چاودێری تەندروستی بۆ داواکارانی پەنابەری و کۆچبەران لە نەرویج

داواکارانی پەنابەری و کۆچبەران لە نەرویج مافی چاودێری تەندروستییان هەیە بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان و حاڵەتە دەروونییەکان (مێشکییەکان) و کێشەکانی ئالودەبوون و چاودێری ددان.

لەکاتی گەیشتن بۆ نەرویج

دوای گەیشتن بە نەرویج، تۆ مافی وەرگرتنی چاودێری تەندروستی سەرەکیت هەیە. ئەگەر تۆ نەخۆش بیت یان سکپڕ (دووگیان) بیت، وە/ یاخود پێویستیت بە دەرمان هەبێت، ئەوا پێویستە بە زووترین کات چاودێری تەندروستی وەربگریت. هەروەها تۆ مافی یارمەتی پزیشکی پرۆفێشناڵ (لێهاتوو)ت هەیە ئەگەر تۆ تووشی شەڕ و ململانێ و ئازاردان و توندوتیژی و چەوساندنەوە بوویتەوە، یاخود تووشی شێواندنی ئەندامی مێینە بوویتەوە و ئازاردەکێشی بەهۆی ئەم کێشانەی لە ئەنجامی ئەمانەوە تووشت هاتوون.

تاقیکردنەوەی نەخۆشی سیل

کاتێک دەگەیت بە وڵاتی نەرویج، تۆ پێویستە تاقیکردنەوەی نەخۆشی سیلت بۆ بکرێت. هەموو کەسێک کە لە وڵاتێکەوە دێت کە ڕێژەی نەخۆشی سیل تیایدا بەرزە، ئەوا پێویستە ئەم تاقیکردنەوەیە بکات. پێویستە تاقیکردنەوەکە لەماوەی دوو ڕۆژدا ئەنجام بدەیت، وە بە دڵنیاییەوە نابێ لە 14 ڕۆژ دوای گەیشتن تێپەڕبکات.

زانیاری بە زمانەکانی تر

نیشانەکانی نەخۆشی سیل – زانیاری بە 23 زمان (fhi.no)

V ڤیدیۆیەکان لەسەر نیشانەکانی نەخۆشی سیل بە زمانی جیاواز (youtube.com)

ڤاکسینەکان

ڤاکسینەکانی منداڵان و نەوجەوانان

هەموو منداڵان و هەرزەکارانی تەمەن خوار 20 ساڵی مافی وەرگرتنی ڤاکسینیان هەیە لەدژی ژمارەیەک لە نەخۆشییەکان.

منداڵانی تەمەن خوار 2 ساڵی پێویستە بە زووترین کات ڤاکسینەکان وەربگرن. منداڵانی گەورەتر و نەوجەوانان پێویستە لەماوەی 3 مانگی گەیشتنیان بە نەرویج ڤاکسینەکان وەربگرن.

ئەگەر تۆ پرسیارت هەیە دەربارەی ڤاکسینەکان بۆ منداڵەکەت، دەتوانی قسە لەگەڵ پەرستارێک بکەیت. تۆ دەتوانی بڕیار بدەیت لەوەی کە ئایا دەتەوێ منداڵەکانت ڤاکسین وەربگرن.

ڤاکسینەکان بۆ گەوران

ئەگەر تۆ کەسێکی گەورەیت و پێشووتر نەخۆشی سورێژە و سورێژەی ئەڵمانیت تووش نەبووە، وە تۆ ڤاکسینت وەرنەگرتووە لەدژی ئەم نەخۆشییانە، ئەوا دەبێ ڤاکسین وەربگریت لەدژی سورێژە و ملەخڕێ و

سورێژەی ئەڵمانی لەماوەیەک کە لە ساڵێک تێپەڕنەکات لەو بەروارەی دەگەیتە نەرویج. دەتوانی بڕیاربدەیت کە ئایا ڕازیت لەسەر وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە.

ئەگەر تۆ ڤاکسینی ئیفلیجی منداڵانت وەرنەگرتووە، ئەوا دەبێ ئەم ڤاکسینە لەماوەی 1 ساڵی گەیشتنت بە وڵاتی نەرویج وەربگریت. خۆت بڕیار دەدەیت کە ئایا دەتەوێ ڕازی بیت لەسەر وەرگرتنی ئەم ڤاکسینە.

تاقیکردنەوەی پزیشکی دوای سێ مانگ لە گەیشتن بە وڵاتی نەرویج

دوای سێ مانگ لە گەیشتن بۆ وڵاتی نەرویج وەکو داواکاری پەنابەری یان وەکو کۆچبەر، پێویستە تاقیکردنەوەی پزیشکیت پێشکەش بکرێت. لە حاڵەتی ئاساییدا تاقیکردنەوەکان لەلایەن پەرستارێکەوە ئەنجام دەدرێن.

