

پاش لافاو: مەترسی پەيوەست بە ئاژەل و گەناوەرەکان

زانپاری کۆمەڵگا

کاتی گەرانەرە بۆ ئەو ناوچانەمی لافا لیداو، لەبیرت بێت ئاژەمی درنده وەک ئاژەمی قرتینەر، مار یان جالجالوکه بە ئەگەری زۆرەو لەناو مأل، کۆگا یان باخچەمەت کەوتوونەتە ناو تەلە.

نامۆزگاری گشتی

- نزیک مەبەو لە ئاژەمی درنده یان بەرملالا. بۆ راویژکاری لەسەر هەلسوکەت لەگەڵ ئاژەلاند، قسە بکە لەگەڵ راویژکاری ناوچەمی، حەشارگەمی ئاژەلاند یان پزیشکی ئاژەلانی ناوچەمی.
- بۆ بەرگریکردن لە راکێشانی بوونەو قرتینەر وەک مەشک و مەشکی دەشتەکی، هەموو خواردنەکان لە شوێنێکدا خەزن بکە. (بۆ نمونە، خواردنەکان لەناو ئەو دەفرانەدا بپاریزە کە سەریان قایمە).
- وریای مارەکان بە.
- گەناوەرەکان دەتوانن لە ناوی راوستاودا زۆر خیرا زاوزی بکەن و ببنە هۆی بیزارکردن. بۆ کۆنترۆڵکردنی گەناوەرەکان لە دەورەبەری مالمەکتەدا، تیبینی پیویست جێبەجێ بکە.
- لە خێراترین کاتی گونجاودا خۆت رزگار بکە لە دەستی ئاژەمی ناومالی مردوو و ئاژەلانی تری مردوو. بۆ زانیاری لەسەر شیوازی دروستی ئەم ئیسه لەگەڵ راویژکاری یان پزیشکی ئاژەلانی ناوچەمی خۆدا راویژ بکە.

شیوازی هەلسوکەت لەگەڵ مارەکاندا

ریک وەک هەموو دانیشتوان، مارەکانیش بە هۆی سێلاو مالمەکیان لەکیس دەدەن. کەوابە، ئەوان وەشۆین پەناگا و خواردن بۆ ناو مالمەکان، کۆگا و بیناکانی ترومن. باشترین شوێن بۆ مارەکان، بینای روخوا و پاشماوەی ئەم ئەزمونانەیه.

کاتیکی لە دەروەبیت:

- بۆ پاراستنی قاجت، چەمکەمی درێژ و قایم، پانتۆلی درێژ و هەروەها دەستەوانە لەبەر کە.
- بەر لە خاوینکردنەوی پاشماوەکانی تر، بێگومان سەرنج بە دەستت لەکوئ دادەنێیت و لەکوئ هەنگاو دەنێیت.
- گەر ماریکت ببینی، بەهێمنی لێی دوور کەو و رینگە بەدە رینگەمی خۆی بروات. بە هیچ شیومیەک دەست لە مارەکە مەدە.
- بە زووترین کات، پاشماوەکان لە دەوری بینا دوور کەو چونکە ئەوان دەتوانن بوونەو قرتینەر، مارمێلکە و گەناوەرەکان بۆ لای خۆیان راکێشن کە لەراستیدا خواردنی مارن.
- وریای ئەو مارانە بە کە بۆ گەیشتن بۆ شوێنێکی بەرزتر لە ئاودا مەلە دەکەن.

کاتیکی لەناو بینا دایت:

- گەر مارت ببینی، مەترسە.
- لەگەڵ کەسیکدا قسە بکە کە لەسەر چارەسەری ماردا زانیاری هەیە. لە رینگەمی 136186 هەو پەيوەندی بکە، Department of Environment, Land, Water and Planning
- و لە ئەوان پرسیار بکە لەسەر نزیکترین کەسیکی شارەزا کە مار دەگریت.

گەر مار پیتەو بەدات:

- پیتستی دەورەبەری شوێنی پێودان مەشۆرە.
- هێمن بە، پەيوەندی بکە بە ژمارەمی 000 هەو داواکاری یارمەتی چارەسەری بکە.
- گەر ناتوانیت خیرا خۆت بگەییە نەخۆشخانە، یارمەتی سەرئای جێبەجێ بکە- راکشی یان پال دەو و هەها کە شوێنی پێودان بەرزتر بێت لە دلت. شوێنی پێودان دەبی بە پەرۆیهکی خاوین داپۆشیت و گەر بکرت ئەم ئەندامەمی لەشە بناتشە.
- گەر دەکریت، کاتی پێودان و برینبێچکردن لە شوێنێکدا تۆمار بکە.
- پەستینکەر مەبەستە، هەول بەدە شوێنی برینەکە بپیریت بۆ ئەوێ ژەهرەکە بێتە دەروە یان ژەهرەکە بمژە.

