

# گلون دردی (Ont i halsen)

تداوی بوسیله ای انتی بیوتیک فقط در صورت ضرورت

این مهم است که ما از انتی بیوتیک فقط زمانی استفاده نماییم که واقعاً از آن میتوان فایده بدست آورده باشد به سیستم دفاعی بدن خود اعتماد نماییم و بگذاریم که بدن خودش عفونت‌های عادی را تداوی نماید. حتمی نیست که تب همیشه یک پدیدهٔ منفی باشد، بلکه این یک قسمت سیستم دفاعی بدن میباشد.

- انتی بیوتیک نمیتواند در مقابل عفونت ویروسی کمک نماید.
- در صورت عفونت‌های اوسط باکتریالی، انتی بیوتیک نمیتواند مدت مریضی را کوتاه‌تر نماید.

- از انتی بیوتیک نباید بدون ضرورت استفاده شود، چون این باکتریاهای مفید بدن را از بین میبرد.
- انتی بیوتیک نمیتواند باعث بوجود آوردن عوارض جانبی گردد، از قبیل اسهال و بخار جلدی.

- استفاده زیاد از انتی بیوتیک باعث این میگردد که قوهٔ مقاومت باکتریاهای زیادتر میگردد ( مقاوم (resistenta) اگر ما استفادهٔ بدن ضرورت از انتی بیوتیک را کاهش دهیم، ما به توقف دادن پیشرفت باکتریاهای مقاوم کمک نمینماییم. در این صورت ما در اینده هم تداوی عفونت‌های جدی را خواهیم داشت.
- ما همه میتوانیم بوسیله ای خوردن غذای خوب، حرکات منظم و شستن دست‌ها اکثر اوقات، خود را صحتمند نگه داریم.

اکثریت مطلق عفونت‌های گلون در طول یک هفته خود بخود شفا می‌یابد، بدون در نظرداشت اینکه علت مریضی ویروس باشد یا باکتریاها. آیا شما یا کودک شما گلون دردی و تب بدون سرفه، گرفتگی صدا و زکام، را دارید؟ در این صورت این میتواند التهاب لوزه‌ها یا آنژین باشد، یعنی یک عفونت که علت آن اکثراً یک باکتریا به نام ستریپتوکوکر streptokocker میباشد.

مشوره و حقایق در مورد گلون دردی به علت التهاب لوزه‌ها

تداوی بوسیله ای انتی بیوتیک یا نه؟

اگر در صورت التهاب ضعیف لوزه‌ها halsfluss شما از انتی بیوتیک استفاده نمایید، شما زودتر صحتمند نمیگردید. اگر شما تکلیف گلون اوسط یا زیاد را دارید، داکتر میتواند یک معاینهٔ سریع را انجام دهد. اگر معاینهٔ نشان دهد که در گلون شما ستریپتوکوکر موجود میباشد، استفاده از انتی بیوتیک تجویز میگردد. در این صورت مدت مریضی ۲ یا ۳ روز کمتر میگردد. ۲ یا ۳ روز بعد از تداوی بوسیله ای انتی بیوتیک، مریضی از شما به کس دیگر سرایت نمیکند.

دارندۀ ستریپتوکوکر تداوی نمیگردد

این یک امر عادی است که کوکان بدون اینکه کدام تکلیفی داشته باشند، دارای ستریپتوکوکر در گلون خویش میباشند. اطفالیکه دارای کدام نشانه و اضطراب التهاب لوزه‌ها نباشند، هیچ ضرورت به معاینات سریع را ندارند. در گشته، التهاب لوزه‌ها یا آنژین باعث تب روماتیزمی و التهاب گرده‌ها میگردد. فعلاً در سویدن امرض عواقبی مذکور بسیار کم میباشند. به همین دلیل باید انتی بیوتیک به کسانیکه دارای ستریپتوکوکر بوده اما کدام تکلیف را ندارند، داده نشوند.

مشوره‌های مفید

- مایعات و تابلیت‌های گلون دردی میتوانند تسکین دهنده باشند.
- از ادویه‌ی ضد درد (مثلًا پاراسیتامول paracetamol یا ایبو پروفین ibuprofen) میتوان در صورت ضرورت استفاده نمود.
- در صورت داشتن تب استراحت نمایید.
- دست‌های خود را زیادتر اوقات بشویید برای اینکه از سرایت مریضی به دیگران جلوگیری نمود.