ئەگەر پێویستیت بە چارەسەری زیاتر هەبێت، ئەوا دیدارێکت بۆ دادەنرێت لەگەڵ پزیشکێک. مافی بوونی وەرگێڕێکی زمانت هەیە ئەگەر پێویستیت پێی هەبێت. وەکو نەخۆشێک ئەم خزمەتگوزارییە بەخۆڕاییە بۆ تۆ.

لەکوێ یارمەتی پزیشکی بەدەست دێن

چاودێری تەندروستی لەناکاو (ئیمێرجنسی)

لەکاتی بوونی حاڵەتی ڕووداوی لەناکاو و نەخۆشی مەترسیدار یاخود حاڵەتی تر کە تۆ یان کەسێکی تر پێویستی بە چاودێری پزیشکی بەپەلە هەبێت، پێویستە پەیوەندی بکەیت بە ژمارەی ئیمێرجنسی پزیشکی 113 (ئەمبولانس) (ئۆتۆمبێلی فریاکەوتنی تەندروستی).

یارمەتی پزیشکی

وەکو داواکاری پەنابەری یان کۆچبەر، تۆ مافی هەبوونی (دانانی) پزیشکی گشتیت هەیە (- GP general practitioner). ئەمە مانای ئەوەیە کە تۆ دەتوانی هەمان پزیشک هەموو جارێک ببینیت. دەبێ بتوانی دەستت بە پزیشکێک بگات کاتێک پێویستیت پێ دەبێت، تەنانەت ئەگەر پزیشکێکی گشتیشت بۆ دانەنرابێت. شارەوانی ناوچەکەت دەتوانێ یارمەتیت بدات لە دۆزینەوەی پزیشکی گشتی لەو شوێنەی لێی دەژی.

دەتوانی چاودێری تەندروستی دەروونی (مێشکی) بەدەست بێنیت ئەگەر تۆ کێشەی دەروونیت هەبێت و پێویستیت بە یارمەتی هەبێت. بۆ نمونە دەتوانی یارمەتی بەدەست بێنیت ئەگەر تۆ تووشی ئازاردانی جەستەیی، توندوتیژی یان چەوساندنەوە بوویت، وە پێویستیت بەوە هەبێت کە قسە لەگەڵ کەسێک بکەیت دەربارەی ئەو شتانەی بەسەرت هاتوون. ئەمە هەروەها دەکرێ ئەگەر تۆ کێشەی گەورەی خەوتنت هەبێت.

هەروەها دەتوانی یارمەتی وەربگریت ئەگەر کێشەی ئالودە بوونت هەبێت. دەتوانی قسە لەگەڵ پزیشکێک یان هەر تایبەتمەندێکی تری چاودێری تەندروستی بکەیت دەربارەی چارەسەری گونجاوی ئالوودەبوون.

خزمەتگوزاری پزیشکی لە دەرەوەی کاتەکانی کارکردن

ئەگەر تۆ یان کەسێکی تر لە خێزانەکەت نەخۆش کەوت لەکاتی ئێواران یان لەکاتی پشووی کۆتایی هەفتەدا وە توانات نەبوو بگەیت بە پزیشکێکی تر، دەتوانی پەیوەندی بکەیت بە خزمەتگوزاری پزیشکی لە

دەرەوەی کاتەکانی کارکردن (بە نەرویجی پێی دەڵێن "legevakt") ژمارەی پەیوەندی خزمەتگوزاری پزیشکی لە دەرەوەی کاتەکانی کارکردن بریتیە لە 116 117.

پارەدان بۆ چاودێری تەندروستی بۆ گەوران

وەکو کەسێکی گەورە، پێویستە پارەی کرێی بەکارهێنان بدەیت بۆ خزمەتگوزاری پزیشکی لە دەرەوەی کاتەکانی کارکردن و لەلای پزیشکدا. پێویست ناکات پارە بدەیت بۆ چوونە نەخۆشخانە.

مافی چاودێری تەندروستی خۆراییت هەیە ئەگەر یەکێک لە نەخۆشییە درمەکانت هەبێت (پی دی ئێف PDF، بە نەرویجی) ئەگەر یەکێک لەم نەخۆشییانەت هەبێت، لە هەندێ حاڵەتدا دەتوانی لە وڵاتی نەرویجدا بمێنیتەوە تا ئەو کاتەی چارەسەری نەخۆشییەکەت تەواو دەبێت.

کۆندۆم (Condom) بە خۆراییە و دەبێ بەڕوونی ببینرێت لە سەنتەرەکانی گەیشتن و دامەزراوەکانی پێشوازیکردن. ئافرەتانی تەمەن نێوان 16 تا 22 ساڵی مافی پاڵپشتی داراییان هەیە بۆ جۆرەکانی تری دژە سکپڕی (دووگیان نەبوون).

