هەندێ زانیاریی گشتی دەربارەی

هەڕەشە بایۆلۆجی و کیمیاییەکان

وەرگێرانی لە ئینگلیزییەوە

د, ناصح قەرەداخی

هەندێ زانیاریی گشتی دەربارەی

هەڕەشە بایۆلۆجی و کیمیاییەکان

وەرگێرانی لە ئینگلیزییەوە

د, ناصح قەرەداخی

۲۰۰۳

ناوەرۆك

لەجیاتی پێشەکی
هەرەشە بایۆلۆجییەکان
ئەنتراکس
بۆتیولیزم
تای خوێنبەربوون
ئاوڵە
تاعوون
تولاریمیا
هەرەشە کیمیاییەکان
کلۆر
سیانید
لویزایت
خەردەل
رایسین
سارین
سومان
تابوون
ڤی ئێکس

لەجیاتی پێشەکی

خوالێخۆشبوو عەلی قەڵاقایمەزی پیاوێکی قسە خۆش و نان بدە و لەهەمان کاتدا توند و سەرسەخت بوو. تەنیا ماڵ لە ناوقەدی کێوی قەڵاقایمەزدا کەدۆڵی قەرەداغ دەکات بە دووبەشەوە، گوندێکی ئاوەدان کردبۆوە و بە ئاژەڵداری گوزەرانی خۆیی بەرێوە دەبرد. لەناوەراستی هەشتاکاندا و تا کاتی ئەنفال دۆڵی رۆژاوای قەرەداغ لە برەودا بوو. گوندی قەرەبالغی سێوسێنان دەوری شارۆچکەی دەبینی بۆ ئەو کەسانەی نەیاندەتوانی بچنە شار و زۆربەی بارەگاکانی مەڵبەندی یەکی یەکێتی و حیزبەکانی تر لە سێوسێنان و گوندەکانی تری ئەو دۆڵە بوون.

بۆ رێبواری دووررۆ چی لە رێگەی قەدبڕ دڵگیرترە؟ قەڵاقایمەز هەرچەند لە ناوقەدی چیایەکی کووڕی باڵابەرزدا بوو بەڵام لەسەر کورترین رێگا بوو بۆ زۆر لەو لەو رێبوارانەی لە گوندەکانی ئەم دیوەوە یان لە شارەزوورەوە بۆ سێویسێنان و تەکیەو بەلەکجار دەچوون. باوەرناکەم کەس هەبێ بەو رێگەیەدا گوزەری کردبێ و حەپەی سەگەکانی دێ دڵی دانەخورپاندبێ و لە خزمەتی کاك عەلیدا پشوویەکی نەدابێ و جامێ ئاوی فێنك و چایەکی گەرمی نەخواردبێتەوە.

رۆژی ۲۱ی نیسان ۱۹۸۷، دوو رۆژ پاش ئازادکردنی شاروچکەی قەرداغ، فرۆکەکانی رژێم گوندەکانی دەوروبەریان دایە بەر هێرشی کیمیایی. ئەمە یەکەمجار بوو چەکی کیمیایی لە ناوچەی قەرەداغ بەکاربهێنرێت. پاش کۆتایی هاتنی ئەو هێرشانە لەگەرانەوەمدا دەبوو بە قەڵاقایمەزدا تێپەرم. وەك هەموو جارێك کاك عەلی خوڵکی چایەکی کردم و لە هەیوانەکەیاندا دانیشتین و کەوتینە قسە. دوای باسی شەرو شۆڕو بۆردومان خانەخوێ چۆغەکەی هەڵدایەوە و لاکەلەکەی راستی نیشان دام و وتی "دکتۆر جەراحەیەك داویەتی بەم لاقەبرەغەمەوە سەیرێکی بکە بزانەهیچی گەرەك نیە؟"

وەك كڵپەی ئاگر سووتاندبێتی ئەوەندەی لەپێك زیاتر لە كەلەكەی یەكپارچە رەش ببۆوە و هەندێ شوێنی بلۆقی كربوو. پێوەدانی هەندێ جۆری جەراحە ئێجگار ترسناكە و تەنانەت كوشندەش ، بەڵام برینەكەی ئەو لە سووتان دەچوو نەك لە پێوەدان. پاش پرس و جوابی ئاسایی بۆ تێگەیشتن لە هۆی سووتانەكە و سووربوونی من لەوەی ئەم برینە لە هی جەراحە ناچێ، كاك عەلی وتی" هیچ شك نابەم. ئەشەوبیلا دوێكە چوومە سەرشاخ گوللە تۆپێكم بینی فستاقی كردبوو هی ئەم بۆردمانەی دوایی بوو. نامە بن دەستم و هێنامەوە وتم بۆ شتی خاسە ئاوی تێ ئەكەم بۆ ئەو جووجكانە. بەڵام عەقڵم نایبڕێ ئەوە عەلاقەی هەبێ بەم زامەوە."

ئەو كاتە كەم كەس دەیزانی كیمیایی چییە و كاریگەریی چۆنە. ئەوانەشی بیستبوویان باوەریان نەدەكرد رۆژێك بێتە رێیان. كاك عەلیش ناهەقی نەبوو سوور بێ لەسەر ئەوەی جەراحە پێوەی داوە چونكە باوەری نەدەكرد مرۆڤ بتوانێ ژەهری لەهی گیانەوەران ترسناكتر بە جەراحەی باڵداردا بنێرێ بۆ پێوەدانی مرۆڤانی تر لە هەر شوینێك بیەوێ. ئەو گوللە تۆپەش كە كاك عەلی خستبوویە بن دەستی لە راستیدا كیمیایی بوو.

ئەو مادانەی لەسەرەتادا بەكارهێنران لە مادە بلۆقێنەرەكان بوون وەك خەردەل. ئەمانە ئەگەر پیاو نەكەوتایەتە ناو دووكەڵەكەیانەوە، كوشندە نەبوون. هەرچەندە چەند جارێكی تریش ناوچەی قەرەداغ هێرشی كیمیایی كرایە سەر و سەدەها كەس بریندار بوون بەڵام تا كارەساتی سێوسێنان تەنیا یەك كەس بە كیمیایی گیانی لەدەست دا.

ئەمرۆ زانیارییەكی زیاتر دەربارەی چەكە كیمیاییەكان لەبەردەستدایەو مرۆڤ ئەگەر ئاگاداربێ رەنگە باشتر بتوانێ خۆی لێیان دوور بخاتەوە ئیحتیاتی وا وەربگرێ تا رادەیەك لە كاریگەرییان كەم بكاتەوە. ئەم نامیلكەیە كە لە نامیلكەیەكی رێكخراوی تەندروستیی جیهانییەوە تەرجەمەكراوە هەندێ زانیاریی گشتیی تێدایە دەربارەی مادە كیمیاییەكان و ئەو نەخۆشییانەی وەك چەك دەكرێ بەكاربهێنرێن. ئاگاداربوون لەم زانیارییانە بەتایبەتی لە چەكە كیمیاییەكان كە كورد ئەزموونێكی تاڵی لەگەڵیان هەیە، رەنگە بتوانێ كەمێك دڵنیایی بدات بە مرۆڤ و دووریش نیە لەكاتی پێویستدا لەمەترسی قوتاری بكات.

د.ناصح قەرەداخی

هەولێر

٢٠٠٣/٢/٢٠

بەشی یەكەم
هەڕەشە بایۆلۆجییەكان

ئەنتراكس

ئەنتراكس نەخۆشییەكی بەكترياييە. بەكتریای ئەنتراكس بە ئاسایی لە ژینگەدا هەیە لەشێوەی سپۆردا كە بەرگەی بارودۆخی زۆر سەخت دەگرێت و دەتوانێ بۆچەندین ساڵ بەو شێوەیە بمێنێتەوە.

- ❑ سێ جۆرەكەی ئەنتراكس
  - ٢. پێست: سپۆر لەرێگەی برین و رووشانەوە دەچێتە پێستەوە. باوترین جۆری تووشبوونی سروشتییە.
  - ٣. گەدە و ریخۆڵە: لە خواردنی خۆاكی ئالوودەوە تووش دەبێ
  - ٤. سیەكان: لە هەلمژینی هەوای ئالوودە بە سپۆەكاتنەوە تووش دەبێ.
- ❑ ئەنتراكس لە مرۆڤێكەوە بۆ مرۆڤێكی تر ناگوازرێتەوە هەموو جۆرەكانی ئەنتراكس ئەگەر چارەسەر نەكرێن دەبنەهۆی ژەهراوی بوونی خوێن و مردن
- ❑ جیاكردنەوەی نەخۆش پێویست ناكات
- ❑ پێكوتە دژی ئەنتراكس بۆ ئاژەڵ هەیە و دەتوانێ رێ لە تووشبوون بگرێ

لە مرۆڤدا نەخۆشیی ئەنتراكس سێ جۆری هەیە و ئەو جۆرەی كە پێست تووش دەكات لەهەموو جۆرەكانی تری لە سروشتدا زیاتر باوە.

ماوەی متبوون

ماوەی نێوان بەركەوتنی ڤایرۆسەكەو سەرهەڵدانی نیشانەكانی نەخۆشییەكە كە پێی دەوترێ ماوەی متبوون، دوو تا حەوت رۆژە.

گواستنەوە

تووشبوونی سروشتی مرۆڤ عادەتەن لە ئاژەڵی نەخۆشەوە یاخود لە بەروبوومەكەیەوە روودەدات وەك خوری پێست و ئێسك و هتد. تووشبوونی مرۆڤ لە مرۆڤەوە زۆر دەگمەنە و تەنیا لە جۆری پێستدا باسی لێ كراوە .

نیشانەكان

پێست: خورانی ناوچەكە و پاشان سووربوونەوە كە لەماوەی ٧–١٠ رۆژدا رەش هەڵدەگەرێ.

گەدەو ریخۆڵە: دڵ بەیەكا هاتن، رشانەوە، بێ ئیشتیهایی، تا، سك ئێشە، رشانەوەی بەخوێن، سكچوونی خوێناوی. لەماوەی ٢–٥ رۆژدا رەنگە مردنی كوتوپڕ روو بدات.

سیەكان: سەرەتا تای كەم، كۆكەی وشك، بێتاقەتی، كەنەفتی، ئازاری ماسولكە، ئارەقكردنەوەی زیاد لە رادە، ئازاری سنگ. ١–٥ رۆژ دواتر رەنگە لە پڕ تایەكە زیاد بكات و هەناسە توند ببێ و لێو و سەری پەنجەكان شین ببنەوە. لەخۆچوون و مردن لەماوەی ٢٤–٣٦ سەعاتدا رەنگە روو بدات. (تێبینی: تووشبوونی سروشتیی ئەنتراكسی سنگ زۆر دەگمەنەو لەو كەسانەدا روودەدات كە لەگەڵ بەروبوومی ئاژەڵی تووشبودا كاردەكەن وەك كرێكارانی دەباخانە و بەندەرەكان).

چارەسەر

ئەگەر چارەسەر زوو دەست پێبکرێت، ئەنتراکسی پێست باش چاک دەبێتەوە. زوو چارەسەرکردن لە هەموو جۆرەکانی نەخۆشییەکەدا گرنگە. ئەگەر دەرمانی دژەژی پێش یاخود یەکسەر پاش سەرهەڵدانی نیشانەکان دەست پێبکرێت ، دەبێتە هۆی چاکبوونەوە.

