

ددي لپاره چې ستاسو ماشوم صحت منده ژوند پيل کړي!



دا اړينه ده چې د مور او ماشوم له زيږون وروسته ژر تر ژره د پوستکي سره اړيکه يقيني شي.

ډاډ تر لاسه کړئ چې ستاسو ماشوم د روغتون د پريښودلو دمخه د اوريدلو معاينه او يا سکرينينگ تر سره کړي.

که چيري د پونډې وينه په روغتون کې اخستل شوي هم وي نو د وينې د اخستو په موخه د کورنۍ روغتيايي مرکز ته مراجعه وکړئ.

د معدې پاملرنه



د ماشوم د تيتانوس او نورو ميکروبونو څخه د ژغورلو لپاره خيټه او شاوخواه پاک او وچ پاته کيدل اړين دي. د ډاکټر د توصعه پرته د ماشوم په خيټه کوم شي مه موبښئ.

د ماشوم ناف (نه) مه تړئ.

د ماشوم ناف له ډايپر څخه دباندي پرېږدئ.

د ماشوم حمام



د خپل ماشوم تر هغه وخته پورې پاک کړئ تر څو چې د هغه گيډۍ رانېکته شي.

وروسته ، سپارښتنه ميري چې ماشوم هره ورځ يا هره بله ورځ وينځل شي

د حمام د اوبو د تودوخې مناسبه درجه د 37-38 ترمنځ ده.

خپل ماشوم ته د لومړيو شپږو مياشتو لپاره په ځانگړې توگه ډ مور شيدي ورکړئ او تر دوه کلنۍ او تر هغې وروسته د مور شيديو ته دوام ورکړئ.

که تاسو په خپل ماشوم کې لږترلږه یوه له لاندې نښو نښانو څخه وويني، د نږدې روغتیايي مرکز سره مشوره وکړئ.

په مکرره توګه نفس اخستل یا هم په تنفس کې ځنډ
د تنفس کولو په وخت کې غاړې لویدل
په خپته کې سوروال ، خارش، وینه راتلل،
پرسوب
په لاسونو او پښو کې انقباض.
لوړه تبه یا یخ پوستکي

شونډو کې زخمونه
د شیدو نه څښل
ژروالي
ډیر او پرله پسې کانګې
په ورځ کې له دريو څخه ډیر ځله مایع
تشناب کول

تاسو کولی شئ د خپل ماشوم
معاینات په وړیا توګه په ټولو
روغتیايي ادارو کې چې زموږ په
وزارت پورې تړاو لري، ترسره کړي.

يو سالم
ماشوم هم
بايد معاینه
شي!



دا څېړونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیايي مرکز ته ورشئ.

مناسب ځای، ښه خدمت

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

اجازه ورکړئ چې ماشوم
مو روغ ژوند پیل کړي.



sihat

