د درد کمولو درملو او آرامۍ سره اداره کېږي.
- د خپل ماشوم لپاره د مناسب درد کمولو درملو په اړه مشورې لپاره خپل درمل جوړونکي وگورئ. ستاسو ماشوم به د عمر په اساس مختلف درمل ولري، نو دا مهمه ده چې تاسو سم خوراک وگورئ
- که درد لږ وي او دوامداره نه وي



په کاوس کې د ډاکټر ليدلو لپاره وخت ونيسئ يا اين ايچ ايس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- که تاسو يو ماشوم لرئ چې نشي کولی تاسو ته ووايي چې درد لري مگر نښې يې ښکاره کوي.
- تاسو د ماشوم د درد لامل نه پوهيږئ.
- د درد کمولو درملو وروسته درد نه ښه کېږي.
- ستاسو د ماشوم درد ډيريږي.
- ستاسو ماشوم نورې نښې لري لکه د غاړې سختوالي او د روښانه څراغونو نه خوښول.
- تاسو د درد لامل پوهيږئ، او دا درملنې ته اړتيا لري



عاجل ته لار شئ يا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- که درد شديد وي او نشي کولی حرکت وکړي.
- که ستاسو ماشوم تنفس بند کړي.
- تاسو نشئ کولی خپل ماشوم راوبښ کړئ.
- که دوی لرزه يا لږه ولري



حساسیت لري

عمل ته بلنه:

- په دې اړه خپل ډاکټر یا درملتون سره خبرې وکړئ درمل لکه انټي هسټامينونه او سټرايډونه چې کولی شي د نرم حساسیت عکس العملونو په درملنه کې مرسته وکړي.
- که ستاسو ماشوم شدید حساسیت ولري د دوی متخصص ډاکټر به تاسو ته د حساسیت مدیریت پلان درکړي، دا به تشریح کړي چې ستاسو ماشوم څنګه درملنه وکړي.
- ستاسو ماشوم ممکن د غذایی متخصص ته راجع شي که چېرې حساسیت د خوړو سره تړاو ولري

حساسیت هغه وخت دی چې بدن یو څه ته عکس العمل ښکاره کوي، د بیلګې په توګه ګرده یا مختلف خواړه. نښې نښانې لري او په کور کې په اسانۍ سره درملنه کېدی شي. ځینې وختونه دوی خورا جدي کېدی شي

عام الرجی په لاندې ډول دي:

- د ونې او واښو ګرده
- د کور حشرات / دورې
- خواړه لکه موم پلې، شیدې او هګۍ.
- څاروي
- د مچۍ / د مچۍ چيچل
- درمل

د حساسیت غیرګون نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- د پوزې بهېدل/پرنجې
- ستاسو د ماشوم د سترګو / تندې شاوخوا درد
- ټوخی/غمجن/سانسېدل
- د پوستکي څارش یا څارش
- اسهال
- زړه بدوالی / کانګې
- د سترګو پړسوب/ شونډې/ خوله/ ستوني

زه باید څه وکړم؟



تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ که:

- هڅه وکړئ د هغه شی سره اړیکه محدوده کړئ چې ستاسو د ماشوم الرجی لامل کیږي.
- که ستاسو ماشوم د خوړو سره د الرجی لري نښې ولري، نو دا به ګټور وي چې ستاسو د ډاکټر لپاره د خوړو ډایري ولیکئ، په شمول د هغه خواړه په اړه معلومات چې ستاسو ماشوم یې خوړلي، کومې نښې یې درلودې او کله یې درلودې.
- ستاسو درملتون ممکن د دې وړتیا ولري چې د معتدل الرجی درملنې کې مرسته وکړي
- خپل ماشوم ته هغه درمل ورکړئ چې ډاکټر ستاسو د ماشوم د حساسیت لپاره وړاندیز کړی وي. ایا دا مرسته کوي؟
- که ستاسو ماشوم په ښوونځي کې وي، ښوونکي ته خبر ورکړئ چې دوی الرجی لري. دوی ته د خپل درملنې پلان یوه کاپي ورکړئ (که تاسو لری).



په کانس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- د خپل جی پی یا روغتیایي لیدونکي سره خبرې وکړئ که:
- تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم حساسیت لري دوی کولی شي:
- تاسو درمل ورکړئ دی مګر ستاسو د ماشوم په نښو کې هیڅ پرمختګ ندی شوی.
- ستاسو ماشوم په جدي توګه ناروغ نه دی، مګر تاسو ډاډه نه یاست چې څه وکړئ او مشوره غواړئ.
- ستاسو د ماشوم نښې بدلې شوې یا خرابې شوې.
- ستاسو ماشوم د حساسیت نښې لري، مګر دوی نورې نښې هم لري لکه د تودوخې لوړوالی



عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- ستاسو د ماشوم شونډې/ خوله یا ستوني ناڅاپه پړسیدلي.
- ستاسو د ماشوم ستوني د تنګ احساس کوي، یا دوی د تیرولو لپاره مبارزه کوي.
- ستاسو د ماشوم پوستکي یا شونډې نیلي یا څر شي.
- ستاسو ماشوم مغشوش یا سرگردانه کیږي.
- ستاسو ماشوم بې هوښه کیږي یا نشي کولی وینس شي.
- ستاسو ماشوم ګونګ یا سست دی او تاسو ته ځواب نه ورکوي.
- ستاسو ماشوم د هغه څه سره اړیکه لري چې دمخه یې جدي عکس العمل د



عمل ته بلنه:

د ايم ايم ار (د شری، ممپس او روبیلا) واکسين درلودل د شری د مخنيوي ترټولو غوره لاره ده.

که تاسو ډاډه نه یاست چې آیا ستاسو ماشوم دا لري، نو خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

د نورو معلوماتو لپاره لیدنه وکړئ:



<https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

شری یو ویروسي انتان دی چې په ډیره اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې جدي ستونزې رامینځته کولی شي.

نښې نښانې عبارت دي له:

- د تودوخې لوړه درجه
- بهېدونکې پوزه
- د اوبو سور سترګې
- ټوخی
- د شونډو شاته / د گالونو دننه کوچني سپینې داغونه
- په مخ / د غوړونو شاته داغونه د بدن پاتې برخې ته خپرېږي

شری هغه وخت خپرېږي کله چې یو اخته کس ټوخی یا پرنجی وکړي.

د خپریدو کمولو لپاره:

- خپل لاسونه په صابون او گرمو اوبو ومینځئ
 - د ټوخي یا پرنجی پر مهال نسجونه وکاروئ او په ډنډ کې یې واچوئ.
 - پيالې او کټلري یا جامې او بسترونه د شري سره د چا سره مه شریکوئ.
- شری کولی شي د جدي اختلاطونو لامل شي لکه مننژیت، سینه بغل، عصبي ضعوفیت، یا پوندوالی. دا ستونزې نادري دي مگر ځینې خلک لکه ماشومان او هغه خلک چې ټیټ معافیت لري ډیر خطر لري.



زه باید څه وکړم؟

تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم درملنه وکړئ:

تاسو باید تل یو جی پی وګورئ که تاسو فکر کوئ ستاسو ماشوم شری لري

- د جی پی لیدلو وروسته، تاسو باید خپل ماشوم ته ورشئ ترڅو د ډیهاپیریشن مخنیوي لپاره ډیری مایعات لکه اوبه وڅښئ
- د تودوخې د لوړې تودوخې څخه د خلاصون لپاره په منظم ډول پاراسیتامول یا ایبوپروفین واخلم.
- د پنبې وړۍ وکاروئ چې په گرمو اوبو کې ډوب شوي وي ترڅو په نرمۍ سره ستاسو یا ستاسو د ماشوم له سترګو څخه هر ډول ټوټې لرې کړي.
- خپل ماشوم لږترلږه د 4 ورځو لپاره د نرسري یا ښوونځي څخه لرې وساتئ کله چې دا د لومړي ځل لپاره څرګندېږي. همدارنګه هڅه وکړئ چې د ماشومانو سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ، هغه خلک چې امیندواره وي او هغه خلک چې د معافیت سیستم کمزوری وي.

په کانس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:

- څرنګه چې شری په اسانۍ سره نورو ته خپرېږي تاسو باید خپل جی پی جراحی ته زنگ ووهئ مخکې لدې چې تاسو دننه شئ. دوی ممکن په تلیفون کې د خبرو کولو وړاندیز وکړي. خپل جی پی سره اړیکه ونیسئ که -
- تاسو فکر کوئ چې تاسو یا ستاسو ماشوم ممکن شری ولري.
- تاسو د هغه چا سره نږدې تماس کې یاست چې شری لري او تاسو/ستاسو ماشوم مخکې د شري ناروغي نه درلوده یا تاسو د ايم ار واکسين دوه واکسينه ندي لګولی.
- تاسو د هغه چا سره نږدې تماس کې یاست چې شری لري او تاسو امیندواره یاست - شری په امیندواړۍ کې جدي کیدی شي.
- تاسو کمزوری معافیت سیستم لرئ او فکر کوئ چې تاسو شری لرئ یا د شری سره نږدې اړیکه لرئ

عاجل ته لار شئ یا ۹۹۹ ته زنگ ووهئ که:

- ستاسو ماشوم د لاندې څخه یو لري:
 - د ساه لنډۍ
 - ډیره لوړه تودوخه چې د پاراسیتامول یا ایبوپروفین اخیستلو وروسته نه راټیټوي.
 - ګډوډي
 - عصبي حمله
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو روغتیایي ټیم ته خبر ورکړئ چې ستاسو ماشوم شری لري یا ممکن ویی لري.
- د نورو معلوماتو لپاره د بخار اداره کولو په اړه زموږ پاڼه وګورئ.





عمل ته بلنه:

ایگزما واقعا خارش کیدی شي مگر دا مهمه ده چې تخرول مه کوي ځکه چې دا کولی شي ډیر زیان او انتانات رامینځته کړي.

هغه لارې چې تاسو یې مرسته کولی شئ:

- د خپلو ماشومانو نوکان لنډ او پاک وساتئ
- د هغوی پوټکی په سپکو جامو پوښئ
- دستکش کولی شي په کوچنیو ماشومانو او ماشومانو کې مرسته وکړي

اکزېما د پوستکي یو عام حالت دی چې کولی شي پوټکی خارښ، سور، وچ، خارښت او خارښ کړي. دا کیدای شي د الرجی، سالنډی او واښه تبه له امله رامنځته شي. اکزېما په کورنۍ کې هم چلیدلی شي

پوټکی کولی شي په روښانه پوستکي سره سور شي، او په تیاره پوستکي کې خړ نسواري، ارغواني یا خړ وي. دا په تیاره پوټکي کې لیدل خورا ستونزمن کیدی شي.