وریایی

- پێشگری لە تووشبوونی مرۆڤ و ئاژەڵ بە ئەنتراکس دەکەوێتە سەر ئەو ڕێوشوێنانەی لەو ناوچانەدا دەگیرێنەبەر کە نەخۆشییەکی تێدا باوە.
- پێکوتە بۆ ئاژەڵ زۆر بەربڵاوە. بەڵام پێکوتەی مرۆڤ بەئاسانی دەست ناکەوێت و پێویستە تەنیا بۆ ئەو کەسانە بەکاربهێنرێت کە زۆر لە مەترسیدان وەك ئەو کەسانەی لەبەروبومی ئاژەڵدا کاردەکەن یان لە لەهەندێ بارودۆخی سەربازیدا.
- لەفاف و جلوبەرگ و کەلوپەلی تری ئالوودە پێویستە لەناوببرێن بە سوتاندن چونکە سپۆرەکانی ئەنتراکس زۆر سەرسەختن و بە پاککردنەوە لەناو ناچن.
- لەکاتی تووشبووندا چارەسەر بە بەکارهێنانی دەرمانێکی دژەژیی فراوانکار وەك سیپرۆفلۆکساسین بکرێت. ئەم دەرمانە دەکرێ بۆ پێشگریش بەکاربهێنرێت پێش سەرهەڵدانی نیشانە لەو کەسانەدا کە وا هەست دەکرێ ئالوودە بوون بە بەکتریاکە.

- لەناوبردنی کەلاکی ئاژەڵی تووشبوو بە ئەنتراکس و کوتانی ئەو ئاژەڵانەی لەمەترسیدان. باشترین شێوازی لەناوبردن سوتاندنە بەجۆرێك ببێتە هۆی پاکژکردنی خۆڵەکەش بە گەرما.
- لەکاتی گومانکردن لە تووشبوونی هەر حاڵەتێکدا پێویستە دەسەڵاتە تەندروستییەکان ئاگادرابکرێن.

بۆتیولیزم

بۆتیولیزم نەخۆشییەکی دەگمە بەڵام ترسناکە و دەبێتە هۆی ئیفلیج بوون و مردن. ئەم نەخۆشییە بەهۆی ژەهرێکی دەمارکوژەوە دروست دەبێ کە بەکتریایەکی سپۆردار دەیرژێت.

- بۆتیولیزم سێ جۆری سەرەکیی هەیە
  ١. بۆتیولیزمی خۆراکی کاتێ ڕوودەدات کە خۆراکی ئالوودە بە ژەهرەکە بخورێت
  ٢. بۆتیولیزمی ساوا کاتێ منداڵ سپۆرەکان لەگەڵ خۆراکدا دەخوات و لە ریخۆڵەدا گەشە دەکەن
  ٣. بۆتیولیزمی برین کاتێ ڕوودەدات کە میکرۆبەکە خۆی دەگەیەنێتە برین و ژەهرەکەی بەرهەم دێنێ
- بۆتیولیزم لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی تر بڵاونابێتەوە
- ژەهری بۆتیولیزم زەرهاویترین مادەی ناسراوە

ماوەی متبوون

ماوەی متبوون ٢-٨ رۆژە(عادەتەن ١٢-٧٢ سەعات) پاش خواردنی ژەهرەکە بەپێ رادەی بەکترا یان ژەهرەکە لەناو خواردنەکەدا.

گواستنەوە

بۆتیولیزمی خۆراکی پاش خواردنی خۆاکێك ڕوودەدات کە ژەهرەکەی تێدایە. باوترین سەرچاوە ئەو خواردنانەیە کە لەماڵەوە بە شێوەیەکی ناسەلامەت ئامادەدەکرێن و هەڵدەگیرێن.

بۆتیولیزمی ساوا کاتێ ڕوودەدات کە سپۆرەکانی بەکتریاکە لەلایەن منداڵێکی ساواوە دەخورێن و لەناو گەدە و ریخۆڵەدا ژەهرەکە دروست دەکەن.

بۆتیولیزمی برین کاتێ ڕوودەدات کە سپۆرەکان لەناو برینەدا گەشە دەکەن و ژەهرەکە بەرهەم دێنن.

نیشانەکان

لە بۆتیولیزمی خۆراکیدا نیشانەکان پاش ٦رۆژ تا ٢هەفتە(عادەت پاش ١٢-٣٦ سەعات) لە خواردنی خۆراکە ژەهراوییەکە سەرهەڵدەدەن. نیشانە دیارەکان بریتین لە زەحمەتبوونی قسەکردن و بینین و قووتدان. نەخۆش رەنگە پێش نیشانە دەمارییەکان تووشی نارەحەتی گەدە و رشانەوە ببێت. کاتێ ژەهرەکە کار لە ماسوولکەکانی هەناسەدان دەکات(فەلەج دەبن) نەخۆش لەهەناسە دەکەوێ و دەمرێ مەگەر هەناسەدانی میکانیکی فریای بکەوێ.

چارەسەر

دژەژەهر ئەگەر لەسەرەتای نەخۆشییەکەدا بدرێت بە نەخۆشی بەکەڵکە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکان. زۆربەی نەخۆشەکان سەرەنجام پاش چەندین هەفتە و مانگ لە چارەسەر چاك دەبنەوە. چاکبوونەوەی ئیفلیجی ماسولکەکان رەنگە چەندەها هەفتەو مانگ بخایەنێ.

وریایی

- ئەو کەسانەی بەرکەوتوون پێویستە لەنزیکەوە چاودێری بکرێن. ئەگەر نیشانەکانی ژەهراوییبوون روویان دا پێویستە دەستبەجێ دژەژەهر بدرێ بە نەخۆش و چارەسەری کۆمەکیی بۆ دابین بکرێ کە رەنگە هەناسەدانی دەستکردیش بگرێتەوە بۆ چەندین مانگ و هەفتە. بڵاوبوونەوەی پەتایەکی ئەم نەخۆشییە بە کێشەیەکی گەورە دادەنرێ بۆ تەندروستیی گشتی.

• ئەگەر گومان لە حاڵەتێك كرا پێویستە دەستبەجێ دەسەڵاتە تەندروستییەكان ئاگاداربكرێنەوە

• بۆتیولیزمی خۆراكی دەكرێ پێشگیری لێ بكرێ بە سستكردنی بەكتریاكان بەهۆی بەكارهێنانی قوتووی پاكژكراوەوە بە گەرما لە پیشەسازیی لە قووتووناندا .وە هەروەها بە رێگرتن لە گەشەی بەكتریاكە بە هەڵگرتنی خۆراك لە پلەی گەرمای نزم و لە پاشان خوێ كردن .

تای خوێنبەربوون

زۆر جۆر ڤایرۆس هەن كە مرۆڤ تووشی تای خوێنبەربوون دەكەن كە خوێنبەربوونی لەگەڵدایە.

ماوەی مەتبوون

٢–٢١ رۆژ پاش بەركەوتن نەخۆش تووشی تاو لیرگ و ئازاری لەش و سەرئێشەو كەنەفتی دەبێ. نیشانەكانی خوێنبەربوون دواتر لە نەخۆشییەكەدا روودەدەن.

❑ تەماس لەگەڵ خۆراك و خەڵكی ئالوودە و گەزینی مێروو و گواستنەوەی خوێن و سرنجی ئالوودە هۆكارە سەرەكییەكانی تووشبوونن. گواستنەوە لە هەواوە باو نیە.

❑ هەندێ جۆری نەخۆشییەكە لە مرۆڤێكەوە بۆ مرۆڤێكی تر دەگوازرێنەوە. هەندێكی تریان لە مرۆڤەوە بۆ یەكێكی تر ناگوازرێنەوە. هەندێكیشیان بە گەزینی مێشوولە دەگوازرێنەوە

تووشبوون

ڤایرۆسەكە لە زۆر ناوچە لە سروشتدا هەیە. مرۆڤ لەوانە بەهۆی كاركردن لەگەڵ كەلاكی ئاژەڵدا تووش ببێ یاخود بەهۆی پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤ و ئاژەڵی نەخۆش یا مردوو بە نەخۆشییەكە یانیشن لەرێگەی گەزینی مێرووەوە.

گواستنەوە

رێگەی سەرەكیی گواستنەوەی نەخۆشی تەماسی راستەوخۆیە لەگەل مرۆڤی نەخۆش یا كەلوپەلی ئالوودەی وەك سرنج. گواستنەوە لەریگەی هەواوە

پێدەچێ دەگمەن بێ بەڵام ناتوانین ئینكاری بكەین. تای خوێنبەربوونی دێنگ كە بەهۆی گەزینی مێشوولەوە روودەدات هۆیەكی گرنگی مردنە بەتایبەتی لە منداڵاندا.

نیشانەكان

نیشانە گرنگەكانی سەرەتا بریتین لە تا، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، خاوبوونەوەی ترپەی دڵ، هەناسەی خێرا، كزانەوەی چاو، قورگ ئێشە. زۆربەی حاڵەتەكان هاورێن لەگەڵ سووربوونەوەی پێست و لیرگ بەڵام جۆری لیرگەكە بە پێی جۆری نەخۆشییەكە دەگۆرێ. پاشتر نەخۆش رەنگە تووشی خوێنبەربوون ببێ لە پێست ودەم و لووت و چاوەوە. میز و پیسایی و رشانەوەش رەنگە خوێناوی بن. گیرانی دەمارەكانی خوێن بە كڵۆ خوێن و لەخۆچوون رەنگە رووبدات. تێكچوونی فرمانی كۆئەندامی ناوەندیی دەمار هاورێ لەگەڵ هەلوەسە و گەشكە و بوورانەوە رەنگە رووبدات.

چارەسەر

تا ئێستا هیچ دەرمانێكی دژەڤایرۆس نیە بۆ چارەسەری هیچكام لەم نەخۆشییانە. دژەڤایرۆسی ریباڤیرین پێكەوە لەگەڵ ئینتەرفیرۆن بۆ هەندێ لە جۆرەكانی نەخۆشییەكە بەكەڵكن.

وریایی

• ئەو كەسانە لەگەڵ نەخۆش خەریكن وەك كەسوكار و كارمەندانی تەندروستی مردووشۆرەكان پێویستە دەستكێش و سەدریە و كڵاو و ماسك بەكاربێنن تەنانەت ئەگەر كوترابێتیشن.

• نەخۆش پێویستە جیابكرێتەوە.

• دەست شتن و بەكارهێنانی دەستكێشی دوو لا و سەدریەی میكرۆب نەبڕ و داپۆشینی لاق و پێ و دەموچاو بە چاوبەند و ماسك(لەترسی تووشبوون لە رێگەی هەواوە)

• شوشتنی جلوبەرگ و پێخەف و خاولی بە ئاوی گەرم و تاید و دەرمانی پاكژكەرەوەی وەك فاس.

• ئەگەر ئیمكان هەبێ پێویستە نەخۆش لە ژوورێكی جودادا بخەوێنرێ بكرێ كە پاڵەپەستۆی لە هی هەوا كەمتر بێ.

• پێكوتە تەنیا بۆ جۆری تای زەرد هەیە. ئەم پێكوتەیە زۆر بەكارە بۆ پاراستنی ئەو گەشتیارانەی سەفەر دەكەن بۆ ناوچە درمەكان. ئەگەر كەسێك تووشی نەخۆشییەكە ببێ تازە ئەم پێكوتەیە پێناچێ دەوری هەبێ لە پاراستنیدا.

