



منتدى إقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

رپیهری

کۆنترۆڵکردنی

کۆلییرا

ریکخراوی تهنندروسی جیهانی، وهکو ناژانسیکی تایبه تی نه ته وه به کگرتوه کان بۆ ناراسته کردن و هه ماهه ننگکردنی ده زگاگان بۆ بابه ته کانی تهنندروستی نیو دهوله تی و تهنندروستی گشتی (خهلک)، له سالی ۱۹۴۸ دامه زراوه. یه کیتک له کاره کانی WHO بریتیه له دارشتنی نامانج و زانیاری باوه ریپیکراو و ناموژگاری بۆ تهنندروستی مرۆف. ئەم بهرپرسیاریتییه ههندیکی له ریگای پرۆگرامه بلاو کراوه کان به دی دههینریت.

ریکخراوه که له ریگای بلاو کراوه کانی هه ولده دات پشتگیری ستراتیجیه تی تهنندروستی نه ته وه یی و دیارکردنی گرنگترین نهو لایه نانه ی تهنندروستی گشتی بۆ خهلکی له هه موو جیهاندا بکات. بۆ به ده ننگه وه هاتنی پتیوستیییه کانی ئەندامه کانی له هه موو ناسته کانی گه شه کردندا، WHO بلاو کراوه ی کرداری و پهرتوکی دهستی (بچووک)، بابه تی راهینان بۆ کۆمه لیتیکی تایبه ت له کارمه ندانی تهنندروستی؛ رینمایی نیو دهوله تی که توانای جی به جی کردنی هه بیت له گه ل پتیوانه کان، پیداجوونه وه و شیکردنه وه ی پلانه کانی تهنندروستی، پرۆگرامه کان و لیکۆلینه وه کان، له گه ل راپۆرته کانی باری هونه ری که باس له ناموژگاری ته کنیکی و رپیتیدانه کان بۆ بریاردان بلاوده کاته وه. ئەم پهرتوکه به تایبه تی بۆ نهو شتانه ی ریکخراوه که به رایبان پی دراوه، به له خۆگرتنی نه خوشی و خۆیاراستن و کۆنترۆل، له گه ل گه شه پیدانی ده زگاگان تهنندروستی که پشت بیه ستیت به چاودیزی تهنندروستی سه ره تایبی و گه شه پیدانی تهنندروستی بۆ تاکه کان و کۆمه لگا و هه نگانان به ره و باشترکردنی تهنندروستی بۆ هه مووان، له گه ل پتیوستی گۆرینه وه و دانانی زانیاریه کان له جیهاندا که به زانیاریه کان و شاره زایی دهوله تانی ئەندام و هاوکاری نیوان سه ره و که کانی جیهان له تهنندروستی گشتی و زانسته کانی پزیشکی زیان پشت بیه ستی.

بۆ دلنیا بوون له بوونی زانیاری پتیوست و رینمایی له سه ر بابه ته کانی تهنندروستی، WHO بلاو کراوه کانی نیو دهوله تی بلاوده کاته وه و هانی وه رگێران و گونجانندی ده دات. بۆ یارمه تی دان و باشترکردن و خۆیاراستن و کۆنترۆل کردنی نه خوشیه کان له جیهاندا، پهرتوکه کانی WHO له به جی هینانی دروشمه بنه ره تیه کانی ریکخراوه که، بۆ گه یشتن به بهرزرترین ناستی تهنندروستی بۆ هه موو خهلک به شداری ده کن.

پښهري

کونترولکردنې کولتيرا

رېبھری
کۆنترۆلکردنی کۆلیرا

رېکخراوی تهنندروستی جیهانی
جنیف

زنجیره کتیبی یزیشکی بۆ خویندمواری کورد
وهزارهتی تهنندروستی و کاروباری کۆمه‌لایه‌تی به‌هاوکاری ریکخراوی CSS ی سویسرائی
سه‌رنووسه‌ر: د. له‌زگین عه‌بدولره‌حمان

© وهزارهتی تهنندروستی و کاروباری کۆمه‌لایه‌تی ۲۰۰۲
هه‌ولتیر

ئهم کتیبه وه‌رگیتراونکی ئهم کتیبه‌یه:

Guidlines for Colera Control

له‌ بلاوکراوه‌کانی ریکخراوی تهنندروستی جیهانی

به‌هاوکاری ریکخراوی CSS ی سویسرائی چاپ کراوه

ناوی کتیب : ریه‌ری کۆنترۆل کردنی کۆلیرا.

نوسینی : ریکخراوی تهنندروستی جیهانی.

وه‌رگیتراوی : د. نه‌ورۆز عوسمان سه‌عید، د. فوناد باهان، د. جمال عوض، د. شێرکۆ عه‌بدوللا

هونه‌رکاری کۆمپیوتەر : نووسینگهی (گۆڤار).

چاپ : چاپخانه‌ی وه‌زارهتی په‌روه‌ده.

مافی چاپکردنی بۆ وه‌زارهتی تهنندروستی و کاروباری کۆمه‌لایه‌تی کوردستان پارتیزاوه.

بلاوکردنه‌وه‌ی زانیارییه‌کانی ئهم کتیبه، نه‌گه‌ر ئاماژه به‌ سه‌رچاوه‌که‌ی بکری، ناساییه.

به‌ناوی خوای به‌خشنده و میهره‌بان‌هوه

زمانی شیرینی کوردی موسیقای روحه و دل و ده‌روغان روشن ده‌کاته‌وه. هه‌موو نه‌و مرۆقانه‌ی که توانیویانه له پیتیکه‌وه تا ده‌گاته پهرتوکیتیک زیاد بکه‌ن بۆ کتیبه‌خانه‌ی کوردی هه‌میشه له‌ویژداناندا به‌زیندویه‌تی ده‌مینه‌وه. هه‌ر بۆیه منیش نه‌مپۆ خۆم به‌که‌سیتیکی به‌خته‌وه‌ر ده‌زانم که پیشه‌کی بۆ زنجیره‌یه‌ک کتیبی زانستی پزشکی ده‌نوسم که‌تیبیدا ژماره‌یه‌ک له پزشکی و زمانزانی رۆح سووک نه‌م کتیبانه‌یان وه‌رگتیره‌وه پر به‌دل سوپاسیان ده‌که‌م و به‌توندی ده‌ستیان ده‌گوشم. هه‌روه‌ها سوپاسی ریک‌خراوی رومانندی سوپاسی ده‌که‌م که نه‌رکی له‌چاپدانی کتیبه‌کانیان له نه‌ستوگرته‌وه. سه‌ره‌ای ستایشم بۆ ریک‌خراوی تهن‌دروستی جیهانی که مافی وه‌رگتیرانی نه‌م کتیبانه‌یان پتیه‌خشین. هه‌روه‌ها رۆلی وه‌زاره‌تی په‌روه‌رده‌وه چاپخانه‌ی په‌روه‌رده‌ش به‌رز ده‌نرخینین که هه‌ر له‌سه‌ره‌تاوه هاوکارسان بوون. له‌کو‌تایشدا پیروزیایی له‌خۆمان و له‌تیکرای خه‌لکی کوردستان ده‌که‌م که‌وا کو‌مه‌لیک کتیبی پزشکی به‌سودیان به‌هه‌ردوو شیوه دیالکتی کرمانجی ژوروو خوارو خسته به‌رده‌ست و هیوادارم ناستی رۆشنیری تهن‌دروستی هه‌مولایه‌ک بگاته ترۆپک.

د.جه‌مال عه‌بدو‌لحه‌مید

وه‌زیری تهن‌دروستی و کاروباری کو‌مه‌لایه‌تی

پیشه‌کی

ئەم رېنمایانە کە لەلایەن هیتی کاری جیهانی بۆ کۆنټرۆل‌کردنی کۆلیټرا نامادە کراوە تاکو یارمەتی بەرپۆه‌به‌رانی پرۆگرامە نەتەو‌ه‌یه‌کانی کۆنټرۆل‌کردنی نەخۆشیە‌کانی سکچوون و ئەوانە‌ی چالاکییە‌کانی کۆنټرۆل‌کردنی کۆلیټرا جێ بە‌جێ دە‌کە‌ن دە‌دات. هەروە‌ها لە‌وانە‌یه‌ بۆ هەردو‌ولایە‌نی نی‌سو دە‌وله‌تی و نازانسه‌ ناحکومیە‌کان بە سوودبیت بۆ یارمە‌تیدانی ولاتە‌کان بۆ کۆنټرۆل‌کردنی بلاوبوونە‌وه‌ی کۆلیټرا.

هیتی کاری جیهانی بۆ کۆنټرۆلی کۆلیټرا لە‌سالی ۱۹۹۱ دامە‌زرا و پیتکهاتووه‌ لە‌ نوێنە‌ری بە‌رنامە‌ی کۆنټرۆل‌کردنی نەخۆشیە‌کانی سکچوون، یە‌که‌ی دابین‌کردنی ناوی خاوتین بۆ کۆمە‌ڵ، بە‌رنامە‌ی خاوتینی خۆراک و یە‌که‌ی بە‌هیتز‌کردنی پە‌تاناسی و خزمە‌تگوزارییە‌ نامارییە‌کان، نووسینگە‌ی زانیارییە‌کان، یە‌که‌ی پش‌تگیری بە‌رگریزانی و مایکرو‌بایۆلوجی، نووسینگە‌ی هاو‌کاریە‌کانی دەرە‌وه، لقی رۆش‌نبیری تە‌ندروستی، لقی کردارە‌کانی کە‌م‌کردنە‌وه‌ی باری لە‌ناکاو، لە‌گە‌ڵ بە‌رنامە‌ی کار بۆ گرن‌گترین دەرمانە‌کان و دە‌ستە‌یه‌کیش لە‌ یونس‌یف بە‌رتکی بە‌شداری لە‌کارە‌کانی هیتی کاری دە‌کە‌ن.

زیاتر زانیاری لە‌وانە‌یه‌ بە‌ پێ‌وه‌ندی کردن بە‌نووسینگە‌ی کۆنټرۆل‌کردنی نەخۆشی سکچوون دە‌ست بکه‌وتت لە‌ WHO، ۱۲۱۱ جنیف ۲۷، سوئیسرا.

پېژانین

به‌شداري‌کردني‌کي گرنګي يه‌که‌ی پاکړي و دا‌بين‌کردني‌ی ناو له‌ري‌تک‌خراوي WHO جيتګاي پيژانينه، هه‌روه‌ها له‌گه‌ل‌ کاره‌کاني هيتزه‌کاني کاري جيهاني بۆ کۆنټرۆل‌کردني کۆليټرا و نووسينګه‌ی جيتفي يونسيف.

ريټګا‌کاني تاقیگه‌یي که له‌پاشکۆي ۵ باسکراون پشتيان به‌ستوه به (په‌رتوکی ده‌ستی بۆ تاقی‌کردنه‌وه‌کاني تاقیگه سه‌باره‌ت به‌هه‌و‌کردنه تونده‌کاني ريخوله).^۱ لي‌کۆلي‌نه‌وه‌کاني د. جوني ئه‌لبه‌رت له بنکه‌ی ني‌و ده‌وله‌تی بۆ نه‌خۆشی سکچوون له به‌نگلاديش، د.دهيمان باروا که‌پيشتر له کۆنټرۆلي نه‌خۆشی سکچوون له WHO له جنيف سويسرا بوو، د.براد فۆردکاي له زانکۆي جۆن هاپکينس کۆليټري خاوتي و تهن‌دروستی گشتي له به‌لتمۆر له ولاته‌يه‌ک‌گرتوه‌کاني ئەمه‌ريکا له‌گه‌ل د. کايه و اچمه‌س له بنکه‌ی کۆنټرۆلي نه‌خۆشی له ئەنتلانتا و ولاته‌يه‌ک‌گرتوه‌کاني ئەمه‌ريکا يارمه‌تيان داوه بۆ ئاماده‌کردني ئەم رېنماييه.

هه‌روه‌ها WHO رۆلي ئەم به‌ريژانه ده‌نرخيتي بۆ به‌شداري‌کردنيان :

د. پاول ئا پلاک، د. ميچيټل کۆهيني، د. رۆگه‌ر ئاي گلاس، د. ئالان راي‌س، د.رۆب‌رت تۆکس، د.ده‌ک فه‌گيا له‌گه‌ل د. تۆد ويه‌ر له بنکه‌کاني کۆنټرۆلي نه‌خۆشی له ئەنتله‌نتا له ئەمه‌ريکا، د.بروس دیک له ده‌زگاي خاچي سووري ني‌و ده‌وله‌تی له جنيف له سويسرا. د.ئان داوسټون له‌گه‌ل رۆب‌رت سکيني له‌به‌شي تهن‌دروستی، له‌ندن، به‌ريټانيا، د. ساندي کيزکروټس له کۆليټري خاوتي و پزيشکي که‌مه‌ره‌ی زه‌وي، له‌ندن، به‌ريټانيا، د. جاميا بارترام له په‌يمانگاي رۆشني‌ري، زانکۆي سوړتي، که‌له‌يفورد له به‌ريټانيا، پروفيسۆر جۆن پيکفۆر له زانکۆي له‌ف بۆرۆو بۆ ته‌کنه‌لوجيا، له‌ف بۆرۆز، به‌ريټانيا، د.جۆن کفټين بيټرگ له ده‌زگاي ولاته يه‌ک‌گرتوه‌کان بۆ خواردن و ده‌رمان، واشينگټون له ئەمه‌ريکا. له‌گه‌ل د. فوگټين راي‌س له ده‌زگاي ولاته يه‌ک‌گرتوه‌کان بۆ پاراستني ژينگه له واشينټون له ئەمه‌ريکا. که به پيشنياره‌کانيان ئەم بلاوکراوه‌يان واليټکرد زۆر ئاسان جيهه‌جی بکړيت.

۱- په‌رتوکی ده‌ستی بۆ تاقی‌کردنه‌وه‌کاني تاقیگه سه‌باره‌ت به‌هه‌و‌کردنه تونده‌کاني ريخوله، چنيف، ري‌تک‌خراوي تهن‌دروستی جيهاني، ۱۹۸۷، (به‌لگه بلاونه‌کراوه‌کاني WHO، CDD/83.3، که ده‌توانري له پروگرامي کۆنټرۆل‌کردني نه‌خۆشيه‌کاني سکچووني ري‌تک‌خراوي تهن‌دروستی جيهاني له جنيف داوا بکړي. ئەمه ناو‌نیشان‌ييه‌تي:

PCDD, WHO, 1211 Geneva 27, Switzerland.

- ۱ -

سەرھەتا

نەخۆشی کۆلتیرا لە ساڵی ۱۹۶۱ بەدواوە بەشێوه‌یه‌کی فراوان بڵاو بۆتەووە و حالی حازر نزیکەی ۹۸ ولاتی گیرۆدە‌کردووە. ئێستا ئەزموونی بەرفراوان ئەو راستییە‌ی ناشکر‌ا‌کردووە کە ناتوانرێت رینگە لە هاتنە ناو‌ه‌و‌ە‌ی ئەم نەخۆشییە بگيریت بۆ ناو ولات بەلام لەناو ولاتێک دا و بە پە‌ی‌ر‌ه‌و کردنی رینگای گونجاو ئە‌ت‌وان‌ر‌یت ری لە تەشە‌ن‌ه‌سە‌ندنی بگيریت.

لێ‌کۆ‌ل‌ن‌ه‌و‌ه و توێژ‌ن‌ه‌و‌ه زانستییە‌کان لە‌ما‌و‌ه‌ی ۳۰ ساڵی رابوردوودا سەر‌چ‌او‌ه‌یه‌کی باش بوون بۆ تینگە‌ی‌شتنی زیاتر لە چۆ‌ن‌یه‌تی بڵاوبوون‌ه‌و‌ه و چارە‌سەر کردنی نەخۆشی کۆلتیرا. ئێستا ناشکرا بوو کە:

- زیاتر لە ۹۰٪ ی ئەوانە‌ی تووشی کۆلتیرا ئە‌ب‌ن بە‌ش‌ی‌وه‌یه‌کی زۆر ساده تووش ئە‌ب‌ن و کەم نین ئە‌و کە‌س‌ان‌ه‌ی هە‌ل‌گ‌ری نەخۆشیە‌کە‌ن و هیچ نیشانە‌یه‌کیان پێ‌وه دیارنیه، بە زە‌ح‌م‌ە‌ت ئە‌ت‌وان‌ر‌ی لە نەخۆشیە‌کانی تری س‌ک‌چ‌وون جیا ب‌ک‌رت‌ه‌و‌ه.
- باش بوونی شێ‌وا‌زە‌کانی چارە‌سەر‌کردن بە‌خ‌وار‌د‌ن‌ه‌و‌ه‌ی شلە‌م‌ه‌نی زیاتر‌ه‌و‌ه، هۆ‌یه‌کە بۆ کە‌م کردن‌ه‌و‌ه‌ی رادە‌ی مردن لە نەخۆشە‌کانی کۆلتیرا دا بۆ کە‌م‌تر لە ٪۱.

- کاتێک نەخۆشی کۆلتیرا لە‌و‌لات‌ی‌ک دا هە‌ب‌یت بەلام وە‌ک پە‌ت‌ایە‌ک بڵاو نە‌ب‌یت‌ه‌و‌ه، کە‌م‌تر لە ۵٪ ی هە‌م‌و نەخۆشیە‌کانی س‌ک‌چ‌وون پێ‌ک د‌ن‌یت‌ت.
- کوتان (فاکسین)، دابەش کردنی بە‌ری‌لا‌وی دەرمان بە‌سەر ها‌و‌و‌لات‌یان دا وە‌ک رینگە‌یه‌کی خۆ‌یا‌را‌ست‌ن، یان داخستنی سنوورە‌کان (کەرە‌نت‌ی‌نە) رینگای کاربەر نین بۆ کۆنترۆ‌لی پە‌ت‌ای کۆلتیرا و خۆ‌یا‌را‌ست‌ن لە‌نەخۆشییە‌کە.
- کاربەر تری رینگا بۆ پاراستنی م‌ر‌ۆ‌ف لە تووش بوون بە نەخۆشی کۆلتیرا بریتییە لە گ‌ر‌نگ‌ید‌ان بە پاک و خا‌و‌ت‌نی، بە‌ت‌ای‌ب‌ه‌تی پاک و خا‌و‌ت‌نی خواردن و خواردن‌ه‌و‌ه، هە‌ر‌ه‌ها رزگار بوون لە پاشە‌ر‌ۆ بە‌ش‌ی‌وه‌یه‌کی زانستی.

خ‌ی‌را‌یی زۆری بڵاوبوون‌ه‌و‌ه‌ی نەخۆشی کۆلتیرا، لە‌و‌ان‌ه‌یه مە‌تر‌سی هە‌ب‌یت بۆ‌سەر ژیان و تە‌ند‌ر‌وستی گ‌شتی، بۆ‌یه با‌یە‌خ‌دان بە بە‌د‌و‌ا‌د‌ا‌گە‌ر‌ان و کۆنترۆ‌ل‌کردنی نەخۆشییە‌کە کارێکی پێ‌و‌ستە. ئەم رێ‌ن‌ما‌یه زانیاری پێ‌و‌ست دە‌د‌ات بە‌و کە‌س‌ان‌ه‌ی لە‌ب‌واری بە‌ر‌ن‌ام‌ه‌ی کۆنترۆ‌ل‌کردنی نەخۆشی س‌ک‌چ‌وون‌دا کار دە‌کە‌ن و هە‌ر‌ه‌ها هە‌م‌و ئەوانە‌ی تر کە توانا‌ک‌ان‌یان بۆ ئەم ئامانجە خستۆتە گ‌ر‌.

دەربارەي كۆلْتِيرا

زۆريەي زۆري تووش بوون بە كۆلْتِيرا بە شتيوه يەكي سووكە، تووش بووان لەوانە يە هيچ نيشانە يە كيەن لِي ديارى نەدات يان تەنھا سىكچوونىكى كەم بگرن. بەلام لە ريتزە يەكي كەمى تووش بوواندا سىكچوونىكى ئاوەكى زۆر و رشانە وە دەردەكەون كە دەبنە هۆي لە دەست دانى بريتكى زۆر لە شلە مەنى و خوتى لەشى نەخۆشە كە. نەخۆش ھەست بە تينوتى دەكات، ميزكردنى نامينيت، بەخيرايبى ھەست بە بى ھيزى دەكات و لەشى و شك دەبيتە وە.

ئەوانەي تووشى شتيوهي سەختى نەخۆشيبە كە دەبن ھەست بە ئازار دەكەن لە گەدە و ماسولكەكانى قاچ و بازووكانياندا.

پتويستە ھەموو نەخۆشيتكى كۆلْتِيرا يەكسەر چارەسەر بگرت. ئەگەر چارەسەر دوا بخريت يان ناتەواو بيت، نەخۆش بە هۆي لە دەست دانى شلە مەنى و دابەزىنى خيرايبى بەستانى خوتنە وە لەوانە يە گيانى لە دەست بدات.

زياتر لە ۶۰ گروپ لە بەكترياي *Vibrio Cholerae* ھەن كە تەنيا گروپى ئۆا ئەبيتە هۆي تووش بوون بە نەخۆشى كۆلْتِيرا، ئەم گروپەش دوو جۆرى ھەيە ئەلتور (Eltor) و كلاسيك (Classic). ھەريەك لەم دوو جۆرەش دووشتيوه تەنى (Biotype) جياي ھەيە كە بریتين لە ئوگاوا (Ogawa) و ئينابا (Inaba). تووش بوون بە جۆرى كلاسيك تا ئيستاش لە نيمچە كيشوهرى ھيندستان دا ھەيە، بەلام هۆي سەرەكى ھەموو ئەو پەتايانەي كۆلْتِيرا كە روويان داوہ جۆرى ئەلتورە.

شتيوه تەنى ئەلتور (Eltor)، هۆي زۆريەي زۆري حالە تەكانى ھەلگري نەخۆشيبە و ئەم شتيوه تەنە بۆ ماوہ يەكي دريژتر لە ژينگە دا بە زيندوتى دەميتنيتە وە دەتوانيت لە گەل ھەندى رووہك و گيانە وەرى ناوى دا بڤى. ناو سەرچاوە يەكي باشى ھەلگرتنى ئەم بەكتريايە پتيك ئەھيتى.

مرۆڤ تووشى كۆلْتِيرا دەبيت پاش قووت دانى ژەميتكى تووشكەر لە بەكترياي V.C. ناوى ئالوودە بە پاشەرۆ سەرچاوەي تووش بوونە بەم نەخۆشيبە، راستە و خۆ بە خواردەنە وەي يان بە ئالوودە كردنى خواردنيتك كە پيى دروست بگريت. رەنگە خۆراكيش بە هۆي دەستى ئالوودەي كە ستيكى نەخۆش يان ھەلگري نەخۆشيبە وە بيتە هۆيەك بۆ گواستە وەي نەخۆشى.

ژەمى (ژمارەي بەكتريا) بەكترياي V.C پتويست بۆ تووش كردنى كە ستيك بە نەخۆشيبە كە پەيوەستە بە ئامادەيى ئەو كە سەوہ بۆ تووش بوون. لەوانە يە پەيوەندى ھەبيت بە رادەي ترشى گەدەوہ (بەكتريا كە لە pH ي ۵، ۴ و كە مەتر دا ناڤى)، ھەر وەھا بە رادەي ئەو بەرگريەي كە لە ئەنجامى تووش بوونى پيشسوتروہ بە بەكترياي V.C ئۆا بە دەست ھاتوہ. لەو ولاتانەش دا كە نەخۆشى كۆلْتِيرا باوہ، شيرى دا يەك كۆريە و مندالى ساوا لەم نەخۆشيبە دەپارتريت.

خشته‌ی ۱: باوترین سه‌رچاوه‌کانی تووش بوون :

- **ټاوی خوارډنه‌وه :**
ټاویک که له سه‌رچاوه‌وه ټالووده بوویټ (بوټوونه ټاویکی پیس بوو به پیسایي مرؤف و ټیکه‌ل بیټ به ټاوی بیړټیک که به‌باشی نه‌پارټیزا بیټ) یان له‌کاتی هه‌لگرتنی ټاودا (به‌هوی دهستی پیسه‌وه) یان به هوی سه‌هولی دروست کراو له ټاویکی ټالووده به V.C.
- **خؤراکی ټالووده‌بوو له کاتی ټاماده‌کردن یان پاش ټاماده کردن دا:**
بوټوونه شیر، برنج، نیسک، په‌تاته، پاقله، هیلکه و مریشک.
- **خوارډنه ده‌ریاییه‌کان :**
به‌تایبه‌تی هیلکه شه‌یتانؤکه که له ټاویکی ټالووده راو کرابیټ و به‌باشی نه‌کولابیټ.
- **سه‌وزهو میوه :**
به‌تایبه‌تی که له‌سه‌ر ټاستی زهوی برویټ وزه‌ویسه‌کش به پاشه‌رؤی مرؤف په‌ین کرابیټ یان به ټاوی زیراب ټاودیږی بکریټ. هه‌روه‌ها ټهو میوه‌وه سه‌وزه‌ی به ټاویکی ټالووده ده‌شؤرتنه‌وه و به‌کالی ده‌خورټین.

خۇپاراستن له كۆلئيرا

تاقه رېتگه كاريگهر بۆ بهرگري له بلاو بوونهوهي په تاي كۆلئيرا برىتسيه له دابىن كوردنى برى ته واو له ناوي پاك له گهله سيستمىكى باشى كۆكردنه وه له ناوبردنى پاشه رۆ.

۱.۳. دابىن كوردنى ناوي پاك :

بوونى ناوي پاك بنه مايه كى سهره كى تهن دروستىيه و نه مهش له كاتى سهره لئدانى كۆلئيرادا گرنكى زياترى ههيه. له بهر نه وهى ناوي نالوده سهرچاوهى تووش بوون به نه خوشى كۆلئيرايه، پئويسته هه موو تواناكان بۆ دابىن كوردنى ناوي خاوتين بۆ خواردنه وه و ناماده كوردنى خۆراك و پاك و ته مىزى رۆژانه بخرتنه گهر. ناوي دابىن كراو پئويسته پاك بيت، بهرده واو و به برى پئويست هه بيت بۆ هه موو شتوه كانى به كار هيتانى.