به نکات ذیل توجه نمایید

اگر حالت شما بدتر شد یا اینکه در طول ۳ الی ۴ روز بهتر نشد، به داکتر دوباره مراجعه نمایید. همچنان اگر شما به مشکل دهن خود را باز مینمایید یا چیزی را فورت مینمایید، نیز به داکتر مراجعه نمایید. امکان دارد که در تانسول یا لوزه‌های شما کدام دانه‌ی گلون یا زخم بوجود آمده باشد.

# التهاب گوش (Öroninflammation)

تداوی بوسیله انتی بیوتیک فقط در صورت ضرورت

این مهم است که ما از انتی بیوتیک فقط زمانی استفاده نماییم که واقعاً از آن میتوان فایده بدست آورده‌ما باید به سیستم دفاعی بدن خود اعتماد نماییم و بگذاریم که بدن خودش عفونت‌های عادی را تداوی نماید. حتی نیست که تب همیشه یک پدیدهٔ منفی باشد، بلکه این یک قسمت سیستم دفاعی بدن میباشد.

- انتی بیوتیک میتواند در مقابل عفونت ویروسی کمک نماید.
- در صورت عفونت‌های اوسط باکتریایی، انتی بیوتیک میتواند مدت مریضی را کوتاه‌تر نماید.

• از انتی بیوتیک نباید بدون ضرورت استفاده شود، چون این باکتریاهای مفید بدن را از بین میرد.

• انتی بیوتیک میتواند باعث بوجود آوردن عوارض جانبی گردد، از قبیل اسهال و بخار جلدی.

• استفاده زیاد از انتی بیوتیک باعث این میگردد که قوهٔ مقاومت باکتریاهای زیادتر میگردد ( مقاوم (resistenta) اگر ما استفادهٔ بدن ضرورت از انتی بیوتیک را کاهش دهیم، ما به توقف دادن پیشرفت باکتریاهای مقاوم کمک مینماییم. در این صورت ما در اینده هم تداوی عفونت‌های جدی را خواهیم داشت. ما همه میتوانیم بوسیله ای خوردن غذای خوب، حرکات منظم و شستن دست ها اکثر اوقات، خود را صحتمند نگه داریم.

التهاب گوش اطفال (و بعضًا بزرگسالان) یک عفونت عادی و اکثرًا بی خطر میباشد. این عفونت اکثر اوقات بدون تداوی بوسیله انتی بیوتیک شفا مییابد. دواهای مسکن میتواند برای چند شباهه روز ضروری باشد، بدون در نظرداشت اینکه کودک بوسیله انتی بیوتیک تداوی شده است یا خیر.

## مشوره و حقایق در مورد التهاب گوش

تداوی بوسیله انتی بیوتیک یا نه؟

التهاب ساده ای گوش زیادتر کودکان، بدون استفاده از انتی بیوتیک شفا مییابد. این زیادتر در مورد کودکان بین یک الی دوازده سال صدق میکند. اما اگر طلف شما کمتر از یک سال یا زیادتر از دوازده سال دارد و به التهاب گوش مبتلا میباشد، میتوان انتی بیوتیک را به او داد. همچنان اگر یک طفل کمتر از دو سال التهاب دو طرفه گوش را دارد یا اینکه پرده گوش پاره شده است، در این صورت مریضی بوسیله انتی بیوتیک تداوی میگردد. بعضی اوقات داکتر میتواند یک نسخه را بنویسد که دوای تجویز شده در آن را میتوان بعداً در صورتیکه حالت طفل در طول ۱ الی ۲ روز بهتر نشد، بدست آورد.

دوباره تماس بگیرید

- اگر در عقب گوش سرخی و پنديگی زیادتر میگردد یا اینکه گوش بر جسته تر میگردد.
- در صورت بدتر شدن صحت با داشتن تب بلند، زیاد شدن درد یا تاثیر به حالت عمومی.
- در صورت آمدن مایعات از گوش (یا ادویه نوشته شده در نسخه را بگیرید و انتی بیوتیک را بدھید).
- در صورت بدتر شدن حالت به شکل دیگر مثلاً درد، آمدن مایعات از گوش، یا تاثیر به توازن بدن.

## مشوره های مفید

- ادویه‌ی ضد درد مثلاً پاراسیتامول را میتوان در صورت ضرورت به کودک داد.
- اگر کودک زیادتر از شش ماه عمر دارد، میتوان ایبوپروفین را نیز به او داد.
- سر کودک را بلند نگهدارید، بوسیله بالشت‌های اضافی یا بلند نمودن قسمت سر چپرت.