• جەنازەی ئەوانەی بە تای خوێنبەربوون دەمرن پێویستە زۆر لە قووڵاییدا بنێژرێن(لانی كەم دوو مەتر) و بەتەواوی بە خۆلی قسل (كالسیۆم هایدرۆكساید) و پاشان بە گڵ داپۆشرێن، یاخود ئەگەر دابونەریت رێگە بدات بسووتێنرێن.

• ئەگەر گومان لە حاڵەتێك كرا پێویستە دەستبەجێ دەسەڵاتە تەندروستییەكان ئاگاداربكرێنەوە.

ئاوڵە

ئاوڵە بە دووجۆر خوی دەنوێنێ: بچووک و گەورە. ئاوڵەی گەورە زیاتر درمە .

تووشبوون

- لەماوەی متبووندا نەخۆش خەڵکی تر تووش ناکات
- پاش سەرهەڵدانی تا و لەماوەی یەکەم هەفتەی لیرگەکانی پێستدا ،ئەگەری تووشبوون زیاترینە ئەگەر مرۆڤ رووبەروو لەگەڵ نەخۆش راوەستێ .
- نەخۆش تاماوەی سێ هەفتە نەخۆشییەکە بڵاودەکاتەوە تا قەتماغەکان لە بلقەکان دەبنەوە. تەماس لەگەڵ نەخۆش پاش ئەم کاتە ئەگەری تووشکردنی زۆر کەمە.

> □ لەماوەی متبووندا(٧-١٧ رۆژ) تووشبوو لەوەناچێ نەخۆش بێ.
>
> □ جۆرەکانی ئاوڵە
>
> ١. جۆری ئاسایی: باوترینە
>
> ٢. گۆڕاو: جۆرێکی سووکە لەو کەسانەدا روودەدات کە پێشتر کوتراون
>
> ٣. پیس: زامەکان تەخت و پەتەون
>
> ٤. خوێنبەربوون: خوێنبەربوون لە ناوپۆشەکانی لەش و پێستەوە
>
> □ ئاژەڵ و مێروو رۆڵیان نیە لە بڵاوکردنەوەی نەخۆشییەکەدا.
>
> □ ئەو کەسانەی لە پێش ١٩٧٢ ـەوە کوتراون رەنگە هێشتا هەندێ پاراستن لە لەشیاندا مابێ.
>
> □ پێکوتەی ئاوڵە ئەگەر تا چوار رۆژیش پاش بەرکەوتن بەکاربهێنرێت یا پێش سەرهەڵدانی پەڵەکان دەبێتە هۆی رێگرتن لە نەخۆشییەکە و هێورکردنەوەی

- لەچاوخۆیدا پەتا(بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە) زۆر بەهێواشی دروست دەبێ . هەر ٢-٣هەفت جارێک حاڵەتی تازە سەرهەڵدەدەن .

گواستنەوە

- لە نەخۆشەوە بۆ کەسێکی تر بەهۆی بڵاوکرنەوەی پرژی هەواوە کە لەکاتی تەماسی رووبەروو و کۆکیندا.
- بەهۆی کەلوپەل و پێخەفی ئالوودەوە.
- لە بینا داخراوەکاندا لە رێگەی هەواوەڤایرۆسەکە بە سیستەمەکانی هەواگۆڕیندا بڵاودەبێتەوە.
- مێروو و ئاژەڵ هیچ رۆڵیان نیە لە گواستنەوەدا.

نیشانەکان

- پاش ماوەی متبوون نەخۆش هەست بە بێتاقەتی دەکات، نیشانەی وەک هەلامەت، تا،، سەرئێشە، پشت ئێشەی توند و هەندێ جاریش سک ئێشە و رشانەوە.
- پاش ٢-٣ رۆژ تا کەم دەبێتەوە ،نەخۆش بەرەو باشی دەچێ. بەڵام پەڵەی سووری ورد لەسەر زمان و ناودەمی پەیدا دەبن. پاشان ئەمانە دەبن بە زام و دەتەقن و ڤایرۆسێکی زۆر بڵاودەکەنەوە ناو قورگ و دەم. لەم کاتەدا نەخۆش لەوپەڕی بڵاوکردنەوەی نەخۆشییەکەدایە. لەماوەی ٢٤ سەعاتدا پەڵە لەسەر دەموچاو پاشان قۆڵ و لاق و دەست و پێ پەیدا دەبن. ئەم بڵاوبوونەوە بەرەبەرەیەی پەڵەکان نیشانەیەکی جیاکەرەوەی ئاوڵەن.

- لە چوارەم رۆژدا بلقەکان پڕدەبن لە شلەیەکی خەست و نووکێک لە ناوەراستیاندا دەردەپەڕێت ،ئەمەش نیشانەیەکی جیاکەرەوەیە. لەم کاتەدا تا کەم دەبێتەوە.
- 14-8رۆژ پاش سەرهەڵدانی نیشانەکان زامەکان قەتماغە دەبەستن و کاتێ ئەم قەتماغانە دەکەون شوێنیان بە قووڵی جێ دەمێنێ.

چارەسەر

تا ئێستا هیچ دەرمانێکی بەکار نیە جگە لە چارەسەر کردنی نیشانەکان.

وریایی

- ئەو کەسانە لەگەڵ نەخۆش خەریکن وەک کەسوکار و کارمەندانی تەندروستی مردووشۆرەکان پێویستە دەستکێش و سەدریە و کڵاو و ماسک بەکاربێنن تەنانەت ئەگەر کوترابێتیشن.
- نەخۆش پێویستە جیابکرێتەوە
- شوشتنی نەخۆش بە ئاوو سابوون بەتایبەتی بە سابوونێکی پاکژکەرەوە.
- پاکردنەوەی دەوروبەر بە گیراوەی فاسێکی روون (یەک کەوچکە چا بۆ یەک لیتر ئاو) و شوشتنی جلوبەرگ و پێخەف و خاولی بە ئاوی گەرم و تاید و فاس
- جەنازەی ئەوانەی بە ئاوڵە دەمرن پێویستە زۆر لە قووڵاییدا بنێژرێن(لانی کەم دوو مەتر) و بەتەواوی بە خۆڵی قسڵ (کالسیۆم هایدرۆکساید) ز پاشان بە گڵ دابپۆشرێن ،یاخود ئەگەر دابونەریت رێگە بدات بسووتێنرێن .
- ئەگەر گومان لە حاڵەتێک کرا پێویستە دەستبەجێ دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێنەوە.

تاعوون

تاعوون لەراستیدا نەخۆشی گیانەوەرە قرتێنەرە کێوییەکانەو لە رێگەی گەزینی کێچەوە لە نێوانیاندا بڵاودەبێتەوە. لەهەندێ باروردخۆی لەباردا تاعوون دەشێ ببێتە هۆی پەتایەکی بەربڵاو لە مرۆڤدا. هۆکاری نەخۆشییەکە بەکتریایە.

> □ سێ جۆری سەرەکی تاعوون هەیە
>
> ١. تاعوونی سی روودەدات کاتێ بەکتریا پەلاماری سی دەدات
>
> ٢. تاعوونی هەڵاوساو باوترین جۆری تاعوونە و کاتێ مرۆڤ تووش دەبێ کە میکرۆبەکە لە رێگەی گەزینی کێچەوە دەچێتە پێستەوە یاخود راستەوخۆ لە رێگەی پیسبوونی برینەوە بە مادەی ئالوودە بە بەکتریاکە.
>
> ٣. تاعوونی ژەهراوی کاتێ روودەدات بەکتریاکە لەناو خوێندا گەشەداکات و دابەش دەبێ.
>
> ئەمە جۆرە رەنگە وەک ئالۆزبوونی هەرکام لە دوو جۆرەکی تر رووبدات. رەنگیشە بەجیا رووبدات. کە بەتەنیا روودەدات مرۆڤ بەهەمان شێوەی تاعوونی زام تووش دەبێت.
>
> □ زوو چارەسەرکردنی تاعوونی سی زۆر گرنگە
>
> □ تەنیا تاعوونی سی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بڵاو دەبێتەوە.
>
> □ لەناوبردنی مشکی ناو ماڵ زۆر پێویستە لەو ناوچانەدا تاعوونی تێدایە

ماوەی متبوون

ماوەی نێوان بەرکەوتنی بەکتریا تا سەرهەڵدانی یەکەم نیشانەکان ١-٦ رۆژە و بەزۆریش ٢-٤ رۆژە.

تووشبوون

بەکتریاکە لە شیردەرەکاندا هەیە بەتایبەتیش لە قرتێنەرەکان و کێچەکانیاندا.شلەمەنیەکانی لەشی ئەو گیانەوەرەی تووشی ئاوڵە بووە پڕە لە

بەکتریا. پرژی لیکی ئەو مرۆڤەی تووشی تاعوونی سی بووە لە دووریی یەک مەترەوە مرۆڤ تووش دەکات.

بەکتریای تاعوون لەدەرەوەی لەشی خانەخوێکەیدا زۆر ناسکە. پلەی گەرمای بەرز و تیشکی خۆر و وشکی لەناویان دەبەن و پاکژکەرەوەی ئاسایی وەک ئەوانەی کلۆریان تێدایە لەماوەی ١–١٠ خولەکدا دەیان کوژێت .

مرۆڤ زۆر بەئاسانی تووشی تاعوون دەبێ ئەگەر هەلی بۆ هەڵکەوێ.

گواستنەوە

زۆربەی کات مرۆڤ بەهۆی گەزینی کێچی تووشبووەوە تووشی تاعوون دەبێ. بەڵام دەشێ مرۆڤ راستەوخۆ لەو گیانەوەرەکەشەوە تووش ببێ وەک لەکاتی گروونی ئاژەڵی تووشبوودا. هەروەها مرۆڤ تووشی تاعوونی سی دەبێ لەرێگەی هەلمژینی ئەو پرژانەوە کە لەلایەن کەسێك یا ئاژەلێکی نەخۆشەوە لەکاتی پژمەو کۆکەدا دەکرێنە دەرەوە.

نیشانەکان

- لە تاعوونی سیدا سەرەتا نەخۆش تووشی تا و سەرئێشە و بێهێزی و هەوکردنی سی دەبێ هاوریێ لەگەڵ تەنگە نەفەسی و سینگ ئێشە و کۆکە و بەڵغەمی هەندێ جار خوێناوی. هەوکردنی سی لەماوەی ٢–٤ رۆژدا پەرەدەسێنێ و لە ٥٠٪ ی حاڵەتەکاندا رەنگە کوشندە بێ.
- لەتاعوونی هەڵاوساودا دا گرێ لیمفییەکانی هەڵدەئاوسێن و نەخۆش تاو سەرئێشەو لەرز و بێهێزیی دەبێ.

- لەتاعوونی ژەهراویدا لەوانەیە هەڵاوسان دروست ببێ یا نەبێ. نەخۆش حەزدەکا بکەوێت و تووشی تا و لەرز و سك ئێشە و لەخۆچوون و خوێنبەربوونی پێست و ئەندامەکان دەبێ.

