

ئامۆزگارى بۇ دايك و باوكان دەربارى به خۆكردن و پاراستنى مندال له ههفتهى يهكه مى ژيانى دا

- له چهند پوژى يهكهم دا، پيوسته مندالهكه نزيك بىت له دايك و باوكى و له نزيكهوه چاودىرى بكرىت. مندالهكه بى چاودىرى بهرله مەكەن.
- پيوسته ههچهند جار كه مندالهكه نيشان ديدات دهيويت مەكەم بمرىت دايكى شيرى پى بدات.
- دلنيا ببه كه مندالهكهت به شيويهكى ئاسايى ميز دهكات و باى لى دهبيتهوه.
- رۆژانه يهك دوو جار له ژىر رووناكىي رۆژ دا سهيرى پىستى مندالهكهت بكه. تۆزىك زهردى پىست و سپيهتى چاو ئاساييه، بهلام ئهگەر ئاشكرا دياره كه پىست يان چاوى مندالهكه زهره، رهنكه پيوستى به يارمهتى ههبيت. لهم حالته دا لهگهڵ نهخوشخانهى منداپوون (BB) يان ناوهندى ئاسوودهى ژيانى مندال (Barnavårdscentralen) راويژ بكه. ئهگەر زهردى پىست بۇ ماوهى زياتر له 3 ههفته بهردوام بىت، دهبى پزىشك پشكنين بۇ مندالهكه بكات.
- مندالى كۆرپه به پشتا زووتر دهخهويت و دهبى وهكوو مندالى تازلهدايكبوو عادهت بكات بهم حالته.
- پيوسته جلى بهنيسهت گهرم بكرىته بهرى مندالهكه و ئهو بتوانىت ئازادانه خۆى بجوولينىت.
- جگهرهكيشان كارىگهرى خراپى لهسهر كۆرپه ههيه. لهبهر ئههه، له مالهوه جگهره مەكيشه. ئهگەر دايك جگهره دهكيشىت يان ههرىهك له باوك و دايك ئهلكهؤل دهخواتهوه، مندالهكه نابىت له نيو تهختى خهوى ئهوان دا بخهويندريت.
- مندالى تازلهدايكبوو مەبه بۇ ئهو شوپنانه كه خهلكى زۆرى لىيه. له وهزى سهردا، ئهو خووشك و برا و خزمانه كه سهردمايان خواردوووه يان نهخوشيهكى گيرهوهيان ههيه، نابىت له مندالهكه نزيك ببهوه. ئهو قايرۆسانه ههلامهت كه له مندالانى گهورهتر و كهسانى گهورهسال دا دهبنه هۆى حالهتيكى ئارام له ئاوكردى لووت و كۆكه، له مندالى تازلهدايكبوو دا دهتوانن ببه هۆى ههندى كيشه جدى ههناسه. بهرلهوهى دهست بهديت له مندالهكهت دهستت بشۆ.
- ئهگەر مندالهكهت مەكەم ناگرىت، يان دواى خهوتن خهبر نابىتهوه، يان كاتى كه دهستى لى دهكهيت و ههول دهدهيت ئارامى بكهيهتهوه ئهو جنگز و بىتاقهت دهبيت، يان بههيز نازيرپىت، يان رهنكى پىستى وهكوو خوئهميشى كالى لى هاتوووه، ئهمانه دهتوانن نيشانهى نهخوشى بى. له ههركاتيك شهو و رۆژ دا بوو پهيوهندى بكه به نهخوشخانهى منداپوون (BB) يان بهشى فرياكهوتن.
- له يهكهم ههفتهى ژيانى مندال دا، بهرلهوهى له ناوهندى ئاسوودهى ژيانى مندال (Barnavårdscentralen) چاوت به پهريستار بكهويت، ئهگەر مندالهكهت كيشهيهكى ههبوو يان دەربارى مندالهكهت پرسيارىكت ههبوو، سهردتا پهيوهندى بكه به نهخوشخانهى منداپوون (BB). ئهگەر پيوست بىت، نهخوشخانهى منداپوون بهرپرسياره ئامۆزگارى پيوستت پى بدات يان مندالهكهت رهوانه لای دوكتور بكات. دلنيا ببه كه ژماره تهلهفونىك له ئهوان وهبرگريت بۇ ئهوهى ئهگەر مندالهكهت پيوستى به يارمهتى ههبوو بتوانى پهيوهنديان پيوه بكهيت!
- ژماره تهلهفون بۇ وهركرتنى ئامۆزگارى و رهوانهكردى بۇ لای پزىشك له كاتى ناساخبوونى مندالى تازلهدايكبوو:

ئامۆزگارى بهشيكه له "پروژهى تەندروست لەدايكبوونى مندال" كه به هاوكارى نيوان كۆمهلهى تازلهدايكبووانى سوید. كۆمهلهى منداپزىشكانى سوید. كۆمهلهى ماماكانى سوید و كۆمهلهى زاوژ و ژنپزىشكانى سوید پيشكهش دهكرىت.

