NORTH DAKOTA
DEPARTMENT *of* HEALTH

جیاکردنەوە و دوورخستنەوەی تەندروستی

نامیلکەی ڕاستیەکان بۆ خەڵك

لەماوەی بوونی بارێکی لەناکاوی تەندروستی گشتی ، لەوانەیە بەشی تەندروستی باکووی داکۆتا و بنکەی تەندروستی گشتی ناوخۆی تۆ ڕێگەکانی کۆنتڕۆڵ کردنی نەخۆشی بەکار بهێنێت وەکو جیاکردنەوە و دوورخستنەوەی تەندروستی . ئەم زانیاریانەی خوارەوە یارمەتیت دەکات لە تێگەیشتنی جیاوازی نێوان جیاکردنەوە و دوورخستنەوەی تەندروستی وە بۆچی هەریەکەیان بەکار دێت
.

ئایا جیاکردنەوە چی یە؟

جیاکردنەوە لەسەر ئەم خەڵکانە جیٚ بەجیٚ دەکرێت کەوا نەخۆشن وەیان نەخۆشیەکی گیرەوەیان هەیە کەوا ئەگەری گواستنەوەی هەیە بۆ کەسانی تر . هەموو ڕۆژێك نەخۆشەکان جیا دەکرێتەوە لە نەخۆشخانەکان چونکە نەخۆشی یان دەردێکی گیرەوەیان هەیە کەوا توانای بلاٚبوونەوەی هەیە بۆ نەخۆشەکانی تر یان بۆ کارمەندانی چاودێری تەندروستی . ئەم جیاکردنەوەیە لەسەر کەسانی نەخۆش جیٚ بەجیٚ دەبێت.

جیاکردنەوەی نەخۆش بەشێوەیەکی خۆبەخشانە (بە ئارەزووی خۆت) یان پێویست دەبێت ، ئەمەش بەگوێرەی بارەکان . جیاکردنەوەی بریتیە لە کردارێکی ئاسایی و ستاندەر و کارپێکراو لەشوێنەکانی چاودێری تەندورستی ، وەیان لە ماڵەوە ، نەك تەنها بۆ ڕێگە گرتن لە گواستنەوەی نەخۆشیەکە بۆ خەڵکی تر ، بەلاٚم بۆ دڵنیابوون لەوەی کەوا نەخۆشەکان دەتوانن چاودێری گونجاو وەربگرن کەوا پێویستیان پێیەتی و وە چارەسەری مرۆڤایەتی تەواو وەردەگرن .

دوورخستنەوەی تەندروستی؟

دوورخستنەوەی تەندروستی بریتیە لە ووشەیەك کەوا تەنها جیٚ بەجیٚ دەبێت لەسەر ئەم کەسانەی کەوا ئەگەری بەرکەوتنیان بەنەخۆشیەکی گیرەوە لێدەکرێت و مەترسی نەخۆش بوونیان یان گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە بۆ کەسێکی تر لەئارادایە . هەروەکو جیاکردنەوە ، دوورخستنەوەی تەندروستی بەشێوەیەکی خۆبەخشانە (ئارەزوومەندانە) یان پێویست دەبێت . بەنزیکەیی هەموو دوورخستنەوەکانی تەندروستی لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەم چەند دەیەی دوایی بەشێوەیەکی تەواو خۆبەخشانە بووە .
دەکرێت دوورخستنەوەی تەندروستی بۆ هەرماوەیەك درێژ بێتەوە .هەندێك جار لەوانەیە خەڵك دووربخرێنەوە تەنها بۆ ماوەیەك خولەکێك لەم کاتەی کەوا ئەگەری نەخۆش بوونیان بەنەخۆشیەکی گیرەوە(درم) هەڵدەسەنگێنرێت . ئەمەش بەتایبەتی باوە لەم کەسانەی کەوا سەفەر دەکەن و دێنە ووڵاٚت و مەترسی بەرکەوتنیان بەنەخۆشی لێدەکرێت.
هەروەها لەوانەیە دوورخستنەوەی تەندروستی بۆ ماوەیەکی درێژتر بەکار بێت : بۆ نموونە ، بۆماوەیەك بۆ مەبەستی چارەسەر کردنی خەڵك ئەگەر هەبێت بۆ ئەوەی نەخۆشیەکە پەرەنەسێنێت و نەگوازرێتەوە بۆ کەسێکی تر . زۆر بەکەمی پێویستمان بە جیٚ بەجیٚ کردنی دوورخستنەوەی تەندروستی دەبێت بۆ ماوەیەکی درێژتر ، وەکاتێك ئەم شتە دەکەین ، بەنزیکەی هەموو کات بەشێوەیەکی خۆبەخشانە(ئارەزوومەندانە) .

کاتێك کەوا سەدەیەك لەمەوپێش باسی دوورخستنەوەی تەندروستی دەکرا ، ئەم دوورخستنەوەیە بەشێوەیەکی پێویست بوو (ئیجباری) و هەندێك جار زەحمەت بوو بۆ خەڵکەکە. ئەم دوورخستنەوە تەندروستیەی کەوا لەکاتی ئێستا بەکار دێت بەتەواوی جیاوازە . دوورخستنەوەی تەندروستی بریتیە لە هۆیەك بۆ پاراستنی خەڵك لەم نەخۆشیانەی کەوا توانای گواستنەوەیان هەیە .

بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندی بکە بە بەشی تەندروستی باکووری داکۆتا بە ژمارە701.328.2372 .