چاودێری تەندروستی خۆرایی بۆ ئافرەتانی سکپڕ (دووگیان).

ئافرەتانی سکپڕ مافی چاودێری تەندروستی سەرەکییان هەیە لەپێش سکپڕی و لەماوەی سکپڕی و لەدوای منداڵبوون. ئافرەتانی سکپڕ مافی ئەوەیان هەیە کە پزیشکێک یان مامانێک چاودێرییان بکات، هەروەها مافی ئەوەیان هەیە کە لە نەخۆشخانەدا منداڵیان ببێت. ئافرەتانی سکپڕ مافی ئەوەیان هەیە کە منداڵەکەیان لەبارببەن تا 12 هەفتەی سکپڕییان.

بۆ ئافرەتانی سکپڕ، هەموو چاودێرییەکی تەندروستی بەخۆراییە لەکاتی سکپڕی تاوەکو منداڵبوون. هەروەها منداڵبوونیش لە نەخۆشخانە بەخۆراییە.

پارەدان بۆ چاودێری ددان

وەکو کەسێکی گەورە، لەحاڵەتی ئاساییدا خۆت پێویستە پارە بدەیت بۆ چارەسەری ددان. ئەگەر تۆ لە سەنتەری گەیشتن یان دامەزراوەی پێشوازی دەمێنیتەوە، دەتوانی تێچووی چارەسەری ددانی ئیمێرجنسی (لەناکاو) وەربگریتەوە.

چاودێری تەندروستی خۆرایی بۆ منداڵانی خوار تەمەنی 16 ساڵی

هەموو منداڵانی خوار تەمەنی 18 ساڵی بەتەواوی مافی چاودێری تەندروستییان هەیە.

منداڵانی خوار تەمەنی ١٦ ساڵی پێویست ناکات کە پارە بدەن لەکاتی چوونە لای پزیشک، پزیشکی دەروونی یان چارەسەری سروشتی، یان بۆ وەرگرتنی چارەسەر لە نەخۆشخانە و تیشکی ئێکس (ئەشیعە).

سەنتەرەکانی تەندروستی گەنجان و منداڵان و خزمەتگوزاری تەندروستی قوتابخانە بەخۆرایین. هەموو منداڵان مافی تاقیکردنەوەی پزیشکی و وەرگرتنی ڤاکسینیان هەیە لە سەنتەرەکانی تەندروستی گەنجان و منداڵان و هەروەها لە خزمەتگوزاری تەندروستی قوتابخانە.

بۆ منداڵان، هەموو چاودێرییەکی ددان، جگە لە ڕاستکردنەوەی ددان (braces) بەخۆڕایین تا تەمەنیان دەگاتە 18 ساڵ. خزمەتگوزاری ددانی گشتی دەتوانێ پێت بڵێت چ پزیشکێکی ددان چارەسەری بەخۆڕایی بۆ منداڵان دەکات.

مافەکانت کە پەیوەندی هەیە بە خزمەتگوزارییە تەندروستییەکان

لێهاتووانی (پرۆفێشناڵی) چاودێری تەندروستی ئەرکی نهێنی پاراستنیان هەیە

هەموو پرۆفێشناڵەکانی تەندروستی ئەرکی پاراستنی نهێنی تۆ و تەندروستی تویان لەسەرە. چەند لێدەرکردنێک (ئیستیسناء) هەیە بۆ ئەمە، لەوانە ئەگەر تۆ ڕازیبیت بەوەی کە زانیارییە تەندروستییەکانت هاوبەشی پێبکەیت (شەیر بکەیت)، وە ئەگەر پێویست بێت تاوەکو چاودێری تەندروستی گونجاوت بۆ دابین بکرێت، یاخود ئەگەر ژیانی تۆ یان ژیانی کەسانی تر لە مەترسیدابێت.

تۆمارەکانی نەخۆش

تۆ مافی ئەوەت هەیە کە تۆمارەکانی نەخۆشی خۆت ببینیت (بە نەرویجی پێی دەوترێت "Pasientjournal") ئەگەر تۆ پزیشکی گشتی تایبەت بەخۆت گۆڕی، دەتوانی داوای ئەم تۆمارانە بکەیت و ئەگەر بتەوێت بیگوازیتەوە بۆ پزیشکی نوێت.

زانیاری بە زمانێک کە تۆ تێی بگەیت

تۆ مافی ئەوەت هەیە کە زانیاری وەربگریت دەربارەی تەندروستیت و ئەو چاودێری تەندروستییەی کە وەریدەگریت. تۆ پێویستیت بەم زانیارییە هەیە بۆئەوەی ڕەزامەندیبوونت پێبدات دەربارەی چاودێری تەندروستی. زانیارییەکە پێویستە بە زمانێک دابین بکرێت کە تۆ تێی بگەیت.