چارەسەر

ژمارەیەك دەرمانی دژەژی بەکەڵکن. باشترین دەرمان ستریپتۆمایسین و جەنتاماسینە. بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری مردن پێویستە لەیەکەم رۆژی سەرهەڵدانی نیشانەکانەوە دەرمان دەستی پێ بکرێت.

وریایی

- لەبەرئەوەی تاعوون بەستراوە بە گیانەوەرە قرتێنەرە کێوییەکانەوە خاوێنکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی ژینگە زۆر پێویستە لەو ناوچانەدا کە نەخۆشییەکەی تێدا باوە.
- تەماسی نزیك لەگەڵ تووشبوودا پێویستی بە شێوازی خۆپاراستن هەیە بەتایبەتی لە تاعوونی سیدا (جوداکردنەوەی نەخۆش، خۆلادان لە پرژی هەناسە). لەم کاتانەدا بەکارهێنانی دەرمانێك بۆ خۆپاراستن شتێکی باشە هەروەها پاش گەزینی کێچ لەناوچەی درمدا.
- لە حاڵەتی تاعوونی سیدا جوداکردنەوەی نەخۆشی زۆر گرنگە.
- پێکوتەیەك هەیە دژی تاعوون بەڵام رۆتینی بەکاناهێنرێ. تەنیا بۆ ئەوکەسانە بەکاردەهێنرێ کە لە مەترسیدان.
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویبستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

تولاریمیا

بەکتریایەکی ئێجگار درِ مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشییە دەکات.

> - باوەر وایە تولاریمیا لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر ناگوازرێتەوە.
> - ئەگەر نەخۆش بە دەرمانی دژەژی چارەسەر نەکرێ تووشی کێشەی هەناسەدان و لەخۆچوون و مردن دەبێ.

ماوەی متبوون

ماوەی متبوونی تولاریمیا بە زۆری ٣–٥ رۆژە بەڵام دەشێ ١–١٤ رۆژ بێ.

تووشبوون

تولاریمیا نەخۆشییەکە زۆر بە ئاسانی بڵاو دەبێتەوە، تەنیا ١٠–٥٠ بەکتریا بەسە بۆ تووشکردنی مرۆڤ. بەهەرحاڵ نەخۆشی لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ ناگوازرێتەوە.

گواستنەوە

بەکتریاکە لەسروشتدا لەناو لەشی شیردەرە بچووکەکاندا دەژی وەك مشکە کوێرە و مشکی ئاسایی و مشکی ئاوی و سمۆرە و کەروێشك . تووشبوونی سروشتی بە چەند شێوەیەك روودەدات. لەوانە گەزینی مێرووی تووشبوو بە بەکتریاکە وەك گەنە و مێشە سەگانە، تەماس لەگەڵ گۆشت و شلەمەنی لەشی گیانەوەری تووشبوو، تەماسی راستەوخۆ لەگەڵ ئاو و خۆراك و خاکی ئالوودە و هەلمژینی بەکتریاکە لەهەواو گەردوغوباری ئالوودەوە.

نیشانەکان

ئەم بەکتریایە رەنگە ببێتەهۆی زامی پێست، ئاوسانی گرێ لیمفییەکان، سووتاوەی چاو، قورگ ئێشە، زامی ناودەم و هەوکردنی سییەکان. ئەگەر مرۆڤ بەئەندازی پێویست بەکتریاکە هەلبمژێت ئەوا چەند رۆژێك دواتر کوتوپڕ تووشی تاو لەرز و سەرئێشە و ئازاری ماسولکە و جومگە و کۆکەی وشك و بێهێزی روو لە زیادی دەبێت. ئەو کەسەی تووشی هەوکردنی سییەکان دەبێت رەنگە ئازاری سینگ و تەنگە نەفەسی و بەلغەمی خوێناوی و لەکارکەوتنی هەناسەدان ببێت. نزیکەی ٤٠٪ی ئەوانەی تووشی هەوکردنی سییەکان دەبن یا نەخۆشییەکەیان سەراسەرییە، ئەگەر دەرمانی پێویستیان نەدرێتێ دەمرن.

چارەسەر

باشترین چارەسەر بۆ تولاریمیا دەرمانی دژەژیی ستریپتۆمایسین و جەنتامایسینە بۆ ماوەی ١٠ رۆژ بە دەرزی. دەرمانی تری وەك دۆکسی سایکلین و کلۆرامفینیکۆل وەك دەرزی یان خۆراکی بۆ ماوەی ١٤ رۆژ بەکەڵکن. سیپرۆفلۆکساسین دەرمانێکی ترە کە وەك دەرزی یان خۆراکی بەسوودە.

وریایی

- لەهەندێ حاڵەتدا بەکارهێنانی دەرمان بۆ پێشگری پاش بەرکەوتنیش پێشنیاردەکرێ. دۆکسی سایکلین یان سیپرۆفلۆکساسین رۆژانە بۆ ١٤ رۆژ پێشنیارکراوە بۆ ئەو کەسەی وا دەزانرێ کەوتۆتە بەر هێرشی ترسناکی بەکتریاکە.

- پیکوتەیەکی زیندوو لە هەندێ وڵاتدا هەیە و کەم بەکاردەهێنرێ و زیاتر بۆ پاراستنی ئەو کارمەندانەی تاقیگا بەکاردەهێنرێ کە بەردەوام سەروکاریان لەگەڵ بەکتریاکەیە.
- پێویست ناکا نەخۆش جودابکرێتەوە چونکە تائێستا بەڵگەی ئەوە نیە کە نەخۆشییەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بڵاودەبێتەوە.
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

بەشی دووەم
هەرەشە کیمیاییەکان

کلۆر

- ❑ کلۆر دەبێتە هۆی سووتانەوە و سووتانی توندی چاوو پێست و قورگ و دەم.
- ❑ گازی کلۆر بۆنێکی بەتین و خنکێنەری هەیە.
- ❑ دژەژەهرێکی تایبەت بە کلۆر نیە.
- ❑ پێست بە ئاو یا خوێیاو بشۆ و وەك سووتاوی چارەی بکە
- ❑ جلوبەرگی پارێز لەبەر بەکە لەکاتی خەریکبووندا بە کەسێکی بەرکەوتووەوە.

کلۆر لەناو لەشی مرۆڤدا لەگەڵ ئاو کارلیك دەکا و هەندێ ترشی زیانبەخش بەرهەمدێنێ. رادەی کاریگەریی خراپی کلۆر پشت دەبەستێ بە خەستی گازەکە و ماوەی بەرکەوتن و بڕی ئاوی ناو شانەکان و هەبوونی نەخۆشی سنگ لای نەخۆش.

ڕەنگ

کلۆر گازێکی زەردی سەوزباوە یان شلەیەکی عەنبەررەنگە–زەرد(لەژێر پەستاندا)

ڕێرەوی بەرکەوتن

کلۆر لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەلدەمژرێت

کاریگەری

- گازی کلۆر دەبێتە هۆی سووتانەوەو ئاوکردنی چاو. رادەی ئەم کاریگەرییە پشت دەبەستێ بە خەستیی گازەکە.
- ئەم کاریگەرییە رەنگە سووتانەوەیەکی کەمی ناوپۆشەکانی لەش (پاش یەك سەعات) بێ یاخود ببێتەهۆی سووتانەوەی سییەکان و مردن.
- هەلمژین بەهەناسە: سەرەتا دەبێتە هۆی سووتانەوەی چاو و لووت و قورگ. پاشان کۆکە و خیزە خیز و هەناسە تونگی و بەلغەم و سینگئێشە. ئەگەر بەرکەوتن زیاتر بێ رەنگە نوشوستی دڵ و سییەکانی بەدواوە بێ. ئەوەی قوتاری دەبێ دەشێ تاماوەی دوو هەفتە تا چەند مانگ کۆکەی بەردەوامی هەبێ. نیشانەکانی تر بریتین لە کۆکە و سینگئێشە و رشانەوە.
- بەرکەوتنی پێست: سووتانەوە، ئازار، سووربوونەوە، بلۆق و سووتاوی. کلۆری شلیش ئەگەر بەر شوێنێك بکەوێ دەیسووتێنێ.
- بەرکەوتنی چاو: سووتانەوە وهەوکردن. کلۆری شل دەبێتە هۆی سووتان.

پاك کردنەوە و چارەسەر

- قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربێنە.

- هەموو ئەو کەسانەی تووشی هەلمژینی گازی کلۆر بوون پێویستە پشکنینی تەواوی پزیشکییان بۆ بکرێ بۆ تێگەیشتن لە وەزعی هەناسەیان.
- ئەگەر سییەکان زیانیان پێکەوتبێ نەخۆش پێویستی بە ئۆکسجین و دەرمانی تایبەت هەیە(ئەنتی سپاسمۆدیك و ستیرۆید)

وریایی

- ئەو کەسەی خەریکی چارەی قوربانی و پاککردنەوەیە، پێویستە جلوبەرگی پارێزەر لەبەربکات تا خۆشی تووش نەبێ.
- هەرچی جلوبەرگی ئالوودە پێویستە لە عەلاگەیەکی داخراودا هەلبگیرێت.
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

سیانید

سیانید مادەیەکی ئێجگار زەهراوییە بە شێوەی گاز.

- گازی سیانید زوو گڕدەگرێ
- بەرکەوتنی بڕی زۆری سیانید زیان بە مێشك و دڵ دەبەخشێ و دەبێتە هۆی بوورانەوە ومردن
- بەرکەوتنی بری کەمتر دەبێتە هۆی هەناسەسواری و ئازاری دڵ و رشانەو گۆرانی خوێن و سەرئێشە و گەورەبوونی گلاندی سایرۆید
- قوربانی پێویستە بە زووترین کات بایەخی پزیشکیی بۆ دابین بکرێ
- لەلەشی مرۆڤدا سیانید ژەهرێکە خێرا کاردەکات
- پێدانی ئۆکسجین کاریگەرترین چارەسەری سەرەتاییە.
- سێ دژەژەهر بۆ سیانید هەیە—بەلاّم هیچیان بەسوودنین، لەراستیدا لەوانەیە زیانبەخش بن.
- ئەگەر بەرکەوتن خۆراکی بوو واتە ژەرهەکە خورابۆوە، قوربانی پێویستە شیری بدرێتێ یان مادەی تفت وەك بایکاربۆنات. هەرگیز نابێ شلەمەنیی ترش بدرێ بە نەخۆش.

رەنگ

سیانیدی هایدرۆجین گازێکی بێرەنگە بە تاموبۆیەکی کەمێ تاڵی بادەم ئاسا. سیانیدی سۆدیۆم و سیانیدی پۆتاسیۆم هەردووکیان مادەی رەقی سپین بە تاموبۆیەکی کەمێ تاڵی بادەم ئاسا.\

رێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەلدەمژرێت

کاریگەری

سیانید بە بڕی زۆر ئیجگار زیانبەخشە بۆ مرۆڤ. رێرەوی هەلمژین هەرچییەك بێ هەمان زنجیرە کاریگەری روودەدات.

