

# به‌نامه‌ی کوتانی مندالان له سوید

به‌شی گشتی بو هه‌موو مندالان

هه‌موو مندالان له سوید دژ به نو نه‌خووشی ترسناک له بنکه‌ی چاودیری تهنروستی مندالان و بنکه‌ی تهنروستی فیرگه‌وه مافی کوتانیان هه‌یه

سه‌ره‌رای نه‌وه‌ش هه‌ندیک مندال هه‌لی کوتانی دژ به هه‌پاتیت ب، سیل، نه‌نفله‌وه‌نزا و نه‌خووشیه‌کانی پنیموکۆک بو ده‌ره‌خسیندری. (به‌روانه رووپه‌ری جیای زانیاری).

بنکه‌ی چاودیری تهنروستی مندالان  
بنکه‌ی تهنروستی فیرگه

ئهو مندالانه‌ی پێش 2001 له دایک بوون له تهمه‌نی 5-6 سالییه‌وه خشته‌یه‌کی تر به‌چاوه‌که‌ن.

تهمه‌ن	پۆل	کوتان دژی
5-6 سالان	4	شه‌په‌له‌ی مندالان
10 سالان	4	دووشاخه، دهرده‌کۆپان و کۆکه‌ره‌شه
12 سالان	6	سوریزه، مله‌خری و سوریزه‌ی ئەلمانی

تهمه‌ن	پۆل	کوتان دژی
3 مانگان	1	دووشاخه، دهرده‌کۆپان، کۆکه‌ره‌شه، شه‌په‌له‌ی مندال، Hib (هیموفیلوس نه‌نفله‌وه‌نزا جو‌ری ب)، پنیموکۆکه‌کان
5 مانگان	2	دووشاخه، دهرده‌کۆپان، کۆکه‌ره‌شه، شه‌په‌له‌ی مندال Hib، پنیموکۆکه‌کان
12 مانگان	3	دووشاخه، دهرده‌کۆپان، کۆکه‌ره‌شه، شه‌په‌له‌ی مندال، Hib، پنیموکۆکه‌کان
18 مانگان	1	سوریزه، مله‌خری و سوریزه‌ی ئەلمانی
5-6 سالان	4	دووشاخه، دهرده‌کۆپان، کۆکه‌ره‌شه و شه‌په‌له‌ی مندال
6-8 سالان	2-1	سوریزه، مله‌خری و سوریزه‌ی ئەلمانی
14-16 سالان	8-9	دووشاخه، دهرده‌کۆپان و کۆکه‌ره‌شه

کوتان له تهمه‌نی 3 و 5 مانگیدا دژی دووشاخه، دهرده‌کۆپان، کۆکه‌ره‌شه، شه‌په‌له‌ی مندال، Hib (هیموفیلوس نه‌نفله‌وه‌نزا جو‌ری ب) و پنیموکۆک پیکه‌وه به‌رگره‌یه‌کی بنچینه‌یی به مندال ده‌به‌خشن. کوتانی داها‌توو له 12 مانگیدا ژه‌میکی تازه‌یه بو دریزه‌پیدانی توانای پاراستن. تازه‌ژه‌میکی تریش دژ به شه‌په‌له‌ی مندالان و دووشاخه و دهرده‌کۆپان و کۆکه‌ره‌شه، دواتر ده‌دری. ئیتر کوتانی تری دژ به Hib و پنیموکۆک پنیوست ناکات.

ژه‌میکی له تیکه‌له‌پیکوته‌ی دژ به سوریزه و مله‌خری و سوریزه‌ی ئەلمانی به‌رگره‌یه‌کی باش دابین ده‌کات. ژه‌میکی دیکه پاشتر له فیرگه به مندال ده‌دری، له لایه‌که‌وه بو ئه‌وه‌ی ئه‌وانه بگره‌یه‌وه که به‌رگره‌ی له‌شیان به هوی کوتانه‌که‌ی پنیموکۆک به‌ره‌ی نه‌سه‌ندوه، له لایه‌کی تریشه‌وه بو دلنیا‌بوون له دابینکردنی به‌رگره‌یه‌کی دریزخایه‌ن.