اکزېما کولی شي د بدن په هره برخه اغېزه وکړي مگر دا معمولا په ماشومانو کې په لاسونو، د زنگونو دننه، د زنگونو شا او مخ او سر باندې اغېزه کوي.

ځینې خلک یوازې د وچ پوستکي کوچنۍ ټوټې لري، مگر نور ممکن په ټول بدن کې سوځیدلی پوست تجربه کړي شیان کولی شي د دوی اکزېما خراب کړي د اکزېما «ټریگرز» په نوم پیژندل کېږي او صابون، د شاور جیلونه، بوی شوي سپړونه، د جامو صابون، ډیر تودوخې، دورې، څاروي او فشار شامل دي. د دې څخه مخنیوی کولی شي د سوځیدنې مخنیوي کې مرسته وکړي.

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- وچ پوست
- سور پوستکي چې کیدای شي ټوټه شي یا وینه بهیري
- درد او خارش.
- که مکروب وي زخمونه به رژیدل یا ژړل وي
- په یوه عفونت کې ممکن ستاسو ماشوم تبه ولري.



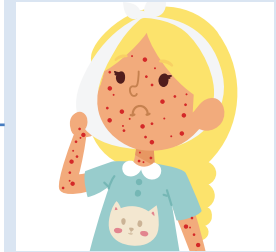
کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- نوی انزال که مخکې هیڅکله تجربه شوی نه وي. جی پي کولی شي تشخیص او د درملنې ملاتړ کې مرسته وکړي.
- که ستاسو د ماشوم انزال ناڅاپه خراب شو
- که چیرې د درملنې سره سره د ژاولو حالت ښه نشي جی پي ته بیرته راستانه شي
- که د مکروب نښې نښانې وي لکه تبه، یا د پوستکي ژړل او خارښت



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- پوه شئ چې د دوی اکزېما څه شی رامینځته کوي او مخنیوی یې وکړئ.
- ستاسو د جی پي اکزېما متخصص ټیم لخوا تاسو ته د درملنې پلان تعقیب کړئ
- رطوبت - خپل امویلینټ په منظم ډول تطبیق کړئ لکه څنګه چې ستاسو ډاکټر یا درمل جوړونکي لخوا تشریح شوي.
- فالټو امویلینټ وساتئ - تاسو اړتیا لرئ چې په ورځ کې له دوه څخه تر څلورو ځلو پورې وخورئ نو دا به ګټور وي کله چې ستاسو ماشوم د کور څخه لیرې وي د اضافي موادو ساتل ګټور وي.
- انټی هیستامین ګټور نه دی
- ځینې خواړه لکه د هګیو او د غوا شیدې کولی شي د اکزېما نښې رامینځته کړي، مگر تاسو باید په لومړي ځل د ډاکټر سره خبرې کولو پرته په خپل رژیم کې د پام وړ بدلون ونه کړئ.
- خارښ مه کوئ - د خارش اداره کولو څرنګوالي په اړه لاندې زموږ لارښوونې وګورئ



عمل ته بلنه:

په شري اخته ماشوم ته ایبوپروفین مه ورکوي ځکه چې دا د پوستکي د جدي عکس العمل لامل کیدی شي.

لکه څنگه چې لکي دومره ساري ده چې خپل ماشوم له نینوونځي یا نرسري څخه لرې وساتئ او له نورو څخه لرې وساتئ تر هغه پورې چې د پوټکي وروستي پرسوب (معمولا له 5-6 ورځو څخه کله چې خاریت پیل شي).

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

کي په ماشومانو کې عام دی مگر تاسو کولی شئ په هر عمر کې ترلاسه کړئ. دا معمولا د 1 څخه تر 2 اونیو وروسته پخپله بڼه کیږي. خارین لرونکی، داغ لرونکی خارش د لکي د ناروغۍ اصلي علامه ده، دا د بدن په هر ځای کې کیدی شي.

شري په 3 پړاوونو کې ترسره کیږي. مگر نوي داغونه ښکاره کیدی شي پداسې حال کې چې نور یې تېر رامینځته کوي یا پرسوب جوړوي.

مرحله 1: کوچني داغونه څرگندیږي. دا ځینې وختونه په تیاره پوټکي کې لیدل سخت وي

مرحله 2: داغونه د مایعاتو څخه ډکېږي او په ټوټو بدلیږي. ټوخی ډیر خارش لری او کیدای شی چی مات شي.

دریمه مرحله: داغونه یو خارش جوړوي. ځینې خارجونه ډک دي پداسې حال کې چې نور یې مایع خپروي.

لکي ډیر اتاني دی او نورو خلکو ته د خارش له څرگندیږو څخه دوه ورځې دمخه خپریږي تر هغه چې ټول داغونه خارش جوړ کړي. داغونه د 1-3 اونیو څخه پیل کیږي کله چې تاسو لکي ونیسئ



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

د ډیری ماشومانو لپاره، لکي یوه معتدله ناروغي ده چې پخپله بڼه کیږي. ستاسو د ماشوم د آرامۍ لپاره دوی باید:

- ډیرې اوبه وڅښئ
- د پښې لوند شوي جامې واغونډئ
- د زخم او مکروب څخه د مخنیوي لپاره سکریچ نه کول
- دا هم مرسته کولی شي
- نوکان لنډ او پوستکي پاک او وچ وساتئ.
- کریمونه لکه کیلامین د خارش کمولو لپاره کولی شي (د نورو مشورې لپاره له خپل درمل جوړونکي څخه وغواړئ)
- هغه ماشومانو ته چې د درد یا درد احساس کوي په منظمه توګه د درد آرامۍ ورکړئ.

په شري اخته ماشوم ته ایبوپروفین مه ورکوي ځکه چې دا د پوستکي د جدي غبرګون لامل کیدی شي.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

که تاسو یا ستاسو ماشوم کوم غیر معمولي نښې رامینځته کړي لکه:

- د تیاکو شاوخوا پوټکي ګرم، سور او دردناک کیږي، یا کوم شنه یا ژېړ مایع لري. (په نسواري یا تور پوستکي کې سوړوالی لیدل کیدی شي سخت وي)
- ډېر نه څښل او یا لږ ژاولې
- د ستړیا یا مغشوش کیدل
- ستاسو یا ستاسو د ماشوم کومې نښې ناڅاپه خرابیږي
- د دوی تبه نه بڼه کیږي (د تبه اداره کولو لپاره زموږ پانه وګورئ)
- دفتر ته وواپاست چې تاسو فکر کوئ دا ممکن شري وي مخکې له دې چې د جی پی تمرین اړوغتون د انتظار خونې ته لاړ شي.
- امیندواره میرمنې
- نوي زیږیدلي ماشومان
- هغه خلک چې د معافیت سیستم کمزوری وي

کله چې دوی د شري ویروس سره مخ شي یا د لکي د ناروغۍ نښې رامینځته کړي نو ژر تر ژره د طبي مشورې ترلاسه کولو ته اړتیا لري.



عام ناروغي:

لاس پنبه او خوله

عمل ته بلنه:

لاس، پنبه او خوله په اسانۍ سره نورو خلکو ته د ټوخي، پرنجې، د ټوخي او ټوخي له لارې ليردول كېدې شي. ستاسو ماشوم كولى شي تر 5 ورځو پورې د ناروغۍ لومړۍ نښې پيل شي د لاس، پنبې او خولې د خپرېدو د مخنيوي لپاره:

- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم په منظمه توگه خپل لاسونه په ځانگړي ډول تشناب ته له تلو وروسته وينځئ.
- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم د ټوخي او پرنجې څخه د ميكروبونو د نيولو لپاره نسجونه كاروي
- نسجونه مستقيم په څوږه كې واچوئ
- له خپل ماشوم سره توليه مه شريكوئ
- د خپل ماشوم سره د كپلري او پيالو شريك مه كوئ
- بسترونه او جامې په منظم ډول وينځئ
- خپل ماشوم له ښوونځي يا نرسري څخه لرې وساتئ پداسې حال كې چې دوى د ناروغۍ احساس كوي.

لاس، پنبه او خوله د ماشومتوب يوه عامه ويروسي ناروغي ده چې كولى شي په لويانو هم اغيزه وكړي. دا د خولې، ستوني، لاسونو، پنبو او د نښې په ساحه كې د دردناك سور ټوخي لامل كېږي. تاسو كولى شئ دا له يو ځل څخه ډير ترلاسه كړئ.

نښې نښانې

د پيل كولو لپاره، ستاسو ماشوم ممكن يوازې نښې ولري لكه د ستوني درد، د تودوخې لوړه درجه او د خوړو / څښاك څخه انكار.

د څو ورځو وروسته، په لاسونو، پنبو او د نښې په ساحه كې پورته شوي داغونه رامينځته كېږي، دا ځينې وختونه په ټوټو بدلېږي چې دردناك وي.

داغونه به د شاوخوا پوستكي په پرتله گلابي / سور يا تياره ښكاري، ستاسو د پوستكي رنگ پورې اړه لري.

نښې نښانې په ماشومانو او د 5 كلونو څخه كم عمره ماشومانو كې خراب كېدې شي.



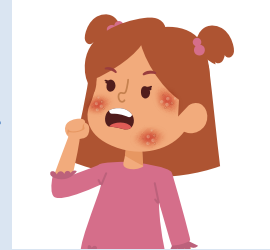
زه په كور كې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه كولى شم؟

- لاس، پنبه او خوله يوه ويروسي ناروغي ده چې د انتې بيوتيكونو سره نشي درملنه كېدې. دا به معمولا په 7-10 ورځو كې پخپله ښه شي.
- ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ماشوم ډير مايعات وڅښي ترڅو دوى هايډريټ وساتي. تاسو بايد د جوس يا تيزابيت / مساله لرونكي شيانو څخه ډډه وكړئ، كوم چې كولى شي په خوله كې ټوخي خړوب كړي.
- د درد كمولو او د تودوخې كمولو كې د مرستې لپاره پاراسيټامول او ايبوپروفين وركړئ.