خشتهى ۲ :

برى كلۆرى پئويست له ناو توپه كانى دابهش كوردنى ناودا لهو ناوچانه دا كه تووشى كۆلئيرا هاتوون :

- كه مترین ناستى كلۆرى سهره ستى ناو ناوي خاوتين برىتسيه له :
 - له هه موو شوتنىكى توپى ناودا..... ۰.۵ ملگم / لىتر.
 - له لولهى سهره كى دا (لهو شوتنانه دا كه بنكهى گشتى هاوبه شيان ههيه)..... ۱ ملگم / لىتر.
 - له ناو تانكه ردا (كاتى پر كردن)..... ۲ ملگم / لىتر.
- پئويسته چاودىرى بهرده واو هه بيت بۆ دلئىبايى له بوونى نهو ناستانهى سهره وه.

له شاره كان پئويسته ناوي خواردنه وهى پاك كراو دابىن بكرىت بۆ هه موو دانىشتوان له رېتگهى توپى دابهش كردن، يان بنكهى دابهش كردن يان تانكه ره وه. له گونده كانىش كه سهرچاوه يه كى پاك كراوى (ناو) يان (بىر) يان (كانى) پارىزراوى نييه، پئويسته رىنمايى دانىشتوان بكرىت بۆ پاك كوردنه وهى ناوي خواردنه وه به هوى كولاننده وه يان به كار هيتانى نهو مادهه كىمىبايانهى كلۆر ده كنه ناوه وه. دابىن كوردنى مادهه كىمىبايى گونجاو بۆ پاك كوردنه وهى ناو له گهله ده فرى سهر قاپدار دا بۆ هه لگرتنى ناو رېتگه كى كاريگهره بۆ بهرگري له گواستنه وهى كۆلئيرا له ناو خىزاندا. پالاوتنى ناو له مالدئا رۆلئىكى باشى ههيه بۆ رزگار بوون له به كترىاي

كۆليرا، به لامل پاش پالاوتنېش پټويستمان به كولان يان كلور تې كړدن هه يه (بۆ زانيارى زياتر دهر باره ي دابېن كړدى ناوى پاك چ بۆ كومهل چ بۆ مال ده توانرېت سوود له بلاوكراوه ي (Cholera Sanitation for environmental on Sheets Fact Control) وهرېگيرت

خشته ي ۳ : پاك كړدى ناو به كولاندن :

بۆ پاك كړدى ناو بۆ خواردنه وه و به كار هټناني تر پټويسته ناو به باشى بكوليت بۆ ماوه ي ۱ خوله ك. نه مه ده بټه هوى له ناوچوون يان وه ستاندنى چالاكى به كتر ياي كۆليرا و زوره ي زورى نهو ميكرؤبانه ي كه مرؤف تووشى سكوچوون نه كهن.

ته نانه ت كاتېك ناوى خواردنه وه ش پاك كړ بټت، هټستا مه ترسى بلاو بوونه وه ي نه خوشى له نارادا هه يه به هوى به كار هټناني ناوى نالووده وه بۆ خوشتن يان شوردى كهل وپه لى چټشت لټنان.

نه گهر له ناوچه يه كى ديارى كراودا له رټگه ي تاقيگه نالووده يى ناو. سه لټنرا پټويسته بۆ كه م كړدنه وه ي مه ترسى تووش بوون به نه خوشى هه موو رټگه يه ك بگيرټه بهر (ته نانه ت داخستنى ناوچه ي تووش بوو). له راستى دا پټويسته بايه خټكى ته اوو بدريت به ههر سه رچاوه يه كى ناو كه نالووده بوو بټت. نه گهر له توانادا نه بوو سه رچاوه ي ناوه كه پاك كړ بټته وه پټويسته سه رچاوه يه كى تر بدؤز رټته وه.

1- Fact Sheets on environmental Sanitation for Cholera Control. Geneva, Health World Organization) in preparation. (Will be available on request from Community Water Supply and Sanitation. World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland .

خشته‌ی ٤ : پاکژ کردنی ناو به کلۆر تیکردن

نهم ریتمایبیانه ده‌بێ بکرتنه په‌یامی گونجاو به به‌کار هێنانی نه‌و پیوه‌رو ماددانه‌ی که ده‌ست ده‌که‌ون. هه‌روه‌ها بۆ نه‌و ریتمایبیانه که له‌ناو مال یان دامه‌زراوه‌کان دا به‌کار دێن. گیراوه‌ی کلۆر دروست بکه (به‌خه‌ستی ١٪ ی کیشی نه‌و کلۆره‌ی هه‌یه) و له‌یه‌ک لیتر ناو دا بگیریته‌وه:

مادده‌ی به‌کاره‌یتراو

(ریشه‌ی خه‌ستی به‌ پیی کیشی کلۆری ناو مادده‌که)

بیر

• کالسیوم هایپۆ کلۆریت	٪ ٧٠	١٥ غم
یان		
• تۆزی ره‌نگ لابه‌ر	٪ ٣٠	٣٣ غم
یان		
• سو‌دیۆم هایپۆ کلۆریت	٪ ٥	٢٥٠ مل
یان		
• سو‌دیۆم هایپۆ کلۆریت	٪ ١٠	١١٠ مل

نه‌گه‌ر نهم ماددانه له بازاره‌کان دا په‌یدا نه‌بوون خه‌ستییه‌که بگۆزه به‌گۆیره‌ی نه‌وه‌ی که هه‌یه.

نهم گیراوه‌یه له ده‌فرتیکی داخراوی تاریک و له شو‌تینیکی فیتنک دا هه‌لبگره. نهم گیراوه‌یه له‌وانه‌یه کاریگه‌ری خۆی له ده‌ست بدات بۆیه پیوسته له یه‌ک مانگ زیاتر هه‌ل نه‌گیرت.

گیراوه‌که بۆ پاکژ کردنه‌وه‌ی ناو به‌کار به‌یتنه، به تیکه‌ل کردنی ناو به‌م شتیه‌وه‌و به‌باشی تیک دانێ:

ناو	بکرتنه ناو	گیراوه‌ی کلۆر
١ لیتر	٦٠٠ مل یان ٣ دلۆپ
١٠ لیتر	٦ مل
١٠٠ لیتر	٦٠ مل

پاش ٣٠ خوله‌ک ده‌توانیت ناوه‌که به‌کار به‌یتیت. ناستی کلۆری ناو ناوه‌که پاش ٣٠ خوله‌ک ده‌بێ له‌ نیوان ٢٠٠ - ٥٠٠ ملغم/لیتر دا بیت.

نه‌گه‌ر ناوه‌که لیتل بوو

- ده‌بێ پش کلۆر تیکردن به‌پالتیورت. یان
- زۆر به‌باشی بیسکولیتنه (له جیاتنی کلۆرتیکردن)

۲.۳. پزگاریبوون له پاشه‌پۆ

باش کۆکردنه‌وه‌ی پاشه‌پۆ رۆلتیکی سه‌ره‌کی هه‌یه له که‌م کردنه‌وه‌ی گواسته‌وه‌ی ئەو میکروبێه زیانه‌رۆکانی ریحۆله‌دا، له‌وانه‌ش به‌کتریبای کۆلتیرا. ئەم راستییێه‌ش زۆر ئاشکرا تر ده‌بێ کاتی‌ک نه‌بوونی سیستمی ناوه‌پۆی ریک و پیک ده‌بیتته هۆیه‌ک بۆ ئالووده کردنی سه‌رچاوه‌کانی ئاوی پاک. پتیه‌سته بایه‌خی ته‌واو بدریت به‌ دابین کردنی ریکای گونجاو بۆ فرێدانی پاشه‌پۆی مرۆڤ و هه‌روه‌ها به‌ بوونی سه‌رچاوه‌ی خاوتینی ناو.

دابین کردنی شوینی گونجاو ریک و پیک بۆ فرێدانی دروستی پاشه‌پۆی مرۆڤ له پتیداویستیه‌ سه‌ره‌تاییه‌کانی هه‌ر کۆمه‌لتیکه‌، و نه‌بوونی سیستمی گونجاو مه‌ترسی بلاوبوونه‌وه‌ی کۆلتیرا زیاد ده‌کات.

ده‌بێ کۆمه‌ل هه‌واکاری دروست کردنی سیستمی گونجاوی پاشه‌پۆ کۆکردنه‌وه له ناوچه‌که‌ی خۆیدا بکات. (نه‌خشه‌ی دروست کردنی ناوده‌ستی گونجاو له‌گه‌ل خاک و که‌ش و هه‌وای جیا جیا له‌ بلاوکراوه‌کانی WHO دا ده‌ست ده‌که‌وت، **Aguide to the development of on-site Sanitation**، هه‌روه‌ها ته‌ماشای پاشکۆی ۱ بۆ دروست کردنی ناوده‌ست بکه‌).

خه‌لتکی پتیه‌ستی به‌ ریتما پێ کردن هه‌یه بۆ به‌کارهێنانی ناوده‌ست و ناگادار بوون له مه‌ترسییه‌کانی پیسایی کردن له شوینی تردا، له‌سه‌ر زه‌وی، له ناو، یان نزیک سه‌رچاوه‌کانی ناو، سه‌ره‌رای ئەوانه‌ش گرنگی دان به‌ پاک شۆردنی ده‌ست پاش پیسایی کردن به‌ ناوو سابوون یان خۆله‌ میتش.

پتیه‌سته گرنگی بدریت به‌ وه‌ی که‌ پیسایی مندالیش فری بدریتته ناوده‌سته‌وه. کاتی‌ک ژماره‌یه‌کی زۆر له خه‌لتکی کۆ ده‌بنه‌وه له کاتی خوشی یان ناخوشی یان له بۆنه‌و مه‌راسیمه‌ ئایینییه‌کاندا پتیه‌سته پاشه‌پۆکان به‌ شتیه‌یه‌کی دروست فری بدریت و شوینی تایه‌ت و ته‌واویش هه‌بیت بۆ ده‌ست شۆردن.

1- Franceys R ,Pickford J , Reed R .Aguide to the development of on-site sanitation.

Geneva , World Health Organization 1992 .

خشته‌ی ۵ : ناماده‌کردنی ناوده‌ستیکي خټرا

دروست‌کردنی ناوده‌ست (چال) له‌کاتي نانا‌ساييدا : {تا ناوده‌ستیکي باش دروست ده‌کريت }، ده‌توانريت چالیکي ساده هه‌لېکه‌نريت بۆ‌ئوه‌ی به شتیه‌یه‌کی کاتي وه‌ک ناوده‌ست به‌کاربه‌تريت، چاله‌که ۳۰×۳۰سم وه قولی ۵۰سم بيت و پتويسته لايه‌نی کهم ۳۰ مەتر له بېر يان سه‌رچاوه‌ی ناوه‌وه دوور بيت، نه‌گه‌ر بکريت ده‌بی ۶ مەتر له نزیک‌ترین ماله‌وه دوور بيت. پتويسته له ناستی سه‌رچاوه‌کاني ناو به‌رزتر يان له شویتیکي زۆنگ دا دروست نه‌کريت و هيچ کاتيک بني چاله‌که نه‌گات به‌ناستی ناوی ژير زه‌مينی.

پاش هه‌موو به‌کار هينانيتک چينيتک خوژ بکريتته ناو چاله‌که و له کاتي بلاو بوونه‌وه‌ی کولټرا دا روژانه چينيتک (قسل) ی زیندوو بکريتته ناوی.

۳.۳. پاراستنی خوړاک :

خوړاک رېتگاهه‌کی گرنگه بۆ‌گواستنه‌وه‌ی نه‌خوشي کولټرا، بۆيه پتويسته هه‌موو ولاتيتک خاوه‌نی سيستمیکي باشی کونټرول‌کردنی خوړاک و دروست‌کردنی بيت نه‌وه‌ش به دابین‌کردنی به‌رنامه‌یه‌کی نيشتمانی بۆ‌پاراستنی خوړاک.

پتويسته هوشيار کردنه‌وه‌ی ته‌ندروستی، که ده‌بی له کاتي سه‌ر هه‌لدانی مه‌ترسی کولټرا زۆر گرنگی زياتری پي بدريت بايه‌خی ته‌واو بدات به :

- نه‌خواردنی خوړاکي کال (جگه له سه‌وزهو ميه‌وه‌ی ساغ که ده‌توانري به‌باشی پاک بکريتته‌وه يان توکتلی لي بکريتته‌وه).

- کولاندنی خواردن به‌شتیه‌یه‌کی باش.

- خواردنی خوړاک به‌گه‌رمی، يان باش گه‌رم کردنه‌وه‌ی دووباره‌ی پيش‌خواردنی.

- شتن و وشک کردنه‌وه‌ی هه‌موو نه‌وه‌کهل و په‌لانه‌ی له ناماده‌کردن و خواردنی خوړاک دا به‌کارهاتون.

- ناماده‌کردن وه‌لگرتنی خوړاک به شتیه‌یه‌ک که نه‌گه‌ری نالوده‌بوونی که‌متر بکريتته‌وه (بۆ‌ئونه هه‌لگرتنی خوړاکي ليتراو و کهل و په‌لی چيشت ليتان دوور له خوړاکي کال و کهل و په‌لی نه‌شووا).

- شوژدنی ده‌ست به‌باشی به‌ ناوو سابوون پاش پيسايی کردن يان ده‌ست دان له شتیکي پيسه‌وه هه‌روه‌ها پيش ناماده‌کردنی خواردن يان نان خواردن و خوړاک دان به مندال.

خشته ۶ : مه لېه نده گاني WHO بو ته ندروستي ژينگه

مه لېه نده گاني رېټگرډوي WHO بو ژينگه پارټيزي بو زانياري يارمه تي زياتر
ده ربارهي ناوو ناوهرډو، په يوه ندي بکه بهم شوټانه وه :

Regional Centre for Environmental Health Activities (CEHA)

P.O .Box 926967

Amman

Jordan

**Centre for Promotion of Environment Planning and Applied Sciences
(PEPAS)**

P.O .Box 12550

Kuala Lumpur 782

Malaysia

**Centro Panamericano de Ingenieria Sanitaria y Ciencias del Ambiente
(CEPIS)**

Casilla 4337

Lima 100

Peru

**WHO Collaborating Centre for Environmental and Epidemiological
Aspects of Diarrheal Diseases**

Department of Epidemiology and Population Sciences

London School of Hygiene and Tropical Medicine

Kepple Street

London WC 1E 7HT

England

WHO Collaborating Centre for Water Quality and Human Health

Robens Institute

University of Surrey

Guildford

Surrey GU 2XH

England

or

Community Water Supply and San itation

World Health Organization

1211 Geneva 27

Switzerland

فرۆشیاره دهست گێرهکان و چیشتهخانهکان شوئینی له بارن بۆ بلاو کردنهوهی نهخۆشی کۆلیرا له کاتی سه رهه لئدانی په تا دا، بۆیه پتویسته چاودێری ته ندروستی له سه ریان توندتر بکریته وه وه دهسه لاتی داخستن بدریت به تیمه کانی چاودێری ته ندروستی و ژینگه پارێزی له کاتی دۆزینه وه ی سه ریچیدا.

میش رۆلێکی گرنگی نیه له بلاو کردنه وه ی نهخۆشی کۆلیرا دا، به لام زۆری میش له هه ر شوئینیک به لگه به که بۆ خراپی باری پاک و خاوتنی نه و شوئنه به شتیه به کی نه و تو که نه گه ری بلاو بوونه وه ی کۆلیرای به هیز تر ده کات.

۴

ئامادەيى بۆ بەرەنگار بوونەۋەي پەتاي كۆلتىرا

باشترىن ئامادەكارى بۆ رووبەروو بوونەۋەي پەتاي كۆلتىرا، لە ھەموو ئەو ناوچانەدا كە تووشى كۆلتىرا نەھاتوون يان ئەوانەي مەترسى سەرھەلدانەۋەي دووبارەي ئەم نەخۆشەيەيان ھەيە، برىتەيە لە بەرنامەيەكى تۆكمەي نىشتمانى بۆ نەھىشتى نەخۆشەيەكانى سىكچوون. بەلام لەسەر ئاستى درىژ خايەن چاك كردنى سىستىمى ئاوو ئاۋەرۆ گرنىگترىن رېنگاي خۆپاراستنە. لەگەل ئەمانەش داۋ لەكاتى سەرھەلدانى پەتاي كۆلتىرادا، كارىگەرترىن شىۋەي خۆپاراستن برىتەيە لە ديارى كردنى خىتراي تووش بووان و چارەسەر كوردن يان لەگەل ھەلمەتتىكى باشى ھوشيار كوردنەۋەي تەندروستى دا. لەناو كۆمەلتىك دا كە خۆي ئامادە نەكردبىت، پەتاي كۆلتىرا رەنگە بىتتە ھۆي مردنى نىۋەي حالەتە سەختەكانى نەخۆشەيەكە، بەلام ئەگەر دامەززاۋە تەندروستەيەكان ھەماھەنگى و ئامادەيىيان ھەبىت، لەبوونى كارمەندى شارەزاۋ پىتوبستى دەرمان و چارەسەر رېژەي مردن لە ۱٪ كەمتر دەبىت. لە بېرگەكانى داھاتوودا ۱.۴ تا ۳.۴، لايەنە گرنىگەكانى خۆئامادەكردن باس دەكەين بۆ رووبەروو بوونەۋەي نەخۆشەيەكانى سىكچوون و رېگرتن لە پەتاي كۆلتىرا.

۱.۴. رايھىنان لەسەر چارەسەر كردنى نەخۆشى سىكچوون :

يەكىتە لە پىكھاتەكانى بەرنامەيەكى چالاكى رووبەروو بوونەۋەي نەخۆشەيەكانى سىكچوون برىتەيە لە خولى رايھىنانى چر و بەردەوام بۆ ھەموو ئەوانەي لە چارەسەر كردنى نەخۆشى سىكچوون دا رۆلتىيان ھەيە لە پزىشك و كارمەندانى تەندروستى. رېتكخراۋى تەندروستى جىھانى WHO بەرنامەي ئەم جۆرە خولى رايھىنانەي ئامادە كوردوۋە و بايەختىكى باشى داۋە بەلايەنى پراكتىكىكى لە ھەلسەنگاندن و چارەسەر كردنى نەخۆشى سىكچوون^۱.

1- Diarrhoea Management training course : guidelines for conducting clinical training course at health centres and small hospitals .Geneva, World Health Organization, 1990) unpublished WHO document CDD/SER/90.2 available on request from Programme for control of Diarrhoeal Disease, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland

هه‌نگاوه‌کانی هه‌لسه‌نگاندنی وشک بوونه‌وه‌و چاره‌سه‌ری سکچوون هه‌مان هه‌نگاون که بۆ نه‌خۆشه‌کانی کۆلتیرا به‌کار دێن (بروانه‌ پاشکۆی ۲).

۲.۴. ئەنباری تایبه‌تی پێداوێستیه‌کان بۆ کاتی ته‌نگانه :

بۆ رووبه‌روو بوونه‌وه‌یه‌کی چالاکی په‌تای کۆلتیرا و ڕیگرتن له‌ مردن به‌هۆی ئەم نه‌خۆشیه‌وه، ده‌بێ دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کان پێداوێستی ته‌واویان بۆ دا‌بین بک‌ریت به‌ تایبه‌تی، ژیناو، موغه‌زی (سلا‌ین) و ده‌رمانی ئەنتی‌با‌یۆتیک. رهن‌گه‌ له‌ کاتی سه‌ر هه‌لدانی په‌تای کۆلتیرادا ئەو پێداوێستیه‌کان به‌ بری زیاتر له‌ ناسایی پتووست بن. له‌خۆ‌ئاماده‌ کردندا بۆ رووبه‌ رووبونه‌وه‌ی په‌تای کۆلتیرا، زۆر گرنگه‌ برێک له‌و پێداوێستیه‌کانه‌ له‌ شو‌نتیکی تایبه‌تی ئەنباره‌کانی ده‌رمان دا دیاری بک‌ریت و له‌ دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کاندا برێکی زیاتری پێداوێستی وه‌ک یه‌ده‌ک دا‌بنریت بۆ به‌کار هێنان له‌ کاتی پتووست دا.

ئەم بره‌ یه‌ده‌که‌ له‌ پێداوێستی جیا‌وازه‌ له‌وه‌ی که‌ ڕۆژانه‌و له‌ باری ناساییدا به‌کار ده‌هێنریت، دانانیان ته‌نها بۆ کاتی روودانی کۆلتیرا نییه‌، به‌ل‌کو بۆ رووبه‌رووبونه‌وه‌ی زیاد بوونی کتو‌پری پتووستیه‌ له‌م ده‌رمانانه‌. بۆ ڕیگرتن له‌به‌سه‌ر چوونی واده‌ی به‌کارهێنانی ئەم پێداوێستی و ده‌رمانانه‌، ده‌بێ به‌ شتیه‌یه‌کی به‌رده‌وام له‌ سیستمی ڕۆژانه‌ی به‌کارهێنان دا بگه‌ریت (بۆ رت‌نمایی له‌ دیاری کردنی بری پتووست ته‌مه‌شای بره‌گی ۰.۴.۵. بکه‌).

۳.۴. به‌دوادا گه‌ران و ڕاپۆرت‌دان :

سیستمی باشی به‌دوادا گه‌ران کاری دۆزینه‌وه‌ی زووی کۆلتیرا ئاسان ده‌کات به‌ تایبه‌تی ئەگه‌ر تۆماری ڕۆژانه‌ی نه‌خۆشه‌کانی سکچوون له‌ دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کاندا هه‌بیت :

پتووسته‌ گومانی په‌تایه‌کی کۆلتیرا بک‌ریت ئەگه‌ر :

• نه‌خۆشیه‌کی ته‌مه‌ن سه‌روو ۵ سا‌ل تووشی وشک بوونه‌وه‌ی زۆری له‌ش بوو یان به‌ هۆی (سکچوونی ئاوه‌کی) یه‌وه‌ مرد.

• زیاد بوونی کت و پری ژماره‌ی ئەو نه‌خۆشاته‌ی به‌ هۆی سکچوونی ئاوه‌کیه‌وه‌ (به‌ تایبه‌تی وه‌ک ناوی برنج) سه‌ردانی دامه‌زراوه‌ ته‌ندروستیه‌کان ده‌کهن.

کاتی‌ک ئەم جو‌ره‌ گۆزانه‌ له‌ نه‌خۆشه‌کانی سکچووندا روودده‌ن، کارمه‌ندی ته‌ندروستی ده‌بێ بی دوا‌کوتن ئەگه‌ر توانرا به‌ هۆی ته‌له‌فۆن یان ئام‌پیری (بی‌سیم) ه‌وه‌ ڕاپۆرت بن‌ریت بۆ نزیک ترین بن‌که‌ یان مه‌ل‌به‌ندی ته‌ندروستی.

پتووسته‌ زانیاری ته‌واو تۆمار بکات ده‌ریاره‌ی ناو، ناو‌نیشان، ته‌مه‌ن و ڕۆژی ده‌ست پیکردنی نه‌خۆشیه‌که‌.

ده‌بێ ئەندامانی رێک‌خراوه‌ خۆبه‌خشه‌کان، خۆتندکاران، زانایانی ئایینی و

ئەندامانی تری کۆمەڵە ھان بدرتین بۆ یارمەتیدان لە دۆزینەووە و تۆمار کردنی
حاله‌تەکاندا.

کاتیەک ئەم زانیاریانە لە شوێننێکەووە دێن کە لەووە پیتش کۆلیترای تیدا نەبوو،
پشکنینی تەواوی بەکتریۆلۆجی و بەدوادا گەران بۆ دیاری کردنی ھۆی راستەقینەیی
پەتاکە کارێکی پتییستە. مەرجه دەست بەجی بەرتیوہەری بەرنامەیی نیشتمانی
کۆنترۆل کردنی نەخۆشیەکانی سکچوون ناگادار بکرتتەووە بۆ دەست پتیکردنی
ھەنگاوی پتییست بەمەبەستی کۆنترۆل کردن.

بەدەنگەوه چوونی سەرەتایی

له وولاتانەى كه بەرنامە یەكی تۆكمەى كۆنترۆلى نەخۆشیەكانى سكچوون هەیه، پزىشك و كارمەندى راپهێنراو، سیستەمى بەدوادا گەران، پێداویستى پاراو كردن و چارهسەرکردنى سكچوون له دامەزراوەكان سەرەرای بوونی بەرنامە یەكی باشى هوشیار كردنەوهى تەندروستى بەر دەوام هەنە. بەرنامەكان لەو زارەتە جیاجیاكانى دەولەت دا بۆ چاك كردنى ئاوو ئاوەرۆ و كۆنترۆلى پاك و خاوتنى خۆراك كاردەكەن. لەكاتى پروودانى پەتای كۆلیترادا ئەم چالاکیانە پێویستیان بە بەهێزترکردن هەیه تا كۆنترۆل كردنى تەواوى نەخۆشیەكە. ئەگەر ئەم كارانە نەكرابوون پێویستە هەول بەدریت بەزوىی ئەنجام بەدریت. جگە لەوانەش ئەو چالاکیانەى له برگەكانى ۱.۵ تا ۵.۵. دا باس كراون هەموویان پێویستن :

۱.۵. راگەیانندن بەپیبى یاسا نیۆ دەولەتیەكانى تەندروستى :

بە پیبى یاسای تەندروستى نیۆدەولەتى ۱۹۶۹، كۆلیترا یەكیتكە لەو ۳ نەخۆشیەى كه پێویستە WHO ی لى ئاگادار بكریتەوه. ئەركى سەر شانى دەسەلاتى تەندروستى ناوچەكەبە كه بەزووترین كات WHO له هەر نەخۆشیتكى گومان لیکراو بە كۆلیترا ئاگادار بكاتەوه. پێویستە بەزووترین كات ئەنجامەكانى تاقیگەبى نەخۆشەكەش بە WHO رابگەیهنریت. دەسەلاتە تەندروستیهكانى ئەو ناوچە یە كۆلیترای تیدا راگەیهنراوه پێویستە هەفتانە راپۆرت بەدەن بە WHO كه لانی كەم زانیاری تیدا بیت لەسەر ژمارەى حالەتە تازەكان و ژمارەى مردن له پاش دوا راپۆرت، و كۆى گشتى حالەتەكان لەو سالدە و تۆمارکردن بە پیبى ناوچە جیا جیاكان، زانیاری لەسەر گروپە تەمەنییه جیاوازهكان، و ژمارەى ئەو نەخۆشانەى له نەخۆشخانه كەوتوون زانیارییهكى بە سووده.

