Health and Life

The Kurdish Revision of Facts for Life
2001-2002

تەندروســـــــتی و ژیان

کتێبی "راستییەکان بۆ ژیان"

پێداچوونەوەی ساڵی ٢٠٠١–٢٠٠٢

رەشنووسی کۆتایی

یونیسێف/ باکووری عێراق

ناوەرۆك

١. دەست نیشان کردنی کاتی منداڵبوون
٢. دایکایەتی دروست
٣. شیری دایك
٤. کوتان
٥. خۆراکی منداڵ
٦. سکچوون
٧. کۆکە و هەڵامەت
٨. پاکو خاوێن و تەندروستی کۆمەڵ
٩. مەلاریا
١٠. ئەو نەخۆشیانەی کەلەڕێگەی زایەندییە(سێکسە)وە بڵاو دەبنەوە
١١. هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر
١٢. ئەیدز
١٣. چەوت بەکارهێنانی دەرمان
١٤. ڕووداوەکان
١٥. خۆپاراستن لەمین و تەقەمەنی
١٦. گەشەسەندنی منداڵ
١٧. منداڵ لەکاتی کارەساتدا

دەستنیشان کردنی کاتی منداڵبوون

پەیامە سەرەکییەکان

١. باشترین کات بۆ سکپڕی (١٨-٣٥)ساڵییە، سکپڕی لە پاش ٣٥ ساڵی، ئەگەری کەم ئەندامی کۆرپەڵە زیاتر دەکات.

٢. ئەگەر ماوەی نێوان دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت، مەترسی مردنی کۆرپەڵە بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات و کاریگەری خراپیشی هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

٣. لەدایکبوونی زیاتر لەچوار منداڵ مەترسییە تەندروستییەکانی قۆناخی سکپڕی و منداڵبوون زیاتر دەکات و بارگرانیشە بۆ ئابووری خێزان و پەروەردەکردنی منداڵەکان.

زانیارییه كۆمەكییەكان

١-باشترین كات بۆ سكپڕی (١٨-٣٥) ساڵییە، سكپڕی لە پاش ٣٥ساڵی، ئەگەری كەم ئەندامی كۆرپەلە زیاتر دەكات.

- زانراوە کەساڵانە نزیکەی یەك ملیۆن ژن بەهۆی سکپڕی و منداڵبوونەوە دەمرن. بە سوود وەرگرتن لەزانیارییە تەندروستییەکانی ئەم کتێبە و بەداڕشتنی نەخشەیەکی زانستی بۆ دەستنیشانکردنی کاتی منداڵبوون، دەتوانرێ ڕێژەی مردنی ژنان کەم بکرێتەوە.
- سکپڕی ئافرەت لەپێش تەمەنی ١٨ ساڵیدا زیانێکی زۆری تێدایە بۆ دایك و کۆرپەلەکە هەردووکیان، لەبەرئەوە پێویستە هەموو ئافرەتێك دوای تەمەنی هەژدە ساڵی سکی پڕ ببێت. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە کۆمەڵگا لەو داب و نەریتە چەوتانە وریا بێت کە دەبنە هۆی زوو بە شوودانی ئافرەت و خەڵکی لەم بارەیەوە ئاگادار بکرێنەوە و هەوڵ بدرێ ئەم نەریتانە بنبڕ بکرێن.
- پێش تەمەنی هەژدە ساڵان لەشی ئافرەت بەتەواوەتی پێ نەگەیشتووەو ئامادە نییە بۆ سکپڕبوون. بەڵام ئەگەر ئافرەت پێش تەمەنی هەژدە ساڵی سکی پڕ ببێت لەوانەیە مەترسییەکی زۆر بۆ منداڵەکەو بۆ دایکیشی پەیدا ببێت، لەبەر ئەوە باشتر وایە هەموو ئافرەتەکانی کۆمەڵگا هان بدرێن کەدوای هەژدە ساڵ سکپڕببن.
- هەروەها باشتر وایە ئافرەت دوای تەمەنی (٣٥) ساڵیش سکپڕ نەبێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی مەترسی تەندروستی بۆ دایك و بۆ کۆرپەلەکەی هەردووکیان.

- ☐ ئەو دایکانەی کەزیاتر لەچوار منداڵیان هەیە و بەتایبەتی ئەگەر تەمەنیان زیاتر بێت لە ٣٥ ساڵ ئەوا سکپڕی کارێکی خراپە و مەترسی دەخاتە سەر تەندروستییان.
- ☐ پێویستە دەزگا میرییەکان و هەموو لاەنە پەیوەندیدارەکانی تر هەوڵ بدەن ئافرەتەکانی کۆمەڵگا و پیاوەکانیش وریابکەنەوە سەبارەت بەکاتی منداڵبوون و ڕێکخستنی خێزان و دەستنیشانکردنی ژمارەی ئەو منداڵانەی کەدایك و باوك حەزیان لێیە بن، چونکە بڕیاری ڕێکخستنی خێزان بڕیارێکی هاوبەشە لەنێوان دایك و باوکدا.

٢-ئەگەر ماوەی نێوان دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت، مەترسی مردنی کۆرپەڵە بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد دەکات و کاریگەری خرا پیشی هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

- ☐ بۆ پاراستنی تەندروستی دایك و دابینکردنی دایکایەتییەکی بەسەلامەت پێویستە دایك و باوك هەردووکیان بڕیار لەسەر ئەوە بدەن،کە نابێت ماوەی دوو منداڵبوونی یەك لەدوای یەك لەدوو ساڵ کەمتر بێت
- ☐ بەشێوەیەکی گشتی، ئەو منداڵانەی کەیەك لەدوای یەکتر لەدایك دەبن (ماوەی نێوان دوو منداڵبوون کەمتر بێت لەدوو ساڵ) گەشەکردنی مێشك و لەشیان کەمتر و لاوازترە لەوانەی کە ماوەی نێوان لەدایکبوونیان زیاترە لەدوو ساڵ..
- ☐ یەکێك لەو مەترسییە هەرە گەورانەی کەتووشی منداڵی خوار دوو ساڵی دەبێت، لەدایکبوونی منداڵێکی ترە. چونکە بێجگە لەو گیروگرفتە دەروونییانەی کەتووشی منداڵەکە دەبێت، دایك بەشێوەیەکی کتوپڕ شیری خۆی لەمنداڵەکە دەبڕێت و ئەو کاتەشی نامێنێت

کەبەتەواوی چاودێری خواردن و تەندروستی منداڵەکە بکات و لەئەنجامدا رەنگە منداڵەکە تووشی هەندێك گیروگرفتی گەشەو نەشونما کردن ببێت.

- بەشێوەیەکی گشتی، لەشی دایك پێویستی بەدوو ساڵ هەیە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر دۆخی جارانی. جا ئەگەر پێش دوو ساڵ تووشی سکپڕبوونێکی تر ببێت دەبێتە هۆی مەترسی لەسەر تەندروستی و هێزی لەشی دایك.
- یەکێك لەئەنجامە زۆر ترسناکەکانی سکپڕبوونی ئافرەت پێش گەڕانەوەی هێزو توانای دایکەکە بۆ دۆخی جارانی واتە پێش منداڵبوونی ڕابردوو، ئەوەیە کەلەوانەیە منداڵێکیَ ناتەواو یان منداڵێکی کەم کێش لەدایك ببێت. ئەم جۆرە منداڵانە گەشەکردنیان هێواشترو ناتەواوترە، هەروەها ئەم منداڵانە زیاتر تووشی نەخۆشی دەبن و شایانی باسە کەڕێژەی مردنی ئەم منداڵانە چوار ئەوەندەی منداڵانی ترە.
- لەڕووی دەروونییەوە ئەو دایکەی چاودێری دوو منداڵ دەکات،زیاتر تووشی ماندوو بوون و دڵەڕاوکیَ و گیروگرفتە دەروونیەکانی تر دەبێت.

٣-لەدایکبوونی زیاتر لەچوار منداڵ مەترسییە تەندروستییەکانی قۆناخی سکپڕی و منداڵبوون زیاتر دەکات و بارگرانیشە بۆ ئابووری خێزان و پەروەردەکردنی منداڵەکان.

- بەشێوەیەکی گشتی هەر دایکێك زیاتر لەچوار منداڵی ببێت، مەترسی تەندروستی گەورەی بۆ دروست دەبێت بەتایبەتی ئەگەر ماوەی لەنێوان دوو منداڵبووندا کەمتر بێت لەدوو ساڵ. چونکە دایکەکە تووشی گرفت و ماندوو بوونی چاودێریکردن و بەخێوکردنی منداڵە زۆرەکانی دەبێت، ئەوەش کار دەکاتە سەر دەروون و تەندروستی دایکەکە.

- سکپڕبوونی دوای چوار منداڵی، دایك تووشی مەترسییە جۆراوجۆرەکانی تەندروستی دەکات وەك کەم خوێنی، خوێن بەربوون، چەوت ڕاوەستانی کۆرپەلە لەمنداڵداندا. هەروەها ڕێژەی لەدایکبوونی منداڵی کەم ئەندام و کەم کێشی زیاتر دەبێت.
- ئەگەر تەمەنی دایك لە ٣٥ ساڵ زیاتر بێت و منداڵی زۆری ببێت زیاتر تووشی گرفت و کێشە تەندروستییەکان دەبێت.
- ئەو خێزانانەی کەزیاتر لەچوار منداڵیان هەیە، بارگرانییەکی ئابووری زۆر دەکەوێتە ئەستۆی دایك و باوکەکان, چونکە توانایەکی ئابووری زیاتریان پێویستە بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی منداڵەکان.
- بێگومان بەخێوکردن و پەروەردەکردنی ژمارەیەکی زۆری منداڵ سەختترو زەحمەتترە لە پەروەردەکردنی ژمارەیەکی کەمی منداڵان، بەم پێیەش ئەگەری لاساری و لادان و بەدڕەفتاری و کێشەکانی تر منداڵ لەخێزانە فراوانەکاندا زیاتر دەبێت.

٤- بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی پێویست دەربارەی ڕێگرتن لەسکپڕی (مەنع کردن) ، دایکانی بەرێز دەتوانن سەردانی بەشی ڕێکخستنی خێزان بکەن لەدەزگا تەندروستییەکاندا.

- لەزۆربەی زۆری بنکە تەندروستییەکان بەشی دایکایەتی و منداڵ هەیە کەئامۆژگاری پێویست بەدایکەکان دەبەخشێت.
- زۆربەی بنکە تەندروستییەکان دەتوانن ڕێگای جیاواز و پەسند بڵاو بکەنەوە بۆ ڕێکخستنی خێزان، بۆیە هەموو دایك و باوکێك دەتوانن بڕیاری دەستنیشانکردنی ڕێگەیێکی گونجاوی

ڕێگرتن لەسکپڕی(مەنع کردن) بدەن, هەروەها دەتوانن سوود لەئامۆژگارییە گرنگەکانی فەرمانبەرەکانی تەندروستی وەرگرن لەبارەی ڕێکخستنی خێزانەوە.

- ڕێکخستنی خێزان ئەرکی سەرشانی دایك و باوکە پێکەوە، هەموو باوکێك پێویستە لەسوودەکانی ڕێکخستنی خێزان تێبگات و ئاگاداری ڕێگا جیاوازەکانی ڕێگرتن(مەنع کردن) بێت.
- پێویستە دایك و باوك پێکەوە سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکەن بۆ دڵنیا بوون لەسەلامەتی و کاریگەری ڕێگای ڕێگرت لەسکپڕی(مەنع کردن).

دایکایەتی دروست

پەیامە سەرەکییەکان

١- بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکانی سکوزا پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەردەوام سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات.

٢- چاکترین شوێن بۆ منداڵبوون، نەخۆشخانەیە،ئەگەر نەخۆشخانە لەبەردەست نەبوو، پێویستە منداڵبوون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراودا بێت.

٣- لەماوەی دووگیانیدا هەموو ژنێك پێویستی بەچەند ژەمێکی زیادەو خواردنی جۆراوجۆر و بە پشووی زیاتر هەیە.

٤- ئەو کچانەی خوێندەوارن و لەشیان ساخە و لەسەردەمی منداڵی و هەرزەکاریدا خۆراکی باش دەخۆن، کە گەورە دەبن لە کاتی سکپڕی و منداڵبووندا کەمتر تووشی کێشە دەبن.

٥- پێویستە ژنان لەکاتی دووگیانیدا دووربکەونەوە لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشروباتی کحوولی و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و نەچنە شوێنی قەرەباڵغەوە بۆ ئەوەی دووچاری ئەو مەترسییانە نەبن کەلەسەر منداڵەکانیان دروست دەبن، بەتایبەتی مەترسی لەسکا مردنی منداڵ.

٦- پێویستە دایکان و باوکان بە پلان دانان ببنە خاوەن منداڵ بۆئەوەی پەنا نەبەنە بەر لەبار بردن، چونکە لەباربردن مەترسی زۆری هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

زانیاریە کۆمەکییەکان

١- بۆ کەم کردنەوەی مەترسییەکانی سکوزا پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەردەوام سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات.

- هەرکاتێك ئافرەت بزانێت کە سکپڕبووە, دەبێت بەرێکوپێکی سەردانی بنکەی تەندروستی بکات بوئەوەی مەترسییە تەندروستییەکان دەستیشان بکرێن و بەزووترین کات چارەسەر بکرێن, سەردانی رێکوپێکیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە.
  - مانگێ جارێك تاکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە(٣٢)هەفتە.
  - دووهەفتە جارێك تا تەمەنی سکپڕبوونەکە دەگاتە (٣٦) هەفتە.
  - هەفتەی جارێکی تاکاتی منداڵبوون.
  - مانگێ جارێك لەدوای منداڵبوون.
- پێویستە ژنی سکپڕ هەموو ئەوپشکنین و تاقیکردنەوانە ئەنجام بدات کەپزیشك بۆی دەنووسێ. ئەو پشکنینانەش ئەمانەی خوارەوەن:
- پشکنینی (فەحسی) سك بۆ دیارکردنی تەمەنی کۆرپەڵەو زانینی چۆنییەتی گەشەو ڕاوەستانی کۆرپەڵەکە لەسکدا.
- پشکنینی میز بۆ دیاریکردنی هەر هەوکردنێك لەبۆڕیچکەکانی میزو گورچیلە و بۆ زانینی هەبوونی شەکر یان پرۆتین لەناو میزدا. ئەم پشکنینە گرنگی خۆی هەیە بۆ دڵنیاکردنەوەی ئافرەت لەمەترسییەکانی سکپڕیدا.
- پشکنینی خوێن (هیمۆگلۆبین) بۆ دیارکردنی کەمخوێنی.

- پشکنینی دەست و قاچ و دەم و چاو، بۆ ئەوەی بزاندرێت ئاوساون یان نا.
- پێوانەی ڕێکوپێکی تەوژمی خوێن.
- دیاریکردنی ڕۆژی لەدایکبوون.

- پێویستە دایك لەماوەی سکپڕیدا کوتانەکانی دژی دەردەکۆپان(گزاز) لەخۆی بدات بۆ ئەوەی خۆی و کۆرپەلەکەی لەمەترسی ئەو نەخۆشییە ڕزگار ببن و پارێزراو بن. کوتان دژی دەردەکۆپان(گزاز) بۆ ئافرەتی سکپڕ بەم شێوەیەی خوارەوەیە:
  - ژەمی یەکەم: دوای مانگی سێیەم لێدەدرێت یاخود کاتی سەردانی یەکەم.
  - ژەمی دووەم: دوای مانگێك لەژەمی یەکەم.
- پێویستە دایك دوای منداڵ بوونیش ژەمەکانی کوتانی دژی دەردەکۆپان(گزاز) لەخۆی بدات و تەواوی بکات. ژەمەکانی دوای منداڵبوونیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە:
  - ژەمی سێیەم: دوای شەش مانگ لەژەمی دووەم.
  - ژەمی چوارەم: دوای (١–٣) ساڵ لەژەمی سێیەم.
  - ژەمی چوارەم: دوای (١–٥)ساڵ لەژەمی چوارەم.
- هەر دایکێك کەمخوێنی هەبێت، دوای پشکنینی هیمۆگلۆبین پێویستە سەردانی پزیشك بکات و گوێ لەئامۆژگارییەکانی پزیشك بگرێت. بەشێوەیەکی گشتی هەر ژنێکی سکپڕ دوای سێ مانگ لەسکپڕبوونەکە باشترە ماددەی ئاسن بەشێوەی دەنکە حەبی (فیرسۆلین) وەرگرێت.
- پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان پاڵپشتی و هاوکاری ئافرەتی سکپڕ بکەن لەڕووی دەروونییەوە بۆ ئامادەکردنی ئافرەتەکە بۆ منداڵبوونێکی سەلامەت.

- پێویستە هەموو کۆمەڵە پەیوەندارەکان هانی دایکەکە بدەن بۆ ئەوەی شیری خۆی بداتە منداڵەکەی ، هەروەها پێزانینی تەواوی پێ ببەخشن دەربارەی چۆنێتی پەروەردەکردنی منداڵەکە.
- پێویستە هەموو دایکێك و باوکێك نیشانەکانی مەترسی لەکاتی سکپڕیدا بزانن و خۆیان لەنیشانە ترسناکەکان بپارێزن.

١-نیشانە ترسناکەکانی پێشسکپڕی:

- تەمەنی ئافرەت زیاتر بێت لە٣٥ ساڵ یان کەمتر بێت لە ١٨ ساڵ یاخود ئافرەتەکە زیاتر لەچوار منداڵی هەبێت.
- پێشتر منداڵێکی کەم کێش یان ناتەواوی بوو بێت.
- پێشتر منداڵی بەمردوویی بووبێت یان لەبارچوونێکی دووبارەی منداڵی هەبێت.

٢-نیشانە ترسناکەکانی لەکاتی دووگیانیدا:

- زیاد نەکردنی کێشی دایك لەکاتی دووگیانیدا. شایانی باسە هەر ئافرەتی سکپڕ(١٢-١٥کگم) لەسەر کێشی زیاد دەکات.
- بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن و ئاوسانی دەم و چاو و قاچ.
- هەبوونی کەمخێونی لەکاتی دووگیانیدا.
- هەبوونی یەکێك لەنەخۆشییەکانی داڵ یان هەر نەخۆشییێکی کەونار(درێژخایەن).
- پێویستە ئافرەتی سکپڕ بەبەردەوامی سەردانی پزیشکی خۆی بکات و ئەگەر هەر گۆڕانێکی ناسروشتی ڕوویدا دەبێ بەزووترین کات بیبەنە لای پزیشك نەك پشت بەبیروڕای نەنك و خزم و

کەس و کار ببەستریٚ و سەردانی پزیشك پشت گویٚ بخریٚ. ئەو حاڵەتانەی کەپێویستە ئافرەتی سکپڕ بەزووترین کات ببرێتە لای پزیشك ئەوانەی خوارەوەن:

- خوێن بەربوونێکی زۆر لەدامێنەوە.
- ژانەسەری دژوار.
- ڕشانەوەی بەردەوام.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش.
- کەمبوونەوە یان نەمانی جووڵەی منداڵ.
- بەرزبوونەوەی تەوژمی خوێن.
- هاتنە خوارەوەی ئاو لەدامێنەوە.

٢-چاکترین شوێن بۆ منداڵبوون، نەخۆشخانەیە،ئەگەر نەخۆشخانە لەبەردەست نەبوو، پێویستە منداڵبوون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراودا بێت.

- نەخۆشخانە باشترین شوێنی لەدایکبوونێکی سەلامەتە، چونکە لەنەخۆشخانەدا پزیشکی تایبەتمەند هەیە و هەر مەترسییێکی تووشی منداڵ ببێت بەخێرایی و شارەزایی چارەسەر دەکرێت.
- لەهەر شوێنێکی دوورە شار، یان هەر کاتێك نەخۆشخانە لەبەردەست نەبێت، پێویستە منداڵبون لەژێر چاودێری مامانێکی مۆڵەت پێدراو بێت, چونکە مامانی مۆڵەت پێدراو شارەزاییێکی زۆریان هەیە و خولی تایبەتییان بینیوە دەربارەی چۆنێتی پاراستنی دایك و

منداڵەکە, هەروەها ڕۆشنبیرییەکی باشیشیان هەیە دەربارەی چۆنێت یارمەتیدانی دایکەکەو بەخێوکردنی منداڵەکە.

- ئەگەر ژانەکانی منداڵبوون درێژەی کێشا (زیاتر لە١٢ کاتژمێر) پێویستە بەزووترین کات ئافرەتی دووگیان بگەیەنرێتە نەخۆشخانەو باشترە ئەگەر مامانەکە خۆی لەگەڵیدا بێت.
- دوای لەدایکبوون پێویستە مامانەکە ئاگاداری پاکوخاوێنی دایك ومنداڵەکەی بێت و هەوڵ بدات دایك فێری چۆنێتی بەخێوکردنی منداڵەکە بکات.
- پێویستە منداڵبوون لەکەشێکی هێمن و ئارامدا بکرێت، چونکە دایك خۆی لەمنداڵبوون دەترسێت و لەژێر گوشاری دەروونیدایە. دابینکردنی ئەم کەشە لەبارە، یارمەتی منداڵبوونێکی سەلامەت دەدات.
- ئەگەر دوای منداڵبوون، منداڵەکە دەستی نەکرد بەهەناسەدان وگریان پێویستە بەزووترین کات بگەیەنرێتە لای پزیشك یان خەستەخانە.
- ئەرکی سەرشانی مامانە مۆڵەت پێدراوەکانە کەزانیارییە گرنگەکانی ڕۆشنبیری دایکایەتی دروست بۆ دایکان پێشکەش بکەن، بۆ نموونە چۆنێتی شیردانی سروشتی، دوا خستنی سکپڕبوونی داهاتوو، چاودێری و بەخێو کردنی منداڵەکە بەشێوەیەکی دروست.

٣- لەماوەی دووگیانیدا هەموو ژنێك پێویستی بەچەند ژەمێکی زیادەو خواردنی جۆراوجۆر و بە پشووی زیاتر هەیە.

- پێویستە خواردنی ژنی سکپڕ جۆراوجۆر و دەوڵەمەند بێت بەهەموو جۆرەکانی خۆراکەوە، وەکو شیرو سپیایی، گۆشت، پاقلەو نۆك، میوە، سەوزە گەڵادارەکان، دانەوێڵەکان وەکو برنج و ساوار و گەنمەشامی ...هتد
- پێویستە لەسەر ئەندامانی خێزان یارمەتی ژنی سکپڕ بدەن و خواردنی جۆراوجۆرو بەسوودی بۆ دابین بکەن.
- ژنی سکپڕهەموو ڕۆژێك پێویستە بۆ ماوەیێکی باش پشوو بدات و ئیشی ناو ماڵ کەمتر بکات، بەتایبەتی لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانییەکە، واتە مانگی ٧-٩.
- پێویستە هەموو مانگێك ژنی سکپڕ سەردانی بنکەی تەندروستی بکات و خۆی بکێشێت، شایانی باسە هەر ژنێك لەماوەی دووگیانیدا ١٢-١٥کگم لەکێشەکەی زیاد دەکات.
- ژنی سکپڕ کە تووشی کەمخوێنی دەبێت، بەتایبەتی ئەگەر کەم خوێنییەکە لەئەنجامی کەمی ماددەی ئاسنەوە بێت، پێویستە ئەو خواردنانەی کەئاسنی تێدایە بەزۆری بخوات. هەروەها پێویستە حەبی (فیرسۆلین) لەبنکە تەندروستییەکان وەربگرێت بەڕێکوپێکی بیخوات.
- پێویستە هەموو ئافرەتێك لەتەمەنی هەرزەکاریدا گرنگی بدات بەخواردنی چاك بۆ ئەوەی تەندروستی باش بێت و لەکاتی سکوزادا کەمتر دووچاری مەترسییەکانی سکوزا ببێت.
- نابێت ئافرەت پێش تەمەنی (١٨)ساڵی سکپڕ ببێت، چونکە لەوانەیە تووشی مەترسییەکانی سکوزابێت.

- پێویستە خێزانەکانی تێبگەیەنرێن کەجیاوازی لەنێوان کچ و کوڕدا نەکەن لەڕووی خواردن و جل و بەرگ و مامەڵەوە چونکە هەردووکیان مرۆڤن و پێویستیان بەهەمان پێداویستییەکانی ژیان هەیە.

٤- ئەو کچانەی خوێندەوارن و لەشیان ساخە و لەسەردەمی منداڵی و هەرزەکاریدا خۆراکی باش دەخۆن، کە گەورە دەبن لە کاتی سکپڕی و منداڵبووندا کەمتر تووشی کێشە دەبن.

- پێویستە کچ لەتەمەنی هەرزەکاریدا خواردنێکی باش و هەمەجۆر بخوات و بایەخ بەتەندروستی خۆی بدات، چونکە ئافرەتی لەش ساخ کەسکپڕ دەبێت باشتر لەگەڵ سکپڕی و منداڵبووندا هەڵ دەکات و کەمتر کێشەی بۆ دروست دەبێ.
- پێویستە ئافرەتان پاش تەمەنی (١٥) ساڵی کوتانی دژی دەردەکۆپان (گزاز)) لەخۆیان بدەن، بۆ ئەوەی خۆیان و کۆرپەڵەکانیان کەلەپاشەڕۆژدا سکپڕدەبن لەم نەخۆشییە ترسناکە بپارێزن.
- خوێندەواری یارمەتیی ئافرەتان دەدات باشتر بتوانن ژیانی خۆیان و خیزانیان بپارێزن. ئەو کچانەی لانی کەم خوێندنی سەرەتایی تەواو دەکەن کەمتر دەکەونە بە ئەگەری زوو شووکردن و زوو سکپڕبوون لە چاو ئەو کچانەدا کە ناچنە قوتابخانە.

٥-پێویستە ژنان لەکاتی دووگیانیدا دووربکەونەوە لەجگەرەکێشان و خواردنەوەی مەشروباتی کحوولی و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و نەچنە شوێنی قەرەباڵغەوە بۆ ئەوەی دووچاری ئەو مەترسییانە نەبن کەلەسەر منداڵەکانیان دروست دەبن، بەتایبەتی مەترسی لەسکا مردنی منداڵ.

- بەبێ ئامۆژگاری پزیشك نابێت ژنی سکپڕ هیچ جۆرە دەرمانێك بەکاربهێنێت.
- باشترە ژنی سکپڕ خۆی لەقەرەبالغییەکانی ناوبازارو سەردانی شوێنە گشتییەکان بپارێزێت تاکو تووشی نەخۆشییە درمەکان نەبێت، چونکە لەوانەیە ئەم نەخۆشییانە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ کار بکەنە سەر تەندروستی کۆرپەلە.
- پێویستە ژنی سکپر ِخۆی لەخواردنەوەی مەشرووبە کحوولییەکان و جگەرەکێشان و بەکارهێنانی ماددە بێ هۆشکەرەکان دوور بخاتەوە، چونکە ئەم ڕەفتارانە کار دەکەنە سەر تەندروستی کۆرپەلەو رەنگە ببنە هۆی :
    - کەمی کێشی مندالٚ لەکاتی لەدایك بووندا.
    - لەبارچوونی مندالٚ.
    - لەسکا مردنی مندالٚ.

٦- پێویستە دایکان و باوکان بە پلان دانان ببنە خاوەن مندالٚ بۆئەوەی پەنا نەبەنە بەر لەبار بردن، چونکە لەباربردن مەترسی زۆری هەیە لەسەر تەندروستی دایك.

- پێویستە دایکان و باوکان پێکەوە بڕیار لەسەر سکپڕبوون بدەن و پلانێکی باشی ڕێکخستنی خێزان هەبێت.

لەباربردنی مندالٚ بەڕێگای ناڕەوا و لەسەر دەستی خەلٚکانی نەشارەزا دەبێتە هۆی مەترسییەکی زۆر لەسەر گیان و تەندروستی دایك.

- سالانە نزیکەی ١٠٠–٢٠٠ هەزار ئافرەت بەهۆی بەکارهێنانی ڕێگەی نایاسایی لەباربردنی مندالەوە دەمرن.

شیری دایك

پەیامە سەرەکییەکان

١. لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، جگە لەشیری دایك، منداڵ پێویستی بەهیچ خواردن و خواردنەوەیەکی تر نییە، تەنانەت ئاویش.

٢. دوای لەدایکبوون، پێویستە ڕاستەوخۆ ژەك بەمنداڵ بدرێت، چونکە یەکسەر دوای لەدایك بوونی هەموو دایکێك توانای شیردانی هەیە.

٣. ژەك منداڵ لەزۆر نەخۆشی میکرۆبی و ڤایرۆسی دەپارێزێت.

٤. مژینی مەمکی دایك لەلایەن منداڵەوە، هۆیەکە بۆ دروست بوونی شیر، بۆیە زیاتر شیر پێدان هانی زیاتری دروست بوونی شیر دایك دەدات.

٥. شیری دایك منداڵی ساوا لەزۆر نەخۆشی دەپارێزێت، بەڵام شیری قوتوو ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆش کەوتنی منداڵ.

٦. بۆ باشتر گەشەکردنی دەروون و جەستەی منداڵ پێویستە دایك تا تەمەنی دوو ساڵی، شانبەشانی خۆراك، شیری خۆی بداتە منداڵەکەی.

٧. ئەگەر دایك لەشەش مانگی یەکەمی دوای منداڵبوون بەتەنیا شیری خۆی بداتە منداڵەکەی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری سکپڕیی دیکە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١-لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، جگە لەشیری دایك، منداڵ پێویستی بەهیچ خواردن و خواردنەوەیەکی تر نییە، تەنانەت ئاویش.

- لەکاتی لەدایکبوون و تاتەمەنی شەش مانگی هەموو پێداویستییەکانی خواردن و خواردنەوەی منداڵ لەشیری دایکدا هەیە.
- هیچ شتێکی تر نییە کەجێگای شیری دایك بگرێتەوە (نەشیری قوتوو، نەشیری ئاژەڵ ـ چێڵ یان بزن ـ، نەهەر جۆرە خۆراکێکی تر)، چونکە ئەو ڕەگەز و پێکهاتانەی کەلەشیری دایکدا هەن هەموو پێداویستییەکانی منداڵ بەجێ دێنن. ئەم ڕەگەزە خۆراکییانە لە جۆرەکانی تری شیردا یان بەرێژەیێکی کەم هەن بەڕێژەیێکی ناهاوسەنگ لەچاو پێداویستییەکانی ساوادا.
- شیری دایك پێداویستییەکانی منداڵ لەئاویش بەجێ دێنێت، لەبەر ئەوە ئەو دایکەی شیری خۆی دەداتە منداڵ، منداڵەکە پێویستی بە ئاویش نابێت، تەنانەت لە وەرزە گەرم و وشکەکانیشدا.
- پێدانی ئاو یان هەر شلەمەنییەکی تر بۆ منداڵ، لەوانە ببێتە هۆی هەندێ نەخۆشی وەکو سکچوون و نەخۆشییەکانی تریش، بەتایبەتی ئەگەر ئاوەکە یان شلەکە بەتەواوەتی پاك و خاوێن نەبووبێت یاخود لەکاتی ئامادەکردنیدا هەلومەرجی پاکوخاوێنی رەچاو نەکرابێت.
- لەدوای شەش مانگی منداڵ پێویستی بەهەندێك خواردن و خواردنەوەی تر دەبێت کەتەواوکەری شیری دایکن.

