

نهفولازای پاندهمیک (پهتای گشتی)

وهلامی پرسیارهکانی تو

نهم پهیره راگهياتنده وهلامی پرسیارهکانت دهداتهوه دهربارهی نهفولازای پاندهمیک .

نهفولازای پاندهمیک چیه؟

نهفولازای پاندهمیک، بلاوونهموی فایروسی نهفلونزایه (flu) لهغیو دانیشتراندا بهشيوهمیکي گشتی نابیته هوی نهخوشی له مروفا. نهم فایروسه جیوازه لهگهل فایروسی وهرزی که بهشيوهمیکي گشتی مروفا تووشی دهینت، و لهوانهیه بیهته هوی هموکردن له زور یهک له مروفاکاندا چونکه تارادهمیکي زور هیچ تاکیک لهبرامبریدا پاریزراو نییه.

چون بلاو دهیتهوه؟

نهفولازای پاندهمیک زور گشتگیره و له تاکیک بو تاکیکي دیکهوه لهریگهی دهردانی همناسهوه به سی شیواز دهگوارینتهوه:

- له ریگهی بلاوونهموی دلویی بچوک له تاکیک بو تاکیکي دیکه (بو نمونه، دلویه بچوکهمکانی پزمین یان کوه)
- لهریگهی لهمسکردنی شته پیسبووهکان به تهرایی همناسه و پاشان دست لیدان له دم، چاو یان لووت
- له ریگهی بلاوونهموی گردیله له همودا لهناو دانیشترانوی قهربالغدا و له شوینی داخراودا.

چون دهنوام خوم و کهسانی دیکه له ناست نهفلونزا بیاریم؟

هندهن همنگای ناسایی بهلام پیویستی تهنروستی تاکهکسی همیه که به نهجامدانیان دهکری پیشگیری بکریت له بلاوونهموی نهفلونزا:

- شتنی دست یهکیک له گرنگترین همنگامکانه بو بهرگری له پهمسهدنی هموکردن. دستهکانت بشوره بهتابیه پاش پهمیوندی لهگهل کهسانی دوچاربوو به نیلتههایی همناسهیی، بهتابیه مندالان. له کاتی بهدیتهاتی نهخوشیهکی پاندهمیک(پهتای گشتی)، رادهسپیزدریت که خو له دستدانهوه بیاریزیت. پیویسته که هموو رابین که یهکسر بهر له خواردن ژمه خوراکیهکان، پاش رویشتن بو دستاو، و پاش پزمین و کزخین و فمکردن(سرینی چلمی لووت) دستیان بشورن. یهکسر پاش بهکارهینانی دهسهری کاغزی فرییدهنه ناو سنلی زبل.
- تهنردستی کوه/پزمین گرنه. کاتی پزمین یان کوه، دهموچاوت له کهسانی دیکه بسورینتهوه و به دهسهر، دم و لووتت داپوشه، دهسهره کاغزیهکان فری بدو پاشان دستهکانت بشوروه.
- پهمیوندی لهگهل تاک و تهنکان سنوردار بکه. مهچوو بو سهردان و دیداری کهسانی تووشیو نهفلونزا مهگهر نهمیکه نهم دیداره زور پیویست بیت. نهگهر یهکیک له نهدامانی خیزانت نهفلونزا همیه، همردم شتومکی تاکهکسی نهم، وهک خالی له نهدامانی دیکهی خیزان جیا بکهوه. پاش تهماسی نهخوش لهگهل ناستی سنک و بهلوعهی هممام، سنک و شوینی داواکاری چیشتهخانه، همنسته به خاوینکردنهموی ناستهکان.
- لهبیرت بیت که دهری هاوبش بهکار مههینن بو، همودی خوراکي یان ساردمهنبیهکان. همروها پیویسته همول بدهیت که تا یهک معتر یان زیاتر له یهک معتر، دور بیت له کسی نهخوش.

نهگهر بکهومه بهر نهفولازای پاندهمیک، چهنده دهخایه نیت تاکوو نهخوشکهوم؟

همودی نیوان کهوتته بهر نهخوشی و نهخوشکهوتن له یهک تاکوو کهوت روظ له گورین دایه، بهلام یهک تاسی روظه.