کودک باید اقلاً یک شبانه روز بدون درد و تب باشد تا او بتواند به مکتب یا کودکستان برود.

## پیگیری

یک کودک که به مرض التهاب گوش فقط در یک گوش چار شده بود، ضرورت به پیگیری ندارد. کودکان زیر چهار سال باید بعد از سه ماه در کلینیک محلی در صورت موجودیت نشانه‌های ذیل تحت معاینه قرار بگیرند:

• التهاب گوش دوطرفه.

• التهاب یک گوش و موجودیت مایعات در عقب پرده گوش دیگر.

کاهش موقتی قوهٔ شنوایی در ارتباط با التهاب گوش، یک موضوع عادی میباشد. بناءً باید کودکان چهار ساله و بزرگتر از آن و همچنان بزرگسالانیکه به تکلیف هردو گوش چار بودند، بعد از سه ماه معاینه گردد برای اینکه تشخیص نمود که آیا قوهٔ شنوایی آنها هنوز هم کم است یا خیر.

هر وقتیکه شما ضن آنرا دارید که کودک تان خوب نمیشنود باید به داکتر مراجعه نمایید، بدون در نظرداشت اینکه شما کدام التهاب گوش را ملاحظه نموده اید یا خیر.



معلومات بیشتر را میتوانید در 1177.se/vasterbotten بخوانید

# التهاب الشعب الهوائي (Luftrörskatarr)

تداوي بوسيله انتى بيوتيك فقط  
در صورت ضرورت

اين مهم است که ما از انتى بيوتيك فقط  
زمانی استفاده نماییم که واقعا از آن میتوان  
فایده بدست آورده باشد به سیستم دفاعی  
بدن خود اعتماد نماییم و بگذاریم که بدنه  
خودش عفونت های عادی را تداوی نماید.  
حتمی نیست که تب همیشه یک پدیده ای  
منفی باشد بلکه این یک قسمت سیستم  
دفاعی بدنه میباشد.

• انتى بيوتيك میتواند در مقابل عفونت  
ویروسی کمک نماید.

• در صورت عفونت های اوسط  
باکتریالی، انتى بيوتيك میتواند مدت  
مریضی را کوتاه تر نماید.

• از انتى بيوتيك نباید بدون ضرورت  
استفاده شود، چون این باکتریاهای مفید  
بدن را از بین میبرد.

• انتى بيوتيك میتواند باعث بوجود آوردن  
عارض جانبی گردد، از قبیل اسهال و  
بخار جلدی.

• استفاده زیاد از انتى بيوتيك باعث این  
میگردد که قوه ای مقاومت باکتریاهای  
زیادتر میگردد ( مقاوم (resistenta

اگر ما استفاده ای بدون ضرورت از انتى  
بيوتیک را کاهش دهیم، ما به توقف دادن  
پیشرفت باکتریاهای مقاوم کمک مینماییم.  
در این صورت ما در اینده هم تداوی

عفونت های جدی را خواهیم داشت.  
ما همه میتوانیم بوسیله ای خوردن غذای  
خوب، حرکات منظم و شستن دست ها اکثر  
اوقات، خود را صحتمند نگه داریم.

در صورت التهاب الشعب الهوائي (رونژیت) نایزه ها پنديده و حساسیت در آنها بوجود می آید. سرفه تکلیف اصلی بوده و به طور اوست در سه هفته ادامه دارد. شما یا طفلتان همچنان میتوانید تب، گلودردی و زکام داشته باشید. علت التهاب الشعب الهوائي، ویروس میباشد. طور عادی این عفونت خود بخود شفا مینماید.

## مشوره و حقایق در مورد التهاب الشعب الهوائي

تداوي بوسيله انتى بيوتيك یا نه؟

برای تداوی مرض التهاب الشعب الهوائي ضرورت به تداوی بوسیله انتى بيوتيك نمیباشد،  
در صورتیکه مریض کدام مریضی دیگر شش هارا نداشته باشد. حتی اگر علت التهاب  
شعب الهوائي باکتریایی عادی یا میکوپلاسما هم باشد، شما نمیتوانید با استفاده از انتى  
بيوتیک زودتر صحتمند گردید. به افرادیکه مریض شناخته شده شش هارا دارند، میتواند  
در بعضی حالات انتى بيوتيك برای تداوی التهاب الشعب الهوائي داده شود.