خشتهی ۷

پیناسهی حالتهکانی کۆلتیرا که پیتۆسته به شیوهی نۆو دهولهتی ڤابگهیهنریت
گومان دهکرت له حالهتیکه کۆلتیرا نهگەر :

• له ناوچهیهک دا که کۆلتیرای تیدا نهبیت، نهخۆشیتیکه تهمهن ۵ سال یان
بهتهمهنتر بههوی سکچوونیکه ناوهکییهوه تووشی وشک بوونهوهی زۆری لهش
بوو یان مرد.

• له ناوچهیهک دا که پەتای کۆلتیرای تیدا ههیه، نهخۆشیتیکه تهمهن ۵ سال یان
بهتهمهنتر تووشی سکچوونی ناوهکی بوو (ریشانهوهی ههبیت یان نهبیت).

دلتیا بوون له بوونی کۆلتیرا کاتیک دهبیت که:

• بهکترای کۆلتیرا VC نۆ 1 له پیسایه نهخۆشیتیکه سکچوون دا دهست نیشان
کرا

بۆ چارهسهری حالتهی سکچوونی ناوهکی لهو ناوچهیهدا که پەتای کۆلتیرای تیدا
ههیه، پیتۆسته گومانی کۆلتیرا بکرت له ههموو نهخۆشیتیکه تهمهن ۲ سال یان زیاتر. لهگه
نموش دا باسکردنی ههموو حالتهکانی سکچوون تهمهن ۲-۴ سال له راپۆرتکهدا، تایهقهندی
راپۆرتکه به کۆلتیرا کهمتر دهکاتهوه.

پیتۆسته زانیارهکان هاوکات رهوانه بکرتن بۆ ئۆفیسهی ناوچهیی WHO و
مهلبهندی سههرکی له جنتیف له 41.22.7910746 or (EPIDNATION attention telefax
416415) کاتیک تازه گومانی بوونی کۆلتیرا له ناوچهیهکدا دهکرت، بهپیتی
رینماییه جیهانیهکان پیتۆسته بهزووترین کات لهریگهی تاقیگهوه نهنجامهکان له
دلتیابین. نهگەر به دلتیاییهوه زانرا له ناوچهیهکدا کۆلتیرا ههیه، نیتر پیتۆست ناکات
بهناردنی ههموو حالتهکانی سکچوون بۆ تاقیگه. هیچ کام له راپۆرت یان
چارهسهرکردنی نهو نهخۆشانهی گومانی کۆلتیرایان لی دهکرت پیتۆستیان به نهنجامی
تاقیگه نییه. بهلام بۆ چاودتیری کردنی پەتای کۆلتیرا پیتۆسته ژمارهیهکی کهم له
حالتهکان رهوانهی تاقیگه بکرت.

بهداخهوه ههندی ولات له ترسی پهیدا بوونی کیشهی بازرگانی و هاتوچۆ، بوونی
کۆلتیرا ناشکرا ناکهن. بهلام پیتۆسته نهو لیتپرسراوانه نهوه له بهر چاو بگرن که دانان
به بوونی کۆلتیرا له ولاتهکیان دا کاری گفتوگۆ بۆ بهشدار کردنی یارمهتی نێودهولهتی
بهمهبهستی کۆنترۆلی نهخۆشیهکه ناسانتر دهکات.

۲.۵. کۆمیتەهی هەماهەنگی نیشتمانی

بەرنامەیهکی نیشتمانی کۆنترۆلی نەخۆشیهکانی سکچوون که لەلایەن بەرتیوهەری بەرنامەوه سەرپەرشتی دەکرتیت، ئەرکی جیتیبهجی کردنی هەموو ئەو چالاکیانەیه که پەیوهەندیان بە کۆنترۆلی کۆلتیراوه هەیه.

کاریگەریتیهکانی پەتایهکی کۆلتیرا وا پتیهستی دەکات که کۆمیتەیهکی نیشتمانی بۆ هەماهەنگی پێک بیێت و لەم کۆمیتەیهش دا کهسانی خاوهن بریار لهوهزارهته پەیوهەندیارهکانی ترهوه ئەندام بن بهمهبهستی فراوان کردنی بوارهکانی چالاکی لهکاتی پتیهستی دارو بهدەنگهوهچوون و چارهسەری هەر کیتشههک که روو بدات. ئەم کۆمیتەیهی باس کرا ئەرکهکانی بریتین له :

- نامادهکاری بۆ رووبه رووبوونهوهی پەتای کۆلتیرا.
- هەماهەنگی نێوان کهرته جیاوازهکان.
- رێکخستنی ناوچهیی و نێودهولهتی.
- کۆکردنهوهو رێکخستنی راپۆرت دەرپارهی نەخۆشهکانی کۆلتیرا و حالهتهکانی مردن.

- کرین، ئەنیار کردن و دابهشکردنی هەموو پتیاوستیهکانی پرۆژه.
- جیتیبهجی کردن، سەرپەرشتی، چاودێری وههلهسەنگاندنی هەموو چالاکیهکانی کۆنترۆل کردن.

بهپیتی قهوارهی دهولهت و پتیهکاتهی سیستمی خزمهتگوزاریه تەندروستییهکانی، دهکرتیت ئەگەر پتیهستی بوو کۆمیتەهی لهو شتیویه لهسەر ناستی ناوچهکان دروست بکرتیت.

لهجیاتیی ئەوهی باس کرا، له هەندی ولات کۆمیتەهی نەتوههیی رووبه رووبوونهوهی کت و پری هەیه که ئەرکی کۆنترۆلی هەر جۆره پەتایهکی هەیه که رووبدات سەرپرای هەر باریکی تری نااسایی. لیتیرسراوی بەرنامەهی کۆنترۆلی سکچوون پتیهستی بۆ هەماهەنگی و ناسانکاری کارهکانی کۆنترۆلی کۆلتیرا ئەندامی ئەم کۆمیتەیه بیێت.

ئەگەر له ولاتییک دا ئەم کۆمیتانە نهبوون، پتیهستی لهکاتی روودانی پەتای کۆلتیرا، کۆمیتەیهکی تایبهت له وهزارهته پەیوهەندیارهکان پێک بهیتنرتیت که توانای برپاردانی هەبیێت و بهخیرایی دروست بیێت بۆ رێکخستنی ئەو ئەرکانهیی باسماں کرد.

۳.۵. تیمه گەرۆکهکانی کۆنترۆل کردن:

ئەگەر پەتای کۆلتیرا لهولاتییک دا سەری هەل دا که خزمهتگوزاری تەندروستی تهواوی تیدا نهبوو یان کهم ئەزموون بوون له مهسهلهی کۆنترۆل کردنی نەخۆشیهکهدا، پتیهستی تیمی گەرۆک دروست بکرتیت لهسەر ناستی ولات و پارتزگا و ناوچهکان (وهک قهزا) و ئەم تیمه گەرۆکهکانهش رابهیتنرتیت لهسەر :

- دامەزراندن و خستنهگهپی ناوهندی کاتی بۆ چارهسەر کردن.
- راهیتانی کارمەندانی تەندروستی لهسەر چارهسەری حالهتهکان.

- سەرپەرشتی کردنی ریتیگی گونجاو بۆ کۆمەڵ بەمەبەستی هوشیار کردنهوهیهکی هێمن و دوور له ترس و دلە راوکی و شپۆزەیی.
- ئەگەر له توانادا بوو لیکۆلینەوهبکری لەسەرئەو شیتوازهی پەتاکەهی پی بلاو بووتەوه.
- کۆکردنەوهی نمونەهی پیساییی و نمونەهی تر له ژینگه و (ئاو و خۆراک) و ناردنیان بۆ تاقیگهی به کتریلۆجی تاییهت.
- دابین کردن و گه یاندنی پێداویستییهکان به بنکهو دامهزراوه تەندروستی و تاقیگهکان.
- ئەندامهکانی ئەم تیمه گەرۆکانه (که زۆریه یان له کارمه ندانی تەندروستین) پێویسته کۆ بکرینهوه و رێنمایی تهواویان بدریتی له سەر ئەرکهکانیان و کاری چاوهروان کراو له کاتی کت و پریداو ئەو کاتانهی که پێویستی به خزمهتەکانیان زیاتر ئەبیت.

٤.٥. نایمێرو پێداویستی :

بری یهدهکی پتویست له ده زمان و پێداویستییهکانی تر ده بیتی پتیش سهرههلدانی پهتا ئاماده کرابیت (برگهی ٢.٤). دانانی سیستیمیکی کارای چاودیری و ئال و گۆری ماددهکان و پرکردنەوهی کهم و کورپهکان زۆر پتویستن. ده بیتی هه موو پێداویستییهکان دیاری کرابن و کهسانی شارەزا دانرابن بۆ ریتکخستنی کرین و دابهش کردنیان. کۆمیتەهی نیشتمانی بۆ هه ماههنگی لیتپرسراو ده بیتی بهرامبەر کۆنترۆل کردن و وهگرتنی ئەو شتانهی له ریتیگی ریتکخراوه بیانیه کانهوه دههینریت. بۆ ریتگرتن له دووباره کردنەوهی تۆماری ئەم کهل و په لانه باشتەر وایه سیستمی ناوهندی هه بیتی بۆ تۆمارکردن، وهگرتن و دابهش کردن.

ئەو ده زمان و که ره ستانهی پتویست ده بن بۆ ١٠٠ حالهتی کۆلیرا له خشتهی ژماره ٨ دا ناویان هاتوه. بۆ خه ملاندنی ژماره ی حاله ته کانی کۆلیرا له ناوچه یه کدا، ریتیهی تووش بوون مه زهنده ده کریت به ٠.٢٪ (واته له ١٠٠,٠٠٠ کهس له دانیشتوان ٢٠٠ کهس تووش دین) له په تایه کی به هیتزدا ئەم ریتیه له وانه یه بگاته ١٪ یان ١٠-٢٠٪ له هندی ناوچه دا.

خشتهی ٨

لایەنی کەمی پێداویستی بۆ چارەسەر کردنی ١٠٠ نەخۆشی کۆلیترا
لە کاتی روودانی پەتادا

- پێداویستییهکانی پاراو کردنەوهی لەش ١
- ٦٥٠ پاکەت لە ژیناو (ORS) (کە هەر یەکە یۆگرتنەوهی ١ یەک لیتر بەکار دێت)
- ١٢٠ بوتل گیراوهی رینگەر ٢ (١ یەک لیتری لەگەڵ سیتی تایبەت).
- ١٠ سیتی (سکالپ قین).
- ٣ سۆندەهێ لووت- گەدەهێ NG tube ، OD ٣،٥ مەلم ، ID ٠،٣ مەلم (French ١٦)
- ٥٠ سم درێژ یۆگەر.
- ٣ NG tube ، سۆندەهێ لووت - گەدەهێ ، OD ٧،٢ مەلم ، ID ٥،١ مەلم (٨ French ٣٨ سم درێژ یۆ مندال).

دەرمانی ئەنتی بائیۆتیک :

بۆ گەرە

٦٠ کەپسۆولی Doxycycline 100 mg (٣ کەپسۆول بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوهی زۆری توش بووێت).

یان

٤٨٠ کەپسۆول Tetracycline 250 mg (٢٤ کەپسۆول بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوهی زۆری توش بووێت).

بۆ مندال

٣٠٠ حەبە بە کتریم TMP20mg + Smx100 mg (10 حەب بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوهی زۆری توش بووێت).

ئەگەر پلان دانرا بۆ پێدانی دەرمان بە کەسانێک کە دیاری دەکرتن (جگە لە نەخۆشەکان) وەک کەسانی نزیک نەخۆش (٤ کەس بۆ هەر نەخۆشێک کە وشک بوونەوهی زۆری هەبێت):

• ٢٤٠ کەپسۆولی Doxycycline 100 mg (٣ کەپسۆول بۆ هەر کەسێک).

• ١٩٢٠ کەپسۆول Tetracycline 250 mg (٢٤ کەپسۆول بۆ هەر کەسێک).

• پێداویستییهکانی تری چارەسەر

- دوو دەفری گەرە نیشانکراو (لە ٥-١٠ لیتر) دا بۆ گرتنەوهی ژیناو (ORS) .
- ٢٠ بوتلی ١ لیتری بۆ گیراوهی ژیناو (ORS) .
- ٤٠ پەرداخی ٢٠٠ مل.
- ٥ کیلو لۆکە.
- ٣ پلاستەر.

١/ ئەم پێداویستییهکانە بەشی ٢٠ نەخۆش دەکەن کە بە دەمار پاراو بکرتن و پاشان ژیناو (ORS) یان بدریتن هەرۆهە ٨٠ نەخۆشی تر کە بۆ پاراو کردن تەنھا ORS ی گیراوهیان پێ بدریت.

٢/ ئەگەر گیراوهی رینگەر لاکتەیت دەست نەکەوت نۆرمال سلاین بەکار دێت.

له گهڵ ئهوهش دا ئهوه خهملاندنانهی لهسهه بنه مای ۰.۲٪ کراون بپرتیکی باش له پیتداویستی دابین دهکهن که بهشی چهند ههفتهی یهکه می پهتایهک بکات و لهو کاتانهش دا ههولتی پهیداکردنی پیتداویستی تر بهردهوام ده بپیت.

۵.۵. بنکهی چارهسههری کتوپیری :

ساده کردنهوهی چارهسهه گرنگترین چارهسههری کۆلتیرایه و مانای وایه که چارهسهه ریکی کاریگهر له تواناو بهردهستهی زۆریه ی زۆری نهخۆشهکان دا بپیت. بهم شتیهوه دهتوانریت ری بگیریته له زۆر حالهتی مردن و نهنجامه زۆر باشهکانیش رۆلتیکی گهوره ده بپین له نارام کردنهوهی کۆمهڵ دا.

دهتوانریت زۆریه ی نهخۆشهکان له مهلبهنده تهندروستیهکاندا چارهسهه بکرتین نهگهر پیتداویستی ژیناو و شله مهنی تری پاراو کردنهوه به دهمار و نهتیبایوتیک هه بوو، ههوهها کارمندان راهاتیبون لهسهه بهکار هیتانیان و چارهسههری سکچوون.

نهگهر دامهزراوی تهندروستی، پیتداویستی و کارمهنی کارا نهبوون بۆ چارهسههری نهخۆشهکان یان دوور بوون، یان ههندی جار ژماره ی نهخۆشهکان نهوهنده زۆر بوو که له توانای ئهوان بهدهر بپیت، پیتوسته ههندی بنکهی چارهسههری کتوپیری دابنریت. بۆ ئهمش دهتوانریت سوود له قوتابخانه، کهپر یان چادر وهربگیریته و کارمهندو کهل و پهلی بۆ دابین بکرتیت.

ئهم بنکه کاتییه که بۆ چارهسههری نهخۆش بهکار دیت نابیت وهک کهرهنتینه بهکار بپیت، له بهر ئهوهی جیا کردنهوهی نهخۆشهکان هیچ رۆلتیکی نییه له کۆنترۆلی پهتای کۆلتیرادا. له گهڵ ئهوهش دا، ههرچهنده باشتر وایه نزیک بوونهوهی نیتوان نهخۆش و دهووبه ره کهی که متر بکرتیهوه بهلام پیتوست ناکات که ری و شوینی زۆر توند وهک بهکار هیتانی ده مامک (ماسک) و دهست کیش و جل و بهرگی تایهت بۆ کارمهندانی تهندروستی یان ئهوانه ی سهردانی نهخۆشهکانی ئهکهن بگیریته بهر. وهک هه موو بنکهیهکی تری چارهسههری نهخۆشیه گواستراوهکان پیتوسته شوینی تهواو وتایهت هه بپیت بۆ دهست شتن بۆ هه موو کارمندان و میوانانی ئهوه به شه. دلتیابوون له باش فرتدانی پیسایی و پاشهروو ریشانهوهی نهخۆشهکان کاریکی زۆر پیتوسته (تهماشای برگی ۰.۲.۷).

چارهسههرکردنی نهخۆشی کۆلیترا

دهستنیشانکردنی خیرای نهخۆشی کۆلیترا ههنگاویکی گرنهگه بۆ دهست پیتکردنی خیرای چارهسههر کردن که نهمه ریتگایهکیشه بۆکهه کردنهوهی ئالووده کردنی ژینگه و بلاو کردنهوهی بهکتریای کۆلیترا. پیتویسته گومانی تووشبوون به کۆلیترا بکرت کاتیکی:

- نهخۆشیتیکی تههمن ٥ سال یان زیاتر تووشی وشک بوونهوهی زۆری لهش دیت له نهنجامی سکچوونیتیکی ئاوهکی،
- له شوتنیتیک دا که پهتای کۆلیترا ههیه نهخۆشیتیکی تههمن ٢ سال یان زیاتر تووشی سکچوونیتیکی ئاوهکی بووه.

زوو دهستنیشانکردنی نهخۆشیهکه نهو بوارهش دهههخستینی که نهندامانی تری نهو خیزانه و نزیکانی نهخۆشهکه دهست نیشان بکرتن که تووشی بهکتریاکه بوون و کاری دۆزینهوهی ریتگای گواستنهوهی بهکتریاکه بۆیان ئاسان دهکات، بهمهش چالاکییهکانی کۆنترۆڵ کردن سههرکهوتووتر دهبن.

پیتویسته به خیرایی چارهسههری نهخۆشهکان بکرتن بۆ پۆ گرتن له دابهزینی پهستانی خوتن. بۆیه دهبیته ههموو نهو نهخۆشانه سهردانی کهسانی تایبهتمههند بکهه بهمهههستی چارهسههر. له کاتی بلاو بوونهوهی پهتای کۆلیترا دا و کاتیکی ژمارهه نهخۆشهکان له چاو ژمارهه پزیشک و کارمهندان دا زۆر زیاتره، کۆکردنهوهی نهخۆشهکان له بنکهیهک داو چارهسههرکردنیان کاری چارهسههرکردنهکه ئاسانتر دهکات و ریتگهش دهگرت له ئالووده بوونی دهووبهرو ژینگه.

١.٦. چارهسههر به پاراو کردن Rehydration

بههۆی سکچوون و ریشانهوهه، نهخۆش دووچاری وشک بوونهوه، بهپرزبوونهوهی رادهی ترشی له خوتن، و لهدهست دانی پۆتاسیۆم و دابهزینی. ئاستی پۆتاسیۆمی خوتن دهبیته. چارهسههر به پاراو کردن بریتییه له قهرهههوهی شلهمهنی و خویی لهش بهو ریتیههه له دهستی داوه. لهوانهیه ههندی جار بپیتکی زۆری خوی و ئاو لهدهست بپیت لهماوهیهکی کهه دا، دووباره کردنهوهی ههلسهنگاندنی رادهی وشک بوونهوهی لهش لهکاتی پیتدانی شلهمهنی و پاش تهواو کردنی بری دیاری کراو زۆر پیتویسته و دههه بهردهوام بیته تا کاتی وهستانی سکچوون.

کاتیکی نهخۆش خوی ئاماده دهکات بۆ سهردانی مهلهبهندی تهندروستی بۆ وهگرنتی چارهسههر، پیتویسته دهست بکات به خواردنهوهی بری زیاتر له شلهمهنی. گیراوهی شههرو خوی، ئاو، شلهمهنی تر که له مال دا ههبیته، نهمانه ههموویان سوودمهندن بۆ پۆ گرتن یان دواخستنی وشک بوونهوه تا نهخۆشهکه دهگهیهنریتته

بنکە‌ی چاره‌سه‌رکردن. له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ش دا ئه‌م کارانه زۆر کاریگه‌ر نین بۆ چاره‌سه‌ری وشک بوونه‌وه‌یه‌ک که له ئه‌نجامی کۆلیترا رووی دابیت کاتیک که له ده‌ست دانی شله‌مه‌نی زۆر زیاتر بیت له ئاسایی.

ئه‌گه‌ر له مال دا هه‌بیت، خواردنه‌وه‌ی گیراوه‌ی ژیناو له سه‌ره‌تای ده‌ست پێ کردنی سکچوونه‌که‌وه کاریک‌ی به سووده.

له‌بنکه تهن‌دروسته‌یه‌کان دا ۸۰-۹۰٪ ی نه‌خۆشه‌کان له رێگه‌ی پاراو کردن به خواردنه‌وه‌ی گیراوه‌ی ژیناو چاره‌سه‌ر ئه‌کرتین و پیتوستیان به کاری تر نیه.

پیکهاته‌ی ژیناو و گیراوه‌که‌ی نزیکه له‌وه‌وه که کاتی سکچوون له رێگه‌ی پیساییه‌وه له ده‌ست ده‌دریت. باشترین جوور ئه‌وه‌یه که له پاکه‌تی تاییه‌ت دا هه‌یه‌و ئاماده کراوه بۆ به‌کارهێنان ته‌نانه‌ت له ناوچه دوور ده‌سته‌کانیش دا، ئه‌گه‌ر بری ئه‌مبار کراو له‌ژیناو که‌م بوو پیتوسته هه‌لبگیریت بۆ ئه‌م مه‌به‌سته. له بنکه تهن‌دروستی و نه‌خۆشخانه‌کان دا که رۆژانه بری زۆر له گیراوه‌ی ژیناو به‌کار ده‌هێنریت، ده‌توانین گیراوه‌که ئاماده بکه‌ین به به‌کار هێنانی بری گونجاو به پیتی پیکهاته‌ی ژیناو و کیشانی و پاشان گرتنه‌وه‌ی له ئه‌ندازه‌ی پیتوستی ئاودا. هه‌روه‌ها ده‌توانریت گیراوه‌یه‌کی ژیناو ئاماده بکرت که برنجی تیدا هه‌بیت (ته‌ماشای خشته‌ی ۹ بکه).

ئهو نه‌خۆشانه‌ی تووشی کۆلیترا بوون زیاتر پیتوستیان به وه‌رگرتنی شله‌مه‌نی هه‌یه له رێگای ده‌ماره‌وه وه‌ک له‌و نه‌خۆشانه‌ی که به هۆی تره‌وه دووچارای سکچوون هاتوون. ته‌نانه‌ت له نه‌خۆشی کۆلیتراش دا پیدانی شله‌مه‌نی و خوی له رێگای ده‌ماره‌وه ته‌نها له‌سه‌ره‌تای پاراو کردنه‌وه‌ی له‌شی ئه‌و نه‌خۆشانه‌دا به‌کار دیت که تووشی وشک بوونه‌وه‌ی زۆر بوون یان په‌ستانی خوتنیان زۆر که‌می کردووه. باشترین جووری شله‌مه‌نی بۆ ئه‌م نه‌خۆشانه رینگه‌ر لاکتیت یان (گیراوه‌ی هارتمان)ه. پیکهاته‌که‌ی بۆ هه‌موو ته‌مه‌نه‌تیک و هه‌موو جووریک‌ی سکچوون گونجاوه. (هه‌ندی جووری تر هه‌ن به‌لام زۆر نین و به‌کار هێنانیان باو نیه).

هه‌رچنده نۆرمال سلاین وه‌ک هارتمان کاریگه‌ر نییه، به‌لام له کاتیک دا به‌کار ئه‌هێنرێ که هارتمان ده‌ست نه‌که‌وت. گیراوه‌ی گلوگۆز هه‌یج کاریگه‌رتی نییه بۆیه نابیته به‌کار بیت.

نه‌خۆشه‌کانی کۆلیترا که له رێگای ده‌ماره‌وه پاراو ده‌کرتین به زووترین کات و هه‌رکه توانای خواردنه‌وه‌یان بۆ گه‌رایه‌وه گیراوه‌ی ژیناو یان پێ ده‌دریت ته‌نانه‌ت پتیش ته‌واو کردنی یه‌که‌مین هه‌نگاوی پاراو کردنه‌وه‌یان دوا ئه‌وه‌ش خواردنه‌وه‌ی گیراوه‌که به‌رده‌وام ده‌بیت تا وه‌ستانی سکچوونه‌که‌یان. دوا ئه‌وه‌ی له‌شی ئه‌م نه‌خۆشانه پاراو کرا ده‌توانن ئاو بخۆنه‌وه.

(بۆ زانیاری زیاتر ته‌ماشای پاشکۆی ۲ بکه)

٢.٦. خۆراک خواردنی نه‌خۆشی کۆلیترا :

پاش ٣-٤ کاتژمێر له ده‌ستپێکردنی چاره‌سه‌ر، خواردن ده‌دریت به نه‌خۆش (پاش ته‌واو کردنی پاراو کردنه‌وه‌ی له‌ش). به‌لام مندالی ساواو شیره‌ خۆره‌ خۆراک پێدانیان به‌رده‌وام ده‌بیت.

خشته‌ی ٩

بۆ دروست کردنی ١٠ لیتر له گیراوه‌ی ژیناو

له ١٠ لیتر ئاودا ئه‌و بره‌ خوی و شه‌که‌ری له خواره‌وه نیشان دراوه به باشی بتۆنه‌ره‌وه. ئاوی خواردنه‌وه به‌کار بێنه. باشترین ئاو ئه‌وه‌یه که له‌وه‌و به‌ر کولابیت و سارد بووبیته‌وه یان کلۆری تی کرابیت. ئه‌گه‌ر بری زیاتر پیتوست بوو ماده‌ به‌کاره‌یتراوه‌کان به هه‌مان پێژه ده‌بن. گیراوه‌ی ژیناو له ماوه‌ی ٢٤ کات ژمێردا به‌کار دیت و پاش ئه‌وه فری ده‌دریت و له کاتی پیتوست دا گیراوه‌ی تر ناماده ده‌کرت.

٣٥ گرام	سۆدیۆم کلۆراید (خۆتی ئاسایی)
٢٠٠ گرام	گلوکۆز
٤٠٠ گرام	سکرۆز (شه‌کر)
٢٢٠ گرام	گلوکۆز مۆنۆهایدريت
٢٩ گرام	ترای سۆدیۆم ستریت، دایه‌ایدريت
٢٥ گرام	سۆدیۆم بایکارنۆیت
١٥ گرام	پۆتاسیۆم کلۆراید

بۆ دروست کردنی ١٠ لیتر له گیراوه‌ی ژیناو که برنجی تیا دا به‌کار هاتبیت، ٥٠٠ گرام ناردی برنج له ١١ لیتر ئاودا بکۆلینه بۆ ماوه‌ی ٥ خوله‌ک، (ئه‌و لیتره زیاده‌یه له کاتی کولاندا ده‌بیت به هه‌لم، پاش سارد کردنه‌وه‌ی ئه‌م شله‌یه ٣٥ گرام سۆدیۆم کلۆراید، ٢٩ گرام ترای سۆدیۆم ستریت (یان ٢٥ گرام سۆدیۆم بایکارنۆیت) و ١٥ گرام پۆتاسیۆم کلۆرایدی تی بکه‌و به باشی تیکی بده تا ده‌تۆته‌وه. ئه‌م گیراوه‌یه له ماوه‌ی ٨-١٢ کات ژمێردا به‌کار دیت و پاش ئه‌وه پیتوسته گیراوه‌یه‌کی تازه ناماده بکرت.