- هەناسەدانی قووڵ و هەناسەسواری
- گەشکە و پەرکەم
- بوورانەوە
- بێهێزیی پەنجەکانی دەست و پێ
- کەمبوونەوەی بینین
- زەحمەتیی رێ رۆیشتن
- گوێ کزبوون
- کەمبوونەوەی کاری گلاندی سایرۆید
- سووتانەوە و زامی پێست
- سووتانەوەو هەوکردنی چاو
- مردن

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.
- پێویستە قوربانی پاڵ بخرێ و گەرم رابگیرێ
- بۆ پاککردنەوە گیراوەی هایپۆکلۆرایت ٠،٥٪(یەك کەوچکە چا فاس لە یەك لیتر ئاودا) بەکاردەهینرێت.
- پێویستە یەکسەر چاو بە ئاو بشۆرێ بۆماوەی چارەکێك

- ئەگەر قوربانی سیانیدی خواردبوو پێویستە گەدەی بە بایکاربۆنات بشۆرێت. نابێ هەوڵ بدرێ نەخۆش برشێنرێتەوە. شیر و گیراوەی بایکاربۆناتی تفت بدە بە نەخۆش بیخواتەوە.
- نابێ گیراوەی ترش یا خود ئاو بدرێت بە نەخۆش بخواتەوە.
- ئەگەر هەناسە سوار بوو ئۆکسجین پێویستە.
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسکرد پێویستە. بەلاّم نابێ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدرێ چونکە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.

وریایی

- کارمەندانی فریاگوزاری سەرەتایی پێویستە جلوبەرگ و دەمامکی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەبێ رێ بگیرێ لە ئالوودەبوونی شوێنەکانی تر
- دووکەڵی ئالوودە هەڵمەمژە
- هەرگیز مەهێڵە پێست مادەکەی بەرکەوێ
- ئەگەر ماسك لەبەردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسکەکە لەسەر دەکەی
- دەستکێشی لاستیك لەدەست کە
- ماسکی کیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەکاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

لویزایت

رەنگ

لویزایت کە بەشێوەیەکی پیشەسازی بەرهەم دەهێنرێ رەنگێکی عەنبەری تا قاوەییەکی تۆخی هەیە بۆنێکی تیژی وەك هی گوڵی جیرانیۆم(شەمعدانی). ئاوێتەکە بە پوختەکراوی شلەیەکی چەوری بێرەنگ و بۆنە.

- قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە
- جلوبەرگی قوربانی دابکەنەو تۆزێکی مژەر بەسەر پێسدا بلاّوبکەرەوە
- برینی سادەی پێست بە کرێمی نەرمکەرەوەی وەك کالەمین چارە بکە
- هەرگیز مەهێڵە مادەکە بەر پێست بکەوێ

رێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەلدەمژرێت

کاریگەری

لویزایت مادەیەکی سووتێنەری توندەو بەرکەوتنی هەڵم یا شلەی مادەکە دەتوانێ کوشندەبێ.

<u>هەلمژین بە هەناسە</u>

- سووتانەوەو ئازاری کوتوپڕ
- ئاوکردنی لووت و پژمەی توند
- کۆکە و ئاوی دەم و بەڵغەمی سپی

- کۆبوونەوەی شلە لە سیدا
- بێئارامی، بێهێزی، دابەزینی پلەی گەرمای لەش، دابەزینی پەستانی خوێن
- کەمخوێنی
- زیانگەیاندن بە جگەر
- لەخۆچوون و مردن

پێست

- ئازاری کوتوپڕی سووتانەوە
- سووربوونەوەی پێست لەماوەی ٣٠ دەقەدا هاوریَ لەگەلٙ ئازارو خوران بۆ ٢٤ سەعات.
- بلۆق کردن پاش ١٢ سەعات هاوریَ لەگەلٙ ئازار بۆ ٢–٣ رۆژ
- سووتانی قوولٙی پێست

چاو

- ئازاری کوتوپڕ، سووتانەوە و ئاوسانی پێلٙوو
- برینداربوونی رەشێنەی چاو و هەوکرنی بیلبیلە
- زیانی هەمیشەیی و کوێربوون لەماوەی ١ دەقەدا

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.

- نابیَ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بلاٙوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەك گلٙی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، گیراوەی هایپۆکلۆرایت(یەك کەوچکە چا فاس بۆ یەك لیتر ئاو) بەکاربێنە بۆ پاك کردنەوە.
- یەکسەر چاو بەئاوی پاك بشۆ بۆماوەی ١٠–١٥ خولەك
- وا مەکە نەخۆش برشێتەوە. شیر یا ئاوی خاوێنی بدەریَ بیخواتەوە.
- ئەگەر هەناسە سوار بوو ئۆکسجین پێویستە.
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسکرد پێویستە. بەلاٙم نابیَ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدریَ چونکە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبیَ.

وریایی

- دووکەلٙی ئالوودە هەلٙمەمژە
- ئەگەر ماسك لەبەردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسکەکە لەسەر دەکەی
- کارمەندانی ئاگرکوژێنەوە پێویستە جلوبەرگ و دەمامکی پارێزەریان لەبەردا بیَ.
- دەستکێشی لاستیك لەدەست کە
- ماسکی کیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەکاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەرکە گومان لە حالٙەتێك کرا پێویبستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

گازی خەردەل

وشەی "گازی خەردەل" بۆ باسکردنی ژمارەیەك مادەی کیمیایی دروستکراو بەکاردەهێنرێت لەوانەش سولفەر مەستارد (خەردەلی گۆگرد). ئەم مادانە لە سروشتدا نین. لە بارودخی ئاساییدا گازی خەردەل وەك گاز رەفتار ناکات.

- ❑ خەردەل شلەیە و بەئاسانی ناگۆڕیَ بە گاز
- ❑ بەئاسانی لەئاودا ناتوێتەوە بەلاٙم ئەو بەشە کەمەی لەئاودا دەتوێتەوە بە زوویی تێك دەشکێت
- ❑ بەتایبەتی لە رۆژانی گەرم و شێداردا مەترسیدارە بۆ سییەکان و پێست
- ❑ کاریگەریی ژەهراوی بوون رەنگە چەندین مانگ و سالٙ پاش بەرکەوتن روو بدان بەتایبەتی وەك کێشەی هەناسەدان و شێرپەنجە
- ❑ ئالوودە بوون لەهەموو ریگەیەکەوە روودەدات بە خواردن و خواردنەوەشەوە
- ❑ پاك کردنەوەی پێست بە ئاوو سابوون دەبیَ
- ❑ عادەت چاو چاك دەبێتەوە
- ❑ بۆ سووتاوی سووکی پێست کرێمی نەرم کەرەوەی وەك کالامین باشە. بۆ سووتاوی قورستر چارەسەر وەك سووتاوی ئالساییە بە کرێمی سەلفادایازین
- ❑ هەرکە گومان لە حالٙەتێك کرا پێویبستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

رەنگ

خەردەل بێرەنگ و بیَ بۆنە بەلاٙم کەلەگەلٙ مادەی تر تێکەلٙ دەکریَ رەنگی قاوەیی و بۆنی سیر وەردەگریَ.

رێڕەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەلدەمژرێت

کاریگەری

- گازی خەردەل مادەیەکی سووتێنەر و بلٙقێنەری بەهێزە.
- ئەتوانیَ لەماوەی چەند رۆژێکی کەمدا ببێتە هۆی سووتانەوەی پێست و بلۆق کردن و زیانبەخشین بە کۆئەندامی هەناسە.
- لە رۆژگاری گەرم و شێدار و ئاووهەوای ئیستیواییدا زیانی زیاترە.
- ئەبێتەهۆی سووتانەوەی چاو و پەنمانی پێلٙوو و پرتەپرتی چاو
- ئەگەر گازی خەردەل هەلبمژرێت، ئەبێتەهۆی کۆکە و سووتانەوەو هەوکردنی سییەکان و نەخۆشی درێژخایەنی سنگ و رەنگە سەرنجام ببێتەهۆی مردن

کاریگەری کوتوپڕی گاز و شلەی خەردەل پاش چەندسەعاتێك

سەرهەلدەدات

- هەست بە بێهێزی و رشانەوە
- هێلٙنجدان
- رشانەوە
- سووتانەوە و ئاوکردنی چاو

کایگەریی درێژخایەن

- سەرهەلٙدانی شێرپەنجە تەنانەت پاش یەك بەرکەوتنیش

- مردن بە ئەنفلوەنزا و هەوکرنی سی و نەخۆشیی درێژخایەنی سینگ
- ئەوکەسەی بەخەستی بەرکەوتووە رەنگە لە هەفتەی دووەمدا بەهۆی ئالۆزکاری هەناسەدان و شۆکی سێپتیکەوە(میکرۆباوی بوونی خوێن) گیانی لەدەست بدات.

کاریگەریی بەرکەوتنی سەخت

- گەشکە و پەرکەم
- بوورانەوە
- مردن یەك سەعات پاش بەرکەوتن

دوو تا شەش سەعات پاش بەرکەوتن

- دڵ بەیەکدا هاتن
- کەنەفتی
- سەرئێشە
- سووتانەوەی چاو و ئازاری
- ئاوکردنی چاو
- نەتوانینی سەیرکردنی رووناکی
- ئاوکرنی لووت
- سووربوونەوەی دەموچاو و مل
- قورگ دۆخانەوە
- زیادبوونی ترپەی دڵ

شەش تا ٢٤ سەعات پاش بەرکەوتن

- ئەو نیشانانەی سەرەوە زیاد دەکەن و هاوریێ دەبن لەگەڵ سووتانەوەی پێست و بلۆق کردن لە شوێنە گەرمەکانی لەشدا وە ناوران

٢٤ سەعات پاش بەرکەوتن

- باری نەخۆش خراپتر دەبێ، بلۆق زیاد دەکات، کۆکە دەست پێ دەکات. بەڵغەم دروست دەبێ. خورانی زۆری پێست و رەش داگەرانی پێست روودەدات.

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.
- کۆمەك کردن بە هەناسەدان و سووری خوێن و فرمانی دڵ
- چارەسەری کێشەی هەناسەدان و کۆبوونەوەی ئاو لە سییەکاندا
- ئەو نەخۆشی ژمارەی خرۆکە سپییەکانی زۆر کەم بۆتەوە پێویستە جودابکرێتەوە بۆ ئەوەی تووشی هەوکردن نەبێ

پاکردنەوەی چاو

- شوشتنی یەکسەریی چاو بە برێکی زۆر خوێیاوی روون یان ئەگەر هەبێ خوێیاوی موغەزی(نۆرمال)

- بەکارهێنانی گیراوەیەکی روونی شامپۆی منداڵ باشە بۆ پاکردنەوەی چاو چونکە خەردەل لە رۆندا دەتوێتەوە.

پاکردنەوەی پێست

- نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون،ئەو شوێنانەی بەرکەوتوون بە جوانی بە ئاوو سابوونێکی ئاسایی بشۆ
- هەروەها شتن بە پارافین و ئینجا ئاوو سابوون پێشنیار کراوە.

پاکردنەوەی گەدە

- وامەکە قوربانی برشێتەوە
- ئەتوانرێ گەدە بشۆرێت بەڵام ئەبێ سییەکان پارێزراو بن. پێش شتنی گەدە پێویستە ناوەرۆکی گەدە روون بکرێتەوە بە تێکردنی ١٠٠—٢٠٠ مل شیر یا ئاوی پاك
- زۆر بەڵگە بەدەستەوە نیە بۆ کەڵکی خەلووزی چالاککراو بەڵام ئەکرێ بەکاربهێنرێ.

