سەلامەتی تۆ لە چوونە نەخۆشخانە بۆ نەخۆشی دەروونی

بەشداریکردنت لە بواری چاودێری تەندروستیدا

پەیوەندی بە کارمەندانی چاودێری تەندروستیەوە بکە ئەگەر پرسیارت هەبوو دەربارەی چاودێری تەندروستی خۆت یان چارەسەریەکانت.
هەوڵدە بەرنامەیەکی چاودێری تەندروستیت بۆ داڕێژرێت پێکەوە لەگەڵ کارمەندانی چاودێری تەندروستیدا.
پێیان بڵێ ئەگەر تۆ هەستیارێتی یان ئەلێرژیت دژ بە شتێک هەیە.
باسی خۆت بۆ کەسە نزیکەکانت بکە – مەزەندەکردنەکان باشتر دەبن ئەگەر کەسانی نزیک بە خۆت تێوەگلێنی.
فایلی نەخۆشی (جورناڵ)ەکەت لەبەردەستدایە لە ماڵپەڕی www.1177.se

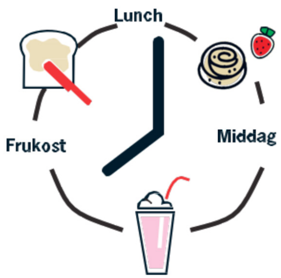
دەرمانەکانت

باسی بکە کامانەن ئەو دەرمان و یان دەرمانە سروشتیانەی بەکاریاندەهێنیت و بۆچی.
وا باشە لیستەی ئەو دەرمانانەت پێبێت کە هەنووکە بەکاریان دەهێنیت.
تکایە پێمان بڵێ ئەگەر نەتزانی بۆچی دەشێت دەرمانێکی تایبەتی بەکاربهێنیت.
لەگەڵ دکتۆر، پەرستار یان دەرمانسازدا بدوێ، ئەگەر تۆ پرسیارگەلێکت دەربارەی دەرمانەکانت هەبوو.

چالاکی تەندروستی تۆ باشتر دەکات

چەندە لە تواناتدا هەیە زوو زوو جووڵە بە خۆت بدە.
ئەگەر تۆ بوارت هەبوو- ڕۆژانە پیاسە بکە.
خۆت بەدوور بگرە لە پاڵکەوتن و نوستن بە ڕۆژ.
بەشداری لەو چالاکیانەدا بکە کە بەشەکەت پێشکەشتانی دەکات.

خواردنە گرنگەکان



بە ڕێکوپێکی نانبخۆ و لەگەڵ کارمەندانداندا قسەبکە ئەگەر نادڵنیا بوویت لەوەی چ جۆرە خواردنێک بۆ تەندروستی تۆ باشە.

بچۆ بۆ ئەودیو

زیانگەیاندن بە خۆت

لەگەڵ کارمەنداندا قسە بکە ئەگەر هەستت بە ناڕەحەتی دەروونی کرد. باسی بکە ئەگەر تۆ بیرۆکەی زیان بەخۆگەیاندن یان خۆکوژیت هەیە.

ڕێگریکردن لە کەوتن

پێڵاوی جێگیر بەکاربهێنە کە لە پێدا باش ڕاوەدەستێت یان گۆرەوی دژەخزان لەپێکە.
داوای یارمەتی لە کارمەندان بکە ئەگەر هەستت بە گێژی یان ناجێگیری کرد کاتێک هەڵدەستیتە سەرپێ و دەڕۆیت.
ئەگەر بە ئاسانی گێژ دەبیت، قەدەرێک لەسەر قەراغی قەرەوێڵەکەت دانیشە، پێیەکانت بەشێوەی پایدەرلێدان بجوڵێنە و کەمێک ئاو بخۆرەوە بەر لەوەی هەستیتە سەرپێ.

ئەگەر بە بێ خواستی خۆت چاودێری تەندروستی کرایت

هەوڵدەناملکەی: چاودێری تەندروستیی بە تۆپزی SKL بەدەست بهێنیت.
بە چەندین زمان هەیە
تۆ مافی خۆتە کەسێکی پشتگیریکەرت هەبێت
تۆ مافت هەیە ناڕەزامەندی دەژ بە هەندێک بڕیار دەربڕیت و مافت هەیە کەسێکی مافناس ببێت بە نوێنەرت.
لەگەڵ کارمەنداندا قسەبکە ئەگەر پرسیارت هەبوو.

کاتێک وەختی هاتنەدەرەوە لە نەخۆشخانە دێت

بەرلەوەی لە نەخۆشخانە بچیتە دەرەوە، هەوڵدە ئەمانەت بەدەست هێنابێت:
- زانیاری چوونەدەرەوەی خۆت بە بەرنامەی چاودێری و- باسکردنی ئەو دەرمانانەشەوە کە بەکاریاندەهێنیت
- زانیاری دەربارەی ئەوەی کە چۆن پەیوەندی لەگەڵ چاودێری تەندروستی کراوەی خۆتدا دەکەیت.
- زانیاری دەربارەی ئەگەری بەدواداچوونبۆکردنی چارەسەریەکانت لە لایەن چاودێری تەندروستیەوە.
وا باشە پەیوەندی بە کۆمەڵەی نەخۆشانەوە بکەیت. پرسیار لە کارمەندان بکە دەربارەی زانیاری بۆ پەیوەندیکردن

بچۆ بۆ ئەودیو