٣.٦. ئه‌نتی بایۆتیک:

له حاله‌تی توندی نه‌خۆشی کۆلیترادا به‌کار هێنانی ئه‌نتی بایۆتیک ده‌توانیت ماوه‌ی سکچوون و ئه‌ندازه‌ی سکچوونه‌که‌ش که‌م بکاته‌وه جگه له کورت کردنه‌وه‌ی ئه‌و ماوه‌یه‌ی که له ریخۆله‌کانی نه‌خۆشه‌که به‌کتریاکه ده‌رده‌چێ. ئه‌نتی بایۆتیک ده‌توانریت له رێگه‌ی ده‌مه‌وه بدرین به نه‌خۆشه‌که (کاتیک رشانه‌وه‌ی نه‌ما) زوربه‌ی کات ٣-٤ کات ژمێر دوای پاراو کردنه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌که. به‌کار هێنانی ده‌رزی ئه‌نتی بایۆتیک سه‌ره‌رای ئه‌وه‌ی که گرانه‌ر، به‌لام له رووی کاریگه‌رتییه‌وه به هیچ جو‌زی

له که پسونول باشتەر نییه .
 ئەوانه‌ی سوود له ئەنتی بایۆتیک ده‌بینن ئەو نه‌خۆشانه‌ن که تووشی وشک
 بوونه‌وه‌ی زۆر بوون.

به‌کار هێنانی ئەنتی بایۆتیک به‌ بێ جیاوازی بۆ هه‌موو نه‌خۆشیک ره‌نگه‌ بیه‌تیه
 هۆی که‌م کردنه‌وه‌ی پری ئەو ده‌رمانانه‌ی هه‌یه‌و هۆیه‌کیش بیه‌ت که به‌کتیرای کۆلټیرا
 به‌رگری دروست بکات دژی ئەو ده‌رمانانه .

بۆ نه‌خۆشی کۆلټیرا، له‌ گه‌وره‌دا دۆکسی سایکلین، که شتیه‌یه‌کی درۆژخایه‌نی
 تیتراسایکلینه به‌کار ده‌هێنریت له‌ به‌رئه‌وه‌ی ته‌نها یه‌ک جار (Dose Single) ده‌دریت
 به‌ نه‌خۆش. له‌ منداڵ دا شرووب یان حه‌بی (به‌کتیریم) ی منداڵ به‌کار دیت. تا ئیستا،
 پیتدانی یه‌ک دۆزی دۆکسی سایکلین به‌ منداڵ کاریه‌گر نه‌بووه . هه‌ر چه‌نده
 تیتراسایکلین له‌ منداڵ دا کاریه‌گره، به‌لام له‌ هه‌ندێ و لات دا شتیه‌ی ناماده‌ کراو بۆ
 منداڵ ده‌ست ناکه‌وت. فیورازۆلیدۆن، ئیریترومایسین، کلۆرامفنیکۆل ده‌رمانی
 کاریه‌گر له‌ منداڵ و گه‌وره‌ش دا (ته‌ماشای خشته‌ی ۳ له‌ پاشکۆی ۲ بکه)
 سلفادایۆکسین کاریه‌گر نییه‌و نابیه‌ت به‌کار بیه‌ت، ته‌نها یه‌ک ژه‌می له‌وانه‌یه
 مه‌ترسیدار بیه‌ت.

له‌ هه‌له‌بژاردنی ئەنتی بایۆتیک دا پتۆسته‌ بیر له‌جۆری به‌رگری به‌کتیرای کۆلټیرا
 بکرتیه‌وه‌ له‌و ناوچه‌یه‌دا. تاقیکردنه‌وه‌و دۆزینه‌وه‌ی باشتهرین ئەنتی بایۆتیک له
 پێگه‌ی تاقیگه‌ی به‌کتیرۆلۆژییه‌وه‌ ده‌بیه‌ت. ئەگه‌ر پاش ۴۸ سه‌عات خواردنی ئەنتی
 بایۆتیک سکچوون به‌رده‌وام بوو ئەوا پتۆسته‌ بیر له‌ بوونی به‌رگری دژی ئەوه‌ی به‌کار
 هێنراوه‌ بکرتیه‌وه‌.

هیچ ده‌رمانێکی دژه‌ سکچوون، دژه‌ رشانه‌وه‌، نازار شکین (Anti
 spasmodic) به‌ هێزکه‌ری دل یان ستیرۆید نابیه‌ت له‌ چاره‌سه‌ری نه‌خۆشی
 کۆلټیرا دا به‌کار بیه‌ت. خوین پیتدان یان ئەو ده‌رمانانه‌ی پلازما زیاد ده‌که‌ن
 پتۆسته‌ نین.

۷

پێ گرتن له بلاو بوونهوهی پهتای کۆلتیرا :

مرۆڤ له ڕێگه‌ی خواردن یان خواردنهوه‌ی ئالوودهوه تووشی کۆلتیرا ده‌بێت. خۆپاراستن به‌وه مه‌یسهر ده‌کری که ده‌گه‌ری خواردن و خواردنهوه‌ی نه‌و شتانه که‌م بکریته‌وه. کاتیکی کۆلتیرا له شوێنیک دا سه‌ر هه‌ل ده‌دات، پتویسته هه‌موو تواناکان بخرینه گه‌ر بۆ چاک کردنی سیستمی ئاوهرۆ و فریبدانی پاشه‌رۆ، دابین کردنی ناوی پاک، و بایه‌خ دان به پاک و خاوتینی خۆراک (برگه‌ی ۳). جگه له‌وانه‌ش چه‌ند شتیکی تر که له بره‌گه‌کانی ۱.۷ تا ۳.۷. دا باس ده‌که‌ین:

۱.۷. هوشیار کردنهوه‌ی تهن‌دروستی:

هوشیار کردنهوه‌ی تهن‌دروستی گرن‌گترین ڕێگایه بۆ ئاگادار کردنهوه‌ی کۆمه‌ل و به‌ده‌ست هینانی پشت‌گیری هه‌موو لایه‌ک. ده‌توانریت زۆر به خیرایی کۆنترۆلی په‌تایه‌کی کۆلتیرا بکریته‌وه که‌سه‌یک زانی چۆن ڕێگا له بلاو بوونهوه‌ی ده‌گیریته‌. له‌به‌ر نه‌وه که‌سانی شاره‌زا له بواری هوشیار کردنهوه‌ی ڕۆلتیکی سه‌ره‌کی ده‌بیته بۆ کۆنترۆلی په‌تای کۆلتیرا. ڕێک‌خراو و دام و ده‌زگا کانی ناو کۆمه‌ل‌یش ده‌توانن ڕۆلی باشیان هه‌بێت له بلاو کردنهوه‌ی په‌یامه‌کان دا. زۆر گرن‌گه که خه‌لکی له‌وه ئاگادار بکریته‌وه که زوربه‌ی حااله‌ته‌کانی کۆلتیرا به چه‌ند هه‌نگاوێکی ساده چاره‌سه‌ر ده‌کریته‌ و ڤاکسین هه‌یچ ڕۆلتیکی نییه بۆ خۆپاراستن. هه‌یچ شتیکیکی جیگه‌ی ناوی پاک بۆ خواردنهوه، پاک و خاوتینی و گوێدان به ناماده کردنی خواردن ناگریته‌وه (پاشکۆی ۳ په‌یامه‌کانی هوشیار کردنهوه‌ی تیدا هه‌یه).

۲.۷. پاک‌کردنهوه، و پێ و شوینی خۆپاراستن له کاتی ناستن و پرسه‌ی مه‌ردوواندا

له هه‌لمه‌رجه تهن‌دروستییه ناله‌باره‌کاندا، ئالووده‌کردنی ده‌ورو به‌ری نه‌خۆش به‌به‌کتریای کۆلتیرا هه‌میشه ڕوو ده‌دات. ده‌توانریت جل و به‌رگ و پتیه‌خه‌فی نه‌خۆش پاک‌کردنهوه به‌وه‌ی بۆ ماوه‌ی ۵ خوله‌ک له ناوی کولودا بیت. نوێن و جیگای نوستن (قه‌ره‌وتله) به وشک کردنهوه‌و خسته‌نه به‌ر تیشکی خۆر پاک‌کردنهوه. جگه له‌وانه‌ش بۆ که‌م کردنهوه‌ی مه‌ترسی ئالووده‌کردنی شوینی جل و به‌رگ شۆردن ده‌کریته‌ جل و به‌رگه‌کانی پێش شۆردن له‌به‌ر خۆر دا هه‌ل بخریت و وشک بکریته‌وه. گرن‌گی دان به دروست فریبدانی پیسایی نه‌خۆشه‌کانی کۆلتیرا یارمه‌تیده‌ره بۆ کۆنترۆل کردنی بلاو بوونهوه‌ی په‌تا. ساده‌ترین ڕێگا بۆ خه‌یزانیکی گوندن‌شین یان په‌که‌یه‌کی تهن‌دروستی له گونده‌کان دا به‌کار هینانی ئاو‌ده‌سته یان شارده‌وه‌ی پیسایی له‌ناو چالدا.

له‌دامه‌زراوه تهن‌دروستییه گه‌وره‌کان دا باشترین ڕێگا بۆ له‌ناو بردنی پیسایی و ڕشانه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کانی کۆلتیرا بریتیه‌یه له به‌کار هینانی مادده‌ی پاک‌که‌ره‌وه یان

خشتهی ۱۰

**خاله گرنگهکانی هوشیار کردنهوهی کۆمهلائی خه‌لک ده‌رباره‌ی کۆلیترا
بۆ ڕیگرتن له کۆلیترا**

- ته‌نھا ناوی خاوتین بخۆره‌وه (کولاو یان کلۆری تیج کرابیت).
- خۆزراکی کولاو به گهرمی بخۆ (یان پیتش خواردن به باشی گهرمی بکه‌ره‌وه).
- خۆزراکی کال مه‌خۆ، ئه‌وانه نه‌بیت که ده‌توانریت پاک بکرتن.
- پاش پیس بوونی ده‌ست و پیتش ناماده‌کردنی یان خواردنی خۆزراک ده‌ستت به‌باشی بشۆ.
- پیسایی مروڤ به شتیه‌کی زانستی فری بده.
- هه‌میشه له‌بیرت بهی**
- کۆلیترا کوشنده نییه ئه‌گه‌ر باش چاره‌سه‌ر بکرت.
- ئه‌گه‌ر گومانی کۆلیترات کرد له‌نه‌خۆشیتک ختیرا بییه بۆ بنکه‌ی ته‌ندروستی.
- له‌گه‌ل ده‌ست پتیکردنی سکچووندا بری زیاتری شله‌مندی ده‌رخواردی نه‌خۆش بده.
- (ئه‌گه‌ر ژیناو هه‌بوو، گیراوه‌که‌ی زۆر سوودمه‌نده).
- کوتان (ڤاکسین) دژی کۆلیترا پتویست نییه.

شاردنه‌وه‌یان له‌ناو چال دا. ده‌توانین مادده‌ی وه‌ک Cresol بکه‌ین به‌سه‌ر پیسایی یان ڕشانه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کان دا. نه‌خۆشخانه‌کان ده‌توانن مادده‌یه‌کی ترشه‌لۆک که pH 4,5 که‌مه‌تر بیت ناماده بکه‌ن بۆ به‌کار هێنانی به‌مه‌به‌ستی پاک‌کردنه‌وه‌ی پیسایی و ڕشانه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌کان (ئه‌مه‌ش ته‌نھا ۱۵ خوله‌کی پتویسته)، پاش ئه‌وه‌ش پیسایی و ڕشانه‌وه‌که فری ده‌دریته ئاوده‌ست یان ناو چالی تاییه‌ته‌وه.

پتویست ناکات بری زۆر ئه‌سید به‌کار به‌هینریت بۆ زۆر هینانه‌ خواره‌وه‌ی pH جگه له‌وه‌ش ده‌بیت ئاوده‌سته‌کان له ماده‌یه‌کی وا دروست کرابیت که به ئه‌سید خراب نه‌بیت (بۆ نمونه سیرامیک) یان په‌نگه ئه‌سیدی زۆر گاریگه‌ری خرابی هه‌بیت له‌سه‌ر سیستمی ئاوه‌رۆ. نابیت ئه‌سید به‌کار بیت ئه‌گه‌ر سیستمی ئاوه‌رۆی ته‌خۆشخانه‌که بچیتته سه‌ر (Septic Tank) له‌به‌ر ئه‌وه‌ی کاری ئه‌م سیستمه به‌ته‌واوی تیک ده‌دات. باشتترین ڕینگا بۆ رزگاربوون له پاشه‌رۆی نیمچه په‌ق بریتیه له سووتاندنیان (له نامیتری تاییه‌ت به سوتاندن دا) پاشه‌رۆ نیمچه په‌قه‌کانی نه‌خۆشی کۆلیترا به جیا دانه‌نریت له کیسه‌یه‌ک که یه‌کجار به‌کاربیت و شتی کاری تینه‌کات.

ئه‌گه‌ر ئه‌م پاشه‌رۆیانه له شوینی کۆکره‌وه‌ی سه‌ره‌تاییه‌وه گواستراوه‌وه بۆ نامیتری سووتاندن به هۆی عه‌ره‌بانه‌ی ده‌سته‌یه‌وه پتویسته ئه‌و عه‌ره‌بانه‌یه ته‌نھا بۆ ئه‌و کاره به‌کاربه‌هینریت و به به‌رده‌وامی پاک بکرتته‌وه. جگه له‌مه‌ش ئه‌و کیسه‌انه‌ی که پاشه‌رۆیان تیدا کۆده‌کرتته‌وه وه‌ک پاشه‌رۆی تر ده‌سووتینریت. ئه‌گه‌ر پاشه‌رۆی کۆکراوه برایه ده‌ره‌وه‌ی دامه‌زراوه ته‌ندروسته‌یه‌که پتویسته هۆی گواستنه‌وه‌که‌ی تاییه‌ت بیت و به‌ته‌واوی داخراو بیت، پاش هه‌موو گواستنه‌وه‌یه‌کیش پاک‌بکرتته‌وه.

خشتهی ۱۱ هه‌ندی پێداویستی تهن‌دروستی گشتی

- مادده‌ی پاکژ که‌روه (بۆمونه کریزۆل).
- Acid Muriatic.
- پیتوه‌ری pH (ترشی).
- مادده‌ی کلۆر بۆ پاکژ کردنه‌وه‌ی ئاو (گازی کلۆر، سوودیۆم هایپۆکلۆرایت، کالسیۆم هایپۆکلۆرایت، توژی رهن‌گ لابه‌ر، و دهن‌که‌ی (حه‌بی کلۆر).
- DPD- (دای ئیتیل پارافینیلین دایامین) بۆ تاقیکردنه‌وه‌ی ریتیه‌ی کلۆری تهاوه‌ی له ئاودا.

ریو په‌سمی به‌ خاک سپاردن و پرسه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ی که‌ به‌ کۆلیرا گیانیان له ده‌ست ده‌ده‌ن (یان به‌ هه‌ر هۆیه‌کی تر له ناوچه‌یه‌کی تووش هاتوو به‌ کۆلیرا)، فرسه‌تییکی له‌باره‌ بۆ بلاو بوونه‌وه‌ی په‌تا.

به‌ هۆی ئهم ریو په‌سمانه‌وه هه‌ندی که‌س سه‌ردانی ئه‌و ناوچه‌یه‌ ده‌که‌ن (خۆیان له شۆینی تره‌وه دێن که‌ کۆلیرای لی نیسه‌) و له‌وانه‌یه‌ هه‌ندی به‌کتریا له‌گه‌ڵ خۆیان دا هه‌لگرن و بیسه‌نه‌وه بۆ ناوچه‌یه‌که‌یان. بۆیه هه‌لمه‌تی به‌رفراوانی هوشیار کردنه‌وه‌وه هه‌ندی جار رێ گرتن له‌ فراوان بوونی ئه‌و ریو په‌سمانه پیتویسته بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی نه‌گه‌ری ته‌شه‌نه‌کردنی نه‌خۆشیه‌که‌.

ئه‌و که‌سانه‌ی که‌ تهرمی مردووه‌که‌ ده‌شۆن و ئاماده‌ی ده‌که‌ن بۆ ناشتن (هه‌ندی جار ریحۆله‌کانی پاک ده‌کرتیه‌وه) ئه‌و که‌سانه له مه‌ترسی تووش بوون به‌ کۆلیرادان زۆربه‌ی کات هه‌ر ئهم که‌سانه هه‌لده‌ستان به‌ ئاماده‌کردنی خواردن بۆ پرسه‌که‌. هه‌ل‌دان بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی ئهم جوژه دیاردانه گرنه‌گه بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی ته‌شه‌نه‌کردنی نه‌خۆشیه‌که‌.

نه‌گه‌ر نه‌توانرا واز له پرسه به‌یتریت و که‌سیکی تریش نه‌بوو بۆ ئاماده‌کردنی خواردن، پیتویسته زۆر به‌باشی به‌ ئاوێکی پاک و سابوون ده‌ست بشۆزیت پێش ئاماده‌کردن و دابه‌ش کردنی خواردنه‌که‌.

بوونی کارمه‌ندیکی تهن‌دروستی له‌و جوژه کۆبوونه‌وانه‌دا یارمه‌تیده‌ر ده‌بیت بۆ رێ گرتن له‌ په‌ره‌سندنه‌ی په‌تای کۆلیرا.

۳.۷. رێو شۆینی نا دروست بۆ کۆنترۆل کردن

هه‌ول‌دان بۆ کۆنترۆل کردنی کۆلیرا له‌ رێگه‌ی دابه‌ش کردنی ده‌رمان به‌سه‌ر هه‌موان دا، کوتان دژی کۆلیرا، سه‌خت گیری و رێ گرتن له‌ هات و چۆ و بازرگانی چه‌ند رێگه‌یه‌کن که‌ هه‌یج رۆلیکیان نیسه‌ بۆ کۆنترۆل کردنی په‌تای کۆلیرا. له‌ کاتی مه‌ترسی بوونی کۆلیرا دا فشار بۆ به‌کاره‌ینانی ئهم شیتوازانه له‌لایه‌ن کۆمه‌ل و لیترسروانیکه‌وه ده‌بیت که‌ زانیاریان له‌سه‌ر نه‌خۆشیه‌که‌ نیسه‌. بۆیه سیاسه‌تیکی نه‌ته‌وه‌یی بۆ کۆنترۆل کردن پیتویسته له‌ نارادا هه‌بیت پێش سه‌ره‌ه‌ل‌دانی په‌تا.

۱.۳.۷. پاراستنی هه‌موو نه‌ندامانی کۆمه‌ل به نه‌نتی بایۆتیک: Mass chemoprophylaxis

- هیچ کاتیک کاربگر نه‌بووه له کهم کردنه‌وهی ته‌شه‌نه‌ی نه‌خۆشی کۆلیترادا. هۆی سه‌رنه‌که‌وتنه‌که‌ش ده‌گه‌ریتنه‌وه بۆ:
- دابه‌شکردنی دهرمان و رێکخستنی کاتیکێ زیاتری پتیه‌سته له‌وه‌ی به‌کتریاکه پتیه‌ستیتی بۆ بلاو بوونه‌وه.
- کاربگری دهرمان له ۱-۲ رۆژ زیاتر نییه و پاش نه‌وه مه‌ترسی تووش بوون سه‌ره‌هل ده‌داته‌وه.
- بۆ رێگرتن له تووشبوونی دووباره پتیه‌سته کۆمه‌له‌که به‌یه‌که‌وه له یه‌ک کات دا دهرمانه‌که به‌خۆن و پاش نه‌مه‌ش جیا بکرتنه‌وه (Isolation).
- په‌نگه‌ پازی کردنی که‌سانیکێ ساغ به‌ خواردنی دهرمان کاریکێ ئاسان نه‌بیت.

دابه‌شکردنی دهرمان به‌سه‌ر هه‌موان دا نه‌ک رێگا له بلاو بوونه‌وه‌ی کۆلیترا ناگرت به‌لکه‌ هه‌موو تواناو سه‌رچاوه‌کانیش به‌لایه‌کی تر دا ده‌بات و دووریان ده‌خاته‌وه له نیشی کاربگر تر. له چه‌ند ولاتیک دا بووه به هۆی سه‌ره‌له‌دانی جوړیک له به‌کتریاکه به‌رگری هه‌بیت دژی ئەم دهرمانانه و نه‌مه‌ش زیانی به‌و نه‌خۆشانه‌گه‌یاندوه که به‌راستی پتیه‌ستیان به‌ دهرمان کردن هه‌بووه.

دهرمان پیدانی هه‌ندی که‌سی تایبه‌ت له‌وانه‌یه سوودمه‌ند بیت. بۆ نه‌ندامانی خه‌زان که له‌گه‌ل نه‌خۆشه‌که له‌سه‌ر یه‌ک سفره‌ نان ده‌خۆن و یه‌ک سه‌رچاوه‌ی ئاویان هه‌یه. له‌گه‌ل نه‌وه‌ش دا له په‌تای کۆلیترا (جوړی نه‌لتور) تووش بوون له نه‌خۆشه‌وه شتیکێ باو نییه. هه‌روه‌ها له‌و کۆمه‌لگایانه‌دا که تیکه‌لا‌وه‌کی زۆریان له‌گه‌ل یه‌کتریدا هه‌یه دیاری کردنی نزیکترین که‌س کاریکێ ئاسان نییه.

بۆیه دیاری کردنی بایه‌خی ئەم جوړه دهرمان پیدانه به‌نده به باری تایبه‌تی ئەو شوێن و کۆمه‌له‌وه. هه‌ر له‌م رووه‌وه کاتیک پتیه‌سته دهرمان دابه‌ش بکرتت نه‌گه‌ر ناماره‌کان نیشانیان دا که تووش بوونی دووه‌م له ناستیکگی به‌رز دایه واته له هه‌ر ۵ نه‌ندامی خه‌زان یه‌کێکیان تووشی نه‌خۆشی ببن دوا‌ی ده‌رکه‌وتنی نه‌خۆشی یه‌که‌م له‌و خه‌زانه‌دا.

نه‌گه‌ر به‌ریار درا به دابه‌ش کردنی دهرمان به‌و شتیه‌یه پتیه‌سته به زووترین کات بدرتت به که‌سانی نزیکێ نه‌خۆشه‌که. به‌ری دهرمانی پتیه‌ست هه‌مان به‌ری دهرمانه‌که ده‌درتت به نه‌خۆش. (ته‌ماشای پاشکۆی ۲ بکه) باشتروایه دۆکسی سایکلین به‌کار بیت له‌به‌ر نه‌وه‌ی به یه‌ک جار ده‌خوړت.

۲.۳.۷. ماکوته (فاکسین)

له‌به‌ر چه‌ند هۆیه‌ک ئەو ماکوته (فاکسین) ه‌ی ئیستتا هه‌ن یارمه‌تی کۆنترۆل کردنی نه‌خۆشی کۆلیترا ناده‌ن.

نه‌زمونه‌کان سه‌لمان‌دوو‌یانه‌ که:

- ماکوته (فاکسین) هټیزی ته‌واوی نیه.
- نه‌گه‌ر ماکوته (فاکسین) به‌هټیزیش بیت زۆر کاریگه‌ر نیه، واته‌ به‌رگری نابه‌خشیت به‌ هم‌مو‌ ئه‌وانه‌ی بۆیان به‌کار دیت.
- ماکوته (فاکسین) رټژه‌ی ئه‌و که‌سانه‌ که‌م ناکاته‌وه‌ که‌ تووشی به‌کتریاکه‌ ده‌بن و هیچ نیشانه‌یه‌کیان پټوه‌ دیاری نادات.
- سه‌ره‌رای ئه‌وانه‌ش ماکوته (فاکسین) دلنیا‌یه‌کی نابه‌جی ده‌دات به‌و که‌سانه‌ی که‌وه‌ریان گرتوه‌ و به‌ لټی‌رسراوه‌کانیش، که‌ له‌وانه‌یه‌ رټگا گرنه‌که‌کانی تری خۆیاراستن پشت گوټی بخهن. هه‌لمه‌ته‌کانی کوتان توانا‌و پاره‌ به‌ره‌و لای تری که‌متر کاریگه‌ر راده‌کټیشن و دووریان ده‌خه‌نه‌وه‌ له‌ چالاکی به‌سوودی تر.
- له‌به‌ر ئه‌م که‌م وکوریانه‌ی که‌ له‌ ماکوته (فاکسین)ی کۆلیټرادا هه‌ن ۲۶ه‌مین کۆبوونه‌وه‌ی رټیک‌خراوی ته‌ندروستی جیهانی سالی ۱۹۷۳ به‌پاری دا که‌ هیچ یاسایه‌ک نه‌بیت کوتان دژی کۆلیټرا پیوست بکات و نیستا هیچ ولانتیک دا‌وای بروانامه‌ی کوتان دژی کۆلیټرا ناکات.

۳.۳.۷. قه‌ده‌غه‌ کردنی سه‌فه‌ر و بازرگانی که‌ره‌نتینه‌کردن :

قه‌ده‌غه‌ کردن یان که‌م کردنه‌وه‌ی بازرگانی و هاتو‌چۆ له‌ نیوان ولاتان دا هیچ کاریگه‌ر نییه‌ بۆ که‌م کردنه‌وه‌ی بلا‌و بوونه‌وه‌ی کۆلیټرا. توندترین رټی و شوټنیش ناتوانیت ئه‌و که‌سانه‌ بدۆزټه‌وه‌ که‌هه‌لگری به‌کتریا‌ی نه‌خۆشیه‌که‌ن و هیچ نیشانه‌یه‌کیان پټوه‌ دیار نییه‌. سه‌ره‌باری ئه‌وه‌ش ئه‌م جۆزه‌ قه‌ده‌غه‌ کردنه‌ پټوستی به‌ دانانی خالی پشکنین و رټگرتن له‌ هاتو‌چۆ هه‌یه‌. ئه‌مه‌ش تواناکان له‌ رټی راست لا ده‌دات و دووریان ده‌خاته‌وه‌ له‌شټوازی راستی کۆنټرۆل کردن.