## ئهم به‌نامه‌یه کام نه‌خووشیانه ده‌گرته‌وه؟

دووشاخه نه‌خووشیه‌کی گه‌لیک درمی گه‌رووی مه‌ترسیداره ده‌شیت بپه‌ته هوی خنکاندن مندال. به‌کتیریای دووشاخه ژه‌هریک دهرده‌دات که ره‌نگه زیانی کوشنده به میشتک و گورچیه و کۆنه‌ندامی هه‌سته‌ده‌ماری مندال بگه‌په‌یت.

دهرده‌کۆپان به‌کتیریایه‌که ده‌په‌ته‌وه که له خاکدا هه‌یه و ده‌شیت چلک به برین بکات. ئهم به‌کتیریایه ژه‌هریکی به‌ه‌یز به‌ره‌م ده‌هه‌په‌یت که ده‌مارگرژی و له‌کارخستنی هه‌ناسه کیشان ده‌نپه‌ته‌وه، گه‌لیک جار به مردن ته‌واو ده‌په‌یت. ئهم نه‌خووشیه درمی نییه، واته له که‌سیکه‌وه بو که‌سیکی تر ناگۆن‌زرتیه‌وه.

کۆکه‌ره‌شه نه‌خووشیه‌کی گه‌لیک درمی بو‌رییه‌کانی هه‌ناسه‌یه که هه‌یره‌کۆکه‌ی کتوپری له‌گه‌ل‌دایه و ده‌شیت گه‌لیک مانگ دریزه بکیشیت و ما‌که‌نه‌خووشی تری وه‌ک سییه‌سوی لی

## کوتان چیه؟

کوتان بریتیه‌یه له‌وه‌ی که به‌شیک له‌و مادده تووشکه‌ره‌ی که ده‌په‌ته هوی نه‌خووشی، یان هه‌ر هه‌مووی به‌لام له باریکی سستدا ده‌کرته‌یه له‌شه‌وه. ئه‌مه‌ش ئه‌وه‌نده نییه تا که‌سه‌که نه‌خووش بکات، به‌لام به‌سه بو ئه‌وه‌ی له‌ش به‌رگری پێ په‌یدا بکات. جا ئه‌گه‌ر مرو‌ف دوابی دووچاره‌ی په‌تا ببیت ئه‌وا به‌رگری له‌ش دژی په‌تا‌که پنیموکۆک چالاک بووه و ده‌توانیت به‌ر له‌وه‌ی نه‌خووشیه‌که سه‌ره‌هل بکات ئه‌و مادده تووشکه‌ره‌که له نیو بیات. کوتان به‌ دهرزی لی ده‌دریت. لایه‌نی باشی کوتان ئه‌وه‌یه که له‌ش دژ به نه‌خووشی و کاریه‌گره‌یه‌کانی دواتری، خوی ده‌پاریزیت. لایه‌نه خرابه‌که‌شی ناخووشی کوتانه‌که خوی و مه‌ترسی کاریه‌گره‌یه لاه‌وه‌کیه‌کانی. هه‌یج کاریکی پزیشکی و ده‌رمانه‌ری له مه‌ترسی به‌ دوور نییه. به‌لام به‌هه‌له‌سه‌نگاندنی ئه‌نجومه‌نی کاروباری کۆمه‌لایه‌تی، مه‌ترسیه‌کانی نه‌خووشکه‌وتن له مه‌ترسیه‌کانی کوتان گه‌لیک زیاترن.

هه‌یج مه‌رجیک بو کوتانی زۆره‌ملی نییه، به‌لکو ئیوه‌ی دایک و باوک به‌رپار ده‌دن ئه‌گه‌ر منداله‌کانتان بکو‌ترین. به‌ وردی ئاگاداری کوتانه‌کانی منداله‌که‌ت به، له ریگی کارتی بنکه‌ی چاودیری تهنروستی مندالانه‌وه (BVC) یاخود به ریگی‌گه‌یه‌کی تر.

## ئهم کوتانه چ به‌رگریه‌که ده‌به‌خشیت؟

کوتان ئه‌وه مسۆگه‌ر ناکات که هه‌موو ئه‌وانه‌ی ده‌کو‌ترین پاری‌زراو بن. ئه‌و مندالانه‌ی که کوتانیان نایانپاری‌زیت تارا‌ده‌یه‌کی زۆر پاری‌زراو به‌وه‌ی نزیکه هه‌موو مندالانی سوید ده‌کو‌ترین. ئه‌گه‌ر په‌تا‌یه‌کیش بکه‌وتیه‌وه، به‌زووبی ری‌ی پێ ده‌گیریت چونکه زۆره‌ی زۆری مندالان به‌رگریه‌کی چالاکیان هه‌یه.