كله بايد د طبي مرستې غوښتنه وكړم؟

- يو درملتون كولى شي تاسو ته د ځينې درملنې په اړه مشوره دركړي، د بيلگې په توگه د درد كمول، او د خولې سپرې / د خولې مينځل او د خولې زخمونو / ټوخي لپاره جيلونه.
- كه چيرى ستاسو ماشوم لرى د 111 ساعتونو څخه د ملاقات يا تليفون لپاره تاسو سره اړيکه ونيسئ:
- ډيره لوړه تودوخه چې د پاراسيټامول يا ايبوپروفين سره ښه نه كېږي (د نورو معلوماتو لپاره د تبې جلا برخه وگورئ)
- كه ستاسو ماشوم د لاس، پنبې او خولې سره ناروغ وي او نښې يې له 7-10 ورځو وروسته ښه نشي
- كه ستاسو ماشوم د ډيهايډريشن نښې ښكاره كړي (په مكرر ډول ادرار نه كوي، د سر درد يا د سر درد احساس كول، وچه خوله، شونډې او ژبه)
- كه تاسو د خپل ماشوم په اړه انډينمن ياست، تاسو كولى شئ د مشورې لپاره خپل ډاكټر سره خبرې وكړئ.



عمل ته بلنه:

امپټیگو خورا ساري ده! د دې د خپریدو مخنیوي لپاره تاسو باید:

- د امکان تر حده ټوخی پاکې او وچې وساتئ او که تاسو کولی شئ په نرمو جامو پوښ کړئ
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په منظم ډول خپل لاسونه وینځئ.
- هر هغه چادرۍ یا تولیه چې ستاسو د ماشوم لخوا کارول کېږي په لوړه تودوخه ومینځئ.
- هر هغه لوبڼي پاک کړئ چې ستاسو ماشوم ورسره لوبې کوي.
- خپل ماشوم له ښوونځي یا نرسري څخه په کور کې وساتئ.
- هڅه وکړئ چې خپل ماشوم ته اجازه مه ورکړئ چې پرسوبونه لمس یا سکریچ کړي ځکه چې دا هم د زخم لامل کېدی شي

امپټیگو (پوستکی مرض)

عام ناروغي:

امپټیگو په انگلستان کې په ماشومانو کې د پوستکي ترټولو عام انتان دی. دا د پوستکي ناروغي ده، چې معمولا جدي نه وي. دا په هر چا اغیزه کولی شي مگر په ماشومانو کې عام دی.

ناروغي هرچیرې پیل کېدی شي مگر دا اکثرا د مخ یا لاسونو په څیر څرگندېږي او معمولا د درملنې سره په 7-10 ورځو کې ښه کېږي. دا په اسانۍ سره نورو ته خپرېږي.

نښې نښانې

پوستکی مرض به د پوستکي د سور داغونو سره پیل شي، دا به بیا ټوټې شي او خړ ټوټې پریږدي، چې ځینې وختونه ژېړ ښکاري. تنې کېدای شي خرابې وي او ځینې وختونه دردناک وي، دوی کولی شي لوی شي او ستاسو د ماشوم د بدن نورو برخو ته خپور شي. نورې نښې لکه د تودوخې درجه او په غاړه کې د غدود پرسوب په ځینو سختو حالتونو کې شتون لري.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- خپل ماشوم ته هغه علاج ورکړئ چې ستاسو د جی پی لخوا صادر شوی وي، او د لارښوونې سره سم کورس پای ته ورسوئ، حتی که داسې ښکاري چې انفیکشن پاک شوی وي.
- که ستاسو ماشوم د حرارت درجه یا کوم درد ولري، تاسو کولی شئ د اړتیا سره سم پاراسیټامول ورکړئ.
- خپل ماشوم ښوونځي یا نرسري ته مه لېږئ تر هغه چې پېښې وچې شوې او ټوټې شي، ستاسو د جی پی لخوا د درملنې وروسته.
- پوستکي ناروغ اکثرا هغه پوستکي اغیزه کوي چې دمخه یې زیانمن کړی وي، (د بیلگې په توګه هر ډول کټ/خراغونه / د اکزیما یا موجوده پوستکي شرایطو سره)، تاسو کولی شئ د دې ساحې پاکولو او پوښلو په صورت کې د امکان په صورت کې د خپریدو مخه ونیئ.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ماشوم پوستکي ناروغي لري، تاسو باید د درملنې لپاره د خپل جی پی سره لیدنه وکړئ، دا ممکن د خوړلو انټي بیوټیک یا کریمونه وي.
- که ستاسو ماشوم لا دمخه د پوستکي ناروغي درملنه کړې وي مگر ښه نه وي یا نښې یې خرابې شي، نو بیا د خپل ډاکټر څخه مشوره وغواړئ.
- که ستاسو ماشوم څو څو ځله مثبت پوستکي ناروغي درلوده، د بیاکتنې لپاره خپل جی پی وګورئ. که چیرې دا څو ځله بیرته راشي، ستاسو جی پی ممکن د پوټکي رګونه واخلي ترڅو وګوري چې کوم باکټریا د ناروغي لامل کېږي.

**عمل ته بلنه:**

- د درملنې لارښوونې تعقيب کړئ. خارش به بیرته راشي که چیرې درملنه په سمه توګه تعقيب نشي.
- همدا رنگه د کریم پلي کول، بسترونه، جامې او ځان پاک مینځل.
- خارش د درملنې وروسته د یو څه وخت لپاره دوام کولی شي، دا عادي خبره ده.

په یاد ولرئ:

خارش ډیره ساري ده!
ستاسو په کور کې ټولو باید درملنه وشي

خارش هغه خسک دي چې کولی شي د پوستکي پورتنۍ طبقه ته ننوځي او هکې اچوي. هر څوک کولی شي خارش ولري؛ دا یو عام انفیکشن دی، مګر معمولاً جدي ندی. خارش د هغه چا سره د مستقیم تماس له لارې خپرېږي چې خارش لري. دا معمولاً د کورنيو اړیکو له لارې خپرېږي مګر د تولیدو یا بسترونو شریکولو سره خپرېږي. د تماس وروسته، دا د ټوخي د څرګندیدو لپاره تر ۸ اونیو پورې وخت نیسي، او دا به پخپله نه ځي.

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

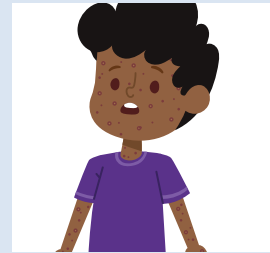
- اصلي علايم يې خارش دی: شدید، د شپې تر ټولو بد
- د ګوتو، داخلي لاسونو او لاسونو تر منځ نښې، تورې، سپینې کرښې
- سور چاپ: د بدن په هر ځای کې سور اوچت شوی، مګر معمولاً په لاسونو پيل کيږي

**کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟**

- ستاسو درملتون کولی شي ستاسو ماشوم په پيل کې وګوري او د خارش درملنه وکړي، تاسو اړتیا لرئ خپل جی پي وګورئ پرته لدې چې -
- خارش د درملنې وروسته د ۳ اونیو څخه ډیر دوام کوي
- ستاسو ماشوم لا دمخه اکزیما یا پوراسیس لري (د پوستکي حالت د خارش سره خراب کیدی شي)
- که ستاسو ماشوم ډیر خارش کوي او خارش ډیرېږي

**زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟**

- **ستاسو ماشوم باید د پرمیتین کریم درملتون ته مراجعه وکړي، خارش پخپله یا د صابون او گرمو اوبو څخه نه تیرېږي.**
- کریم باید دوه ځله تطبیق شي، په لومړۍ ورځ او په اوومه ورځ.
- دواړه ماشوم او د کورنۍ ټول غړي باید په ورته ورځ او اوه ورځې وروسته درملنه وشي، حتی که دوی نښې هم ونه لري.
- پرمیتین کریم د دوو میاشتو څخه کم عمره ماشومانو لپاره مناسب نه دی
- په یخ وچ پوټکي ټول بدن یا غاړې ته تطبیق کړئ - لارښوونې ولولئ یا درملتون وپوښئ
- په ماشومانو مو جرابې او دسترخوان واچوئ تر څو د کریم له لارې کولو څخه مخنیوی وشي
- ماشوم باید تر هغه چې د درملنې لومړۍ ورځ بشپړه شوې نه وي، له ښوونځي یا نرسري څخه پاتې شي.
- ټولې جامې، بسترونه او تولیه په ۵۰ درجو او یا هم د لومړۍ ورځې د درملنې له غوښتنلیک وروسته ومینځئ
- هغه جامې چې په مهر شوي کڅوره کې د لږ تر لږه ۳ ورځو لپاره مینځل کیدی شي.
- داسې درمل شته چې د خارش سره مرسته کولی شي مهرباني وکړئ د مشورې لپاره خپل درملتون وګورئ.



عمل ته بلنه:

مولوسکم معمولاً پخپله له منځه ځي. ځينې وختونه د درملنې سپارښتنه کيدی شي که چيرې دانو ستونزې رامینځته کړي لکه وچيدل، خارش، زخم يا اخته کيدل ستاسو ماشوم ممکن متخصص ته راجع شي که چيرې ستاسو ماشوم ډيری داغونه ولري او دوی په ورځني ژوند اغيزه کوي، که چيرې دانې ستاسو ماشوم سترگو ته نږدې وي، يا ستاسو ماشوم د معافيت سيستم کمزوری وي.

د نورمال فعاليت په جريان کې نورو خلکو ته د دې ليريدولو خطر، لکه ښوونځي ته تلل، لږ دی، نو ستاسو ماشوم بايد د دې وړ وي چې نورمال فعاليتونه پرمخ بوځي.

که تاسو په دې اړه ډاډه نه باست، مهرباني وکړئ د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

عام ناروغي

مولوسکم يا پوستکي پړومبی

مولوسکم يا پوستکي پړومبی يو بې ضرر ويروسي انتان دی چې د پوستکي د کوچني داغونو د څرگنديدو لامل کيږي. دا په ماشومانو کې ډير عام دی، مگر هرڅوک يې ترلاسه کولی شي.

نښې نښانې

د مولوسکم اصلي علامه کوچنۍ، ټينگې دانې دي چې په مينځ کې ژوروالی لري.

دوی کولی شي خارښ رامنځته کړی

دانې له 2 څخه تر 5 ملي متره پورې پراخ دي او معمولاً يوځای ښکاري. دوی پورته شوي، په مينځ کې يو روښانه سپينه ژوروالی سره.

هغه ماشومان چې په انتان اخته وي اکثراً د دوی په بدن او د پوټکي شاوخوا يا شاوخوا برخو کې دانې پيدا کوي (خم، د زنگون شاته او بغلونه).



