دژی ئەنفلۆنزا خۆت بکوتە

ڕەنگە ئەنفلۆنزا نەخۆشیەکی قورسی لێبکەوێتەوە، بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە یەکێک لەو نەخۆشیانەی خوارەوەیان هەیە، یان دووگیانن یان تەمەنیان لە سەروو ٦٥ ساڵەوەیە. تۆ کە خۆت دەکوتیت پارێزگاریەکی باشتر دژ بە نەخۆشیەکە پەیدادەکەیت. خۆ ئەگەر نەخۆشیەکەش بگریت، زوربەی کات نیشانەی هێورترت تیادەردەکەوێت.

تۆ مەترسیەکی گەورەتر لەسەرە کە بە شێوەیەکی سەخت نەخۆش کەویت و دەشێت خۆت بکوتیت ئەگەر:

- یەکێک لەم نەخۆشی یان حاڵەتانەی خوارەوەت هەبێت، بە بێ گوێدانە ئەوەی تەمەنت چەندە:
  - نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دڵ – یان نەخۆشیە درێژخایەنەکانی سی
  - نەخۆشیە دەماریە ماسولکەییەکان و کۆمەڵە ناتوانایيەک پێکەوە یان قەڵەوی لە ڕادەبەدەر کە کاریگەری لە هەناسە دەکات
  - نەخۆشی درێژخایەنی لاوازی جگەر یان لاوازی گورچیلە
  - نەخۆشی شەکرە
  - ئەو بارودۆخانەی کە واتای دابەزینێکی زۆری بەرگری لەش دەگەیەنێت بەهۆی نەخۆشی یان دەرمان وەرگرتنەوە

- بوویت بە ٦٥ ساڵ یان زیاتر

- دووگیانیت

چی لە تواناتدا هەیە بیکە بۆ ئەوەی مەترسیەکە کەمکەیتەوە. خۆت بکوتە!

کوتانێک کە جێی متمانەیە
ملیۆنەها کەس لە سەرتاسەری جیهاندا لە ساڵەکانی ١٩٤٠وە کوتراون. کوتانی ئەنفلۆنزا کوتانێکە کە جێی متمانەیە و باشترین پارێزگاری دژ بە ئەنفلۆنزا بەکەسەکە دەبەخشێت. هەموو ساڵێک کوتانەکە وا دەگونجێنرێت کە بتوانێت بەرگەی دواهەمین ڤایرۆسی وەرزەکە بگرێت. کاتێک خۆت دەکوتیت ڕەنگە لە دەووروبەری شوێنی کوتانەکە باڵت هەستیاربێت و بئاوسێت. هەندێ کەسیش تای لێدێت. دژواریەکان پاش چەند ڕۆژێک نامێنێت.

مرۆڤ بە ئاسانی نەخۆشیەکەی بۆ دەگوێزرێتەوە
مرۆڤ بە ئاسانی دووچاری نەخۆشی ئەنفلۆنزا دەبێت. ڤایرۆسەکە لە ڕێگای کۆکە و پژمینەوە بڵاودەبێتەوە یان لە ڕێگای پەیوەندی نزیک لەگەڵ کەسێکدا کە نەخۆشە. نیشانە ئاساییەکانی نەخۆشیەکە بریتین لە کۆکە، تای قورس، ژانەسەر ، ئازار لە ماسولکە و جومگەکاندا. زوربەی کات مرۆڤ هەفتەیەک نەخۆش دەکەوێت، بەڵام ڕەنگە نەخۆشەکە پاش چەند هەفتەیەکی تریش هێشتا هەست بە ماندووبوون بکات.

لە کوێ دەتوانیت خۆت بکوتیت و چەند پارەی تێدەچێت؟
تۆ دەتوانیت لە بنکە تەندروستیەکەی ناوچەکەت خۆت بکوتیت. گەر تۆ سەر بە گرووپێک لەو نەخۆشیانەی سەرەوە بیت، کوتانەکە بە خۆڕایی دەبێت.

تکایە قسە لەگەڵ بنکە تەندروستیەکەی خۆتدا بکە یان زەنگ لێدە بۆ 1177 بۆ بنکەی ئامۆژگاریدان بە نەخۆش. تۆ دەتوانیت لە www.1177.se دا زیاتری لەسەر بخوێنیتەوە.