## سرفه حفظ میکند

در صورت التهاب الشعب الهوائي، سرفه میتواند ناراحت کننده باشد، اما این یک قسمت  
سیستم دفاعی بدنه میباشد. بلغم در مجرى تنفسی گرد و خاک، باکتریا ها و ویروس  
هاییکه ما آنرا تنفس میکنیم، جذب نموده و به این ترتیب بدنه را محافظه مینماید.  
بعد از سرفه کردن، بلغم بالا آمده و دور انداخته میشود. به این ترتیب ذره های گرد و خاک  
از بدنه خارج میگردد. در غیر این صورت آنها میتوانند در انساج شش ها تجمع نموده  
و باعث مثلاً عفونت ها گردند. علت اینکه سرفه اکثرا مدت طولانی ادامه دارد این است  
که حساسیت در الشعب الهوائي به شکل تدریجی شفا مینماید.

## مشوره های مفید

- مایعات میتوانند اکثرا تاثیر آرام بخش به حلقوم نموده و در نتیجه سرفه را تسکین دهد.  
بر عکس، ادویه ای ضد سرفه اکثرا آنقدر تاثیر به سرفه نمی نماید.
- ادویه های ضد درد و کاهش دهنده ای تب (مثل پاراسیتامول و ایبوپروفین) میتوانند تب،  
گلودردی و درد های سینه را کاهش دهند.
- اگر کودک در جریان شب آنقدر سرفه نموده است که خواب او بر هم خورده، شما با او  
در خانه باقی بمانید تا او بتواند استراحت نماید.
- سکرگت کشیدن نشانه ای مریضی را بدتر نموده و خطر آن موجود است که شما به  
تکلیف های تکراری دچار شوید.
- سرفه و عطسه را در چین آرنج یا یک دستمال کاغذی نموده و همچنان دست های  
خود را زیادتر بشویید، تا بتوان از سرایت مریضی به دیگران جلوگیری نمود.

## به نکات ذیل توجه نمایید

اکثرا بعد از ۲ الی ۳ هفته شما میتوانید کاملاً صحتمند گردید. اگر شما با وجود سرفه حالت  
خوب را دارید، نباید شما ناراحت باشید. اگر در وقت سرفه کردن از گلون شما خون میآید  
یا اینکه نفس تنگی دارید، باید به کلینیک محلی خود دوباره مراجعه نمایید. اگر سرفه در  
طول ۴ الی ۵ هفته بر طرف نگردد، یا شما اکثرا، چندین بار در سال سرفه ای طولی  
المدت دارید، باید با کلینیک محلی خود تماس بگیرید.



معلومات بیشتر را میتوانید در 1177.se/vasterbotten بخوانید

# درد در حفره های بینی (Ont ibihålorna)

تداوی بوسیله ای انتی بیوتیک فقط در صورت ضرورت

این مهم است که ما از انتی بیوتیک فقط زمانی استفاده نماییم که واقعاً از آن میتوان فایده بدست آورده باشد به سیستم دفاعی بدن خود اعتماد نماییم و بگذاریم که بدن خودش عفونت های عادی را تداوی نماید. حتمی نیست که تب همیشه یک پدیدهٔ منفی باشد، بلکه این یک قسمت سیستم دفاعی بدن میباشد.

- انتی بیوتیک نمیتواند در مقابل عفونت ویروسی کمک نماید.

- در صورت عفونت های اوسط باکتریالی، انتی بیوتیک نمیتواند مدت مریضی را کوتاه تر نماید.

- از انتی بیوتیک نباید بدون ضرورت استفاده شود، چون این باکتریاهای مفید بدن را از بین میبرد.

- انتی بیوتیک نمیتواند باعث بوجود آوردن عوارض جانبی گردد، از قبیل اسهال و بخار جلدی.

- استفاده زیاد از انتی بیوتیک باعث این میگردد که قوهٔ مقاومت باکتریاهای زیادتر میگردد ( مقاوم (resistenta) اگر ما استفادهٔ بدن ضرورت از انتی بیوتیک را کاهش دهیم، ما به توقف دادن پیشرفت باکتریاهای مقاوم کمک مینماییم. در این صورت ما در اینده هم تداوی عفونت های جدی را خواهیم داشت.

ما همه میتوانیم بوسیلهٔ خوردن غذای خوب، حرکات منظم و شستن دست ها اکثر اوقات، خود را صحتمند نگه داریم.