کله بايد د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که ستاسو ماشوم نورې نښې ولري او تاسو ډاډه نه باست چې ستاسو داغونه د مولوسکم له امله رامینځته شوي
- که چيرې داغونه ډير خارښ، دردناک، پړسوب يا رطوبت وي
- که ستاسو ماشوم د سترگو سره نږدې داغونه ولري



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- د مولوسکم له امله رامینځته شوي ځايونه معمولاً بې ضرر وي، مگر دوی کولی شي په بشپړ ډول پاکولو لپاره ۱۸ میاشتي وخت ونيسي دا معمولاً هيڅ درملنې ته اړتيا نلري.
- په کور کې د خارش نښې کمولو لپاره تاسو کولی شئ
- د پوټکي وچوالي او خارش سره د مرستې لپاره شیان هڅه وکړئ، لکه د پوټکي په وړاندې د نم توليه ساتل، يخ حمام کول يا په منظمه توگه د رطوبت کارول
- که تاسو لامبو وهئ نو د اوبو ضد بندونو په کارولو سره اغيزمنه شوې ساحه پوښئ
- داغونه مه ټينگوی او يا يې گروي ځکه چې دا د انفیکشن يا زخم سبب کيدی شي
- حمام يا شیان مه شريکوي لکه توليه، بستر يا جامې
- مولوسکم ساري ده او معمولاً د پوستکي سره مستقيم تماس ته ليريدول کيږي.



عمل ته بلنه:

د هر ډول داغونو چک کولو یوه اغیزمنه لاره د «شیشې ټیسټ، ترسره کول دي.

د مین بی واکسین په انگلستان کې د ماشومتوب د معمول واکسین یوه برخه ده. د لا زیاتو معلوماتو لپاره لیدنه وکړئ:



نښې نښانې په یو لوی ماشوم یا بالغ کې چې د مینینګوکوکل ناروغی لري.

- تبه
- د سر درد
- د غاړې سختوالی
- د بندونو درد او د عضلاتو درد
- کانګې کول
- خوب، مغشوش، یا بې هوښه
- روښانه څراغونه نه خوښوي
- سور یا ارغواني داغونه، کیدای شي د پوستکي د زخمونو په څیرو ښکاري
- ماشوم ممکن تبه ولري او یا هم په لاسونو او پښو کې ډیر یخ احساس وکړي
- خپګان/ژاړی یا نا ارامه اوسئ
- ضعیف اشتها درلودل، د خواړو/ شیدو تغذیه نه کول
- کانګې
- خوب یا فلاپی یا سخت وینیدل
- روښانه څراغونه نه خوښوي
- د غاړې سختوالی
- پورته / ټینګ ولرئ (د ماشوم د سر په سر کې نرم ځای)
- سور یا ارغواني داغونه لري، کیدای شي په پوستکي د زخمونو په څیر ښکاري.

یوازې په هرو 3 ماشومانو کې 1 د مینینګوکوکل ناروغ پوستکی سوروالی لری لري

مننژیت/ سیپسس یا دوینی مکروب عام ناروغي

مننژیت د مغزو او نخاعي نخاع په شاوخوا کې د نسجونو التهاب دی چې د انفیکشن له امله رامینځته کېږي (ډیری عام ویروس، مگر کیدای شي د باکتريا مرض وي). مننژیت په هر چا اغیزه کولی شي مگر په ماشومانو، تنکیو ځوانانو او لویانو کې ډیر عام کیدی شي. که چېرې مننژیت ژر تر ژره درملنه ونشي، دا خورا جدي او د ژوند گواښونکي کیدی شي. باکتريا او ویروس مننژیت کولی شي ساري وي، دوی د ټوخي پرنجی او عمومي نږدې تماس له لارې خپریږي.

مهرباني وکړئ د مننژیت او ټول ماشومتوب واکسین په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره له خپل جی پی څخه پوښتنه وکړئ.

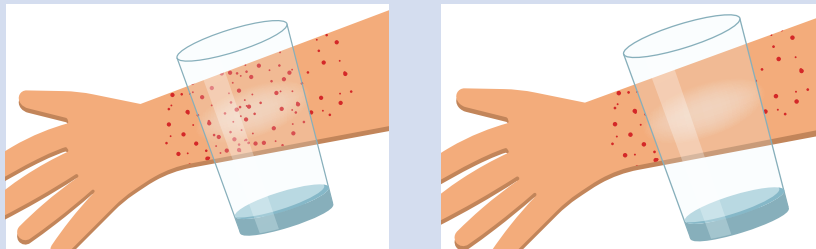
زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

تاسو باید تل د طبي مشوره وغواړئ که تاسو شک لرئ چې ستاسو ماشوم مننژیت لري. ستاسو ډاکټر به تاسو ته مشوره درکړي چې ستاسو ماشوم څنگه په کور کې درملنه وکړي، که دا مناسب وي.

کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که ستاسو ماشوم د مننژیت/سیپسس نښې ولري، تاسو باید سمدستي د حادثې او بېرني حالت له لارې طبي مشوره وغواړئ یا د امبولانس لپاره ۹۹۹ ته زنگ ووهئ.

د «شیشې ازموینه» څنگه ترسره کړئ؟



- یو شیشې پیاله په دانو باندې ټینګ ونیسئ.
- وگورئ چې د پوستکي پر شیشې فشار اچولو سره داغونه رنگ له منځه ځي.
- که چېرې داغونو رنگ له منځه نه لاړ، دا د «نان بلنچینګ دانو» په نوم پیژندل کېږي او کیدای شي په مننژیت کې عادي وي.
- که تاسو دا دانې وگورئ نو تاسو باید سمدستي طبي مشوره وغواړئ
- همیشه د لاسونو لاسونه، د پښو تلوونه او معدې د خارش لپاره هم وگورئ ځکه چې ځینې وختونه دلته لیدل اسانه وي.





کانجکیتیویت یا د سترگو مکروبی

کیدل



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

ستاسو درمل جوړونکی کولی شي تاسو سره مرسته وکړي او ستاسو ماشوم ته مشوره او درمل درکړي که چیرې دوی د کنجکیتیوايټس ولري. که ستاسو ماشوم د 2 کلونو څخه کم وي، نو تاسو به د بیاکتني لپاره د خپل جی پی سره ملاقات ته اړتیا ولرئ.

ستاسو ماشوم ممکن د سترگو څاڅکو یا انټي هستامين ته اړتیا ولري ترڅو د نښو نښانو سره مرسته وکړي، د کانجکیتیوايټس په علت پورې اړه لري.

تاسو باید سمډلاسه طبي مشوره وغواړئ که ستاسو ماشوم له لاندې څخه کوم یو ولري:

- په سترگو کې درد
- رڼا ته حساسیت
- د دوی په لید کې بدلون، لکه وینښته لیکې یا چمکې
- ډېرې سورې سترگې (۱ سترگې یا دواړو سترگو ته)
- د ۲۸ ورځو څخه کم عمر لرونکی ماشوم د سرو سترگو سره
- د سترگو شاوخوا پرسوب
- دا کیدای شي د سترگو د جدي ستونزې نښې وي.
- (عکس مدار سيلولیتس)
- یا، که ستاسو ماشوم کنجکیتیوايټس ولري او نښې یې له ۲ اونيو وروسته نښه شوې نه وي، د ملاقات لپاره خپل جی پی سره اړیکه ونیسئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

سترگو مکروبی کیدل معمولا پرته له دوا څخه پخپله نښه کیږي.

دلته مهم شیان شتون لري چې تاسو یې په کور کې کولی شئ د خپل ماشوم نښې نښانې نښې کړئ:

- اوبه جوش کړئ او یخ ته یې پرېږدئ، له دې څخه د سترگو د پاکولو لپاره د پنبې وړۍ پید سره وکاروئ. د هرې سترگې مسح کولو لپاره د پنبې یو پاک پید وکاروئ. دا په منظمه توګه د ورځې په اوږدو کې وکړئ.
- د خپل ماشوم په سترگو باندې یو یخ، پاک تولیه واچوئ ترڅو د دوی یخولو کې مرسته وکړي
- ستاسو ماشوم باید د تماس لینز ونه اغوندي کله چې دوی د سترگو خارش ولري

سترگو مکروبی کیدل هغه وخت پېښیږي کله چې د سترگو یوه برخه چې د کانجکیتیوا په نوم یادېږي سوزش شي. دا یو نری پرده ده چې ستاسو د سترگو مخ پوښي.

د دې التهاب 3 تر ټولو عام لاملونه دي:

- مرض (معمولا ویروس)
- د الرجی غبرګون
- په سترگو کې یو څه، د کنجکیتیوا خارښ کول

نښې نښانې

د سترگو مکروبی کیدل نښې نښانې عبارت دي له:

- سرې سترگې
- په سترگو کې د سوځیدنې یا خارښت احساس
- رطوبت/زوي/روښانه مایع چې سترگې پټوي
- د سترگو خارش
- د سترگو شاوخوا پرسوب / پرسوب



عمل ته بلنه:

- کنجکیتیوايټس کولی شي نورو خلکو ته خپور شي؛ تاسو کولی شئ د دې مخنیوي کې د مرستې لپاره لاندې شیان ترسره کړئ:
- خپل ماشوم وهڅوئ چې خپل لاسونه په منظم ډول په گرمو صابون اوبو ومینځي.
- خپل بالښتونه او د مخ جامې په گرمو اوبو ومینځئ
- د پرنجې پر مهال خوله او پوزه پټه کړئ او کارول شوي نسجونه په کثافتاتو کې واچوئ.
- تولیه او بالښتونه مه شریکوئ
- هڅه وکړئ چې هغوی وهڅوئ چې سترگې پرې مه اچوئ

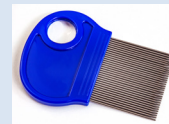
سر سپړي



عمل ته بلنه:

- د سر سپړو د مخنيوي لپاره د درملو لوشن او سپړي مه کاروئ، یوازې د درملنې لپاره.

- تاسو کولی شئ په منظمه توګه د لوند یا وچ رمنځ په واسطه د سر د خپریدو په مخنيوي کې مرسته وکړئ ترڅو دوی ژر ونیسي.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- تاسو کولی شئ د جی پی له لیدو پرته د سر سپړو درملنه وکړئ.
- جوی او سر سپړی د لوند رمنځ کولو په واسطه لرې کیدی شي. تاسو کولی شئ د سر د سپړو او هګیو لرې کولو لپاره آنلاین یا له درملتونونو یا سوپر مارکیټونو څخه یو ځانګړی بڼه غاښ لرونکی رمنځ (د کشف رمنځ) واخلي.
- د خپل ماشوم وینبتان په شیمپو ومینځئ او ډیری کنډیشنر واچوئ ترڅو وینبتان لوند او ټوټه شي. وینبتان د سر څخه بهر ته رمنځ کړئ، د یوې برخې په واسطه، لږ تر لږه د 15 دقیقو لپاره د بڼه رمنځ سره (د اوږده یا ډیر وینبتو وینبتو لپاره)
- تاسو باید په کور کې هرڅوک وګورئ او په هماغه ورځ د هر هغه چا درملنه پیل کړئ چې دسر سپړي لري.