نهگهر دووچاری نهفلونزا بم، چ ماوهیهک نهخوشیهکه دهگوزمهوه؟

نهم ماوهیهی که دهنانیت کهسانی دیکه تووش بکهیت بهگشتی له یهک روظ پیشووتر له دهسپیکي نهخوشی (نهگهری زور نایابه) دهسپیدهکات و بهماوهی نزیکهی کهوت روظ دهخایه نیت.

له مندالانی ۱۲ سالانه یان بچوکتردا، نهم ماوهی تووشبوونی نهخوشیهی دریزتره- بهلانیزور ۲۱ روظ پاش دهسپیکي نهخوشی.

نیشانه‌کانی نه‌خۆشی چین؟

نیشانه‌کانی نه‌خۆشی له ئەنفۆلازای پاندمیک هاوشیوهی ئەنفۆلازای ئاساییه و بریتیه له تا، سەرئێشه، ماندوویی، کۆکه‌ی ویشک، هیشی قورگ، ئاوبەر بوون یان گیرانی لووت و هیشی ماسولکه‌کان.

ئەنفۆلازا له منداڵاندا به‌گشتی لانیکه‌م دوو یان سێ دانه له‌مانه‌ی خواره‌وه له‌خۆ ده‌گریت. ده‌سپێکی له‌ناکاوێ تا، ئێش و نازار، ماندوویی توند، سەرئێشه، ئێشی قورگ، گیران یان ئاوبەر بوونی لووت، هینجاندان، رشانه‌وه، سکچوون، هه‌ناسه‌دانی ده‌نگدار (ده‌رده‌کۆیان)، و نه‌خواردن یان نه‌خواردنه‌وه به‌ رێژه‌ی پێویست. زۆربه‌ی نیشانه‌کان له‌ ماوه‌ی دوو بۆ چه‌وت رۆژ لادمچن ئەگه‌رچی له‌وانه‌یه نیشانه‌ی کۆخین ماوه‌یه‌کی درێژتر بخایه‌نیت.

ناخۆ ئەنفۆلازای پاندمیک ده‌توانیت بپێته هۆی مردنی که‌سه‌کان؟

بەڵێ، له‌گه‌ڵ ئەوه‌شدا، هه‌ندێ دهرمان له‌بهرده‌ستن و چه‌ندین ریگه‌ هه‌یه بۆ به‌رگری له‌ تووشبوون به‌ هه‌وکردن. فیکتوریا هه‌ندێ ستراتیجی هه‌یه بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی گشتگیری و رێژه‌ی کاریگه‌ری ئەم نه‌خۆشییه له‌سه‌ر نه‌خۆشی و رێژه‌ی کاریگه‌ری ئەم نه‌خۆشییه پاندمیکه له‌سه‌ر جه‌ماوه‌ر.

ئالۆزییه‌کانی نه‌خۆشی چین؟

هه‌ندێ له‌ ئالۆزییه‌کانی به‌ده‌ياتوو له‌ ئەنفۆلازا بریتین له‌ هه‌وکردنی به‌کتریا‌یی سنگ، که‌م ناوی جه‌سته و خرابتر بوونی نه‌خۆشییه‌کانی درێژخایه‌ن وه‌ک نه‌خۆشییه‌کانی دڵ، ته‌نگه‌نه‌هه‌سی یان شه‌کره. رهنگه‌ منداڵان به‌هۆی ئالۆزییه‌کانی به‌ده‌ياتوو له‌ ئەنفۆلازا تووشی گرقتی سینوس و هه‌وکردنی گۆی بن. که‌سانی ٦٥ سالان و سه‌رووتر و تاکه‌کان له‌ هه‌ر ته‌مه‌نیک به‌ نه‌خۆشی درێژخایه‌نه‌وه، ده‌که‌ونه به‌ر مه‌ترسی بالایی ئالۆزییه‌کانی جیددی ئەنفۆلازا.