بکه ویتتهوه. ئەم پەتایه بۆ مندالی ساوا یه کجار سهخته و ته نانهت کوشنده شه.

شه پلهی مندالان نه خۆشیهی که فایروسییه که له پێی ناوهرۆ و ئاوی پیسهوه بلاو ده بێتهوه. به هۆی شه پلهی مندالهوه کۆن ته نانهت له سویدیشدا زۆر کهس پێی دهمردن، ئیفلج ده بوون یان زهرهه ههتا ههتا یان پێ ده گهشت. شه پلهی مندالان ئیستا ههر له چهند ولاتیکی که می ئه فریقا و ئاسیادا ماوه.

**Hib** به کتریا یه که که ده بێته هۆی چلک کردنی پر مه ترسی زووتته شه نه کهر، به تابهت لای مندالی ته مه ن خوار 5 سالان. پێژهی مه ترسی مردن له ئاکامی هه وکردنی په ردهی مێشک و خۆبێژ ههراوی بوون له سه دا پینج تا ده یه و ئه وانهش که نامرن په نگه زیانی هه می شه یی وه کوو که ری یان ماسولکه گرژ بوون یان تووش ببیت.

پنیمو کوکه کان ئه و به کتریا یه نه که ده کرایت سووکه نه خۆشی درمی گوئ و بۆشاییه کانی ئیسی روو (جیوب) بخه نه وه، به لام ئه مانه ده بنه هۆی نه خۆشی گه لیک ترسناک و جارو یار کوشنده ییش، وه ک ژه هراوی بوونی خوین و هه وکردنی په ردهی مێشک. مه ترسی لیبیس کردنی له ئارادایه بۆ نمونه زیان به بیستن یان شیوهی جودای زیانی گه یاندنی مێشک به ریا بکات کوتانه که به رگری دژ به حه وت له و جوړه پنیمو کوکه نه زۆر باون لای مندالی ساوا دا بین ده کات و نزیکه ی 70 له سه دی به رگری به که بیک ده هینیت.

سوربێژه نه خۆشیهی فایروسی گه لیک درمی و زۆریه ی جار دژواره، تاگرتنی به رز و کوکه و په له ی له گه لدا یه. سوربێژه په نگه نه خۆشی تری وه ک هه وکردنی مێشک و لووت و بۆری هه ناسه ی لئ بکه ویتتهوه. هه یچ چاره سه ری به ک دژ به نه خۆشیهی که نییه و مردنیش له نیو مندالی نه کو تراودا روو ده دات.

مله خرئ نه خۆشیهی فایروسی درمی به که لیکه لوو و ناوه ندی کوئه ندانی هه سه ته ده مار ده گریته وه. ماکه نه خۆشیهی باوی مله خرئ، هه وکردنی په ردهی مێشکه، که ره نگه زیانی هه می شه یی بیستن یان که ری لئ بکه ویتتهوه. ئه و کورانه ی دوا ی بالقبوون تووشی ئه م نه خۆشیهی ده بین ری ئه تیه چیت هه وکردنی گونیشیان تووش ببیت، که ده شیت له دۆخیک نا ئاساییدا تووشی نه زۆکیان بکات.

سوربێژهی ئه لمانی ناسرا و به وهی نه خۆشیهی فایروسی که ماکامبیت که مندال و گه و ره سال ده یگرن، به لام ئه گه ر تووشی ژنیکی دوو گیان ببیت ئه و مه ترسی زیانی گه یاندنی گه و ره به مێشک و دل و بینای و بیستی ئاوله مه که دروست بکات.

**ئهم بهرنامهیه کام پیکوتانه دهگریتهوه خو؟**  
دژ دووشاخه، ده رده کوپان، کوکه ره شه، شه پلهی مندال، Hib و تیکه له پیکوته یه کی جوړ به جوړ لئ ده دریت. دژ به سوربێژه، مله خرئ و سوربێژهی ئه لمانی پیکوته ی تیکه ل لئ ده دریت.

دژ به پنیمو کوکه کان یه که تاکه پیکوته لئ ده دریت. پیکوته ی تیکه ل وه ک تاکه پیکوته کاری گه ره و تاکو ئیستا هه یچ به لگه یه ک نیه بۆ ئه وهی که جیا کردنه وهی پیکوته ی دژ نه خۆشیهی کان به سوو دبیت. پێوه ندی به بنکه ی چاودیری ته ندروستی مندالان یان به بنکه ی ته ندروستی فیگره وه بکه بۆ ئه وهی ده رباری ئه و ده رزیانه که له وئ به کاردین، زانیاریت ده ست بکه ویت.