د سر سپړي او نڅا په کوچني ماشومانو او د هغوی په کورنیو کې ډیر عام دي. دوی له یو شخص څخه بل ته د سر څخه د سر تماس له لارې لېږدول کېږي.

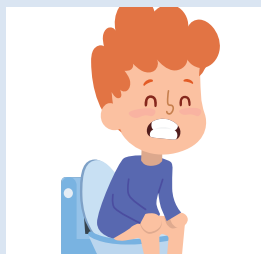
د سر سپړي کوچني حشرات دي، تر 3 ملي میټره پورې اوږد دي، چې ستاسو د ماشوم په وینبتو کې موندل ستونزمن وي. د دوی هګۍ (نیټې) نسواري یا سپینې وي (کله چې خالي وي) او په وینبتو پورې تړلې وي.

که څوک په سر کې سر سپړي ولري، دا د دوی د پاکوالي سره هیڅ تړاو نلري. د سر سپړي هیڅ ترجیح نه لري، دوی په پاکو یا ناپاکو وینبتو کې موندل کېدی شي. دوی یوازې په خلکو اغیزه کوي او د څارویو څخه نشي نیول کېدای.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که چېرې لوند رمنځ کول کار نه وي کړی یا مناسب نه وي، تاسو کولی شئ د درملو لوشن یا سپړی هڅه وکړئ - دا په درملتونونو یا سوپر مارکیټونو کې اخیستل کېدی شي. کڅوړه چیک کړئ ترڅو وګورئ چې ایا دوی ستاسو یا ستاسو ماشوم لپاره سم دي او څنګه یې کارول کېږي.
- د سر سپړي باید په یوه ورځ کې مري شي - تاسو کولی شئ دوی رمنځ کړئ او هګۍ د پورته په څیر بهر کړئ. ځینې درملنې باید د یوې اونۍ وروسته تکرار شي ترڅو د نویو وینبتو سپړي ووژني.
- که لوشن یا سپړي کار نه وي کړی د نورو درملنې په اړه د درملتون سره خبرې وکړئ.



عمل ته بلنه:

دا کولی شي د کولمو نرمولو درمل د 3-6 میاشتې وخت ونیسي ترڅو د کولمو لپاره بیا بڼه معمول ته راشي. نو د ماشومانو لپاره چمتو اوسئ چې د لږ وخت لپاره په درملو کې وي.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- هڅه وکړئ په ورځ کې د 8-6 اوبو پر بنسټ څښاک ته د مایعاتو اندازه زیاته کړئ
- هڅه وکړئ په خپل رژیم کې ډیرې میوې او سبزیجات وهڅوئ.
- دوی ته د تمرین کولو او شاوخوا حرکت کولو لپاره ډیر فرصت ورکړئ.

زما ماشوم قبضیت لري.

قبضیت د ماشومانو لپاره معمول کېدی شي کله چې له بل هیواد څخه سفر وکړي. دا کېدای شي د خوړو د بدلون او د خوړو د عادتونو د بدلون له امله واقع شي. د ماشوم په تقسیم اوقات کې هر ډول بدلون د یو څه اضطراب لامل کېدی شي چې ماشوم په بیلابیلو لارو اغیزه کولی شي، یو انډینمن ماشوم کولی شي په تشناب کې ناست او آرام شي.

نښې نښانې کېدای شي پدې کې شامل وي:

- یو ماشوم په هفته کې تر 4 ځلو لږ ډکی میتازی کوي
- یو سخت غشی د تیریدو په پرتله ډکی میتازی کول ستونزمن دی
- درد کله چې دوی ډکی میتازی کوي
- لوی مقدار ډکی میتازی یا ډیری ډکی میتازی په یو وخت کې



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که پورتنی کار ونکړي، نو تاسو باید خپل ماشوم ته یو جی پی وګورئ. دوی به شاید یو څه درمل توصیه کړي ترڅو ډکی میتازی نرم کړي ترڅو کول آسانه وي.



عمل ته بلنه:

ماشومان کولی شي د درملنې وروسته بیا چینج ترلاسه کړي نو دا مهمه ده چې تاسو...

ویي کړه



- لاسونه ومینځئ او د گوتو د نوکانو لاندې ومینځئ، په ځانگړې توگه د خوارو دمخه او د تشناب کارولو یا د نیبي بدلولو وروسته.
- ماشومان وهڅوئ چې خپل لاسونه په منظم ډول ومینځي
- هره ورځ حمام / شاور
- د غاښونو برش د کارولو دمخه پرمینځئ
- د گوتو نوکان لنډ وساتئ
- د خوب جامې، چادری او تولیه په منظم ډول وینځئ

مه کوه



- کالي یا بستر مه شریکوی ترڅو هگی په نورو سطحو کې رابښکته نشي
- تولیه یا فلائین مه شریکوی
- نوکان مه غوڅوئ یا گوتې/ گوتې مه زیښنی

په ماشومانو کې د پرازیټي چينجي مرض عام دی.

دا د درملنې لپاره خورا اسانه ده مگر د یو واحد ډکو میتازو نمونې کشف کول ستونزمن کیدی شي

له همدې امله مور ټولو ماشومانو ته پرته له ازموینې څخه درملنه وړاندیز کوو.

پرازیټي چينجي د مقعد په ساحه کې هگی اچوي.

دا هگی په لاسونو کې لیردول کیږي کله چې د مقعد ساحه د تشناب ته د تگ وروسته پاکه یا مسح شي او لاسونه ونه مینځل شي.

هگی په اسانۍ سره د نږدې تماس نورو خلکو ته لیردول کیږي چې بیا په ناروغۍ اخته کیږي.

دا ممکنه ده چې د پرازیټ د چينجي انتان ولري مگر د کومې نښې نښانې څخه خبر نه وي.

نښې نښانې

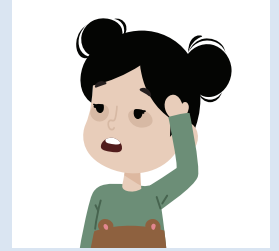
- د معدې درد
- اسهال
- پرسوب
- د ستریا احساس.
- د مقعد په شاوخوا کې خارش، کیدای شي د شپې خراب وي.

زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- که ستاسو ماشوم د تاري چينو نښې ولري، ځينې وختونه تاسو به وکولی شئ هغه د دوی په پوټکي يا د مقعد شاوخوا وگورئ. دوی کولی شي د سپینې تار کوچنۍ ټوټې په څیر ښکاره شي.
- دا مهمه ده چې تاسو د «عمل ته زنگ وهلو» برخې کې مرحلې تعقیب کړئ ترڅو د تاري چينو د خپریدو مخه ونیسئ.
- که تاسو د کارډیف او ویل روغتیا شاملولو خدماتو کې راجستر شوي یاست، تاسو ته به د چينجونو درملنې لپاره یو ټابلیټ وړاندیز شي او د اضرارو نمونې غوښتنه وشي، ترڅو د ازموینې لپاره واستول شي.

کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

- که تاسو شک لرئ چې ستاسو ماشوم د تاري چينجونه لري، تاسو کولی شئ خپل محلي درملتون ته لار شئ ترڅو د ټولو وړ ټابلیټ يا درمل سره درملنه ترلاسه کړئ.
- که ستاسو ماشوم ناروغه وي او تاسو د دوی په اړه اندیښمن یاست، تاسو کولی شئ د خپل جی پی سره لیدنه وکړئ.
- درمل به د تاري چينو درملنه وکړي، مگر د هگیو نه، نو دا خورا مهم دي چې دا گامونه (مخ مقابل) هم تعقیب کړئ.



د اوسپنې کمښت انیمیا

عمل ته بلنه:

که ستاسو ماشوم د انیمیا نښې ولري، مهرباني وکړئ د دې په اړه د خبرو اترو لپاره د خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

انیمیا یو عام حالت دی چېرې چې د وینې د سرو حجرو شمیر یا د وینې په سرو حجرو کې د هیموگلوبین مقدار کم وي. د وینې سره حجرې هیموگلوبین لري، دا هغه ماده ده چې وینی ته سوررنگ ور کوي. د دې اصلي موخه د بدن شاوخوا اکسیجن لیردول دي.

د اوسپنې کمښت انیمیا په بدن کې د معدني اوسپنې د کمښت له امله رامینځته کیږي. د هیموگلوبین د جوړولو لپاره د بدن لپاره اوسپنې ته اړتیا ده، نو د اوسپنې کموالی په وینه کې د هیموگلوبین کچه کموي.

د اوسپنې د کمښت انیمیا پرته، د انیمیا ډیری نور ډولونه شتون لري چې په ماشومانو اغیزه کوي، مگر د اوسپنې کمښت په ماشومانو کې ترټولو عام لامل دی.

نښې نښانې

ځینې ماشومان چې معتدله انیمیا لري هیڅ ډول نښې نه ښيي.

عام نښې او نښې پکې شامل دي؛

- سور پوستکی
- د انرژي نشتوالی
- تنفس



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

ستاسو د ماشوم د خواړو د اوسپنې مصرف زیاتولو لارې شتون لري.

هغه خواړه چې په زیاته اندازه اوسپنه لري عبارت دي له:

- غوښه
- لوییا او دال
- هګۍ
- کب
- زردالو، ممیزو
- پانې لرونکي شنه سابه
- غوړي
- ماهی
- فارمول شیدې
- ځینې حبوبات

که اړتیا وي، ستاسو ماشوم کیدای شي د نور مالټر او مشورې لپاره د رژیم ډاکټر ته راجع شي.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

د اوسپنې کمښت انیمیا معمولا د وینې معاینې لخوا تشخیص کیږي مور به د وینې یوه کوچنۍ نمونه واخلو؛ ازموینه به په نمونه کې د هر ډول وینې حجرو شمیره (د بشپړ وینې شمیرې په نوم پیژندل کیږي) حساب کړي او بیا به وگوري چې د وینې سره په حجرو کې څومره هیموگلوبین شتون لري.

دوی ممکن نورې ازموینې هم ترسره کړي ترڅو وگوري چې په هیموگلوبین کې څومره اوسپنه شتون لري. د ازموینې پایلې ډاکټر ته معلومات ورکوي چې ایا انیمیا شتون لري او که داسې وي، دا څومره جدي ده.

