

# مافهكانى نهخۆش زانىيارى گرنى



كاتن كه نهخۆشهكان به باشى ئاگدار بن له مافهكانى خۆيان، دهتوانن ههموو چارهسهرىكى پيشنياركراو وهرگر و پهيوهندهكى باش لهگهڵ پسيپۆرانى چاوديرى تهنروستى دروست بكهن.

## 5. سهندنهوى ئازادى له نهخۆش و چارهسهركردى ئهو بهبن

### رهزامهندى

له بنهما دا، ئهجامدانى ههر كارىك بۆ پيگرتن له نهخۆش يان سهندنهوى ئازادى له ئهو قهدهغهنه. ههروهها ههرچۆره چارهسهركردى بهبن رهزامهندى ئهو قهدهغهنه. بهلام، له ههنديخ حالهتى زۆر تايبهت دا، رهنگه ههنديخ شت وهكوو سنووردركردنى ئازادى جموجوول يان چارهسهركردى بهبن رهزامهندى بهسهر نهخۆش دا بسهپينریت.

## 6. رازدارى پيشهى

نهخۆش مافى ئهوى ههيه كه زانىيارهكانى به نهينى بپننهوه. پسيپۆرانى چاوديرى تهنروستى دهبيت پابهند بن به رازداى پيشهى، كه ههروهها ناسراوه به رازدارى پزىشكى. ئهوان نابيت ههچيهك لهو زانىيارانه كه له كاتى جيپهچيكردى كارهكانيان دا به دهستى دههين ئاشكرا بكهن. مهگهر ياسا بهجۆرىكى تر دهستورى دايت، دهنا ئهوان نابيت بهبن رهزامهندى نهخۆش ئهم زانىياريانه بدن به لايهنيكى تر. رازداى پيشهى ههروهها پهيوهندي ئيوان پسيپۆرانى چاوديرى تهنروستيش دهگریتتهوه.

## 7. دهسگهپشتن به فايلاهكان

نهخۆش مافى ههيه كه فايلاهكانى خۆى ببينت و داواى روونكردهوه بكات. له بنهما دا، نهخۆش دهتوانيت نوسخهيهك له ههربهشيكى ئهو فايلاه بهخۆراى وهرگریت، سا ئهسل بيت يان كۆپى. ههروهها دهتوانيت بيدات به پسيپۆرىكى چاوديرى تهنروستى كه خۆى ههلبژاردوه.

## 8. مافى هينانى هاورى لهگهڵ خۆ

نهخۆشيك كه له ناوهنديكى چاوديرى تهنروستى دهمنيتتهوه مافى ئهوى ههيه له ماوى مانهوى دا بهردهوام يارمەتى و ئامۆزگارى وهرگریت. مافى ئهوى ههيه داوا بكات كه سوكارى نزيكى يارمەتى بدن و بهردهوام لهگهڵ هاورپيان و ئهندامانى خيزانى دا پهيوهندي ههبيت. ئهوان ئهگهر بيانهویت دهتوانن پهيوهندي بكهن به ياريدهرىكى دهرهكى.

## 9. بهخشيى ئهندام و شانەى لهش

مرۆڤ دهتوانيت بريار بدات له ماوى زيانى دا ئهندامى لهشى بۆ چاندن بهخشيى. ههرچۆره ههزى كهمترى كهسهكه ئهولهويهتى ههيه بهسهر ههزى كهسوكارى ئهو دا. بهخشيى ئهندام، شانە يان خانەى لهش دهبيت بهخۆراى بيت؛ ههرچۆره فرۆشتن بۆ سوود قهدهخهنه.

## 1. مافى وهرگرتنى زانىيارى

نهخۆشهكان مافى ئهويان ههيه كه زانىيارى روون و گونجاويان پڻ بدریت سهبارت به دۆخى تهنروستى خۆيان، ئهو تىست و چارهسهرانه كه رهنگه بۆ ئهوان بكریت، كارىگهرى و مهترسيه ئيحتماليهكانى پرۆسهى چارهسهركردى، و ههروهها پيشناسين (پرۆگنوسيس) و لايهنه داراييهكانى چارهسهركردى. كاتيك كه نهخۆش له ناوهنديكى چاوديرى تهنروستى وهردهگریت، له بنهما دا، دهويت نهخۆش زانىيارى نووسراوى پڻ بدریت سهبارت به مافهكان و ئهركهكانى ئهو، و ههروهها سهبارت به مهرجهكانى مانهوى.