- ئەگەر کێشی مانگانەی منداڵ بەڕێکوپێکی زیاد نەکات، ئەوە مانای ئەوەیە منداڵ زیاتر پێویستی بەشیری دایك و خواردنی تەواوکەر هەیە، بەڵام ئەگەر ئەم کەم کێشییە یان گەشە نەکردنە بەردەوام بوو ئەو سا پێویستە منداڵ بگوازرێتەوە بۆ لای پزیشك یان نەخۆشخانەی منداڵ، چونکە لەوانەیە نەخۆشییەکی هەبێت.

٢-دوای لەدایکبوون، پێویستە ڕاستەوخۆ ژەك بەمنداڵ بدرێت، چونکە یەکسەر دوای لەدایك بوونی هەموو دایکێك توانای شیردانی هەیە.

- یەکسەر دوای لەدایکبوون هەر لەدەمژمێری یەکەمی دوای لەدایکبووندا پێویستە دایك شیری خۆی بداتە منداڵەکە.
- پێویستە منداڵ لەدایکی دوور نەخرێتەوە، تاوەکو هەر کاتێ منداڵ پێویستی بەشیر هەبوو، یەکسەر دایکەکە بیداتێ.
- زۆر گرنگە دایکان بزانن کەچەند زیاتر شیر بدەن بە بەمنداڵ ، زیاتر شیر لەمەمکیاندا دروست دەبێت.
- هەموو دایکان توانای شیردانیان هەیە، چونکە بڕی شیرەکە لەسەر قەبارەو شێوەی مەمك ڕاناوەستێت، بەڵکو لەسەر چەندایەتی و بەبەردەوام مژینی مەمکەوە لەلایەن منداڵەوە ڕادەوەستێت.
- پێویستە دایك فێربکرێت لەکاتی شیرداندا بەشێوەیەکی لەبار منداڵەکەی هەڵبگرێت بۆ ئەوەی دایك و منداڵەکە هەردوکیان لە بارێکی گونجاودا بن و ئیسراحەت بن.

- هەردەمێك منداڵەكە شیر بخوازێت یان دایكەكە هەست پێ بكات كەمنداڵەكە برسییەتی، پێویستە پێی بدات، چ بەڕۆژ بێت یان بەشەو.
- گریانی منداڵ لەوانەیە لەبەر هۆی برسی بوون بێت، لەوانەشە منداڵەكە پێویستی بەباوەش بێت، لەبەر ئەوە پێویستە دایكەكە لەگریانی منداڵ ئاگادار بێت و بتوانێت گریانی برسێتی لەگریانی سك ئێشەو ناز و لەباوەشكردن یەكتر جیا بكاتەوە.
- شان بەشانی شیرو پێداویستییەكانی تر، منداڵ پێویستی بەخۆشەویستی و لەباوەشكردنی دایكیش هەیە، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو كاتێك منداڵەكە لەگەڵ دایك بێت یان نزیكی دایك بێت تاوەكو هەست بەنامۆیی و نائارامی نەكات.

٣-ژەك منداڵ لەزۆر نەخۆشی میكرۆبی و ڤایرۆسی دەپارێزێت.

- شیری یەكەم دوو سێ ڕۆژ (ژەك) سوودێكی زۆری هەیە بۆ منداڵی ساوا، چونكە خۆراكێكی تەواوەو بەرگری لەشی منداڵیش بەهێزتر دەكات. هەندێك خاسیەتی گرنگ لە(ژەك)دا هەیە وەك:
    - لەڕووی شێوازەوە شلەیێكی خەست و لینجی مەیلەو زەردە.
    - پڕە لەپرۆتین، هەروەها ڤیتامین (A)ی تیادا هەیە.
    - ئەم ژەكە یارمەتی نەرم كردنەوەی سك دەدات، سكی پێدەردەچێت واتە ساوا لەگیران(قەبزی) دەپارێزێت.
    - ژمارەیێكی زۆری دژە تەنی تیادا هەیە.

- بەكوتانی یەكەمی منداڵ دەژمێردرێت، چونكە دژی ژمارەیێكی زۆر لەڤایرۆس و میكرۆبەكان كاردەكات.
- لەكاتی ژەك پێدانی منداڵ، نابێت ئاو یان هیچ جۆرە شلەمەنییێكی تر بەمنداڵ بدرێت، چونكە لەخەستی و گرنگی ژكەكە كەم دەكاتەوە.
- دایكان پێویستیان بەیارمەتیدان هەیە، بۆ ئەوەی شیری خۆیان بەمنداڵەكە بدەن، بەتایبەتیش ئەو ئافرەتانەی كەتازە دەبنە دایك، لەبەر ئەوە لەڕۆژانی یەكەمی دوای لەدایكبووندا، پێویستە مامان یان كەسێكی شارەزا بەبەرەدەوامی دایك هان بدات و یارمەتی بدات كەشیری خۆی بەمنداڵەكە بدات و بەبێ ترس یان شەرم، یەكسەر دوای منداڵبوون ژەك بەمنداڵ بدرێت.
- پێویستە خێزانەكان و بەتایبەتیش دایكان ئاگاداربن لە گرنگیی ژەك و واز لەو لەو دابو نەریتە بهێنن كەدەڵێت ژەك شیرێكی پیسە یان زیانی هەیە بۆ منداڵ و دەبێ فڕێ بدرێت هەتا شیری سپی دروست دەبێت.
- منداڵ لەباوەشی دایك خۆیدا هەست بەئارامی دەكات و هەست كردن بەئارامی مایەی گەشەكردنێكی دەروونی ڕێك و پێكی منداڵە.

٤-مژینی مەمكی دایك لەلایەن منداڵەوە، هۆیەكە بۆ دروست بوونی شیر، بۆیە زیاتر شیر پێدان هانی زیاتری دروست بوونی شیر دایك دەدات.

- هەر لەكاتی لەدایكبوونیەوە منداڵ پێویستی بەشیری دایك دەبێت، چەند زیاتر منداڵ مەمكی دایك بمژێت زیاتر شیر لەمەمكەكانی دایكیدا دروست دەبێت.
- دایك توانای هەیە شیری منداڵی دووانە(جمك)یش بدات.

- هیچ شتێك ڕێگە لە بڕی شیری دایك ناگرێت بێجگە لە حەبی ڕیگرتن لە سگپڕی (حەبی مەنع) و حەبە هۆرمۆنییەکان تر.
- پێویستە دایك شیری هەردوو مەمکەکانی بەمنداڵ بدات بۆئەوەی شیر لەهەردوو مەمکەکاندا بەبەردەوامی هەبێت.
- شێوەو قەبارەی بچووکی مەمك کار ناکاتە سەر کەمکردنەوەی بڕی شیری مەمك.

٥-شیری دایك منداڵی ساوا لەزۆر نەخۆشی دەپارێزێت، بەڵام شیری قوتوو ڕەنگە ببێتە هۆی نەخۆش کەوتنی منداڵ.

- شیری دایك بەرگری دەداتە لەشی منداڵ و لەزۆر نەخۆشی وەکو سکچوون و کۆکەو هەڵامەت و نەخۆشییەکانی تر دەیپارێزێت. شایانی باسە ئەم بەرگرییە باشتر دەبێت ئەگەر دایك لەهەر شەش مانگی یەکەمدا تەنیا شیری خۆی بداتە منداڵ بێ هیچ خواردن یان خواردنەوەیەکی تر.
- شیری قوتوو، سەرەڕای ئەوەی کەئەم بەرگرییە بەلەش نابەخشێت, هەروەها ئەگەر پاکیش نەبێ دەبێتە هۆی نەخۆشی وەکو سکچوون.
- هەر کاتێك منداڵ بەبەردەوامی تووشی نەخۆشییە باوەکانی منداڵێتی ببێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەدخۆراکی ئەم بەدخۆراکییە ئاکامێکی زیانبەخشی زۆر دەکاتە سەر تەندروستی منداڵ.
- ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك دایك نەتوانێت شیر بەمنداڵەکەی بدات، ئەوا باشترە شیری مەمك دادۆشێت و بەکەوچك و کوپ بدرێتە منداڵەکە نەك ئەوەی بکرێتە ناو مەمکە شووشەوە.

- ئەگەر دایك شیری نەبێت یاخود نەتوانرێ (لەبەر هەر هۆیەك بێت) شیری خۆی بداتە منداڵەکە، لەجیاتی شیری قوتوو باشترە شیری دایکێکی تری بدرێتێ.
- ئەگەر لەتوانادا نەبێت شیری دایك یان شیری دایکێکی تر بەمنداڵ بدرێت، ئینجا کەبڕیار لەسەر شیری قوتوو دەدرێت پێویستە ئاو و مەمکە شووشە بەپاکوخاوێنی ئامادەبکرێت و زۆر بەگرنگی ڕەچاوی خاوێنی ئەم کردارە بکرێت.
- شایانی باسە شیری ئاژەڵ یان شیری ئامادەکراوی قوتوو ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك (چاخکان) بمێنێتەوە زوو تێك دەچێت و ئیتر بەکەڵك نایەت، لەبەر ئەوە پێویستە ئەم جۆرە شیرانە دوای ئامادەکردن یەکسەر بەمنداڵ بدرێت و ئەگەر هەندێکی لێ مایەوە دەبێ فڕێ بدرێت. بەڵام شیری دایك ئەگەر بدۆشرێتە ناو پیاڵە یان کوپێك بۆ ماوەی (٨) کاتژمێر دەمێنێتەوە بێ ئەوەی خراپ ببێت.
- پێویستە شیری قوتوو یان شیری ئاژەڵ زۆر ڕوون نەبێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی منداڵ. لەبەر ئەوە ئەگەر دایکەکە شارەزاییەکی ئەوتۆی لەبارەی شیردانی منداڵەوە نەبێت باشترە پرسیاری دایکانی شارەزا یان کارمەندانی بنکەی تەندروستی بکات.
- ئەوەندەی لەتوانادایە شیری دایك بەمنداڵ بدرێت باشترە، چونکە سەرەڕای سوودەکانی شیری دایك بۆ منداڵ و بۆ دایکەکە، هەروەها پێداویستییەکانی شیری قوتوو بارگرانییێکی ئابووری دەخرێتە ئەستۆی خێزانەکە.
- هەندێ دایك هەن لەگەڵ شیری خۆیان، خواردن یان خواردنەوەی تر بەمنداڵ دەدەن لەپێش تەمەنی شەش مانگی، چونکە وا تێدەگەن کەشیرەکەیان بەشی منداڵەکە ناکات، ئەمەش

بیرێکی چەوتە، چونکە هەموو دایکان توانای تەواوی شیردانیان هەیە و شیرەکەیان بەشی منداڵەکە دەکات. بە پێچەوانەوە کە دایك کەمتر مەمك دەدا بە منداڵ شیرێکی کەمتر لە مەمکیدا دروست دەبێ.

- پێویستە دایکە شیردەرەکان خواردنێکی باش بخۆن و دەرفەتی پشوودانیان هەبێت، هەروها پێویستە ئەندامانی تری خێزان یارمەتی دایك بدەن و هانی بدەن سەبارەت بە شیردان.

٦- بۆ باشتر گەشەکردنی دەروون و جەستەی منداڵ پێویستە دایك تا تەمەنی دوو ساڵی، شانبەشانی خۆراك، شیری خۆی بداتە منداڵەکەی.

- هەرچەندە دوای شەش مانگ منداڵ پێویستی بەخۆراکی تریش دەبێت، بەڵام پێویستە شیری دایك هەر بەردەوام بێ، چونکە سەرچاوەیەکی گرنگی وزەو پرۆتین و ڤیتامین(A)یە. خۆراکە تەواوکەرەکانیش بۆ ئەوەیە کەمنداڵ فێری خواردن ببێت و هەنگاوێکە لەهەنگاوەکانی پێگەیشتنی منداڵ جگە لەسوودە خۆراکییەکانی ئەو جۆرە خواردنانە.
- پێویستە لەنێوان هەردوو ژەمی خواردندا ژەمێکی شیری دایك بدرێتە منداڵ، هەروەها باشترە پێش نووستن شیری دایك بدرێتە منداڵ، چونکە دەبێتە هۆی خێرا نووستن و ئارامی و خۆشی نووستنی منداڵ.
- هەر بۆ ئارامکردن و هێورکردنەوەی منداڵەکە، لەساڵی دووەمی ژیانی منداڵدا پێویستە دایك شیری خۆی وەکو تەواوکەرێکی خۆراکی هەمەجۆر بەمنداڵ بدات.

- شیری دایك ئارامكەرەوەی منداڵە لەكاتی گریان و ترس و ئازار و تووڕەبوون و نەخۆشییدا، بۆیە پێویستە بەگوێرەی توانای دایك لەگەڵ شیردانی سروشتی بەردەوام بێت تاتەمەنی دووساڵی.

٧-ئەگەر دایك لەشەش مانگی یەكەمی دوای منداڵبوون بەتەنیا شیری خۆی بداتە منداڵەكەی دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی ئەگەری سكپڕیی دیكە.

- شانبەشانی سوودە گرنگەكانی شیری دایك بۆ منداڵ، شیردانی سروشتی سوودی گرنگیشی بۆ دایك تێدایە، وەكو كەم كردنەوەی ڕێژەی سكپڕبوونێكی تر.
- شیری دایك پەیوەندی لەنێوان دایك و منداڵەكەیدا بەهێزتر دەكات.
- لەو دایكانەدا كەشیری خۆیان دەدەنە منداڵەكەنیان بە تایبەتی یەكسەر دوای لەدایكبوون، خوێنبەربوونی دوای لەدایكبوون خێراتر ڕادەوەستێت. هەروەها وێلاشەكەش (هاوەڵمنداڵ) خێراتر فڕێ دەدرێتە دەرەوە.
- ئەو دایكانەی كەبەبەردەوامی شیری خۆیان دەدەنە منداڵ كەمتر تووشی شێرپەنجەی مەمك و شێرپەنجەی هێلكەدان دەبن.
- كاتی شیردان دەبێ وەك كاتی حەوانەوەو پشوودانی دایك سەیری بكرێ بەتایبەتی لەخێزانە فراوانەكاندا. لەم كاتەدا پێویستە دایك ئیسراحەت بكات و لە كێشەو مەشغەلەی خێزان بەدوور بێ.

کوتـــــــــــــــــــــــــــان

پەیامە سەرەکییەکان

١. کوتـان یەکێکە لەسەرەتـاییترین مافەکانی منداڵ، بۆیە ئەرکی سەرشانی دایك و باوکە خولێکی تەواوی کوتـان بەرێکوپێکی بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن بەتـاییەتی لەساڵی یەکەمی تەمەندا.

٢. کوتـان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناك دەپارێزێت وەك: (سیل، ئیفلیجی منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر).

٣. ڕێژەی کەمئەندام بوون و بەدخۆراکی و مردن لەناو منداڵانی نەکوتراودا زیاترە.

٤. لەکاتی نەخۆشیی سووك و کەمئەندامی و بەدخۆراکیشدا، کوتـانی منداڵ مەترسیی نیە.

٥. پێویستە هەموو ئەو ئافرەتـانەی تەمەنیان لەنێوان ١٥- ٤٥ ساڵیدایە لەدژی دەردەکۆپان (گزاز)) خۆیان بکوتن.

زانيارييه كۆمەكييەكان

١-كوتـان يەكێكە لەسەرەتـاييترين مافەكانى منداڵ، بۆيە ئەركى سەرشانى دايك و باوكە خولێكى تەواوى كوتـان بەڕێكوپێكى بۆ منداڵەكانيان دابين بكەن بەتـاييەتى لەساڵى يەكەمى تەمەندا.

- كوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشى ترسناك دەپارێزێت كەلەپێش تەمەنى يەك ساڵيدا تووشى منداڵ دەبن، شايانى باسە كە سێيەكى ئەو منداڵانەى تووشى ئيفليجى منداڵان دەبن و نيوەى ئەوانەى بەكۆكەڕەشە دەمرن و چواريەكى ئەو منداڵانەى بەسوورێژە دەمرن تەمەنيان لەيەك ساڵ كەمترە.
- دايك و باوك پێويستە باشترين بەرژەوەندى منداڵ رەچاو بكەن و بێگومان ئەوەش لە بەرژەوەندى منداڵە كە چودێرى تەندروستيى بۆ دابين بكرێ و كوتانەكانى بە رێكوپێكى وەربگرێ. لەو تەمەنەشدا كە منداڵ تواناى بريياردانى نيە پێويستە دايك و و باوكە بە شێوەيەكى باش بەم ئەركەيان هەستن و بەرژەوەندييەكانى منداڵ پشتگوێ نەخەن.
- دەبێت هەر منداڵێك تادەگاتە ساڵى يەكەمى تەمەنى پێنج جار بكوترێ.
- هەندێ جار لەكاتى پێويستدا جگە لە كوتانى ئاسايى، هەڵمەتى هەڵمەتى كوتاندنى كۆمەڵگا ئەنجام دەدرێ بۆ هەندێ نەخۆشى دياريكراو وەكو كوتانى دژى ئيفليجى منداڵ يان سوورێژە.

پێويستە دايكان و باوكان لەم كاتانەشدا بە پێى ئەو رێنماييانەى بڵاودەكرێنەوە منداڵەكانيان بكوتن.

٢-كوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناک دەپارێزێت وەک: (سیل، ئیفلیجی منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر).

- حەوت نەخۆشی ترسناک هەیە (سیل، ئیفلیجی منداڵان، وەناق، کۆکەڕەشە، دەردەکۆپان، سوورێژە، هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر) لەتوانادایە منداڵیان لێ بپارێزین بەکوتاندنی ڕێکوپێکی منداڵەکە.

- بەرنامەی نیشتیمانی کوتاندن لەکوردستاندا بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

١- هەفتەی یەکەمی تەمەنی منداڵ، کوتانی دژی نەخۆشی سیل لەگەڵ ژەمی سفر لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵ.

٢- هەفتەی شەشەم ژەمی یەکەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکە ڕەشەو دەردەکۆپان (گزاز) لەگەڵ ژەمی یەکەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان .

٣- هەفتەی دەیەم، ژەمی دووەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکەڕەشە و دەردەکۆپان(گزاز)، هەروەها ژەمی دووەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان.

٤- هەفتەی چواردەیەم ژەمی سێیەم لەکوتانی دژی وەناق و کۆکە ڕەشەو دەردەکۆپان(گزاز) و ژەمی سێیەم لەکوتانی دژی ئیفلیجی منداڵان.

٥- لەمانگی نۆیەمدا کوتانی دژی سوورێژە و هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

ئەم خشتەیەی خوارەوە بەئاشکرایی شرۆڤەی بەرنامەی نیشتیمانی کوتاندن لەکوردستاندا نیشان دادات:

تەمەن	ناوی ماکوتە	ژەم	کاریگەری	ڕێگای پێدان
یەك هەفتە	بي سي جي	١	دژی نەخۆشی سیل	دەرزی لەسەر شان
	ئیفلیجی منداڵان	سفر	دژی ئیفلیجی منداڵان	دڵۆپی ناودەم
٦ هەفتە	وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	١	دژی وەناق و کۆکەڕەشە و دەردەکۆپان(گزاز)	دەرزی
	ئیفلیجی منداڵان	١	دژی ئیفلیجی منداڵان	دڵۆپی ناودەم
١٠ هەفتە	وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	٢	دژی وەناق وکۆکەڕەشەو دەردەکۆپان(گزاز)	دەرزی
	ئیفلیجی منداڵان	٢	دژی ئیفلیجی منداڵان	دڵۆپی ناودەم
١٤ هەفتە	ـ وەناق + کۆکە ڕەشە + دەردەکۆپان	٣	دژی وەناق و کۆکەڕەشەو دەردەکۆپان(گزاز)	دەرزی
	ـ ئیفلیجی منداڵان	٣	دژی ئیفلیجی منداڵان	دڵۆپی ناودەم
٩ مانگی	سووریژە	١	دژی سووریژە کاردەکات	دەرزی
	هەوکردنی ڤایرۆسی	١	دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر	دەرزی

- لە ئەنجامی کوتاندا بەرگری لە لەشی منداڵەکەدا دروست دەبێ بەرامبەر ئەو نەخۆشییە و بەمەش منداڵەکە لە تووشبوون بەو نەخۆشییە ترسناکانەی سەرەوە پارێزراو دەبێ.
- ئەگەر کوتان نەبوایە هەر منداڵێك کە تووشی نەخۆشی ئیفلیجیی منداڵان دەبوو دەبووە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکەو ئەگەری تووشبوونی ٢٠٠ منداڵی تر.

- ئەگەر كوتان نەبووایە سالآنە لەناو سەد منداڵدا منداڵێك بەنەخۆشی سوورێژە دەمرد. بەهەمان ڕێژەش دەردەكۆپان و كۆكەڕەشە منداڵیان دەكوشت. هەروەها لەهەر ٢٠٠ منداڵدا یەك منداڵ تووشی ئیفلیجی منداڵان دەبوو.
- شیری دایك جۆرێكە لەكوتانی سروشتی، چونكە هەندێك لەو بەرگرییەی كەلەدایكدا هەیە بەڕێگەی شیری دایك بۆ منداڵەكە دەگوازرێتەوە.

٣-ڕێژەی كەمئەندام بوون و بەدخۆراكی و مردن لەناو منداڵانی نەكوتراودا زیاترە.

- منداڵی نەكوتراو زیاتر تووشی سوورێژە و كۆكەڕەشەو وەناق دەبێت، لەوانەیە بەهۆی ئەم نەخۆشییانەوە منداڵەكە بمرێت یان تووشی بەدخۆراكی ببێت.
- نەخۆشیی ئیفلیجی منداڵان رەنگە ببێتە هۆی پەككەوتەییەكی هەمیشەیی. تەنای پاراستنیش لە تووشبوون بەو نەخۆشییە كوتانە لە كاتی دیاریكراودا. كەواتە لەراستیدا نەكوتان رەخساندنی دەرفەتە بۆ تووشبوونی منداڵ بە پەككەوتن و كەمئەندامی.
- منداڵ بەتایبەتی دوای ئەوەی ئەكەوێتە سەرپێ و جموجۆڵ زیاتر لە مەترسی كەوتن و بریندار بووندایەو ئەگەر نەكوترابێت ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی دەردەكۆپان وياتر دەبێ. كە ئەمیش بێگومان نەخۆشییەكی ترسناك و كوشندەیە.

٤- لەكاتی نەخۆشیی سووك و كەمئەندامی و بەدخۆراكیشدا، كوتانی منداڵ مەترسیی نیە.

- هەندێك لەدایكان و باوكان وا تێدەگەن كە منداڵی نەخۆش یاخود لاواز یان كئەمئەندام نابێ بكوترێ. ئەمەش بووەتە بیانوویەك كەلەكاتی نەخۆشیی سووكی وەك هەڵامەت و تایەكی

سووك و سكچوونێكی كەم و لاوازی و بەخۆراكیدا منداڵەكانیان نەكوتن. بەڵام ئەم بیروڕایانە چەوتن، چونكە لەكاتی نەخۆشی سووكیشدا دەبێت منداڵەكە هەر بكوترێت و نابێت هیچ دایك و باوكێك لەخۆیەوە بڕیاری دواخستنی كوتانی منداڵەكەیان بدەن.

- ئەو نەخۆشییانەی كەدەبنە ڕێگر بۆ كوتانی منداڵ، تەنیا پزیشكی تایبەتمەند توانای بڕیاردانی هەیە، لەبەر ئەوە نابێت هیچ كەس جگە لەپزیشكی منداڵان بڕیاری نەكوتانی منداڵ بدەن.
- دوای كوتان لەوانەیە هەندێك جار منداڵ تووشی تا بێت، یانیش لیر لەسەر پێستی دەربكەوێت كە هیچ مەترسییەكی تیادا نییە و دوای چەند ڕۆژێك چاك دەبێتەوە.
- لەكاتی نەخۆشیی منداڵدا یان ئەگەر هەندێ نیشانەی نەخۆشی دوای كوتان دەركەوتن، پێویستە خواردەمەنی بەتایبەتی شیری دایك بەتەواوەتی بدرێتە منداڵ و هیچ خواردنێكی لێ نەبڕن. بەڵام ئەگەر نەخۆشییەكە زیاتر لەسێ ڕۆژی خایاند پێویستە پیشانی پزیشكێكی تایبەتمەند بدرێت.

٥- پێویستە هەموو ئەو ئافرەتانەی تەمەنیان لەنێوان ١٥- ٤٥ساڵیدایە لەدژی دەردەكۆپان (گزاز)) خۆیان بكوتن.

- لەزۆربەی وڵاتانی جیهانی سێیەمدا، دایكان لەهەلومەرجێكی ناتەندروستیدا منداڵیان دەبێت و ئەمەش لەوانەیە ببێتە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دەردەكۆپان. شایانی باسە لە جیهاندا لەهەر ١٠٠ منداڵ، منداڵێك بەدەردەكۆپان دەمرێت.

- میكرۆبی دەردەكۆپان(گزاز) لەسەر برینی پێستدا گەشە دەكات. ئەگەر بۆ بڕینی ناوكی منداڵ چەقۆیەك یان گوێزانێك یان پەڕۆی پیس بەكارهێنرا، لەوانەیە ئەم میكرۆبە بچێتە ناو لەشی منداڵ و تووشی دەردەكۆپانی بكات و بەهەمان شێوەش لەوانەیە دایكیش لەكاتی منداڵبووندا تووشی دەردەكۆپان ببێت.
- لەو شوێنانەی نەخۆشخانەی لێوە دوورە پێویستە هەموو ئەو ئامێرانەی كەلەكاتی منداڵبووندا بەكاردەهێنرێن بەجوانی پاك بكرێنەوە، ئەمەش یان بەكوڵاندنی ئامێرەكان یانیش بەگەرمكردنیان لەسەر ئاگر. ئەم خاوێنكردنەوەیەش بۆ ئەوەیە كەدایك و منداڵ تووشی دەردەكۆپان نەبن.
- هەر ئافرەتێك لەتەمەنی ١٥ – ٤٩ساڵیدا، كە تەمەنی منداڵبوونە، دەبێت خۆی بكوتێت بەماكوتەی دژی دەردەكۆپان تاكو لەئایندەدا تووشی دەردەكۆپان نەبێت.
- هەر ئافرەتێك كە لەدژی دەردەكۆپان نەكوترابێت و سكپڕبێت پێویستە لەدژی دەردەكۆپان خۆی بكوتێت.
- پێویستە ژنی سكپڕ پێنج ژەمی كوتانی دژی دەردەكۆپان لەخۆی بدات بەم شێوەیەی خوارەوە:

١. ژەمی یەكەم لەسەرەتای مانگی چوارەمی دووگیانیدا.

٢. ژەمی دووەم دوای مانگێك لەژەمی یەكەم.

٣. ژەمی سێیەم دوای شەش مانگ لەژەمی دووەم.

٤. ژەمی چوارەم دوای ساڵێك لەژەمی سێیەم .

٥. ژەمی پێنجەم دوای (١-٥) ساڵ لەژەمی چوارەم.

خۆراکی منداڵ

پەیامە سەرەکییەکان

١. لەڕۆژی لەدایکبوونەوە تاتەمەنی سێ ساڵی، منداڵ دەبێت بەڕێکوپێکی هەموو مانگێك بکێشرێت. ئەگەر دوو مانگی بەرودوا زیادی نەکرد پێویستی بەدواداچوون هەیە.

٢. لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، شیری دایك بەتەنیا باشترین خواردن و خواردنەوەیە بۆ منداڵ، دوای ئەوەش پێویستە خواردنی شیری دایك تاتەواو کردنی ساڵی دووەمی تەمەن بەردەوام بێت.

٣. پاش تەمەنی شەش مانگی، شانبەشانی شیری دایك منداڵ پێویستی بەخۆراکی تر هەیە.

٤. منداڵی خوار تەمەن ٣ ساڵی، ڕۆژانە پێویستی بە٥-٦ ژەم خواردن هەیە.

٥. هەموو منداڵێك پێویستی بەو خۆراکانە هەیە کەڤیتامین (A) یان زۆر تێدایە وەکو شیری دایك و سەوزەو میوە.

٦. منداڵ کەلەنەخۆشی چاك دەبێتەوە بەلای کەمەوە تاماوەی دوو هەفتە دەبێت ڕۆژانە ژەمێکی زیاد خواردنی بدرێتێ.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١-لەڕۆژی لەدایکبوونەوە تاتەمەنی سێ ساڵی، منداڵ دەبێت بەڕێکوپێکی هەموو مانگێك بکێشرێت. ئەگەر دوو مانگی بەردوا زیادی نەکرد پێویستی بەدواداچوون هەیە.