جگه‌ له‌وانه‌ش ئه‌م جۆزه‌ قه‌ده‌غه‌ کردنه‌ کارټیکی خراب ده‌کاته‌ سه‌ر باری ئابووری ئه‌و ولاته‌و وایان له‌ ده‌کات زانیاری راست نه‌ده‌ن ده‌رباره‌ی نه‌خۆشیه‌که‌، ئه‌مه‌ش هاوکاری نیوان ده‌سه‌لاته‌ ناو‌خۆبیه‌کان و رټیک‌خراوه‌ جیهانیه‌کان که‌م ده‌کاته‌وه‌ به‌ شټویه‌کی پټچه‌وانه‌ کارده‌کاته‌ سه‌ر چالاکیه‌کانی کۆنټرۆل کردن.

خشتهی ۱۲

مەترسیەکانی گواستنه‌وه‌ی کۆلیترا بە هۆی بازرگانی خۆراکه‌وه

بە کتریبای کۆلیترا VC 1ئۆ له ناو هەندێ خۆراک دا بۆ ماوه‌ی ۵-۱۰ رۆژ له پله‌ی گەرمی ئاسایی دهورو بەردا بە زیندووێه‌تی دەمێنیتێه‌وه. بە کتریاکه بەرگه‌ی پله نزمه‌کانی بەستنی‌ش ئه‌گرێ، هەر چەنده پله‌ی نزمی گەرما چالاکی و زیاد کردنی بە کتریاکه راده‌گریت و له‌وانه‌یه ژماره‌ی نه‌گاته هەندی پتویست بۆ بلاو کردنه‌وه‌ی نه‌خۆشی.

بە کتریبای کۆلیترا بەرگه‌ی ترشی (ئه‌سید) و وشک بوونه‌وه ناگریت. ئەو خۆراکه ئاماده‌ کره‌وانه‌ی که pH یان له ۴.۵ که‌متره یان خۆراکی وشک کره‌وه مه‌ترسی کۆلیترایان لی ناگریت. تیشکی گاماو پله‌ی گەرمی زیاتر له ۷۰ پ‌س بە کتریاکه له‌ناو ده‌به‌ن، بۆیه هەر خۆراکی‌ک به‌م ریتگایانه ئاماده‌ کرابیت به‌ پیی ستاندارده‌کانی خۆراک (Alimentarius Codex) بی زیانن، به‌ مه‌رجیک دواتر ئالووده‌ نه‌بیت.

ئەو خۆراکانه‌ی که جیگای گومانی زۆرن بۆ ولاته‌ کپاره‌کان خوارده‌ ده‌ریابه‌کان و ئەو جوړه‌ سه‌وزانه‌یه که به‌ کالی ده‌خورتین. هەندێ که‌س تووشی نه‌خۆشی کۆلیترا بوون له‌ ئه‌نجامی خوارده‌نی خۆراکه‌وه (به‌ تایبه‌تی خۆراکی ده‌ریایی) که له‌ لایه‌ن که‌سانیکه‌وه براوه‌ بۆ ولاتیکی تر.

له‌ گه‌ل ئه‌وه‌ش دا که ژماره‌یه‌کی زۆرتاقیکردنه‌وه ئه‌نجام دراوه‌ بۆ ئەو خۆراکانه‌ی له‌ ریتگه‌ی بازرگانیه‌وه له‌ ولاتانی تووش بوو به‌ کۆلیترا وه‌ هیتنرابوون (دووابین جار له‌ ئەمریکای باشووره‌وه)، هێچ ئالووده‌ بووتیک به‌ VC 1ئۆ نه‌دۆزراوه‌ته‌وه. له‌ راستی دا هەرچه‌نده هەندێ حاله‌ت تۆمار کره‌وان به‌لام تا ئیستا ریکخراوی تەندروستی جیهانی هێچ په‌تایه‌کی تۆمار نه‌کردوه که به‌ هۆی خۆراکی هاورد‌ه‌وه سه‌ری هه‌لدابیت.

به‌شێوه‌یه‌کی گشتی، بیتبایه‌خی ئەم به‌لگانه‌ ئه‌وه نیشان ده‌ده‌ن که مه‌ترسیه‌کان زۆر نین و ده‌توانریت به‌ شێوه‌یه‌کی تر مامه‌له‌ی له‌گه‌ل دا بکرتت جگه‌ له‌ قه‌ده‌غه کردنی هیتانی خوارده‌ن (له‌گه‌ل ئه‌وه‌ش دا به‌شێوه‌یه‌کی تیوری مه‌ترسی گواستنه‌وه‌ی کۆلیترا له‌ ریتگای بازرگانی جیهانی خۆراکه‌وه هیه).

وه‌رگراوه له‌ به‌یاننامه‌ی کۆمه‌له‌ی نێو ده‌وله‌تی کۆنټرۆل کردنی کۆلیترا

(که له‌ کۆبوونه‌وه‌ی ۴۴ ی ریکخراوی تەندروستی جیهانی دا سالی ۱۹۹۱

خوینرايه‌وه)

۸

په تا ناسین:
لیکۆلینهوه له په تایه ک

له سه ره تاي په تاي کۆلیترادا، ته نانه ت له کاتی جیبه جی کردنی هه موو ههنگاوه کانی کۆنترۆل کردنی شیدا، رهنگه به دوا دا گه ران و لیکۆلینهوه ی په تاکه نه اندازه و شتوه ی بلا و بونه وه که ی روون بکاته وه به ممش ده توارتیت رپو شوتینی گونجا و دیاری بکرتیت بۆ کۆنترۆل کردن. تۆمار کردنی کات و شوتینی هه موو ئه و نه خو شانه ی گومانی کۆلیترایان لی ده کرتیت یان سه لمیتراوه که تووش هاتوون باشتر وایه له سه ر نه خشه تۆمار بکرتیت، له وان هیه یارمه تیده ر بیت بۆ دۆزینه وه ی سه رچاوه و ریتگا کانی گواستنه وه ی نه خو شیه که .

رهنگه لیکۆلینهوه ی تایبه تی له حاله ته کان، هه رچه نده نه نجام دان و لیکۆلینهوه یان ناسان نییه ، شتوازی تووش بوون و گواستنه وه که مان بۆ ناشکرا بکات به تایبه تی له و شوتنه دا که به تازه یی تووش هاتوون. هه ندی ولات داوای یارمه تی له WHO و لایه نی دهره کی تر ده که ن بۆ نه نجام دانی ئه م کاره . شیکاری نمونه کانی ناو، ناوه رۆ، خو راک بۆ دۆزینه وه ی VC کارتیکی یارمه تیده ره .

له کاتی په تاي کۆلیترادا و له و ناوچانه دا که تازه تووش بوون خه لکی له هه موو ته مه نیک دا مه ترسی تووش بوونیان له سه ره . ئه و که سانه ی که گه ران و هاتو چۆیان زیاتره (گه وره کان) زیاتر له مه ترسی تووش بوون دان، له بهر نه وه ی ئه گه ری خو اردن و خو اردنه وه ی نالووده یان زیاتر هه یه له دهره وه ی ماله کانیان دا. به پیچه وان هوه ئه گه ر مندالان زیاتر تووش بوون به کۆلیترا ئه و له و ناوچه یه دا کۆلیترا باوه و نه خو شیه کی جیتیگیره .

رۆلی تاقیگه

سەرکهوتن له چارهسەر کردنی کۆلټیرادا بهند نییه به ئهنجامی تاقیکردنهوه کانهوه. بهلام شیکاری بۆ نمونهی پیسایی لهو نهخۆشانهی له سهرهتاوه توش دهبن پتیوسته بۆ سهلماندنی بوونی کۆلټیرا و ناسینهوهی سیفاته تایبهتهکانی ئهوه به کتریا به و گرتنه بهری ریتو شوتنی گونجاو بۆ کۆنترۆل کردنی.

دهبیت ژمارهیهکی باش له نمونهی پیسایی شیکاری بۆ بکرتیت بۆ ناسینهوهی به کتریا و دیاری کردنی کاریگهر ترين دهرمان. به دلنیا بوون له سهر ههڵدانی کۆلټیرا له ناوچهیهک دا ئیتر پتیوست ناکات نمونهی پیسایی له ههموو نهخۆشیک یان کهسانی نزیکه نهخۆش وهریگیریت. به پێچهوانهوه پتیوسته ههول بدین ئهوه نهکرتیت و باری گران لهسهر تاقیگه داننیتین بۆ نهخۆشیهک که چارهسهرهکهی بهند نییه به ئهنجامی تاقیگهوه.

خشتهی ۱۳

پیداووستیهکانی تاقیگهیهکی دوور له تاقیگهی ناوهندی بۆ ناسینهوهی

سهرهتایی به کتریا کۆلټیرا : VC 1 ئو

100 rectal swab

500g Cary-Blair medium

3x300g TCBS medium

25g trypticase

250g Sodium taurocholate

250g gelatin

25 g potassium tellurite

25 g sodium desoxycholate

5 g tetramethyl-P-Phenylenediamine hydrochloride

250 g Kliglers iron agar

500 g Nutrient agar

25* g ml polyvalent O-group 1 Cholera diagnostic antiserum

1Kg Bacto-pepton culture medium

500 petri dishes 9) cm

1000 test tubes) 13x100 mm

1000 disposable Bijou bottles

نمونه وەرگرتن له ژینگه وهک به‌کاره‌یتانی Moore Swab بۆ نمونه وەرگرتن له پهبین و ناوه‌رۆکان، یارمه‌تیمان ده‌دات له روون کردنه‌وه‌ی شیتوازی گواستنه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که.

ده‌بیت ئه‌و تاقیگانه‌ی که کاری به‌کترییۆلۆجی نه‌نجام ده‌دهن له‌ توانایاندا هه‌بیت VC ئه‌و بناسنه‌وه به‌ گرتنه‌ به‌ری ئه‌و ریتگیانیه‌ی له‌ پاشکۆی 5 دا باس کراون. پتیوسته‌ بری ته‌واویان هه‌بیت له‌ ماده‌ی پتیوست بۆ دۆزینه‌وه‌و ناسینه‌وه‌ی به‌کتریا، هه‌روه‌ها وەرگرتنه (سواب) و ماده‌ی پارێزهر ناوه‌ندی تاییه‌تی گواستنه‌وه‌ یان هه‌بیت که کارمه‌ندان نمونه‌یان پتی کۆیکه‌نه‌وه.

پتیوسته‌ تاقیگه‌ په‌یوه‌ندی هه‌بیت به‌ پزیشک و پسیۆرانی په‌تا ناسی یه‌وه‌و نه‌نجامی شیکاریه‌کانیان پتی رابگه‌یه‌نن. تاقیگه‌ ناوه‌ندیه‌کان په‌یوه‌ندیان له‌گه‌ڵ WHO ده‌بیت و له‌ ریی ئه‌وانه‌وه‌ هاوکاری دا‌بین ده‌کرتیت بۆیان له‌گه‌ڵ تاقیگه‌ تاییه‌تمه‌نده‌کانی جیهان و هه‌ر جۆره‌ هاوکاریه‌کی تری پتیوست.

١.٩. مامه‌له‌ کردن له‌گه‌ڵ نمونه‌کانی پیسایی:

پتیوسته‌ نمونه‌ی پیسایی و ئه‌و نمونه‌ی له‌ کۆمی نه‌خۆشیتک وەرگیراون که گومانی کۆلیترای لێ ده‌کرتیت به‌ گورجی و له‌کاتی خۆیدا ره‌وانه‌ی تاقیگه‌ بکرتیت (له‌ ناوه‌ندیکی تاییه‌تی گواستنه‌وه‌دا بۆ نمونه‌ کاری بلیر، که‌نه‌مه‌یان له‌ بنکه‌ ته‌ندروسته‌یه‌کان دا هه‌بیت). له‌ کاتی نه‌بوونی دا وەرگرتنه (Swab) که خراوته‌ ناو پیساییه‌کی شله‌وه‌ له‌ کیستیکی پلاستیکی پاکژو ته‌واو داخراودا ره‌وانه‌ی تاقیگه‌ ده‌کرتیت. پتیوسته‌ نمونه‌ وەرگرتن پتیش وەرگرتنی ده‌رمان (ئه‌نتی‌بایۆتیک) بیت. ناو، ته‌مه‌ن، ناو‌نیشان و جۆری نیشانه‌کانی نه‌خۆشیه‌که‌ تۆمار ده‌کرتیت. جگه‌ له‌وانه‌ش رۆژو کاتی وەرگرتنی نمونه‌، کاتی ناردنی نمونه‌ بۆ تاقیگه‌ له‌سه‌ر نووسراوتیکی تاییه‌ت به‌ هه‌ر نمونه‌یه‌ک تۆمار ده‌کرتیت.

٢.٩. تاقیگه‌ی ناوه‌ندی

له‌و ناوچانه‌ی که نه‌گه‌ری بلاو بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشی تیدا هه‌یه‌، تاقیگه‌یه‌ک ده‌ست نیشان ده‌کرتیت که ئه‌رکی ناماده‌ کردنی ماده‌ی پتیوست به‌ دۆزینه‌وه‌و ناسینه‌وه‌ی به‌کتریای V.C هه‌بیت، کارمه‌ندان تاقیگه‌کانی تر رابهیئتیت له‌سه‌ر ریتگیانێ کارکردن و چاودێری ئه‌و تاقیگانه‌ی تریش بکات بۆ جۆری کارکردنه‌کیان. ده‌بیت له‌ توانای تاقیگه‌ی ناوه‌ندی دا هه‌بیت که هه‌موو گروپ و جۆره‌کانی V.C ئه‌و بناسیته‌وه‌و تاقیکرنه‌وه‌ی هه‌ستیاری به‌کتریاکه‌ نه‌نجام بدات بۆ ده‌رمان (دۆزینه‌وه‌ی کاریگه‌رتین ده‌رمان یان ئه‌و ده‌رمانانه‌ی کاریگه‌ر نین له‌سه‌ر به‌کتریاکه‌). بۆ هه‌ندی تاقیکردنه‌وه‌ی زۆر پتیشکه‌وتوو ده‌توانیت په‌یوه‌ندی هه‌بیت له‌گه‌ڵ تاقیگه‌ نێوده‌وله‌تیه‌ تاییه‌تمه‌نده‌کان دا.

هندی له تاقیگه تایبته تمه نده نیو دهوله تیه کان

نم ناوهندانه ی خواره وه توانای تایبته تیان هه یه بو دوزینه وهو ناسینه وهی به کتریای VC 1و و هندی تاقیکردنه وهی پیشکه وتوو بو ناسینه وهی جوړی (Toxin) و هندی تاقیکردنه وهی تر.

ده توانریت خولی راهینان بکریته وه بو ناسینه وهی نو به کتریانه ی تووشی ریخوله کان دین و له وانهش به کتریای کولتیرا، ههروه ها یارمه تی تکنیکی ترکه په یوه ندی هه بیت بهم کاره تایبته تمه ندانه وه. به لام پیش ناردنی هه شتیک پیوسته په یوه ندی بکریته له گه ل نهو شوته دا

-WHO Collaborating Centre for Research, Trainig and Control in Diarrhoeal Diseases

International Centre for Diarrhoeal Disease Research,

Bangladesh (ICDDR, B)

G. P. O . Box 128

Dhaka 100

Bangladesh

-WHO Collaborating Centre for Diarrhoeal Diseases Research and Trainig

National Institute of Cholera and Entric Diseases

P-33,CIT Road Scheme XM

Beliaghata

P. O . Box 177

Calcutta 016700

India

-WHO Collaboring Centre for Phage-Typing and Resistance of Enterobacteria

Central Public Health Laboratory

61 Colindale Avenue

London NW95 HT

England

-Division of Bacterial Diseases

Enteric Disease Branch

Center for Infectious Diseases

Center for Disease Control

Atlanta

GA30333

USA

پاش تهواو بووني په تايه ک

به کوتايي هاتني په تايه کي کولټيرا پټيوسته بايه خ دانه کت له چالا کي کونټرول کردني کتوپري يوه بگوردرټ به خو ناماده کردن پوهر په تايه کي تر که له ناینده دا رووبدات و بو باش کردني باري دابین کردني ناوو ناوهړو بو هممو کومل.

چالا کييه کاني هوشيار کردنه وهی تندرستي بو کومل گرنگی تهواو و بهره وام بدات به بنه ساکاني پاک و خاوينی و به کار هيناني ناوی پاک و پاک و خاوينی له خواردن دا ههروه هاگرنگی دان به له ناو بردني پاشهړو و گرنگی له خوياراستن له نه خوشی دا.

به شټويه کي نمونيهی، له ناوچه شار نشينه کان دا پټيوسته سيستمی دابهش کردني ناو به بهره وامي و به گوشارتکی باش ناوی خاوين دابین بکات بو هممو دانيشتان له ريگه ی توري کي باشی دابهش کردنه وه.

دهبيت نهو ناوه به هوی ماده ی تايه ته وه (بو نمونه کلور) پاکو کرابيته وه. نه رکي سر شانی دهسه لاتداره کانيشه که توري تايهت و گونجاوی رزگار بوون له ناوهړو پاشهړو دابهزريت بو هم ناوچانه.

له ناوچه گوند نشينه کان دا، پټيوسته سهراوه کاني ناو پيارتزين له نالوده بوون و ناوده ستيش به شټويه ک دروست بکريت که ناوهړو که ی پروات بو شونتي کي دوور له سهراوه ی ناو. ههروه ها پټيوسته هندی پروژه ی وه ک بيري پارتيزاو يان ناوپوش کراو به لووله دابهزريت.

کونټرول کردني کولټيرا بنده به دابین کردني ناوو ناوهړو و پاک و خاوينی کهس و پاک و خاوين راگرتني خورا که وه. به بي مسوگر کردني نه مانه ناتوانريت ته نانهت بير له کونټرولي کولټيراش بکريتته وه.

ههندی زانیاری تر دهربارهی کونټرول کړدنی کولټرا

نهم بلاو کراواندی خواره وه تنهها به زمانى ټینگلیزی دهست دهکون (جگه له وانهى که ټیسه تیان بؤ کراوه).

• رېټېری سهلامه تی خواردن بؤ گه شتیاران، جنیټ، WHO ۱۹۹۱ (به لگه نامه یه کی بلاو نه کراوه ی WHO (FOS/WHO) ۱.۹۱).

نهم رېټنمایه باسی نهم دهکات که گه شتیاران چون خوځان بپارټن له خواردن و خواردنه وه یک که لیبی دلتیا نه بن چی بکه ن نه گه توشی سکچون هاتن، بؤ دهست که وتنی په یوهندی دهکرتت به مه لبه ندی بلاو کړدنه وه و فرؤشته وه / سویرا. 27 جنیټ WHO12111

• به زمانى عه ربه یی، ټینگلیزی، فهرنسی، نهمانی، ټیسه پانی هه یه (ټیټالی، چینی و ژاپونی له نامه کړدن دایه).

• کولټرا - چهند راستیه کی بنه رته ی بؤ گه شتیاران، جنیټ، WHO، ۱۹۹۲ (به لگه نامه یه کی بلاو نه کراوه ی WHO). تاییه ته به و که سانه ی روو دهکونه ولاتانیک که کولټرایان تیدا هه یه. باسی کولټراو چوټیه تی خوځاراستن به چهند رټیگه یه کی ساده کراوه. بؤ دهست که وتن په یوهندی بکه به مه لبه ندی بلاو کړدنه وه و فرؤشته وه / WHO ۱۲۱۱ / جنیټ ۲۷ / سویرا.

• به زمانى ټینگلیزی، فهرنسی و ټیسه پانی هه یه.

Cairncross S, Small scale Snitation, London, London School of hygiene and Tropical Medicine 1988.

نهم بلاو کراوه یه باسی رېټنماییه کانی دروست کړدنی ناو دهست و سیستمی دابهش کړدنی ناو دهکات بؤ خټزان و کومه له بچو که کان. به تاییه تی نوو سراوه بؤ نهم و که سانه ی له بواری تهندروستی گشتی دا کارده کن و هیچ زانیاریه کیان له سه ر نهم بابه ته نییه.

• خولی راهیتان له سه ر چاره سه ر کړدنی سکچون، رېټنمای نه نجام دانی راهیتانی کلینیکی له بنکه تهندروستی و نه خوشخانه بچو که کان دا. جنیټ، WHO، ۱۹۹۰، به لگه نامه یه کی بلاو نه کراوه ی WHO (SER/CDD) ۲.۹۰.

نهم کومه له بلاو کراوه یه بریتیه له رېټنمای به شدار بووان، رېټنمای بؤ وانه بیټ، سیټیک سلاید و شریټی فیډیو بؤ به کارهیتان له خولیکى ۳-۴ رۆزی چاره سه ر کړدنی سکچون دا بؤ پزیشک و، په رستارو کارمندی تری تهندروستی. به شدار بووان به هوی چهند نوو سراو، پرسیارو وه لام و راهیتانی کلینیکیه وه فیری هه لسه نگانندی نه اندازه ی وشک بوونه وه و چاره سه ر کړدنی نه خوشی سکچون دهن (به نه خوشی کولټرا شه وه). ده تواتریت له ده زگایه کی تهندروستی وادا نه نجام بدرتت که ژماره یه یک نه خوشی سک چوری تیدا بیټ بؤ راهیتانی پراکتیکی. له بهر نهم هیچ شتیکی

تایبەتی و پتویست نییه، دەتوانریت بۆ هه‌موو کارمەندانی تەندروستی و بۆ ئەوانەش بەسوود بێت که له کاتی روودانی کتو پری دا ئەرکی دامەزراندن و بەرپۆه‌بردنی دامەزراوه تایبەتەکان ده‌کهن. به پتی داواکاری ده‌ست ده‌که‌ویت له

Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

• به ئینگلیزی و فەرهنسی ده‌ست ده‌که‌ویت.

Fact sheets on environmental Sanitation for Cholera Control. Geneva, World Health Organization, 121 Geneva27, Switzerland.

تایبەتە به‌و پتی وشوتنانه‌ی که یارمەتی پاک کردنه‌وه‌ی ژینگه‌ ده‌ده‌ن به مەبه‌ستی کۆنترۆل کردنی کۆلیترا. لیتره‌دا بایه‌خ دراوه به‌و کارانه‌ی ده‌توانریت نه‌نجام بدریت نه‌گەر هاتوو نه‌ه‌نده‌ی هه‌یه به‌باشی سوودی لی وه‌گیرا، هه‌روه‌ها بۆ پاک‌تر کردنه‌وه‌ی ناو. زانیاری له‌چەند رێنمایه‌که‌وه کۆکراوه‌ته‌وه‌و به‌ ناسانی سوودی لی وه‌ر ده‌گیریت. له‌ داها‌تو‌دا به‌ پتی داواکاری ده‌ست ده‌که‌ویت له

Organization, Health Sanitation, World and Supply Water Community 1211 Geneva27, Switzerland.

• رێنمای جۆزی ناوی خواردن به‌شی ۱-۳ جنیڤ، WHO، ۱۹۸۴-۱۹۸۵. ئەم رێنمایانه بریتین له‌ به‌شی ۱ راسپاردەکان به‌شی ۲، بنه‌ماکانی تەندروستی و زانیاری کۆمه‌کی، به‌شی ۳، کۆنترۆلی ناوی خواردنه‌وه‌ له‌ سه‌رچاوه‌ی ناوی کۆمه‌لیکی بچووک دا. ئەمانه هه‌موویان بۆ ئه‌وه نامادده‌ کراوه که ولاتان به‌کاربان به‌یتن وه‌ک سه‌ره‌تایه‌ک بۆ دانانی ستانداردی خۆیان بۆ دلتیا بوون له‌ پاک‌ی و بی‌زیانی ناوی خواردنه‌وه‌. (چاپی دووه‌می له‌ ناماده‌ کردن دایه)

• به‌ زمانه‌کانی ئینگلیزی، فەرهنسی، عه‌ره‌بی، چینی و رپووسی ده‌ست ده‌که‌ویت.
• چاره‌سه‌ر کردنی نه‌خۆشیتی کۆلیترا جنیڤ، WHO، ۱۹۹۰، (به‌لگه‌نامه‌یه‌کی بلاو نه‌کراوه‌ی WHO (SER/CDD) ۱۵.۹۱ Rev. ۱).
• ئەم به‌لگه‌نامه‌یه‌ له‌ پاشکۆی ۲ دا نووسراوه‌ته‌وه‌ و ده‌ست ده‌که‌ویت به‌ پتی داواکاری له

Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva27, Switzerland.

• به‌ زمانه‌کانی ئینگلیزی، فەرهنسی، ئیسپانی هه‌یه (پورتوگالی له‌ ناماده‌کردن دایه)
• چاره‌سه‌ر کردنی نه‌خۆشیتی تووش بوو به‌ سکچوون : خولی شماره‌زایی

سهرېرشتي کړدن، جنيف، WHO، ۱۹۹۰ (به لگه نامه يه کي بلاو نه کراوه ي WHO).
تايبه ته به به کارهينان له خولي راهيناني نه و که سانه ي که سهرېرشتياري
کارمندانې ته ندروستي ده کهن. له ريگه ي به کارهيناني راهيناني نووسراوو نمونه
هينانه وه بنه ماکاني چاره سر کړدنې نه خوځي سکچوون باس ده کات (به کولټراشوه)
به پي ي داواکاري ده ست ده که ویت له

**Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health
Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland.**

- به زمانه کاني ټينگليزي، فهره نسي و ټيسپاني هه يه.
- رينماي شيکاره کاني تاقیگه بؤ نه خوځيه کتوپره کاني ريخوله. جنيف،
WHO، ۱۹۸۷، (به لگه نامه يه کي بلاو نه کراوه ي WHO) 3083/CDD
Rev ۱). به پي ي داواکاري ده ست نه که ویت له

**Programm for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health
Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland.**

- به زمانه کاني ټينگليزي و فهره نسي هه يه.
- رينماي فريدانې ساده ي پاشه رؤ بؤ کونټرول کړدنې نه خوځييه گواستراوه کاني
ريخوله (MA Rejagopalans, Schiffman) جنيف، WHO، ۱۹۷۴
چند رينمايه ک بؤ دروست کړدنې ناوده ست و داناني سيستمې ساده ي ناو
دابه ش کړدن، نم زانياربانه به تايبه تي به سوودن بؤ کاتي سهره لدانې
کتوپري و په پره وي کړدنيان له نه خوځيخانه و قوتايخانه و نوردوگاي ناواره کان
دا. به شيکي تايبه ت به خوړاک و پاک راگرتني رينماي پاراستني خواردنه له
کاتي دروست کړدن، و به کارهينان دا. له خسته کان دا نه و ماده کيميائيانه
دياري کراون که پتويست بؤ کلور ټيکړدن و پاکړ کړدنه وه ي ناو.
- رينماي دروست کړدن و چاک کړدنې ناوه رؤ له شوټني کاردا، جنيف /
WHO / ۱۹۹۲

(Franceys R, Pickford J, Reed R.) .