چارەسەری نیشانەکان

- بەکارهێنانی ئازارکوژی پێویست بەڵام نابێ مۆرفین بەکاربهێنرێ
- راستکردنەوەی پشێوی لە رێژەی شلەو خوێیەکانی لەش
- دەرمانی ستیرۆید بۆ کێشەی سییەکان

- چارەی چاو بە دژەژی وەك قەترەی سەلفا ٢٠٪ و قەترەیەك بۆ فراوان کردنی بیلبیلە. ئەگەر رەشێنە هەوی کردبێ نابێ دەرمانی ستیرۆید بەکاربهێنرێ. چاویلکەی رەش باشە، بەڵام هاوێنەی چەسپاو(عدسات لاصقە) باش نیە.
- چاودێری کردنی ئەو کەسەی ئاوو یا خۆراکی ئالوودەی خواردووە بۆ تووشبونی بە سووتانەوەی گەدەو ریخۆڵە وەك نەزیف و کونبوون. ئەوکەسەی تووشی لاوازبوونی مۆخی ئێسك دەبێ لەوانەیە پیویستی بە خوێن هەبێ.

رایسین

رایسین ژەهرێکی کوشندەیە

رەنگ

مادەیەکی بێرەنگ و بێبۆنە لە تۆوی گەرچەك دەردەهێنرێت

- ❑ رایسن زۆر ترسناکە ئەگەر بەدەرزی لێبدرێ
- ❑ کەمتر لە سەرەدەرزییەك رایسین پیاو دەکوژێ
- ❑ زیانە درێژخایەنەکانی رایسین نەزانراون
- ❑ پاکردنەوەی پێست بە ئاوو سابوون
- ❑ هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.
- ❑ رایسین دژەژەهری نیە

رێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەڵدەمژرێت

کاریگەری

- نیشانەکان رەنگە پاش چەند سەعاتیك یان چەند رۆژێك سەرهەڵبدەن بە پێی بری مادەکە. مردن عادەتەن لەماوەی سێ رۆژدا روودەدات پاش هەڵمژینی ژەهرەکە.
- ئەگەر لە هەواوە هەلبمژرێت رایسن لەماوەی ٣٦–٤٨ سەعاتدا دەبێتەهۆی مردن بە نوشستی هەناسە و وەستانی دڵ
- ئەگەر بەدەرزی لێ بدرێت، رایسین یەکسەر دەبێتەهۆی مردنی ماسولکە و گرێ لیمفییەکانی شوێنی لێدان. پاشان نوشستی ئەندامەکانی لەش و مردن روودەدات.
- ئەگەر بخورێت، رایسین دەبێتە هۆی هێلنج و رشانەوە و نەزیفی گەدە و ریخۆڵە و نوشستی جگەر و سپڵ و گورچیلە و سووری خوێن.

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.
- چارەسەر بە پێی نیشانەیە و کۆمەك کردنە بە سووری خوێن و دڵ
- ئازارکوژی پێویست وەك پاراسیتۆڵ و دەرمانی کۆکە
- وامەکە قوربانی برشێتەوە، شیرو ئاوی پاکی بدەرێ
- چارەی کێشەی هەناسەو کۆبوونەوەی ئاو لە سییەکاندا
- ئەگەر چاو بەرکەوتبێ پێویستی بە شوشتنی یەکسەریی هەیە بۆ ماوەی ١٥ خولەك بە برێکی زۆر خوێیاوی روون یان ئەگەر هەبێ خوێیاوی موغەزی(نۆرمال)

وریایی

- ئەگەر ماسك هەبێ، تا لەسەری دەکەی هەناسە راگرە
- کارمەندانی ئاگرکوژاندنەوەپێویستە جلوبەرگ و دەمامکی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستکێشی نایلۆن بۆ پاراستنی دەست

سارین

سارین گازێکی دەمارە

- ❑ سارین ٢٦ جار لە سیانید کوشندەترە. یەك قەترەی بچووك بەسە بۆکوشتنی مرۆڤێك
- ❑ شلە و هەڵمی کوشندەیە
- ❑ خێرایی لە چارەسەرکردنی قوربانیدا زۆر پێویستە
- ❑ دژەژەهری هەیە
- ❑ مەهێڵە شوێنی تر ئاڵوودە ببێ

رەنگ

ئەگەر پوختە بێ، سارین رەنگ و بۆنی نیە. ئەگەر تێکەڵی مادەی تر بێ رەنگی زەردی مەیلەو قاوەییە و بۆنی نیە.

رێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەڵدەمژرێت

کاریگەری

رێرەوی هەڵمژین هەرچییەك بێ هەمان زنجیرە کاریگەری روودەدات.

<u>بەرکەوتنی سووك</u>

- ئاوکردنی لووت
- توند بوونی سینگ و هەناسە
- ئازاری چاو، تاری بینین و بچووکبوونەوەی بیلبیلە
- هەناسەسواری و کۆکە

<u>بەرکەوتنی مامناوەندی</u>

- زیادبوونی نیشانەکانی چاوو تاری بینین
- لیك بەدەمدا هاتن
- ئارەقکردنەوەی زۆر
- لووتگیران و ئاوکردنی زۆر
- زیادبوونی توندیی سینگ و هەناسە
- هێلنج، رشانەوە، سکچوون، پێچ
- بێهێزیی گشتی، لەرزینی ماسولکە گەورەکان
- سەرئێشە، سەرلێشێوان، گێژی

<u>بەرکەوتنی توند</u>

- پیسایی و میز بەخۆداکردن
- سەرهەڵدانی خێرای نیشانەکان
- کەف کردن و لیك رشتنێکی ئێجگار زۆر
- لەرزینی ماسولکە، جووڵەی بێویستی ماسولکە، شەلین و گەشکە
- وەستانی هەناسە، لەخۆ چوون، بوورانەوە و مردن
- ئەندازەی بیلبیلە لەوانەیە ئاسایی بێ یا بچووك بووبێتەوە.

پاك کردنەوە و چارەسەر

- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.

هەڵمژین بە هەناسە

- ئەگەر نیشانەکان توند بوون خێرا یەک لەدوای پێویستە هەرسێ دژەژەهرەکەی گازی دەمار بەدوای یەکدا بەکاربهێنرێن، دەرزی مارک١ (یا ئەترۆپین ئەگەر پزیشك بەباشی زانی)
- ئەگەر نیشانەکان روو لە زیادی بوون، دەرزییەکان دەکرێ هەر ٥–٢٠ دەقە جارێك بەکار بێت (بەڵام ئەگەر بە چاودێریی کارمەندی پزیشگی نەبێ نابێ لە سیان زیاتر بەکار بێت).
- تۆمارکردنی ژمارەی ئەو دەرزییانەی بەکارهاتووە
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسکرد پێویستە. بەڵام نابێ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدرێ چونکە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.
- ئەگەر هەناسە زەحمەت بوو، ئۆکسجین پێویستە

بەرکەوتنی پێست

- نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون،ئەو شوێنانەی بەرکەوتوون بە جوانی بە ئاوو سابوونێکی ئاسایی بشۆ. گیراوەی ٥٪ هایقۆکلۆرایت دەشێ بەکار بێت(یەك کەوچکە چا فاس بۆ یەك لیتر ئاو).

بەرکەوتنی چاو

- شوشتنی چاو بۆماوەی ١٥ دەقە چاو بە ئاو. ئەگەر تەنیا نیشانە بچووکبوونەوەی بیلبیلە بێ پێویست بە ژەهر ناکات.

خواردن

- وامەکە نەخۆش برشێتەوە. شیر و ئاو بدە بە قوربانی. یەکەم نیشانە بەزۆری سك ئێشە دەبێ. پێویستە یەکسەر نەخۆش دژەژەهری دەماری بدرێتێ، مارك ١.

وریایی

- دووکەڵی ئالوودە هەڵمەمژە
- هەمیشە مەهێڵە تەماس لەگەڵ پێستدا پەیدا ببێ
- ئەگەر ماسك لەبەردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسکەکە لەسەر دەکەی
- کارمەندانی ئاگرکوژێنەوە پێویستە جلوبەرگ و دەمامکی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستکێشی لاستیك لەدەست کە
- ماسکی کیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەکاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

سۆمان

سۆمان گازێکی دەمارە

- شلە و هەڵمی کوشندەیە
- دژەژەهری هەیە
- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەکەی دەربهێنرێت.
- دووکەڵی ئالوودە هەڵمەمژە

ڕەنگ

ئەگەر پوختە بێ، سارین شلەیەکی بیرەنگ و بۆنە. ئەگەر تێکەڵی مادەی تر بێ رەنگی عەنبەری یا قاوەیی تۆخە وبە بۆنی کافوور

ڕێرەوی بەرکەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاکانی لەشەوە هەلدەمژرێت

کاریگەری

ڕێرەوی هەلمژین هەرچییەك بێ هەمان زنجیرە کاریگەری روودەدات.

بەرکەوتنی سووك

- ئاوکردنی لووت
- توند بوونی سینگ و هەناسە
- ئازاری چاو، تاری بینین و بچووکبوونەوەی بیلبیلە
- هەناسەسواری و کۆکە

بەرکەوتنی مامناوەندی

- زیادبوونی نیشانەکانی چاوو تاری بینین
- لیك بەدەمدا هاتن
- ئارەقکردنەوەی زۆر
- لووتگیران و ئاوکردنی زۆر
- زیادبوونی توندیی سینگ و هەناسە
- هێلنج، رشانەوە، سکچوون، پێچ
- بێهێزیی گشتی، لەرزینی ماسولکە گەورەکان
- سەرئێشە، سەرلێشێوان، گێژی

بەرکەوتنی توند

- پیسایی و میز بەخۆداکردن
- سەرهەڵدانی خێرای نیشانەکان
- کەف کردن و لیك رشتنێکی ئێجگار زۆر
- لەرزینی ماسولکە، جووڵەی بێویستی ماسولکە، شەلین و گەشکە
- وەستانی هەناسە، لەخۆ چوون، بوورانەوە و مردن
- ئەندازەی بیلبیلە لەوانەیە ئاسایی بێ یا بچووك بووبێتەوە.

پاك كردنەوە و چارەسەر

هەلمژین بە هەناسە

- ئەگەر نیشانەكان توند بوون خێرا یەك لەدوای پێویستە هەرسێ دژەژەهرەكەی گازی دەمار بەدوای یەكدا بەكاربهێنرێن، دەرزی مارك١ (یا ئەترۆپین ئەگەر پزیشك بەباشی زانی)
- ئەگەر نیشانەكان روو لە زیادی بوون، دەرزییەكان دەكرێ هەر ٥–٢٠ دەقە جارێك بەكار بێت (بەلام ئەگەر بە چاودێریی كارمەندی پزیشگی نەبێ نابێ لە سیان زیاتر بەكار بێت).
- تۆماركردنی ژمارەی ئەو دەرزیيانەی بەكارهاتووە
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسكرد پێویستە. بەلام نابێ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدرێ چونكە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.
- ئەگەر هەناسە زەحمەت بوو، ئۆكسجین پێویستە

بەركەوتنی پێست

- نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونكە ئەمە دەبێتە هۆی بلاوبوونەوەی مادەكە. تۆزێكی مژەری وەك گلی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەكاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون،ئەو شوێنانەی بەركەوتوون بە جوانی بە ئاوو سابوونێكی ئاسایی بشۆ. گیراوەی ٥٪ هایقۆكلۆرایت دەشێ بەكار بێت(یەك كەوچكە چا فاس بۆ یەك لیتر ئاو).

