که تاسو لږ تر لږه یو له لاندې نښو او نښانو څخه په ځان کې ووینې، نږدې روغتیایي موسسې ته مراجعه وکړئ!

- د ساه لنډۍ چې ستاسو په ورځني فعالیتونو کې مداخله کوي،
- پرله پسې ادرار کول، د ادرار کولو په وخت کې ستونزې، په خېټه او معده کې درد، او په ادرار کې وینه.
- د زیږون د وخت دمخه د اختلاطاتو راتګ
- د ماشوم کم حرکت یا هیڅ د حرکت احساس نه کول.
- له تناسلي الې چې د اوبو راوتل لکه ادرار.
- ډیر د زړه بدوالی او کانګې
- شدید د سر درد
- تیاره لید
- عصبي حمله
- په تناسلي اله باندې داغونه یا وینه راتلل
- تبه
- د مخ، لاسونو، پښو، او لینګو پړسوب

تاسو کولای شي د لومړنیو روغتیایي موسسو او روغتونونو څخه د زیږون د مخه پاملرنې خدمتونه ترلاسه کړي.

د زیږون د مخه پاملرنې باید کله ترلاسه شي ؟

د دې لپاره چې امیندواره مور صحي امیندواري ولري، د ځان او د هغې د ماشوم روغتیا ساتنه وکړي، او په لومړیو مرحلو کې د خطرناک حالتونو تشخیص وکړي، ډا اړینه ده چې د امیندوارۍ په جریان کې لږترلږه 4 ځله روغتیایي معاینات درسره کړي.

1. تعقیب: د امیندوارۍ په لومړیو 14 اونیو کې.
2. تعقیب: 18-24. اونۍ
3. تعقیب: 28-32. اونۍ
4. تعقیب: 36-38. اونیو ترمنځ باید ترسره شي.

دا خپرونه 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.

مناسب ځای، ښه خدمت

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

sihhatproject www.sihhatproject.org

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

سالم حمل
سالم زیږون

د زیږون دمخه پاملرنه؛ تاسو کولی شی د میندو او ماشومانو د ممکنه مړینې، ناروغیو او معلولیت مخه ونیسي.

ددې ازموینو په ګریان کې څه ترسره کیږي؟

- ستاسو شخصي معلومات، د روغتیا حالت، پخوانی ناروغی او مخکني جراحي، واکسینونه، درملني، د امیندواری نیټې پوښتل کیږي.
- ستاسو عمومي فزیکي او د امیندواری معاینه ترسره کیږي.
- قد، وزن، د وینې فشار اندازه کیږي، د امیندواری اونی ټاکل کیږي. ستاسو د ماشوم روغتیایي حالت، موقعیت، د زړه غږونه اخستل کیږي.
- د وینې او ادرار لړین معاینات ترسره کیږي.
- که چیرې یو خطرناک امیندواری وموندل شي، یو مربوطه روغتیایي اورګان ته راجع کیږي.
- ستاسو د تیتانوس د واکسین تاریخ پوښتل کیږي او د واکسینونه د روغتیا وزارت د تقویم سره سم وریا ترسره کیږي.
- د امیندواری څخه مخکې مشوره ورکول او د روغتیا پرسونل لخوا د پاکولو، د بدن عمومي پاملرنې، د غاښونو او د هغو روغتیا، تغذیه، د درمل کارول، جنسي ژوند، د شیدو تغذیه او د امیندواری میتودونو په اړه پوهاوي او روزنې ورکول کیږي.

د امیندواری پر مهال لږترلږه 4 ځله روغتیایي معاینه وکړئ.

د امیندواری په وروستی میاشت کې د زیږون ځای مشخص کړئ.

د مور او ماشوم روغتیا ؛ د امیندواری له لومړی ورځې څخه د زیږون تر پایه پورې باید د ډاکټر کنټرول لاندې وي او دا اړینه ده چې زیږون په روغتون کې ترسره شي.

ویټامین ډي او اوسپنه چې په لومړیو روغتیایي ادارو کې وړیا ورکول کیږل، ویخلئ او په منظمه ډول یې وکاروئ.