له م بلاو کراوه يه دا هه موو ريگا گونجاوه کاني رزگار بوون له پاشه رؤ باس
کراوه، به تايبه تي له و شوټانه دا که سيستمې ناوه رؤ نيه و پاشه رؤ کان کو
ده کړينه وه. باسي هه موو وورده کاره کاني نه خشه دروست کړدن و چاک
کړدنه وه ي شيوه ي جوړاو جوړي ناوده ست کراوه له گه ل بيرو تانکي کوکړدنه وه ي
پاشه رؤ کان. هه روه ها چند سهرچاوه يه کيش بؤ زانيار ي زياتر و گه ران باس
کراون له م نووسراوه دا.

- به زمانه کاني ټينگليزي هه يه (فهره نسي و ټيسپاني له نامه ده کړدن دايه).
- چاره سر کړدن و خوړپاراستن له سکچووني کت و پير: رينماي پراکتیکي. چاپي
دووم جنيف / WHO / ۱۹۸۹.

نهم کتیبه ناماده کراوه بۆ به کار هیتنان له لایهن کارمه ندانی تهن دروستی گشتیبه وه بۆ یارمه تیدانیان له هه لسانگانندی راده ی وشک بوونه وه و چاره سه ر کردنی نه خوشی سکچوون. هه روه ها چند رتگه یه کی هاندانی خه لکی باس ده کات بۆ خویاراستن له سکچوون (چایی سییه م له ناماده کردن دایه).

• به زمانه کانی چینی، ئینگلیزی، فه رهنسی، ئیسپانی، پورتوگالی و رووسی هه یه.

باشکوی ۱

دروست کردني چالیکي چاک کراو بو ئاودهست

چالیکي چاککراو بو ئاودهست که ههواي دهريچيت شتويهکي گونجاوه بو رزگار بوون له پاشهروزي مروڤ به تاييه تي له ناوچه گوندنشينهکاندا. له گهڻ ئهوهش دا پرياردان له سهر جوړي ئاودهست بهنده به ههندي هوکاري تاييه توه وهک جوړي خاک يان چري دانيشتوان لهو شوتنه دا.

ئهم ئاودهسته بهلاني کم ۳۰ مهتر دوور دهبي له بير يان ههر سهر چاويهکي تري ناوي خواردنهوه. نهگه ر بکريت باشتروايله بهلاني کهمهوه ۶ مهتر له مال دوور بيت. نابيت له ناستي ناو بهر زتر بيت يان له زهويهکي زونگ دا هه لکه نريت.

ئاودهست ۲ مهتر قوول و قهواره يهکي ۱ مهتر ۱× مهتر بو خيزانتيکي ۵ کهسي به کار دههتريت بو ماهوي ۲-۴ سال (رتهه کوبونهوه دانراوه به ۶۰-۱۰۰ ليتر بو ههر کهسيک/سال). بو کهم کردنهوي بوني ناخوش و ميتش و مهگهز دهريچوني ههواي ئهم ئاودهسته له پتي لووله يهکي ستونيهوه دهبيت که دهمه کهي به توړي رتگر له ميتش گيرابيت. کهنارهکاني ئهم ئاودهسته دهبيت له ناستي زهوي بهر زتر بيت بو رتگر تن له چونه ناوهوي ناوي باران و ناوي تر. ههروهها پتيوسته رووي چاله که کونکريت يان تهخته بيت ويگاته سهر ديوارهکاني که دروست کراوه له سهر زهويهوه دياره. نهگه کرا باشتروايله کونکريتي بههتيز کراو به توړي شيشي ناسني ۸ ملم و ۱۵ ملم دوور له يهکتر يه کار بيت له بهر نهوهي بهرگري و مانهوهي باشته.

روبووش و ناو ئاودهسته که پتيوسته روژانه بشورت و به مادهه ي تاييه ت پاک بکريتهوه (کريزول يان توړي کلور)، کاتيک دوو له سهر ستي چاله که پر بو، پتيوسته به خوڻ پر بکريتهوهو چالتيکي تر دروست بکريت.

بو زانباري و رينماي تاييه تي و زياتر

Cairncross S, Small scale Sanitation, London, London School of hygiene and Tropical Medicine, 1988.

پاشکۆی ۲

پێوسته گومان له بوونی کۆلیترا بکهین ئه‌گهر :

- نه‌خۆشیک ته‌مه‌ن ۵ ساله‌ی زیاتر تووشی وشک بوونه‌وه‌ی زۆری له‌ش بوو به‌هۆی سکچوونه‌وه (زۆریه‌ی کات ڕشانه‌وه‌ی له‌گه‌ڵدايه).
- هه‌موو نه‌خۆشیک ته‌مه‌ن ۲ ساله‌ی زیاتر که سکچوونی ناوه‌کی هه‌بیت له ناچه‌یه‌کدا که کۆلیترای تیا‌دا بلاو بووبیتته‌وه.

هه‌نگاوه‌کانی چاره‌سه‌ر کردنی نه‌خۆشیک (که له‌وانه‌یه کۆلیترا بیت) :

- هه‌نگاوی (۱) ئه‌ندازه‌ی وشک بوونه‌وه‌ی له‌شی هه‌لبسه‌نگینه.
- هه‌نگاوی (۲) له‌شی پاراو بکه‌ره‌وه‌و چاودێری بکه ، پاشان جارێکی تر راده‌ی وشک بوونه‌وه‌ی بخه‌ملینه.
- هه‌نگاوی (۳) پاراوی له‌شی رابگره‌و به‌ پێی ئه‌ندازه‌ی سکچوونه‌که‌ی شله‌مه‌نی زیاتری پێ بده.
- هه‌نگاوی (۴) ده‌رمانی ئه‌نتی بایۆتیک بده به‌و نه‌خۆشه‌ی تووشی وشک بوونه‌وه‌ی زۆری بووه.
- هه‌نگاوی (۵) خۆراک بده به‌ نه‌خۆشه‌که.

- * هه‌نگاوی (۱) هه‌لبسه‌نگاندنی راده‌ی وشک بوونه‌وه‌ی له‌شی نه‌خۆش خسته‌ی ۱ به‌کار به‌یتنه‌ بۆ ئه‌وه‌ی بزانیته‌ که نه‌خۆشه‌که :
- * وشک بوونه‌وه‌ی زۆره.
- * هه‌ندیک وشک بوونه‌وه‌ی هه‌یه.
- * نیشانە‌ی وشک بوونه‌وه‌ی نییه.

خشته‌ی یه‌که‌م: هه‌نسه‌نگاندنی راده‌ی ووشکبوونی نه‌خۆشی تووش بوو به سکچوون			
<p>(۱) ته‌ماشای بکه :</p> <p>حاله‌تی گشتی (هۆش) چاو</p> <p>فرمیتسک دهم و زمان تینۆتی</p>	<p>باش، وریا</p> <p>ئاساییه</p> <p>هه‌یه</p> <p>ته‌ره</p> <p>به ناسسانی</p> <p>ئه‌خواته‌وه، تینۆی نییه</p>	<p>* بی نارامه،</p> <p>وروژاوه *</p> <p>به قوولدا چووه</p> <p>نییه</p> <p>ووشکه</p> <p>* تینۆوه، به</p> <p>هه‌له‌په ئه‌خوات *</p>	<p>* بپتوانایه،</p> <p>بپه‌تۆشه، خاوه *</p> <p>زۆر به قوول دا</p> <p>چووه و ووشکه</p> <p>نییه</p> <p>زۆر ووشکه</p> <p>* به‌هت‌واشی</p> <p>ئه‌خواته‌وه یان</p> <p>ناتوانی پخواته‌وه *</p>
<p>(۲) هه‌ست بکه:</p> <p>نوقورچه‌ی پیتست</p>	<p>به خیرایی بو</p> <p>دواوه دپته‌وه</p> <p>ئه‌چپته‌وه شوینی</p> <p>خۆی</p>	<p>* به هت‌واشی بو</p> <p>دواوه دپته‌وه *</p>	<p>* زۆر به</p> <p>هت‌واشی بو</p> <p>دواوه دپته‌وه *</p>
<p>(۳) بریارده</p>	<p>نه‌خۆشه‌که</p> <p>نیشانه‌ی وشک</p> <p>بوونه‌وه‌ی نییه</p>	<p>ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که</p> <p>دوو نیشانه یان</p> <p>زیاتری هه‌یه به</p> <p>لایه‌نی کم *</p> <p>نیشانه‌یه‌ک *</p> <p>ئه‌وه‌تا هه‌ندێ</p> <p>ووشک</p> <p>بوونه‌وه‌ی هه‌یه.</p>	<p>ئه‌گه‌ر نه‌خۆشه‌که</p> <p>دوو نیشانه‌یا</p> <p>زیاتری هه‌یه به</p> <p>لایه‌نی کم *</p> <p>نیشانه‌یه‌ک *</p> <p>ئه‌وه‌تا هه‌ندێ</p> <p>ووشک بوونه‌وه‌ی</p> <p>زۆری هه‌یه.</p>

له مندالی ته‌مهن سه‌روو ۵ سال و گه‌وره‌دا هه‌ندێ نیشانه‌ی تری وشک بوونه‌وه‌ی زۆر بریتین له * هه‌ست نه‌کردنی لێدانی دل له خۆین به‌ری مه‌چه‌ک دا، * دابه‌زینی په‌ستانی خۆین. * نوقورچ گرتن له پیتست له نه‌خۆشی به‌دخۆراک دا (ماراسماس) یان (کواشیورکور) یان له نه‌خۆشیکه‌ی قه‌له‌ودا، له‌و کاتانه‌دا وامان ناداتی که زۆر پستی پی بیه‌ستین. نه‌بوون یان بوونی فرمیتسک ته‌نها له مندالی ساوادا نیشانه‌یه‌کی ناشکرایه.

ههنگاوی (۲)

نهخۆش پاراو بکهروهه، زوو زوو چاودیری بکهو جارێکی تر وشک بوونهوهی
ههلسهنگینه

بۆ وشک بوونهوهی زۆر

- یه کسهه شلهمهنی له ڕێگه‌ی ده‌ماره‌وه (خوین هینه‌ره‌کان) پتی بده بۆ ئه‌وه‌ش
باشترین جۆر (رینگه‌ر لاکتیت) هه‌ ئه‌گه‌ر نه‌بوو (نۆرمال سلاین).
- یه‌کسه‌ر شله‌مه‌نی له‌ ڕێگه‌ی ده‌ماره‌وه‌ بده‌ری. ئه‌گه‌ر توانای خواردنه‌وه‌ی هه‌بوو
ده‌ست بکه‌ به‌ پیدانی گیراوه‌ی ژینا و تا دانانی کانیولا و شله‌مه‌نیه‌کانی.

• بۆ نه‌خۆشی ته‌مه‌ن ۱ سالی و زیاتر له‌ ماوه‌ی ۳ کات ژمیتردا بری

۱۰۰ س س / کگم ی پتی بده‌و به‌م شتیه‌یه‌:

۳۰ س س / کگم به‌ خیرایی (له‌ ماوه‌ی نیو کات ژمیتردا) پاشان

۷۰ س س / کگم له‌ ماوه‌ی ۲,۵ (دوو کات ژمیرو نیوی) داها‌تو‌دا .

• نه‌خۆشی له‌ ته‌مه‌ن که‌مه‌تر له‌ ۱ سه‌ال ۱۰۰ س س / کگم له‌ ۶ کات ژمیتردا

۳۰ س س / کگم له‌ کات ژمیتری یه‌که‌م دا

۷۰ س س / کگم له‌ ۵ کات ژمیتری دواییدا.

- به‌ وردی چاودیری نه‌خۆشه‌که‌ بکه‌. پاش یه‌که‌م به‌شی شله‌مه‌نی (له‌ ۳۰
خوله‌کی یه‌که‌م دا) لیدانی دل به‌ هه‌تره‌و په‌ستانی خوین به‌رز ده‌بیته‌وه‌، ئه‌گه‌ر
وا نه‌بوو به‌ خیرایی شله‌مه‌نی پی بده‌.

• گیراوه‌ی ژینا و بده‌ به‌ نه‌خۆشه‌که‌ (۵ س س / کگم / کات ژمیتر) هه‌ر کاتیک که
نه‌خۆش توانای خواردنه‌وه‌ی هه‌بوو سه‌ره‌پای شله‌مه‌نی ده‌مار.

• جارێکی تر وشکبوونه‌وه‌ی هه‌لسه‌نگینه له‌ پاش ۳ کات ژمیتر (له‌ مندالی
سا‌ادا ۶ کات ژمیتر) به‌ به‌کار هه‌ینانی خشته‌ی u1 :

- ئه‌گه‌ر وشکبوونه‌وه‌ی زۆر هه‌ر ما‌بوو (ئه‌مه‌ش ده‌گه‌مه‌نه) هه‌مان شله‌مه‌نی به
ده‌مار بۆ دووباره‌ بکه‌روه‌.

- ئه‌گه‌ر نیشانه‌ی هه‌ندی وشک بوونه‌وه‌ی هه‌بوو، چاره‌سه‌ر کردنی بگۆزه‌ به‌ پتی
ئه‌وه‌ی بۆ هه‌ندی وشک بوونه‌وه له‌ خوازه‌وه‌ باس ئه‌کرتیت.

- ئه‌گه‌ر نیشانه‌ی وشک بوونه‌وه‌ی نه‌بوو به‌ پتی هه‌نگاوی (۳) پاراوی بپارێزه
به‌ پیدانی به‌رده‌وامی شله‌مه‌نی.

بۆ هه‌ندی وشک بوونه‌وه :

- * به پیتی خسته‌ی ۲ گه‌راوه‌ی ژیناو بده به نه‌خۆشه‌که. نه‌گه‌ر نه‌خۆشیک سکچوونی ناوه‌کی بوو داوای گه‌راوه‌ی زیاتری کرد پیتی بده.
- * چاودێری نه‌خۆشه‌که بکه به‌برده‌وامی بۆ دلتیا بوون له‌وه‌ی که نه‌خۆشه‌که به باشی گه‌راوه‌که ده‌خواته‌وه، هه‌روه‌ها بۆ ده‌ست نیشان کردنی نه‌و نه‌خۆشانه‌ی سکچوونیا‌ن زۆره‌و پیتوستیا‌ن به چاودێری زیاتر هه‌یه.
- * جارێکی تر وشک بوونه‌وه‌ی هه‌لسه‌نگینه.
- نه‌گه‌ر نیشانه‌کان گۆرا‌بوون بۆ وشک بوونه‌وه‌ی زۆر (ئه‌مه‌ش ده‌گه‌مه‌نه) به پیتی هه‌نگاوی (۱) چاره‌سه‌ری بکه.
- نه‌گه‌ر هه‌یشتا هه‌ندی وشک بوونه‌وه‌ی هه‌بوو هه‌مان کاری بۆ دووباره‌ بکه‌روه‌و و له‌گه‌ل نه‌وه‌ش دا خۆراکی پتی بده.
- نه‌گه‌ر نیشانه‌ی وشک بوونه‌وه‌ی نه‌بوو، به‌پیتی هه‌نگاوی (۳) کار بکه بۆ هه‌یشته‌وه‌ی پاراوی له‌شی به پیدانی بری زۆری شله‌مه‌نی.

خسته‌ی ۲ بری خه‌مڵینراوی هه‌ندی گه‌راوه‌ی ژیناو که ده‌دریت به نه‌خۆش له یه‌که‌م (۴) کاتژمێردا						
ته‌مه‌ن*	که‌مه‌تر له ۴ مانگ	۱۱-۴ مانگ	۲۳-۱۲ مانگ	۴-۲ سال	۱۴-۵ سال	۱۵ سال و سه‌رووتر
کیش	له ۵ کگم که‌مه‌تر	۷,۹-۵ کگم	۱۰,۹-۸ کگم	۱۵,۹-۱۱ کگم	۲۹,۹-۱۶ کگم	۳۰ کگم زۆرت‌ر
ژیناو به ملل	۴۰۰-۲۰۰	۶۰۰-۴۰۰	۸۰۰-۶۰۰	۱۲۰۰-۸۰۰	۲۲۰۰-۱۲۰۰	۴۰۰۰-۲۲۰۰

* کاتیک کیشی نه‌خۆشه‌که‌ت نه‌زانی ته‌مه‌ن به‌کار به‌یتنه
بری پیتوست له گه‌راوه‌ی ژیناو ده‌توانریت بخه‌مڵیت‌ریت به کیشی نه‌خۆش (کگم) × ۷۵.

چه‌ند تییینی ده‌رباره‌ی پاراو کردنه‌وه :

- له زۆره‌ی نه‌خۆشه‌کاندا ته‌نانه‌ت نه‌گه‌ر ریشانه‌وه‌ش هه‌بوو بری پیتوست له گه‌راوه‌ی ژیناو له ریحۆله‌کانه‌وه هه‌ل ده‌مژریت بۆ پاراو کردنه‌وه‌ی له‌شیا‌ن، هه‌روه‌ها ریشانه‌وه پاش ۲-۳ کاتژمێر ده‌وه‌ستیت (به پاراو بوونه‌وه‌ی له‌ش).
- نه‌گه‌ر نه‌خۆش نیشانه‌کانی هه‌ندی له وشک بوونه‌وه‌ی هه‌بوو به‌لام نه‌یتوانی

گیراوه که بخواتهوه سۆندهی لووت- گهدهی (NG) بۆداینی، ههروهها سۆندهی لووت- گهده لهو نهخۆشانهدا بهکار دیت که وشک بوونهوهی زۆریان ههیهو له توانادا نیه به رێگای دهمارهکانهوه پاراو بکرتیت.

- لهگهڵ وشک بوونهوهی لهش دا میز کردن کهم دهپیتتهوهو لهوانهیه بوهستیت. پاش ئهوهی نهخۆشهکه پاراو کرایهوه (۶-۸ سهعات پاش دهست پیکردن) میز کردن دهگهپیتتهوه. میز کردن پاش ۳-۴ سهعات نیشانهیهکی باشه و مانای وایه به نهاندازهیهکی باش شلهمهنی دراوه به نهخۆشهکه.

بۆ ئهوه نهخۆشانهی نیشانهکانی وشک بوونهوهی نیه:

ئهو نهخۆشانهی که یهکهم جار دین و ههیج نیشانهیهکی وشک بوونهوهیان نییه، دهتوانریت له مالهوه چارهسهر بکرتین.

• تۆزی ژیناویان بدهرێ تا ببهسه مالهوهو بهشی ۲ رۆژیان بکات. فیتریان بکه چون گیراوهکهی ناماده بکهن و ئهو کهسهی خزمهتی نهخۆشهکه دهکات پتویسته بهم نهاندازهی خوارهو گیراوهکهیان پی بدات :

تیمهن	هری گیراوهی ژیناوی پاش ههر	پاکهتی ژیناوی پتویست
کهمتر له ۲۴ مانگ	۵۰-۱۰۰ س س	بهشی ۵۰۰ س س / رۆژتیک دا
۲-۹ سال	۱۰۰-۲۰۰ س س	بهشی ۱۰۰۰ س س / رۆژتیک
۱۰ سال زیاتر	چهندی بۆ خورایهوه	بهشی ۲۰۰۰ س س / رۆژتیک

رێنمایی نهخۆش یان ئهو کهسهانی خزمهتی دهکات بکه بۆ دووباره هاتنهوه بۆ بنکهی تهندروستی ئهگهر ههر یهکیتیک لهم نیشانهیهی تیدا دهگرهوت:

- زیاد بوونی سکچوونی ناوهکی.
- کهم بوونهوهی توانای خواردن و خواردنهوه.
- تینوتیتی زۆر.
- رشانهوهی بهرهوام.
- یان ههر یهک لهم نیشایانهی بهلگهی نارهحهتی ترن :
- تا (بهرز بوونهوهی پلهی گهرمای لهش).
- خوتن لهناو پیسایه دا.

ههنگاوی (۲)

پاراوی لهش رابگره؛ بهرهوام شلمهمني زیاتری دهرخوارد بده تا

سکچوونهکه دهوستیت

کاتیک نهخوشتیک که له ریگای دهمارهوه یان خواردنهوهی گیراوهی ژیناو پاراو کرابیتتهوهوه هلسهنگاندنی دووبارهی وا دهردهخات که هیچ نیشانهیهکی وشک بوونهوهی نیه بهرهوام گیراوهی ژیناوی پت بده بو راگرتنی پاراوی لهشی. دهبیت ههول بدریت به پیتی نهاندازی شلمهمني له دست دراو له ریگهی پیساییهوه، گیراوهی ژیناوی دهرخوارد بدریت.

• وهک رینمایهک بو نهاندازی گیراوهی ژیناو:

تهمن	هری گیراوه پاش هر سکچوونیک
که متر له ۲۴ مانگ	۱۰۰ س س
۲-۴ سال	۲۰۰ س س
۱۰ سال زیاتر	هر چند که بو خورایهوه

همیشه بری پتویست له گیراوهی ژیناو بو راگرتنی پاراوی لهش له نهخوشتیکهوه بو نهخوشتیکی تر دهگوریت، به پیتی نهاندازی هر سکچوونیک. نهوبرهی له یکه کم ۲۴ کات ژمیردا پتویسته همیشه زیاتره بهتاییه تی لهو نهخوشانهدا که وشک بوونهوهی زوریان ههبووه. له کاتهدا (یهکه کم ۲۴ کات ژمیر) نه نهخوشانه پتویستیان به نزیکهی ۲۰۰ مل گیراوهی ژیناو ههیه بو هر کیلویهک له کیشی لهشیان و لهوانهیه نه م بره بگاته ۳۵۰ مل/کگم.

* بهرهوام هلسهنگاندنهوهی نهخوشهکه بکه بو نیشانهکانی وشک بوونهوه بهلای کهمهوه ۴ کاتژمیر جاریک بو نهوهی دلنیابیت لهوهی بری تهواوی گیراوهی ژیناوی پیدراوه. نهو نهخوشانهی سکچوونیان زیاتره پتویستیان به چاودیری زیاتر ههیه، نهگهر نیشانهکانی ههندی وشک بوونهوهی لیدهرکهوت پاراو کرنهوهی نهگوریت به پیتی نهوهی لاپره ۲ و ۳ و ۴ باس کراوهو پتیش نهوهی چارهسهژی تاییهت به راگرتنی پاراوی لهشی پی بدهیت.

ههندی لهو نهخوشانهی که سکچوونی ناوهکیان زوره و بری پیساییهکه یان زوره رهنگه نهتوانن هموو نهو گیراوهی ژیناوه بخونهوه که بو یان دیاری کراوه بو راگرتنی پاراوی لهشیان. نهگهر نه نهخوشانه ماندوو بوون، رشانهوهی زوریان بوو، یان سکیان ناوسا، پتویسته پیدانی گیراوهکه رابگیریت و پاراوی لهشیان له ریگهی شلمهمني له دهمارهکانهوه نهنجام بدهین (رینگر لاکتیت یان نورمال سلاین به بری ۵۰ مل/کگم لهساوهی ۳ کاتژمیردا). زوریهی کات پاش نهمه دهتوانیت دست بکهیتتهوه به پیدانی گیراوهی ژیناو.

• نهگەر کرا تا وهستانی سکچوون یان کهم بوونهوهی نهخۆش لهژیر چاودیری دا بهیتهوه. ئههه به تایبتهی لهو نهخۆشانهدا پیتوسته که وشک بوونهوهی زۆریان ههیه. نهگەر ناچار بووین ریتی نهخۆش بدهین پرواتهوه پیتش نهوهی سکچوونی کهم ببیتهوه، کهسوکارهکهی فیر بکه چون گیراوهی ژیناوی بو ناماده بکات و بیداتی، فیری بکه که بهردهوام بیت له پیدانی گیراوهکهدا به پیتی نهوهی لهسهروهه باس کرا، ههروهها نهو نیشانانهی فیر بکه که له لاپهه 44 دا هاتوون و به دههکهوتنی ههر یهکیک لهوانه پیتوسته دووباره نهخۆشهکه بهیتریتهوه.

ههنگاوی (4)

ئهنتی بایوتیکی خۆراکی بده بهو نهخۆشهی وشک بوونهوهی زۆری ههیه :

ئهنتی بایوتیکی گونجاو و کاریگەر دهتوانیت ئەندازهی سکچوون کهم بکاتهوه له نهخۆشیک دا که زۆر وشک بووبیتهوه له نهنجامی کۆلیتراوه ههروهها ماوهی دههکردنی بهکترای V.C له ریکۆلهکانیهوه کورت تر دهکاتهوه. جگه لهوه له ماوهی 48 کاتژمیردا سکچوونهکهی رادهگرت و بهوهش ماوهی مانهوهی له نهخۆشخانه کورت تر دهبیتهوه.

* دهست بکه به ئهنتی بایوتیک پاش وهستانی رشانهوهو پاراو کردنهوهی لهش (لهماوهی 4-6 کاتژمیردا)

پیتوست ناکات دهززی ئهنتی بایوتیک بهکاریت، چونکه لهگهله نهوهش دا که گرانه باشریش نییه. ههچ دههمانیکی تر بو چارهسهه کردنی کۆلیترا بهکار ناهیتیت. خستهی (3) بهکار بهینه بو ههلبژاردنی ئهنتی بایوتیک.

ههنگاوی (5)

خواردن بده به نهخۆشهکه:

• دهست بکه به خۆراک پیدانی نهخۆشهکه (خواردنی ئاسایی) پاش وهستانی رشانهوه.
• بهردهوام شیرری دایک دهههت به مندالی شیرهخۆزه.