## 2. رهزامهندى ئازاد و ئاگاهانه

نابيت چاوديرى پزىشكى بهبن رهزامهندى ئازاد و ئاگاهانهى نهخۆشيك كه تواناى تيگهپشتن و برياردانى ههيه دابين بكریت، سا ئهو كهسه گوره بيت يان منال. نهخۆش مافى ئهوى ههيه ههركات بيههویت چاوديرى پزىشكى روت بكاتوه، دهست له بهكارهينانى ههرچۆره چارهسهرىك ههلبگریت و له ناوهندي چاوديرى تهنروستى بروات.

## 3. دستوو و رينماى سهرهتايى، نوپنهرانى دهرمانى، و رپيدان له

### حالهتى نهتوانين دا

ههموو كهسيك مافى ئهوى ههيه كه لهپيشهوه ههندي رينماى و دستوو بدات بۆ ئهوى ديارى بكات لهو كاتانه دا كه ناتوانيت خواستى خۆى دهربريت چ جۆره خزمهتيكى چاوديرى بۆ دابين بكریت. ههروهها رهنگه نهخۆش كهسيك، كه ناسراوه به نوپنهرى دهرمانى، بۆ خۆى دهستنيشان بكات تاوهكوو لهو كاتانه دا كه نهخۆشهكه خۆى ناتوانيت قسه بكات به چيگه ئهو بريار بدات و شيواى چارهسهركردى ههلبژيرت.

## 4. مافى ئازادى ههلبژاردن

ئهگهر چارهسهركردى سهريپى بيت، نهخۆش مافى ئهوى ههيه ئازادانه ئهو پسيپۆرهى چاوديرى تهنروستى كه ديههویت ببينت ههلبژيرت. له بنهما دا، نهخۆش مافى ئهويش ههيه كه ئازادانه ئهو ناوهندهى چاوديرى تهنروستى ههلبژيرت كه ديههویت لهوچ چارهسهر بكریت، سا ئهو ناوهنده گشتى بيت يان به كاركردى لهپناو بهرژهوهندي گشتى دا ناسراو بيت. ئهم ئازاديهى ههلبژاردنى پسيپۆر يان ناوهندي چاوديرى تهنروستى رهنگه بهپى ئهو چاوديره كه له ههر پلانيكى بنهرتى بيمه تهنروستى دا دابين دهكریت ناراستهوخۆ سنووردار بكریت. رهنگه بيمه تهنه تپچووى بهشيك له چارهسهركردى بدات، بهتايهت ئهگهر چارهسهركردى له نهخۆشخانهيهك له دهرهوى كانتون ئهنگام بدریت.

## ئايا پيويستت به زانيارى يان ئاموژگارى ههيه؟

تكايه داواى برووشوورى تهواوى «زانيارىي بنهپهتى لهبارهى نهخوش» بكه يان پهيوهندى بكه به بهپرسانى تهنروستى له كانتونى خوت:

### كانتون بيرن

Direction de la santé publique  
et de la prévoyance sociale  
Rathausgasse 1, 3011 Berne  
Tél. 031 633 79 20  
info@gef.be.ch  
www.gef.be.ch

### كومار و كانتونى ژوروا

Service de la santé publique  
Médecin cantonal  
Fbg des Capucins 20,  
2800 Delémont  
Tél. 032 420 51 33  
medecin.cantonal@jura.ch

### كانتونى فالائيس

Service de la santé publique  
Office du médecin cantonal  
Av. du Midi 7, 1950 Sion  
Tél. 027 606 49 00  
santepublique@admin.vs.ch  
www.vs.ch/sante

### كانتونى فريبورگ

Service de la santé publique  
Rte des Cliniques 17, 1700 Fribourg  
Tél. 026 305 29 13  
ssp@fr.ch  
www.fr.ch/ssp

### كانتونى نويشاتيل

Service de la santé publique (DFS)  
Rue Pourtalès 2, 2000 Neuchâtel  
Tél. 032 889 52 09  
www.ne.ch/santepublique

### كانتونى فاو

Service de la santé publique  
Bâtiment administratif de la Pontaise  
Avenue des Casernes 2,  
1014 Lausanne  
Tél. 021 316 42 00  
info.santepublique@vd.ch  
www.vd.ch/ssp

### كومار و كانتونى ژنيقا

Direction générale de la santé  
Service du médecin cantonal  
Av. de Beau-Séjour 24,  
Case postale 76,  
1211 Genève 4 Plainpalais  
Tél. 022 546 50 00  
www.ge.ch/deas

### كومار و كانتونى تيشينو

Dipartimento della sanità  
e della socialità  
Ufficio Medico cantonale  
Via Dogana 16, 6500 Bellinzona  
Tél. 091 814 30 50  
dss-umc@ti.ch  
www.ti.ch/promozionesalute