- گرنگترین نیشانەی گەشەکردنی ڕێکوپێکی منداڵ زیادکردنی مانگانەی کێشەکەیە.
- هەر منداڵێك ڕەوتێکی گەشەکردنی تایبەت بەخۆیی هەیە کە مەرج نیە وەك ڕەوتی گەشەکردنی منداڵەکانی تربێ، لەبەر ئەوە نابێت باوکان و دایکان هەمیشە وەزعی منداڵەکانیان لەسەر بنچینەی بەراوردکردن لەگەڵ هاوتەمەنەکانیان هەڵسەنگێنن. گرنگ ئەوەیە منداڵ پێویستە گەشەی بەردەوام بێ و یەکێکیش لە نیشانە بەرچاوەکانی گەشەی مندال زیادرکردنی کێشیەتی.
- پێویستە هەموو مانگێك منداڵ بکێشرێت، ئەگەر بۆ ماوەی دوو مانگ یەك لەدوای یەك کێشەکە زیادی نەکرد، لەوانەیە منداڵ گیروگرفتیەکی هەبێت و پێویستە پیشانی پزیشك یان بنکەی تەندروستی بدرێت.
- گەشەنەکردنی ڕێکوپێکی منداڵ دەشێ لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە بێ:
  - نەخۆشی
  - بایەخ پێنەدان و کەمتەرخەمی کردن بەرامبەری
  - کەم خۆراکی یان بەدخۆراکی
  - بڕینەوەی لە شیری دایك

- وەرگرتنی هەموو ژەمەکانی کوتان لە ساڵی یەکەمی تەمەندا و خواردنی شیری دایك، منداڵ لە نەخۆشی و بەدخۆراکی دەپارێزێت.
- دوای شەش مانگی کاتێ دەست دەکرێ بە پێدانی خواردنی تەواوکەر بە منداڵ شانبەشانی شیری دایك، ئەگەری نەخۆش کەوتنی منداڵ زیاتر دەکات بەتایبەتی لەبەر هۆی پەیوەندیدار بە پاکوخاوێنییەوە. بۆیە پێویستە لە ئامادەکرنی خواردنی منداڵ و پێدانیدا رەچاوی هەموو لایەنێکی خاوێنی و تەندروستی بکرێت.
- ئەگەر سەرەڕای خواردنی باش و چاودێری بەردەوام، کێشی منداڵ هەر زیادی نەکرد ئەم پێویستە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆمان بکەین:
  - ئایا منداڵ ڕۆژو شەو چەند ژەمی خواردن دەخوات؟ (پێویستە ٥-٦ژەم بخوات).
  - ئایا جۆری خۆراکی منداڵ چییە، وزەی پێویستی تێدایە بۆی؟ (پێویستە منداڵ خۆراکی چەور بێت).
  - ئایا منداڵ زوو زوو نەخۆش دەکەوێت؟ (پێویستی بەسەردانی پزیشك هەیە).
  - ئایا لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ خواردن دەخوات یان نا؟ (منداڵی نەخۆش پێویستە خۆراکی لێ نەبڕێ و دوای چاکبوونەوەش پێویستی بەژەمی خواردنی زیاتر هەیە).
  - ئایا ڤیتامین A لەخۆراکی منداڵدا هەیە؟ (منداڵ پێویستی بەو خۆراکانەیە کەڤیتامین A یان تیادایە.)
  - ئایا منداڵەکەت شیری قوتووی پێدراوە؟ (لەوانەیە مەمکە شووشە و شیری قوتوو پاك نەبن یان شەکری تێ کرابێت، یان زۆر روون بیدرێتی، پێویستە نەیدرێتێ).

- ئايا خواردن و ئاوی منداڵەکەت پاکوخاوێنە؟ (ئەگەر پاك نەبن منداڵ نەخۆش دەکەوێت).
- ئایا پیسایی منداڵ چۆن فڕێ دەدەیت؟
- ئایا منداڵەکە کرمی نیە؟
- ئایا منداڵەکە بەتەنیایی بەجێ دەهێڵدرێ؟ (نابێت منداڵ بەتەنیایی لەهیچ شوێنێك بەجێ بهێڵیت و هەردەم پێویستی بەهاندان و بایەخدان هەیە).

- پێویستە هەموو دایکان بزانن چۆن کێشی منداڵ لەسەر کارتی گەشەکردنی مانگانە تۆمار دەکەن.
- ئەگەر هێڵی گەشەکردنی منداڵ لەسەر کارتی گەشەکردندا بەرەو سەرەوە بێت ئەوە گەشەکردنی باشە، بەڵام ئەگەر هێڵەکە ڕێك بێت مانای ئەوەیە کەگەشەکردنەکە وەستاوەو منداڵ پێویستی بەدواداچوون هەیە، بەڵام ئەگەر هێڵەکە بەرەو خوار بێت مانای ئەوەیە کەمنداڵ لەژێر مەترسیدایە و بەم شێوەیە منداڵ پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە.

٢- لەشەش مانگی یەکەمی ژیانیدا، شیری دایك بەتەنیا باشترین خواردن و خواردنەوەیە بۆ منداڵ، دوای ئەوەش پێویستە خواردنی شیری دایك تاتەواو کردنی ساڵی دووەمی تەمەن بەردەوام بێت.

- لەشەش مانگی یەکەمدا شیری دایك خواردنێکی نموونەییە بۆ منداڵ، چونکە لەزۆر نەخۆشیی دەیپارێزێت و ئەمەش دەبێتە هۆی پاراستنی منداڵ لەبەدخۆراکی.

- لەبەر ئەوەی شیری دایك باشترین خواردن و خواردنەوەیە بۆ منداڵ و پڕە لەدژەتەن و مادده پێویستیەکانی گەشەکردن، پێویستە تاتەواوکردنی دوو ساڵی تەمەنی دایك شیر بەمنداڵەکەی بدات.

٣- پاش تەمەنی شەش مانگی، شانبەشانی شیری دایك منداڵ پێویستی بەخۆراکی تر هەیە.

- ئەگەر کێشی منداڵ پێش تەمەنی شەش مانگی زیادی نەکرد, مانای ئەوەیە کەمنداڵ پێویستی بەشیرپێدانی زیاتر هەیە, بەڵام ئەگەر شیرەکە بەتەواوەتی پێی درابێت ئەوە مانای ئەوەیە کەپێویستە خۆراکی تریشی پێ بدرێت.
- پێش ئەوەی هەرژەمێکی خواردن بەمنداڵ بدرێت پێویستە شیری دایکی بدرێتێ ئەمەش دەبێتە هۆی درێژ کردنەوەی ماوەی شیردانی سروشتی کەسوودێکی زۆری هەیە بۆ گەشەی منداڵ.
- دوای شەش مانگی، منداڵ بەلای کەمەوە ڕۆژێ جارێك پێویستی بەسەوزەی وردکراو یان کوڵاو هەیە.
- پێویستە خۆراکی منداڵ جۆراو جۆرو دەوڵەمەند بێت بەمادده خۆراکییەکان.

٤-منداڵی خوار تەمەن ٣ ساڵی، ڕۆژانە پێویستی بە٥-٦ ژەم خواردن هەیە.

- هەر منداڵێك پێویستی بە٥–٦ ژەم خواردن هەیە، بەتایبەتی دوای تەمەنی سێ ساڵی، چونکە لەم تەمەنەدا منداڵ دەست بەجموجوڵ و گەڕان بەدوای شتەکان دەکات و وزەیێکی زۆر خەرج دەکات، ئەم خەرج کردنەوەی وزەش پێویستی بەژەمە خواردنی زیاتر هەیە.

- پێویستە لەم تەمەنەدا هەندێك چەوری بخرێتە سەر خواردنی منداڵ، چونکە چەوری وزەیێکی زۆر بەلەشی منداڵ دەدات.
- لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ ئارەزووی (مگێزی) خواردنی نامێنێت و لەوانەیە خواردن نەخوات، لەم کاتەدا پێویستە شلەمەنی و خۆراکە ڕوونەکان لەمنداڵ نەبڕن و دوای چاك بوونەوش پێویستە ژەمی زیاتر خواردن بەمنداڵ بدرێت تاکو بگەڕێتەوە کێشی جارانی پێش نەخۆشییەکە.

٥- هەموو منداڵێك پێویستی بەو خۆراکانە هەیە کەڤیتامین (A) یان زۆر تێدایە وەکو شیری دایك و سەوزەو میوە.

- پێویستە خۆراکی منداڵ ڤیتامین (A) تێدا بێت، چونکە ڤیتامین (A) منداڵ لە کوێری و سکچوون دەپارێزێت، شایانی باسە کەساڵانە پتر لە ٢٠٠,٠٠٠ منداڵ زیاتر لەبەر کەمی ڤیتامین (A) کوێر دەبن.
- ڤیتامین (A) لەم خۆراکانەدا بەرێژەی باش هەیە: شیری دایك، سەوزەیە پەلکدارەکان، گێزەر، میوە ڕەنگ زەردو پرتەقاڵییەکان.
- کاتێ کەمنداڵ تووشی سوورێژە یان سکچوون دەبێت، لەوانەیە بڕێکی زۆری ڤیتامین (A) لەدەست بدات، ئەوسا پێویستە لەکاتی ئەم نەخۆشییانەدا بەزۆری شیری دایك و خواردنی سەرچاوەی ڤیتامین (A) بخوات.

٦-منداڵ کەلەنەخۆشی چاك دەبێتەوە بەلای کەمەوە تاماوەی دوو هەفتە دەبێت ڕۆژانە ژەمێکی زیاد خواردنی بدرێتێ.

- پێویستە هانی منداڵی نەخۆش بدرێت کەخواردن بخوات، دیارە ئەمەش ئاسان نییە، چونکە لەکاتی نەخۆشیدا منداڵ حەزی لەخواردن نییەو ئیشتیهای نامێنێت. لەم کاتەدا پێویستە خواردنی نەرم و شیرین و کەم کەمەی بدرێتێ، یاخود ئەو خواردنانەی کە منداڵ خۆی حەزی لێیانە بیدرێتێ.
- پاش چاکبوونەوە لەنەخۆشی، پێویستە منداڵ ژەمی زیاتری خواردنی بدرێتێ بۆ پڕ کردنەوەی ئەو خواردنانەی کەمنداڵ لەدەستی داوە، بۆ ئەمەش باشترە ڕۆژانەو بۆ ماوەی ١-٢ هەفتە ژەمێکی زیاتری خواردن بخوات.
- چاکبوونەوەی تەواوی منداڵ لەنەخۆشی مانای ئەوەیە کەکێشەکەی بگەڕێتەوە بۆ سەردەمی پێش نەخۆشی.
- ئەگەر لە ماوەی چەند ڕۆژێکی یەك لەدوای یەکی نەخۆشیدا، منداڵ خۆراکی پێویستی پێ نەخورێت باشترە ببرێتە نەخۆشخانە.
- پاراستنی منداڵ لەنەخۆشییە جۆراو جۆرەکان ددەرفەتی گەشەکردنی ئاسایی بۆ منداڵ دەرەخسێنێ. پاراستنیش لەنەخۆشی بەم ڕێگایانەوە دەبێت:
    - شیری دایك.
    - خولێکی تەواوی کوتان.
    - خۆراکی هەمەجۆر و خاوێن.

- پاراستنی پاك و خاوێنی منداڵ و کەل و پەلەکانی ناوماڵدا.

سکچوون

پەیامە سەرەکییەکان

١. سکچوون دەبێتە هۆی لەدەست چوونی بڕێکی زۆر شلەمەنی لەش و ئەمەش لەوانەیە کوشندە بێت، بۆیە ئەو منداڵەی تووشی سکچوون دەبێت پێویستی بەبڕێکی زیاتر ئاو وشلەمەنی هەیە.

٢. لەکاتی سکچووندا پێویستە خۆراك پێدانی منداڵ بەردەوام بێت بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت.

٣. ئەگەر منداڵی شیرەخۆر تووشی سکچوون بێت پێویستە شیری لێ نەبڕێت.

٤. ئەو منداڵەی لەنەخۆشی سکچوونی توند چاك دەبێتەوە، ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو هەفتە پێویستی بەژەمێکی زیاتر هەیە لەخۆراکی جۆراوجۆر.

٥. پێویستە سەردانی بنکەی تەندروسی بکرێت ئەگەر سکچوون لەڕادەی ئاسایی زیاتر بوو، ڕشانەوەی زۆری لەگەڵدا بوو، پیسایی خوێنی پێوە بوو، منداڵەکە شەکەت بوو یان تای لێ هات.

٦. ژیناو باشترین چارەسەرە بۆ وشکبوونەوەی منداڵ لەکاتی سکچووندا.

٧. لەکاتی سکچووندا نابێ بەبێ بڕیاری پزیشك هیچ دەرمانێك بدرێتە منداڵ.

٨. شیری دایك، کوتان دژی سوورێژە، بەکارهێنانی ئاودەست، دەست شوشتن و ڕەچاوکردنی پاکوخاوێنی لەخواردن و خواردنەوەدا شێوازی کاریگەرن بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی سکچوون.

زانيارييه كۆمەكييەكان

١-سكچوون دەبێتە هۆی لەدەست چوونی بڕێكی زۆر شلەمەنی لەش و ئەمەش لەوانەیە كوشندە بێت، بۆیە ئەو منداڵەی تووشی سكچوون دەبێت پێویستی بەبڕێكی زیاتر ئاو وشلەمەنی هەیە.

- سكچوون نەخۆشییەكی ترسناكە كە زۆربەی كات بەهۆی ئالوودەبوونی ئاوو خۆراكی منداڵ بە هەندێ میكرۆب و ڤایرۆس تووش یاخود لەبەر هەر هۆیەكی تر منداڵان تووشی دەبن.
- لەهەر دووسەد منداڵ كە تووشی سكچوون دەبن یەك منداڵ دەمرێت.
- سكچوون مانای ئەوەیە كەپیسایی منداڵ ڕوون بێت و ژمارەی جارەكانی كاكردنی سكی منداڵ لەئاستی سروشتی زیاتر بێت. بەم پێیە منداڵ بەهۆی سكچوونەوە زۆر لەئاو و خوێی لەشی لەدەست دەدات و لەوانەیە ببێتە هۆی وشكبوونەوەی منداڵ.
- لەبەر لەدەستدانی بڕێكی زۆری شلەمەنی لەش، پێویستە منداڵی تووشبوو بەسكچوون شلەمەنی زیاتری بدرێتێ بۆ ئەوەی ئەم شلەمەنیانە ببنە ڕێگری وشك بوونەوە. شایانی باسە ئەو شلەمەنیانەی باش و گونجاون بۆ پاراستنی منداڵ لەوشكبوونەوە ئەمانەن:
  - شیری دایك .
  - ئاو و شەربەتی میوە .
  - ئاوی پاك.
  - ماستاو.
  - شۆربا.

- ئەگەر سەرەڕای ئەم هەموو شلەمەنیانەی کەدەدرێتە منداڵ هەر مەترسی وشکبوونەوەی لەسەر بێت، ئەوسا پێویستە گیراوەی ژیناو(تۆزی موغەززی، دێکسترۆلایت،O.R.S) ی بدرێتێ بەپێی ئامۆژگارییەکانی پزیشك یان کارمەندی تەندروستی.
- ئەگەر گیراوەی ژیناو (O.R.S) بەمنداڵ بدرێت، باشترە بەپیاڵەو کەوچك بیدرێتێ بەشێوەیەکی هێواش هێواش تاکو نەڕشێتەوە کەڵکی لێ وەربگرێت.
- ئەگەر دوای پێدانی گیراوەی ژیناو منداڵ ڕشایەوە، ئەوا پێویستە بۆ ماوەی (١٠) دەقیقە چاوەڕێ بکەن و پاشان جارێکی تر دەست بەپێدانی گیراوەی ژیناو بکەنەوە.
- چۆنیەتی و چەندایەتی پێدانی ژیناو(O.R.S) پزیشك دەستنیشانی دەکات، بەگوێرەی دژواری وشکبوونەوەو تەمەنی منداڵ. جگەلەوەش هەندێ ڕێنمایی پێویست لەسەر پاکەتی ژیناو نووسراوە.

٢-لەکاتی سکچووندا پێویستە خۆراك پێدانی منداڵ بەردەوام بێت بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت.

- لەکاتی سکچووندا منداڵ حەزی لەخواردن نییە و لەوانەیە بەئاسانی خواردن نەخوات، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە کەمنداڵ هان بدرێت خۆراك و شلەمەنی بخوات و باشترە ئەو خواردن و شلەمەنییانە بۆ منداڵ دابین بکرێن کەمنداڵ حەزی لێیانە.
- هەندێك بیروڕا هەیە لەناو کۆمەڵی کوردەواریدا کەدەڵێت لەکاتی سکچووندا نابێت شلەمەنی و خۆراکی ڕوون بەمنداڵ بدرێت، چونکە سکچوونکە زیاتر دەکات، ئەم بیروڕایانەش زۆر

چەوتن و پێویستە دایکان و باوکان دڵنیابن لەوەی مندال لەکاتی سکچووندا پێویستی زیاتر بە شلەمەنی و خۆراك هەیە.

- پێویستە لەکاتی سکچووندا شیری دایك لەمنداڵ نەبڕێت، بەتایبەتی ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لە٦ مانگ زیاترە کەپێویستە لەم تەمەنەدا شانبەشانی خۆراکی ڕوون شیری دایکیشیان بدرێتێ.

٣-ئەگەر منداڵی شیرەخۆر تووشی سکچوون بێت پێویستە شیری لێ نەبڕێت.

- پێویستە ئەوەندەی لەتوانادایە لەکاتی سکچووندا شیری دایك زیاتر بەمنداڵ بدرێت و بەلای کەمیشەوە پێویستە شیری لێ نەبڕێت و وەکو جاران بیدرێتێ.
- بیروڕاییێکی چەوت لەلای هەندێك دایك هەیە کەدەڵێت هۆی سکچوونەکە شیری دایکە، ئەمەش هیچ بناغەییێکی ڕاستی تییێدا نییەو دایکان دەتوانن شیری خۆیان بدەنە منداڵەکە، بەڵام ئەگەر سکچوونەکە درێژخایەن و بەردەوام بێت پێویستی بەڕاپرسی پزیشك هەیە بۆ بڕیاردانی لەسەر ئەم جۆرە حاڵەتە دەگمەنانە.
- ئەو منداڵەی شیری قوتوو وەردەگرێت، لەکاتی سکچووندا پێویستە ئاویشی لەگەڵ بدرێتێ.

٤-ئەو منداڵەی لەنەخۆشی سکچوونی توند چاك دەبێتەوە، ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو هەفتە پێویستی بەژەمێکی زیاتر هەیە لەخۆراکی جۆراوجۆر.

- پاش چاکبوونەوە لەهەر نەخۆشییەك و بەتایبەتی لەسکچوون، منداڵ زیاتر حەزی لەخواردنەو پێویستە ڕۆژانە ژەمێکی زیاتری خواردنی بۆ دابین بکرێت، بۆ ئەوەی کێشی لەدەستچووی کاتی نەخۆشییەکەی پڕ بکاتەوە.
- لەکاتی نەخۆشیدا کەمنداڵ حەزی لەخواردن نییە و ناتوانێت بیخوات، مەترسی بەدخۆراکی منداڵەکە زیاتر دەبێت و هەر کاتێکیش منداڵ تووشی بەدخۆراکی ببێت مەترسییەکان لەسەر ژیانی منداڵ زیاتر دەبن.
- چاکبوونەوەی منداڵ لەهەر نەخۆشییەك و بەتایبەتی لەسکچوون مانای ئەوەیە کەکێشی منداڵ گەڕاوەتەوە سەر دۆخی جارانی پێش نەخۆشییەکە.

٥- پێویستە سەردانی بنکەی تەندروسی بکرێت ئەگەر سکچوون لەڕادەی ئاسایی زیاتر بوو، ڕشانەوەی زۆری لەگەڵدا بوو، پیسایی خوێنی پێوە بوو، منداڵەکە شەکەت بوو یان تای لێ هات.

- پێویستە دایك و باوك لەکاتی سکچووندا ئاگاداری منداڵەکانیان بن و ئەو نیشانانە بناسنەوە کە پێویست دەکا منداڵەکەیان نیشانی پزیشك بدەن. شایانی باسە ئەو نیشانە ترسناکانەی پێویست بە سەردانی پزیشك دەکات ئەمانەن:
  - لەماوەی ١-٢ کاتژمێردا چەندین جار سکی دەربچێت.
  - تینوێتی زۆری هەبێت.
  - ڕشانەوەی بەردوام هەبێت.
  - نەبوونی توانای خواردن و خواردنەوە.

- تای لێ بێت.
- هەبوونی خوێن لەناو پیسابییدا.
- سکچوون بۆ زیاتر لەدوو هەفتە درێژە بکێشێت.
- نیشانەکانی وشکبوونەوەی هەبێت.

- پێویستە هەموو دایکان و باوکان ئاگاداری وشکبوونەوەی منداڵەکە بن و نیشانەکانی وشکبوونەوە بزانن بۆ ئەوەی لەکاتی پێویستدا بەخێرایی بیبەنە نەخۆشخانەو چارەسەر بکرێت، چونکە ئەگەر منداڵی وشکبوو چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە گیانی لەدەست بدات.
- نیشانە گرنگەکانی وشکبوونەوەی منداڵ ئەمانەی خوارەوەن:

- وشکبوونەوەی زمان و دەم.
- تینوێتی زۆر.
- گریانێکی بێ فرمێسک.
- نەمانی توانای لاستیکیی پێست، واتە کە پێستی سکی رادەکێشی بەخێرایی ناچێتەوە جێی خۆی و بەچرچی دەمێنێتەوە.
- بە قوولاچوونی چاو
- مەلاشووی سەر (شیلکی سەر) چاڵ دەبێ و دەچێ بە قووتا.

٦- ژیناو باشترین چارەسەرە بۆ وشکبوونەوەی منداڵ لەکاتی سکچووندا.

- با هەموو خێزانەکان دڵنیابن کە کەباشترین چارەسەری وشکبوونەوەو سکچوون گیراوەی ژیناوە(تۆزی موغەززی، دێکستڕۆلایت،O.R.S)، چونکە پێدوایستییەکانی منداڵ لەخوێ و ئاو دابین دەکات کەلەم کاتەدا لەشی منداڵ پێویستییەکی زۆری پێ هەیە.
- ئەم ژیناوە منداڵ لەوشکبوونەوەو سەربارکەکانی سکچوون دەپارێزێت، لەزۆربەی زۆری بنکە تەندورستییەکان هەیە و هەرزانیشە، لەبەر ئەوە پێویستە دایکان بێ دوودڵی بەکاری بهێنن.
- پێویستە هەموو دایکان بزانن چۆن ئەم ژیناوە ئامادە دەکەن ئەویش بەم شێوەیەی خوارەوە:
  - هەر پاکەتێکی (زەرفێکی) ژیناو بکرێتە ناو یەك لیتری ئاوی پاکەوە واتە چوار پەرداخی ئاو خواردنەوەوە.
  - دوای تێکەڵکردنی گیراوەکە لەناو ئاودا پێویستە هێواش هێواش بەمنداڵ بدرێت، باشترە کەوچك و پیاڵە بۆ پێدانی گیراوەکە بەکاربهێنرێت.
  - ئەم گیراوەی ئامادەکراوە بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر دەمێنێت و دوای ئەم ماوەیە هەرچی لە گیراوەکە دەمێنێتەوە پێویستە فڕێ بدرێت و پاکەتێکی تر بۆ منداڵەکە ئامادە بکرێت.
  - باشترە ئەم گیراوەیە بەتەنیایی بدرێتە منداڵ یانی پێویستە تێکەڵاو نەکرێت لەگەڵ هەر شلەمەنییەکی تر وەکو شەربەت یان شیر، چونکە بایەخی تەندروستی گیراوەکە کەم دەبێتەوە.

- ئەگەر پاکەتی ژیناو لەبەردەستا نەبێ یان دەست نەکەوێت، دایکان دەتوانن بەم شێوەیە دروستی بکەن: چوار کەوچکەچا شەکر + نیو کەوچکەچا خوێ + یەك لیتر ئاوی پاك
- ئامادەکردن و پێدانی ژیناو بە شێوەیەکی دروست باشترین ڕێگەیە کەمندالّ لەمەترسی وشکبوونەوەو مردن ڕزگار بێت.

٧-لەکاتی سکچووندا نابێ بەبێ بڕیاری پزیشك هیچ دەرمانێك بدرێتە مندالّ.

- زۆربەی زۆری ئەو دەرمانانەی کەلەکاتی سکچووندا بەمندالّ دەدرێن سوودێکی کاریگەریان نییەو هەندێ جاریش دەبنە هۆی پەیدابوونی سەربارکەکانی (ئالۆزکارییەکان) دەرمانەکە. لەبەر ئەوە نابێت بەهیچ شێوەیەك بێ ڕاپرسی پزیشکانی پسپۆر هیچ جۆرە دەرمانێك بەمندالّ بدرێت.
- ئەگەر سکچوون خوێن و ڕشانەوەی لەگەڵدا نەبوو، خۆی لەخۆیەوە دوای چەند ڕۆژێك چاك دەبێتەوە.
- پێویستە هەموو دایکان بزانن کەلەکاتی سکچووندا مەترسی لەوشکبوونەوەی مندالّ و بەدخۆراکیدایە نەك لەسکچوونەکە خۆیدا. لەبەرئەوە پێویستە هەولّ بدەن کەمنداڵەکە لەوشك بوون و بەدخۆراکی بپارێزن.
- ئەگەر سکچوونەکە خوێنی لەگەڵدا بوو، ئەوسا پێویستی بەدەرمان دەبێت و نابێ هیچ دەرمانێك بەبێ ڕاپرسی پزیشك بەمندالّ بدرێت.

٨- شیری دایك، كوتـان دژی سووریژە، بەكارهێنانی ئاودەست، دەست شوشتن و ڕەچاوكردنی پاكوخاوێنی لەخواردن و خواردنەوەدا شێوازی كاریگەرن بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی سكچوون.

- سكچوون بەهۆی ئەو میكرۆب و ڤایرۆسانەوە پەیدا دەبێ كەلە ناو پیسایی و قاپ و كەل و پەلی پیسدا لەڕێگای دەست لێدان و خواردن و خواردنەوەوە دەچنە لەشی مرۆڤەوە. لەبەر ئەوە پێویستە هەموو دایك و باوكان هەوڵ بدەن هەردەم منداڵەكە و خۆراكی خاوێن راگرن، چونكە هیچ كوتانێك دژی سكچوون نییە، تەنیا ڕێگای پاراستنی منداڵ پاك وخاوێنییە.
- زۆربەی خێزانەكانی كۆمەڵگای كوردەوەاری هەژارن و لەوانەیە خزمەتگوزارییەكانی پاكوخاوێنی بەتەواوەتی بۆ دابین نەكرابێت، لەبەر ئەوە باشترین ڕێگای پاراستنی منداڵ لەوشكبوونەوەو بەدخۆراكی لەكاتی سكچووندا ئەم خاڵانەی خوارەوەن:
  - لەشەش مانگی یەكەمی ژیانی منداڵدا تەنیا شیری دایكی پێبدرێت.
  - دوای شەش مانگ، خواردەمەنی دیكەی پاك و خاوێنی بەبەردەوامی لەگەڵ شیری دایكی پێدەدرێت.
  - ئەوەندەی لەتوانادایە مەمكە شووشە بەكارنەهێنرێت.
  - پاراستنی پاكوخاوێنی منداڵەكە بۆ دروستكردنی شیرئامادەكردنی هەر خواردنێك بۆ منداڵ.
  - هاندانی منداڵبۆ بەكارهێنانی ئاودەست فرێدانی پیسایی منداڵ لە ناو ئاودەستدا.
  - داپۆشین و باش هەڵگرتنی خواردن.

- سووتاندن یان داپۆشینی پاشەڕۆکان.

- سوورێژە یەکێکە لەهۆیەکانی سکچوون و بەدخۆراکی، لەبەرئەوە پێویستە هەموو منداڵێك لەکاتی دەستنیشانکراودا کوتانی دژی سوورێژە وەربگرێت.

کۆکەو هەڵامەت

پەیامە سەرەکییەکان

١. ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووەو، ئەگەر هەناسەدانی زۆر خێرا و نائاسایی بوو، پێویستە بەزووترین کات ببرێت بۆ بنکەی تەندروستی.

٢. ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووە، پێویستە یارمەتی بدرێت بۆ ئەوەی خواردن بخوات شلەمەنی زیاتر بخواتەوە.

٣. ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەڵامەت بووە، پێویستی بەهەوای پاك و شوێنێك هەیە پلەی گەرمییەکەی گونجاو بێت.

٤. ئەو منداڵەی لەشەش مانگی یەکەمی تەمەنیدا تەنیا شیری دایکی دەخوات و لەشەش مانگی بەدواوە شیری دایك و خۆراکی باشی دەدرێتێ کەمتر تووشی کۆکەو هەڵامەت دەبێت.

٥. ئەو منداڵەی خولێکی تەواوی کوتان لەدژی نەخۆشییە ترسناکەکان وەردەگرێت، کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبێت.

زانيارييه كۆمەكييەكان

١-ئەو منداڵەی تووشی كۆكەو هەڵامەت بووە، ئەگەر هەناسەدانی زۆر خێرا و نائاسایی بوو، پێویستە بەزووترین كات ببرێت بۆ بنكەی تەندروستی.

- لەزۆربەی حاڵەتەكاندا كۆكەو هەڵامەت و قورگ ئێشەو ئاوكردنی لووت لەخۆوە چاك دەبنەوەو پێویست بەهیچ چارەسەرییێكی پزیشكی ناكات.
- لەوانەیە كۆكەو هەڵامەت ببنە هۆی هەوكردنی سییەكان، لەبەر ئەوە لەسەر هەموو دایك و باوكێك پێویستە كۆكەو هەڵامەتی سووك لەهەوكردنی سییەكان جیا بكەنەوە.
- لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پێویستە دایك بەزووترین كات منداڵەكەی بباتە نەخۆشخانەو لەسەر دەستی پزیشكی شارەزا چارەسەر بكرێت:
  - ئەگەر هەناسەدانی منداڵ زۆر خێراو نائاسایی بێت.
  - ئەگەر لەكاتی هەناسەداندا بەشی خوارەوەی سنگ و بەشی سەرەوەی مل لەجیاتی فراوانبوون، بەرەو ناوەوە بچن.
  - ئەگەر منداڵ نەتوانێت خواردن و خواردنەوە بخوات.
- ئەگەر لەكاتی كۆكەو هەڵامەتدا هەناسەدانی منداڵەكە سروشتی بێت، ئەوا هۆیەكە ڤایرۆسییەو پێویستی بەهیچ دەرمانێكی دژەژی ناكات.

- بەکارهێنانی دەرمانە دژەژییەکان بەبێ راوێژکاریی پزیشك، سەرەڕای ئەوەی کەهیچ سوود بە منداڵەکە ناگەیەنێ رەنگە ببێتە هۆی دروستبوونی ئالۆزکاریی(موزاعەفات) لە منداڵەکەدا.

٢-ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەلامەت بووە، پێویستە یارمەتی بدرێت بۆ ئەوەی خواردن بخوات شلەمەنی زیاتر بخواتەوە.

- ئەو منداڵانەی کەتووشی کۆکەو هەلامەت بوون، پێویستە دایك شیری خۆیان لێ نەبڕێت. شایانی باسە، ئەوانەی کەلەشەش مانگی یەکەمدا شیری دایك دەخۆن کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆکەو هەلامەت دەبن.
- پێویستە دایکان منداڵە تووشبووەکان هانبدەن خۆراك بخۆن و شلەمەنیی زیاتر بخۆنەوە چونکە لەکاتی تادا منداڵ ئاو و خوێیەکانی لەش لەدەست دەدا.
- پێویستە منداڵ ئەو خواردنانە بخوات کە بەڤیتامین A دەوڵەمەندن چونکە منداڵ لەهەوکردنی سییەکان دەپارێزێت. شایانی باسە ڤیتامین A لەپرتەقاڵ و میوە زەردەکان و سەوزەی گەلا تۆخ و هێلکە و جگەرو شیردا هەیە.

٣-ئەو منداڵەی تووشی کۆکەو هەلامەت بووە، پێویستی بەهەوای پاك و شوێنێك هەیە پلەی گەرمییەکەی گونجاو بێت.