پزیشکەکە یان پەرستارەکە ئامادەکاری دەکات بۆ وەرگێڕێکی زمان ئەگەر پێویست بێت. پێویستە لەسەر وەرگێڕەکە کە نهێنی بپارێزێت. خزمەتگوزاری وەرگێڕان بۆ تۆی نەخۆش بەخۆڕاییە، جگە لە چاودێری تەندروستی ددان.

تۆ مافی تانەلێدانت هەیە

ئەگەر تۆ خزمەتگوزاری تەندروستیت وەرنەگرت کە بڕوات وایە مافی خۆتە، دەتوانی سکاڵا بنێریت بۆ خزمەتگوزاری پەیوەندیدار. کارمەندی خزمەتگوزارییەکانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی لە ناوچەکەت دەتوانێ یارمەتیت بدات لە تانەلێدانەکەت (سکاڵاکەت).

ئەرکی پاراستنی نهێنی

کارمەندانی تەندروستی ڕێگەیان پێنەدراوە کە زانیاری پزیشکی دەربارەی تۆ ئاشکرابکەن بۆ کەسانی تر بەبێ ڕەزامەندی تۆ، تەنیا ئەگەر بە یاسا ئەو کارە بکەن.

مافی وەرگێڕی زمان

ئەو نەخۆشانەی کە ناتوانن بەباشی بە زمانی نەرویجی قسە بکەن و تێبگەن مافی بوونی وەرگێری زمانیان هەیە.

چاودێری تەندروستی بۆ ئەو کەسانەی کە بڕیاری ڕەتکردنەوەی کۆتاییان وەرگرتووە دەربارەی داواکاری پەنابەری

تەنانەت ئەگەر تۆ بڕیاری کۆتایی ڕەتکردنەوەت وەرگرتبێت سەبارەت بە داواکاری پەنابەریت، تۆ هێشتا مافی ئەوەت هەیە کە تاقیکردنەوەت بۆ بکرێت لە نەخۆشخانەدا، وە بۆ وەرگرتنی یارمەتی پزیشکی یەکسەر و چاودێری تەندروستی تری سەرەکی بەپەلە. ئەگەر تۆ لەڕووی مێشکییەوە ناجێگیر بیت، تۆ مافی وەرگرتنی چارەسەرت هەیە لە خزمەتگوزاری تەندروستی مێشکی.

ئەو منداڵانەی کە شوێنی نیشتەجێی یاساییان نییە لە نەرویجدا، مافی وەرگرتنی چاودێری تەندروستییان هەیە لەلایەن پزیشکێک لە نەخۆشخانەدا، بەڵام مافی دانانی پزیشکی گشتی تایبەت بە خۆیان نییە.

ئەگەر تۆ بڕیاری کۆتایی ڕەتکردنەوەت وەرگرت، ئەوا پێویستە پارەی چاودێری تەندروستی لەلای پزیشک بدەیت و هەروەها پارەی چارەسەری نەخۆشخانەش بدەیت، بەڵام لەسەرت نییە کە پارە بدەیت تاوەکو چاودێری تەندروستی وەردەگریت. ئەگەر تۆ توانای ئەوەت نەبوو کە پارە بدەیت، خزمەتگوزاری تەندروستی تێچووەکانت بۆ دابین دەکات.

ئەگەر ئافرەتی سکپڕبیت و بڕیاری کۆتایی ڕەتکردنەوەت وەرگرت، تۆ مافی چاودێری تەندروستیت هەیە پێش سکپڕی و لەماوەی سکپڕی و دوای منداڵبوون، وە هەروەها مافی ئەوەت هەیە کە لە نەخۆشخانەدا منداڵت ببێت وە مافی لەباربردنی منداڵیشت هەیە تا ئەو کاتەی کە تۆ لە نەرویجدا نیشتەجێ بیت. پێویستە خۆت تێچووی منداڵبوون دابین بکەیت ئەگەر لەتواناتدا هەبێت. ئەگەر توانای پارەدانت نەبێت، خزمەتگوزاری تەندروستی تێچووەکانت بۆ دابین دەکات.

چاودێری تەندروستی بۆ ئەو کەسانەی کە بە نایاسایی نیشتەجێی وڵاتی نەرویجن

هەموو کەسێک کە لە نەرویجدا دەمینێتەوە مافی ئەوەی هەیە کە یارمەتی کتوپڕ و چاودێری تەندروستی وەربگرێت کە پێویست بێت و نەکرێ دوابخرێت.