

د دردونو او رنځونو قاموس



د کورنا يا COVID-19 په اړه اړين معلومات

زياتره خلک په کرونا کې عادي علامې لکه وچ ټوخي او تبه لري چې په خپله له منځه ځي، مگر ځينې نور سخته ساه لنډۍ او نمونيا يا وچ ټوخي پيدا کوي. ويروس د اخته کس سره د نږدې اړيکو له لاري يا کله چې يو ناروغ سړی ټوخي يا پرنجی کوي د هغه ځانکو له لاري نورو ته خپريږي . نښې اکثره عادي يا لږې وي او معمولا په ويروس د اخته کيدو څخه پنځه ورځې وروسته راڅرگنديږي، خو شايد نښې يې له پنځه ورځو څخه دمخه يا وروسته څرگندي شي.

مونږ د ناروغۍ محدودولو لپاره خپله هڅه کوو.

زموږ څخه هيڅ څوک نه غواړي چې نور د ناروغۍ په

خطر کې واچوي. که تاسو د تبې يا نفس تنگی علایم لرئ:

• د خپلو لاسونو پاکوالی يا حفظ الصحي ته ډير پام

کوئ او محتاط اوسئ

• تل ټوخي او پرنجی په خپل مټ يا کاغذی دستمال

کې ترسره کوئ

• که امکان ولري - هغه ځايونو ته له ورتگ ډډه

وکرئ چې شايد په غير ارادي توگه نور هم ککړ يا

اخته کړي.

ډيری ځله زموږ درملتونونو څخه مشران او نور خلک ليدنه

کوی څوک چې ممکن د ویرسونو په وړاندې مبارزه کې

ډيره ستونزې ولري.

ډيره مننه چې د نورو فکر درسره شته!

که د هغو خپلوانو يا ملگرو لپاره درمل اخلئ چې درملتون

ته نشي راتللې، تاسي دا کار د يو ساده وکالت خط او هویت

په ښکاره کولو سره ترسره کولی شئ مونږ تاسي سره په

خوشحاله مرسته کول غواړو!

07

نس

11

زکام او درد

15

خصوصي ژوند

19

پوستکی

20

حساسیت

27

زخم، چیچنه او نښ

31

هغه ټوکی چې بهتره ده په
کور کې موجود وي

د هیارتات درملتون Apotek Hjärtat په اړه

له دې لامله موږ ستاسو لپاره د درملتون قاموس ترتیب کړی دی ترڅو تاسو د صحیح درملو موندلو او په خپله ژبه د خپلو روغتیايي ستونزو څرگندولو په برخه کې لازمه مرسته ترلاسه کړئ.

د درملتون قاموس کې د عامو ناروغیو، تکلیفونو او درملو په اړه د سویډني ژبې څخه پښتو ژبې ته ژباړه شوې لنډ معلومات وړاندې شوي دي. د دې معلوماتي بروشور څخه گټه پورته کړئ ترڅو د درملتون کارکونکو ته څرگنده کړئ چې تاسو کوم ډول مرستې ته اړتیا لرئ. د بېلگې په توګه تاسو کولای شئ چې هغه کلمو ته چې ستاسو تکلیف تشریح کوي او یا د کومو درملو په لټه کې چې یاست، اشاره وکړئ.

د هیارتات درملتون Apotek Hjärtat ته ښه راغلاست!

د هیارتات درملتون Apotek Hjärtat چې د هېواد په اوږدو کې نږدې ۳۹۰ درملتونونه لري، په سویډن کې د شخصي درملتونو ترټولو ستره سلسله ده. زموږ مرام دا دی چې د شخصي او تود هرکلي، د بېلابېلو ډولونو توکو عرضه کولو او د پراخه خدمتونو وړاندې کولو له لارې د هر پېرودونکي لپاره د غوره روغتیا او سلامتیا درلودلو زمینه مساعده کړو. موږ نږدې ۳۰۰۰ کارکوونکي لرو او زموږ زیاتره کارکوونکي د سویډني ژبې څخه علاوه په نورو ډېرو ژبو پوهیږي. زموږ څخه مرسته وغواړئ نو موږ به په خوشحالي نور معلومات ستاسو په درانه چوپړ کې وړاندې کړو.

دې ته له پامه پرته چې تاسو په سویډني ژبه په روانه توګه خبرې کولای شئ او که نه خو دا لازمه ده چې د هیارتات درملتون Apotek Hjärtat کې سمه مرسته ترلاسه کړئ.