- ئاپۆڕەی خەڵك هۆیەكی سەرەكی بڵاوبوونەوەی كۆكەو هەڵامەتە، لەبەر ئەوە پێویستە منداڵ لەقەرەباڵغی بپارێزرێت. منداڵی گەورە پێویستە ڕابهێنرێت بەتەنیا بخەوێت و منداڵی ساوا باشترە لەگەڵ دایكی بخەوێت.
- ئەگەر دایك یان باوك یان هەر ئەندامێكی تری خێزان كۆكەو هەڵامەتی هەبێت پێویستە لەنزیك منداڵەوە نەكەون.
- پێویستە منداڵ لەبەر سەرما دانەنرێت ، هەروەها پێویستە پلەی گەرمی لەشی گونجاو بێت و ژوورێكی فێنك و خاوێنی بۆ دابین بكرێت.
- منداڵی تووشبوو تێكەڵاو نەكرێت لەگەڵ منداڵەكانی تری خێزان، چونكە لەوانەیە ئەم نەخۆشییە لەمنداڵێكەوە بۆ منداڵێكی تر بگوازرێتەوە.
- ئەگەر منداڵەكە تای بەرزی هەبوو پێویستە بێجگە لە شلەمەنی گیراوەی ژیناویشی بدرێتێ تایەكەشی كەم بكرێتەوە یان بە دانانی پەرۆی تەڕ لەسەر ناوچەوان و لەشی مناڵ یان بە دەرمانی تا.

٤-ئەو منداڵەی لەشەش مانگی یەكەمی تەمەنیدا تەنیا شیری دایكی دەخوات و لەشەش مانگی بەدواوە شیری دایك و خۆراكی باشی دەدرێتێ كەمتر تووشی كۆكەو هەڵامەت دەبێت.

- لەكاتی هەڵامەت و كۆكەدا منداڵ كەمتر خواردن دەخوات، بۆیە لەكاتی چاكبوونەوەدا پێویستە منداڵ ژەمی زیاتری خواردن بدرێتێ و هەبوونی ڤیتامین A لەبەرچاو بگیرێت.
- شیری دایك باشترین كوتانە لەدژی زۆر لەنەخۆشییەكان، هەروەها ئەو منداڵانەی كەلەشەش مانگی یەكەمدا شیری دایك وەردەگرن كەمتر تووشی كۆكە و هەڵامەت دەبن.

- لەدوای شەش مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵ، پێویستە دایکان هەوڵ بدەن کەلەگەڵ شیری خۆیان خواردنێکی باش و دەوڵەمەند بەمنداڵەکەیان بدەن، بۆ ئەوەی لە بەدخۆراکی و ئالۆزکارییە ترسناکەکانی کۆکەو هەلامەت پارێزراو بێت.

٥-ئەو منداڵەی خولێکی تەواوی کوتان لەدژی نەخۆشییە ترسناکەکان وەردەگرێت، کەمتر تووشی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە دەبێت.

- کوتان منداڵ لەزۆر نەخۆشی ترسناک دەپارێزێت.
- پێش تەواوکردنی ساڵی یەکەمی تەمەن، پێویستە منداڵ خولێکی تەواوی کوتان وەرگرێت کەبەرگرییێکی باش بەمنداڵەکە دەدەن و منداڵ لەزۆر نەخۆشییە ترسناکەکان دەپارێزێت.
- ئەو نەخۆشییە ترسناکانەش کەمنداڵ پێویستە کوتانی لەدژ وەرگرێت بۆ ئەوەی تووشی کۆکەو هەلامەت نەبێت ئەمانەی خوارەوەن:کۆکە ڕەشە، سیل، سوورێژە، وەناق (دفتریا.

پاكوخاوێنی و تەندروستی كۆمەڵ

پەیامە سەرەكییەكان

١. ئەگەر دوای دەرچوونمان لەئاو دەست و پێش نان خواردن دەستمان بەئاو و سابوون بشۆین خۆمان و كۆمەڵەكەمان لەزۆر نەخۆشی دەپارێزین.

٢. بەبەكارهێنانی ئاو دەست دەتوانین خۆمان و كۆمەڵەكەمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

٣. بەبەكارهێنانی ئاوی پاك دەتوانین خۆمان لەو نەخۆشییانە بپارێزین كەلەڕێگەی ئاوەوە بڵاو دەبنەوە.

٤. ئەگەر ئاو لەسەرچاوەیەكی خاوێنەوە وەرنەگیرابێ دەتوانین بەكوڵاندن ئاوی خواردنەوە پاكژ بكەینەوە.

٥. خواردنی سەوزەو میوەی نەشۆراوە زۆرجار دەبێتە هۆی نەخۆشی لەبەرئەوە پێویستە پێش خواردنیان پاك بشۆرێنەوە.

٦. لەرێگەی پاك ئامادەكردن و پاك راگرتنی خۆراكەوە دەتوانین خۆمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

٧. بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی پێویستە زبڵ و پاشماوەكانی تری ناو ماڵ لەناو كیسەی نایلۆن هەڵبگرین یان بسووتێنین یان لە چاڵ بنێین.

٨. پێویستە رێگە نەدرێت خۆراكی كوڵاو بۆ ماوەیەكی زۆر بمێنێتەوە. هەروەها پێویستە بەرلەوەی جارێكی تر ئەو خورادنە بخورێت دیسان بەباشی گەرم بكرێتەوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١-ئەگەر دوای دەرچوونمان لەئاو دەست و پێش نان خواردن دەستمان بەئاو و سابوون بشۆین خۆمان و کۆمەڵەکەمان لەزۆر نەخۆشی دەپارێزین.

- دەست شوشتن بەسابوون و ئاو میکرۆب لەسەر دەستەکە ڕادەماڵێ و ڕێگا نادات میکرۆب بڕواتە ناو خواردن و ناو دەم.
- پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان فێر بکرێن کەشوشتنی دەست و دەموچاو بەئاو و سابوون ببێتە شتێکی ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانە و پێویستە سابوون بۆ هەموو ئەندامانی خێزان دابین بکرێت.
- پێویستە بەلای کەمەوە ڕۆژێ جارێك دەموچاوی منداڵ بشۆرێت بۆ ئەوەی میکرۆب لێی دوور بکەوێتەوەو تووشی نەخۆشی نەبێت.

٢-بەبەکارهێنانی ئاو دەست دەتوانین خۆمان و کۆمەڵەکەمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

- پێویستە هەموو ئەندامانی ماڵ هان بدرێن بۆ ئەوەی ئاودەست بەکاربهێنن و ئەم کردارە ببێتە کارێکی ڕۆتینی هەموو خێزانەکە.
- پێویستە پیسایی منداڵ لەدوای پاککردنەوەی منداڵ فڕێ بدرێتە ناو ئاودەستەوە. باشترە ئەم کارە لەبەرچاوی منداڵ بکرێت بۆ ئەوەی ئەویش فێری بەکارهێنان و سوودەکانی ئاودەست ببێ.
- پێویستە هەموو خێزانەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك خۆیان لەپاشەڕۆکان ڕزگار بکەن.

- پێویستە منداڵان فێر بکرێن بەتایبەتی لە گوندەکان کە لە کۆڵان و گۆرەپان و یاریگاو نزیك ماڵەکان پیسایی نەکەن، چونکە پیسایی مرۆڤ ئەگەر بگاتە مرۆڤ یان لەنزیك سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە بێت مەترسییەکی زۆر دەخاتە سەر تەندروستیی کۆمەڵ.

٣-بەبەکارهێنانی ئاوی پاك دەتوانین خۆمان لەو نەخۆشییانە بپارێزین کەلەڕێگەی ئاوەوە بڵاو دەبنەوە.

- ئەو خێزانانەی کەئاوی پاك بەکار دەهێنن کەمتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن.
- باشترین سەرچاوەی ئاوی پاك ئەوەیە کەئاو لەشێرە(بەلوعە)ی ناو ماڵەکان بەکار بهێنین.
- ئەگەر شێرە(بەلوعە) لەماڵدا نەبوو، باشترە ئاو لەبیرە داپۆشراوەکان یان هەر سەرچاوەیێکی دیکەی پاکەوە بهێنین.
- پێویستە ڕێ نەدرێت هیچ کەسێك لەنزیك سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە پیسایی بکات.
- پێویستە ئاوی خواردنەوە لەسەتڵ و قاپی خاوێندا هەڵبگیرێت و ڕێ بەکەس نەدرێت کەدەستی خۆی بکاتە ناوی. لەکاتی پێویستدا بۆ دەرهێنانی ئاو باشترە کەوچکێکی گەورە بۆ دەرهێنانی ئاو بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی ئەو میکرۆبانەی کەبەدەستەوەن نەچنە ناو ئاوەکە. یاخود ئاوی خواردنەوە لە تەرمۆزەیەك یان هەرشتێك یتردا دابنرێت کە بەلوعەی هەبێت.

٤-ئەگەر ئاو لەسەرچاوەیەکی خاوێنەوە وەرنەگیرابێ دەتوانین بەکوڵاندن ئاوی خواردنەوە پاکژ بکەینەوە.

- ئەگەر ئاو بەرواڵەت پاك و ڕۆشنیش بێت مانای ئەوە نیە بێ ترس ەو میکرۆب و هۆکاری تری نەخۆشیی تێدا نیە. سەلامەتترین ئاوی خواردنەوە ئاوی پرۆژەکانی ئاوە کە بە بۆری دەگاتە ماڵەکان.
- میکرۆب و زیندەوەرەکانی تر کە نەخۆشی دروست دەکەن بە کوڵاندن دەمرن. بۆیە پێویستە ئەو ئاوەی لێی دڵنیانین وەك ئاوی جۆگە و بیر و رووبارو گۆمەکان، ئەگەر ویستمان بۆ خوارنەوە بەکارییبێنین، بیکوڵێنین و ساردجی بکەینەوە. هەر ئاوێك بمانەوێ بیدەین بە مندڵ یان خواردنی منداڵی پێ ئامادە بکەین پێویستە بەمجۆرە بیکوڵێنین. باشتر وایە کوڵاندن نزیکەی ٢٠ دەقیقە بەردەوام بێ.
- ئەگەر نەمانتوانی ئاوەکە بکوڵێنین یان بە ڕێگەی تر پاکژی بکەینەوە، دەکرێ ئاوەکە بۆ ماوەی یەك ڕۆژ لەبەر هەتاو لە کاسەو دۆلکەی خاوێن و تایبەتیدا دەبنرێ تا پاك دەبێتەوە.

٥- خواردنی سەوزەو میوەی نەشۆراوە زۆرجار دەبێتە هۆی نەخۆشی لەبەرئەوە پێویستە پێش خواردنیان پاك بشۆرێنەوە.

- خواردەمەنیی کاڵ بەتایبەتی سەوزە و میوەی نەشۆراوە زۆرجار پیسە و میکرۆب و گەرای گرم و هۆکاری تری نەخۆشیی پێوەیە. ئەگەر ئەمانە پێش خواردنیان باش نەشۆرێنەوە و پاك نەکرێن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی وەك سکچوون و کرم و

دیزانتری و هەندێ نەخۆشیی تر زۆرە. بۆ هەمان مەبەست پێویستە هەرگیز خوادنی کوڵاو لەگەڵ هی کاڵ تێکەڵ نەکرێ و ئەو چەقۆ و کەوچك قاپانەی بۆ ئامادەکردنی سەوزەو میوەی کاڵ بەکاردەهێنرێن جوان بشۆرێن.

- شیری نەکوڵاو مەترسیی تێدایە. پێویستە شیری تازە بکوڵێنریت پێش خواردنەوە. شیری پاستۆریزە واتە شیری شووشەی کارخانە پاستۆریزەیە و مەترسیی تێدانیە.

٦- لەرێگەی پاك ئامادەکردن و پاك راگرتنی خۆراکەوە دەتوانین خۆمان لەزۆر نەخۆشی بپارێزین.

- لەکاتی هەڵگرتن و هێشتنەوەی خۆراکدا لەوانەیە زۆر میکرۆب و هۆکاری تری نەخۆشی لەسەر خۆراك کەڵەکە بېن و هەرکەسێ نەخۆش بخەن کە ئەو خواردنە دەخوات. بۆئەوەی خۆراك بە شێوەیەکی پاك رابگیرێت پێویستە رەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:
  - خاوێن راگرتنی ئەو قاپوقاچاخانەی خۆراکی تێدا هەڵدەگیرێ یان ئامادەدەکرێ.
  - خاوێن راگیرتنی شوێنی هەڵگرتنی خۆراك و داپۆشنی بۆ پاراستنی لە مێشو مەگەز و پشیلەو سەگ و ئاژەڵەکانی تر. باشتر وایە خۆراك لە قاپی سەرداخراودا هەڵبگیرێت.

٧- بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی پێویستە زبڵ و پاشماوەکانی تری ناو ماڵ لەناو کیسەی نایلۆن هەڵبگیرێن، بسووتێنرێن یان لە چاڵ بنرێن.

- زۆر میکرۆب و هۆکارەکانی تری نەخۆشی لەرێگەی هەواو مێش و مەگەز سیسرك و مشکەوە بڵاودەبنەوە. زبڵخانەو وسەرەنوێلك و پاشماوەکانی خواردن و ئاژەڵ شوێنی گەشەکردنی زۆر لەم میکرۆب و مێروو و ئاژەڵانەیە. بۆیە پێویستە زبڵ داپۆشاو بێت بۆئەوەی هۆکارەکانی نەخۆشی لەوێنەوە نەگوازرێنەوە بۆ ناوماڵ.
- لەشارەکان باشتر وایە زبڵ و پاشماوەی خۆراك لەناوی نایلۆن و تەنەکەی زبڵدا هەڵبگیرێ و سەری داپۆشرێت. لە گوندەکان پێویستە ئەم شتانە دوور لە ماڵەکان بسووتێنرێن یان فرێ بدرێنە ناو چاڵەوە و بەخۆڵ داپۆشرێن.
- پەین و پاشەرۆی ئاژەڵیش بەهەمان شێوە ترسناکەو نابێ لە نزیك ماڵەکان کەڵەکە بکرێت.

٨- پێویستە رێگە نەدرێت خۆراکی کوڵاو بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە. هەروەها پێویستە بەرلەوەی جارێکی تر ئەو خورادنە بخورێت دیسان بەباشی گەرم بکرێتەوە.

- پێویستە خواردن دوای ئامادەکردن دەستبەجێ بخورێت. ئەو خواردنەی ساردد‌ەبێتەوە ئەگەر بە باشی هەڵنەگیرێت میکرۆب تیایدا گەشە دەکات و خواردنی رەنگە ببێتە هخۆی نەخۆشی.
- ئەگەر ویستمان خۆراکێکی کوڵاو بۆ ماوەی زیاتر لە ٥ سەعات هەڵبگرین پێویستە یان لە شوێنیکی لە پلەی گەرمای ١٠ی ژێر سفردا(لەناو سەلاجەدا) یان لە پلەی گەرمای سەروو ٦٠ دا(لەناو فرندا) هەڵبگیرێ.

- خواردنی هەڵگیراو پێویستە پێش خواردن بەباشی گەرم بکرێتەوە. باشتر وایە خواردنی منداڵ هەمیشە تازە بێت و خواردنی گەرمکراوە نەدەین بە منداڵ.

مەلاریا

پەیامە سەرەکییەکان

١- پێویستە خۆمان لە مێشوولە بپارێزرین بە بەبەکارهێنانی پەردە کوللە و تێگرتنی تەلی هێڵەك لە پە نجەرەو دەرگاکان.

٢- پێویستە زەمینەی گەشەکردنی مێشوولە بنەبڕبکرێ و هاووڵاتییان هاوکاریی تیمەکانی رشاندن بکەن.

٣- ئەگەر نەخۆش خولێکی تەواو لەدەرمانی مەلاریا وەرنەگرێت دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوە و درێژەکێشانی نەخۆشییەکە و سەرهەڵدانی ماکەکانی مەلاریا.

٤- ئەو منداڵەی کە لە نەخۆشیی مەلاریا چاك دەبێتەوە پێویستی بە خواردن و خواردنەوەی زیاتر و ژەمی زیاتر هەیە.

٥- لەو شوێنانەی مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە هەر کەسێك تای لێ هات ببرێتە لای پزیشك نەکوو مەلاریای بێت.

زانيارييه كۆمه‌كييه‌كان

١- پێويسته خۆمان له مێشووله بپارێزرين به به‌به‌كارهێنانی په‌رده كولله و تێگرتنی ته‌لی هێڵه‌ك له په نجه‌ره‌و ده‌رگاكان.

- مه‌لاريا به‌هۆی پێوه‌دانی جۆرێك مێشووله‌وه بڵاوده‌بێته‌وه. بۆيه باشترين رێگه‌ی خۆپاراستنی خۆمان و منداڵه‌كانمان ئه‌وه‌يه ده‌رگاو په‌نجه‌ره‌كان به‌ته‌لی هێڵكه‌ك بگرين و كاتی خه‌وتن په‌رده‌كولله به‌كاربێنين بۆئه‌وه‌ی مێشووله نه‌توانێ زه‌فه‌رمان پێ بێنێ.
- مێشووله مشه‌خۆری مه‌لاريا له‌كه‌سێكی تووشبووه‌وه ده‌مژێت و ده‌يگه‌يێته كه‌سيكی ساخ و تووشی نه‌خۆشييه‌كه‌ی ده‌كات. كه‌واته خۆپاراستن كارێگی به‌كۆمه‌ڵه‌و پێويسته هه‌موو ئه‌ندامانی كۆمه‌ڵ پارێزراو بن.

٢- پێويسته زه‌مينه‌ی گه‌شه‌كردنی مێشووله بنه‌بڕبكرێ و هاووڵاتييان هاوكاريی تيمه‌كانی رشاندن بكه‌ن.

- مێشووله‌ی مه‌لاريا له‌و شوێنانه‌دا زاووزێ ده‌كات كه ئاوی وه‌ستاوی تێدايه وه‌ك زه‌لكاوه‌كان، گۆماو و ئاوی جۆگه‌له‌و پيشه‌كان، كێلگه‌ی مه‌ره‌زه، ئه‌ستێڵ و نزيك بيرو سه‌رچاوه‌كانی ئاو. پڕكردنه‌وه‌ی ئه‌م چاڵاوانه و و داپۆشينی هه‌موو ئاوێكی وه‌ستاو ده‌بێته هۆی نه‌هێشتنی ده‌رفه‌تی گه‌شه‌كردنی گه‌رای مێشووله‌ی مه‌لاريا.
- له‌ناو مه‌ره‌زه‌شدا ده‌توانين گه‌رای مێشووله قه‌ڵاچۆبكه‌ين به‌وه‌ی ناوبه‌ناو ئاو له كێلگه‌كه ببرين يان په‌روه‌رده‌كردنی ئه‌و ماسسانيه‌ی كه گه‌رای مێشووله ده‌خۆن له ناو ئاوه‌كه‌دا.

- خاوێنکردنەوە و پاکراگرتنی ماڵ و چوێنە گشتییەکان رێگەیەکی باشە بۆ رێگرتن لە زاووزێی مێشوولە.

٣- ئەگەر نەخۆش خولێکی تەواو لەدەرمانی مەلاریا وەرنەگرێت دەبێتە هۆی سەرهەڵدانەوە و درێژەکێشانی نەخۆشییەکە و سەرهەڵدانی ماکەکانی مەلاریا.

- ئەو نەخۆشەی کە گومانی مەلاریای لێ دەکرێ پێویستە خولێکی تەواو حەبی مەلاریا وەربگرێ (بۆ منداڵی بچووك دەکرێ شرووب بێ). سەبارەت بە باشترین رێگەی چارەسەر و ماوەی خواردنی دەرمان و رێنمایی تر، نەخۆش دەتوانێ زانیاریی پێویست لە کارمەندانی تەندروستی وەربگرێ.
- ئەگەر پلەی گەرمای نەخۆش بە زوویی دابەزی، نابێ دەرمانی لێ ببرێ، بەلکوو پێویتە خولەکەی تەواو بکات.
- ئەگەر تاو لەرزی نەخۆشییەکە بەرەو باشی نەچوو و نەخۆش چاك نەبووەوە پێویستە نەۆخش ببرێتەوە لای پزیشك چونکە لەوانەیە حاڵەتەکە پێویستی بە دەرمانی تر هەبێ.

٤- ئەو منداڵەی کە لە نەخۆشیی مەلاریا چاك دەبێتەوە پێویستی بە خواردن و خواردنەوەی زیاتر و ژەمی زیاتر هەیە

- لەکاتی هەر نەخۆشییەکدا منداڵ خواردن کەم دەخوات و ئارەزووی خواردن و خواردنەوەی کەم دەبێتەوە. لەکاتی مەلاریاشدا، لەبەرەئەوەی نەخۆش تایەکی زۆر بەرزی دێتێ بڕێکی زۆر لە شلەمەنییەکانی لەشی لەدەست دەدات و پێویستە قەرەبووی شلەمەنییە

لەدەستدراوەکان بکرێت بەپێدانی بڕێکی زۆری شلەمەنی و هاندانی منداڵ بۆ خواردن و خواردنەوە.

- کاتی تای زۆر بەرزدا گیراوەی ژیناو (دیکسترۆلایت) سوودی زۆر هەیە بۆ قەرەبووکردنەوەی شلەمەنییە لەدەستدراوەکان.
- کاتێکیش منداڵ چاك دەبێتەوە پێویستە هان بدرێت کەزیاتر خۆراك بخوات و ژەمی زیاتری خواردن و خواردنەوەی بدرێتێ.

٥-لەو شوێنانەی مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە هەر کەسێك تای لێهات ببرێتە لای پزیشك نەوەك مەلاریای هەبێت.

- هەر کەسێك بیەوێ سەردانی ئەو شوێنانە بکات کە مەلاریای لێ بڵاوە پێویستە حەبی خۆپاراستن لەمەلاریا وەرگرێت.
- ژنە دووگیانەکان دەبێت زۆر ئاگاداری خۆیان بن و خۆیان لەمەلاریا بپارێزن چونکە:
  - ژنی سکپڕدووجار زیاتر لەچاو ژنانی تردا تووشی مەلاریا دەبن.
  - ئەو منداڵەی کەدایکی تووشی مەلاریا بووە لەڕو لاواز دەبێت و زوو زوو تووشی نەخۆشیە هەمە جۆرەکان دەبێت.
  - لەوانەیە مەلاریا ببێتە هۆی کەم خوێنی دایکەکە.
  - مەلاریا لەژنی دووگیاندا لەوانەیە ببێتە هۆی لەبارچوون یان مردن یان کەمئەندامی کۆرپە.

• لەو شوێنانەی مەلاریای لێ باوە ، پێویستە ژنانی سکپڕ بەدرێژایی کاتی دووگیانییەکە حەبی دژی مەلاریا یان حەبی خۆپاراستن لەمەلاریا وەربگرن. ئەو حەبانەش پێویستە بەئاگاداری پزیشك بێت، چونکە هەندێ جۆری حەبی دژی مەلاریا هەن زیانبەخشن بۆ ئافرەتەکەو منداڵەکە.

ئەو نەخۆشییانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە

پەیامە سەرەکییەکان

١. پیادەکردنی کرداری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتی سەرچاوەی زۆربەی ئەو نەخۆشیانەیە کەلەڕێگەی زایەندی (سکێس)ەوە دەگوازرێنەوە.

٢. ئەگەر هەستت کرد نەخۆشییەکی سکێسیت هەیە، بەبێ شەرم کردن سەردانی پزیشکی پسپۆر بکە لەبەر سەلامەتی خۆت و هاوسەرو منداڵەکانت.

٣. بۆ ئەوەی پاشەڕۆژی خۆت و هاوسەرەکەت لەڕووی تەندروستییەوە گەش بێت، پێویستە پێش ژیانی هاوسەرێتی پشکنینی پێویست ئە نجام بدەیت.

٤. نەخۆشییە سکێسییەکان چارەیان هەیە، بۆ یەکە کەسانی تووشبوو پێویستە بەزووترین کات پشکنینی پێویست ئە نجام بدەن و چارەسەری خۆیان بکەن.

٥. خاوێن ڕاگرتنی کۆئەندامی زاووزێ، وەك شوشتنی ڕۆژانە، پێویستە، بۆ پاراستنی لەهەندێ نەخۆشی.

زانيارييه كۆمەكييەكان

١- پيادەكردنی كرداری سێكسی دوور لەژيانی هاوسەرێتی سەرچاوەی زۆربەی ئەو نەخۆشيانەيە كەلەرێگەی زايەندی (سكێس)ەوە دەگوازرێنەوە.

- پيادەكردنی كاری سێكسی لەدەرەوەی ژيانی هاوسەرێتيدا لەوانەيە ببێتە هۆی نەخۆشييە سێكسييەكانی وەك فەرەنگی، سووزەنەك، چلكی ژنان، ئەيدز...هتد. بۆيە پێويستە ئافرەتان و پياوان خۆيان لەو جۆرە كارانە بەدوور بگرن .
- هەرچەندە كۆندۆم (كيسەی مەنع) شتێكی باشە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەو نەخۆشييانەی لەرێگەی سێكسەوە بڵاودەبنەوە ، بەڵام پاراستن سەد لەسەد نيە.

٢-ئەگەر هەستت كرد نەخۆشييەكی سكێسيت هەيە، بەبێ شەرم كردن سەردانی پزيشكی پسپۆر بكە لەبەر سەلامەتی خۆت و هاوسەرو منداڵەكانت.

- نەخۆشييە سێكسييەكان زۆر بەئاسانی لەنێوان دوو كەس يان زياتردا بڵاو دەبنەوەو دووريش نييە ئەم نەخۆشييانە تووشی كۆرپەلە و منداڵيش ببن، بەتايبەتی ئەگەر سێكس لەكاتی دووگيانی ئافرەتدا ئەنجام بدرێت.
- نەخۆشييە سێكسييەكان بەهۆی ئەنجامدانی كرداری سێكسی لەرێگەی زێ و كۆم و دەمەوە بڵاو دەبنەوە.

- لەوانەیە نەخۆشییە سێکسسەکان ببنە هۆی لەبارچوونی منداڵ و شێواندنی کۆرپەلە و نەزۆکی تووشبووەکە.
- لەکاتی نەخۆشی سێکسیدا ئەگەر سەردانی پزیشك بکەیت و چارەسەری وەرگریت، خۆت و هاوسەرەکەت و مندڵەکانت لەتووش بوون بەم نەخۆشییە سێکسییە ترسناکانە دەپارێزیت.
- ژن و پیاو هەردوو تووشی نەخۆشیی سێکسی دەبن، بەڵام ئافرەتان زیاتر تووش دەبن بەهۆی سروشتی کۆئەندامی زاووزێی ئافرەت *******و ئەوەی کە ، چونکە چووکی پیاو دەچێتە ناو (زێ)ی ئافرەتەوە، چووك سپێرم (تۆو) دەرێژێت و سپێرمیش هەڵگری میکرۆبی نەخۆشییەکانە.
- لەم حاڵەتانەی خواڕەوەدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە سێکسییەکان زیاتر دەبێ:

• زۆر بوونی چڵکی ناو لەش (زێ). ئەم چڵکانەش چ بەهۆی کەڕوو(کاندیدا) بێت یانیش بەهۆی (تراکۆمۆناس) بێت، مەترسی لەسەر ئافرەتەکە زیاد دەکات.

• هەبوونی ئازاری بەر موسڵدان.

• بریندار بوون یان هەوکردنی ئەندامی زاووزێ (چ پیاو چ ئافرەت).

• ئەنجامدانی کرداری سکێسی لەگەڵ ژمارەییێکی زۆر خەڵکدا، چونکە چەند کەسەکان زۆرتربن مەترسی نەخۆشییەکان زۆرتر دەبێت.

• ئەو کەسانەی فێری بەکراهێنانی بەمادده سڕکەرەکان بوون.

٣-بۆ ئەوەی پاشەڕۆژی خۆت و هاوسەرەکەت لەڕووی تەندروستییەوە گەش بێت، پێویستە پێش ژیانی هاوسەرێتی پشکنینی پێویست ئە نجام بدەیت.

- پێویستە هەموو کچ و کوڕێك کەنیازی پێك هێنانی خێزانێکی نوێیان هەیە، خۆیان بپشکنن و سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکەن پێش مارەبڕینیان.
- هەر ئافرەتێك کەلەشی (زێ) بخورێت پێویستە سەردانی پزیشك بکات، چونکە ئەوانە زیاتر مەترسی تووش بوون بەنەخۆشییە سێکسییەکانیان هەیە.
- هەر پیاوێك کەئەندامی نێرینەی بخورێت یان سوور هەڵگەڕاو بێت، پێویستە سەردانی پزیشك بکات، چونکە لەوانەیە تووشی نەخۆشیی بووبێت و ئەم جۆرە پیاوانە زیاتر تووشی نەخۆشیی سێکسی دەبن.
- باشترین خۆپاراستن لەنەخۆشییە سێکسییەکان، وەفاداری ژن و پیاوە بۆ یەکتر یانی خۆیان لەکرداری ناڕەوای سێکس دوور بخەنەوە.
- شایانی باسە هەندێك جۆری سابوون و مادده کیمیاویە پاکژکەرەکان دەبنە هۆی خورانی ئەندامی زاووزێ، بۆیە باشتر وایە ئەندامی زاووزێ تەنها بەئاو بشورێت تاکو تووشی خوران نەبێت، چونکە ئەم خورانە(خورشتە) لەوانەیە زیاد بکاو ببێتە هۆی هەوکردن.
- نەخۆشیی سێکسی لەم کەیانەی خوارەوەدا زیاتر روودەدات:
  - کوڕ و پیاو لەنێوان ١٨–٣٤ ساڵیدا.
  - کچ و ژن لەنێوان ١٦ – ٢٤ ساڵیدا.
  - ئەو ئافرەتانەی لەشی خۆیان دەفرۆشن.
  - ئەو پیاوانەی کەکرداری سێکسی لەگەڵ ژمارەیێکی زۆر ئافرەت دەکەن، یانیش ئەوانەی سەرقاڵی گەشت و گوزار و سەفەرن.

٤- نەخۆشییە سکێسییەکان چارەیان هەیە، بۆ یەکە کەسانی تووشبوو پێویستە بەزووترین کات پشکنینی پێویست ئەنجام بدەن و چارەسەری خۆیان بکەن.

- هەر کەسێك تووشی نەخۆشییەکی سێکسی ببێت پێویستە بەزووترین کات سەردانی پزیشك بکات و چارەسەری وەرگرێت، چونکە ئەگەر چارەسەر نەکرا ئالۆزکارییەکان پەیدا دەبن، هەروەها لەوانەیە ببێتە ئەگەری گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە بۆ یەکێکی تریش .
- خۆشبەختانە زۆربەی زۆری نەخۆشییە سێکسییەکان چارەسەریان هەیە، بەتایبەتی نەخۆشییەکانی فەرەنگی و سوزەنەك و چلکی لەش.
- ئەگەر کەسێك تووشی نەخۆشی بوو بێت پێویستە هاوسەرەکەشی سەردانی بنکە تەندروستییەکان بکات و پشکنین ئەنجام بدات و ئەگەر پێویست بوو دەرمانی خۆپاراستن بەگوێرەی ئامۆژگارییەکانی پزیشك وەربگرێت.
- ئەو کەسەی تووشی نەخۆشییەکی سێکسی بووبێت، ئەگەری تووشبوونی بەنەخۆشییەکانی تری سێکسی زیاتر دەبێت.

