

فرهنگ درماندی ها



معلومات مهم در مورد ویروس کوید-۱۹ یا کرونا

اکثر مردم علایم خفیف مانند سرفه و ثبت را تجربه میکنند که خود بخود گم میشود اما بعض مردم مریضی شدید را پیدا میکنند که مشکلات تنفسی و سینه بغل میداشته باشند. ویروس از طریق تماس نزدیک با یک شخص آلوده شده یا از طریق مجراهای تنفسی هنگامیکه شخص آلوده به ویروس سرفه میکند یا عطسه میزند، بوجود می آید. علایم اکثراً در پنج روز اول پس از در معرض قرار گرفتن با ویروس خفیف می باشند اما علایم ممکن است زودتر یا بعد از پنج روز نمایان گردند.

ما تلاش خود را میکنیم تا سرایت را محدود بسازیم. یچ یکی از ما نمیخواهد دیگران را در خطر سرایت غیرضروری بیاندازیم. اگر شما سرد میخورید یا علایم تنفسی دارید:

- در مورد بهداشت دست های خود هوشیار تر باشید
- در کنار بازو یا دستمال همیشه سرفه و عدسه بزنید
- اگر میتوانید - محیط های که ممکن است بطور غیر عمدی دیگر را مبتلا کنید، جلوگیری کنید

دواخانه های ما اکثراً توسط افراد مسن و دیگر مردم که ممکن است با مبارزه با سرایت های مختلف درگیر مبارزه باشند شکر ازینکه دیگران را درنظر میگیرید!

اگر نیاز به برداشتن نسخه دوا برای نزدیکان یا دوست دارید که نمیتوانند به دواخانه ما بیایند، میتوانید به آسانی با استفاده از یک فورمه مجاز سازی و استفاده از شناسایی تان را انجام دهید از ما بپرسید. ازینکه کمک تان کنیم، خوشحال خواهیم بود!

07

معدده

11

سرماخورده گی / درد

15

زنده گی خصوصی

19

جلد

23

حساسیت

27

زخم، گزیده گی و سوراخ

31

محصولاتی که خوب است در
خانه موجود باشند

در باره دواخانه هیارتات Apotek Hjärtat

همین دلیل است که ما واژه نامه دواخانه را تهیه نموده ایم تا شما را در راستای یافتن ادویه درست یاری رسانیم و تا شما به اسلوب ساده بتوانید مشکلات خویش را به زبان مادری تان تشریح کنید.

دواخانه هیارتات Apotek Hjärtat با داشتن در حدود ۳۹۰ دواخانه ها در سرتاسر سویدن بزرگترین زنجیره دواخانه های شخصی است. مرام ما اینست تا هر مشتری را با استقبال گرم و فردی، عرضه محصولات متنوع و خدمات گسترده در راستای بهره مندی از نعمت صحت و سلامتی بهتر یاری رسانیم. ما دارای در حدود ۳۰۰۰ کارمندان بوده که بخش عمده پرسونل ما به زبان های مختلف علاوه از سویدنی صحبت میکنند. لطفا از ما بپرسید که با خوشی تمام شما را راهنمایی نموده بیشتر توضیح خواهیم داد.

صرف نظر از اینکه شما به زبان سویدی تسلط دارید یا خیر، اطمینان داشته باشید که در دواخانه هیارتات Apotek Hjärtat کمک درست در اختیار تان قرار داده خواهد شد.

در واژه نامه دواخانه تشریح های کوتاه در مورد امراض، ناراحتی ها و ادویه معمولی ترجمه شده از زبان سویدنی به دری ترتیب و تدوین شده است. شما میتوانید از این جزوه استفاده نموده کمکی را که شما نیاز دارید، به پرسونل دواخانه واضح سازید. شما میتوانید بطور مثال به ادویه مورد نیاز تان یا به واژه بی که مشکلات صحتی تان را توصیف مینماید، اشاره کنید.

به دواخانه هیارتات Apotek Hjärtat خوش آمدید!