نس

د ژمي په دوران كې د نس په ناروغيو د مثال په توگه د نورو ويروس يا په بل عبارت د ژمي د كانگو ناروغي باندې اخته كېدل ډېر عام وي. د دې ناروغي څخه ځان ژغورلو لپاره بايد په منظم ډول خپل لاسونه په صابون او اوبو باندې پريمنځي ترڅو د بكتريا د خپرېدو مخه ونیول شي. د لاسونو الكولو څخه گټه پورته كړئ. كه چېرې يو كس د خپټې په يو ډول ناروغي اخته وي نو د مايعاتو اخيستل ډېر مهم دي او د مايعاتو د اعادي محلول په بدن كې د مايعاتو تعادل خپل اصل حالت ته د راوستلو يوه غوره لاره ده. د نورو ډولونو د نس ناروغيو د مثال په توگه موړه، د نس گاز يا د خپټې پرسوب لپاره زموږ په درملتونونو كې ډول ډول بې نسخې درمل موجود دي.

پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
د خټې پړسوب	Maginfluensa	اسهال	Diarré
د مايعاتو د اعادي محلول	Uppsvälld mage	د معدې سوي	Halsbränna
په موټر/ترين کې د زړه د بدوالي ضد تابليت	Vätskeersättning	قبضيت	Förstopning
بواسير	Åksjuketablett	موړه	Magknip
زړه بدوالی	Illamående	د خټې انفلوينزا	Hemorroider

زکام او درد

که چیرې تاسو زکام یا ست نو ډېره مهمه ده چې پوره استراحت وکړئ او ډېرې اوبه وڅښئ. د دې څخه علاوه ګڼ شمېر بېلابېل ډول توکي شته چې د مری درد، د پوزې بندېدلو، تبې او درد له منځه وړلو کې مرسته کوي. دې ته مو پام وي چې د بېلابېلو ډولونو دردونو لپاره مختلف د درد درمل شته نو ستاسو لپاره ترټولو مناسب درملو پیدا کولو په موخه موږ سره سلا مشوره وکړئ.

Svenska	پښتو	Svenska	پښتو
Huvudvärk	سر دردي	Slemhosta	بلغم لرونکی ټوخی
Förkyld	زکام	Torrhosta	وچ ټوخی
Feber	تبه	Värktablet	د درد تابليت
Halsont	د ستوني درد	Nässpray	د پوزې سپري
Nästäppa	د پوزې بندېدل	Snuva	پوزه بهېدل

خصوصي ژوند

په سويډن کې زياتره درملتونونه د تناسلي ناحيې د حفظ الصحي ساتلو لپاره لازم توکي پلوري. دا په دې معنی ده چې تاسو د حيض په وخت لازممو توکو څخه نيولې تر کانډمونو پورې هر ډول توکي مستقيماً په درملتون کې پېرودلای شئ. که چېرې تاسو شک لرئ چې تاسو کوم ډول جنسي ناروغي لرئ نو بايد د روغتيايي خدمتونو سره اړيکه ټينگه کړئ.

پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
د تخمې د توليد آزموينه	Ägglossningstest	د اميندواري آزموينه	Graviditetstest
خوړونکي مواد	Glidmedel	کانډم	Kondomer
د تناسلي ناحيې د مينځلو مواد	Intimtvätt	د حيض په وخت لازم توکي	Mensskydd
د کلاميديا آزموينه	Klamydiatest	د تناسلي ناحيې فنگسي انتان	Underlivssvamp
د حيض دردونه	Mensvärk	د تناسلي ناحيې خارش	Klåda i underlivet
د نورمال کچې څخه زيات حيض	Riklig mens	د تناسلي ناحيې بخار	Utslag i underlivet

پوستکی او وېبښته

د ځمکې د کرې د شمالي برخې اقلیم زموږ په پوستکي باندې اغیزه اچوي. پوستکی کېدای شي په ژمي کې وچ شي او چلودېدو سره مخامخ شي او په پسرلي او دوبي کې په کار ده چې پوستکی د یو اوږد او تیاره ژمي څخه وروسته د لمر د تېزو شعاعو څخه وژغورل شي. په ژمي کې سپګې هم ډېرې پیدا کېږي.



پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
د پوستکي کریم	Hudlotion	د پوستکي وچوالی	Torr hud
کورټیزون	Kortison	اېکزېما	Eksem
د لمر ضد کریم	Solkräm	د لمر شعاو سوزولی پوستکی	Solsveda
سپېگي	Löss	د پوستکي خاړښ	Hudklåda
د پوستکي د نرموالي لپاره کریم	Mjukgörande kräm	د لاسونو کریم	Handkräm
		د مخ کریم	Ansiktskräm

حساسیت

د پسرلي او دوبي په موسمونو کې د گلانو د
گردې سره حساسیت ډېر عام وي. د گلانو د
گردې سره د حساسیت عام علايم د سترگو
خارش او اوبښکې، زکام او پرنجي وي. د
گلانو د گردې سره د حساسیت د درملنې لپاره
بې نسخې درمل وجود لري چې زياتره يې د
حساسیت علايمو کې بهتري راولي.

حساسیت

پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
حساسیتى غبرگون	Allergisk Reaktion	د سترگو خارېش	Kliande ögon
د حساسیت تابلیت	Allergitabletter	د سترگو څخه اوبه بهېدل	Rinnande ögon
د مری خارېش	Kliande hals	د سترگو سوروالی	Röda ögon
خارېش کونکى بخار	Kliande utslag	د پوزې بندېدل	Nästäppa
پرنجی	Nysningar	د پوزې بهېدل	Rinnsnuva
		د گلانو گردې سره حساسیت	Pollenallergi

زخم، چپچل او نیس

د دوبي په موسم کې د بېلابېلو حشراتو لخوا چپچل کېدل ډېر عام وي. زیاتره حشرات بې ضرره وي خو په کوم ځای چې چپچل شوی یاست، هغه په آلسول جل یا الو ویرا باندې یخول امکان لري د راحت سبب وگرځي. د کورټیزون کریم امکان لري خارج او پرسوب کم کړي. خو په کوم ځای چې چپچل شوي یاست هغه د نظارت لاندې ونیسئ چې میکروب وانخلي. که چېرې ستاسو عمومي وضع بدتره شي باید د روغتیايي خدمتونو سره اړیکه ونیسئ. په دوبي کې د خمنډک لخوا چپچل کېدل هم ډېر عام وي چې دا په خپل وار امکان لري د TBE یا د لایم ناروغۍ (بورلیا) سبب وگرځي. متوجه اوسئ چې د چپچل کېدو وروسته هره ورځ خپل بدن معاینه کړئ.





پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
د پوستکي ټپ	Skrapsår	د مياشو چيچل	Myggbett
زوي کوونکی ټپ	Varande sår	خارش لرونکی چيچل	Kliande bett
خارش	Klåda	د غومبسي چيچل	Getingstick
ټناکي، پولی	Skavsår	پلستر	Plåster
د خمښک چيچل	Fästingbett	د زخم مينځلو محلول	Sårtvätt

په کور کې کوچنۍ درملتون درلودل چې
ضروري درمل او توکي پکې موجود وي،
کېدای شي یو غوره او ګټور فکر وي. لاندې
زموږ د هیارټات درملتون Apotek Hjärtat
د کارکوونکو لخوا د توصیه شویو توکو چې
باید تل په کور کې موجود وي، یو لست
وړاندې شوی دی.

هغه توکي چې
بېتره ده په کور
کې موجود وي



پښتو	Svenska	پښتو	Svenska
د زایلوکاین مرهم	Xylocainsalva	د درد تابلیت	Värktabletter
د کورټیزون مرهم/کریم	Kortisonkräm/salva	د تبې ترمامیټر	Fiebertermometer
د مایعاتو د اعادي محلول	Vätskeersättning	د ستوني درد تابلیت	Halstabletter
طبي کاربن - د مسمومیت په وخت	Medicinskt kol – vid förgiftning	د پوزې سپري	Nässpray
پنس	Pincett	پلستر	Plåster
د خمښک لري کوونکي پنس	Fästingplockare	د زخم مینځلو محلول	Sårtvätt
ګاز	Kompresser	د آسول الکول	Alsolsprit
		د لاس مینځلو الکول	Handdesinfektion

د روغتيايي چارو لارښود - ۱۱۷۷
د مسموميت په اړه د معلوماتو مرکز - ۰۱۰۴۵۶۶۷۰۰
(د نسبتاً کم جدي حالتونو لپاره)
SOS اضطراري شمېره - ۱۱۲

په اضطراري حالتونو کې بايد تل ۱۱۲ ته زنگ ووهئ.

13 113 – تاسو کولی شئ د جدي پېښو او حادثو په اړه د معلوماتو 13 113 د ورکولو يا ترلاسه کولو لپاره د معلوماتو شمېره ته زنگ ووهئ. د دې شمېرې له لارې ټول چمتو شوي معلومات تاييد شوي معلومات دي 13 113 او د مربوطه ښاروالۍ لخوا چې تاسو پکې اوسئ شريک او تاييد شوي.