٥-خاوێن ڕاگرتنی کۆئەندامی زاووزێ، وەك شوشتنی ڕۆژانە، پێویستە، بۆ پاراستنی لەهەندێ نەخۆشی.

- پێویستە هەموو ڕۆژێ ئافرەتان و پیاوان کۆئەندامی زاووزێی خۆیان بشۆن ، بەتایبەتی پێش کرداری سێکسی دوای سەرئاو.

- ئەگەر کۆئەندامی زاووزێی ئافرەتێك یان پیاوەکەی تووشی هەوکردن بووبێت، باشترە کرداری سێکسی لەگەڵ یەکتر نەکەن تاوەکو لەنەخۆشییەکە چاك دەبنەوە.

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر

پەیامە سەرەکییەکان

1. **هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) یەکێکە لەهۆیە باوەکانی زەردوویی کەچەند جۆرە ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکەن.**
2. **هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگەی خواردن و خواردنەوەیەکی پیسبوو بەڤایرۆسەکەوە بڵاودەبێتەوە.**
3. **هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش (وەك گوێزانی ڕیش تاشین و فلچەی ددان)، بەکارهێنانی سرنجی پاکژ نەکراوە و چەند جار بەکارهێنراو، وەرگرتنی خوێنی نەپشکنراو و ئەنجامدانی کاری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتییەوە بڵاو دەبێتەوە.**
4. **سرنجی پلاستیکی پێویستە تەنیا بۆ یەك جار و یەك کەس بەکاربهێنرێت.**

زانيارييه كۆمەكييەكان

١-هەوكردنی ڤايرۆسی جگەر (زەردوويی ڤايرۆسی) يەكێكە لەهۆيە باوەكانی زەردوويی كەچەند جۆرە ڤايرۆسێك مرۆڤ تووش دەكەن.

- زەردوويی يەكێكە لەو نەخۆشييە ڤايرۆسييانەی كەبەئاسانی لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگوازرێتەوەو كەسە ساخەكەش تووشی زەردوويی دەكات.
- هەر منداڵێك يان كەسێكی تووشی زەردووی ببێت، پێويستە يەكسەر بۆ بنكەی تەندروستی يان خەستەخانە بگوازرێتەوە بۆ پشكنين و دەستنيشانكردنی جۆری نەخۆشييەكە.
- هەر منداڵێك تووشی زەردوويی ببێت پێويستە بەخێرايی پيشانی پزيشك بدرێت و چارەسەر بكرێت، بۆ ئەوەی تووشی ماكەكانی نەبێت.
- لەكاتی پەيدا بوونی زەردووييدا جگە لەئامۆژكارييەكانی پزيشك يان بنكەی تەندروستی پێويست ناكا هيچ ڕێگاييێكی تری باوی ناو كۆمەڵ بەكار بهێنرێت چونكە هيچ كەڵكی نيه وەك وەك خوێن بەردانی گوێچكە، سەربڕينی كەڵەشێر، خوێندنەوەی وێرد لەسەر نەخۆش، سەيركردنی ماسی.

٢-هەندێ جۆری هەوكردنی ڤايرۆسی جگەر (زەردوويی ڤايرۆسی) لەڕێگەی خواردن و خواردنەوەيەكی پيسبوو بەڤايرۆسەكەوە بڵاودەبێتەوە.

- ئەو ڤايرۆسەی كەلەگەڵ پيسايی مرۆڤدا دەردەدكەوێت ڤايرۆسی جگەرە لەجۆری (A)، دەتوانرێت بەهۆی ڕێگا تاقيگەييەكان ئەم ڤايرۆسە لەپيسايی مرۆڤدا دەستنيشان بكرێت.

- ئەم ڤایرۆسە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی پاکنەکراوە. بۆیە پێویستە:
  - هەموو ماڵێك ئاودەست بەکاربهێنێت.
  - دوای تەواو بوون لەپیسایی کردن، پێویستە دەست بەئاوی پاك و سابوون بشۆرێت و پاك بکرێتەوە.
  - پێش نان کردن یان نان خواردن پێویستە دەست بە ئاو و سابوون بشۆرێت.
  - دایکان دوای تەواو بوون لەخاوێن کردنەوەی منداڵ و پێش نان کردن پێویستە دەستیان بەئاو و سابوون بشۆن و پاك بکرێنەوە.
  - ئەگەر مرۆڤ لەپاکوخاوێنی ئاوەکە دڵنیا نەبێت، پێویستە یەکێك لەڕێگا پاککەرەوەکانی ئاو بەکاربهێهنێت بۆ پاککردنەوەی ئاوەکە و ئینجا بەکاری بهێنێت.
  - هیچ خواردنێك بەکار نەهێنرێت کەسەری والاو دانەپۆشراو بێت.
  - لەگوندەکاندا نابێت پیسایی کردن لەنزیك سەرچاوەکانی ئاو بێت.
- دوورخستنەوەی منداڵەکان لەسەر شوێنی زبڵخانەو شوێنە پیسەکانی تر کەگومانی تێدا بێت پاك و خاوێنە.
- نیشانەکانی تووشبوون بەجۆری (A) لەسەرەتادا بەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و گێژبوون و هێڵنج گرتن و ڕشانەوەیەکی سووك دەست پێدەکات پێش دەرکەوتنی زەردوویی.

- ماوەی مت بوونی ڤایرۆسەکە لەناو لەشی منالّدا هەر لەڕۆژی تووش بوون تادەرکەوتنی زەردوویی (٤- ٦ هەفتەیە).
- پێویستە مندالّی تووشبوو بەزووترین کات بۆ بنکەی تەندروستی و تاقیگەی خەستەخانەکان بگوزارێتەوە بۆ دەستنیشان کردنی ڤایرۆسەکە.
- ڤایروسێکی تری جگەر هەیە لەجۆر (E) کەبەڕێگای خواردن و خواردەنەی پاك نەکراو بڵاو دەبێتەوە.
- ڤایرۆسی E زیاتر تووشی ئافرەتی سکپڕدەبێت و بەڕێژەی ٢٠٪ ئافرەتی سکپڕلەمانگەکانی دوایی دووگیانی دەکوژێت.
- پاش چاکبوونەوەی منداڵ لەهەوکردنی ڤایروسی جگەر، بەلایەنی کەمەوە دوای سێ هەفتەش هەر دەتوانرێت ڤایرۆس بۆ کەسی ساخ بگوازرێتەوە، لەبەر ئەوە دوای چاکبوونەوەی نەخۆشیش دایکان و باوکان پێویستە هەر ئاگاداری پاك و خاوێنی مندالّەکە بن.

٣-هەندێ جۆری هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر (زەردوویی ڤایرۆسی) لەڕێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش (وەك گوێزانی ڕیش تاشین و فلّچەی ددان)، بەکارهێنانی سرنجی پاکژ نەکراوە و چەند جار بەکارهێنراو، وەرگرتنی خوێنی نەپشکنراو و ئەنجامدانی کاری سێکسی دوور لەژیانی هاوسەرێتییەوە بڵاو دەبێتەوە.

- ئەم جۆرانەی هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر لەجۆرەکانی تری (E,A) ترسناکترن، چونکە درێژخایەنن و زیاتر زیان بەجگەر دەگەیێنن. ئەم ڤایرۆسانە بریتین لە (B,C,D).

- ماوەی متبوونی ئەم ڤایرۆسانە لەناو خوێنی مرۆڤدا لەڕۆژی تووش بوون تادەرکەوتنی زەردوویی (٢–٥) مانگە.
- جگە لەزیانی جگەر، لەوانەیە ئەم ڤاروسانە ببنە هۆی پەیداکردنی کەم خوێنی یان تێکدانی کاری سروشتیی گورچیلە.
- ئەم جۆرە ڤایروسانە لەڕێگای بەکارهێنانی کەل و پەلی نەخۆش لەلایەن کەسێکی ساخەوە دەگوازرێنەوە، لەبەر ئەوە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەم جۆەر ڤایرۆسە ترسناکانە پێویستە:
  - کەل و پەلی نەخۆش وەکو گوێزانی ڕیش تاشین وفلچەی ددان و شتی تریش وەکو (گوێ سمین و خاڵ کوتان) بەکار نەهێنرێت.
  - سرنجی بەرکاهێنراو بۆ جاری دووەم بەکارنەهێنرێت.
  - ڕێگا نەدرێت ئەوانەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە خوێن بدەن بە خەڵکی تر. باشتر وایە پێش خوێن بەخشین پشکنینی ئەم ڤایرۆسە لەتاقیگە بکرێت. پێویستە هەموو خوێنێك پێش بەکارهێنان پشکنینی ئەم ڤایرۆسەی بۆبکرێت.
  - ئەنجامدانی کرداری سێکس لەگەڵ ئافرەتە جیاجیاکاندا مەترسییەکی گەوەرەی تێدایە، چونکە ئەم ڤایرۆسە بەڕێگای تۆوی پیاو یان شلەکانی زێی ئافرەتەوە دەگوازرێتەوە.
  - لەکاتی پێویستدا ئەگەر پیاو یا ژن لە سەلامەتی خۆیان دڵنیا نەبن، باشترە توورەگەی چووك(کۆندۆم) بەکاربهێنن.

- لەبەر ئەوەی ئەم ڤایرۆسە بەڕێژەیەکی کەم لەناو لیکی دەمدا هەیە، پێویستە لێوی نەخۆش ماچ نەکرێت.
- لەبەر ئەوەی ئەم نەخۆشییە کار لە جگەر دەکات ، پێویستە نەخۆش خۆمان لەمەی خواردنەوە دوور بخاتەوە.

- هەرچەندە ئەم ڤایرۆسانە بەڕێژەیەکی کەم لەناو شیری دایکدا هەیە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش شیردانی سروشتی دەبێت هەر بەدرەوام بێت.
- ڤایرۆسی جۆری (B) بەڕێژەی ١٥٪ دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکانی جگەر کەچی ڤایرۆس لەجۆری (C) بەڕێژەی ٨٠٪ زیان بەجگەر دەگەیەنێت.
- ڤایرۆسی (C,B) هەردووکیان دەبنە ئەگەری بەشەمیٚ بوونی جگەر (تشمع الکبد): جۆری (B) بە ٧–١٠ ساڵ، بەڵام جۆری (C) بەدوو ساڵ .
- ئەم ڤایرۆسانە لەوانەیە ببنە ئەگەری شێرپەنجەی جگەر .
- زۆر زەحمەتە کەسی ساخ بە رووالّەت لە نەخۆش جیابکرێتەوە، لەبەرئەوە پێویستە نەخۆش بەخەڵك بڵێت کەنەخۆشە بۆ پاراستنی کەسانی دیکە.
- کوتانی دژی ڤایرۆسی B زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵ لەتووشبوون بۆیە پێویستە هەر منداڵێك لەساواییدا سیٚ ژەم کوتانی دژی ڤایرۆسیو جگەر لەجۆری B وەرگرێت.
- ئەنجامدانی کرداری سێکسی لەڕێگای کۆمدا (چ لەگەڵ ژن بێت یان لەگەڵ پیاو) مەترسی تووش بون بەڤایرۆسەکە زیاتر دەکات.
- پێویستە نەخۆشەکان هاوسەرەکانیان ئاگادار بکەنەوە.

٤-سرنجی پلاستیکی پێویستە تەنیا بۆ یەك جار و یەك کەس بەکاربهێنرێت.

- ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە لەناو خوێندا دەمێنێتەوە، ئینجا ئەگەر سرنجە ناپاکژ بەکاربهێنین، لەوانەیە بەخێرایی ڤایرۆسەکە لەکەسێکی تووشبوو بچێتە ناو لەشی کەسێکی تری تەندروست.
- سرنجی پلاستیکی دوای بەکارهێنانی پێویستە فڕێ بدرێت.
- ئەوانەی دەرمانە سڕکەرەکان بەکاردەهێنن، پێویستە سرنجی یەکتری بەکارنەهێنن.
- لەشوێنێکی وەکو لادێیەکان ئەگەر سرنج کەم بێ، پێویستە سرنجی شووشەیی پاکژکراو بەکار بهێنن.
- پێش بەکارهێنانی سرنجی شوشەیی پێویستە لەناو ئاوی کوڵێنراو پاکژ (تەعقیم) بکرێتەوە و ئینجا بەکار بهێنرێت.
- ئەو سرنجانەی کەلەتاقیگەکان بۆ پشکنینی خوێن بەکار دەهێنرێن پێویستە فڕێ بدرێن، تەنانەت خۆ ئەگەر بۆ هەمان کەسیش بێت.
- سرنجی پاکژنەکراوە دەبێتە هۆی گواستنەوەی گەلێك لەنەخۆشییەکانی تر, جگە لەهەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

ئەیدز

پەیامە سەرەکییەکان

١. ئەیدز نەخۆشییەکی سەخت و کوشندەیە، ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکات کەلەڕێگەی کەسانی تووشبوو بەڤایرۆسەکەو خوێن و سرنجی ئالوودە بەڤایرۆسەکەوە دەگوازرێتەوە، هەورەها ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەش هەیە لەدایکی تووشبووەوە لەکاتی دوو گیانیدا.

٢. هیچ مەترسییەکی ئەیدز لەسەر ژیانی هاوسەری نییە ئەگەر ژن و مێرد کەسیان تووش نەبووبن، بەلام ئەگەر یەکێکیان تووش بوو یان دوو دڵ بوون پێویستە خۆی بپشکنێت و هەموو کردارێکی سێکسی لەڕێگەی کۆندۆمەوە بکەن.

٣. بەکارهێنانی سرنجی پیس و دەرزی بەکارهاتوو لەوانەیە مرۆڤ تووشی ئەیدز بکات.

٤. ئەو ئافرەتانەی تووشی ئەیدز بوون پێویستە سکپڕنەبن. ئەگەر دووگیانیش بوون پێویستە ئاگاداربن لەوەی ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەکەیان هەیە.

٥. ئەرکی دایك و باوکانە منداڵەکانیان فێر بکەن ئەیدز چییەو چۆن بلاودەبێتەوە.

٦. پێویستە لەسەر سنوور پشکنینی تاقیگەیی ئەیدز بۆ هەموو ئەو کەسانە بکرێت کەلەهەندەرانەوە دێنە کوردستان.

زانیاریە کۆمەکییەکان

١-ئەیدز نەخۆشییەکی سەخت و کوشندەیە، ڤایرۆسێك مرۆڤ تووش دەکات کەلەڕێگەی کەسانی تووشبوو بەڤایرۆسەکەو خوێن و سرنجی ئالوودە بەڤایرۆسەکەوە دەگوازرێتەوە، هەورەها ئەگەری تووشبوونی کۆرپەلەش هەیە لەدایکی تووشبووەوە لەکاتی دوو گیانیدا.

- ئەیدز دەردێکی بێ دەرمانە، بەڕێگەی ڤایرۆسێك (HIV) مرۆڤ تووشی دەبێت و سیستەمی بەرگری لەش لەبەرامبەر نەخۆشییدا تێك دەدات.
- هەر کەسێکی هەڵگری ئەم ڤایرۆسە بێت مەرج نییە پێوەی دیار بێت بەڵام دەتوانێت کەسێکی تری ساخ تووش بکات.
- هیچ نیشانەیەکی دیاریکراو لەنەخۆشی ئەیدزدا بەئاشکرایی دەرناکەوێت، نەخۆشەکە بۆ ماوەی (٧-١٠) ساڵان دەتوانێت بەئاسایی بژیت، لەبەر ئەم هۆیە پێویستە گرنگییەکی تایبەت بەڕۆشنبیری تەندروستی بدرێت دەربارەی ئەم نەخۆشییە.
- ڤایرۆسی ئەیدز بەم ڕێگایانەی خوارەوە بڵاو دەبێتەوە:

١-کرداری سێکسی: ڤایرۆسی ئەیدز بەڕێگای خوێن یان تۆی پیاو یانیش شلەکانی زێی ئافرت لەپیاو بۆ پیاو یان پیاو بۆ ئافرەت یانیش لەئافرەت بۆ پیاو دەگوازرێتەوە.(لەکەسێکی تووش بوو بۆ کەسێکی ساخ).

٢-کوتان یان لێدانی دەرزی: بەکارهێنانی دەرزی پاکژ نەکراو یانیش بەکارهێنانەوەی سرنجە دیسپۆسیبڵەکان (کەتەرخانن بۆ یەکجار بەکارهێنان) بۆ چەندین جار دەبێتە هۆی گواستەنەوەی ڤایرۆس.

٣–بەخشینی خوێن: لەکاتی خوێن گواستنەوەدا لەکەسێك بۆ کەسێکی تر بێ ئەنجامدانی پشکنینی ڤایرۆسی ئەیدز، ڤایرۆسەکە بۆ وەرگری خوێن دەگوازرێتەوە.

٤–بەڕێگای هاوەڵ واتە وێڵاشەوە لە دایکەوە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپە. هەروەها لەرێگەی شیرەوە بۆی هەیە بگوێزرێتەوە بۆ ساوا.

- تائێستا بەتەواوەتی ئاشکرا نەبووە کەئەم ڤایرۆسە بەڕێگای بەکارهێنانی فڵچەی ددان و گوێزانی ریش تاشین دەگوازرێتەوە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش ئەم شتانەی بێ گومان، پێویستە هەر کەسێك ئەم کەل وپەلانەی هەبێت و هی کەسێکی تر بەکارنەهێنرێت.
- ئەگەر دایکێکی شیردەر تووشی ئەیدز بێت باشترە شیری خۆی لەمنداڵەکە نەبڕێت، چونکە ڕێژەی تووشبوونی منداڵ زۆر کەمە بەڕێگای شیری دایك.
- ڤایرۆسی ئەیدز بەم ڕێگایانەی خوارەوە بڵاو نابێتەوە:
  - لەئامێز کردن.
  - ماچکردن، هەروەها ماچکردنی لێویش.
  - تەوقە کردن.
  - کۆکەو پژمین و هەناسە.
  - بەکارهێنانی کەل و پەلی سەرشۆرەکان.
  - بەکارهێنانی تەلەفۆن.
  - بەکارهێنانی کەوچك و پەرداخ.

- مەلەکردن لەمەلەوانگەی گشتی یان تایبەتی.

٢-هیچ مەترسییەکی ئەیدز لەسەر ژیانی هاوسەری نییە ئەگەر ژن و مێرد کەسیان تووش نەبووبن، بەڵام ئەگەر یەکێکیان تووش بوو یان دوو دڵ بوون پێویستە خۆی بپشکنێت و هەموو کردارێکی سێکسی لەڕێگەی کۆندۆمەوە بکەن.

- ئەگەر ژن و مێرد هیچیان تووشی ئەیدز نەبوون یان هەڵگری ڤایرۆسەکە نەبن، پێویستە بەوەفاداری لەگەڵ یەکتردا بژین و هەوڵ نەدەن کرداری سێکسی لەدەرەوەی ژیانی هاوسەرێتی ئەنجام بدەن.
- ئەگەر یەکێك گومانی هەبوو کەهەڵگری ڤایرۆسەکەیە، باشتر وایە کۆندۆم بەکار بهێنێت هەتاکو پشکنینی تەواوی خۆی دەکات.
- ئەگەر ژن یان مێرد هەڵگری ڤایرۆسەکە بێت یانیش نەخۆشی ئەیدزی هەبێت، پێویستە یەکسەر ئاگاداری هاوسەرەکەی بکات و هەوڵ بدرێت چارەسەری خۆی وەرگرێت، ئەمەش بەشێکە لەوەفاداری نێوان هاوسەرەکان (ژن و مێرد).
- چەند زیاتر کرداری سێکسی لەگەڵ کەسانی جیاجیا بکرێت مەترسی تووشی بوون بەڤایرۆسی HIV زیاتر دەبێت.
- ئەگەر کۆئەندامی سێکسی ئاوساو و بریندار بێت پێویستە بەزووترین کات چارەسەر بکرێت، چونکە مەترسی تووش بوون زیاترە لەم جۆرە نەخۆشیانەدا.
- تووشبوون بەڤایرۆسی HIV بەم ڕێگا سێکسیانەی خوارەوە زیاترە:

- جووت بوونی پیاو لەگەڵ پیاو.
- جووت بوونی پیاو لەگەڵ ئافرەت لەڕێگەی کۆمەوە.
- جووت بوون لەگەڵ ئەو کەسانەی کەمادده بیٚ هۆشکەرەکان بەکار دەهێنن.

- هەر جووت بوونێك ببێتە هۆی خوێن بەربوون (خۆ ئەگەر کەمیش بێت) ڕێژەی تووش بوون بەڤایرۆسی HIV زیاتر دەکات.

٣-بەکارهێنانی سرنجی پیس و دەرزی بەکارهاتوو لەوانەیە مرۆڤ تووشی ئەیدز بکات.

- پێویستە دەرزییەکان بۆ یەك کەس و بۆ یەك جار بەکاربێن و ئینجا فڕیٚ بدرێت، دوای فڕێدانیش پێویستە بسوتێنرێت.
- تووشبوون بەڤایرۆسی HIV لەڕێگای دەرزی پاکژ نەکراوەوە یەکێکە لەڕێگا سەرەکییەکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئەیدز بۆ کەسانی ساخ.
- ئەو کەسانەی کەخووگرتوون(مدمن) لەسەر مادده بیٚ هۆشکەرەکان، مەترسی تووشبوونیان بەئەیدز زیاترە، لەبەر ئەوە پێویستە خەڵك کرداری سێکسی لەگەڵیاندا نەکات و خۆیان لیٚ بپارێزن.
- لەکاتی کوتانی منداڵدا پێویستە سرنجی پاکژ و بەکارنەهێنراو بەکار بهێنرێت، هەر سرنجێك بۆ یەك منداڵ و بۆ یەك جار.

- ئەوەندەی لەتوانادایە، چارەسەری نەخۆشییەکان بەدەرزی نەبێت، لەسەرەتادا دەرمانە شروبەکان و دەنکە (حەب) بەکاربهێنرێن. ئەگەر حاڵەتەکە زۆر پێویستی کرد دەبێ کەسانی شارەزا بەسرنجی پاکژکراو دەرزی لێ دەن.
- خەڵك رۆشنبیر بکرێن بەتایبەتی ئەوانەی مادده بێ هۆشکەرەکان بەکاردەهێنن کەسرنجی یەکتر بەکار نەهێنن.

٤-ئەو ئافرەتانەی تووشی ئەیدز بوون پێویستە سکپڕنەبن. ئەگەر دووگیانیش بوون پێویستە ئاگاداربن لەوەی ئەگەری تووشبوونی کۆرپەڵەکەیان هەیە.

- هەر دایکێك ئەیدزی هەبێت یان هەڵگری ڤایرۆسەکە بێت، رێژەی تووشبوونی کۆرپەکەی ٣٠ ٪ یانیش دەتوانین بڵێین یەك لەسێیە.
- هەر منداڵێك لەدایکێکی هەڵگری ئەیدز ببێت پێشئەوەی تەمەنی بگاتە سێ ساڵی دەمرێت.
- هەر ئافرەتێك کەهەڵگری ڤایرۆسەکە بێت باشترە سکپڕنەبێت، هەروەها پێش سکپڕبوون باشترە هەموو ئافرەتێك پشکنینی خۆی بکات، ئەگەر خوێنەکە ڤایرۆسی تێدا نەبوو ئینجا بابڕیاری سکپڕبوونی خۆی بدات.
- ئەگەر لەماڵێکدا باوك هەڵگر بێت و دایك ساخ بێت، پێویستە دایکەکەزۆر بەوشیاری کرداری سێکسی بکات، چونکە مەترسی لەسەر دایك و کۆرپەڵە ئایندەییەکە زیاد دەبێت.

٥-ئەرکی دایك و باوکانە منداڵەکانیان فێر بکەن ئەیدز چییەو چۆن بڵاودەبێتەوە.

- منداڵەکانمان ڕووناکی چاومانن، بۆیە پێویستە ئاگاداری منداڵەکانمان بین، هەروەکو ئاگاداری چاوی خۆمانین.
- ئەرکی سەرشانی هەر دایکو باوکێکە کەمنداڵەکانیان فێر بکەن کەئەیدز چییەو چۆن توشی مرۆڤ دەبێت و ڕۆشنبیرییەکی تەندروستی لەبارەی ئەیدزەوە بۆمنداڵەکانیان پێشکەش بکەن.
- هەموو کەسێك مافی هەیە بەشداری هەوڵە جیهانی و مرۆڤایەتیانە بکات کەدژی بڵاوبوونەوی ئەیدز کاردەکەن.

٦-پێویستە لەسەر سنوور پشکنینی تاقیگەیی ئەیدز بۆ هەموو ئەو کەسانە بکرێت کەلەهەندەرانەوە دێنە کوردستان.

- لە دوای ڕاپەڕینی ١٩٩١ـەوە، زۆر کەس دێنە کوردستان یان دەگەڕێنەوە وڵات ئیش یا بۆسەردان و بینینی کەس وکاریان، لەوانەیە هەندێك لەو کەسانە هەڵگری ڤایرۆسەکە بن و بەم شێوەیەش ڤایرۆسەکە لەناو کوردستاندا بڵاو دەبێتەوە.
- پێویستە لەسنوور بەشێکی پشکنینی ڤایرۆسی ئەیدز هەبێت، هەرکەسێك کەدەگاتە سەر سنور پێش پەڕینەوە پشکنینی بۆ بکرێت و ئینجا بواری پەڕینەوەی بدرێتێ.

چەوت بەکارهێنانی دەرمان

پەیامە سەرەکییەکان

١. نابێ دەرمان بەبێ ڕاوێژگاری پزیشك بەکاربهێنرێت.

٢. پێویستە دەرمان دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

٣. پێویستە دەرمان تەنیا لەکاتی پێویستداو بۆماوەی دیاریکراودا بەکاربهێنرێت دەنا زیانی زیاتر دەبێت لەقازا نجی.

٤. پێویستە دەرمان بەشێوەیەکی شیاو هەڵبگیرێت و کاتی دروستکردن و بەسەرچوونی لەسەر بێت و لەبەرچاو بگرێت.

٥. ژنانی سکپڕو شیردەر نابێ بەبێ چاودێری پزیشك دەرمان بەکاربهێنن.

٦. پێویستە دەرمان تەنیا لەو شوێنانە بکڕدرێت کەلەلایەن دەزگا تەندروستییەکانەوە ڕێگەی ئەو کارەیان پێدراوە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١-نابێ دەرمان بەبێ ڕاوێژگاری پزیشك بەکاربهێنرێت.

- بەکارهێنانی دەرمان بەبێ ڕاوێژکاری پزیشك لەوانەیە مەترسی زۆری تێدا بێت، چونکە هەر دەرمانێك کاریگەری ڕێگای وەرگرتن و ئالۆزکاریی تایبەت و جیاجیای هەیە، پزیشك نەبێت کەسانی تر شارەزاییێکی باشیان دەربارەی چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمان نییە.
- لەبەر ئەوەی دەرمان بۆ چارەسەرکردن بەکار دەهێنرێت، هەر نەخۆشییەکیش ماوەیەکی دیاریکراوی چارەسەرکردنی هەیە، کەمتر یان زیاتر وەرگرتنی دەرمان لەو ماوەیە چارەی تەواوی نەخۆشییەکە ناکا و رەنگە زیانیشی پێ بگەیەنێ.
- بڕی دەرمان بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردن لەیەکتر جیایە، ئەوسا پزیشك بڕیار دەدات کامە دەرمان و بۆ ماوەی چەند بۆ خۆپاراستن وەردەگرێت و چەندیش بۆ چارەسەرکردن.
- هەندێ دەرمان کار دەکەنە سەر کاری هەندێ دەرمانی ترو لەئەنجامدا سوودی دەرمانەکە بۆ لەش کەم دەبێتەوە، ئەمەش تەنیا لەلای پزیشك دەزانرێت و ئەو بڕیاری ئەم تێکەڵاوانە دەدات.
- لەوانەیە دەرمانەکە کاتی بەسەرچوو بێت و ئێکسپایەر بێت، لەبەر ئەوە ڕاوێژکردنی پزیشك لەم گیروگرفتە ڕزگارت دەکات.

٢- پێویستە دەرمان دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

- هەر منداڵێك لەژیانی سەرتاییدا حەزی لەگەڕان و جوڵانەوەیەو دەسکاری هەموو شتێك دەكات، لەوانەیە دەسکاری دەرمانیش بکات و بیخاتە ناو دەمی و قووتی بدات.
- ئەو دەرمانانەی کەبۆ پیاو دانراون لەوانەیە بەکەڵکی منداڵ نەیەن و ئەگەر منداڵ قووتی بدات، لەوانەیە تووشی ژەهراوی بوون بێت و لەئەنجامدا گیانی لەدەست بدات.
- پێویستە دایکان و باوکان زۆر بەوشیارییەوە دەرمان هەڵبگرن ، وەك:
  - لەشوێنێکی وا بەرز دابینێن منداڵ دەستی نەیگاتێ.
  - بیخەنە ناو بەفرگر یان هەرشوێنێکی تری فێنك و دوورە هەتاو.
  - شوشەی دەرمان پێویستە سەری بەباشی دابخرێت و قەپات بکرێت.
  - هەردەرمانێك بەئاشکراریی و خەتێکی جوان ناوی لەسەر بنووسرێت و هەروها ئەگەر لەتوانادا بوو چۆنێتی بەکارهێنانیشی لەسەر بنووسرێت.
- ئەو دەرمانە کیمیاییانەی کەبۆ قەلاچۆکردنی کێچ و ئەسپێ و مێش و مێشوولە بەکاردەهێنرێن نەخرێنە بەردەستی منداڵ, چونکە لەوانەیە منداڵ قووتی بدات و ببێتە هۆی ژەهراوی بوونی منداڵ بەو دەرمانە.
- منداڵ کەنەخۆش دەکەوێت پێویستە دەرمان لەژێر چاودێری دایك و باوکی وەرگرێت و دەرمانەکە نەخرێتە بەردەستی منداڵەکە، چونکە لەوانەیە زیاتر لەڕادەی پێویست وەرگرێت.

٣- پێویستە دەرمان تەنیا لەکاتی پێویستداو بۆماوەی دیاریکراودا بەکاربهێنرێت دەنا زیانی زیاتر دەبێت لەقازا نجی.