مشکلات شکم

مبتلا شدن به درد شکم، بطور مثال مریضی استفراغ زمستانی، در جریان فصل زمستان خیلی معمول است. برای اجتناب از آلوده شدن باید دست ها را با صابون و آب به منظور جلوگیری از پخش بکتریا بطور منظم بشویید. این روند را ترجیحاً با استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست تکمیل و تمام نمایید. هنگام مبتلا شدن به درد شکم مهم است که از مایعات زیاد استفاده صورت گیرد و استفاده از محلول اعاده مایعات شیوه موثری است تا تعادل مایعات در بدن به وضع پیش برگردانده شود. برای رفع نمودن سایر مشکلات شکم بطور مثال سوء هاضمه و ایجاد نفخ و باد شکم چندین انواع ادویه قابل خرید بدون نسخه در دواخانه های ما موجود میباشند.



دري	Svenska	دري	Svenska
نفخ و باد شکم	Maginfluensa	اسهال	Diarré
محلول اعاده مایعات	Uppsvälld mage	سوزش معده	Halsbränna
تابليت ضد استفراغ	Vätskeersättning	قبضيت	Förstoppning
بواسير	Åksjuketablett	سوء هاضمه	Magknip
دلبدي	Illamående	التهاب معدي معايي	Hemorroider



سرماخورده گی و درد

هنگام مبتلا شدن به سرماخورده گی، استراحت منظم و نوشیدن مقدار زیاد آب حائز اهمیت است. مزید بر آن چندین محصولات مختلف وجود دارند که گلودردی، بندش بینی، تب و درد را تسکین و بهبود میدهد. به خاطر بسیاری که محصولات مخصوص تسکین دهنده درد نظر به نوعیت درد وجود دارند. لطفاً با ما مشوره نمائید تا ادویه پی را دریافت کنید که از همه بهتر به درد تان بخورد.

Svenska	دري	Svenska	دري
Huvudvärk	سر دردی	Slemhosta	سرفه توام با بلغم
Förkyld	سرماخورده گی	Torrhosta	سرفه خشک
Feber	تب	Värktablett	تابلیت ضد درد
Halsont	گلودردی	Nässpray	اسپری بینی
Nästäppa	بندش بینی	Snuva	ریزش

زنده گی خصوصی

بخش عمده محصولاتى كه ممكن است براى تأمین حفظ
الصحة ناحیه تناسلى مورد نیاز باشند، در اكثر دواخانه ها در
سویدن فروخته میشوند. این بدان معناست كه شما میتوانید از
محصولات مورد نیاز هنگام عادت ماهوار گرفته تا محصولات
همچو كاندوم ها را مستقیماً در دواخانه خریداری نمایید. اگر
شما شك دارید كه مصاب به یكى از انواع امراض مقاربتى
هستید، باید به یكى از مراكز خدمات صحى مراجعه كنید.

دري	Svenska	دري	Svenska
معاینه تخمه گذاری	Ägglossningstest	معاینه حاملگی	Graviditetstest
مواد لشم کننده	Glidmedel	کاندم ها	Kondomer
مواد شستشوی ناحیه تناسلی	Intimtvätt	محصولات مورد نیاز هنگام عادت ماهوار	Mensskydd
معائنه کلامیدیا	Klamydiatest	انتان فنگسی در ناحیه تناسلی	Underlivssvamp
درد هنگام عادت ماهوار	Mensvärk	خارش در ناحیه تناسلی	Klåda i underlivet
عادت ماهوار توام با خونریزی غیر نورمال	Riklig mens	بخار در ناحیه تناسلی	Utslag i underlivet

جلد و موی

اقلیم سخت مناطق شمالی کره زمین جلد ما را تحت تاثیر قرار میدهد. در زمستان ممکن است جلد به خشکی و ترکیدن مواجه شود و در فصل بهار و تابستان مهم است که از جلد در برابر اشعه آفتاب که بعد از یک زمستان طولانی و تاریک بسیار به شدت می درخشد، محافظت صورت گیرد. در زمستان شپش نیز بیشتر پیدا میشود.

