نیشانەکانی زەردوویی

پەیوەندی بە بنکەی پزیشکی گشتی خۆت بکە یان **ئەمڕۆ** پەیوەندی بە NHS 111 بکە ئەگەر منداڵەکەت هەر یەکێک لەم نیشانانەی تێدا دەرکەوت، ئەگەر هەست دەکەیت منداڵەکەت زۆر نەخۆشە، یان شتێک نیگەرانت دەکات و لەم لیستانەدا نییە -

تەنها پرسیار بکە: **”دەکرێ پیسبوونی بوونی خۆێن بێت؟“**

پلەی گەرمی
- ❑ پلەی گەرمی بەرز (زیاتر لە 37.5 پلەی سیلیزی) بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ یان زیاتر
- ❑ لەرز

هەناسەدان
- ❑ قەبارەی کونەکانی لووت لەگەڵ هەر هەناسەیەک دەگۆڕێت
- ❑ هەناسەدانی بە دەنگی زۆر یان 'پچڕپچڕ'
- ❑ کۆکە کە لە وەرینی سەگی دەریا دەچێت

پێست و لێو و زمان
- ❑ زەردبوونی ناڕاسایی پێست. لە پێستی ڕەشتردا ئاسانتر هەست بە گۆڕانکاری لە بەشی ناوەوەی باسک یان لەپی دەست دەکرێت.
- ❑ وشکبوونی دەم، لێو و/یان زمان

خواردن و خواردنەوە
- ❑ ئەو منداڵەی خواردن ناخوات (کەمتر لە نیوەی ڕێژەی ئاسایی شیر دەخوات).
- ❑ زۆر کەمتر لە ڕێژەی ئاسایی دەخوات
- ❑ لە ماوەی 24 کاتژمێری ڕابردوودا زیاتر لە دووجار ڕشاوەتەوە

تەوالێت/دایپی
- ❑ لە 24 کاتژمێری ڕابردوودا زیاتر لە پێنج جار سکچوون لە منداڵانی خوار تەمەن یەک ساڵدا هەبووە.
- ❑ لە ماوەی هەشت کاتژمێردا تەنها یەک جار میزی کردووە یان دایپی تەرکردووە

چالاکی و جەستە
- ❑ کەمتر حەزی لە یاریکردنە لە جاران
- ❑ زەحمەت لە خەو هەڵدەستێت یان هەست بە خەواڵوویی ناڕاسایی دەکات
- ❑ هەڵاوساوی یەک پەل یان جومگە
- ❑ کێش لەسەر قۆڵ و قاچ و دەست و پێ بەکارناهێنێت

بۆ زانیاری زیاتر کۆدەکەی QR سکان بکە، یان سەردانی abuhb.nhs.wales/sepsis بکە sepsistrust.org

نیشانە سوورەکان

زۆرێک لە منداڵان (بەڵام نەک هەموویان) کە ئەم نیشانانەیان هەیە بە جددی نەخۆشن.

دەستبەجێ هەنگاو بگرە بەر. پەیوەندی بکە بە 999 بکە یان پەیوەندی بە یەکەی هەڵسەنگاندنی فریاکەوتنی منداڵان لە نەخۆشخانەی زانکۆی گرانج بکە.

پلەی گەرمی
- ❑ پلەی گەرمی سەرووی 38 پلەی سیلیزی لە منداڵانی خوار تەمەن سێ مانگ
- ❑ پلەی گەرمی سەرووی 39 پلەی سیلیزی لە منداڵانی تەمەن سێ بۆ شەش مانگ
- ❑ هەر بەرزبوونەوەیەکی پلەی گەرمی منداڵ کە ناکرێت هان بدرێت تا ئارەزووی هیچ شتێک بدات
- ❑ پلەی گەرمی نزم (خوار 36 پلەی سیلیزی، لە یەک خولەکێکدا سێ جار بپشکنە)

هەناسەدان
- ❑ هەناسەدانی قورستر لە دۆخی ئاسایی - سەخت دیارە
- ❑ لەگەڵ هەر هەناسەیەک دەنگی 'مورە' دروست دەکات (لە منداڵی تازە لەدایک بوودا ئەمە لەوانەیە وەک دەنگی بەرخێک بێت)
- ❑ خێرایی هەناسەدانی زۆر بەرز (زیاتر لە یەک هەناسە لە چرکەیەکدا لە منداڵانی ساوا)
- ❑ نەتوانینی دەربڕینی زیاتر لە چەند وشەیەک لە یەک کاتدا (بۆ منداڵانی گەورەتر کە بە شێوەیەکی ئاسایی قسە دەکەن)
- ❑ هەناسەدانێک کەوا بە ڕوونی 'دەوستێت'