- دەرمان تەنیا سوودبەخش نییە، بەڵام ئەگەر لەکاتی خۆیدا بەکارنەهێنراو زیاتر لەڕادەی پێویست وەرگیرا لەوانەیە ببێتە هۆی ژەهراوییبوون.
- ئەو پزیشکەی نەخۆشییەکە دەستنیشان دەکات، شارەزاترین کەسە بۆ پێشکەشکردنی ڕێنماییەکانی بەکارهێنانی دەرمان، لەبەر ئەوە پێویستە هەموو کاتێك پابەندی ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی پزیشك بین لەبارەی بەکارهێنانی دەرمانەوە.
- بەهیچ جۆرێك نابێت دایکان و باوکان هەر لەخۆیانەوە دەرمان بەکاربهێنین یان بەمنداڵەکانیان بدەن.
- هەندێ نەخۆشی ڤایرۆسی هەیە کەدەبێتە هۆی تایەکی بەرز، ئەم نەخۆشییانە بەهیچ دەرمانی دژەژی چاك نابێتەوە، بەڵام تەنیا پێویستی بەپەرۆی تەڕ هەیە بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش، لەبەر ئەوە نابێت دایکان و باوکان داکۆکی لەسەر بەکارهێنانی دژەژی بکەن.
- لەکاتی سکچوونی منداڵاندا زۆربەی زۆری دایکان و باوکان داوا لەپزیشك دەکەن دەرزیان بۆ بنووسرێت، بەڵام ئەم داواکارییە شتێکی چەوتەو شایانی باسە زۆربەی زۆری حاڵەتەکانی سکچوون تەنیا پێویستی بە ژیناو (دیکستڕۆلایت) هەیە لەگەڵ خواردنی چاك و گونجاو.
- بەکارهێنانی دژەژییەکان بۆ ماوەییەکی زۆر و بەبڕێکی زۆر دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرگری لەش و توانای بەکتریاش بەرامبەر بەبەرگری لەش زیاتر لێ دەکات. هەر دەرمانێك بەتایبەتی دژەژییەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکراو چالاك و کاریگەرن بۆ لەش، لەبەر ئەوە

نابێت دژەژییەکان بەیەك ژەم وەربگیرێن، بەڵکوو پێویستە لەکاتە دیاریکراوەکان و بۆ ماوەی دیاریکراو وەربگرێت.

- ئەگەر زیاد وەرگرتنی دەرمان زیانبەخش بێت بۆ لەش، هەروەها کەم وەرگرتنی دەرمانیش زیانبەخشە، چونکە هیچ کاریگەرییەك ناکاتە سەر چاککردنەوەی نەخۆش، لەبەر ئەوە باشترین ڕێگا ئەوەیە کەلەکاتی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو وەربگرێت.

٤- پێویستە دەرمان بەشێوەیەکی شیاو هەڵبگیرێت و کاتی دروستکردن و بەسەرچوونی لەسەر بێت و لەبەرچاو بگرێت.

- هەڵگرتنی دەرمان پێویستی بەپلەی گەرمای گونجاو هەیە ، زۆربەی دەرمانەکان پێویستە لە پلەیەکی گەرمای فێنك و لە سێبەردا دابنرێن. هەتاو، شوێنی گەرم و شێدار کاردەکاتە سەر هەندێك دەرمان و لەوانەیە خراپی بکات یان لەکاریگەرێتی کەم بکاتەوە. زۆربەی دەرمانەکان پێویست ناکات بخرێنە سەلاجەوە.
- هەر دەرمانێك ماوەیەکی دیاریکراوی هەیە (تەمەنێکی دیاریکراوی هەیە) کەئەم ماوەیە بەسەر بچێت هیچ کاریگەرییەکەی نامێنێت و لەوانەشە زیانبەخشیش بێت و نەخۆشەکە هیچ قازانجی لێ وەرنەگرێت، بۆیە پێویستە هەمیشە ڕەچاوی بەرواری بەسەرچوونی دەرمانەکە بکرێت.
- پێویستە دەرمان لەشوێنی پاك و خاوێن دابنرێت و هەڵبگیرێت.

- دەرزی لێدان زۆر مەترسی هەیە بەتایبەتی بۆ منداڵ بۆیە پێویستە هەموو کاتێك هەوڵ بدرێت دەرزی بۆ منداڵ دانەنرێت، بەڵام ئەگەر زۆر پێویست بوو، بەدەستی کارمەندانی شارەزاو پسپۆر دەرزی لێبدرێت باشترە.

٥-ژنانی سکپڕو شیردەر نابێ بەبێ چاودێری پزیشك دەرمان بەکاربهێنن.

- بەهیچ شێوەیەك نابێت ژنانی سکپڕ و شیردەر دەرمان بەبێ ڕاسپاردەی پزیشك وەرگرن.
- زۆر جۆری دەرمان هەن کەزیان بەکۆرپەڵەی ژنی سکپڕ دەگەیەنن و دەرمانی وا هەیە دەبێتە هۆی ناتەوای و تیکدانی گەشەی کۆرپە و دروستکردنی نەخۆشی زگماکی.
- هەندێ دەرمان لە شیری دایکەوە دەرژێنە دەرەوە و لەکاتی شیرخواردندا دەچنە ناو لەشی منداڵی شیرەخۆرەوە. هەندێك لەم دەرمانانە زیانیان هەیە بۆ ساوا. بۆیە دایکی شیر دەر نابیچ لەخۆیەوە دەرمان بەکاربهێنێ و بە پزیشکیش بلێت کەوا منداڵی شیرەخۆری هەیە.

٦- پێویستە دەرمان تەنیا لەو شوێنانە بکڕدرێت کەلەلایەن دەزگا تەندروستییەکانەوە ڕێگەی ئەو کارەیان پێدراوە.

- نابێت هیچ کەسێك و لەهیچ کاتێك دەرمان لەدوکانە گشتییەکان بکڕێت، چونکە ئەوانە هیچ شارەزاییێکی ئەوتۆیان دەربارەی دەرمان نییە و لەوانەیە دەرمانی چەوتت پێ بفرۆشن.

بێجگە لەوەش ئەگەر دەرمانەکە دروستیش بوو، لەوانەیە ژەمەکان و چەندایەتی پێدانی دەرمانەکە چەوت بێت.

- دەبێت دەزگاکانی دەسەڵاتدار بوار نەدەن کەدەرمان لەدوکان و ماڵ و سەر عەرەبانەکان و ناو کۆڵانان بفرۆشرێت.
- دەبێت دەزگا تەندروستییەکان هەموو کاتێك چاودێری بەدواداچوونی عیادەی یاریدەدەرانی پزیشك بدەن، بۆ ئەوەی لەو عیادانە دەرمان نەفرۆشن، چونکە ئەوانە شارەزایی ئەوتۆیان نییە، لەبارەی دەرمان و چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکان.
- پێویستە دەمانساز بەڕاچێتەی پزیشك پابەند بێت هیچ زیادییەك یان کەمییەك نەخرێتە سەر چۆنێتی و چەندایەتی دەرمان، چونکە ئەم ئیشە کاری پزیشکەو پزیشك خۆی لێی بەرپرسیارە.
- نابێت دەرمانسازەکان دەرمانی بێهۆشکەرو دەرمانی کیمیایی بەبێ ڕاچێتەی پزیشك بفرۆشن.
- هەر دەرمانێك پێویستە کاغەزێکی لەگەڵدا بێت و لەم کاغەزەدا باسی چەندێتی و چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمان بکات و هەموو سەربارکەکانی (ئالۆزکارییەکانی) دەرمانیشی تیادا بەئاشکرایی نووسرا بێت.
- پێویستە دەزگا حکومی و تەندروستییەکان هەموو کاتێ باسی چەوت بەکارهێنانی دەرمان بکەن و مەترسی ئەم کردارە لەدەزگاکانی ڕاگەیاندن بۆ خەڵك ڕوون بکرێتەوە.

ڕووداوەکان

پەیامە سەرەکییەکان

١. منداڵ لەتەمەنی خوار پێنج ساڵیدا لەمەترسی تووشبوونی ڕووداودایە. لەم تەمەنەدا زۆربەی کارەساتەکانی مردن و کەم ئەندام بوون بەهۆی ڕووداوەکانەوە ڕوو دەدەن.

٢. دابینکردنی ژینگەیەکی دوور لەمەترسی لەناو ماڵدا و چاودێریکردنی منداڵ بۆ پاراستنی لەهەڵسوکەوتی مەترسیدار ئەرکی سەرشانی خێزانە.

٣. پێویستە ئەو شوێنەی منداڵ یاری لێدەکات لەهەموو هۆیەکانی مەترسی بەدوور بێت و منداڵی گەورەتر فێر بکرێت کەئاگای لەمنداڵی لەخۆی وردتر بێت.

٤. منداڵی خوار تەمەنی پێنج ساڵان لەمەترسی ڕووداوەکانی هاتوچۆدایە لەسەر ڕێگاوبان، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێن و فێری هەڵسوکەوتی ڕاست بکرێن هەر لەو کاتەوە کەدەکەونە سەرڕێ.

٥. پێویستە هەموو کەسێك بنەماکانی فریاکەوتنی سەرەتایی بزانێت بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسووتان، بڕین، برینداری، کەوتنە خوارەوەو خواردنی ماددەی ژەهراوییەوە هەبێت.

٦. پێویستە دەرمان و نەوت ومادەی کیمایی و هەمووشتێکی زیانبەخش دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

٧. ئەومنداڵەی نەوت دەخواتەوە نابێ بەهیچ جۆرێك تووشی ڕشانەوە بکرێت, بەڵکو پێویستە یەکسەر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

زانیارییە کۆمەکییەکان

١-منداڵ لەتەمەنی خوار پێنج ساڵیدا لەمەترسی تووشبوونی ڕووداوادایە لەم تەمەنەدا زۆربەی کارەساتەکان مردن و کەم ئەندام بوون بەهۆی ڕووداوەکانەوە ڕوو دەدەن.

- چونکە منداڵ بەپەلەیەو زۆر حەز دەکات شت بزانێت و پرسە بکات، لەوانەیە دەست بکاتە ناو قاپی گەرم و دەستی بسووتێ. دەبێت هەموو کاتێ دایك و باوك ئاگاداری جووڵانەوەی منداڵەکانیان بن، بۆ ئەوەی لەسووتان پارێزراو بن، سووتانیش بەم شێوانەی خوارەوە تووشی منداڵ دەبێت:
  - ئاوی گەرم ، لەگەرماو یان لەناو قاپەکانی چێشت لێناندا.
  - خواردەمەنی گەرم، لەکاتی نان خواردندا یان پێش نان خواردن.
  - هەڵمی ئاو، لەکاتی گەرمکرنی ئاو، لە گەرماو بێت یان کاتی چالێنان.
  - ئاگر، لە چێشتخانە (مەتبەخ) یان کاتی یاری کردن بەشقارتەو چەرخ.
  - ئامێری کارەبایی گەرم، وەکو ئوتوو، هیتەر...هتد.
  - مادده کیمیاییەکان وەکو ئەسیدی کاشی شتن و تیزابی ناو پاتری ئۆتۆمبێل .
- منداڵ لەم تەمەنەدا هەموو شتێك دەبات بۆ لای دەمی و هەوڵ دەدات بیلێسێتەوە. لەوانەیە ئەم کردارەش ببێتە هۆی قووتدان و خنکانی منداڵ بەوەی شتەکە دەپەرێتە بۆریی هەناسەی. هەندێ لەو شتە باوانەی مەترسی بۆ منداڵ دروست دەکەن ئەمانەن:

- دراوی ئاسن.
- موروو و قۆپچەو پارچە بچوۆلەکانی یاری پێکردن.
- هەندێ جۆری خواردەمەنی وەکو نۆك، پاقلەو بادەم و گوێز و ...هتد.

- پێویستە هیچ ڕووەکێکی ژەهراوی لەناو باخچەی ماڵدا نەڕوێنرێت، بۆ ئەوەی منداڵ نەیخوات و تووشی ژەهراویبوون نەبێت.
- ژەهراوی بوون بەکیرۆسین(نەوت) یەکێکە لەو ڕووداوە گرنگانەی زۆر تووشی منداڵان دەبێت، بۆیە پێویستە بەرمیل و دەبەی نەوت لەشوێنێك دابنرێت کەدەستی منداڵی نەگاتێ. هەروەها دەرمانە کیمیاییەکانی تریش وەکو بکوژی مێش و مەگەز و مێشوولە پێوستە دوو لەدەستی منداڵ دابنرێت و نەهێڵین منداڵ یاری بەم ماددە ژەهراوییانە بکات.
- نەهێڵین منداڵ یاری بەشووشەی شکاو، چەقو و ئامێری تیژی ناو ماڵ بکات، چونکە ئەم ئامێرە تیژانە دەبنە هۆی بریندارکردنی منداڵ دووریش نییە لەئەنجامدا گیانی لەدەست بدات.
- پێویستە منداڵەکانمان لەکارەبا بپارێزین بەچاککردنەوەی هەموو پلاکێکی شکاو، دوورخستنەوەی وایەرو پلاك و تەقسیم لەبەردەستی منداڵ، بەکارنە هێنانی وایەری بریندار چونکە ئەمانە منداڵ دەخەنە بەر مەترسی کارەباگرتن.

٢-دابینکردنی ژینگەیەکی دوور لەمەترسی لەناو ماڵدا و چاودێریکردنی منداڵ بۆ پاراستنی لەهەڵسوکەوتی مەترسیدار ئەرکی سەرشانی خێزانە.

- دەبیٚ لە هەمووماڵێکدا چێشتخانە بەشێوەیەك ڕێك بخرێت کەجێگای یاریکردنی منداڵی تێدا نەبێت و پێویستە هەموو کاتێك دایکان و باوکان ئاگادری منداڵەکانیان بن تاکو نزیك ئاگر نەبنەوە.
- هەموو ماڵێك پێویستە سەربانەکەی سیاج(ستارەی) هەبێت، هەروەها قادرمەکان لاوانەی (دەستگرەی) بۆ بکرێت بۆ ئەوەی منداڵ لێوەی نەکەوێتە خوارەوە.
- منداڵ فێر بکرێت کەخۆی لەخۆیەوە شت نەخوات و یاری بەشتە نەزانراوەکان نەکات و مادده ژەهراوییەکان لەدوور دەستی منداڵ دابنرێن.
- باشترە تەباخ لەشوێنێکی بڵند دابنرێت تاکو دەستی منداڵ نەگات بە دوگمەی کردنەوە و ئاگرەکەی. هەروەها باشتر وایە بوتڵی غاز لەدەروەی چێشتخانە دەبنرێت.
- بەلووعەی نەوت بەجۆرێکی وا دابنرێت منداڵ دەستیٚ پیٚ نەگکات یاخود بۆی نەکرێتەوە.
- منداڵ فێر بکرێت نەچێتە سەر شوێنی بەرز وەك دیوار و درەخت و شتی تر.
- هەموو کاتێك باخچەی ناو ماڵ و بەر دەرگای ماڵ و شوێنی یاریکردنی منداڵ لەپارچە شوشە و بەرد و شتی مەترسیدار پاك بکرێنەوە.

٣- پێویستە ئەو شوێنەی منداڵ یاری لێدەکات لەهەموو هۆیەکانی مەترسی بەدوور بێت و منداڵی گەورەتر فێر بکرێت کەئاگای لەمنداڵی لەخۆی وردتر بێت.

- دایکان و باوکان پێویستە هەمیشە بەمنداڵە گەورەکان بڵێن کەئاگایان لەمنداڵە بچووکترەکان بێت، بۆ ئەوەی هەر کارەساتێك یان گێروگرفتێك ڕوودەدات یەکسەر ئاگاداری گەورەکان بکرێتەوە.
- پێویستە منداڵ هان بدرێت کەلەیاریگە دیاریکراوەکاندا یاری بکەن، نەك لەسەر جادەو کۆلان، بەتایبەتی لەسەر ڕێگای ئۆتۆمبیل.
- یاریی گونجاوو پلاستیکی بۆ منداڵ بکڕدرێت بۆ یاری پێکردن، بۆ ئەوەی یاری بەشتەکانی تری وەکو (چەقۆ، شووشەی شکاو، شقارتە...هتد) نەکات.
- نەهێڵین منداڵ لەئاوی قووڵ و تیژڕەودا مەلە بکات، یان بچێتە نزیك بیرو چاڵ و چۆم سەر گابەرد و شاخ.

٤-منداڵی خوار تەمەنی پێنج ساڵان لەمەترسی ڕووداوەکانی هاتوچۆدایە لەسەر ڕێگاوبان، بۆیە پێویستە چاودێری بکرێن و فێری هەڵسوکەوتی ڕاست بکرێن هەر لەو کاتەوە کەدەکەونە سەرپێ.

- لەکاتی پەڕینەوە لەجادە پێویستە منداڵ فێر بکرێت کەلەسەر هێڵە سپییەکانی سەر شەقامدا بپەڕێتەوە و ڕێگای پێ نەدرێت کەلەکەنارەکانی شەقامدا یاری بکات. ئەگەریش شوێنی دیاریکراوی پەرینەوە نەبوو، پێویستە منداڵ چاوەڕێ بکات تا هەردوولای جادوە چۆڵ دەبێ ئینجا لەسەرخۆ دەست بکات بە پەڕینەوە. باشترە منداڵ لەگەڵ کەسێکی لەخۆی گەورەتر بێت بپەڕێتەوە.

- ئەبێ منداڵ فێر بکریت هەرگیز کوتوپڕ نەپەڕێتە ناوەندی جادە یان بە راکردن لە جادە نەپەڕێتەوە.
- ئەو منداڵانەی کەسواری پایسکل و ئۆتۆمبێلە بچووکەکان دەبن، ڕابهێنرێن لەسەر چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە لەسەرجادەو لەکاتی رووبەرووبوونەوەی ئۆتۆمبیلدا.
- پێویستە دایکان و باوکان منداڵەکانیان فێری یاسای ڕووناکی هاتووچۆ (ترافیك لایتەکان) بکەن و پێویستە منداڵ بزانێت هەر ڕەنگێ لەڕەنگەکانی ترافیك لایت چی دەگەیەنێت.

٥- پێویستە هەموو کەسێك بنەماکانی فریاکەوتنی سەرەتایی بزانێت بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسووتان، بڕین، برینداری، کەوتنە خوارەوەو خواردنی ماددەی ژەهراوییەوە هەبێت.

- فریاگوزارییە سەرەتاییەکان بۆ هەموو کەسێك پێویستە بەتایبەتی بۆ دایکان و باوکان و منداڵە گەورەکان بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵ بدەن لەکاتی ڕوودانی هەر کارەساتێکدا پێش ئەوەی بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.
- هەر ڕووداوێك لەڕووداوەکان فریاگوزارییە سەرەتاییەکانی خۆی هەیە.
- فریاگوزارییەکان لەکاتی سووتاندا:
  - ئامانجی سەرەکی لەفریاگوزارییەکانی سووتاندا ئەوەیە کەئاکامی سووتان و ئازارەکانی سووتان کەم بکاتەوە.
  - شوێنە سووتاوەکە بۆ ماوەی (١٠) خولەك بخرێتە بەر ئاوی سارد و نەهێڵێت سوتان بگاتە شانەکانی تری پێست.

- هەموو کەلوپەلە زیادەکان وەکو جل و بازنەو ئەنگوستیلە و پێڵاوی بەرز لەنەخۆشەکە داکەنرێت, لەئاگرەکە یان سووتانەکە دوور بخرێتەوە.
- ئەگەر سووتان بەئاوی گەرم بێت پێویستە هەموو جل و بەرگێکی تەڕبوو بە بەئاوە گەرمەکە ، لەسەرخۆ لەلەشی نەخۆشەکە بکرێتەوە، بەڵام جل و بەرگە وشکەکان مەرج نییە دەربهێنرێت.
- شوێنە سووتاوەکە ئەگەر زۆر بێت بەپەڕۆیێکی پاك داپۆشرێت بۆئەوەی تووشی پیس بوون نەبێت.
- ئەو شوێنەی کەسووتاوە نابێ بجووڵێنرێت.
- ئاو و شلەمەنی بدرێت نەخۆشەکە.
- بەپەلە نەخۆش بگەینرێتە نەخۆشخانە.

- فریاگوزارییەکان لەکاتی ژەهراوی بووندا.

- ئەگەر نەخۆشەکە ئاگای لەخۆبێت، لێی پرسیارکە چی ڕوویداوە.
- ئەگەر ئاگای لەخۆ نەبێت یەکسەر هەوڵبدە ڕێگای هەناسەدانی(ناودەم و لووتی) پاك بکەیتەوە و ئەگەر پێویست بوو هەناسەدانی دەستکردی بۆ بکەو یەکسەر بینێرە بۆ نەخۆشخانە.
- هەر زانیارییەك دەربارەی حاڵەتەکە دەزانیت لەگەڵ نەخۆش بینێرە بۆ نەخۆشخانە چونکە ئەمە یارمەتی پزیشك دەدات لەکاتی چارەسەرکردندا.

- فریاگوزارییەکان لەحاڵەتی برینداربوون بەئامێرێکی تیژ.

- نەخۆشەکە دابنێ لەشوێنێکی هێمن و ئارامی کەرەوە.
- پەڕۆییێکی پاك بخەرە سەر برینەکە و ئەگەر خوێن بەربوونێکی دژوار هەبێت دەتوانی بەباشی برینەکە بپێچیتەوە یان گرێ بدەی.
- ئەگەر برینەکە پیس بێت برینەکە بەماددەیەکی پاکژکەر(تەعقیم) بەباشی بشۆرەو دوایی بەپەڕۆی پاك داپۆشە.
- نەخۆشەکە بنێرە نەخۆشخانە بۆ دوورینەوە یان چارەسەرکردنی برینەکە.

- فریاگوزارییەکان لەکاتی کەوتنە خوارەوەدا:
  - یەکسەر بگەرە منداڵ و سەیریکە ئاگای لەخۆیە یان نا.
  - ئەگەر شوێنێکی منداڵ شکا بێت، مەیجووڵێنەو هەوڵ بدە کەبەنەجووڵانەوە بنێریە نەخۆشخانە.
  - ئەگەر خوێن بەربوون لەلووت یان گوێ یان دەم هەبووبێت پاکیکەرەوە ڕێگای هەناسەدانی واڵا بکە.
  - ئەگەر ڕشایەوە بەپەلە پاکیکەرەوە و بینێرە بۆ خەستەخانە، چونکە لەوانەیە کەللەی سەری شکا بێت.

- پێویستە هەموو ماڵێك ماددەکانی فریاگوزارییە سەرتاییەکانی لەماڵەوە هەبێت و شارەزایی بەکارهێنانیانی هەبێت.
- هەروەها لەهەر قوتابخانەیەك یان ساواخانەیەك دەرمانخانەیەکی بچووکی تێدا بێت کەئەم ماددانە پێویستن:

- ماددەییێکی پاکژکەر(معقم).
- لەفاف وپەڕۆی پاکژ کراو.
- دەرمانی ئارام کردنەوە (هێمنکەرەوە).
- پەڕۆی یان دار بۆ جێگر کردنەوەی شوێنەشکاوەکان.
- دەزوو ودەرزی بۆ دورینەوەی برینەکان.
- لاستیکێك کەدەخرێنە ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەناسەدان.

٦- پێویستە دەرمان و نەوت ومادەی کیمایی و هەمووشتێکی زیانبەخش دوور لەدەستی منداڵ هەڵبگیرێت.

- پێویستە دەرمانەکان لە شوێنێکی بەرز یان لەناو بەفرەخەرەوە دابنرێت کەدەستی منداڵ نایانگاتێ. هەروەها باشترە لەسەر هەردەرمانێك بەخەتێکی ئاشکرا ناوی دەرمان و شێوازی بەکار هێنانی بنوسرێت.
- پێویستە بەرمیلی نەوت لەشوێنێك دابنرێت کە دەستی منداڵ نایگاتێ و بەرز بێت شێرەکەشی(بەلوعە)کەش دابخرێت ومنداڵ نەتوانێت بیکاتەوەیانش باشترەزۆر بەرزبێت.
- کڕینی یان دابین کردنی یاریۆکە (بووکەڵە–لعابات) هەموو جۆرەکانی لاستیکی بۆ ئەوەی منداڵ خۆی پێوە خەریك بکات و یاری بە شتەکانی تری زیانبەخشی ناو ماڵ نەکات.

٧-ئەومنداڵەی نەوت دەخواتەوە نابێ بەهیچ جۆرێك تووشی ڕشانەوە بكرێت, بەڵكو پێویستە یەكسەر بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

- زۆربەی دایكان و باوكان واتێدەگەن كە ڕشانەوەی منداڵ دەبێتە هۆی چوونە دەرەوەی نەوتە خواردووەكە, بەڵام ئەم بیرۆكەیە چەوتە و زۆر زیانبەخشە بۆ منداڵ چونكە دەبێتە هۆی ئەوەی نەوتە بچێن ناو سییەكانی نەخۆشكەو تووشی هەكردنی سییەكانی بكات.
- دوای خواردنەوەی نەوت ئەگەر لەتوانادابێت پەرداخێك شیر یان ئاو بەمنداڵەكە بدرێت لەوانەیە سوودی تێدا هەبێت.
- بەزووترین كات منداڵەكە بگەیەنرێنە نەخۆشخانە بۆئەوەی چارەسەری خۆی وەرگرێت و توشی هەوكردنی سییەكان نەبێت.

خۆپاراستن لەمین و تەقەمەنی

پەیامە سەرەکییەکان

١. هۆشیاری دەربارەی مین وتەقەمەنی بۆ خەڵکی شارو گوند پێویستە.

٢. مین بەچەند شێواز دەتەقێتەوە وەك قاچ پیانان، بەرد تێگرتن، تەقە لێکردن، پیاکێشان بەدارو بەردو چەکوش وهەر شتێکی تر، ئاگر تێبەردان، جوولاندن، لەرینەوە، هەرەسی بەفر.

٣. جگە لەمین زۆر جۆر تەقەمەنی نەتەقیوی تر لەکوردستاندا هەن وەك گوللە تۆپ و هاوەن و دۆشکە و ئار بی جی و شتی تر کەبەدەستکاری کردن و جووڵاندن و پیاکێشان و گەرم کردن دەتەقێتەوە.

٤. ئەگەری هەبوونی مین و تەقەمەنی لەشەڕگەو ڕەبایەو سەربازگە کۆنەکان زۆرە لەبەر ئەوە پێویستە لەو شوێنانە دروو بکەوینەوە.

٥. هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل وپەلی سەربازی و ئێسك و پروسك نیشانەی ناوچە مین ڕێژکراون. نابێ لەو شوێنانە نزیك ببینەوەو دەسکاری ئەو شتانە بکەین.

٦. ئەگەر گومانت کرد، ناوچەیەك یان کێڵگەیەك مینی تێدایە لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار بکەرەوە.

زانيارييەكان كۆمەكييەكان

١-هۆشياری دەربارەی مين وتەقەمەنی بۆ خەڵكی شارو گوند پێويستە.

- لەبەرئەوەی لە كوردستان ناوچەی مينرێژكراو زۆرە چ لە نزيك گوندەكان و چ لە نزيك شارو شارۆچكەكان باشتر وايە هەموو خەلكی هۆشيار بن و ئاگادری خۆيان و منداڵيان بكەن كاتێ دەچنە نزيكی ئەو ناوچانەی مەترسيی مينی لێيە.
- زۆر گرنگە منداڵەكان هۆشياربن دەربارەی مين و تەقەمەنی چونكە ئەمان لەكاتی ئيشی لادێ و لەكاتی ياريكردن رەنگە بكەونە بەر مەترسی مين. ئەگەر منداڵ هۆشيار بن دەربارەی مين دەتوان خۆشيان بپارێزن و بەخەڵكيش رابگەيەنن خۆيان بپارێزن.
- كەناڵەكانی راگەياندن و قوتابخانە و رێكخراوەكان و خەڵكی بەگشتی دەتوانن دەوربببينن لە بڵاوكردنەوەی هۆشياريی ميندا.
- لە كوردستان مين ئێجگار زۆرە، بەتايبەتی ئەم شوينانەی خوارەوە جێگەی مەترسين: بەتايبەتی لەكوردستاندا.
    - سەربازگەو ڕەبايە كۆنەكان.
    - ناوچەكانی نزيك سنوور.
    - لەدەوروبەری بنكە و بارەگا لەشكرييەكان.
- تەقينەوەی مين دەبێتە هۆی كەم ئەندامی و مەترسی لەسەر ژيان خەڵك هەيە.

٢-مین بەچەند شێواز دەتەقێتەوە وەك قاچ پیانان، بەرد تێگرتن، تەقە لێکردن، پیاکێشان بەدارو بەردو چەکوش وهەر شتێکی تر، ئاگر تێبەردان، جوولاندن، لەرینەوە، هەرەسی بەفر.

- پێویستە ئەو کەسانەی دەچنە دەشت وەك شوان و جووتیار و خەڵکی تر کە بۆ هەر مەبەستێکی دەچنە دەرەوەی گوندەکان زۆر ئاگایان لەخۆیان بێت و تا لەشوێنێك دڵنیا نەبن کە میی تێدا نیە، با تێیدا ڕەت نەبن و خۆیان لێ دوور بخەنەوە.
- زۆر شوێنی مین ڕێژکراو بە تابلو و نیشانەی تایبەتی و تەل دەستنیشانکراوە. پێویستە ئەم نیشانانە لەبەرچاو بگیرێ و بەهیچ جۆرێك نەچینە ناو ئەو ناوچانەوە کە ئەم نیشانانەی لێ دانراوە.
- نابێ بەهیچ جۆرێك یاری بەمین بکرێت ئەگەر دیترا، نەبەبەرد تێگرتن و نەبەدەست لێدان و نە بە ئاگر تێبەردانیان، چونکە بەم شێوەیە مین دەتەقێ و دەبتە هۆیو مەترسییەکی زۆر بۆ لەش.
- زۆرجار بەهۆی باران و لافاوەوە مینەکان لەگەڵ خاك لەشوێنە بەرزەکانی شاخ دێنە خوارەوە بۆ پێدەشت و لا ڕێ و ناو شیو، بۆیە هەرکە شتێکی وەکو مینت بینی یاری پێ نەکەی و باشترە یەکسەر ئاگاداری شوێنە پەیوەندارەکان بکەیت.
- لەکاتی سەیران و گەشت و گوزاردا تەنیا لەشوێنە باو و تایبەتییەکان دابنیشن پێویست ناکات بچنە شوێنەکانی تری دووری جادەو نەتایبەت، نەوەکو مینی تیابێ و بتەقێتەوە.

٣-جگە لەمین زۆر جۆر تەقەمەنی نەتەقیوی تر لەکوردستاندا هەن وەك گوللە تۆپ و هاوەن و دۆشکە و ئار بی جی و شتی تر کەبەدەستکاری کردن و جوولاندن و پیاکێشان و گەرم کردن دەتەقێتەوە.