در صورت سرماخوردگی عادی، غشای مخاطی بینی و حفره های بینی پندیده و به شما یا کودک شما بلغم، آب بینی غلیظ و درد حفره های بینی پیدا میشوند. کودکان کوچکتر سالانه از ۸ ال ۱۲ بار به سرماخوردگی چار میگردند بزرگ سالان سالانه بین ۲ و ۳ بار و اگر تماس نزدیک با اطفال داشته باشند زیادتر از آن به سرماخوردگی چار میگردند. انتی بیوتیک هیچ کدام تاثیر به سرماخوردگی نمیکند.

علت التهاب حفره های بینی یا سینوزیت ویروس یا باکتریا میباشد، اما میتواند به علل دیگر مثلاً آرژی یا از اندازه زیاد حساس بودن هم بوجود آید. اکثریت مریضان خود بخود شفا میباشد.

## مشوره و حقایق در مورد درد در حفره های بینی

### اطفال

عفونت ها در دوران کودکی یک قسمت مهم ساختار سیستم دفاعی بدن میباشد. به همین دلیل کودکان اکثر اوقات به سرماخوردگی چار شده و آب بینی رنگ دار را در مدت طولانی دارند. استفاده از انتی بیوتیک در مقابل این تکلیف ها، کدام فایده ندارد. فرود آمدن مایعات از یک سوراخ بینی میتواند به علت بند شدن دانهٔ تسبیح یا گردن بند یا کدام چیز کوچک دیگر در بینی باشد.

### بزرگ سالان

در صورت التهاب حفره های بینی اوسط، انتی بیوتیک طور معمول کدام فایده ندارد. بزرگ سالانیکه در طول زیادتر از ده روز سرماخوردگی با آب بینی رنگ و درد گونه ها و دندانها را دارند، میتوانند از انتی بیوتیک فایده بدست آورند. این در صورتی صدق میکند که داکتر هم در وقت معاینه آب بینی چرکین و غلیظ را مشاهده نموده و آب بینی از یک سوراخ جریان دارد.

در صورت التهاب حفره های بینی شدید که بوسیله اکس ریز röntgenundersökning یا اولتراسوند ultraljud تائید گردد، زمان صحتمند شدن ۴ الی ۵ روز کوتاه تر میگردد. این مریضی دراز مدت بوده، بین ۲ و ۳ هفته، بدون توجه به اینکه تداوی بوسیله ای انتی بیوتیک صورت میگیرد یا خیر.

### مشوره های مفید

- شستن بینی به آب نیم گرم یا محلول آب با نمک، میتوانند مریضی را آسانتر نماید.

- از سپری بینی nässpray خنک کننده میتوان در صورت بند بودن بینی شدید استفاده نمود، اما حد اکثر در طول ده روز.

- از ادویه‌ی ضد درد میتوان در صورت ضرورت استفاده نمود، مثلاً پاراسیتامول یا آبیو پروفین.

- سپری بینی با کارتیزون میتواند به بزرگسالان کمک نماید، خصوصاً در صورت داشتن آرژی و دیگر حساسیت در بینی.

- بالشت های اضافی زیر سر، وقتیکه آدم دراز میکشد.

### به نکات ذیل توجه نمایید

اطفال: در صورت تب بلند، سستی، و پندیدگی یا سرخی بالای یک حفرهٔ بینی یا گوشهٔ چشم، برای کمک عاجل به داکتر مراجعه نمایید.

بزرگسالان: ناراحتی های طولانی (۳ یا ۴ هفته یا زیادتر)، درد شدید، پندیدگی در روی یا تب بلند نشانه آن میباشد که شما باید برای کمک عاجل به داکتر مراجعه نمایید.

# مردار دانه (Svinkoppor)

## تداوی بوسیلهٔ انتی بیوتیک فقط در صورت ضرورت

این مهم است که ما از انتی بیوتیک فقط زمانی استفاده نماییم که واقعاً از آن میتوان فایدهٔ بدست آوردن. ما باید به سیستم دفاعی بدن خود اعتماد نماییم و بگذاریم که بدن خودش عفونت‌های عادی را تداوی نماید. حتمی نیست که تب همیشه یک پدیدهٔ منفی باشد، بلکه این یک قسمت سیستم دفاعی بدن میباشد.

- انتی بیوتیک نمیتواند در مقابل عفونت ویروسی کمک نماید.

- در صورت عفونت‌های اوسط باکتریالی، انتی بیوتیک نمیتواند مدت مریضی را کوتاه‌تر نماید.

- از انتی بیوتیک نباید بدون ضرورت استفاده شود، چون این باکتریاهای مفید بدن را از بین میرد.