پێست و لێو و زمان
- ❑ پێستەکە شینە، خاڵدارە (مۆر، سوور) یان زۆر زەردە. لە پێستی ڕەشتردا ئاسانتر هەست بە گۆڕانکاری لە بەشی ناوەوەی باسک یان لەپی دەست دەکرێت.
- ❑ لێوەکان یان زمان شینە
- ❑ چاوەکان نوقوم بوو دیارن
- ❑ دەست و قاچ بە شێوەیەکی ناڕاسایی سارد دەبن
- ❑ لیر کە بە پەستان لاناکەوێت (چاوێلکەیەکی ڕوون بەکاربێنە)

تەوالێت/دایپی
- ❑ بۆ ماوەی 12 کاتژمێر میز ناکات و دایپی تەر ناکات

خواردن و خواردنەوە
- ❑ منداڵی تازە لەدایک بووی کەمتر لە مانگێک نایەوێت شیر بخوات
- ❑ لە هەشت کاتژمێر هیچ ناخواتەوە (کاتێک بەئاگایە)
- ❑ تینوویەتی زۆر
- ❑ نەتوانینی هەڵگرتنی شلەکان
- ❑ ڕشانەوەی بەردەوام بۆ ماوەی زیاتر لە 24 کاتژمێر
- ❑ ڕشانەوە/دڵ شێواندن بە زەرد (سەوز)، خوێناوی یان ڕەش

چالاکی و جەستە
- ❑ هەڵاوساوی خاڵێکی نەرم لەسەر سەری منداڵەکە
- ❑ منداڵ کە ناکرێت هان بدرێت تا ئارەزووی هیچ شتێک بکات
- ❑ منداڵەکە بێهێزە
- ❑ لاوازی، 'بۆڵەبۆڵە' یان گریانی بەردەوام لە منداڵی بچووکتر
- ❑ ئەو منداڵە گەورەیەی کە شڵەژاوە
- ❑ وەڵام ناداتەوە یان زۆر هەستەوەرە
- ❑ قورسە بۆی بەخەبەر بێتەوە، بەخەبەر نامێنێتەوە یان پێناچێت تۆ بناسێتەوە
- ❑ ملی تەشەنوجی کردووە، بەتایبەتی کاتێک هەوڵ دەدات سەیری سەرەوە و خوارەوە بکات

”پێش نەخۆشییەکەی لە کانوونی یەکەمی 2022، دیلان منداڵێکی نۆ ساڵان بوو، سروشتێکی خۆشەویست، گەرموگوڕ و هەستیار بوو. حەزی لە پڕۆگرامکردن، چارەسەرکردنی شەپۆلووی خێرا و گەران بەدوای جیهاندا بوو بە مێشکێکی پڕۆش بۆ زانین. بەداخەوە، زۆر شکست ڕوویدا کاتێک دیلان نەخۆش کەوت. دەمانەوێت دیلان بۆ کەسایەتییە بێهاوتاکەی یادی بکرێتەوە. بە هۆی هەستی دادپەروەری، دیلان هەوڵی ڕاستکردنەوەی هەڵەکانی دا. ئێستا دەنگی ئەوم، کار بۆ باشترکردنی سەلامەتی ئەوانی تر دەکەم. ئێمە نابێت مردنی هیچ منداڵێک پەسەند بکەین کە بکرێت ڕێگری لێبکرێت بۆ ئەوەی کەسانی تر بتوانن بژین، بەڵام هەروەها دەمانەوێت دیلان 'DYLAN' وەک کورتکراوەیەک یاد بکرێتەوە: خراپبوونی نەخۆشی لەوانەیە خێرا بێت، تۆ منداڵەکەت لە کەسانی تر باشتر دەناسیت، نیشانە و کۆنیشانەکان دەناسیت، خێرا هەڵسوکەوت بکە، هەرگیز گومانت لە نەستت نەبێت.“
دایکی دیلان، کۆزین کۆپ.

ناوەڕۆکی ئەم ڕێنماییە لە دامەزراوەی UK Sepsis Trust تایبەت بە نەخۆشی خراپ بوونی خۆێن هاوبەشکراوە.

دیاریکردنی منداڵی ناتەندروست

خراپ بوونی خۆێن چیە؟

خراپ بوونی خۆێن حاڵەتێکی لەناکاوی پزیشکییە کە سیستەمی بەرگری کاردانەوەی لەڕادەبەدەری بەرامبەر هەوکردنێک هەیە. ئەم نەخۆشییە کاریگەری لەسەر هەموو کەسێک هەیە و ئەگەر چارەسەری بەپەلە نەکرێت، دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی ئەندامەکان و مردن.

بەڵام، خراپ بوونی خۆێن ئەگەر بە خێرایی بدۆزرێتەوە چارەسەر دەکرێت، بۆیە هەمیشە پرسیار بکە:
”دەکرێ خراپ بوونی خۆێن بێت؟“

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

SEPSIS SAVVY | THE UK SEPSIS TRUST