- لەشوێنی ڕەبیە و لەشکرگەکان رەنگە پاشماوەی تەقەمەنی و فیشەك و گوللە هەبێ و مەترسی دروست بکات. بۆیە پێویستە هەر شتێکی سەربازی بینرا یەکسەر ئاگاداری شوێنە پەیوەندارەکان بکەنەوەو یاری پێنەکرێت یانیش هەڵنەگیرێت بەمەبەستی فرۆشتنیان یان بەکارهێنانیان، چونکە لەوانەیە بتەقن و ببنە هۆی کەمئەندامی و مردن.
- زۆربەی ئەو کارەساتانەی ڕووو دەدەن لەبەر ئەم هۆیانە روو دەدەن:
  - کەم هۆشیاری دەربارەی مین و چەکە کۆنەکان.
  - گەڕان و یاریکردن لەشوێنە دوورەکانی گوندو شارۆچکەکان.
  - گەران و چوونە سەیران لە سەر سنوور یان شوێنی ڕەبیە کۆنەکان.
  - ئاژەڵ لەوەراندن و گەڕان بەدوای ڕووەکی سروشتی و لە ناو ناوچە مەترسیدارەکاندا.

٤-ئەگەری هەبوونی مین و تەقەمەنی لەشەڕگەو ڕەبایەو سەربازگە کۆنەکان زۆرە لەبەر ئەوە پێویستە لەو شوێنانە دروو بکەوینەوە.

- پێویستە هەموو دایکان و باوکان و کەناڵەکانی ڕاگەیاندن منداڵەکانیان ئاگادار بکەنەوە کەبۆ گەران و یاری و سەیران لە سەربازگە و رەبایە کۆنەکان نزیك نەکەونەوە.

- شوێنی تایبەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێت، بۆ ئەوەی پەنا نەبەنە بەر شوێنە دوورەکان، باشتریشە شوێنی یاریکردن نزیکی گوند بێت.
- لەسەر حکومەت و دەزگا پەیوەندیدارەکان پێویستە هەموو ئەو شوێنانە نیشان بکەن کە مەترسی مینی لێیە.

٥-هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل وپەلی سەربازی و ئێسك و پروسك نیشانەی ناوچە مین ڕێژکراون. نابێ لەو شوێنانە نزیك ببینەوەو دەسکاری ئەو شتانە بکەین.

- هەبوونی تۆپەڵە تەل و سندووقە تەختەو لەوح و کەل وپەلی سەربازی و ئێسك و پروسك نیشانەی ئەوەن کە ئەو ناوچەیە پێشتر ناوچەی سەربازی و شەڕ بووە یاخود مین و تەقەمەنی تری تێدا تەقیوەتەوە. ئەم ناوچانە جێگەی مەترسین و دوورنیە هێتشتا مین و تەقەمەنی لێ نەبێت.
- ئەگەر بەڕێکەوت کەوتیتە ناو شوێنێکی مین ڕێژکراوەوە، پێویستە یەکسەر ڕاوەستیت و بەشوێنی خۆتدا، بەهەمان شوێن پێکانی پێشووتدا بگەڕێیتەوە، هەروەها باشترە ئەو شێنە نیشان بکەیت بە دروستکردنی کەڵەکەبەردێکی یان یان بە شێوەیەکی تر، ئاگاداری دەزگا پەیوەندیدارەکان بکەیتەوە.

٦-ئەگەر گومانت کرد، ناوچەیەك یان کێڵگەیەك مینی تێدایە لایەنە پەیوەندیدارەکان ئاگادار بکەرەوە.

- بەئاگادارکردنەوەی لایەنە پەیوەندیدارەکان نەك تەنیا خۆت، بەڵام هەموو کۆمەڵ لەمەترسی مین ڕزگار دەکەیت. لەگوندەکاندا پێویستە ئەنجوومەنی گوندەکان ئاگاداربکرێنەوە و ئەوانیش خەڵکی گوندەکەو دەزگا و ڕێکخراوە پەیوەندیدارەکان ئاگادرابکەنەوە تاوەکوو کاری پێویست ئەنجام بدەن.

پێگەیشتنی منداڵ

پەیامە سەرەکییەکان

١. منداڵ هەر لەساتی لەدایك بوونییەوە دەست دەکات بەفێر بوون. بەتەواوکردنی دووەمساڵی تەمەن زۆربەی گەشەی مێشکی مرۆڤ تەواو دەبێت، بۆ باش گەشەکردنی بیرو مێشك گرنگترین پێداویستی منداڵ خۆشەویستی و بایەخ پێدانی گەورەکانە.

٢. یاریکردن زۆر پێویستە بۆ پێگەیشتنی منداڵ. بەهۆی یارییەوە توانا جەستەیی و عەقڵی و دەروونی و کۆمەلایەتییەکانی منداڵ گەشە دەکەن و ڕۆڵی دایك و باوکیش لەم بوارەدا زۆر گرنگە.

٣. منداڵ بەلاسایی کرنەوەی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری گەورەکان فێری زوۆر شت دەبێت.

٤. گریان، تووڕەبوون، ترس و وڕك گرتن لەدیاردە باوەکانی هەڵسوکەوتی منداڵن، کەبە پشوو درێژی و تێگەیشتن و دەربڕینی سۆز و میهرەبانی بۆ منداڵەکانمان دەتوانین وابکەین بەشێوەیەکی دروست پێبگەن و هەڵسوکەوتیان بەجێ و هاوسەنگ بێت.

٥. منداڵ هەمیشە پێویستی بەهاندان و پشتگیری و ڕێنمایی هەیە، لێدان وسزادانی جەستەیی و دەروونی کاریگەریی خراپی هەیە لەسەر گەشەکردن و پێگەیشتنی منداڵ.

٦. هەر لەسەرەتای تەمەنی منداڵیەوە دایك و باوك دەتوانن یاریدەدەر بن بۆ دانانی بناخەیەکی پتەو بۆ فێر بوون لەقوتابخانەدا.

٧. دایك وباوك باشترین کەسن بۆ چاودێری و تێبینی کردنی پێگەیشتنی منداڵ، بۆیە دەبێت ئەو نیشانە هۆشیارکەرەوانە بناسنەوە کەبۆ پێشەوە نەچووە و لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت.

٨. بۆ پێگەیشتنی باشتر، پێویستە منداڵ ئاشنا بێت بەژینگە و دەوروبەر، ئەوەش لەڕێگای گەشت و سەردانەوە دەبێت.

زانيارييه كۆمەكييەكان

١-منداڵ هەر لەساتى لەدايك بوونييەوە دەست دەكات بەفێر بوون. بەتەواوكردنى دووەم ساڵى تەمەن زۆربەى گەشەى مێشكى مرۆڤ تەواو دەبێت، بۆ باش گەشەكردنى بيرو مێشك گرنگترين پێداويستى منداڵ خۆشەويستى و بايەخ پێدانى گەورەكانە.

- منداڵ هەر لە ساتى لەدايكبوونەوە دەست دەكا بە فێربوون لە رێگەى هەر پێ نج هەستەكانەوە واتە بيستن، بينين، بۆنكردن، تامكردن، بەركەوتن.
- منداڵ پێويستى بەكەسێك هەيە كەيارى لەگەڵدا بكات و بيگرێتەوە ئامێزى و گۆرانى بۆ بڵێت، بۆيە پێويستە هيچ كاتێك منداڵ بەتەنيا نەهێڵين تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەيەكى كورتيش بێت، چونكە منداڵ لەم ساتە كورتەدا هەست بەنائارامى و دڵتەنگى دەكات.
- منداڵ پێويستى بەو ڕوخسارانە هەيە كەلەگەڵى ڕاهاتوون، پێويستى بەبيستنى دەنگى خۆش و نەرم هەيە، پێويستى بەشتى نوێ و سەرنج ڕاكێش هەيە كەببينێت و گوێى بۆ ڕاگرێت، گرنگترين دەنگ كەمنداڵ حەزى لێيە دەنگى مرۆڤە و خۆشترين ڕوخسار كەمنداڵ حەزى لێيە ڕوخسارى مرۆڤە، بۆيە پێويستە پەيوەندييەكى بەهێز لەنێوان منداڵ و دايكەكەيدا هەبێت.
- منداڵ هەميشە پێويستى بەهاندان و پێشكەشكردنى خۆشەويستى هەيە، بۆيە پێويستە سەرنجێكى زۆر بەمنداڵ بدرێت و هيچ كاتێك واهەست نەكات كەكەس گوێى ناداتێ.

٢-یاریکردن زۆر پێویستە بۆ پێگەیشتنی منداڵ. بەهۆی یارییەوە توانا جەستەیی و عەقڵی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی منداڵ گەشە دەکەن و ڕۆڵی دایك و باوکیش لەم بوارەدا زۆر گرنگە.

- منداڵ نەك تەنیا بۆ خۆشی یاری دەکات، بەڵام زانستی دەروونی دەری خستووە کەیاری کردن بەشێکی گرنگی پێگەیشتنی منداڵە. لەڕێگای یاریکردنەوە منداڵ لەدەوروبەری خۆی تێدەگات، چونکە یاریکردن منداڵ بە شتەکانی دەوروبەری ئاشنا دەکات و توانای فێربوون و راهاتن و جووڵان و مامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵك و شتەکاندا زیاد دەکات.
- دایکان و باوکان پێویستە پێداویستییەکانی یاریکردن بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن و یارمەتی منداڵ بدەن لەو بوارەی کەمنداڵ خۆی حەزی لێیەو ماوە بەمنداڵ بدرێت کەخۆی شت تاقی بکاتەوەو یارییەکەی خۆی بکات بەمەرجێ ئەو یارییانە ژیانی نەخەنە مەترسییەوە.
- ئەگەر منداڵ ویستی خۆی بەتەنیا کارێك یان یارییەك ئەنجام بدات با دایکان و باوکان نەبنە ڕێگرو یاریەکە کۆنترۆڵ نەکەن، چونکە ئەم کۆنترۆڵکردنە دەبێتە هۆی کوشتنی حەزی داهێنان لەلای منداڵ. لەجیاتی ئەوە دایك و باوك دەتوانن چاودێریی بکەن لەکاتی یارییەکەدا.
- منداڵ بەپرسیارکردن و تاقیکردنەوەو بەراوردکردنی شتەکان و دروستکردنی هەندێك ئامانج و پرسیاری تر فێری زۆر شت دەبێت بەتایبەتی کاتێ خۆی کردارێك ئەنجام دەدات و تێیدا

سەردەکەوێ، بۆیە دەتوانین بڵێین کەیاریکردن شارەزاییەکانی منداڵ زیاتر دەکات و حەزی فێربوون و داهێنانی لەلا دروست دەکات.

- ئەگەر منداڵ لەکارێکدا سەرنەکەوت، ماوەی ئەوەی بدە کەمندال خۆی جارێکی تر هەوڵ بدات، چونکە منداڵ بەهەوڵدان فێری داکۆکی و داهێنان و بەردەوامی ئیش کردن دەبێت.
- زۆربەی جاران منداڵ بەتەنیا یاری دەکات، بەڵام هەندێك جار لەگەڵ گەورەکان یاری دەکات، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك دایکان و باوکان ئامادەبن یاری لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن.

٣-منداڵ بەلاسایی کرنەوەی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری گەورەکان فێری زووَر شت دەبێت.

- منداڵ حەزی لەخۆگۆڕین و لاسایی کردنەوەی کەسانی ترە، دایك و باوك مامۆستا، پزیشك یان هەر کەسێکی تری خەیاڵی. ئەمەش شێوەیەکی گرنگی یاری کردنە و یارمەتی منداڵ دەدات کەلەهەڵس و کەوتی کەسانی تر شارەزا بێت و تێ بگات، جگە لەوەش یارمەتی دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی منداڵ دەدات. نابێ منداڵ لەسەر ئەم لاسایی کردنەوەیە سەرزەنشت بکرێ بەڵکوو باشترە دایك و باوك لەم گەمەیەدا یارمەتی منداڵ بدەن بەپێدانی جل و بەرگ و کڵاو و دەسرۆك و تەسبێح یانیش هەر شتێکی تری لاسایی کردنەوە.
- هیچ شتێك وەکو ڕەفتاری گەورەکان کارناکاتە سەر ڕەفتارو بیرکردنەوەی منداڵ، بۆیە ئەگەر باوك یان دایك توورەو دەنگ بڵند بێت منداڵیش وا ڕەفتار دەکات، بەڵام ئەگەر هێمن

و ئارام بن منداڵیش وەکو ئەوان ڕەفتار دەکات، چونکە هەر شتێکی منداڵ لەگەورەکان ببینێت یان فێر ببێت هەست دەکات کەئەو شتە دروستە.

- پێویستە دایکان و باوکان نموونەی باش و تەواو بن بۆ منداڵەکانیان و لەبەردەم منداڵەکانیان قسەی ناشیرین نەڵێن تاکو منداڵەکانیش فێری ڕەفتارو قسەی خراپەو ناشیرین نەبن.
- منداڵ لەخوار تەمەنی چوار ساڵیدا خۆپەرست دەبێت شتێکی سروشتییە، چونکە پێگەیشتنی تەواو نەبووە، ئەگەر دایکان و باوکان رەفتاری ئازادانەو کراوە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن ئەم خۆپەرستییە کەمتر دەبێت و خۆی لەخۆیدا لەگەڵ گەورەبوونی و پێگەیشتنی منداڵەکەدا کەمتر دەبێت.
- پێویستە هەموو کاتێك ڕێگا بەمنداڵ بدرێت کەبیروڕاو بۆچوونی خۆی بەئازادی بڵێت و بەئازادی ڕەفتار بکات، دایکان و باوکان با چاودێری منداڵەکە بکەن و لەنزیکەوە ئاگاداری بن.

٤-گریان، تووڕەبوون، ترس و ورك گرتن لەدیاردە باوەکانی هەڵسوکەوتی منداڵن، کەبە پشوو درێژی و تێگەیشتن و دەربڕینی سۆز و میهرەبانی بۆ منداڵەکانمان دەتوانین وابکەین بەشێوەیەکی دروست پێبگەن و هەڵسوکەوتیان بەجێ و هاوسەنگ بێت.

- هەست وسۆز و دڵی منداڵ زۆر گەرم و ڕاستگۆیە، لەوانەیە لەکەسێکی نامۆ یان لەتاریکی بترسێت، یانیش لەوانەیە لەبەر شتێکی ئاسان یان نا گرنگ ڕك بگرێت و بگرییێت، یانیش

ئەگەر نەتوانی کارێك ئەنجام بدرێت لەوانەیە بقیژێنێت و هاوار بکات، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان پر بەدڵسۆزی و دلۆڤانی مامەڵەی لەگەڵ بکەن و لێی تێ بگەن، چونکە ئەگەر دایك وباوك گوێ بەگریان و هاواری منداڵ نەدەن لەوانەیە لەئایندەدا منداڵێکی شەرمن و ترسنۆك و ناکۆمەڵایەتی دەربچێت.

- منداڵ لەم تەمەنەدا ناتوانێت جیهانی خەیاڵ و جیهانی ڕاستەقیەنەی لەیەکتری جیا بکاتەوە، بۆیە لەوانەیە هەندێ جار درۆ بکات، لەسەر دایکان و باوکان پێویستە کەلەم بوارەی تەمەنی منداڵ تێبگەن و منداڵ سزا نەدەن.
- پێویستە دایکان وباوکان ئاگادر بن هیچ کاتێك لەبەر گریان یان ترس یان تووڕەبوونی منداڵ تووڕە نەبن و سزای نەدەن و گاڵتەی پێ نەکەن، چونکە سزادان یان لێدانی منداڵ دەبێتە هۆی دڵڕەقی و شەرمنی و گۆشەگیری منداڵ جگەلەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەمنداڵ نەتوانێت بەئازادی قسە بکات و ئەوەش دەبێتە هۆی پەیدا بوونی گرێی دەروونی لەکەسایەتی منداڵدا.
- پێویستە دایکان و باوکان ئاگادار بن کەمنداڵ هەندێ جار بە گریان و تووڕەبوون و مان کردن داوا و پێداویستییەکانی خۆی دەردەبڕێت وەکو برسێتی، سەرما، ماندووبوون، بێزاربوون، ترس لەشتێکی دیاریکراو یانیش هەرشتێکی تر. بۆیە پێویستە لەم حاڵانەدا بەسۆزەوە لە منداڵ بچینە پێشەوە و هەوڵ بدەین بیدوێنین و لێی تێبگەین و بەپێی توانا داوا و پیداویستییەکانتی بۆ جێ بەجێ بکەین یان و یان ئەگەر پۆیستی کرد بە جوانی تێی بگەیەنین. دوور نیە منداڵ ناساخییەکی جەستەیی هەبێت.

- هەندێ لەمندالّەکان لەتەمەنی سێ یان چوار مانگییەوە دەست بەگریان دەکەن و لەکاتێکی دیاریکراودا دەگرییێن،ئەم جۆرە گریانە بۆ ماوەی سێ مانگ درێژە پێدەدات و دوایی چاك دەبێتەوە تائێستاش هیچ هۆیەکی دیاریکراو بۆ ئەم گریانە نەدۆزراوەتەوە.

٥-مندالّ هەمیشە پێویستی بەهاندان و پشتگیری و ڕێنمایی هەیە، لێدان وسزادانی جەستەیی و دەروونی کاریگەریی خراپی هەیە لەسەر گەشەکردن و پێگەیشتنی مندالّ.

- ئەگەر مندالّەکە بزانێت کەدایك وباوکی لەڕەفتارەکانی مندالّ ڕازی و دلّخۆشن هەموو کاتێك هەولّ دەدات هەمان ڕەفتار ئەنجام بداتەوە، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك دایکان و باوکان بەهاندان و ئافەرینی و خەلاّتەوە خۆشحالّی دەربڕن بەڕەفتارە باشەکانی مندالّ و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەمندالّ فێری ڕەوشت و ڕەفتاری باش ببێت.
- ڕۆژ لەدوای ڕۆژ مندالّ فێری شتی نوێ دەبێت، بۆیە لەکاتی فێربوونی هەرشتێکی نوێ هەرچەندە بچووکیش بێت، پێویستە دایك و باوك دلّخۆشی دەربڕن لەم داهێنانە و ئافەرینی مندالّ بکەن، چونکە ئەگەر دایکان و باوکان هیچ گوێیان نەداتێ ئەوا حەزی فێربوون لەلایان کەم دەبێتەوە .
- کاتێك کەمندالّ نەتوانێت شتێك بەتەواوەتی ئەنجام بدات باشترە زۆر ڕەخنەی لێ نەگرن بۆ ئەوەی تووشی بێزاری و دلّتەنگی نەبێت، بەلّکو هەمیشە هانی بدەن و خالّە ئیجابییەکانی مندالّەکە لەبەرچاو بگرن و مندالّ هان بدەن کەئەم خالّە ئیجابییانە زیاتر لێ

بکات، بەم پێیە بەرەبەرە منداڵ فێر دەبێت و حەزی داهێنان و دۆزینەوەی لەلا زیاتر دەبێت.

- نابێت بەهیچ شێوەیەك سزای جەستەیی لەگەڵ منداڵدا بەکار بهێنرێت، چونکە ئەو منداڵەی توشی سزای جەستەیی دەبێت لەوانەیە ببێتە کەسێکی توندو تیژ هەڵسوکەوتی نابەجێ بکات. هەروەها کە گەورەش دەبێت پیاوێکی ترسنۆك و دوودڵی لێ پەیدا دەبێت و ئەم هۆکارەش ئارەزووی فێربوون و دڵخۆشکردنی دایك و باوك و مامۆستایان ون دەکات.

٦-هەر لەسەرەتای تەمەنی منداڵیەوە دایك و باوك دەتوانن یاریدەدەر بن بۆ دانانی بناخەیەکی پتەو بۆ فێر بوون لەقوتا بخانەدا.

- ئەو منداڵەی دڵۆڤانی و دڵسۆزی و خۆشەویستی لەلایەن دایك و باوکی بۆ پێشکەش دەکرێت دەبێتە کەسێکی خۆشەویست و دڵۆڤان و دڵسۆز و بە شێوەیەکی ئیجابی مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکات، حەزی فێربوونیشی لەلا زیاترە، چونکە هەردەم هەست بەهێمنی و ئارامی و دڵخۆشی دەکات.
- یاریکردن ڕێگایەکی کاریگەری فێرکردنی منداڵە، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان کەرستە سادەکانی یاریکردن بۆ منداڵەکانیان دابین بکەن، مەرجیش نییە کەکەرەستەکانی گرانبەها بۆ منداڵ بکڕن، چونکە منداڵ هیچ لەبەهاگرانی کەرستە نازانێت، بەڵکو ئەوەی دەزانێت یای دەکات. دەکرێ کەرستەکانی ناو ماڵ بەکاربهێنرێن وەکو ئاو، لم، قوتوو، تەختەدار، تۆپ، کەرستەکانی تر.

- باشترە دایکان و باوکان یارمەتی منداڵەکانیان بدەن کەخۆیان بڕیار بدەن کامە جۆری یاری دەکەن و بەچ شێوەیەك دەیکەن و نابێت دایك یان باوك یارییەکە کۆنترۆڵ بکەن مەگەر لەکاتی مەترسیدا. بوار بەمنداڵەکە بدەن کەخۆیان شت بدۆزنەوەو بگەنە ئەنجامەکانی یاریکردن.
- یاریکردن زۆر گرنگە بۆ وەرارو گەشەی منداڵ چونکە:
  - یاریدەدەرە بۆ وەرارو گەشەی ماسوولکەو لەشی منداڵەکە.
  - یاریدەدەرە بۆ زیادکردنی شارەزاییەکانی کۆمەلایەتی لەلای منداڵ.
  - یاریدەدەرە بۆ هاوسەنگ کردنی سۆزی منداڵەکە.
  - یاریدەدەرە بۆ بەهێزکردنی بیرکردنەوەو بۆ زاخاوی مێشك.
  - حەزی داهێنان و بەردەوامبوون لەسەر کاری لەلا بەهێزتر دەکات.
- لەتەمەنی پێش قوتابخانەدا پێویستە منداڵ لەناو باخچەی ساوایان دابنرێن و هەموو پێداویستییەکانی ئەم باخچانە لەکەرستەی یاریکردن و شوێنی گونجاوی بۆ دابین بکرێت بۆ ئەوەی ئاسۆی گەشی خوێندنەوەو داهێنان لەلای منداڵ بەهێز ببێت.
- هەر منداڵێك قاڵبی (ستایلی) گەشەکردنی خۆی هەیە، لەبەر ئەوە نابێت منداڵ لەگەڵ کەسانی تری بەراودر بکرێت، بەڵام ساڵ لەدوای ساڵ منداڵ بەتەمەنەکەی خۆی بەراورد بکرێت باشترە، چونکە هەندێك منداڵ بەپەلە گەشە دەکەن و هەندێکی تریش هێواش هێواش فێر دەبن.

- نابێت دایکان و باوکان زۆری (پێداگرتن) لەمندالّ بکەن بۆ خوێندن یان ئەنجامدانی هەر کارێکی تر، چونکە مندالّ لەپێداگرتنی بەردەوام بێزار دەبێت و حەزی ئیش کردن و داهێنانیشی نامێنێت.
- فێربونی زمان و قسەکردن یەکێکە لەپرسە گرنگەکانی گەشەکردنی مندالّ. بۆیە پێویستە دایکان و باوکان یارمەتی مندالّەکە بدەن بۆ قسەکردن و فێربوونی زمان، ئەمەش بەڕێگای بەردەوامی قسەکردن لەگەڵیانداو بەگۆرانی وتن و بەدروست دەربڕینی وشەکان دەبێت.
- گێڕانەوەی چیرۆك ڕێگایەکی کاریگەری فێر بوونی زمانە جگەلەوەش زۆر شتی تریش لەچیرۆك فێر دەبێت. بۆیە پێویستە هەموو کاتێك چیرۆك بۆ مندالّ بگێڕنەوەوە گۆڤاری ڕەنگاوڕەنگی مندالان, ئەوانەی کەچیرۆکیان تێدایە بۆ مندالّ دابین بکەن و بۆیان شرۆڤە بکەن.
- هەرکاتێکی مندالّ وشەییەکی نویێ فێر دەبێت پێویستە دایك زۆر بەخۆشحالّیەوە پێشوازی ئەم فێربوونە بکات و ئەو وشەیە زۆر لەناو قسەکانی خۆیدا بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی لەمێشکی مندالّدا جێگیر ببێت و ماناکەی لەلای مندالّ ئاشکرا بێت.
- تەمەنی فێربوونی قسەکردن لەمندالّێك بۆ مندالّێکی تر جیایە، بۆیە پێویستی ناکات زۆری (پێداگرتن) لەمندالّ بکرێت بۆ قسەکردن، چونکە هەندێك مندالّ بەسروشتی خۆیان پێشتر لەهەندێك مندالّی تر قسە دەکەن و فێرە زمان دەبن.

- پێداویستییەکانی لەشی کچ و کوڕ وەکو یەکە، بۆیە پێویستە مامەڵەکردن و پێشکەشکردنی خۆشەویستی و دابینکردنی کەرستەکانی یاریکردنیش بۆکچان و کوڕان وەکو یەك بێت.

٧-دایك وباوك باشترین کەسن بۆ چاودێری و تێبینی کردنی پێگەیشتنی منداڵ، بۆیە دەبێت ئەو نیشانە هۆشیارکەرەوانە بناسنەوە کەبۆ پێشەوە نەچووە و لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت.

- فێر بوون و پێگەیشتنی هەندێ منداڵ لەهەندێکی تر هێواشترە، هەرچەندە ئەمە دیاردەیێکی ناخۆش و دڵتەنگە، بەڵام پێویستە دایکان و باوکان بزانن کەئەمە حاڵەتێکی سروشتییە و بەردەوام بن لەسەر فێرکردن و بەخێوکردن و چاودێریکردنی منداڵەکانیان.
- هەر منداڵێك بە قۆناخەکانی جیاجیادا تێدەپەڕێت و لەهەر قۆناخێکدا دەتوانێت هەندێ کردار ئەنجام بدات، ئەمانەی خوارەوە دەستنیشانکردنی ئەو چالاکییانەیە کەمنداڵ لەتەمەنی (سێ مانگ، یەك ساڵ، دوو ساڵ، چوار ساڵ وپێنج ساڵ)دا دەتوانێت ئەنجامیان بدات. بۆیە هەر منداڵێك لەتەمەنێکی دیاریکراودا دەتوانی چالاکییەکانی ئەو تەمەنی ئەنجام بدات پێویستە پیشانی پزیشك بدرێت، چونکە لەوانەیە نەخۆشییێکی هەبێت.
- ئایا منداڵەکەت لەتەمەنی سێ مانگیدا دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟
    - ☐ سەیری ئاراستەی ڕەنگەکان و تیشکی ڕۆژ دەکات؟
    - ☐ بەلای دەنگە بەرزەکان دەگەڕێتەوەو گوێ دەگرێت؟
    - ☐ دەتوانێت پشتی هەردوو دەستەکانی وەربگێڕێت (قوچ بکات) بکات؟

- ☐ پەنجەکانی لێك دەدات و دەست و پێیەکانی بەڕاست و چەپدا دەجولێنێت.
- ☐ زەردەخەنە دەکات.
- ☐ یاری وگڕوگاڵ دەکات.

- ئایا لەتەمەنی یەك ساڵیدا منداڵ دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟
  - ☐ بەبێ یارمەتی و پشتێنە دەتوانێت دانیشێت؟
  - ☐ خۆی دەجووڵێنێت(خۆ دەگەوزینێت)؟
  - ☐ بەیارمەتی کەسێکیت دەتوانێت ڕابوەستێت؟
  - ☐ دەتوانێت شتەکان بەپەنجەکانی بگرێت؟
  - ☐ ئەگەر بەقەسکردن هەندێ شتی سادەی لێ داوا بکرێت وەڵام دەداتەوە؟
  - ☐ بەرامبەر مرۆڤ پێدەکەنێ و دڵسۆزی و ئەڤینی دەردەبڕێت؟
  - ☐ دەتوانێت (١-٢) وشە بڵێت؟

- ئایا لەتەمەنی دوو ساڵیدا منداڵ دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟
  - ☐ دەتوانێت (٢-٣) ڕستە بڵێت؟
  - ☐ شتەکان و خەڵك دەناسێت؟
  - ☐ دەتوانێت شت هەڵبگرێت و بڕوات؟
  - ☐ قسەکانی خەڵك دووبارە دەکاتەوە؟
  - ☐ دەتوانێت بەتەنیا خواردن بخوات؟
  - ☐ دەتوانێت گوێ و لووت وچاو لەیەکتر جیا بکاتەوە؟

- ئایا لەتەمەنی چوار ساڵیدا دەتوانێت ئەم چالاکیانە ئەنجام بدات؟

☐ دەتوانێت لەسەر یەك قاچ بوەستێت؟

☐ دەتوانێت یارییە ساکارەکان لەگەڵ خەڵکی تر بکات؟

☐ زۆر پرسیار دەکات؟

☐ دەتوانێت سۆزی جیاجیا دەربڕێت (پێدەکەنێت، دەگرییێت)؟

☐ دەتوانێت بەتەنیا دەستی خۆی بشوات؟

☐ دەتوانێت شەش ڕەنگی سەرەکی لەیەکتر جیابکاتەوە.

- ئایا لەتەمەنی پێنج ساڵیدا دەتوانێت ئەم چالاکییانە ئەنجام بدات؟

☐ دەتوانێت بەئاشکرایی قسە بکات؟

☐ دەتوانێت بەتەنیا جل و بەرگەکانی لەبەر بکات؟

☐ دەتوانێت بەپێنووس بازنەیەك یان سێگۆشەیەك یانیش چوارگۆشەیەك دروست بکات لەسەر کاغەز یان هەر شوێنێکی تر؟

☐ دەتوانێت ناوی پێنج شت یان زیاتر (٥–١٠) بڵێت و بیژمێرێت؟

٨- لۆمەو سەرکۆنە(سەرزەنشت) کەسایەتی منداڵ لاواز دەکات.

- کاریگەری لۆمەو سەرزەنشت بەتەواوەتی پێچەوانەی هاندانە. لۆمەکردن دوو دڵی و ڕاڕایی لەمنداڵدا پەروەردە دەکات و دەیخانە بارێکەوە کەهەمیشە ترسی هەبێ لە پرسیارکردن و فێربوون. ئەمەش کەسایەتی لاواز دەکات و ڕێگای فێربوونی و پێگەیشتنی سروشتی لێ دەگرێت.