بەركەوتنی چاو

- شوشتنی چاو بۆماوەی ١٥ دەقە چاو بە ئاو. ئەگەر تەنیا نیشانە بچووكبوونەوەی بیلبیلە بێ پێویست بە ژەهر ناكات.

خواردن

- وامەكە نەخۆش برشێتەوە. شیر و ئاو بدە بە قوربانی. یەكەم نیشانە بەزۆری سك ئێشە دەبێ. پێویستە یەكسەر نەخۆش دژەژەهری دەماری بدرێتێ، مارك ١.

وریایی

- مەهێلە شوێنەكانی تر ئالوودە ببن
- هەمیشە مەهێلە تەماس لەگەل پێستدا پەیدا ببێ
- ئەگەر ماسك لەبەردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسكەكە لەسەر دەكەی
- كارمەندانی ئاگركوژێنەوە پێویستە جلوبەرگ و دەمامكی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستكێشی لاستیك لەدەست كە
- ماسكی كیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەكاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەركە گومان لە حالەتێك كرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەكان ئاگاداربكرێن.

تابوون

تابوون گازێكی دەمارە

رەنگ

- شلەیەكی بیرەنگ یا قاوەییە بە بۆنی میوە. ئەگەر پوختە بێ بۆنی نیە
- بەرهەمە پیشەسازییەكە رەنگی قاوەییە و بۆنی بادامی تال بیردەهێنێتەوە.

- شلە و هەلمی كوشندەیە
- جلوبەرگ ئەگەر ئالوودە ببێ تاماوەی ٣٠ خولەك پاش بەركەوتنی هەلمەكەش مادەكەی لێ هەلدەوەرێ
- شوێنی ئالوودە وەك سەر زەوی تاماوەیەكی زۆر مەترسی هەیە
- هەلمژین بە هەناسە و ئلوودەبوونی چاو لەوانەیە پاش ٢–٥ خولەكە نیشانەی لێ دیاری بدات. ژمێكی كوشندە لەوانەی پاش ١–٢ سەعات پیاو بكوژێت.
- دژە ژەهری هەیە
- پێویستە قوربانی لە شوێنی بەركەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەكەی دەربهێنرێت.
- قوربانی مەخەرە بەر ئاو چونكە ئەمە دەبێتەهۆی بلاوبوونەوەی مادەكە.

رێرەوی بەركەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاكانی لەشەوە هەلدەمژرێت

كاریگەری

رێرەوی هەلمژین هەرچییەك بێ هەمان زنجیرە كاریگەری روودەدات.

بەركەوتنی سووك

- ئاوكردنی لووت

- توند بوونی سینگ و هەناسە
- ئازاری چاو، تاری بینین و بچووكبوونەوەی بیلبیلە
- هەناسەسواری و كۆكە

بەركەوتنی مامناوەندی

- زیادبوونی نیشانەكانی چاوو تاری بینین
- لیك بەدەمدا هاتن
- ئارەقكردنەوەی زۆر
- لووتگیران و ئاوكردنی زۆر
- زیادبوونی توندیی سینگ و هەناسە
- هێلنج، رشانەوە، سكچوون، پێچ
- بێهێزیی گشتی، لەرزینی ماسولكە گەورەكان
- سەرئێشە، سەرلێشێوان، گێژی

بەركەوتنی توند

- پیسایی و میز بەخۆداكردن
- سەرهەلدانی خێرای نیشانەكان
- كەف كردن و لیك رشتنێكی ئێجگار زۆر
- لەرزینی ماسولكە، جوولەی بێویستی ماسولكە، شەلین و گەشكە
- وەستانی هەناسە، لەخۆ چوون، بوورانەوە و مردن
- ئەندازەی بیلبیلە لەوانەیە ئاسایی بێ یا بچووك بووبێتەوە.

پاك كردنەوە و چارەسەر

- ئەگەر نیشانەكان توند بوون خێرا یەك لەدوای پێویستە هەرسێ دژەژەهرەكەی گازی دەمار بەدوای یەكدا بەكاربهێنرێن، دەرزی مارك١ (یا ئەترۆپین ئەگەر پزیشك بەباشی زانی)
- ئەگەر نیشانەكان روو لە زیادی بوون، دەرزییەكان دەكرێ هەر ٥–٢٠ دەقە جارێك بەكار بێت (بەڵام ئەگەر بە چاودێریی كارمەندی پزیشكی نەبێ نابێ لە سیان زیاتر بەكار بێت).
- تۆماركردنی ژمارەی ئەو دەرزییانەی بەكارهاتووە
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسكرد پێویستە. بەڵام نابێ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدرێ چونكە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.
- ئەگەر هەناسە زەحمەت بوو، ئۆكسجین پێویستە
- بۆ پاكردنەوە تۆزێكی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرە یان ئارد بەكاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، گیراوەی هایپۆكلۆرایت(یەك كەوچكە چا فاس بۆ یەك لیتر ئاو) بەكاربێنە بۆ پاك كردنەوە.
- چاو بۆ ماوەی ١٥ خولەك بە ئاو بشۆ
- وامەكە نەخۆش برشێتەوە

وریایی

- مەهێڵە شوێنەكانی تر ئالوودە بن
- هەڵمی ئالوودە هەڵمەمژە

- هەمیشە مەهێڵە تەماس لەگەڵ پێستدا پەیدا ببێ
- ئەگەر ماسك لەبەردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسكەكە لەسەر دەكەی
- كارمەندانی ئاگركوژێنەوە پێویستە جلوبەرگ و دەمامكی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستكێشی لاستیك لەدەست كە
- ماسكی كیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەكاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەركە گومان لە حاڵەتێك كرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەكان ئاگاداربكرێن.

ڤی ئێكس VX

ڤی ئێكس گازێكی دەمارە

رەنگ

شلەیەكی بێرەنگە یا بە رەنگی كا. بۆنی نیە و شێوەی لە رۆنی ئۆتۆمبیل دەچێ. بە شێوەی شلە و هەڵم هەیە.

رێرەوی بەركەوتن

ئەم مادەیە لەهەموو ریگاكانەی لەشەوە هەڵدەمژرێت

- ❑ زۆر كوشندەیە بە ژەمی وا كە بەئاستەم زیاتربێ لەو بڕەی نیشانەی كەم دروست دەكات
- ❑ جلوبەرگ ئەگەر ئالوودە بێ تاماوەی ٣٠ خولەك پاش بەركەوتنی هەڵمەكەش مادەكەی لێ هەڵدەوەرێ
- ❑ شوێنی ئالوودە وەك سەر زەوی تاماوەیەكی زۆر مەترسی هەیە
- ❑ دژە ژەهری هەیە
- ❑ پێویستە قوربانی لە شوێنی بەركەوتن دووربخرێتەوە و پاشان جلوبەرگەكەی دەربهێنرێت.
- ❑ رەنگە یەكەم نیشانە نارەحەتی و ئازاری گەدە بێ. یەكسەر دژەژەهری دەمار، مارك ١ بەكاربێنە.

كاریگەری

- نیشانەكان رەنگە پاش چەند دەقیقە یان سەعات، بەپێی بڕی مادەكە، سەرهەڵبدەن. پاش ١٥ خولەك لە هەڵمژینی ژەمێكی كوشندە مردن روودەدات.
- رێرەوی هەڵمژین هەرچییەك بێ هەمان زنجیرە كاریگەری روودەدات.

بەركەوتنی سووك

- ئاوكردنی لووت
- توند بوونی سینگ و هەناسە

- ئازاری چاو، تاری بینین و بچووكبوونەوەی بیلبیلە
- هەناسەسواری و كۆكە

بەركەوتنی مامناوەندی

- زیادبوونی نیشانەكانی چاوو تاری بینین
- لیك بەدەمدا هاتن
- ئارەقكردنەوەی زۆر
- لووتگیران و ئاوكردنی زۆر
- زیادبوونی توندیی سینگ و هەناسە
- هێلنج، رشانەوە، سكچوون، پێچ
- بێهێزیی گشتی، لەرزینی ماسولكە گەورەكان
- سەرئێشە، سەرلێشێوان، گێژی

بەركەوتنی توند

- پیسایی و میز بەخۆداكردن
- كەف كردن و لیك رشتنێكی ئێجگار زۆر
- لەرزینی ماسولكە، جووڵەی بێویستی ماسولكە، شەلین و گەشكە
- وەستانی هەناسە، لەخۆ چوون، بوورانەوە و مردن
- ئەندازەی بیلبیلە لەوانەیە ئاسایی بێ یا بچووك بووبێتەوە.

پاک کردنەوە و چارەسەر

- ئەگەر نیشانەکان توند بوون خێرا یەک لەدوای پێویستە هەرسێ دژەژەهرەکەی گازی دەمار بەدوای یەکدا بەکاربهێنرێن، دەرزی مارک١ (یا ئەترۆپین ئەگەر پزیشک بەباشی زانی)
- ئەگەر نیشانەکان روو لە زیادی بوون، دەرزییەکان دەکرێ هەر ٥–٢٠ دەقە جارێک بەکار بێت (بەڵام ئەگەر بە چاودێریی کارمەندی پزیشگی نەبێ نابێ لە سیان زیاتر بەکار بێت).
- تۆمارکردنی ژمارەی ئەو دەرزییانەی بەکارهاتووە
- ئەگەر هەناسە راوەستا، هەناسەدانی دەسکرد پێویستە. بەڵام نابێ هەرگیز دەم بەدەم هەناسە بە نەخۆش بدرێ چونکە لەوانەیە دەموچاویشی ئالوودەبێ.
- ئەگەر هەناسە زەحمەت بوو، ئۆکسجین پێویستە
- یەکسەر چاو بۆ ماوەی ١٥ خولەك بە ئاوی خاوێنی فێنك بشۆو ئینجا ماسکێکی پارێزەری هەناسە لەسەر بکە.
- ئەگەر تەنیا نیشانە بچووکبوونەوەی بیلبیلە بێ دژەژەهری ناوێ.
- قوربانی مەخەرە بەر ئاو تا ژەهرەکە بڵاونەبێتەوە. بۆ پاکردنەوە تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرە یان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، گیراوەی هایپۆکلۆرایت(یەك کەوچکە چا فاس بۆ یەك لیتر ئاو) بەکاربێنە بۆ پاك کردنەوە.

وریایی

- مەهێڵە شوێنەکانی تر ئالوودە بن

- هەڵمی ئالوودە هەڵمەمژە
- هەمیشە مەهێڵە تەماس لەگەڵ پێستدا پەیدا ببێ
- ئەگەر ماسك لەبردەستدا بوو، هەناسە راگرە تا ماسکەکە لەسەر دەکەی
- کارمەندانی ئاگرکوژێنەوە پێویستە جلوبەرگ و دەمامکی پارێزەریان لەبەردا بێ.
- دەستکێشی لاستیك لەدەست کە
- ماسکی کیمیایی پێویست یا پارێزەر بۆ دەموچاو بەکاربێنە ئەگەر هەبوو
- هەرکە گومان لە حاڵەتێك کرا پێویستە دەسەلاتە تەندروستییەکان ئاگاداربکرێن.