دری	Svenska	دری	Svenska
لوشن جلد	Hudlotion	خشکی جلد	Torr hud
کورتیزون	Kortison	اگزیم	Eksem
کریم ضد آفتاب	Solkräm	آفتاب سوختگی	Solsveda
شپش	Löss	خارش	Hudklåda
کریم مرطوب کننده	Mjukgörande kräm	کریم دست	Handkräm
		کریم روی	Ansiktskräm

حساسیت

حساسیت در مقابل گرده نباتات در فصل بهار و تابستان بیشتر معمول می‌باشد. علائم شایع حساسیت در مقابل گرده نباتات عبارت از ریزش و خارش چشم، ریزش بینی و عطسه می‌باشد. حساسیت در مقابل گرده نباتات را میتوان با استفاده از ادویه قابل خرید بدون نسخه تداوی کرد و اینگونه محصولات معمولاً تاثیر تسکین دهنده داشته می‌باشند.



حساسیت

دری	Svenska	دری	Svenska
عکس العمل حساسیتی	Allergisk Reaktion	خارش چشم	Kliande ögon
تابلیت ضد حساسیت	Allergitabletter	افرازات آبگین چشم	Rinnande ögon
خارش گلو	Kliande hals	چشم های سرخ	Röda ögon
بخار توام با خارش	Kliande utslag	بندش بینی	Nästäppa
عطسه	Nysningar	ریزش بینی	Rinnsnuva
		حساسیت در مقابل گرده نباتات	Pollenallergi

زخم، گزیده گی و سوراخ

در تابستان مواجه شدن به گزیده گی حشرات مختلف خیلی معمول است. بخش عمده آن کاملاً بی ضرر بوده ولی سرد نمودن ساحه گزیده گی با کمی جل آسول یا آلو ویرا ممکن است باعث احساس راحتی گردد. کریم کورتیزون ممکن خارش و پندیده گی را کاهش دهد. ساحه گزیده گی را بمنظور جلوگیری از بروز عفونت تحت نظارت نگهدارید. اگر وضعیت عمومی تان وخیم تر گردد، باید با یکی از مراکز خدمات صحتی در تماس شوید. در جریان تابستان گزیده گی کنه نیز خیلی معمول است که این به نوبت خود ممکن است TBE و بیماری لایم (بورلیا) را سبب گردد. بسیار متوجه باشید و بدن را هر روز بعد از گزیده گی معاینه کنید.

دري	Svenska	دري	Svenska
خراش	Skrapsår	گزیده گی پشه	Myggbett
زخم چرک دار	Varande sår	گزیده گی توام با خارش	Kliande bett
خارش	Klåda	گزیده گی زنبور	Getingstick
خراشیده گی	Skavsår	پلاستر	Plåster
گزیده گی کنه	Fästingbett	مواد شستشوی زخم	Sårtvätt

ایجاد یک دواخانه خانگی دارای مهمترین ادویه و محصولات ، ممکن است بسیار ممد و مفید واقع شود. در پایین یک لست محصولات که به تجویز ما پرسونل دواخانه هپارتات Apotek Hjärtat باید همیشه در خانه داشته باشید، مرتب گردیده است.



محصولاتی که
بهتر است در
خانه موجود
باشند

دری	Svenska	دری	Svenska
مرهم زایلوکائن	Xylocainsalva	تابلیت ضد درد	Värktabletter
کریم/مرهم کورتیزون	Kortisonkräm/salva	ترمامیتر تب	Febertermometer
محلول اعاده مایعات	Vätskeersättning	تابلیت گلودردی	Halstabletter
زغال دوايي - برای استفاده هنگام مسمومیت	Medicinskt kol – vid förgiftning	اسپری بینی	Nässpray
پنس	Pincett	پلاستر	Plåster
کنه بر	Fästingplockare	مواد شستشوی زخم	Sårtvätt
پارچه های گاز	Kompresser	الکول آلسول	Alsolsprit
		محلول ضد عفونی کننده دست	Handdesinfektion

Dari

شماره های مهم تلفون

مرکز مشوره دهی صحی - ۱۱۷۷
مرکز رهنمایی در مورد مسمومیت - ۰۱۰۴۵۶۶۷۰۰ (موارد نسبتاً کم جدی)
شماره اضطراری ۱۱۲ - SOS

در موارد اضطراری باید همیشه به ۱۱۲ زنگ بزنید.

13 113 - شما میتوانید به شماره 13 113 تماس بگیرید تا معلومات در مورد تصادم ها و بحران ها را بدهید یا اخذ نمایید. تمام معلومات تهیه شده از طریق 13 113 معلومات تایید شده و گفته شده توسط شهرداری است که شما در آن زندگی میکنید.