خشته ۳ نهنتى بايوټيک بؤ چاره سهرى كۆلېترا		
نهنټى بايوټيک ۱	مندال	گهوره
-دؤكسى سايلکين (يک جار)	—	۳۰۰ ملگم ۲
- تېترا سايلکين رۆژئ ۴ جار بؤ ماوه ۳ رۆژ	۱۲.۵ ملگم/کگم	۵۰۰ ملگم
-ترای مېپټوپريم/سلفا مېپټيکسازؤل رۆژئ ۲ جار بؤ ماوه ۳ رۆژ	TMP 5 mg/kg and SMX 25mg/kg 3	TMP 160 mg and SMX 800 mg
-فيورازؤليدؤن رۆژئ ۴ جار بؤ ماوه ۳ رۆژ	۱.۲۵ ملگم/کگم	۱۰۰ ملگم ۴

- ۱/ نهگه ر نهم نهنتى بايوټيکانه دهست نه که وتن يان به کترياي كۆلېترا بهرگرى هه بوو دژيان، ئيريترومايسين يان کلؤرامفينکؤل به کار دههينرئيت.
- ۲/ باشتريين جؤرى نهنتى بايوټيکيه بؤ گهوره (جگه له ژنى سک پر) چونکه تنهنا يهک جار ده خورئيت.
- ۳/ باشتريين جؤرى نهنتى بايوټيکيه بؤ مندال (تتراسايلکينئيش) کاربگه ره، بهلام له ههندي ولات دا شتوهى (جؤرى) به کار هئنانى بؤ مندالان دهست ناکه وئيت.
- ۴/ باشتريين نهنتى بايوټيکيه له ژنى سک پر دا.

نالؤز کارببھکان ماکهکان

ناوبه ندى سييهکان Oedema Pulmonary به هؤى برى زؤرى شله مهنى له رتى ده ماره وه به تايبه تى کاتىک نه سيدؤس چاره نه کرابئيت.

کاتىک روو ده دات که نورمال سلاین به کاربئيت بؤ (Metabolic Acidosis) چاره سهر و له ههمان کات دا گيراوه ى ژيناو نادرئيت به نه خو شه که. نهگه به پيى رټنما سييهکان شله مهنى له رتى ده ماره وه بدرئيت به نه خو ش نهم کيشه يه روونادات، هيچ کاتىکيش گيراوه ى ژيناو نابئته هؤى ناوبه ندى سيهکان.

وه ستانى گورچيلهکان له وانه يه رووبدات به هؤى دواکه وتن له چاره سهر کردنى دابه زنى په ستانى خوئين و يان کهم پئيدانى شله مهنى له رتى ده ماره وه يان ههندي جار به هؤى دووباره دابه زنى په ستانى خوئنه وه به تايبه تى نهو که سانه ى تمه نبيان له ۶۰ سال زياتره. وه ستانى گورچيله به ده گمهن روو ده دات نهگه بؤ راگرتنى پاراوى له ش (وشک بوونه وه ى زؤر) به خترياي چاره سهر کرا.

پاشکوی ۳

چهند نموننه يه کي په يامه کاني هوشيار کردنه وهی تهنډروستی

ده توانریت هم په يامانه ی خواره وه به پتی ناوچه دهستکاری بکریت بؤ گونجانندی
به مه بهستی هوشيار کردنه وهی تهنډروستی.

سی بنه های ساده بؤ رېگرتن له کوليرا

* خوراکت بکولینه .

* ناوی خواردنه وه بکولینه .

* دهستت بشوره .

نایا دووریت له کوليرا ؟

نایا دلنیایت له پاکی خواردنه کت ؟

کولاندن میکرېبی کوليرا له ناو دهبات

* به باشی گوشت و سهوزه بکولینه .

* به گهرمی خواردنه کت بخو .

شوشتن ری له کوليرا دهگریت :

* پیش ناماده کردنی خواردن و خواردنی دهستت بشوره .

* قاپ و قاچاغ به باشی به ناوو سابون بشو .

* تهخته ی وردکردنی گوشت و سهوزه به باشی به ناوو سابون بشوره .

پاک کردنه وه له کوليرا دهتپاریزی :

* تنها نهو میوه یه بخو که تازه پاک کراوه تهوه (تویکتلی لی کراوه تهوه) وهک

پرتقال و موژ .

پاک پای بگره - بیکولینه، تویکتلی لی کهرهوه یان وازی لی بینه

نایا پارێزراوێت له کۆلتیرا ؟

ئەگەر ئەو ناوێ بەکاری دیتیت بە رۆڵەت پاکیش بوو، لەوانە یە لەناو ناودا میکروبی کۆلتیرا هەبیت.

بە چەند رێگا ناو پاکۆ دەکرتەوه :

- کولان میکروبی کۆلتیرا دەکوژیت، ناوی خواردنەوه بکۆلتینە.
- کلۆر میکروبی کۆلتیرا دەکوژیت : ۳ دلۆپ له گیراوهی کلۆر بکەرە ناو یەک لیتر ناوو باش تێکی بدە، پاش نیو کاتژمێر (ساعات) دەتوانیت بەکاری بێنیت. بۆ دروست کردنی گیراوهی کلۆر ۳ کەوچکی چا (۳۳ گرام) تۆزی کلۆر بکەرە ناو یەک لیتر ناو.

تەنها ناوی پاک بخۆرەوه

نەم برە بۆ تۆزی کلۆرە (رەنگ لایەر) کە ۳۰٪ کلۆزی تیادا بیت. ئەندازە کە بە بێی ئەوێ له بازارە خۆمالتیەکان دا هەیه دەگۆریت.

نایا له کۆلتیرا پارێزراوێت ؟

ئەو ناوێ ئەمبارت کردووه پاکه ؟

- ناوی پاک ئەگەر بەباشی هەل نەگیرا نالۆدە دەبیت .
- ناو له دەفرتکی پاک دا هەل بگرە کە دەمەکە بچووک بیت و دابخریت، له ماوهی ۲۴ سعات بەکاری بهێنە .
- له دەفری ناوێ کەوه ناو بکە ناو پەرداخەوه و هیچ کاتیک پەرداخ مەکە بەناو ناودا.

بە پاکێ رای گره - بە پاکێ بیهێنەرەوه

نایا له کۆلتیرا پارێزراوێت ؟

نایا دەستت دەشۆریت ؟

بەشی زۆری ئەو پیسییە دەبیت بە هۆی کۆلتیرا بە چاوا نابینریت و بە بێ ئەوێ بێی بزانی دەگوازریتەوه.

هەمیشە دەستت بشۆ :

- پاش چوونە ناو دەست یان پاک کردنەوهی مندالە کەت.
- پێش نامادە کردنی خواردن.
- پێش نان خواردن یان خۆراک پێدانی مندالە کەت.
- باشترین رێگا بۆ دەست شاتن چیه ؟
- هەمیشە سابوون یان خۆلەمیش بەکار بێنە .
- ناوی پاک بەکار بێنە .
- هەموو دەستت بشۆ (نێوان پەنجەو ژێر نینۆکە کانیشت).

دەستت بشۆ - پاک رای گره

ئایا له کۆلتیرا پارێزراوایت؟

ئایا ئاودهست به کاردێنیت ؟

میکرۆبی کۆلتیرا له پیساییدا دهژی، رهنگه که سێک نهخۆش نهبیت، بهلام میکرۆبی کۆلتیرا له پیساییه کهیدا ههبیت. ههمیشه ئاودهست به کار بهینه، نهگه ئاودهستت نهبوو دروستی بکه.

- ئاودهستکەت پاک رابگره.

- پیسایه منداڵ فری بدهره ئاودهستهوه (یان له چال دا بيشارهوه).

- پاش چونه ئاودهست یان پاک کردنهوهی منداڵ، بهباشی به سابوون یان خۆله میتش دهستت بشۆ.

ئاودهست به کار بهینه - پاک رای گره

ئایا ئامادهیت بو کۆلتیرا ؟

نهگه توش بوویت چی دهکهی ؟

گه وهرهترین مهترسی کۆلتیرا له دهست دانی شلهمه نهیهکانی له شه مهشلهژی و بی دوا کهوتن :

* گیراوهی ژیناو بخۆرهوه (به ناوی پاک ئاماده کرابیت).

* خیرا سهردانی بنکهی تهندروستی بکه (بهردهوامیش به له خواردنهوه).

ئیسئا- پیتش نهوهی خۆت یان خیزانهکەت تووشی کۆلتیرا ببن-

تۆزی ژیناو پهیدا بکهو فیزی گرتنهوهو به کار هینانی ببه.

پاشکوی ۴

**بڼه‌ماگانی دروست ناماده‌کردنی خوراک
بو خوپاراستن له کولټرا**

۱- به باشی خوراک بکولینه :

له ناوچه‌یه‌کدا که کولټرا بلاووبویسته‌وه، زور خواردنی کال همن که نالووده‌ن به به‌کتریبای کولټرا به تایبه‌تی ماسی، هیلکه شه‌یتانوکه، وسه‌وزه. باش کولاندنی خوراک به‌کتریاکه له‌ناو ده‌بات به‌لام له‌بیرت بیت هم‌وو شوینتیکی خوراکه‌که گرم بکرت بو زیاتر له ۷۰رس. خواردنیک مه‌خو که کال بیت مه‌گر توتکله‌که‌ی به‌باشی لی بکرتیه‌وه.

۲-خواردنی لئیراو خیرا بخو :

به سارد بوونه‌وی خواردن بو پله‌ی گرمی ناسایی ناو مال، به‌کتریا ده‌ست ده‌کن به‌گه‌شه‌کردن. تا زیاتر چاوه‌روان بکه‌ین مه‌ترسی زیاتره بو به‌ خوپاراستن پتویسته له‌گه‌ل ساردبوونه‌وی دا خواردن بخورت. نه‌گر خوراک مایه‌وه پیش خواردنی، هه‌روه‌ها خواردنی چیشته‌خانه‌و فرۆشیاره ده‌ستگیره‌کان، ده‌بیت گرمیه‌که‌ی له ۶۰رس نه‌یه‌ته خواره‌وه تا کاتی به‌کار هینانی.

۳-خواردنی ناماده کراو به‌باشی هه‌لبگره :

نه‌گر ناچار بویت خواردن ناماده بکه‌یت و هه‌لی بکرت بو کاتیکی تر دلنیا به له‌وی که له‌ناو سه‌هولدان (سه‌لاجه‌دا) هه‌لبگرت یان له Cool Box له پله‌ی گرمی ۱۰رس، یان له Hot Box دا که گرمیه‌که‌ی به‌رده‌وام له سه‌روو ۶۰رس پپارتزرت. نه‌مه زورپتویسته نه‌گر خوراک بو ماوه‌یه‌کی زیاتر له ۴-۵ ساعات مایه‌وه. خوراک ناماده کراو نه‌گر سارد بوو بیته‌وه ده‌بیت زور به باشی گرم بکرتیه‌وه پیش خواردنی (خوراک تایبه‌ت به مندالی ساوا پتویسته به تازه‌یی ناماده بکرت و پتی بدرت، نابیت بو دابرت بو ژهمی تر).

وه‌رگیراوه له پاشکوی ۶، یاسا زتینه‌کانی ناماده‌کردنی خوراک

Health surveillance and management procedures for food-handling personnel: report of a WHO Consultation. Geneva, World Health Organization 1989 (WHO Technical Report Series, No. 785).

٤- خۆراکی ناماده کراو به ته‌واوی گهرم بکه‌ره‌وه

ته‌واو گهرم کهنه‌وهی خۆراک پیتش خواردنی باشت‌ترین شتی‌وهی خۆباراستنه‌ دژی به‌کتریا که له‌وانه‌یه له‌ناو نه‌و خواردنه‌دا گه‌شه‌ی کردبیت. (هه‌لگرتنی دروستی خۆراک له‌ پله‌ی گهرمی نزم دا گه‌شه‌ی به‌کتریا که‌م نه‌کاته‌وه به‌لام له‌ناویان نابات). جارتیکی تریش گهرم کهنه‌وهی ته‌واو مانای وایه هه‌موو خواردنه‌که گهرم بکرتیه‌وه بۆ پله‌ی ٧٠ ڤرس و به‌ گهرمی خواردنه‌که‌ش بخۆ.

٥- با خۆراکی ناماده کراوو خۆراکی کال به‌ر یه‌ک نه‌که‌هون :

که‌مترین به‌رکه‌وتنی خۆراکی کال، خۆراکیکی ناماده کراو ئالووده ده‌کات. ئەم به‌رکه‌وتنه له‌وانه‌یه راسته‌وخۆ بیت، بۆ نمونه ماسییه‌کی کال له‌ ته‌نیشته‌ خواردنیککی لیتراوه‌وه دابنریت، یان ناراسته‌خۆ وه‌ک نه‌وه‌ی ماسییه‌کی کال چاک بکرت و پاشان له‌سه‌ر هه‌مان قاپ یان که‌ل و پهل (پیتش نه‌وه‌ی بشۆریت) خواردنیککی لیتراو دابنریت. یان هه‌مان چه‌قۆ به‌کار به‌نریت له‌ خۆراکه‌ لیتراوه‌که‌دا. به‌م کاره‌ مه‌ترسی گه‌رانه‌وه‌ی به‌کتریا به‌ک دروست ده‌که‌ین که به‌کولان له‌ناو چووه.

٦- نه‌و خۆراکه به‌کار به‌ینه که‌ لێی دنیاییت

زۆر جۆری خۆراک، وه‌ک میوه‌و سه‌وزه باشت‌ترین شتی‌وه سروشتیه‌که‌یانه به‌لام له‌ شۆنتیک دا که‌ کۆلتیرا باو بیت ره‌نگه‌ مه‌ترسیدار بن مه‌گه‌ر به‌شتی‌وه‌یه‌ک له‌ شتی‌وه‌کان چاک کرابن، بۆ نمونه وشک کهنه‌وه، ترش کردن و له‌ قوتوان. له‌کاتی کرینی خۆراک دا له‌ بیرت بیت که‌ ئەم شتی‌وه‌ی چاک کردنه‌ بۆ دنیابوون له‌ پاک‌ی و درێژه پیدانی ماوه‌ی به‌کار هیتان بووه.

٧- به‌رده‌وام ده‌ستت بشۆ :

پیتش ناماده کردنی خۆراک و دوا‌ی هه‌موو ده‌ست هه‌لگرتنیک به‌باشی ده‌ستت بشۆ به‌تایبه‌تی نه‌گه‌ر ناچار بوویت منداله‌که‌ت پاک بکه‌یته‌وه یان جله‌کانی بگۆریت یان خۆت به‌جیته‌ ئاو ده‌ست. پاش نه‌وه‌ی ده‌ستت دا له‌ خۆراکیکی کال، وه‌ک ماسی، گوێچکه‌ ماسی، سه‌وزه‌و میوه، ده‌ستت به‌باشی بشۆ نه‌و کاته‌ ده‌ست بده‌ له‌ خواردنی‌تر.

٨- شۆینی چیشته‌ لێنان پاک رابگره :

له‌به‌ر نه‌وه‌ی به‌ ناسانی خۆراک ئالووده ده‌بیت، نه‌و شۆینه‌ی بۆ ناماده کردنی خۆراک به‌کار دیت ده‌بیت پاک رابگیریت. وایزانه که‌هه‌موو پریشکیتیکی خۆراک یان پارچه‌یه‌ک وه‌ک سه‌رچاوه‌یه‌کی له‌باره بۆ گه‌شه‌کردنی به‌کتریا. نه‌و پارچه‌ قوماشانه‌ی بۆ شۆردن و وشک کهنه‌وه‌ی قاپ و قاچاخ به‌کاربان ده‌هینیت رۆژانه بیان گۆره‌و له

ئاوي كولودا پاكڙيان بكهروهه. پارچه قوماشي تاييهت به كارينه بو پاك كردنه وهى زهوى و نهمهش ههر پيويستى به شوردي روزانه ههيه.

۹-ئاوي پاك به كار بهينه :

به كار هينانى ئاوي پاك چون گرنه بو خواردنه وه، تاواش گرنه بو ناماده كردنى خوراك. نه گهر دلنيسانه بوويت له خاوينى ناو، پيش به كار هينانى بو ناماده كردنى خوراك به باشى بيكولتينه نه وسا به كارى بهينه بو خواردنيتك كه جارتكى تر ناكولتيريت، ههروهها بو دروست كردنى سههول و خواردنه وهى سارد. گرنه زور بده بهو ناوهى به كار ديت بو ناماده كردنى خوراكي مندالى ساوا. نه گهر دهنگهى (حهبى) كلور ههبوو ده توانيت له جياتى كولانى ناوه كه به كارى بهينيت.

پاشکۆی ۵

جیاکردنه‌وه‌ی به‌کتریای V.C. ئو 1 له تاقیگه‌یه‌کی ناوچه‌کانی دووره‌ده‌ست ده‌توانریت به‌کتریای V.C. ئو 1، که هۆی تووش بوونه به نه‌خۆشی کۆلتیوا، له‌هه‌ر تاقیگه‌یه‌ک دا جیا بکرتته‌وه‌و بناسرتته‌وه به‌مه‌رجتیک پیتداو‌یستیه‌کانی تاقیگه‌یه‌کی به‌کتریۆلۆجی تیتدا‌بیت. به‌کتریاکه به ژماره‌ی زۆر له پیسایه‌ی نه‌خۆشه‌کانی کۆلتیوا دا هه‌ن پێش نه‌وه‌ی نه‌نتی بایۆتیک وهریگرن. به‌ناسانی و خیرایی له‌سه‌ر چه‌ند جوورتیک له ناوه‌ندی گه‌شه‌کردن (Growth media) ی تایبه‌ت و ناتایبه‌تی تفت Alkagine زیاد ده‌کن.

ئه‌م پتیمایانه‌ی خواره‌وه به ساده‌یی باسی پتگای خیرا ده‌کات بۆ جیاکردنه‌وه‌و ناسینه‌وه‌ی V.C. ئو 1 له پیسایه‌ی نه‌خۆشی سک چوونه‌وه.

A 1.5. ۱. وهرگرتن و گواستنه‌وه‌ی نمونه‌ی پیسایه‌ی :

پێش نه‌وه‌ی نه‌خۆشه‌که نه‌نتی بایۆتیک وهرگرتت نمونه‌ی لیوه‌ریگه‌، به‌به‌کاره‌یتنانی وهرگرتی بیک (Swab) سوایتیک پاک نمونه‌که له کۆمی نه‌خۆش وهریگه‌. ئه‌گه‌ر ئه‌مه به شتیه‌یه‌کی دروست نه‌نجام بدیت سوابه‌که ته‌ر ده‌بیت یان هه‌ندێ جار په‌نگی پیسایه‌ی پتیه‌ ده‌بیت.

پتگایه‌کی تریش نه‌وه‌یه‌ی نمونه‌ی پیسایه‌ی شل (ئاوه‌کی) له شوشه‌یه‌کی پاک یان له‌سه‌ر سوایتیک وهریگرتت.

ئه‌گه‌ر دلتیابوویت له گه‌یشتنی نمونه‌که بۆ تاقیگه‌ له‌ماوه‌یه‌کی کورت دا (که‌مه‌تر له ۲ کات ژمیر) نمونه‌که به‌خه‌ره‌ناو شوشه‌یه‌کی پاکژکراو و به‌باشی سه‌ری شوشه‌که دا‌بخه‌و په‌وانه‌ی تاقیگه‌ی بکه. به‌لام ئه‌گه‌ر ماوه‌ی گه‌یشتن له ۲ کات ژمیر زیاتر بوو له شوشه‌یه‌کی تایبه‌ت دا په‌وانه‌ی بکه که‌ماده‌ی کاری بلیتری تیا‌بیت.

بۆ زانیاری جیاکردنه‌وه‌ی V.C. ئو 1 له‌وه‌ گه‌سانه‌ی هه‌لگری نه‌خۆشیه‌که‌ن، ناو، ئاوه‌رۆ یان نمونه‌ی خۆراک، ته‌ماشای ئه‌م سه‌رچاوه‌یه بکه

Manual for Laboratory investigations of acute enteric infection
(Geneva, World Health Organization, 1987: unpublished WHO document CDD/3083 Rev 1, available on request from the Programme for Control of Diarrhoeal Diseases, World Health Organization, 1211 Geneva 27, Switzerland). This manual also describes additional testes to characterize *Vibrio cholerae* 01 identify atypical isolates, and distinguish *Vibrio cholerae* 01 from other *Vibrios* and vibrio-like organisms.

له‌م پتیمایه‌دا تاقیکردنه‌وه‌ی زیاتریش باس کراوه بۆ ناسینه‌وه‌ی V.C. ئو 1 له‌وه‌ به‌کتریا‌یا‌نه‌ی تر که له‌وه‌ ده‌جن.

ده‌توانیت له جیاتی (کاری بلیتر) ناوی تفتی پپستۆن به‌کاربێنی **Alkaline pepton Water** به‌مه‌رجیک ماوه‌ی گواستنه‌وه‌که له ۲۴ کات ژمیر تپه‌ر نه‌کات. به‌گه‌یشتنه‌ تاکیگه، غومنه‌که پیش چاندنی ده‌گوازریته‌وه بۆ APW ی تازه. نه‌گه‌ر مادده‌ی (ناوه‌ندی گواستنه‌وه) نه‌بوو چه‌ند پارچه‌ کاغه‌زتیکی وشک کردنه‌وه به‌پیسایی شل ته‌ر بکه‌و له‌کیسه‌ی نایلۆنی داخراودا که‌رێ له‌ وشک بوونه‌وه‌ی بگرتیت ره‌وانه‌ی تاکیگه‌ بکه‌.

غومنه‌کان له‌ ناو (Cool Box) دا ره‌وانه‌ی تاکیگه‌ بکه‌ له‌ پله‌ی گه‌رمی که‌م دا (یان له‌ پله‌ی گه‌رمی ده‌ورو به‌ردا).

A ۲.۵ کشت (چاندن) و ناسینه‌وه‌ی سه‌ره‌تایی به‌کتیریای V.C. نۆ ۱

مادده‌ی تایبته (ناوه‌ندی کشت) ئاماده‌ بکه‌و غومنه‌ی تیا بروینه :
 نه‌و یاریده‌ده‌ری تاکیگه‌یه‌ی که‌ شاره‌زا نه‌یه له‌ ناسینه‌وه‌ی V.C دا پیوسته (ناوه‌ندی کشت)ی تایبته به‌ V.C به‌کار به‌یئیت (نه‌گه‌ر توانرا ناوه‌ندیکی تری ناتایبته به‌ V.C) یش به‌کاربیت. به‌ وه‌رگرتنی شاره‌زایی له‌ ناسینه‌وه‌ی کۆلۆنیه‌کانی V.C نۆ 1 دا ده‌توانریت به‌ره‌ به‌ره‌ ته‌نها (ناوه‌ندی چاندنی ناتایبته) به‌کار به‌یئیت.

-Meat Extract Agar (MEA) pH 8.5

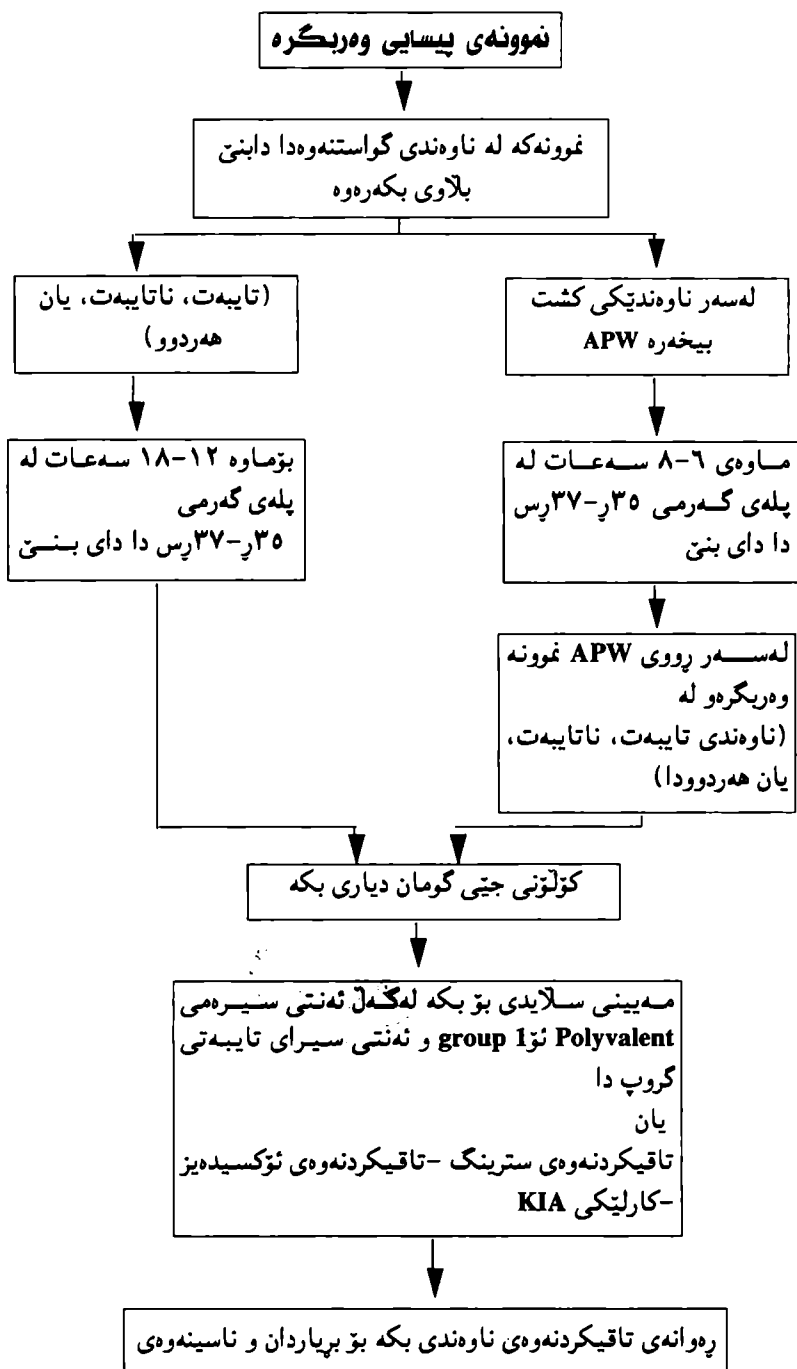
-Gelatin Agar (G.A) pH 8.2 to 8.5

-Thiosulphate-Citrate, Bile Salt, Agar (TCBS) Agar pH 8.6

تیبینی TCBS له‌ماوه‌ی ۳ رۆژ له‌ ئاماده‌کردنی دا به‌کار ده‌هێنریت

-Taurcholate Tellurite Gellatin Agar (TTGA) pH 8.5

رینمایی: ئاماده‌کردنی ئه‌م ناوه‌ندانه له‌ بره‌گی A. ۳.۵ دا هه‌یه.
 نه‌گه‌ر توانرا ئه‌م دوو رتگه‌یه‌ی خواره‌وه ده‌گیریت به‌ر بۆ چاندنی غومنه‌کان :
 (۱) راسته‌وخۆ غومنه‌که له‌سه‌ر (ناوه‌ندیکی کشت)ی تایبته یان ناتایبته یان هه‌ردوو بلاو بکه‌ره‌وه له‌ پله‌ی گه‌رمی ۳۵-۳۷ پ‌س دا بۆ ماوه‌ی ۱۲-۱۸ سه‌عات.
 (۲) کشتی به‌کتیریای V.C نۆ 1 به‌هیتز بکه‌ به‌ دانانی سوابه‌که‌ یا ۲-۳ دلۆبی پیساییه‌که له‌ APW دا بۆ ماوه‌ی V.C نۆ 1 ۶-۸ سه‌عات له‌ پله‌ی گه‌رمی ۳۵-۳۷ پ‌س دا.