## کام کاری گه ری لاهه کی لئ ده که ویتتهوه؟

زۆریه ی مندالان یان هه یچ کاری گه ری به کی لاهه کی لایان ده رناکه ویت یان کاری گه ری به کی لاهه کی که میان لا سه ره ده دات. کاری گه ری به لاهه کی به کهر سه ره هه لبه دن له باری ئاساییدا له چه ند رۆژیکی که مه دا به سه ره ده چن. ئه گه ر دوو لئ له ئارادا بیت، یا خود مندال نه خۆش بکه ویت با شتر وایه پێوه ندی به بنکه ی چاودیری ته ندروستی مندالان یان بنکه ی ته ندروستی فیگره یان نه خۆشه وانیه وه بکه ییت.

کوتان دژ دووشاخه، ده رده کوپان، کوکه ره شه، شه پلهی مندال، Hib و پنیمو کوکه کان

ئاساییه (به لای که مه وه 1 له 100 مندالی کوترا): سوو بوونه وه، ئاوسان و ئیسی ئه و جیهی ده رزی به که ی لئ ده دریت، تابه کی که م، سکچوون، رشانه وه.

نا ئاسایی یان ده گمه نه (مندالی ساوا): ژیره بوونه وه و گریانی به رده وام به چه ندین سه عات، تابه که که دربێژه ده کیشیت یان به پلهی C39<sup>o</sup> ده به زینیت. ئاوسانیکی زۆر / سوو بوونه وه، کرژی تاگرتن، سستی و په نگه پین و لیرده رکردن.

نا ئاسایی یان به ده گمه ن (مندالی گه و ره تر) تابه که که دربێژه ده کیشیت یان پلهی C 39<sup>o</sup> ده به زینیت. ئاوسانیکی زۆر / سوو بوونه وه، لیرکردن و کاردانه وهی هه سه ته وه رانه.

کوتانی دژ به سوربێژه و مله خرئ و سوربێژهی ئه لمانی

ئاساییه (به لای که مه وه 1 له 100 مندالی کوترا): سوو بوونه وه، ئاوسان و ئیسی ئه و جیهی ده رزی به که ی لئ ده دریت. کاردانه وه یه که له شیوه یه کی سوو کی نه خۆشیهی کان ده چیت. ئاسایترینی تاگرتن و په له یه که 1 - 2 هه فته ی دوا ی کوتانه که دیاری ده دات. ئه م نه خۆشیهی لای منداله کان درمی نیه و دژواری به که ی له چه ند رۆژیکیا به سه ره ده چیت. دوا ی دوو م ژمه ی کوتانه که، ئه م کاردانه وه یه که مه تر ده رده که ویت. نا ئاسایی یان ده گمه نه: سووکه ئازاری کور تخایه نی جو مگه، کرژی تاگرتن و کاردانه وهی هه سه ته وه ی.

له کاتی سه فه ری ده ره وهی ولات بیر له مانه بکه ره وه

به ره له سه فه ر بۆ ده ره وهی ولات ره نگه پێویست بکات کوتانه که پیش بخریت و ده شیت کوتانی تریش پێویست بکات. راوین له گه ل بنکه ی چاودیری ته ندروستی مندالان یان بنکه ی کوتاندانه وه بکه.

## ده ته ویت زیاتر بزانیته؟

یه که م هه نگاو روو له بنکه ی چاودیری ته ندروستی مندالان یان بنکه ی ته ندروستی فیگره وه بکه، ئه گه ر منداله که ت ده ستی به چوونه فیگره کردووه.

### گرنگه!

به ره له کوتانه که - ئه گه ر منداله که ت هه سه ته وه ره یان ئه گه ر دژ به کوتانی پیشووتر کاردانه وهی نا ئاسایی هه بووه، باسی بکه.

دوا ی کوتانه که - ئه گه ر له ماوه یه کی که می دوا ی کوتانه که شتیکی نا ئاسایی له منداله که تدا تیبینی کرد، پێوه ندی به بنکه ی چاودیری منداله وه یان بنکه ی ته ندروستی فیگره وه بکه.