که چېرې یو ماشوم د وینې کمښت ولري، ممکن نورو ازموینو ته اړتیا وي ترڅو معلومه کړي چې د انیمیا لامل څه دی که دا د اوسپنې کمښت انیمیا نه وي.



عمل ته بلنه:

د نورو معلوماتو لپاره د لولابي
ټرسټ ویب پاڼه وگورئ



ستاسو د ماشوم لپاره SIDS
خطر کمولو څرنگوالی

The Lullaby Trust -



خوندي خوب کول

د ماشوم ناخپه او ناخپي مړينه د ناخپي ماشوم مړينې سندروم (ايس ای ډی ايس یا سيډس) ته ويل کيږي. مور نه پوهيږو چې د سيډس لامل څه دی. د ډيري ماشومانو لپاره دا امکان لري چې د فکتورونو ترکیب په دوی اغیزه وکړي، کوم چې دوی په ناخپي او ناخپي توگه مړه کيږي. پداسې حال کې چې د سيډس په بشپړه توگه مخنيوی نشي کیدی، تاسو کولی شئ د خوندي خوب مشورې په تعقیب د دې خطرونه کم کړئ.

- تل خپل ماشوم د خوب لپاره په شا ځملولی، د بستر لاندې برخه کی
- خپل ماشوم په یوه جلا ټوکر کې په هماغه خونه کې وساتئ چې تاسو یې د لومړیو شپږو میاشتو لپاره یاست
- په ښه حالت کې یو قوي دابو ضد توشک استعمال کړئ
- کله چې تاسو ماشوم یا ماشوم لری په خپل استوگنځي کې سگرټ مه ځکوی
- د هر خوب د دورې څخه مخکې له کوټې څخه هر ډول نرم لوبې لري کړئ
- د خپل ماشوم د ویده کیدو لپاره بالنیت یا لحاف مه کاروئ
- ستاسو ماشوم باید د ویده کیدو لپاره په ټینگه وتړل یا وتړل نشي
- د کوټې تودوخه باید ۱۶-۲۰ درجې سانتي گراد وي

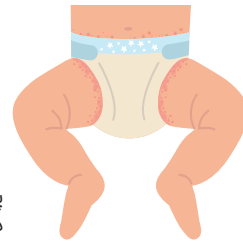
تاسو کولی شئ معمولاً د کوټ یا موسی ټوکر ترلاسه کولو کې مرسته ترلاسه کړئ، ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په خوندي توگه خوب کوي. یوازې د دې لپاره له خپل روغتيايي لیدونکي، برتانوي سره صلیب، یا Oasis Cardiff څخه پوښتنه وکړئ

مور پوهيږو چې ځینې وختونه بیړني حالتونه شتون لري چېرې چې تاسو د خوندي خوب لپاره تجهیزات نلری. مهرباني وکړئ په بیړني ډول د خپل روغتيا لیدونکي سره خبرې وکړئ که چېرې دا قضیه وي او لاندې سرچینې وگورئ ترڅو ستاسو د ماشوم خوندي ساتلو کې مرسته وکړي.

د کور څخه لري یا په بیړني حالتونو کې د ماشومانو لپاره خوندي خوب - د لولابي ټرسټ

عام ناروغي

د نپي یا پمپر داغ



په ماشومانو کې د پمپر داغونه عام دي او معمولاً په کور کې درملنه کیدی شي.

نښې نښانې

- د ماشومانو په لاندینۍ یا د نپي په ټوله برخه کې سور یا خام ټوټې.
- پوټکی زخم ښکاري او د لمس کولو سره گرم احساس کوي.
- خړ یا وچې سیمې.
- د ماشومانو په پوستکي کې داغونه یا داغونه وي، دا کیدای شي سور یا نسواري وي.



کله باید د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

که چېرې خاپونه پاک نه وی تاسو ممکن یو کریم ته اړتیا ولری، نو تاسو کولی شئ خپل روغتيايي لیدونکي یا جی پی سره اړیکه ونیسئ.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

- د نپي داغونو پاکولو کې مرسته وکړي:
- هڅه وکړئ چې د لوند مسح نه کار وا نخلئ، په هر ځای کې چې امکان ولري د خپل ماشوم د نپي د مینځلو لپاره گرمې اوبه او د نښې وړۍ وکاروئ. حمام ځینې وختونه مرسته کولی شي مگر په ورځ کې دوه ځله نه.
- هرکله چې امکان ولري خپل ماشومان بی نیبي پرېږدئ
- د معمول په پرتله په منظمه توگه د ماشوم نپۍ بدل کړئ
- پوستکی پاک او وچ وساتئ، پوستکی په نرمۍ سره ومینځئ ترڅو ساحه وچه شي.
- دا کیدای شي د نپي رقم بدل کړئ چې تاسو یې کاروئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې نیبي په ښه توگه ځایږي.
- هغه کریمونه چې کولی شي د ناپاکو داغونو سره مرسته وکړي Sudocrem او Bepanthen یا Metanium دا په پلورنځیو یا درملتونونو کې اخیستل کیدی شي او په اسانۍ سره شتون لري.



عمل ته بلنه:

مهرباني وکړئ زموږ برخه وگورئ او په پانه کې د نورو گټورو خدماتو لپاره لارښود.

دلته ځينې خدمتونه شامل دي چې تاسو کولی شئ خپل ځان سره اړیکه ونیسئ، که تاسو د خپل ماشوم د چلند په اړه اندېښنه لرئ.

ننگونې چلند

په کوچنيانو او ماشومانو کې د ستونزمن او ننگونکي چلند لپاره ډيری بيلابيل دليلونه شتون لري، يو له دې څخه هغه وخت دي چې ماشومان په ناڅرگند او ناڅرگند وخت کې ژوند کوي.

نښې نښانې

- هغه څه چې تاسو کولی شئ خپل ماشوم کې وگورئ:
- د خوب پر مهال بې هوښه کېدل يا زيات ويښ کېدل.
- د ماشومانو چلند د ماشوم په خیر ډير پيل کېږي.
- د هرې ممکنې لارې هڅه وکړئ خپل پام ځانته راوباسئ.
- د ډيرو اوبښکو او خپگان درلودل، نشي کولی تشریح کړي چې دوی د نوي چاپيريال په اړه څنگه احساس کوي.
- چې پاتې کېدل او نه غواړي چې مور يا پلار په هيڅ ډول پرېږدي



کله بايد د طبي مرستې غوښتنه وکړم؟

کورنۍ تل کولی شي د 5 کلونو څخه کم ماشوم لپاره د دوی روغتيايي ليدونکي سره يا د لوی ماشوم لپاره د ښوونځي نرس سره خبرې وکړي، که چېرې د ماشوم چلند ډير ستونزمن وي يا خراب شي.

هره کورنۍ به يو روغتيايي ليدونکی يا د ښوونځي نرس ولري. ستاسو د جی پي تمرین به د دوی سره د تماس د څرنگوالي توضیحات ولري.

نور سازمانونه هم شتون لري چې مور کولی شو تاسو ته د چلند مسلو يا د ماشومانو هوساينې سره د مرستې لپاره راجع کړو.



زه په کور کې د خپل ماشوم د درملنې لپاره څه کولی شم؟

د ماشوم سره د هغوی په چلند کې د مرستې لارې.

ماشومان کولی شي د منظم تقسیم اوقات پلی کولو خونديتوب احساس وکړي کله چې دوی په ورځني ژوند کې وي، دا کولی شي دوی د خونديتوب احساس وکړي ځکه چې دوی به پوه شي چې د ورځې په اوږدو کې څه پېښېږي.

د ماشومانو سره لوبې کول کولی شي د دوی فشار اداره کولو کې مرسته وکړي او د دوی شاوخوا څه پېښېږي. د فرش لوبه د دې لپاره غوره ده.

د لوستلو خبرې کول او سندري ويل د ماشوم سره علاقه اوارامه کوي.

ډيری آرامۍ لمس کولی شي د ماشوم په ډاډ ورکولو کې مرسته وکړي.

د هغه څه په اړه چې څه تيرېږي ساده توضیحات خبرې کولی شي د ماشوم په پېژندلو کې هم مرسته وکړي چې ممکن ورک شوي خپلوان يا څاروي يا يوازې کور

رواني روغتيا ستونزې



رواني روغتيا هغه څه دي چې مور ټول بې لرو، په شمول د ماشومانو، او دا ستاسو چلند او احساساتي هوساينې ته اشاره کوي. فشار لرونکي يا صدمې تجربې لکه په چاپيريال کې ناخاپي بدلون يا د صدمو پېښو شاهد کول کولی شي د رواني روغتيا ستونزې رامینځته کړي.

ځينې ماشومان او ځوانان چې د جگړې، تاوتریخوالي، شکنجې، يا نورو صدمو قربانيان شوي دي ممکن د صدماتو وروسته فشار سره مخ شي. دوی ممکن د ويره او اضطراب زياتوالی تجربه کړي يا صدمه تکرار کړي، ځينې وختونه د بد خوښو او خوښو له لارې ماشومان ممکن تل د دې توان ولري چې دوی څنگه احساس کوي، او دوی ممکن ډاډه نه وي چې دوی د خپلو ستونزو په اړه له چا سره خبرې کولی شي.

هغه کورنۍ چې د پناه غوښتنه کوي ممکن د کورنۍ پراخه شبکې، ملگرو او دودونو له لاسه ورکولو سره تړلي فشارونه تجربه کړي. د بهرني ژوند فشارونه لکه د کورنۍ ستونزې، د کور بې ثباتي او د پناه غوښتنې پروسې په اړه اندېښنې هم د ماشومانو لپاره د رواني روغتيا ستونزو لامل کېدی شي.

که چېرې يو ماشوم د رواني روغتيا په برخه کې له ستونزو سره مخ وي، نو دا مهمه ده چې ژر تر ژره د دوی د کورنۍ لخوا د مرستې وړانديز وشي. دا فصل به تاسو ته ځينې عملي سرچينې درکړي چې تاسو سره پدې کې مرسته وکړي. دا هم مهمه ده چې تاسو د خپل رواني روغتيا پاملرنه وکړئ.

نښې نښانې

ټول ماشومان متفاوت دي، او کله چې دوی د رواني روغتيا سره مبارزه کوي ممکن مختلف نښې ښکاره کړي. دا ځينې عامې نښې دي، مگر ستاسو ماشوم ممکن دا په نورو لارو هم وښيي.