- انتی بیوتیک نمیتواند باعث بوجود آوردن عوارض جانبی گردد، از قبیل اسهال و بخار جلدی.

- استفاده زیاد از انتی بیوتیک باعث این میگردد که قوهٔ مقاومت باکتریاهای زیادتر میگردد ( مقاوم (resistenta) اگر ما استفادهٔ بدن ضرورت از انتی بیوتیک را کاهش دهیم، ما به توقف دادن پیشرفت باکتریاهای مقاوم کمک مینماییم. در این صورت ما در اینده هم تداوی عفونت‌های جدی را خواهیم داشت. ما همه میتوانیم بوسیلهٔ خوردن غذای خوب، حرکات منظم و شستن دست ها اکثر اوقات، خود را صحبت‌نگه داریم.

مردار دانه (impetigo) یک عفونت جلدی بسیار ساری بوده که اکثراً کودکان سن کودکستان به آن مبتلا می‌گردند. نوع عادی مرداردانه باعث بوجود آمدن قشر زرد به پوست سرخ شده که علت آن باکتریاهای ستافیلوکوکر و ستریپتوکوکر میباشد.

اکثراً مرداردانه در روی بوجود می‌آید اما میتواند در تمام بدن بوجود آید. محل مناسب برای باکتریاهای، جلد مرتبط و تحت حساسیت میباشد. به همین دلیل کودکانیکه اگزیما دارند، زیادتر به مرداردانه دچار می‌گردند. برای اینکه جلد این کودکان را نرم و کامل نگهداری نمود باید آنها اکثر اوقات بوسیلهٔ کریم نرم کننده و احتمالاً با کریم کارتیزون مالیده شوند.

## مشوره و حقایق در مورد مردار دانه

### تداوی در صورت تغییرات کم جلدی

تغییرات کم جلدی اکثراً به کمک صابون و آب شفا می‌یابند. بخار بوجود آمده بالای جلد را به آب از طرف صبح و شب با احتیاط‌تر نمایید تا زمانیکه قشر بوجود آمده از بین برود. تداوی تکمیل کننده بوسیلهٔ مواد ضد باکتریالی کلور هیکسیدین لیوسنینگین، میتواند تاثیر داشته باشد. کلور هیکسیدین لیوسنینگین را میتوان بدون نسخه از دواخانه خرید، و میتواند در طول یک هفته مورد استفاده قرار گیرد.

تداوی بوسیلهٔ انتیبیوتیک در صورت تغییرات زیاد جلدی یا اگر زخم شفا نمی‌یابد اگر زخم بعد از یک هفته شفا نیافت یا اینکه این هنوز زیادتر می‌گردد، شما باید با کلینیک محلی خود تماس بگیرید. در این صورت امکان دارد که ضرورت به کریم انتی بیوتیک باشد که روزانه دوبار در طول پنج روز باید از آن استفاده نمود.

اگر کودک تان تغییرات جلدی گسترده یا مرداردانهٔ را دارد که بسیار وخیم گردد و است، در این صورت نیز ضرورت به انتی بیوتک به شکل مایع یا تابلیت میباشد.

### از گسترش سرایت مریضی جلوگیری نمایید

مرداردانه از طریق تماس مستقیم افراد با یکدیگر یا تماس با اشیاییکه کودک مبتلا به مرداردانه آنرا چشیده است مثلاً بازیچه‌ها، سرایت میکند.

- کودکان و والدین شان باید دست های خود را اکثر اوقات بشویند. بهتر است از صابون مایع، دستمال روی یک باره یا دستمال روی شخصی استفاده نمایید. کوشش کنید که از الکھول دست استفاده نمایید.

- از تماس مستقیم با زخم اجتناب نمایید.

- اگر امکان دارد، زخم را با یک تکه ایکه هوا از آن عبور نماید، بپوشانید.

- ناخن‌های کودک را کوتاه نگه دارید.

- لباس و شیت بالشت را زود زود تبدیل نمایید.

- برس دندان و چوشک کودک را تبدیل نمایید.

- بازیچه‌ها را بشویید و دستگیر دروازه را که کودک به آن دست زده است، را پاک نمایید.

کودکانیکه به کودکستان میروند باید تا زمانی در منزل باقی بمانند که زخم‌های شان کاملاً خشک شده باشند. کودکان بزرگتر که میفهمند که شستن دست ها مهم است، میتوانند به مکتب بروند.



معلومات بیشتر را میتوانید در [1177.se/vasterbotten](http://1177.se/vasterbotten) بخوانید