چۆنه‌تی پێشگیری و چاره‌سه‌ری ئەنفۆلازای پاندمیک چۆنه‌؟

چاره‌سه‌ری ئەنفۆلازا بریتیه له‌ جه‌سانه‌وه، خواردنی شه‌مه‌نی و بوونی ته‌غه‌یه‌ی پێویست، و به‌کاره‌ینانی دهرمانی وه‌ک ناسپیرین (بۆ منداڵان راناسپیردریت) و پاراستامۆل بۆ یارمه‌تی بۆ چاره‌سه‌ری تا و ئێش.

ئهن‌تی بیوتیکه‌کان دژی فایرۆسه‌کان نین، هه‌ر بۆیه کاریگه‌ریان له‌سه‌ر ئەنفۆلازا نییه. هه‌ندێ له‌ که‌سه‌کان له‌وانه‌یه پێویستیان به‌ ئهن‌تی بیوتیک بیت چونکه‌ دوو چاری ئیلتیهاب و هه‌وکردنیکی دووهمین بوون بۆ نمونه هه‌وکردنی سنگ وه‌ک هه‌وکردنی سییه‌کان که‌ به‌هۆی پنه‌مۆکۆک (پزوو) هه‌وه به‌دی دیت و هه‌روه‌ها ئەنفۆلازا. که‌سانیک که‌ به‌ توندی دوو چاری ئەم نه‌خۆشییه بوون له‌وانه‌یه پێویستیان بیت به‌ خه‌واندن له‌ نه‌خۆشخانه، چاره‌سه‌ری ته‌واکه‌ر به‌ ئۆکسیجین و پالێشتی هه‌ناسه‌دانی له‌ریگه‌ی هه‌ناسه‌پێدانی ده‌سکرد.

له‌ ئێستادا دوو دهرمانی دژه فایرۆس هه‌یه که‌ توانای پاراستنی کورت ماوه له‌ هه‌مبه‌ر ئەنفۆلازا (پزیشکی پێشگیری) ده‌سته‌به‌ر ده‌کات یان خولی هه‌وکردن کورت ده‌کاته‌وه له‌ کاتی‌دا که‌ له‌ قوناغی سه‌رته‌ی نه‌خۆش (چاره‌سه‌ری) به‌کار به‌هێنرین. ئەم دوو دهرمانه بریتین له‌ ئۆسه‌لتامی فیر (oseltamivir) (ناوی بازرگانی: تامفلوو) و زانامی فیر (zanamivir) (ناوی بازرگانی: رهنه‌لزا (Relenza)) و هه‌ر دووکیان پێویسته له‌لایه‌ن پزیشکی‌هه‌وه بنوسریت.

رێژه‌ی کاریگه‌ری دهرمانه‌کانی دژه فایرۆسی له‌ چاره‌سه‌ری ئەنفۆلازای پاندمیک نادیاره. پلانی به‌ریوه‌یه‌ی ته‌ندروستی فیکتوریا بۆ ئەنفۆلازای پاندمیک، به‌ مه‌به‌ستی به‌ریوه‌یه‌ی حاله‌تی تووشبوون، به‌کاره‌ینانی سنووردار له‌م دهرمانانه ده‌سته‌به‌ر ده‌کات. له‌گه‌ڵ ئەوه‌شدا، له‌کاتی پهنای گشتگیردا، ژماره‌ی ئەم دهرمانانه رهنگه‌ که‌متر بیت له‌ رێژه‌ی پێویست. ئەم پلانه ئەم توانایه ده‌سته‌به‌ر ده‌کات بۆ ئەوه‌یه که‌ دهرمانه‌کان له‌سه‌ر مه‌تادا به‌خه‌رتنه‌ به‌ر ده‌ستی که‌سانیک که‌ زیاتر له‌ که‌سانی دیکه له‌ مه‌ترسیدان.

زانیا‌ری زیاتر

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

تله‌فۆن: ١٣٠٠ ٦٥١ ١٦٠

په‌سه‌ندکراو و بلۆکراوه له‌لایه‌ن حکومه‌تی فیکتوریا، ١ شوینی خه‌زینه، میلیۆرن.

© ویلایه‌تی فیکتوریا، Department of Health and Human Services حوزه‌یرانی 2016.