پاشکۆی ١: هەڕەشە کیمیاییەکان: خۆت و خێزانت بپارێزە بە دوورکەوتنەوە لە شوێنە ئالوودەکان

هەڕەشە	بۆن	تایبە تمەندێتی	دژەژەهر	خۆت چی بکەیت	چارەسەری سەریری
کلۆر	بۆنێکی تیژ	گازێکی زەردی سەوزباو یا شلەیەکی زەردی رۆشن	نیە	• قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی داکەنە. • هەڵم هەڵمەمژە	• جلی پارێزەری تەواو و ماسکی هەناسەدان لەبەر بکە • ئۆکسجینی بدەرێ • شوێنە بەرکەوتووەکە دەستنیشان بکە و جیای بکەرەوە
سیانید	بادەمی تاڵ	گازێکی بێرەنگ یاخود مادەیەکی رەقی سپی		• وامەکە قوربانی برشیتەوە. شیرو گیراوەی بایکاربۆناتی بدەرێ. شلەی ترشی مەدەرێ. هەناسەی دەم بەدەمی بۆمەکە • با بەر پێستت نەکەوێ	هەلمژین بە هەناسە: زیانی سی بە ئۆکسجین و ئەنتی سپاسمۆدیك و ستیرۆید چارە بکە چاو: بەجوانی بەئاوی پاك بیشۆ بۆ ١٥ دەقە پێست: بە خوێیاوی روون بیشۆ و کریمی سادەی وەك کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی سووتاو. بۆ سووتانی سەخت وەك هەر سووتانێکی کیمیایی چارەی بکە
لویزایت		پوختەی شلەیەکی بێرەنگە	نیە	• قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان	• جلی پارێزەری تەواو و ماسکی هەناسەدان لەبەر بکە

هەڕەشە	بۆن	تایبە تمەندێتی	دژەژەهر	خۆت چی بکەیت	چارەسەری سەریری
				جلوبەرگەکەی داکەنە.	• شوێنە بەرکەوتووەکە دەستنیشان بکە و جیای بکەرەوە
گازی خەردەل	بێ بۆن	زەرد تا قاوەیی تۆخ کە تێکەڵ بێ		• وامەکە قوربانی برشیتەوە. شیر یا ئاوی پاکی بدەرێ. • هەڵم هەڵمەمژە. • ئەگەر گازەکە لە شوێنێکی داخراودا رژا، تەوژمی هەوا دروست بکە.	• هەلمژین بە هەناسە: ئۆکسجینی بدەرێ • چاو: بەجوانی بەئاوی پاك بیشۆ بۆ ١٥ دەقە • پێست: نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، ئاوو سابوون بەکاربێنە بۆ پاك کردنەوە. کرێمی سادەی وەك کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی سووتاو. بۆ سووتانی سەخت کرێمی سەلفادایازین. • خواردن: بە سۆدیۆم بایکاربۆنات گەدە بشۆ
رایسین سارین	هەموو بە پوختەیی بێ		دژەژەهری دەمار	• قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان	• جلی پارێزەری تەواو و ماسکی هەناسەدان لەبەر بکە

سۆمان تابوون ڤی ئێکس	بۆنن ئەگەر تێکەڵ بە مادەی تر بکرێن سۆمان بۆنی کافوور، تابوون بۆنی میوە ڤی ئێکس بێ بۆنە	گازی دەمارن گازن یا شلەن	یا ئەترۆپین	جلوبەرگەکەی داکەنە. • وامەکە قوربانی برشێتەوە. شیر یا ئاوی پاکی بدەرێ. • هەڵم هەڵمەژە. • ئەگەر گازەکە لە شوێنێکی داخراودا رژا، تەوژمی هەوا دروست بکە. • هەناسەی دەم بە دەم بەکار مەهێنە • با بەر پێستت نەکەوێ	• شوێنە بەرکەوتووەکە دەستنیشان بکە و جیای بکەرەوە • بزانە چەند جار دژەژەهر بەکاردەهێنی • هەڵمژین بە هەناسە: ئۆکسجینی بدەرێ • چاو: بەجوانی بەئاوی پاک بیشۆ بۆ ١٥ دەقە • پێست: نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەک گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، ئاوو سابوون بەکاربێنە بۆ پاک کردنەوە. کرێمی سادەی وەک کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی سووتاو. بۆ سووتانی سەخت کرێمی سەلفادایازین.

پاشکۆی ٢: هەڕەشە کیمیاییەکان: خۆت و خێزانت بپارێزە بە دوورکەوتنەوە لە شوێنە ناڵوودەکان

هەرەشە	کاریگەری	بەرکەوتن	تایبە تمەندێتی	چارەی سەرەتایی	دژەژەهر	بکە	مەکە
کلۆر سیانید	بە پێی بری بەرکەوتوو دەشێ سووتانەوەی سووکی ناوپۆشەکانی لەش(پاش یەک سەعات) یاخود زیانبینێن و ئاوبەندکردنی سی و مردن لە چەند دەقەیەکدا هەڵمژین بە هەناسە: سووتانەوەی چاو و لووت و گەروو. ژەمی زۆر دەبێتە هۆی نوشستی سی و دڵ. نیشانەکان: رشانەوە و	دەشێ لە هەموو رێگایەکەوە بچێتە لەشەوە	گازێکی زەردی سەوزباو یا شلەیەکی زەردی رۆشن گازێکی بێڕەنگ یاخود مادەیەکی رەقی سپی	خەستیی برینداری بەپێی خەستی بەرکەوتنە. هەڵمژین: زیانی سی بە ئۆکسجین و ئەنتی سپاسمۆدیک و ستێرۆید چارە بکە چاو: یەکسەر بۆ ١٥ دەقە بە ئاوی پاک بیشۆ پێست: بە خوێیاوی روون بیشۆ و کرێمی سادەی وەک کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی	نیە نیە بەکەڵک بێ	• قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی داکەنە. • گەرماو حەوانەوە بۆ قوربانی دابین بکە • جلی پارێزەر و ماسک بەکاربێنە • ئۆکسجین بدە • شوێنی بەرکەوتوو دەستیشان	• هەڵم هەڵمەژە • وامەکە قوربانی برشێتەوە • شلەی ترش مەدە بە قوربانی • هەناسەی دەم بەدەم مەکە • بەر پێستت نەکەوێ

	کۆکە. باوترین هۆی مردن نوشستی سی. پێست: سووتانەوە، سووربوونەوە، بڵق و سووتان چاو: سووتانەوە و هەوکردن			سووتاو. بۆ سووتانی سەخت وەک هەر سووتانێکی کیمیایی چارەی بکە		بکەو جیای بکەرەوە	
لویزایت گازی خەردەل	بێزارامی، بێهێزی، دابەزینی پلەی گەرمای لەش، دابەزینی پەستان، هەڵمژین و خواردن: سووتانەوە، ئاوکردنی	دەشێ لە هەموو رێگایەکەوە بچێتە لەشەوە	پوختەی شلەیەکی بێرەنگە زەرد تا قاوەیی تۆخ کە تێکەڵ بێ خەردەل لە بارودخی	هەڵمژین: ئەگەر هەناسە سوار بوو، ئۆکسجینی بدەرێ. ئەگەر وەستا هەناسەی دەسکرد. چاو: یەکسەر بۆ ١٥ دەقە بە ئاوی پاک بیشۆ	نیە	• قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی داکەنە. • ئەگەر گازەکە لە	• هەڵم هەڵمەژە • وامەکە قوربانی برشێتەوە • هەناسەی دەم بەدەم مەکە • بەر پێستت نەکەوێ

	لووت، پژمەی زۆر، لەخۆچوون و مردن پێست: ئازارو سووتانەوە، سووربوونەوە و خوران، بلۆق چاو: ئازار، سووتانەوە، ئاوسانی پێڵوو، کوێربوونی هەمیشەیی لە ١ دەقەدا		ئاساییدا وەک گاز رەفتار ناکا، شلەیە. لە رۆژانی گەرم و شێداردا زۆر مەترسیی زیاترە بۆ پێست.	پێست: نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکە ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەک گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد بەکاربێنە. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، ئاوو سابوون بەکاربێنە بۆ پاک کردنەوە. کرێمی سادەی وەک کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی سووتاو. بۆ سووتانی سەخت کرێمی سەلفادایازین. خواردن: گەدە بە		شوێنێکی داخراودا رژا، تەوژمی هەوا دروست بکە. • دەرمانی ئازار بدە جلی پارێزەر و ماسک بەکاربێنە • پێش شوشتنی گەدە ناوەرۆکی گەدە روون بکەرەوە بە ئاو یا شیر	

				بیکاربۆناتی سۆدیۆم بشۆ			
رایسین سارین سۆمان تابوون ڤی ئێکس	سك ئێشه ئاوکردنی لووت، هەناسە سواری ئازاری چاو، تاری بینین، بچووکبوونەوەی بیلبیله کەفکردنی دەم و ئارەقکردنەوەی زۆر هێڵنج، رشانەوە، پێچ، سکچوون بێهێزی، لەرزینی ماسولکه سەرئێشه، گێژی، بێحەواسی میزو پسایی	دەشێ لە هەموو رێگایەکەوە بچێتە لەشەوه	گازی دەمار گواستنەوەی تەوژمی دەمار رادەگرێ و فرمانەکانی لەش تێك دەدا. هەموو بە پوختەیی بێ بۆنن ئەگەر تێکەڵ بە مادەی تر بکرێن سۆمان بۆنی کافوور، تابوون بۆنی میوه ڤی ئێکس بێ بۆنه	نیشانەکان سوك تا قورسن بەپێی خەستی گازەکه. ئەگەر نیشانەکان توند بوون یەکسەر دژەژەهر بەکاربێنه. هەلمژین: ئۆکسجین بده ئەگەر هەناسە راوەستا پێست: نابێ قوربانی بخرێتە بەر ئاو چونکه ئەمە دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی مادەکە. تۆزێکی مژەری وەك گڵی فولەر، پۆدرەیان ئارد	دژەژەهری دەمار، مارك ۱ یاخود ئەترۆپین	● قوربانی لە شوێنی بەرکەوتن دووربخەرەوە و پاشان جلوبەرگەکەی داکەنه. ● ئەگەر گازەکە لە شوێنێکی داخراودا رژا، تەوژمی هەوا دروست بکه. ● دەرمانی ئازار بده جلی پارێزەر و ماسك بەکاربێنه ● شوێنی	● هەڵم هەڵمەمژه ● وامەکە قوربانی برشێتەوه ● هەناسەی دەم بەدەم مەکه ● بەر پێستت نەکەویٚ

	بەخۆداکردن وەستانی هەناسە و بوورانەوە و مردن			بەکاربێنه. ئەگەر ئەمانە لەبەر دەستا نەبوون، ئاوو سابوون بەکاربێنە بۆ پاك کردنەوە. کرێمی سادەی وەك کالامین بەکاربێنە بۆ شوێنی سووتاو. بۆ سووتانی سەخت کرێمی سەلفادایازین. چاو: یەکسەر بۆ ۱۵ دەقە بە ئاوی پاك بیشۆ خواردن: دژەژەهر بەکاربێنه		بەرکەوتوو دەستنیشان بکە و جیای بکەرەوه	

Public Information On Biological & Chemical Threats; A Document of the World Health Organization
Translated into Kurdish by Dr Nasih Qeredaxi February 2003
Nasihqeredaxi@yahoo.com