- لۆمەکردن وا لەمندالّ دەکات کەهەموو کاتیّ هەست بەکەمایەتی بکات و ئەم هەست کردنەشی وا لەمندالّ دەکات کەبەشێوەیەکی دروست بیر نەکاتەوەو بەم پێیەش لەداهێنان دوور دەکەوێتەوە.
- لۆمەی بەردەوام پەیوەندی خۆشەویستیش لەنێوان مندالّ و دایك و باوکەکەیدا کەمتر دەکاتەوەو لەوانەیە بۆ دوور کەوتنەوە لەم لۆمەو سەرزەنشت کردنە مندالّ پەنا بباتە بەر درۆ کردن ڕەفتارە ناکۆمەلاّیەتییەکانی تر.
- بەراوردکردنی مندالّ بەیەکێکی تری هاوتەمەنی و لۆمەکردنی لەسەرئەوەی کە وەکوو فلاّنکەس باش نیە یا سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە شتێکی دروست نیە. ئەمە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی کەسایەتییێکی لاواز و دوودلّی و نەبوونی بۆوابەخۆبوون و کاردانەوەی خراپ لای مندالّ. ئەوە راست نیە کە هەندیّ باوك و دایك وادەزانن لۆمەکردنی لەم جۆرە شێوەیەکە لە هاندان.

٩ - بۆ پێگەیشتنی باشتر، پێویستە مندالّ ئاشنا بێت بەژینگە و دەوروبەر، ئەوەش لەڕێگای گەشت و سەردانەوە دەبێت.

- ژینگە باشترین قوتابخانەی فێربوونی مندالّەکانە، پێش چوونە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان پێویستە مندالّ لەگەلّ ڕەگەزەکانی ژینگە(ئاو، ئاگر، با، خاك) ئاشنا بکرێت و ئاراستەکانیش بزانێت، چونکە بەپرسیارکردن مندالّ زۆر شت فێر دەبێت.
- پێویستە ڕووداوە سروشتییەکان بۆ مندالّ شرۆڤە بکرێت و والەمندالّ بکرێت کەپرسیاری لا دروست ببێت یان پرسیار بکات، چونکە بەپرسیارکردن مندالّ زۆر شت فێر دەبێت.

- پێویستە منداڵ فێر بکرێت چۆن پاك و خاوێنی ژینگەکە دەپارێزێت، ئەمەش بەڕێگای شرۆڤەکردنی ئەو بوارانەی کەدەبنە هۆی پیس بوونی ژینگەو مەترسییەکانی پیسبوونی ژینگە بۆ منداڵ ڕوون بکرێتەوە.
- سەردانی شوێنە کۆنەکان (شوێنەوارەکان) و شوێنە گوزارییەکان، بێجگە لەخۆشی دیتنیان، هەروەها کاریگەریش هەیە لەسەر چالاککردنی مێشکی منداڵ.
- سەردانی کارگەو شوێنەکانی تری پەیوەست بەماددەکانی خوێندنیان لەقوتابخانە بەشێکە لەفێرکردن و زۆربەی زۆری جاران منداڵ بەدیتن یان تاقیکردنەوە زیاتر فێر دەبێت لەوەی بەخوێندن یان گێڕانەوە.
- سەیران و سەردانەکان پەیوەندی نێوان منداڵەکانی قوتابخانە بەهێزتر دەکات، ئەمەش خۆی لەخۆیدا قازانجێکی کۆمەڵایەتییە بۆ منداڵ کەدەبێتە هۆی بەهێزکردنی کەسایەتییەکەی.

منداڵ لەکاتی کارەساتدا

پەیامە سەرەکییەکان

١- لەکاتی کارەسات و ڕووداوە گەورەکاندا ، پێویستە بنەما سەرەکییەکانی چاودێری تەندروستی بۆمنداڵ دابین بکرێت بەتایبەتی کوتانی دژی سوورێژە و خۆراکی باش.

٢- شیردانی سروشتی لەکاتی کارەسات زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵی شیرخۆر.

٣- لە کاتی کارەساتدا و لە شوێنی ڕووداوەکان پێویستە منداڵ لەلایەن دایك و باوك و ئەندامانی خێزانەکەیەوە چاودێری بکرێ چونکە لەم حاڵەتانەدا منداڵ زیاتر هەست بەهێمنی و ئارامی دەکا لەگەڵ خێزانی خۆیدا.

٤- زەبروزەنگ لەماڵ و لەکاتی شەڕ و کارەساتدا منداڵ دەتۆقێنێ. ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێرییێکی تایبەت هەیە و پێویستە بواریان پێ بدرێت کەدڵی خۆیان بکەنەوەو باسی کارەساتەکانی خۆیان بکەن بەڕێگایەك لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت.

٥- لەکاتی کارەساتدا مین و ماددە نەتەقیوەکانی تریش مەترسییەکی گەورەن و پێویستە وریای خۆمان و منداڵ بین. هەروەها پێویستە شوێنی سەلامەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێ و ئاگادار بکرێن کە یاری بە بەشتی نەناسراو نەکەن و نزیکی سەربازگە و شەڕگە کۆنەکان نەکەونەوە.

زانيارييە كۆمەكييەكان

١-لەكاتى كارەسات و رووداوە گەورەكاندا ، پێويستە بنەما سەرەكييەكانى چاودێرى تەندروستى بۆمنداڵ دابين بكرێت بەتايبەتى كوتانى دژى سوورێژە و خۆراكى باش.

- لەكاتى روودانى كارەساتدا، چ كارەساتى سروشتى وەك بومەلەرزە و لافاو يان كارەساتى مرۆڤكرد وەك جەنگ و ئاوارەبوون، نەخۆشييەكان زۆر بەخێرايى لەشوێنە قەرەباڵغەكان و شوێنى كارەسات و كەمپەكانى پەنابەراندا بڵاودەبنەوە و تەشەنە دەكەن. منداڵيش بەهۆى ناسكييەوە لەگەورە زياتر دەكەوێتە بەر مەترسى تووشبوون بە نەخۆشى، بەتايبەتى نەخۆشييە درمەمان. بۆيە لەكاتى روودانى هەر كارەساتێكى وادا كە شيرازەى ژيانى خەڵك لێك دەترازێ و خزمەتگوزارييەكان وەكوو حاڵەتى ئاسايى ناكەونە بەردەست يان ناكرێ پێشكەش بكرێن، پێويستە گرنگييەكى تايبەتى بە تەندروستى و خۆراكى منداڵ بدرێ. منداڵەكان هەموو دەبێ بكوترێن لەدژى نەخۆشييە درمەكان و بەتايبەتى سوورێژە كە زوو تەشەنە دەكات و لەو هەلومەرجەدا كەترسى زايترە لەسەر منداڵ. نەخۆشى سوورێژە مەترسيى زۆرە چونكە:

- رەنگە لەناو منداڵانى ناو كارەساتەكەدا زۆر هەبن نەكوترابن، ئەمەش ماناى ئەوەيە لەو هەلومەرجەدا ئەو منداڵانە ئەگەرى تووشبوونيان زۆررە.
- سوورێژە زۆر زوو بڵاودەبێتەوە و تەشەنە دەكات

- سوورێژە نەخۆشییەکی سەختەو لەوانەیە منداڵ تووشی هەوکردنی سی و ئاکامی خراپتر بکات.
- ئەو منداڵانەی کەتووشی سوورێژە دەبن لەوانەیە تووشی سکچوون و ئاکامەکانیشی ببێ.

- لەگەڵ ڤاکسینی دژی سوورێژەدا, پێویستە ڤیتامین A بەهەموو منداڵەکانی ناو شوێنی کارەسات بدرێت.
- هەموو ماکوتە(ڤاکسین)ەکان پێوێستە بەسرنجی تازەی بەکارنەهاتوو(دیسۆسیبل) لێبدرێت و دوای بەکارهێنانیش سرنجەکە فرێ بدرێت.

٢-شیردانی سروشتی لەکاتی کارەسات زۆر گرنگە بۆ پاراستنی منداڵی شیرخۆر.

- ئەندامانی خێزان، دایکانی ترو کارمەندانی شارەزای بواری تەندروستی پێویستە لەکاتی کارەساتیشدا هانی شیری دایك بدەن بەتەنیا بۆ شەش مانگی یەکەمی تەمەن و درێژەپێدانس شیسری دایك شانبەشانی خۆراکی تر لەدوای شەش مانگەوە تا دووساڵ. ئەمەش لەکاتی کارەساتدا بۆ منداڵی ورد زۆر گرنگە چونکە هەلومەرجی ژیانی خێزان رەنگە نالەباربێ و خێزان نەتوانێ بەشێوەیەکی خاوێن ئاوو و خۆراکی پێویست بۆ منداڵ دابین بکات.
- لەکاتی کارەستدا دایك رەنگە بەهۆی جۆراو جۆرەوە تووشی هێدمە و گوشاری جۆراوجۆر بووبێ و باری دەروونیی لەبار نەبێت. ئەم دایکانە پێویستیان بەهاندان و یارمەتی کردن

هەیە بۆ ئەوەی لە گوشاری دەروونی ڕزگار ببن چونکە نالەباری دەروونی دایك کار دەکاتە سەر پرۆسەی شیردان.

- پێویستە چاودێرییێکی تایبەت هەبێت بۆ ئەو مندالانەی کەلەژێر تەمەنی شەش مانگیدانە بۆ ئەوەی لەمردن و نەخۆشییەکان پارێزراوبن.
- ئەو مندالانەی کەلەبەر هەر هۆیەك بێت شیری قوتوو وەردەگرن پێویستە لەکاتی ئامادەکردنی شیرەکەدا دایکان زۆر بەوشیاری چاودێری پاکوخاوێنی شێوازی ئامادەکردنەکە بکەن، بۆ ئەوەی مندالّ تووشی ئەو نەخۆشییانە نەبێت کەبەهۆی خۆراکەوە بلاودەبنەوە.
- ئەو مندالانەی شیری قوتوو وەردەگرن پێویستە هەرگیز بەتەنیا نەمێنن و دایکان زیاتر چاودێری بکەن و بیخەنە باوەشیان بۆ ئەوەی پەیوەندی خۆشەویستی لەنێوان دایك و مندالّەکەیەدا بەهێزتر لیّ بێت.

٣-لە کاتی کارەساتدا و لە شوێنی ڕووداوەکان پێویستە مندالّ لەلایەن دایك و باوك و ئەندامانی خێزانەکەیەوە چاودێری بکریّ چونکە لەم حالّەتانەدا مندالّ زیاتر هەست بەهێمنی و ئارامی دەکا لەگەلّ خێزانی خۆیدا.

- لەکاتی کارەساتدا و لەشوێنی ڕووداو و شەڕو پێکداداندا پێویستە حکومەت یانیش ولّاتە یەکگرتووەکان (ئەگەر دەسەلّات نەبێت) هەولّ بدەن نەهێلّن مندالّ لەخێزانەکەی دابرێت و دلّنیا بن لەوەی کەهەموو مندالّێك لەگەل خێزانی خۆیدایە.

- ئەگەر منداڵێك لەخێزانەكەی دابڕا پێویستە دەستەڵات و حكومەتەكە چاودێری منداڵەكە بكات وهەموو پێداویستییەكانی بۆ جێ بەجێ بكات، هەروەها ئەركی سەرشانی حكومەت و دەسەڵاتە كەمنداڵەكە لەگەڵ خێزانێكی تر دابنرێت تاكو كەسوكار, یان خێزانی منداڵەكە دەدۆزرێتەوە.
- هەر منداڵێك كەلەخێزانەكەی دابڕا نابێ بەهەتیو یان بێ خێزان بژمێردرێت و لەگەڵ بێ خێزانی ڕابهێنرێت، بەڵكو پێویستە وەكو منداڵێكی خاوەن خێزان حسابی بۆبكرێ هەتا دۆزینەوەی خێزانەكە. بەڵام ئەگەر خێزانەكە نەدۆزرایەوە پێویستە لەگەڵ خێزانێكی تر كە هەمان كلتوور و دابونەریتی هەبێ دابنرێت و ئەگەر ئەمەش لەتوانادا نەبوو، ئینجا بۆیان هەیە منداڵەكە لەگەڵ خێزانێكی تری لەكولتورێكی جیا دابنێن.
- گواستنەوەی منداڵ بۆ وڵاتێكی یان شوێنێكی نوێ زۆر ناخۆشەو منداڵەكە لەوانەیە تووشی گوشارێكی دەروونی ببێت بەتایبەتی ئەگەر منداڵەكە تووشی ستەم و زۆرداری و كارەساتێی زۆر بووبێت. هەروها ئاسانیش نییە بۆ منداڵ بەخێرایی لەگەڵ وڵات و زمانێكی بێگانە ڕابێت و فێر ببێت, بۆیە ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێرییێكی تایبەت هەیە.

٤-زەبروزەنگ لەماڵ و لەكاتی شەڕ و كارەساتدا منداڵ دەتۆقێنێ. ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بەچاودێرییێكی تایبەت هەیە و پێویستە بواریان پێ بدرێت كەدڵی خۆیان بكەنەوەو باسی كارەساتەكانی خۆیان بكەن بەرێگایەك لەگەڵ تەمەنیاندا بگونجێت.

- کاتێ منداڵ کەسوکاری یان شوێنی ژیانی یان هەر شتێکی تری گرنگ بزر دەکات، یان کاتێك کە دەبینێ گەورەکانی دەترسن و لەحاڵەتی نالەباردان، هەست بەترس و تۆقین دەکاو وادەزانێ پشتگوێ خراوە. لەراستیشدا لەکاتی کارەسات و رووداوەکاندا دایك و باوك رەنگە ئەوەندە کاتیان نەبێ خۆیان بە منداڵ'کانیانەوە مەیشغووڵ بکەن. منداڵ لەئەنجامی ئەمانەوە ئەو زەبروزەنگەدا کە تووشی دەبێ یان دەیبینێ، چ بەرامبەر بەخۆی چ بەرامبەر بە خەڵکی تر، لەوانەیە تووشی جۆرەها کاردانەوەی دەروونی ببێت. رەنگە هەندێك منداڵ تووشی گۆشەگیری و پاشەکشە ببن و هەندێکی تریش تووشی ڕەفتاری دوژمنکاری و شەڕانگێزی ببن. هەندێ منداڵیش دەتوانن لەگەڵ کارەساتەکە ڕابێن، بەڵام هەر چۆنێك بێت منداڵ خۆ ئەگەر بتوانێت بەرگەی کارەساتەکەش بگرێت هەر زیانی دەروونی و لەشی بەردەکەوێت، بۆیە پێویستە دایکان و باوکان زۆر بەوشیاری هەڵسەکەوت لەگەڵ ئەم جۆرە منداڵانە بکەن.
- ئەگەر هیچ یارمەتی بۆ ئەم جۆرە منداڵانە پێشکەش نەکرا کەلەهەستە ناسروشتییەکانی خۆیان تێبگەن، حاڵەتەکەیان خراپتر دەبێت.
- ئەگەر منداڵێك تووشی کارەساتێك بووبێت یان کارەساتەکەی دیبێت یان کارەساتەکەی بیستبێت بەشێوەیەکی وا کاری تێکردبێت، پێویستە دایك وباوك بەشێوەیەکی ڕێکوپێك چاودێری منداڵەکە بکەن و ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن بۆ یارمەتیدانی منداڵەکە.

- بهێڵن بەرێك و پێكی بچێتە قوتابخانە و چاودێری بکەن. هەروەها بەرنامەیەکی ڕێکوپێك بۆ خواردن و نوستنی دابنێن وا لە منداڵەکە بکە کەهەست بەهێمنی و ئاسایش و بەردەوامی بکات.
- ئەو چالاکییانە بەمنداڵەکە بسپێرن کەمنداڵ حەزی لێیە، چونکە ئەنجامدانی ئەم چالاکییانە یارمەتی منداڵ دەدات بەشێوەیەکی دروست مامەڵە لەگەل گوشاری دەروونی بکات. ئەو چالاکییانەی بۆ هەڵبژێرە کە زۆرداری تێدا نییە وەکو دابینکردنی جێگای سەلامەت بۆ یاریکردن بۆ ئەوەی مامەڵەکردن و پەیوەندیکردن لەنێوان منداڵەکاندا بەهێز بێت. هەروەها یاریکردن بۆئەوەی مامەڵەکردن و پەیوەندی کردنی لەنێوان منداڵەکاندا بەهێز بێت. یاریکردن بە بووکەڵە یان وێنەکێشان یارمەتی منداڵ دەدات بۆ دەربڕینی ناخی خۆی و ڕاهاتن لەگەڵ گوشارە دەروونییەکە.
- پێویستە منداڵەکان هان بدرێن بۆ ئەوەی باسی گیروگرفتەکان بکەن و ناخی خۆیان دەربڕن، بەڵام زۆر پێویستە کەزۆری لیّ نەکرێت و با منداڵەکە خۆی بڕیاری دەربڕینەکە بدات و ئێوەش باوکان و دایکان گوێگربن و هەر شتێ منداڵ بیڵێت قەبوڵی بکەن و لەبەرچاوی بگرن.
- ئەو منداڵانەی کەتەمەنیان لەنێوان (٣-٦)ساڵدایە، هەست دەکەن کە خۆیان بەرپرسن لەگیروگرفتەکانیان و هەست بەگوناه دەکەن. ئەم جۆرە منداڵانە

پێویسێتیان بەیارمەتی و پاڵپشتیەکی زۆر هەیە لەلایەن گەورەکان و چاودێرەکانیانەوە.

- منداڵان پێویستیان بەئارامکردن و هێمنکردنەوەیەکی بەردەوام هەیە. نابێت منداڵ سزا بدرێت یان پشت گوێ بخرێت و ئەگەر ئەندامێکی خۆشەویستی منداڵ ویستی دوور بکەوێتەوە پێویستە منداڵەکە ئاگادار بکرێت، کەی دەڕوات و کەی دەگەڕێتەوەو کێ لەجیاتی ئەو لەلای منداڵەکە دەمێنێتەوە.
- چونکە هەرزەکاران زیاتر و ئاشکراتر لەڕووداوی شەڕوکارەساتەکان تێدەگەن، لەبەر ئەوە زیاتر تووشی گوشاری دەروونی دەبن لەمنداڵە بچووکەکان. هەروها هەرزەکاران زیاتر هەست بەگوناھ دەکەن, چونکە نەیانتوانیوە کارەساتەکە ڕابگرن. ئەوان وا نیشان دەدەن کەدەتوانن بەسەر گیروگرفتەکەدا زاڵ ببن و لەگەڵ کارەساتەکە ڕاهاتوون، بەڵام لەلای سۆزدارییەوە بەتەواوەتی پێنەگەیشتوون و ناتوانن مامەڵەی تەواو لەگەڵ ڕووداوی هێدمەیی بکەن و لە راستیی کارەساتەکە تێبگەن.
- هەندێك جار هەرزەکاران ڕەفتاری دوژمنکارانە وەردەگرن بۆ ئەوەی لەگەڵ هەستی دڵشکان و تووڕەبوون ڕابێن، دژی دەسەڵات ڕادەوەستن. دەشێ رووبکەنە بەکارهێنانی دەرمانە بێهۆشکەرەکان و خواردنەوە. رەنگیشە تووشی پاشەکشە(گۆشەگیری) و ترس و چاوەنوارپیی کارەساتی تر ببن. لەبەر ئەوە هەرزەکاران پێویستیان بەیارمەتی و پاڵپشتی گەورەکان هەیە بۆ ئەوەی بەسەر

گیروگرفتەکانیاندا زاڵ بن. بەشداریکردنی هەرزەکاران لەچالاکییەکانی کۆمەڵدا و دانانی هەندێك ڕۆڵی دیاریکراو بۆیان زۆر یارمەتیدەرە بۆ ڕاهاتنیان لەگەڵ هێدمەکەدا.

- هاوڕێیان، مامۆستایان و ئەندامانی تری کۆمەڵ ژێدەری گرنگن بۆ یارمەتیدانی هەرزەکاران و بەخشینی هەستکردن بەئاسایش و هێمنی، چونکە ئەوانە دوای کارەساتەکە کەمتر بڕوایان بەخێزانەکانیان هەیە. پێویستە هەرزەکاران هان بدرێن بۆ ئەوەی باسی سەربوردە ناخۆشەکانی خۆیان لەلای هاوڕێیان بکەن، هەروەها پێویستە بڕوایان بەگەورەکان پتەو بێت و بەشداری لەچالاکییە تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکاندا بکەن.
- ئەگەر کاردانەوەی گوشاری دەروونی لەلای منداڵ زۆر دژوار بێت و بۆ ماوەیەکی زۆری بەردەوام بێ پێویستی بەڕاوێژکاری پزیشکی دەروونی هەیە.

٥- لەکاتی کارەساتدا مین و ماددە نەتەقیوەکانی تریش مەترسییەکی گەورەن و پێویستە وریای خۆمان و منداڵ بین. هەروەها پێویستە شوێنی سەلامەت بۆ یاریکردنی منداڵان دابین بکرێ و ئاگادار بکرێن کە یاری بە بەشتی نەناسراو نەکەن و نزیکی سەربازگە و شەڕگە کۆنەکان نەکەونەوە.

- لە کوردستان مین ئێجگار زۆرە. سەربازگەو ڕەبایە کۆنەکان، ناوچەکانی نزیك سنوور، دەوروبەری بنکە و بارەگا لەشکرییەکان وە هەموو ئەو شوێنانەی بە نیشانەی تایبەتی

نیشان کراون ناوچەی مەترسیدارن و پێویستە لییان نویك نەبینەوە و منداڵییان لیٚ ئاگادرابکەین.

- زۆر شوێنی مین ڕێژکراو بە تابلو و نیشانەی تایبەتی و تەل دەستنیشانکراوە. لەکاتی ڕوودانی کارەسات و ناچاریشدا نابیٚ بەهیچ جۆرێك بچینە ناو هیچ ناوچەیەکەوە کە ئەو نیشانانەی لیٚ دانراوە.
- نابیٚ بەهیچ جۆرێك یاری بەمین و تەقەمەنی بکرێت چ لەدەشت چ لەماڵەوە نەبەبەرد تێگرتن و نەبەدەست لێدان و نە بە ئاگر تێبەردانیان، چونکە ئەم ڕێگانە هەموو دەبنە هۆی تەقینەوە و زیان گەیاندن بە خۆت و خەڵکی دەورەبەرت.

Facts for Life Kurdish Revision

Background:
Facts for Life has been used successfully through out the world to improve parents' and communities' knowledge and understanding about some basic issues vital to the health and survival of children. The book contains messages that every family and community has a right to know to save the lives of children and improve their health. It is information and knowledge that can help reduce the risks of common ailments and protect the healthy growth of future generations

The generic version of Facts For Life was jointly produced by UNICEF, WHO, UNESCO and UNDP in partnership with a number of world's best known health professionals and field–based organisations working for the health and development of children. Almost every country has produced its own version of Facts For Life that suits their socio-cultural environment and meets their demands for knowledge at the appropriate level, in conformity with the universal objectives to secure child survival, protection and development.

The Kurdish version of Facts for Life was published in 1995 with UNICEF support. It was distributed to different health facilities, public organizations and schools. However, over a period of time, many counterparts and end-users have changed. Therefore, it is time to re-visit this communication initiative in a participatory manner. The process aimed to develop a new version of Facts for Life with the active involvement of major and potential stakeholders right from the beginning in order to create a sense of ownership of the messages and help develop a partnership that would continue through out the dissemination phase.

The ministries of Health in Erbil and Suleimaniyah were identified as the focal points for this initiative. The ministries of Culture, Education, Labor and Social Affairs and Rehabilitation & Development were also involved in addition to the active partners like NGOs, Civil Society Organizations and the mass media.

Initial Contacts:
Initially the issue was discussed internally between UNICEF health and communication sections. Later all UNICEF sections were briefed. Initial briefing meetings were alos held at the ministries of Health in Erbil and Suleimaniyah. Officials from both sides pledged their full support for the initiative. Focal points were identified in each governorate and a steering committee was established to follow up the process. Two major workshops were held in Suleimaniyah and Erbil**.**

The Steering Committee
1. Dr. Nawroz Othman Said, focal point MoH/ Suleimaniyah
2. Dr. Saman Ahmed Hamid, focal point MoH/Erbil
3. Dr. Najmaddin Ahmed, APO health, UNICEF Suleimaniyah
4. Mr. Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF//Erbil
5. Dr. Nasih Othman, Project Assistant Communication, UNICEF/ Erbil

Contents Review Committee
1. Dr Abbs Rabati
2. Dr. Lazgeen Abdulrahman
3. Dr. Saman Ahmed
4. Dr. Arif Hito
5. Dr. Nawroz Othman
6. Dr. Azad Rasheed
7. Dr. Abdullah Sharif
8. Mr. Husein Othman
9. Dr Najmaddin Ahmed
10. Dr. Paula Abdulkader

Dissemination Committee
1. Dr. Faraydoon Ibrahim
2. Ms. Roonak Faraj

3. Mr. Lukman Muhemmed
4. Dr Hiwa Muhemmed
5. Mr. Nabaz Rostam
6. Ms. Snobar Sabir

KAP Review Committee

1. Dr. Parzheen Ahmed
2. Dr. Fatih Abdul
3. Dr. Shiler Faiq
4. Dr. Qasim Othman
5. Dr Saboor Ahmed
6. Dr. Ramzi Othman

Final revision of the contents

1. Dr. Arif Hito
2. Dr. Nasih Othman

Participants of the first stakeholders' workshop on 30/7/2001, Suleimaniyah

1. Dr. Majeed Hamad, Deputty Minster of Health/ Suleimaniyah
2. Dr Nawroz Othman, Preventive Health, MOH/Suleimaniyah
3. Dr. Faraydoon Ibrahim, Head of Health Information Center, MoH/ Suleimaniyah
4. Mr. Sarbaz Jawhar, Media Section DoH/ Suleimaniyah
5. Mr. Husam Abdulwahid, MoH/ Suleimaniyah
6. Mr. Salam Fattah, Media, MoH/ Suleimaniyah
7. Mr. Ranj Farhad, Media, MoH/Suleimaniyah
8. Dr. Saman Ahmed, Chief of Media Section, MOH/ Erbil
9. Dr.Hiwa Ahmed Mustafa, director of Health Education Section, DoH Erbil
10. Dr.Lazgeen Abdulrehman, DoH Erbil
11. Dr. Hassan Hamzah, Chief of Media Section, DoH/ Erbil
12. Dr.Fazil Omer, DOH/ Dohuk
13. Dr.Arif Haitto, DOH/ Dohuk
14. Mr. Azad Jalil, Journalist, DoH/ Erbil
15. Mr. Mohammed Othman, MOC/media, Erbil
16. Mr. Husein Othman, Programme and Planning, DoE/Suleimaniyah
17. Mr. Salih Muhemmed, Media MoE/ Suleimaniyah
18. M. Husein Ali, MOWAR Communication Cell, Suleimaniyah
19. Mr. Farhad Abdul Kadir, MORAD Communication Cell, Erbil
20. Mr. Lukman Muhammed, MoLSA media
21. Mr. Adnan Haji Kaka,DOSA, Erbil
22. Ms. Roonak Faraj, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
23. Ms. Payman Izzadin, Chief of Media, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
24. Ms. Snober Sabir,Kurdistan Women's Union, Erbil
25. Ms. Sabriyah Babaker, Kurdistan Women's Union, Erbil
26. Mr. Muhemmed Mulla Hasan, Teachers' Union, Suleimaniyah
27. Mr. Abdullah Ahmed, Kurdistan DEmocratic Youth Union, Erbil
28. Mr. Rebeen Taymoor, chief of health section, Qandil
29. Mr. Baba Tahir Amin, health section, Qandil
30. Mr. Abdul Khaliq Mohammed, KTV
31. Mr. Nawzad Abdulaziz, Kurdistani Niwe daily
32. Ms. Dalia Jaza, Kurdistani Niwe daily
33. Mr. Nabaz Rostum, Birayati daily
34. Mr. Sherzad Abdulrahman, UNESCO
35. Dr. Azad Ahmed, WHO
36. Dr Najmaddin Ahmed, APO Health, UNICEF/ Suleimaniyah
37. Dr. Parzheen Ahmed, Nutrition Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
38. Dr. Bakhtyar Ahmed, Nutrition Assistant, UNICEF/ Dohuk
39. Mr. Muhemmed Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF/ Erbil

40. Dr. Nasih Othman, Communication Assistant, UNICEF/ Erbil
41. Ms. Roonak Muhemmed, WES Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah
42. Mr. Muhanned Al-Issa, APO Education, UNICEF/Suleimaniyah
43. Mr. Brwa Hamid, WES Assistant, UNICEF/ Suleimaniyah

Participants of the second stakeholders' workshop on 13/11/2001 Erbil

1. Dr. Seerwan Nooraddin, Deputy Minster of Health and Social Affairs/ Erbil
2. Dr. Majeed Hamad, Deputy Minster of Health/ Suleimaniyah
3. Dr. Saman Ahmed, Chief of Media Section, MOH/ Erbil
4. Dr. Abbas Abdulqdir Rabati, Pediatrician, Erbil
5. Dr.Hiwa Ahmed Mustafa, director of Health Education Section, DoH Erbil
6. Dr.Lazgeen Abdulrehman, DoH Erbil
7. Dr.Fazil Omer, DOH/ Dohuk
8. Dr.Arif Haitto, DOH/ Dohuk
9. Mr. Mohammed Othman, MOC/media, Erbil
10. Mr. Farhad Abdul Kadir, MORAD Communication Cell, Erbil
11. Mr. Adnan Haji Kaka,DOSA, Erbil
12. Mr. Wuria Bilbas, Islamic Union TV, Erbil
13. Ms. Sanober Sabir,Kurdistan Women's Union, Erbil
14. Ms. Sabriyah Babaker, Kurdistan Women's Union, Erbil
15. Mr. Abdullah Ahmed, Kurdistan Democratic Youth Union, Erbil
16. Mr. Abdul Khaliq Mohammed, KTV
17. Mr. Nabaz Rostum, Birayati daily
18. Mr. Abdullah Muhemmed Mahmood, Ministry of Culture
19. Dr. Nawroz Othman, Preventive Health, MOH/Suleimaniyah
20. Dr. Faraydoon Ibrahim, Head of Health Information Center, MoH/ Suleimaniyah
21. Dr. Azad Rasheed, PHD/ Suleimaniyah
22. Dr. Ikhlas Ni'mat, Director of Children's hospital/ Suleimaniyah
23. Dr. Salahaddin Ali, MoH/ Suleimaniyah
24. Mr. Husein Othman, Programme and Planning, DoE/Suleimaniyah
25. Mr. Loqman Mohammed, MOLSA
26. Ms. Roonak Faraj, Jinan Women's Union, Suleimaniyah
27. Ms Beenayi Kamal, Jinan Kurdistan Women's Union
28. Mr. Kawa Izzaddin, PUK TV
29. Mr Nawzad Abdulaziz Qaradaghy, Kurdustani Niwe
30. Dr Najmaddin Ahmed, APO Health, UNICEF/ Suleimaniyah
31. Mr. Muhemmed Ramzan Azhar, Communication Officer, UNICEF/ Erbil
32. Dr. Ashwaq Wardi, Health Assistant, UNICEF/ Erbil
33. Dr. Nasih Othman, Communication Assistant, UNICEF/ Erbil

unicef