دوابه دوای سەر هەڵدانی ئەنفلوەنزای N1H1 لە چەند وولاتێک بەتایبەتی لە وولاتانی دەوروبەر و چەند پارێزگایەک لە عێراق کاری پێویست ئەنجام بدەن بۆدەسپێکردن بە ئەنجامدانی چالاکی هۆشیاری تەندروستی بۆ هاولاتیان دەربارەی نەخۆشیەکە بە هەماهەنگی لەگەل هۆبەکانی نە خۆشیە گواستراوەکان و پتەوکردنی تەندروستی بەسوود وەرگرتن لەو زانیاری و ڕێنمایانەی خوارەوە
لەگـــــــەل ڕێزدا

پێناسەی نەخۆشی یەکە ـ

- نەخۆشیەکی درمی ڤایرۆسی یە . بەهۆی ڤایرۆسی ئەنفلوەنزای A / N1H1 ڕوودەدات ، دەبێتە هۆی هەورکردنی توندی کۆئەندامی هەناسەی سە روو کە لەوانەیە سووک ، مام ناوەندی یان قوورس و کوشندە بێت بەهۆی هەورکردنی سیەکان و پەککستنی کۆئەندامی هەناسە

نیشانەکانی نەخۆشی یەکە ـ

- تا ، کۆکە ، ژانی گەروو ، سەرئێشە ،ژانی ماسوولکەکان و بێ هێزی و وەهەندێک جار دەبێتە هۆی هەورکردنی سیەکان و پەکخستنی کۆئەندامی هەناسە

ڕێگاکانی گوازتنەوەی ڤایرۆسەکە ـ

(١) بەهۆی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ لەگەل دەردراوەکاتی / دلۆپەکانی هەوا / کۆئەندامی هەناسەی تەخۆش کەسی تووشبو بە ڤایرۆسەکە لەکاتی قسەکردن ، کۆکە و پشمین

(٢) بەرکەوتن (دەست لێ دان) لەگەل ڕوو یان کەلوپەلی پیس بوو بە ڤایرۆسەکە وەک دەسگی دەرگا ، پەنجەرەو دیوار لەشوێنە گشتی یەکان ، دراو ، گالیسکەلە سۆپەرمارکێت و مۆلەکان ڤایرۆسەکە لە سەر ڕوو ی کەل و پەکان لە (ژینگە) لە ٢ - ٨ کاتژمێر دەتوانێت بمێنێتەوە و مرۆڤ تووش بکات.

هاوولاتی بەڕێز ، بۆخۆپاراستن لە تووشبون بە ئەنفلۆنزا ـ

- زوو زوو دەستەکانت بەئاو و سابون جوان بشۆ
- دەمامک (ماسک) بەکاربهێنە لە کاتی کۆکەو پشمین
- لە کاتی کۆکەو پشمین دەم و لووتت دابپۆشە بە کلێنیکس یان دەستە سڕ پاشان فرێی بدە ناو سەبەتەی زبڵ ئنجا ڕاستەوخۆ دەستەکانت بشۆ
- دوورکەوتنەوە لەکەسی توشبوو بەنەخۆشی یەکە (دووری نێوانتان لەیەک کەمتر نەبێت)
- لەکاتی گفتوگۆدا ، هەوڵبدە دووری نێوان خۆت و کەسی بەرامبەر لەیەک کەمتر نەبێت
- لەکاتی سلاوکردن دا دوورکەوە لە تەوقەکردن و ماچ کردن و لە ئامێزکردن
- دوورکەوە لەشوێنی قەڵەبالغ
- تادەکرێت کەمتر لەشوێنی قەڵەبالغ مەمێنەوە
- لەشوێنی کار زوو دەرگاو پەنجەرە بکەرەوە بۆ هەوا گۆڕکێ

کاتێک نیشانەکانی ئەنفلوەنزات لێ دەرکەوت وەک(تـا ، کۆکە،ژانی گەروو) سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە

د. خسرو اکرم عثمان
بەڕێوەبەری بەشی پێ...