پاشان غومونە لە APW وەرېگرەو وەك لە ھەنگاوى (۱) دا باس كرا كار بکە.
 ئەگەر لە ناو APW دا زياتر لە ۸ سەعات مایەوہ غومونە يەك لە APW ى تردا دا
 بنى بۆ ۶-۸ كات ژمىر پىتش گواستەنەوہى بۆ (ناوہندى كشت).
 ئەگەر تەنھە يەك رېنگا بەكار ھىنرا باشتر وايە بەھىتەز كىردن لە APW داو
 دوابەدواى ئەوہ چاندىن لە (ناوہندى كشت) دا ھەلېژىرت.

دیارىكردنى كۆلۆنيەكى گومانلىكراو :

- كۆلۆنيەكانى V.C. 1 نۆ و ئەوانەى تر كە V.C. 1 نۆ نىن ھاوشىتوہ :
- * لەسەر MEA بى رەنگ (پوون) تەخت ۲-۳ ملىم تىرەكەيانە.
- * لەسەر GA ھەمان شىوہ لەگەل بوونى خەرمانە يەك بە دەوريان دا.
- * لەسەر TCBS، زەرد، برىقەدار، قۆقز و تىرەكەى ۲-۳ ملىم (ھەندى جۆرى
 Aeromonas ھەمان شىوہيان ھەيە).
- * لەسەر TTGA، بىرەنگ (پوون)، تەخت، تىرەكەى ۱-۲ ملىم لە ۲۴ كات
 ژمىردا خالىكى رەش لە ناوہراستىدا دەردەكەوتە پاشان رەنگى دەگۆرەت بە
 رەنگىكى قورقوشمى.
- ھەندى تاقىكردنەوہ بۆ ناسىنەوہى V.C. 1 نۆ ئەنجام بەدە :
- * مەيىن لەسەر سلايد لەگەل (ئەنتى سىرەم) ى تايبەت دا
 پىتوستانە ئەو كۆلۆنيەى گومانى V.C. 1 نۆى ھەيە تاقىكردنەوہى تايبەتى بۆ
 بكرت لەگەل (V.C. Polyvalent Antiserum 1 نۆ).
- ئەتوانرەت راستەوخۆ كۆلۆنيەكانى سەر MEA، GA، TTGA تاقى بكرتەوہ
 بەلام كۆلۆنيەكانى سەر TCBS راستەوخۆ تاقىكردنەوہيان بۆ ئەنجام نادرەت لەبەر
 ئەوہى بە ناسانى شل نابنەوہ، بۆيە پىتوستانە لە پىتش دا بەسەر MEA يان GA
 جارىكى تر، كشتى دووہمىيان بۆ بكرتەوہ، پىتش ئەوہى ناسىنەوہى سىرۆلۆجىيان بۆ
 بكرت.

ئەگەر تانرا ئەنجامە پۆزە تىقەكان ناسىنەوہى تەواويان بۆ دەكرت (بۆ دلتىا بوون)
 لەگەل سىرەمى تايبەت بە جۆرەكانى (ئۆگاوا و ئىنايا) دا.
 ئەتوانىن ناسىنەوہەكى تا رادەيەك خىرا بکەين بۆ V.C. 1 نۆ بە ھۆى تىكەل
 كىردنى پىسايى (بە شىوہەكى زۆر) لەگەل ناوہندى نامادەكراو و وشك كراوہى
 MEA يان GA. ئەم غومونە يە لە پلەى گەرمى ۳۵-۳۷ ڤ س دا دادەنرەت بۆ ماوہى
 ۶-۸ كاتژمىر، ئەو بەكتىرەيەى گەورە دەبەت لەسەر ئەم ناوہندە بەكار دەھىنرەت بۆ
 ناسىنەوہى سىرۆلۆجى.

هه‌ندی تاقیکردنه‌وه‌ی به سوودی تر :

ئه‌نجامدانی ئه‌و شیکاریه‌ی له سه‌ره‌وه باس کرا به‌سه بۆ ناسینه‌وه‌ی نه‌خۆشی کۆلتیوا به‌تایبه‌تی کاتیک نیشانه کلینیکی و په‌تاییه‌کان له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌دا بن. به‌لام ئه‌گه‌ر ئه‌و ئه‌نتی سیره‌مانه ده‌ست نه‌که‌وتن، ئه‌م شیکاریانه‌ی خواره‌وه به سوودن بۆ بریاردان له‌سه‌ر بوونی به‌کتریای کۆلتیوا، هه‌رچه‌نده ناتوانن جوۆری ئۆزا له‌وانی ترجیا بکه‌نه‌وه :

*** String Test :** کۆلتۆنیه‌کی ۱۸-۲۴ کات ژمیری له ناوه‌ندیکی کشتی MEA، TTGA، GA یا KIA له‌گه‌ڵ دلتۆتیک له Aqueous Solution of Sodium desoxy cholate ۵.۰٪ له‌سه‌ر سلایدیک تیکه‌ڵ بکه. ئه‌گه‌ر ئه‌نجامه‌که‌ی پۆزه‌تیف بوو ئه‌وا تیکه‌له‌که لیتلی نامینتی و روون ده‌بیتته‌وه (وه‌ک لیمانی لی دیت). ده‌زوله‌یه‌ک له لیمان دروست ده‌بیت کاتیک (لوپ)ه‌که به هیتواشی له تیکه‌لاوه‌که ده‌رده‌هینریت. هه‌ندی جوۆری Aeromonas پاش نزیکه‌ی ۶۰ چرکه ده‌زوله‌یه‌کی لاوازیان لی ده‌رده‌که‌ویت.

*** Oxidase Test :** کۆلتۆنیه‌کی تازه به‌کار به‌یتنه له ناوه‌نده‌کانی MEA، TTGA، GA یا KIA (به‌لام له TCBS نابیت) هه‌موو به‌کتریاکانی Vibrio (ئۆزا و ئه‌وانه‌ی تریش) Oxidase+ve نیشان ده‌دهن (وه‌ک چۆن ژماره‌یه‌ک له به‌کتریا گرام نینگه‌تیشه‌کان)، به‌لام Enterobacteriaceae، Oxidase-ve نیشان ده‌دات (ته‌ماشای برگی ۵.۳.A بکه).

*** Kligler, s iron agar KIA reaction:**

کۆلتۆنیه‌ک بخه‌ره ناو لوله‌یه‌کی KIA، C.V (ئۆزا و ئه‌وانه‌ی تریش) رینگیکی سوور (تفت Alkaline) له‌که‌ناره‌وه ده‌رده‌خه‌ن.

نمونه‌ی پیساییه‌که ره‌وانه‌ی تاقیگه‌ی ناوه‌ندی بکه بۆ دلتیابوون له ئه‌نجامه‌که‌ی : ناسینه‌وه‌ی به‌کتریای کۆلتیوا له تاقیگه‌داو به‌و شتیه‌یه‌ی لای سه‌ره‌وه باس کراوه پتیوستی به‌ ۲۴-۴۸ سه‌عات هه‌یه له تاقیگه‌یه‌کی ده‌روه داو به‌سه بۆ دلتیابوون. له‌گه‌ڵ ئه‌وه‌ش دا لیکۆلینه‌وه‌ی زیاتر پتیوست ده‌کات بۆ سه‌لماندنی بوونی به‌کتریای کۆلتیوا یا ناسینه‌وه‌ی هه‌ندی به‌کتریا که نمونه‌یی نین، ئه‌مه‌ش له تاقیگه‌ی ناوه‌ندیدا ئه‌نجام ده‌دریت.

ئه‌م تاقیکردنه‌وانه بریتین له Biotyping، Serotyping هه‌ستیاری بۆ ئه‌نتی بایۆتیک و ناسینه‌وه‌ی کیمیایی ئه‌و به‌کتریایه‌ی گومانی لی ده‌کریت که به‌کتریای V.C. ئۆزا بیت له‌وانه‌یه ناسینه‌وه‌ی هه‌ندی جوۆری نااسایی به‌کتریای کۆلتیواش ئه‌نجام بدریت.

ناوه‌ندیکی کشتی Agar Nutrient یا Agar Soy Trypticase به‌کار دیت بۆ گواسته‌وه‌ی نمونه‌کان بۆ تاقیگه‌ی ناوه‌ندی.

تېبېنې: له زورېدې حالت ته کان دا نمونو ته په روانې تاقېگه کې سهره کې ولات ده کړت. ده توانرېت هندنې شېکارې تايېت به هاوکاري تاقېگه تايېه تمه نده جيهانېه کاتېش نه نجام بدرېت.

۳.۵ A. ناماده کړنډې ناوه نډې تايېت بؤ گواستنېه وه و کشتې به کترياي V.C. 1 نؤ

باشترېن شېوهې ناوه نډه کاني KIA ، TCBS ، Blair-Cary ، نه وه به که به ناماده کرايو و شکی هېت. نه توانرېت هندنې ناوه نډې تر ناماده بکرت له تاقېگه دووره کان دا، نه وه به پېي نه رېنمايېانهې خواروه (بؤ زانيارې زياتر دربارې پتېکها تهې نه م جوړه ناوه نډانه تماشاې

Manual of Laboratory investigation of acute enteric infections.

بکه

Alkaline Peptone Water (APW)

- Peptone 10g
- Sodium Chloride 10g
- Distilled Water 1000 ml

ناماده کړنډ:

نه م ماددانه تېکه لې ناوه که بکه و pH ی له ۸.۵ دا رابگره به هوې گيراوېه کې سوډيؤم هايډروکسايډ وه. ۵ - ۱۰ مل له م گيراوېه بکه ره ناو شوشهې تايېه ته وه که سهرقا په کې به باشې دابخرت. به هوې نامتري (Autoclave) وه له پلې گرمې ۱۲۱ ډس دا بؤ ماوهې ۱۵ خولهک پاکرې بکه ره وه. (شوشه کان زور به باشې دابخه بؤ نه وه رې بگرت له گوينې pH ی گيراوېه که).

Meat Extract Agar MEA

- Peptone 10g
- Sodium Chloride..... 10g
- Meat Extract (concentr..... 3g
- Agar 20g
- Distilled Water..... 1000ml

ناماده کړنډ :

هه موو مادده کان ده کړنه ناو ناوه که و گرم ده کړت تا ده کولت، له هه مان کاتېش دا تېک ددرت بؤ نه وه به باشې بتوتېه وه. pH ی مادده که به هوې گيراوېه سوډيؤم هايډروکسايډ وه له ۸.۵ دا رابگره.

له پلې گرمې ۱۲۱ ډس دا بؤ ماوهې ۱۵ خولهک پاکرې بکه ره وه (Autoclave) گيراوېه که بکه ره ناو پلې ته کانه وه (۲۰ مل بؤ يک پلېت). به هتواشې ساردیان بکه ره وه و به شېوهېه کې سهره و خوار هه لېان بگره له پلې گرمې ۱۲۱ ډس دا، له ماوهې ۳-۵ روژدا به کاريان بهتېنه.

تئبئینی: له سههر ئهم ناوهنده کۆلتۆنیسهکانی V.C تو 1 روون (شفاف) دهبن بهلام
ئهوانه ی Enterobacteriaceae لئیل دهبن.

Gelatin Agar (GA)

Peptone.....	4g
Yeast extract.....	1g
Gelatin.....	15g
Sodium chloride.....	10g
Agar	15g
Distilled Water.....	1000ml

ئامادهکردن :

ماددهکان بکه ناو ناوهکهو گهرمی بکه بۆ کولان، له ههمان کات دا بهباشی تئکی
بده بۆ تائهوهی.
pH ی گئراوهکهله 8.5 دا به هزی گئراوهی سوؤدیۆم هایدروکسایدهوه رابگره.
ناوهندهکه بکهره ناو شووشه ی تائبهتهوه که بهباشی سهرقاپهکهی داخهتت.

Taurocholate tellurite gelatin agar (TTGA)

Trypticase	10g
Sodium chloride	10g
Sodium taurocholate	5g
Sodium carbonate	1g
Gelatin	30g
Agar.....	15
Distilled Water	1000ml

ئامادهکردن :

ماددهکان بکه ناو ناوهکهو گهرمی بکه بۆ کولان له ههمان کات دا بهباشی تئکی
بده بۆ تائهوهی.
pH ی گئراوهکهله 5.8 دا رابگره به هزی گئراوهی سوؤدیۆم
هایدروکسایدهوه. ناوهندهکه بکهره ناو شووشه ی تائبهتهوه که بهباشی سهرقاپهکهی
داخهتت له پلهی گهرمی 121 رس دا بۆ ساوهی 15 خولهک پاکژتی بکهروهه
(Autoclave).

پئش بهکار هئنان (0.5 - 1 مل) له گئراوهیهکی پاکژ کراوی Potassium
tellurite بکهره ناو 100 س س له تئاوهی TTGA به پلهی گهرمی 55 رس دا.
بهباشی تئکی بدهو بئکهره ناو (پلهیت) هکانهوه (20 مل بۆ ههر پلهیت).

A ۴.۵. كارلىك و تاقىكردنەوھى ئۆكسىدەيز :

ماددەى (ئۆكسىدەيز) برىتییە لە گىراوھى

Water distilled in dihydrochloride phenylenediamine-p- tetramethyl 1%
(دەتوانرئىت 1% dimethyl phenylenediamine-p- the in used also may)
test strip paper بەكار بەئىترئىت)

پىئوسىتە ئەم ماددەىە بىر رەنگ بىت و ھەلگرتنى لە شووشەى داخراوى رەنگ
قاوھى تىردا بىت، دوور لە رووناكى و لە سەلاجەدا بىت. ئەگەر تەنھا شووشەى بىر
رەنگ ھەبوو پىئوسىتە بە كاغەزى تارىك يان ئەلەمنىوم بېئىچرىتەوھ.

ئەنجام دانى تاقىكردنەوھەكە بەم شىوھە دەبىت :

كۆلتونىەكى تازە وەرېگرە لەسەر ناوھندىك لە مانە (GA, TTGA, MEA) يان
(KIA) بەلام لە TCBS ھوھ وەرناگىرئىت.

۲-۳ دلۆپ لە ماددەى ئۆكسىدەيز بکەرە سەر كاغەزىكى وشك كەرەوھ لە ناو
(پلەىتئىك) Petridish دا. بە ھۆى لووئىكى پلاتىن (نەك نىكرۆم) ھوھ كۆلتونىەكە
لەسەر كاغەزە تەرەكە رابكئىشە.

ئەنجامى پۆزەتىف برىتییە لە پەيداىوونى رەنگىكى مۆزى تۆخ لە ماوھى ۱۰
چرکەدا لە بەكتىريا گرام نىگەتىفەكان دا, Vibrio, Campylobacter, Aeromonas,
Plesiomonas, Pseudomonas, and Alkaligenes+ve ئەنجامى پۆزەتىف ئەدەن.

ھەموو بەكتىرىاكانى Enterobacteriaceae ئەنجامى نىگەتىف دەدەن.

بۆ دلنىابوون كۆنترۆلى پۆزەتىف بکە بە بەكارھىتئانى جۆرئىكى Pseudomonas
دلنىابوون لە نىگەتىف بە بەكارھىتئانى جۆرئىكى Escherichia coli

ناوه روک

- ۱- سه ره تا ۱۱
- ۲- ده رباره ی کولتیرا ۱۳
- ۳- خویاراستن له کولتیرا ۱۵
- ۱.۳ دابین کردنی ئاوی پاک ۱۵
- ۲.۳ پاشه رو ۱۸
- ۳.۳ پاراستنی خۆراک ۱۹
- ۴- ئاماده یی بو به رهنگار بوونه وهی په تای کولتیرا ۲۲
- ۱.۴ راهیتنان له سهر چاره سهر کردنی نه خووشی سک چون ۲۲
- ۲.۴ ئه نباری تایه تی پیداو یستی بو کاتی کت و پری ۲۳
- ۳.۴ به وادا گه ران و راپۆرتدان ۲۳
- ۵- به دهنگه وه چون ی سه ره تای ی بو مه ترسی په تای سک چون ۲۵
- ۱.۵ راگه یانندن به پیی یاسای نیتوده وله تیه کانی ته ندروستی ۲۵
- ۲.۵ کۆمیته ی نیشتمانی بو هه ماهه نگی ۲۷
- ۳.۵ تیمه گه روکه کانی کۆنترۆل کردن ۲۷
- ۴.۵ نامیرو پیداو یستی ۲۸
- ۵.۵ بنکه ی چاره سهر ی کت و پری ۳۰
- ۶- چاره سهر کردنی نه خووشی کولتیرا ۳۱
- ۱.۶ پاراو کردن (Rehydration) ۳۱
- ۲.۶ نه خووشی کولتیرا و خۆراک خواردن ۳۳
- ۳.۶ ئه نتی بایوتیک ۳۳
- ۷- ریتگرتن له بلاو بوونه وهی په تای کولتیرا ۳۵
- ۱.۷ هوشیار کردنه وهی ته ندروستی ۳۵
- ۲.۷ پاکژ کردنه وه، له گه ل خویاراستن له گاتی پرسه دا ۳۵
- ۳.۷ ریتو شوینی نادرست بو کۆنترۆل کردن ۳۷
- ۸- په تا ناسین ۴۱
- ۹- روۆلی تاقیگه ۴۲
- ۱.۹ مامه له کردن له گه ل نمونه کانی پیسایی ۴۳
- ۲.۹ تاقیگه ی ناوه ندی ۴۳
- ۱۰- پاش ته واو بوونی په تایه ک ۴۵
- هه ندی زانیاری تر ده رباره ی کۆنترۆل کردن ی کولتیرا ۴۶

پاشکۆکان

- پاشکۆی ۱. دروست کردنى چالتيكى چاک کراو بۆ ناودهست ۵۰
- پاشکۆی ۲. چاره‌سەر کردنى په‌تای کۆلتيرا ۵۱
- پاشکۆی ۳. چهند نمونه‌يه‌کى په‌يامه‌کانى هوشيار کردنه‌وه‌ى تهن‌دروستى ۵۹
- پاشکۆی ۴. بنه‌ماکانى دروست ناماده‌کردنى خۆراک بۆ خۆياراستن له کۆلتيرا ۶۲
- پاشکۆی ۵. جياکردنه‌وه‌ى به‌کترىاي C.V ۱. له تاقیگه‌يه‌کى ناوجه‌کانى ده‌وروبه‌ردا ۶۵

خشته‌کان

- خشته‌ى ۱. باوترين سه‌رچاوه‌کانى تووش بوون ۱۴
- خشته‌ى ۲. برى کلۆزى پتيوست له‌ناو تۆره‌کانى دابه‌ش کردنى ئاودا له‌و ناوچانه‌دا که تووشى کۆلتيرا هاتوون ۱۵
- خشته‌ى ۳. پاک کردنه‌وه‌ى ئاو به‌ هۆى کولاندنه‌وه ۱۶
- خشته‌ى ۴. پاکژ کردنى ئاو به‌ کلۆر تیکردن ۱۷
- خشته‌ى ۵. دروست کردنى ناودهست (چال) له کاتى نااساييدا ۱۹
- خشته‌ى ۶. مه‌لبه‌نده‌کانى ریکخراوى تهن‌دروستى جیهانى WHO ۲۰
- خشته‌ى ۷. پیناسه‌ى حاله‌ته‌کانى کۆلتيرا که پتيوسته به شتيوه‌ى نيوده‌وله‌تى رابگه‌يه‌نرین ۲۶
- خشته‌ى ۸. لایه‌نى که‌مى پيداوستى بۆ چاره‌سەر کردنى ۱۰۰ نه‌خۆشى کۆلتيرا له کاتى روودانى په‌تادا ۲۹
- خشته‌ى ۹. بۆ دروست کردنى ۱۰ لیتر له گیراوه‌ى بژوین ORS ۳۳
- خشته‌ى ۱۰. خاله‌ گرنه‌کانى هوشيار کردنه‌وه‌ى تهن‌دروست ۳۶
- خشته‌ى ۱۱. هه‌ندى پيداوستى تهن‌دروستى گشتى ۳۷
- خشته‌ى ۱۲. مه‌ترسیه‌کانى گواستنه‌وه‌ى کۆلتيرا به هۆى بازگانى خۆراکه‌وه ۴۰
- خشته‌ى ۱۳. پيداوستیه‌کانى تاقیگه‌يه‌کى دوور له تاقیگه‌ى ناوه‌ندى بۆ ناسینه‌وه‌ى سه‌ره‌تایی به‌کترىاي کۆلتيرا C.V ۱ ۴۲
- خشته‌ى ۱۴. هه‌ندى له تاقیگه‌ تايبه‌تمه‌نده نيوده‌وله‌تیه‌کان ۴۶

Acknowledgement

This is the product of support of a group of people gathered to help the needed people in a way that you can see no motive except the high moral values. It is in such a way as if it is to prove that there are still some people who work solely for the sake of people.

Kurds will feel really in debt towards **Centrale Snitaire Suisse** Without their help it would be nearly imposible to see these books published in Kurdish. Their great contributions in providing the needed fund and obtaining the written right of translating these books are gratefully acknowledged. We specially appreciate the contributions of Dr. *Maurice Piot* and his colleagues in **CSS Romandie**. The role of our friend *Akram Mayi* is something not to be left unmentioned.

Dr. *Niaz Mirani* is a friend that his fingerprints can be seen everywhere. The contributions from Dr. *Saman Halabchayi*, *Kak Usman Pirdawud*, *Kak Hajar T. Noori* and others are gratefully appreciated. *Kak Mahmood Naqshbandi*, the manager of the Ministry of Education Printing House, and his colleagues offered priced help and demonstrated great patience in tolerating us in intruding in very details of the printing process. In this regards we should mention the work of *Kak Hassan* in the Montage department.

This is a good opportunity to wish the continued collaboration and help from CSS and the friends working there. May this become the cornerstone of stronger and more profound relations between the people in Switzerland and Kurdistan.

Editor

Medical Books in Kurdish Series, 2
Ministry of Health and Social Affairs
Editor: Lezgin Ebdirehman

This is an authorized translation of:
Guidelines for Cholera Control, WHO, Geneva, 1993
With the support of Centrale Sanitaire Suisse (Romandie)

(c) CSS & Ministry of Health and Social Affairs 2002
Kurdistan Regional Government,
Erbil, Northern Iraq

Translation: Dr. Newroz Usman Saeed, Dr. Fuad Baban, Dr. Jamal Umar, and
Dr. Sherko Abdullah
Editing: Dr. Lezgin Ebdirehman
Layout and Typing: Govar Office, Erbil
Printing: Ministry of Education Printing House, Erbil

Guidelines
for
**Cholera
Control**

Ministry of Health and Social Affairs
Erbil
2002

نزیکەى سەمە ولات لەسەر انسەرى جیھاندا هیشتا گەرفتارى نەخۆشى
كۆلیران. نەزموونەكان نیشانانداوہ كهوا ناتواندريت رینگا لەبلاو بوونەوہى
بۇ ناو ولاتانى دیکە بگيريت. نەگەر بە شاراوہیى جینیتەوہ ھەر
سەرھەلدانیکى ئەو نەخۆشییە دەتوانیت بەخیرایى بگاتە رادەى پەتایەكى
گەورەو گیانى زۆر كەس دەخاتە مەترسیەوہ. بۇ كۆنترۆل كەردن و
كەمكردنەوہى بلاو بوونەوہى ئەم نەخۆشیەو گەرفتەكانى تەندروستى كۆمەل
دەكریت بەرینگای باشتەر كەردنى شىوازەكانى دۆزینەوہو ديارخستەر،
چارەسەر كەردن، باشتەر كەردنى ستانداردەكانى خاوينى ناوەرۆو خاوينى تاكە
كەسى نەخچام بدريت. ئەم كتیبە بەشىوازىكى بەرفراوان باس لە كۆنترۆل
كەردنى كۆلیرا دەكات. ئەم ریبەرە باس لە گواستەنەوہى ھەوكەردن و رینگاكانى
بەرگەرى كەردن لە بلاو بوونەوہى، نامادەكارىیە زۆر پێویستەكانى كە دەبێ
كاربەدەستانى تەندروستى بۇ پەتایەكى ترسناك بیکەن، ئەو دەرمانانەى كە
دەبێ لەبەر دەست دابن، چارەسەر كەردنى نەخۆشەكان كەردارى پێویست
بۇ سنوردانان بۇ پەتاکان، لیکۆلینەوہكانى پەتاناسى، رۆلى تاقیگە لە
بەدەر خستنى نەخۆشى و چالاکییە درێژخایەنەكانى پێشگیرى دەكات.
چارەسەر كەردنى نەخۆشى توش بوو بە كۆلیرا بە جەخت كەردنىكى تاییەت
لەسەر بەكارھینانى دروستى دژەژى (نەنتى بایۆتیک)ەكان بەوردى باسى
لیوہ كراوہ، ھەرۆھا بەوردى باس لەدۆزینەوہو ناسیىنى مێكروبی
قېبیریۆكۆلیرا كراوہ. گەرنكى ناوى خاوين بۇ خواردەنەوہ، نامادەكەردنى
وریایانەى خواردن، پاكوخاوينى تاكە كەسى چەند جارەن دووبارە كراوہتەوہ،
كتیبەكە پرە لە پێشنیارى سودبەخش بۇ دارشتنى پەيامى فیر كەردنى
تەندروستى سەبارەت بەم بابەتە. ھەرچەندە ئەم ریبەرە بۇ ئەوہ نوسراوہ
كە لەلایەن بەرپوہبەرانى بەرنامەى نەتەوہیى بۇ كۆنترۆلكەردنى كۆلیرا
بەكاربھینریت، بەلام بیگومان ھەموو ئەو كەسانەى خەم لە پێشگیرى و
كۆنترۆلكەردنى كۆلیرا دەخۆن، چ لەناستیكى نەتەوہییدا بن چ لەناستیكى
ناونەتەوہییدا، ئەم كتیبە بە شتیكى سوودمەند لەقەلم دەدەن.