- د خوړو په عادتونو کې بدلون
- د وزن کموالی
- د خوب کولو مشکل
- پرله پسې سر درد يا د معدې درد
- د تمرکز مشکل
- د ښوونځي په کارونو کې بدلونونه
- د ښوونځي څخه ډډه کول يا له لاسه ورکول
- د نورو ماشومانو سره لوبې نه کول
- د خپگان احساس کول
- اضطراب
- د ټولنيزو اړیکو څخه ډډه کول
- خپل ځان ته زیان رسول يا د ځان د زیان رسولو په اړه خبرې کول
- د مرگ يا ځان وژنې په اړه خبرې کول
- ژړا او زړه تنګون
- د کنترول څخه بهر چلند چې کېدای شي زیانمن وي
- په مزاج، چلند، يا شخصیت کې ژور بدلونونه

عمل ته بلنه:

د نورو معلوماتو سره د سرچینو لپاره ضمیمو ته لینکونه وگورئ، ځینې یې په ډیرو نورو ژبو ژباړل شوي مگر که تاسو د دې په پوهیدو کې ستونزه لرئ نو مهرباني وکړئ د مرستې لپاره خپل جی پی / د ماشومانو نرس وگورئ.



Translations of our
mental health
information | Royal
College of Psychiatrists
(rcpsych.ac.uk)

Young Minds

ځوان ذهنونه هر هغه چا ته چې تر ۲۵ کلنۍ پورې د ماشوم یا ځوان په اړه انډینینم وي وړیا محرم آنلاین او تلیفون مشوره او احساساتي ملاتړ وړاندیز کوي.

د والدینو وړیا مرستې لاین ته زنگ ووهئ

0808 802 5544

د سهار له 9:30 بجو څخه تر 4 بجو پورې، له دوشنبې څخه تر جمعې پورې

parents@youngminds.org.uk @

ځوان ذهنونه به په 3 کاري ورځو کې ځواب ووايي.



Parents' A-Z Mental
Health Guide | Mental
Health Advice |
YoungMinds
(youngminds.org.uk)

Home Start Cardiff

کور سټارټ کارډیف یوه خیریه موسسه ده چې په ټوله ویلز کې کار کوي. دوی کولی شي ستاسو په کور کې کورنیو ته د روزل شوي رضاکار لخوا ملاتړ وړاندې کړي. د خپل جی پی یا د ماشومانو نرس سره خبرې وکړئ که تاسو غواړئ دې خدمت ته راجع شئ یا تاسو د دې لینک له لارې هم ورسره اړیکه نیولی ش.



Contact Us - Home-Start
Cymru (homestartcymru.
org.uk)

The Hangout Cardiff

هنگ اوټ کارډیف د 11-18 کلونو عمر لرونکو ماشومانو لپاره د رواني روغتیا ملاتړ مرکز دی. دا هغه ځای دی چېرې چې ځوانان پرته له ملاقات څخه راځي او د ملاتړ خدماتو ته لاسرسی لري او په ډله ایزو فعالیتونو کې برخه اخلي او له نوي خلکو سره لیدنه کوي (که دوی وغواړي!).

دوی هره ورځ د ماسپینین 3-9 بجو په
28-26 چرچیل وی، کارډیف کې خلاص دي



که ستاسو ماشوم د فشار سره مخ وي، ډیری لارې شتون لري چې تاسو کولی شئ په کور کې د خپل ماشوم ملاتړ وکړئ:

Tips for Combatting
Stress, for Parents and
Children



Talking to children
about war and conflict
(beaconhouse.org.uk)



د خپل ماشوم د ښوونځي سره یوځای کار وکړئ. په ټولو ښوونځیو کې د ښوونځي نرس شتون لري چې کولی شي ستاسو د ماشوم د رواني روغتیا سره مرسته وکړي. حتی که ستاسو ماشوم لا تر اوسه په ښوونځي کې نه وي، د ښوونځي نرس به ستاسو د ملاتړ لپاره شتون ولري.

په کاوس کې د ډاکټر لیدلو لپاره وخت ونیسئ یا این ایچ ایس ۱۱۱ ته زنگ ووهئ که:



دا ستونزمنه ده چې پوه شئ کله چې ستاسو د ماشوم لپاره مسلکي ملاتړ ترلاسه کړئ.

که ستاسو ماشوم د اورېدې مودې لپاره د ټیټ یا اضطراب احساس کوي، یا که تاسو د خپل ماشوم په اړه جدي انډینینم یاست، تاسو ممکن نور ملاتړ وغواړئ.

خپل جی پی یا تلیفون ۱۱۱ سره اړیکه ونیسئ که:

• تاسو د خپل ماشوم د رواني روغتیا لپاره مرستې ته اړتیا لرئ، مگر دا بیړني حالت نه دی.

• تاسو ډاډه نه یاست چې د خپل ماشوم د رواني روغتیا سره د مرستې لپاره څه وکړئ.

تاسو کولی شئ د نرس یا دماغي روغتیا نرس سره په تلیفون کې خبرې وکړئ. جی پی کولی شي تاسو ته د گټورو درملنو په اړه مشوره درکړي او د اړتیا په صورت کې تاسو سره نور رواني روغتیا خدماتو ته لاسرسی کې مرسته وکړي.

که ستاسو ماشوم ۱۱-۱۹ کلن وي، دوی کولی شي د محرم مشورې او ملاتړ لپاره د خپل ښوونځي نرس ته په ۰۷۵۲۰۰۶۱۵۷۱۸ پیغام واستوي (د اضافي معلوماتو پاڼه ضمیمه ده).

تاسو کولی شئ د کورنۍ دروازې له لارې د خپلې کورنۍ لپاره لومړنۍ مرستې ته لاسرسی ومومئ. د کورنۍ دروازې ټیم کولی شي تاسو سره د ملاتړ خدماتو موندلو کې مرسته وکړي پشمول د پیسو مشوره، کور، د ماشوم چلند، د ماشومانو پالنه، په ښوونځي کې حاضري، روغتیا او هوساینه او د والدین ملاتړ. د کورنۍ دروازې سره په اړیکه ونیسئ:

03000133133

یا بریښنالیک

ContactFAS@cardiff.gov.uk



عاجل ته لار شئ
یا ۹۹۹ ته زنگ
وهئ که:

- ستاسو د ماشوم ژوند په خطر کې دی، د بیلگې په توګه، دوی خپل ځان یا بل چا ته زیان رسولی یا یې ډیر خوراک اخیستی دی.
- تاسو احساس نه کوئ چې تاسو کولی شئ خپل ماشوم خوندي وساتئ



عمل ته بلنه:

واکسین ستاسو او ستاسو ماشوم د ډیرو جدي او احتمالي وژونکو ناروغيو څخه په ساتنه کې مرسته کوي.

دوی ستاسو په ټولنه کې د نورو خلکو سره هم مرسته کوي ترڅو خلکو ته د ناروغۍ خپریدو مخه ونیسي څوک چې واکسین نشي کولی لکه هغه ماشومان چې ډیر کوچني وي.

که په کافي اندازه خلک واکسین شي واکسین کول د ځینو ناروغيو مخه نیسي.

واکسینونه

واکسینونه (د معافیت په نوم هم پیژندل کیږي) ترټولو مهم شی دی چې مور یې کولی شو د خپل ځان او ماشومانو د ناوړه روغتیا په وړاندې ساتنه وکړو. دوی هر کال په ټوله نړۍ کې د میلیونونو مریڼې مخه نیسي.

واکسین ستاسو د معافیت سیستم ته درس ورکوي چې څنگه انټي باډي رامینځته کړي چې تاسو د ناروغيو څخه ساتي. یوځل چې مور واکسین شو زموږ بدنونه د دې وړتیا لري چې د دې ناروغيو سره مبارزه وکړي که چیرې مور له دوی سره اړیکه ونیسو.

دا ستاسو د معافیت سیستم لپاره خورا خوندي دی چې دا د ناروغيو په پرتله د واکسینونو څخه زده کړئ. یوځل چې ستاسو د معافیت سیستم پوه شي چې څنگه د ناروغۍ سره مبارزه وکړي دا ډیری وختونه تاسو ته د ټول عمر ساتنه درکوي.

واکسین هم د ټولنې سره د «د ټولنیز معافیت» له لارې مرسته کوي که چیرې په کافي اندازه خلک واکسین شي نو د ناروغۍ لپاره د هغه خلکو له لارې خپریدل گران دي چې واکسین نشي کولی.

ولې دوی مهم دي؟

واکسین ستاسو او ستاسو ماشوم د ډیرو جدي او احتمالي وژونکو ناروغيو څخه په ساتنه کې مرسته کوي.

دوی ستاسو په ټولنه کې د نورو خلکو سره هم مرسته کوي ترڅو خلکو ته د ناروغۍ خپریدو مخه ونیسي څوک چې واکسین نشي کولی لکه هغه ماشومان چې ډیر کوچني وي.

که په کافي اندازه خلک واکسین شي واکسین کول د ځینو ناروغيو مخه نیسي.

ایا کوم اړخیزې اغیزې شتون لري؟

د واکسینونو ډیری اړخیزې اغیزې لري دي او د اوږدې مودې لپاره دوام نلري. تر ټولو عام جاني عوارض عبارت دي له:

- هغه ساحه چې واکسین شوی د څو ورځو لپاره یو څه سور، پرسوب او زخم دی
- د یو څه بې خوبی احساس کول او د 1 یا 2 ورځو لپاره د تودوخې لوړه وده کول.
- د ستریا احساس کول
- د څو ورځو لپاره د سر درد درلودل

ډیری دا اړخیزې اغیزې اداره کیدی شي ، د نورو معلوماتو لپاره د تبې او درد په اړه زموږ لارښودونه وگورئ.

دا نادره ده چې هرڅوک د واکسینونو په وړاندې حساسیت ولري مگر هغه څوک چې ستاسو واکسین اداره کوي د دې سره معامله کولو لپاره روزل کیږي. ټول واکسینونه د معرفي کیدو دمخه د سخت خونديتوب ازموینې څخه تیرېږي او په دوامداره توگه څارل کیږي.

که زما ماشوم لا دمخه په بل هیواد کې واکسین کړی وي نو څه به وي؟

که ستاسو ماشوم د انگلستان څخه بهر زیږیدلی وي او په بل هیواد کې یې واکسین کړي وي د دوی د جی پی جراحی کوم ریکارډونه چیک کولی شي، تاسو باید وگورئ چې آیا دوی د انگلستان د مهال ویش سره سم کوم ورک شوی دی.