جالجائۆكه كان

گه جالجائۆكه ی سوور پیوه دای:

- شونینی پیوه دان به ناو بشۆره و نازار مکه ی به سه هۆل یان ناوی خاوین هیمن بکهوه.
- گوشاردانی شونینیک که جالجائۆكه ی سوور پیوه دای به هیچ شیوه یهک راناسپیتر دیت و ئه مه تهنیا نازار مکه توندتر دهکات.
- و مشوین دۆزینه وه ی ههول ی پزیشکی کهوه.

له سه ر پیوه دانی جالجائۆكه کانی تر:

- ده ر باره ی جالجائۆكه کانی تر:
- شونینی پیوه دانی به ناو و سابوون بشۆره.
- له زور به ی بابته کاندای جگه له مهبان، کارنیک تر ناکریت له یار مته ی سه ر مابیدا.
- له کاتی درێژه ی نیشانه کاندای تکایه سه ر دانی پزیشک بکه.

بوونه وه ی قرتینه ر له خۆت دوور کهوه.

- بوونه وه ی قرتینه ر (وهک مشک و مشکی ده شته کی) نه خۆش ده گوازه وه و هۆکاری بیزارین.
- خواردن و ئه و مادانه که بۆ ئه وان وهک حه شارگه دینه ئه ژمار فری بده.
- ده فر و قاچاخی خواردن و کهلوپه لی چیشتلینان پاش به کار هینان ده سته جی بشۆره.
- به زووترین کات پاشماوه کان بکه ناو ته نه که ی زبیل که رهنگی سه ر مکه ی ئه فز ملیبه ته ی ئه و له کۆکردنه ودا پششان ده دات.
- به پیی فه ر مانه کانی نووسراو له سه ر ته له مشکه کان، ئه وان له شونینی وشک و دوور له ده سته مندالان دابنه.

له میشووله دوور کهوه.

- له فیکتوریا: هه ندیک میشووله ده توانن نه خۆشی وهک فایرۆسی رووباری راس یان دارستانی بیره به گوازه وه که له ریگه ی پیوه دانی گه ناوه ر مکه نه وه له مرۆقه کاندای بلاق ده بیته وه.
- باران و لافاو ده کرای بیته هۆی پرۆسه ی زاوینی گه ناوه ر مکه له مه له وانگه و ئه و ناوانه ی کۆ بوونه ته وه.

ریگه کانی به رگریکردن له پیوه دان:

- پانتۆلی درێژ، گۆروه ی و کراسی قۆل درێژ له به ر که و مه له مکه ی قزی پیوه دان که N، ئین دی ئه سیل- ئیم- تۆلومید (DEET) یا پیرکاریدینی تیدایه، له بیستت بده.
- و مشوین فه ر مانه کانی سه ر له بیلی مه له مکه ی دژی پیوه دان کهوه.
- کاتی به کار هینانی ئه م مه له مکه بۆ مندالان، تیبینی پیوبست جیبه جی بکه. مه له مکه له وه به شه له ده سته مندالان هه لمه سوو که په یوه ندی هه یه له گه ل چاو یان زاری ئه واندا.

بۆ کۆنترۆلکردنی گه ناوه ر مکه ی ده ر وه رت:

- گه ر ده کریت، هه موو ئه و ناوانه به تال که که له شونینی به در له مه له وه دان له جیگه ی وهک گۆلدان، قوتووی به کار نه هاتوو، تاپه ری سه یاره یان سه تندا.
- ناوی خواردنه وه ی ناژمه لی ناومه له که ت به ر ده وام بگۆره.

میشه کان

- میشه کان نه خۆشی ده گوازه وه و هۆکاری بیزارین.
- شونینی کۆکردنه وه ی خواردن و زبیل، شونینی هیلانه کردن و زاوینی میشه کانه.
- به زووترین کاتی گونجاو، پاشماوه ی خواردن بکه ناو ته نه که ی زبلیک که له ئه فز ملیبه ته ی کۆکردنه وه و ناژتن دابه.

بۆ زانیاری زیاتر

گەر مار پئیهوه دایت خیرا پهیوهندی بکه به ژماره 000 و داوای یارمهتی پزشکی بکه.

گەر گناوهر یان نازمهکان پئیهانهوه دایت یان بریندار بوویت، سهردانی پزشکی بکه.

بۆ بهدهستهینانی زانیاری زیاتر لهسهه نهوانی له گرتتی ماردا شارهزان پهیوهندی بکه به
Department of Environment, Land, Water and Planning

بهشی ناوهندی خزمهتگوزاری مشتهری له ریگهی ژماره 136186 هوه.

بۆ بهدهستهینانی زانیاری زیاتر لهسهه پئیهوهان، قهپگرتن، جالجالۆکه و گناوهرمهکانی تر Better Health Channel بکه له مألپهری خوار هوهدا

www.betterhealth.vic.gov.au