که تاسو ریکارډونه نلري یا ډاډه نه یاست چې ستاسو ماشوم ته کوم واکسین ورکړل شوي ستاسو ډاکټر به ستاسو ماشوم ته د انگلستان د مهال ویش سره سم د دوی د عمر پراساس بیا واکسین کولو وړاندیز وکړي.

په داسې حال کې چې کیدای شي دا پدې معنی وي چې دوی ځینې واکسینونه تکراروي چې ستاسو ماشوم لا دمخه لري په دې کولو کې هیڅ زیان نشته او دا خوندي ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم ټول واکسین شوي دي پرته له دې چې ځینې واکسینونه له لاسه ورکړي.



د سگرت څکول بندول

ملاټر شتون لري:

د سگرت څکول بندول خورا اسانه دي کله چې تاسو سم ملاټر ترلاسه کړئ؛ په ويلز کې هر کال په زرگونو خلک وړيا، اين ايچ ايس د سگرت څکولو خدماتو ته لاسرسی لري.



<https://www.helpmequit.wales>

ما سره سگرت پريښولو کې مرسته وکړئ کولی شي د سگرت څکولو دوستانه متخصص څخه وړيا محرم او غير قضاوت لرونکی ملاټر ترلاسه کړي.

تاسو کولی شئ ځان ته مراجعه وکړئ يا له خپل جی پي يا نرس څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.

کله چې تاسو سگرت څکول بند کړئ تاسو کولی شئ خپل روغتيا کی سمدستي پرمختگونه وگورئ.

هرڅومره ژر چې تاسو سگرت څکول پريږدئ، هومره به تاسو ته گټه درکړي. مگر دا هيڅکله ناوخته نه دی - ځکه چې ودرول به ستاسو روغتيا ته وده ورکړي چې ستاسو عمر هر څه وي او مهمه نده چې تاسو څومره وخت سگرت څښلی وي.

د ځينو خلکو لپاره، د سگرت څښلو د بندولو لوی دليل د دوی د کورنۍ او ملگرو شتون دی.

که تاسو سگرت څکول پريږدئ او په فزیکي او ذهني توگه صحتمند یاست، نو تاسو ډیر احتمال لرئ چې د خپلو عزیزانو ملاټر وکړئ - او په راتلونکي کې د دوی د ژوند برخه شئ.

همدارنگه، د سگرت نه پاک الگو کیدل پدې معنی دي چې ستاسو ماشومان د سگرت څکولو احتمال ډیر لږ دی.

دوهم لاس يا «غير فعال» سگرت څکول:

د دویم لاس سگرت خطرناک دی، په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره.

کله چې تاسو سگرت څکوي ډیری لوگی ستاسو سپرو ته نه ځي، دا ستاسو شاوخوا هوا ته ځي چېرې چې نږدې هرڅوک تنفس کولی شي. د سپرو سرطان او د زړه ناروغۍ په شمول. غير فعال سگرت څکول په ځانگړې توگه د ماشومانو لپاره زیانمن دي.

هغه ماشومان چې په یوه کورنۍ کې ژوند کوي چېرې چې لږ تر لږه یو کس سگرت څکوي د پراختيا احتمال ډیر دی:

- سالمه
- د سینې انتانات - لکه سپینه بغل او برونکايټس
- مننژیت
- د غوړ انتانات
- ټوخی او زکام

که تاسو نشئ کولی سگرت څکول ودرول، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د ماشومانو او بهر څخه لیرې سگرت څکوي چېرې چې امکان ولري په دوی باندې تاثیرات محدود کړئ.

تنکي ځوانان او سگرت څکول:

ډیری سگرت څکونکي په ځوانۍ کې پیل کوي، نو پداسې حال کې چې ډیری تنکي ځوانان سگرت نه څکوي دا د پیل کولو لپاره یو عام وخت دی. که ستاسو تنکی ځوان سگرت څکوي نو دا مهمه ده چې د خطرونو او د بندولو لپاره موجود ملاټر په اړه له دوی سره خلاصې خبرې وکړئ. هڅه وکړئ آرام اوسئ او خبرو کولو ته لیواله اوسئ ځکه چې هر ډول جنجال ممکن دوی د نورو ملاټر ترلاسه کولو مخه ونیسي.

دلته ځینې مرستې په ځانگړې توگه د تنکي ځوانانو او ځوانانو لپاره دي چې غواړي سگرت څکول پريږدي:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking>





صحي خواره

صحي رژيم څه شی دی؟

همه نده چې تاسو په کوم عمر کې باست، صحي خواره ستاسو د روغتيا ساتلو او ښه کولو لپاره مهم دي او دا د ماشومانو او ځوانانو لپاره خورا مهم دي چې لاهم وده کوي او وده کوي.

يو صحي، ښه متوازن خواره ډيری گټې لري په شمول:

- د ودې او پرمختگ سره مرسته کول
 - د سونگ توکو پلورنځي چمتو کول ترڅو ماشومان د ورځې لپاره انرژي ولري.
 - د تمرکز او مزاج په ښه کولو کې مرسته کوي
 - د صحي پوستکي، غاښونو، وينو او نوکانو لپاره د اړتيا وړ غذايي موادو سرچينه وي.
- د صحي خوړو تر څنگ دا مهمه ده چې ماشومان په منظم ډول تمرين وکړي. ماشومان بايد په ورځ کې د 60 دقيقو لپاره فزيکي فعال وي.

ستاسو د ماشوم سره د مرستې لپاره نورې لارې:

- د شپږو مياشتو څخه تر 5 کلنۍ پورې ماشومانو ته هره ورځ د ويتامين A، C او D څاڅکو په ورکولو سره د دوی سره په کافي اندازه ويتامين ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ
 - د ورځې پنځه برخې ميوې او سبزيجات وخورئ - دا د ويتامينونو، منرالونو او فايبر خورا ښه سرچينه ده.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو ماشوم په مناسبه اندازه برخه لري او دا چې د دوی خواره نور مالگه نلري

کله بايد د خپل ماشوم د خوارو په اړه انديښنه وکړم؟

که تاسو د خپل ماشوم د خوارو په اړه نور مرستې او ملاتړ ته اړتيا لرئ، د خپل روغتيا ليدونکي سره خبرې وکړئ يا د نرس تمرين وکړئ.

تاسو بايد د جی پي څخه مشوره وغواړئ که ستاسو ماشوم

- په لنډ وخت کې د پام وړ وزن له لاسه ورکړی
- په چټکۍ سره د پام وړ وزن ترلاسه کړی
- د خوړلو څخه ډډه کوي
- قد نه وده کوي
- ډيری وختونه د ستړيا او ضعف احساس کوي
- ناروغه ښکاري، ژير ښکاري يا د سر درد يا چکر احساس کوي.

د نورو معلوماتو لپاره د اوسپنې د کمښت انيميا په اړه زموږ پاڼه وگورئ

عمل ته بلنه:

صحي خواره يوازې د ماشومانو د خوارو په اړه ندي، دا د خوړو په شاوخوا کې د چلند په اړه هم دي. خپل ماشومان د خوارو په چمتو کولو کې شامل کړئ او پخلی يې ساتيږي کړئ!

نور گټور معلومات:

<https://nylo.co.uk>

<https://www.nhs.uk/live-well>

<https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day>

<https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

د ماشوم تغذيه او شيدې ورکول

د نوو ماشومانو سره ستاسو قابله يا روغتيا ليدونکي به تاسو ته مشوره درکړي، که تاسو د مور په شيدو تغذيه کوئ نو د مور د شيدو تغذيه کولو متخصص کارکونکي هم شتون لري چې تاسو سره د ستونزو په صورت کې مرسته کولی شي. د ترسره کولو لپاره غوره کار دا دی چې د يو متخصص سره خبرې وکړئ.

ستاسو ماشوم ته د مور د شيدو يا فارمولا شيدو تر څنگ کلکو خوارو ته معرفي کول، چې د شيدو ورکولو په نوم هم ياديږي، هغه وخت پيل کيږي کله چې ستاسو ماشوم شاوخوا 6 مياشتې وي. دا دوی ته وخت ورکوي چې په سمه توگه وده وکړي، نو دوی کولی شي د جامد خوارو سره مقابله وکړي.

درې روښانه نښې شتون لري، کله چې دوی يوځای رانښکاره شي، دا نښې چې ستاسو ماشوم د لومړي ځل لپاره چمتو دی، ستاسو ماشوم بايد وکوالی شي:

- د ناستې په حالت کې پاتې شئ، سر يې ټينگ ساتل
- د دوی سترگې، لاسونه او خوله همغږي کړئ ترڅو دوی وکولی شي خپل خواره وگوري، پورته يې کړي او په خوله کې يې واچوي
- خواره وخورئ د دې پرځای چې بيرته توی شي

ستاسو روغتيايي ليدونکي به وکوالی شي د لا زياتو معلوماتو او ملاتړ سره مرسته وکړي کله چې ستاسو ماشوم د شيدو ورکولو لپاره چمتو وي او کوم خواره غوره دي.

په ماشومانو کې د اشته کموالی

په چاپيريال کې بدلون، د فشار زياتوالی، او په محلي خوړو کې بدلون/د خوارو شتون ټول کولی شي د ماشوم په خوړلو او اشته اغيزه وکړي او د والدينو لپاره د انديښنې لامل شي دلته ځينې شيان دي چې تاسو يې د کم اشته سره مرسته کولی شئ

- د کورنۍ په توگه يوځای وخورئ او ورته خواره وخورئ
- د نويو خوړو وړاندې کولو ته دوام ورکړئ او په بيلابيلو لارو د مثال په توگه د گاجر وړاندیز کول چې پخه شوي، نه پخه شوي، پيس شوي، په فورمه کې مخلوط شوي او نور.
- که چيرې دوی د خوارو په مينځ کې وری شي نو ناشته شتون لري - مستی، ډوډی سټيکس او کوچني سانډويچ هڅه وکړئ. - هڅه وکړئ چې په ورځ کې له دوه څخه ډير ناشونې ونه کړئ
- د خوړلو لپاره صحي چلند وهڅوئ - د خوړو په چمتو کولو کې يې شامل کړئ او هڅه وکړئ چې يوځای وخورئ.
- نوي خواره په تدريجي ډول او په کوچنيو برخو کې معرفي کړئ - که چيرې دوی يو خوندور خواره وي نو دا به دوی سره مرسته وکړي چې نوي خوارو ته عادت شي.
- د خپل ماشوم ستاينه وکړئ کله چې دوی يو څه نوي هڅه کوي.



Feeding your baby: When to start with solid foods | UNICEF Parenting



Start For Life: Baby Weaning | NHS
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning>