

**SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ**  
**PAKOLAISTOIMISTO**

**SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN**  
**MONISTEITA 1993:35**

**Terveyssanasto**  
**Terveysavain**  
**kurdi (sorani)**

**Sanastoa terveydenhoitohenkilöstölle ja**  
**terveydenhoito-ohjeita pakolaisille**

**Helsinki 1993**

**ISBN 951-47-8674-2**  
**ISSN 1236-200X**

Julkaisija

Julkaisun päivämäärä

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

30.12.1993

---

 Tekijät (toimielimestä: toimielimen nimi, puheenjohtaja, sihteeri)

 Julkaisun laji  
 Sanasto/ohjeita

-

 Toimeksiantaja  
 STM:n pakolaistoimisto

---

 Toimielimen asettamispyvm  
 -

---

 Julkaisun nimi (myös ruotsinkielinen)  
 TERVEYSSANASTO - TERVEYSVAIVAIN  
 KURDI (SORANI)

---

 Julkaisun osat

---

 Tiivistelmä

Terveyssanasto koostuu yksinkertaisista kysymyksistä, joita terveydenhuollossa tarvitaan. Terveyssanasto 1 sisältää seuraavat tilanteet: asiakkaan henkilötietojen selvittäminen, omaisten tiedot, taustatiedot, neuvolakäynnit, kouluterveydenhuolto, suun terveydenhuolto, terveysaseman päivystys ja sairaalahoito.

Terveysvain sisältää 19 ohjetta perusterveydenhuollosta, henkilökohtaisesta hygieniasta ja rokotuksista.

Kyseessä on koekäyttöön tarkoitettu julkaisu, joten jatkotoimenpiteistä päätetään vasta kokeilun ja saadun palautteen pohjalta.

---

 Avainsana: (asiasanat)

terveyssanasto, terveydenhoito-ohjeita

---

 Muut tiedot

Terveyssanasto on käännetty arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi ja vietnamiksi ja Terveysvain aluksi vain albaniaksi. Kukin kieli ilmestyy omna monisteenä.

---

 Sarjan nimi ja numero  
 Sosiaali- ja terveysministeriön  
 monisteita 1993:35

 ISBN  
 951-47-8674-2

 ISSN  
 1236-200X

---

 Kokonaissivumäärä  
 52

 Kieli  
 kurdi (sorani) -

 Hinta  
 -

 Luottamuksellisuus  
 -

---

 Jakaja  
 STM/Pakolaistoimisto

 Kustantaja  
 STM/Pakolaistoimisto

30.12.1993

## **KURDI (SORANI) - TERVEYSSANASTO - TERVEYSAVAIN**

### **KÄYTTÄJILLE**

Terveys-sanasto on tarkoitettu pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelevän terveydenhuoltohenkilöstön käyttöön. Terveys-sanasto ei voi koskaan korvata omaa kielitaitoa, ammattitaitoista tulkkaa eikä oman ammattitaidon ja erilaisen kulttuuritaustan omaavan potilaan tai asiakkaan vuorovaikutusta. Se tarjoaa vain vaatimatonta apua ja "hiukan kättä pidempää".

Terveys-sanasto koostuu yksinkertaisista kysymyksistä, joita terveydenhuollossa tarvitaan. Terveys-sanasto sisältää kysymyksiä seuraavista tilanteista: henkilötiedot, perhesuunnittelu, neuvolakäynnit, kouluterveydenhuolto, suun terveydenhuolto, ilta- ja viikonloppupäivystys ja sairaalahoito.

Terveysavain koostuu terveydenhoito- ja sairaanhoito-ohjeista. Monisteessa on seuraavat ohjeet: kuumeen mittaaminen, kuumeen hoito, flunssan hoito-ohjeita, päätäin hoito, syyhypunkin hoito, suolistolaiset, salmonellosis, ummetuksen hoito, ripulin hoito, ohje hepatiitti B:n kantajalle, tuberkuloosi, virtsa- ja ulostenäyte, kuinka käytän kondomia ja rokotukset. Tarkoitus on, että terveydenhoitaja kopioi potilaalle omasta "käsikirjastaan" tämän tarvitseman ohjeen.

Terveys-sanasto ja terveysavain ovat saaneet alkunsa pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanoton parissa työskentelevien terveydenhoitajien aloitteesta. Lähtökohtana on aineisto, jonka he ovat muokanneet. He ovat kehittäneet tätä materiaalia yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön pakolaistoimiston kanssa. Erikoissuunnittelija Helinä Kokkarinen on muokannut sanaston. Saamme kiittää terveydenhoitajia siitä, että tämä aineisto on nyt kaikkien käytettävissä. Kiitos kuuluu myös erikoistutkija, LL Hanna Nohynekille, joka on käynyt läpi Terveysavaimen tekstit ja tehnyt niihin korjauksia ja parannuksia. Käännöstyön suomesta kurdiksi (sorani, jota puhutaan Irakissa) on tehnyt Jabbar Aref Lingua Nordica.

Tässä monisteessa on kehittämisen ja uudistamisen varaa. Tämä on yksi syy siihen, että Terveys-sanasto ja terveysavain ilmestyvät monisteena. Toinen syy on kustannusten säästö: jokainen käyttäjä voi kopioida monistetta tarpeidensa mukaan. Säästämme myös kääntäjien voimavaroja, kun Terveysavaimen ohjeet nyt saadaan valtakunnalliseen käyttöön. Kaikki palaute on tervetullutta.

Toimistopäällikkö Mervi Virtanen

Tp. tiedottaja Tarja Summa

# TERVEYSSANASTO 1: SUOMI - KURDI (sorani)

ASIAKKAAN HENKILÖTIETOJEN SELVITTÄMINEN

رونکردنه وه ی زانیاری که سی نه خوش

HENKILÖTIEDOT

زانیاری که سایه تی

1. Kirjoita henkilötietosi tähän. ۱. زانیاری که سایه تیت بنوسه لیسه
2. Onko sinulla KELA/sairasvakuutuskorttia? ۲. نایا ناسنامه ی ده زگای خانه نشینی میلی یان بیمه ی خزمه نگوزاری نه خوشیت پی به (کارتی KELA)
3. Mikä on sinun sukunimesi? ۳. ناوی دووه مت (فامیلت) چی به؟
4. Mikä on sinun etunimesi? ۴. ناوی خوت (یه که مت) چی به؟
5. Mikä on syntymäaikasi? ۵. کاتی له دایک بونت که به؟
6. Minä vuonna olet syntynyt? ۶. له چ سالیک دا له دایک بوویت؟
7. Missä kuussa olet syntynyt? ۷. له چ مانگیکدا له دایک بوویت؟
8. Monesko päivä olet syntynyt? ۸. له چ روزیکدا له دایک بوویت؟
9. Mikä on henkilötunnuksesi? ۹. ژماره ی که سییت چه نده؟

OSOITETIEDOT

زانیاری ناوونیشان

1. Mikä on osoitteesi? ۱. ناوونیشانه که ت چی به؟
2. Kirjoita osoitteesi, ole hyvä. ۲. فه رمو، ناوونیشانه که ت بنوسه.
3. Onko sinulla puhelinta? ۳. نایا ته له فونت هه به؟
4. Mikä on puhelinnumerosi? ۴. ژماره ی ته له فونه که ت چه نده؟
5. Mikä on työpaikkasi puhelinnumero? ۵. ژماره ی ته له فونی شوینی کاره که ت چه نده؟

LAPSEN HENKILÖTIEDOT

زانیاری که سی مندال

1. Lapsen nimi. ۱. ناوی منداله که.
2. Alleiviivaa lapsen kutsumanimi, ole hyvä. ۲. خه ت بیسه به ژیر نه وناوه ی که منداله که ی پی بانگ ده که ن.
3. Äidin/isän/huoltajan nimi. ۳. ناوی دایک، یان باوکه، یان به خپوکه ر.
4. Lapsen sisarukset ja iät sekä nimet. ۴. ناوی خوشک و برای منداله که له که ل ته مه نیاندا.
5. Missä lapsi on hoidossa? ۵. مناله که له کوی به خپو ده کریت (خزمه ت) ده کریت به روز.
6. Missä koulussa lapsi on? ۶. منداله که له چ قوتابخانه به که؟
7. Onko sinulla neuvolakorttia? ۷. نایا کارتسی بنکه ی رینمایی ته ندروستیت پی به؟

## OMAISTEN TIEDOT

زانیاری که س و کار

1. Oletko naimaton? ۱. آیا تو ته نهایت، زوگورتیت؟
2. Oletko naimisissa? ۲. آیا هاوسه ری زیانت هه به ( به ماره کردن)؟
3. Oletko eronut? ۳. آیا جیا بوویته ته وه له هاوسه ره که ت ( ته لاقته وه رگرتووه)
4. Oletko leski? ۴. آیا بیوه ژنیت، بیوه پیاویت؟
5. Oletko avoliitossa? ۵. آیا له گه ل ده زگیرانه که تدا ده ژین پیکه وه ( به بی ماره کردن)
6. Onko sinulla lapsia? ۶. آیا مندالت هه به؟
7. Kuinka monta lasta sinulla on? ۷. چه ند مندالت هه به؟
8. Minä vuonna lapsesi ovat syntyneet? ۸. له ج سالیگدا منداله کانت له دایک بیون؟
9. Kuka on lähin omaisesi? ۹. کی نزدیکترین که سته؟
10. Kuka on lähin  
tuttavasi tai ystäväsä Suomessa?  
Mikä on hänen osoitteensa? ۱۰. کی نزدیکترین ناسیاوته یان هاوری ته له فیله ندادا؟  
ناوونیشانه که ی چی به؟
11. Mikä on hänen puhelinnumerosa? ۱۱. ژماره ی ته له فونه که ی چه نده؟

## ASIAKKAAN TAUSTATIEDOT

زانیاری رابردوی نه خوش

1. Mikä on äidinkieleni? ۱. زمانی دایکیت چی به؟
2. Minkä maan kansalainen olet? ۲. خه لکی ج ولاتیکی؟
3. Mikä on etninen taustasi? ۳. نه ته وه که ت چی به؟
4. Mitä kieliä puhut? ۴. چه ند زمان قسه ده که یت؟
5. Tarvitsetko tulkkia? ۵. پیویستیت به موته رجم هه به؟
6. Minkä kielisen tulkin haluat? ۶. موته رجمی ج زمانیکت ده ویت؟
7. Osaatko lukea? ۷. آیا نه توانیت بخوینیتته وه؟
8. Osaatko kirjoittaa? ۸. آیا نه توانیت بنووسیت؟
9. Ymmärrätkö suomalaisen tapaan kirjoitettuja kirjaimia/numeroita? ۹. تسی نه گه یت له شیوه ی نویسی  
ووشه ی - ژماره ی فیله ندی
10. Mikä on ammattisi? ۱۰. پیشه که ت ( نیشه که ت) چی به؟
11. Oletko koululainen? ۱۱. آیا له قوتابخانه یت؟
12. Oletko opiskeilija? ۱۲. آیا قوتابیت؟
13. Oletko kotirouva/-äiti? ۱۳. آیا که یبانویت - دایکیت؟
14. Oletko ollut töissä? ۱۴. آیا نیشته کردووه؟

ثایا نه توانریت نه و زانیاری یه ته ندروستی یانه ی په یوه ندی به تووه هه په بهینریت بو ئیره و بدریت به  
Saako sinua koskevia terveystietoja hankkialuovuttaa? هه رمانبه رانه ی لیپرسراون له کاری ته ندروستی تو؟  
hoidostasi vastaavien työntekijöiden  
käyttöön?

Onko sinulla

ثایا تو هه ته

\* neuvolakortti

- کارتیی بنکه ی رینمایی ته ندروستی

\* ajanvarauskortti

- کارتیی کات گرتن ( وه قت حجز کردن )

\* KELA/sairausvakuutuskortti

- کارتیی کیلا ( KELA ) یان کارتیی بیمه ی نه خوشی

\* rokotuskortti

- کارتیی کوتاندن ( ته لقیح )

\* terveyskortti

- کارتیی ته ندروستی

(Health card)

PERHESUUNNITTELU-  
JA ÄITIYSNEUVOLASSA

ریکخستنن خیزان - له گه ل ژنی سک پر له بنکه ی رینمایی  
ته ندروستی دا

Tuleeko sinulla verta  
alapäästä kerran kuukaudessa?

نایا خوین دیت له به شی خواره وه ت مانگی جاری؟

Onko sinulla kuukautiset?

نایا خوین ریزیت هه به (عاده ی مانگانه)

Kuinka vanha olit, kun kuukautiset alkoivat?

ته مه نت چه ند بوو که خوین ریزیت ده ستی پی کرد؟

Kuinka pitkä aika on kuukautisten alusta  
seuravien kuukautisten alkuun?

Kuinka pitkä on kuukautiskiirtosi?

چه ند ده خایه نیت خولی خوین ریزی مانگانه ت تا خولیکی تر؟

Kuinka monta päivää vuoto  
kestää?

خوین لی چونه که ت چه ند روز ده خایه نیت؟

Milloin olivat kuukautiset viimeksi?

که ی دوا جار خوین ریزی مانگانه ت هه بووه؟

Onko kuukautisvuoto

نایا خوین ریزی به که ت

\* normaali

- ناسایی به

\* niukka

- که مه

\* runsas?

- زوره

Ovatko kuukautisesi säännölliset?

نایا خوین ریزی به که ت به به رده وام له هه مان کات دایه

Onko sinulla kuukautiskipuja?

نایا نازاری خوین ریزیت هه به؟

Onko sinulla alavatskipuja?

نایا به شی خواره وه ی سکت ده به شی؟

نایا روزمیر به کا رده هینیت بو ناگا داریت

Käytätkö kalenteria seurattessasi kuukautisiasi?

له خوین ریزی مانگانه؟

Tuleeko kuukautisiesi välillä jotain muuta vuotoa?

نایا له ما به ینی دوو خولی خوین ریزی مانگانه دا

Onko vuoto

هیچ لی چوتیکی تر هه به؟

\* veristä

نایا لی چونه که

\* pahanhajuista

- خویناوی به

\* paksua, paakkuista, vihertävää?

- بونی ناخوشه

- خه سته، توپه له ، سه وز باوه

- Onko alapäässä kutinaa, kirvelyä, haavaumia?      نایا ناوگه لت ( زی ) ت ده خوری، ده کزیته وه، برینداره
- Onko aikaisempia      نایا له وه وپیش
- \* tulehduksia      - هه وکردنت ( نیلتیهابت ) هه بووه
- \* leikkauksia      - عه مه لیاتت کردووه
- \* keskenmenoja      - مندالت له بار چووه
- \* keskeytyksia? - montako?      - مندالت له بار بردووه ؟ - چه ندجار ؟
- Onko sinulle tehty ympärileikkaus? Minkä ikäisenä?      نایا خه ته نه کراوی ؟ له چ ته مه نیک دا ؟
- Onko kirvelyä virtsatessa?      نایا له کاتی میز کردن دا ده کزیته وه ؟
- Oletko käyttänyt mitään ehkäisyä?      نایا هیجت به کارهیناوه بو به ربه ستی مندال بوون
- \* keskeytetty yhdyntä      - له یه ک دورکه وتنه وه له کاتی جوت بوون دا پیش نه وه ی نیشه که ته وا و بیست
- \* varmat päivät      - نه و روزانه دوی خون ریزی مانگانه وه پیشی به جوت بوون سک پر نابیت
- \* pillerit      - حه ب
- \* kierukka      - به ستنی به ربه ستی مندال
- \* kondomi      - کوندوم
- \* pessaari      - کوندومی شافره تانه که ده ی خه نه زی یانه وه
- Milloin sinulle on viimeksi tehty gynekologinen tutkimus?      نایا که ی بو دوا جار فه حسی نه خوشی ژنانه ت کردوه لای دکتور
- Milloin sinulta on otettu      نایا که ی بو دوا جار خانه یه ک وه رگیراوه
- viimeksi irtosolunäyte (papa)?      له ناوه ندی زیت بو فه حسی کردن ؟
- Oletko itse tuntenut kierukan langat?      نایا هه ست به ته لی ده زگای مندال به ستنه که کردوه ؟
- Haluatko raskauden ehkäisyä?      نایا نه ته وی به ربه ستی مندال بوون بکه یت ؟
- Onko sinulle tehty sterilisaatio?      نایا بوری هیلکه دانت - تووت برراوه ؟
- Milloin olet viimeksi ollut sukupuoliyhteydessä?      نایا که ی بو دوا جار جوت بویت ؟
- Onko sinulla vakituinen sukupuolipartneri?      نایا جوت بوونی به رده وامت هه یه ( که سیک هه یه به به رده وام
- Onko sinulla useita sukupuoli partnereita?      جوت بیست له گه لی دا ) ؟
- نایا چه ند که سیک هه یه که جوت ده بیست له گه لی دا ؟



Oletko ollut aikaisemmin raskaana? - Kuinka monta kertaa?      نایا له وه و پیش سکت پر بووه؟ چه ند جار؟  
Onko sinulla aikaisempia synnytyksiä? - Kuinka monta?      نایا له وه و پیش مندالت بووه؟ چه ند مندال؟  
Oletko synnyttänyt alateitse? - Kuinka monta kerta?      نایا مندالت بووه به ناسایی؟ چه ند جار؟  
Onko sinulle tehty      نایا عه مه لیاتی ته یسه رت بو کراوه؟ چه ند جار؟  
keisarisleikkaus?

- Kuinka monta kertaa?

Oletko nyt raskaana?

نایا ئیستا سکت پره ( دوو گیانیت)؟- به لی، نه خیر، نازانم.

- Kyllä / ei / en tiedä

فه حسی سک پر بوونه که ت ده که ین له میزی

Raskaustesti tehdään aamuvirtsasta laboratoriossa.

به یانی دا له تاقیگا.

Tupakoitko? - Kuinka monta savuketta päivässä?

نایا جگه ره ده کیشی؟ چه ند جگه ره له روژیکدا؟

Käytätkö alkoholia?

نایا نه لکهول ( مه شروبات) به کار ده هینیت؟

Käytätkö säännöllisesti jotakin lääkettä?

نایا ده رمانیک به به رده و امی به کارده هینیت؟

فه رمو ناوی ده رمانه که بنوسه.

- Kirjoita lääkkeen nimi ole hyvä.

Kuinka kauan olet ollut raskaana?

نایا چه ند ده بیت سکت پره ( دوو گیانیت)؟

Raskaus kestää normaalisti 40 viikkoa.

ناسایی سک پر بوون ۴۰ هه فته ده خایه نیت

له سه ره تادا مانگی جاریک ده چیت بو بنکه ی رینمایی ته ندروستی دایکان، که سک پر بوونه که ت چووه  
پیشه وه زیاتر ده چیت. Aluksi käyt äitiysveuvolassa kerran kuukaudessa, raskauden edetessä useammin.

هه مو ژنیکسی سک پڑ که مترین شت ده بی جاریک بچی بو نه خوشخانه بو به شی تیمارگه ی ژنی سک پر.

Jokainen raskaana oleva käy vähintään kerran

sairaalan äitiyspoliklinikalla.

Lääkärin tapaat noin neljä kertaa.

چوار جار ده بی بچی بو لای دکتور.

له به شی تیمارگه ی ژنی سک پردا ته ماشای گه شه ی منداله که ده که ن له سکسی دایکی  
Äitiyspoliklinikalla seurataan sikiön kehittymistä.      دا.

Tuleeko lapsen isä mukaan synnytykseen?

نایا باوکی منداله که دیت بو مندالبوونه که؟

NEUVOLASSA ÄIDILLE TEHTÄVÄT TARKASTUKSET

نه و پشکینانه ی له بنکه ی رینمایی ته ندروستی  
دایکاندا ده کریت

Jätä virtsanäyte tähän purkkiin, ole hyvä.

فه رمو، نه ختیگ له میزه که به جی بیله له م شوشه په دا.

Otetaan verinäyte

خوینت ده گرم بولی نورین له

\* sormenpäätä

- سه ری په نجه ته وه

\* kyynärtaipeesta.

- قولته وه

Punnitaan. - Mitataan.

نه تکیشم - نه تیپوم

Mitataan verenpaineesi.

په ستانی خوینه که ت ده پیوم

Nousisitko tutkimuspöydälle.

فه رمو هه سته سه ر میزی لی نورینه که

Ottaisitko vatsan paljaaksi.

فه رمو سکت روت بکه.

Teen ulkotutkimuksen

فه حسی ده ره وه ت ده که م.

Mitataan kohdun korkeuden/vatsan ympäryksen.

به رزی مندالداڼ و ده وری سکت ده پیوم

گوی نه گرم به م بوقه یان به ده زگای گوی گرتن له دلی منداله که له سکی دایکی دا، وه سه یر ده که م

Kuuntelen torveilla/sydänäänilatella sikiön sydänäänet-

سکپر بوونه که ت چونه له گه ل باشی منداله که.

seuratakseni raskauden edistymistä ja sikiön vointia.

Raskaus edistyy normaalisti.

سکپر بوونه که ت به رده وامه و هه مو شتی باشه.

Kaikki on hyvin

Tule käymään lääkärin vastaanotolla, ole hyvä.

فه رمو وه ره وه بولای دکتور.

Tule uudestaan vastaanotolleni, ole hyvä.

فه رمو دووباره وه ره وه بولام.

Seuraava aika terveyden

کاتی داهاتو بولای سته ره که \_\_\_\_\_.

hoitajan vastaanotolle \_\_\_\_\_

Seuraava aika lääkärille \_\_\_\_\_

کاتی داهاتو بولای دکتور \_\_\_\_\_.

به به که وه داواکاری یارمه تی به نامه ی خواره وه پرده که یننه وه ( فورمی یارمه تی)

Täytämme yhdessä seuraavat

avustushakemukset:

\* äitiysavustushakemus

- داواکاری به نامه بو ( فورمی) یارمه تی دانی ژنی سکپر

\* äitiys-, isyys- ja vanhempainraahakemus

- داواکاری به نامه ی پاره بو ژنی سکپر، باوک، دایک و باوک

Vie tämä paperi

نه م وه ره قه یه به ره بو

\* työnantajalle

- خاوه ن کاره که ت

\* KELAn toimistoon

- ده زگای خانه نشینی میلیلی ( کیلا)

\* sosiaalitoimistoon

- به ریوه به ری کاروباری کومه لایه تی ( سوشیال)

\* asuntovirastoon

- به ریوه به ری خانو به ره

\* puolison työpaikalle

- شوینی کاری هاوسه ره که ت - هاوری که ت

Osoite on \_\_\_\_\_

ناوونیشانه که ت \_\_\_\_\_

Liiku säännöllisesti.

بجولی به به رده وامی

Syö monipuolisesti.

خواردنی هه مه لایه نه بخو

Vältä rasvaisia, suolaisia ja makeita ruokia.

خوت دوور بخه ره وه له چه وری، سویری، شیرینی

له کاتی سک پرپوندا جگه ره مه کیشه،

Älä tupakoi, älä käytä alkoholia raskauden aikana.

نه لکهولیش مه خوره وه

جووت بوون له کاتی سک پرپوندا ده بی، نه گه ر

Yhdyntä on mahdollinen koko raskauden ajan, ellei lääkäri anna muita ohjeita.

دکتور زانیاری ترت نه داتی. ده رمانانه بخو که دکتور بو

Käytä vain lääkärin määräämiä lääkkeitä raskauden aikana.

دیاری کردوی.

Vältä lääkkeiden käyttöä raskauden aikana.

هه ول بده ده رمان به کارمه هیینه له کاتی سکپرپون دا.

نه گه ر له کاتی سکپر بونه که ت دالی چونی خویناویت ( سیلان) هه بو، به هیز - یان نازار یان دیارده یه

کی تر،

Jos sinulla on raskautesi aikana veristä vuotoa, voimakasta kipua tai muita oireita,

ota heti yhteyttä neuvolaasi

Lapsesi syntyy \_\_\_\_\_

منداله که ت له دایک ده بی له \_\_\_\_\_

له فیئله ندادا باوگ یان یارمه تی ده ر بوی هه یه بیت بو له دایک بوئ. ئه و ئه بیت بیت بو به شداری کردن  
Suomessa isä tai tukihenkilö voi tulla  
mukaan synnytykseen.Hänen tulee tällöin  
osallistua synnytysvalmennukseen.

کاتی که زیت(خواره وه ت) گرژده بیت به به رده وامی یان ئای منداله که دیته ده ره وه له خواره وه ت ئه  
Kun sinulla on säännöllisiä supistuksia  
ja/tai lapsivettä alkaa valua alapäästä.

وا بچو بو نه خوشخانه ی له دایک بوونی مندال.  
lähde synnytyssairaalaan.

Synnytyssairaalaan soite on \_\_\_\_\_ ناوونیشانی نه خوشخانه ی له دایک بوونی مندال  
پاکوخواینی که سی

## HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA

چ جوره ده سریکی( په رویه کی) خوین ریزی مانگانه به کارده هیئیت

millaista kuukautissuojaa käytät

A. En käytä kuukautissuojaa.

B. Käytän

\* kertakäyttöistä sidettä

\* itsetehtyä kuukautissuojaa

\* emättimen sisään laitettavaa tamponia.

Suorita alapesu päivittäin pelkällä vedellä.

Vaihda kuukautissuoja useita kertoja päivässä.

Vaihda alusvaatteet päivittäin.

Pese kätesi WC:ssä käynnin jälkeen.

ÄITIYSNEUVOLASSA

Ovatko kuukautiset säännölliset?

Onko kuukautiskipuja?

۱. په روی خوین ریزی مانگانه به کارناهیئم

۲. به کاری نه هیئم

- په روی یه گکه ره تی به کارده هیئم

- په روی ده ست کرد به کارده هیئم

- جوریکی لووله پی دریژه که ده ی خه نه زی وه

به شی خواره وه ت بشو هه مو روژی ته نها به ئاو

په روی خوین ریزی بگوره چه ند جاریک له روژیک دا

جلی ژیره وه ت بگوره هه مو روژی

ده ست بشو دوای چونه سه ر ئاو

بنکه ی رینمایی ژنی سکپر ( دایکان)

ئایا خوین ریزی یه که ت به به رده وام له کاتی خوی دایه

ئایا ئازاری خوین ریزیت هه به

Onko valkovuotoa?	ثایا لی چونی سپیت هه به له ما به ینی دوو خولی خوین ریزی مانگانه دا
Oletko raskaana?	ثایا سکت پره (دوو گیانیات)؟
Virtsakoe/aamuvirtsa.	تاقی کرده وه ی میز - میزی به یانیان
Onko aikaisempia raskauksia? - Kuinka monta?	ثایا له وه و پیش سکت پر بووه؟ چه ند جار؟
Onko aikaisempia synnytyksiä? - Montako	ثایا له وه و پیش مندالت بووه؟ چه ند
Normaalisyntyys tai keisarinleikkaus?	ثایا به ثاسایی بوت یان به عه مه لیات؟
Imetättekö vielä?	ثایا شیر نه ده یت به مندال هه ر؟
Haluatteko raskaudenehkäisyä?	ثایا نه ته وی به ربه سستی مندال بون بکه یت؟
Kuunnellaan sydänäänet	گوی له ده نگی دلت ده گرم.
Tehdään sisätutkimus.	پشکنینی ناوه وه ت ده که م.
Tehdään ulkotutkimus, mitataan kohdun kasvu.	پشکنینی ده ره وه ت ده که م، گه شه ی مندالدانت ده پیوم.
Tutkitaan hemoglobiini.	فه حسی هیموگلوبینت ده که م.
Mitataan paino, verenpaine.	کیشت ده پیوم، په ستانی خوینت ده پیوم.
لہ و یارمه تی به ی که ده دریت به دایکان نه ته وی له شیوه ی پاکه ته جل و به رگ دا وه ری بگریت یان له	شیوه ی پاره دا
Haluatko äitiysavustuksen pakkauksena vai rahana?	پاره ی روزانه ی دایکانه ، باوکانه
Äitiyspäiväraha, isyyusraha.	چونیت
Miten voit?	ثایا هه ست به ناخوشی، قه بزی، هیلاکی ده که یت
Onko ollut pahoinvointia, ummetusta, väsymystä?	ثایا باش نه نویت؟
Nukutko hyvin?	ثایا منداله که له سکت دا ده جولیت؟
Liikkuuko sikiövauva?	ثایا هه ست به گرژ بون و نازاری مندال بون ده که یت؟
Onko supistuksia?	ثایا نازارت هه به ، کوی و؟
Onko kipuja, missä?	

Voiko vauva hyvin?

ثایا ساواکه باشه؟

Saako vauva rintamaitoa?– Korviketta?

ثایا ساواکه شیري مه مک ده خوات؟ یان شیري

Kuinka usein vauva syö vuorokaudessa?

تر که جی ی شیري دایک بگریته وه؟

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

چه ند جار ساواکه ده خوات له

Herääkö vauva yöllä syömään?

شه وو روژیکدا ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

Nyt punnitsemme vauvan.

ثایا ساواکه له خه و هه لده ستیت شه و بو خواردن؟

Nyt mittaamme vauvan.

ساواکه ده کیشم.

Mittaaan vauvan päänympäryksen

ثیستا ساواکه ده پیوم.

ده وری سه ری ساواکه ده پیوم.

Tutkin vauvan, jotta tiedän,

له ساواکه ده کولمه وه ، بو نه وه ی دلنیا

etta vauva on kehittynyt hyvin.

بم که گه شه ی باشی کردووه.

Onko sinulla terveet rinnat?

ثایا مه مکه کانت ته ندروستیان باشه؟

Onko rinnoissa pieniä haavoja?

ثایا له مه مکه کانتدا برینی بچوکی تیایه؟

Tekeekö imettäminen kipeää?

ثایا شیردان به ساوا نازارت ده دات؟

Onko koko rinta kipeä?

ثایا هه مو مه مکت ده به شی؟

Onko sinulla kuumetta?

ثایا تات هه به؟

هه مو روژی ۵ قه تره فیتامین ثا، دی (D , A)

ده ده یت به منداله که.

Vauvalle annetaan 5 tippaa A- ja

D-vitamiinia joka päivä.

Oletko antanut vauvalle joka

ثایا هه مو روژی قه تره ی فیتامین ثا، دی ت (D , A) داوه به منداله که ت؟

päivä A- ja D-vitamiinitippoja?

Onko vauva ollut ulkona?

ثایا ساواکه له ده ره وه بووه؟

Hän voi nukkua ulkona myös talvella.

نه و ده توانیت له ده ره وه بنویت هه روه ها له زستانیشدا.

Mitev vauva on puettu, kun hän on ulkona?

- aluspaita - alushousut
- potkuhousut - nuttu
- villatakki - villasukat
- lapaset - rukkaset
- myssy - pusero
- paita - makuupussi
- mekko - vaippa
- muovi - kaulahuivi
- sukkahousut - kengät
- saappaat

Saako vauvan/lapsen rokottaa?

Annan vauvalle/lapselle

\_\_\_\_\_ rokotuksen.

Joskus rokotuksesta tulee kuumetta.

Jos kuume kestää 3 päivää, sinun on vietävä vauva/lapsi lääkäriin.

Jos vauvalla/lapsella on kuumetta

- \* vähennä vaatetta
- \* juota paljon
- \* anna tarvittaessa

lääkettä esim. \_\_\_\_\_.

Vauvan/lapsen iho on hyvin kuiva.

Ihoa on rasvattava joka päivä,

esim. \_\_\_\_\_.

Vauvan päässä on karstaa.

Laita päähän rasvaa, esim \_\_\_\_\_.

Harjaa/raaputa ja pese pää.

چون ساواکه پوشاک گراوه ، کاتیک که له ده ره وه یه؟

- ده رپیی ژیره وه - فانیله ی ژیره وه
- به دله به گوره وی یه وه - چاکه تی خوری
- چاکه تی خوری - گوره وی خوری
- ده سکیش که شوینی په نجه کانی نی یه - ده سکیشی چه رم
- کلاو - بلوس
- کراس - کیسه ی خه و
- ته نوره وبلوس به یه که وه - په روی میزو پیسایی
- باغه - مل پیچ
- گوره وی پانتولی - پیلاو
- جزمه

نایا ده توانریت ساواکه - مناله که بکوتریت؟

ساواکه، مناله که ده کوتم کوتانی \_\_\_\_\_

جاری وا هه یه له کوتانه وه تا په یداده کات.

نه گه ر تاکه ۳ روز بخایه نیت، نه وا ده بیت ساواکه ،مناله که به ریت بولای دکتور

پایه، sinun on vietävä vauva/lapsi lääkäriin.

نه گه ر ساواکه ،مناله که تای هه بو

- جلی که م بکه ره وه

- خوارده وه ی زور بده ری

ده رمانی تای بده ری بو نمونه \_\_\_\_\_

پیستی ساواکه،مناله که زور وشکه

پیست ده بی چه ور بکری هه مو روزی بونمونه \_\_\_\_\_

سه ری ساواکه رشکی تیایه

چه وری بده له سه ری ساواکه بونمونه \_\_\_\_\_

سه ری شانه بکه، بیخورینه، بیشو

Kuinka pitkä lapsen isä on?	باوکی مناله که چه ند دریژه؟
Kuinka pitkä lapsen äiti on?	دایکی مناله که چه ند دریژه؟
Vauva/lapsi kasvaa hyvin.	ساواکه، مناله که گه شه باش ده کات
Vauva/lapsi kasvaa hitaasti.	ساواکه، مناله که گه شه ی هیواشه
Tämä on lapsen kasvukäyrä.	نه مه هیللی چه ماوه ی گه شه ی مناله که به
Kirjoitan siihen lapsen pituuden ja painon.	دریژی و کیشی مناله که لیره ده نومم
Kasvukäyrän avulla näen heti,	له هیللی چه ماوه ی گه شه ی مناله که داده
jos lapsi kasvaa normaalisti.	بینم به کسه ر، نه گه ر مندا له که گه شه ی باش بیت
Kasvukäyrän avulla voin selvittää, jos lapsella on jokin sairaus.	به هوی هیللی چه ماوه ی گه شه ی منداله که وه ده توانم رونی بکه مه وه نه گه ر مناله که نه خوشی به کی هه
Onko vauva/lapsi tyytyväinen?	بیت
Tarvitseeko vauva/lapsi lisää ruokaa?	نایا ساواکه منداله که رازی به؟
Anna vauvalle rintamaitoa 1/2- vuoteen.	نایا ساواکه منداله که پیویستی به خواردنی زیایه هه به؟
Kolmen (3) kuukauden iässä vauvalle voi antaa keitettyjä, hienonnettuja vihanneksia	شیری مه مک بده به منداله که تا ۴ مانگ یان سالیک
* peruna * kukkakaali	له ته مه نی ۳ مانگی دا ده توانیت خواردنی کولوا، سه وزه ی له ت له ت بده یت به ساواکه
* porkkana * maissi	
Viiden (5) kuukauden iästä vauvalle voi antaa puuroa/velliä	
* riisi * kaura	- په تاته - قه رنابیت
* ohra * ruis	- گویزه ر - گه نمه شامی
* mannaryyni * tattari	له ته مه نی ۵ مانگی دا ده توانیت خواردنی دانه ویله ی کوترابده یت به ساواکه
* lihaa * kana	- برنج - جوړه دانه ویله به که (کاوره)
* kalaa * kananmunaa	- جو - گه نمي ره ش
Yksi (1) vuotiaalle voi antaa tavallista maitoa.	- گه نمه ره شکه - نیشاسته
	- گوشت - مریشک
	- ماسی - هیلکه
	مندالی به ک سالانه نه توانیت شیری ناسایی بده یتی



Älä opeta lasta suolan/sokerin käyttöön.

Yksi (1) vuotiaana lapsi saa syödä tavallista ruokaa.

Anna lapsen syödä itse.

Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttipulloa.

Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttia.

Minkä ikäisenä lapsi oppi

kävelemään?

1 2 3 4 5

Ymmärtääkö lapsi puhetta?

puhuuko lapsi?

Onko lapsi mielestäsi normaalisti kehittynyt/kasvanut?

Otan lapselta verikokeen.

Tuo lapsen pissa tässä purkissa, ole hyvä.

Otan lapselta pissakokeen.

Pidä lapsi paikoillaan, ole hyvä.

Näkeekö lapsi hyvin?

Kuuleko lapsi hyvin?

Mene lapsen kanssa

\* kuulontutkijalle

\* hammaslääkärille

\* hammashoitajalle

\* lääkärielle.

osoite on \_\_\_\_\_.

Synnytyksen jälkitarkastus on

äitiysneuvolassa \_\_\_\_\_.

مناله که فیبری شه کر، خوی به کارهینان مه که

منالی به ک سالانه شه توانی خواردنی ناسایی بخوات

واز بیسه با منال خوی بخوات

ساواکه - منداله که ئیتر پیویست به مه مه ی شیر ناکات

ساواکه - منداله که ئیتر پیویست به مه مکه مژه ناکات

له چ ته مه نیکدا منداله که فیبری روشتن ده بی

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

نایا منداله که له قسه کردن ده گات؟

قسه شه گات منداله که؟

نایا مناله که به رای تو گه شه و گه وره

بوئی ناسایی به

خویینی منداله که وه رده گرم بو تاقی کردنه وه

فه رمو، میزی منداله که بیسه له م شووشه به دا

میز بو تاقی کردنه وه له مناله که وه رده گرم

فه رمو، مندا له که له شوینی خوی بگره

نایا بی نینی مناله که باشه؟

نایا منداله که بیستنی باشه؟

له گه ل منداله که دا برو بو

- پشکنینی بیستن

- دکتوری ددان

- چاودیری که ری ددان

- دکتور

ناوونیشانه که ت

پشکنینی دوی له دایک بوون له بنکه ی

رینمایی ته ندروستی دایکان دا

Näytän kuinka lapsen näkö otetaan.  
 Kerro lapselle, että hän tekee samalla tavalla.  
 Pyydä lasta piirtämään mallin mukaan.  
 Pyydä lasta leikkamaan tämä kuva.  
 Osaako lapsi hyppiä tasajalkaa?  
 Osaako lapsi hyppiä yhdellä jalalla?  
 Osaako lapsi ajaa polkupyörää?  
 Onko lapsella kavereita?  
 Onko lapsi päiväkodissa?– Kotona  
 Nukkuuko lapsi hyvin?  
 Onko lapsi allerginen  
 \* jollekin ruualle  
 \* jällekeelle?  
 Onko lapsella ollut usein korvatulehduksia?  
 Onko lapsi päivisin kuiva?  
 Onko lapsi kokonaan kuiva?  
 Teillä on terve, reipas poika/tyttö.  
 Seuraava neuvolatarkastus on \_\_\_\_\_  
 Seuraava lääkärintarkastus on \_\_\_\_\_  
 Suosittelem psykologin luona käyntiä.  
 Suosittelem \_\_\_\_\_  
 puheterapeutin luona käyntiä.  
 Varaanko ajan?

پیشانت نه ده م چون بینینی منال تاقی ده که یته وه  
 به منداله که بلی نه ویش هه مان شت بکات  
 به منداله که بلی وینه بکیشی وه کو نه مه  
 به منداله که بلی نه م وینه یه بیریت  
 نایا نه توانی منداله که به هه ردوو قاچی بازبات؟  
 نایا نه توانی منداله که به یه ک قاچ باز بات  
 نایا نه توانی منداله که پاسکیل لی بخوریت؟  
 نایا منداله که هاوریی هه یه  
 نایا منداله که له باخچه ی منالانه؟ له ماله وه یه؟  
 نایا منداله که باش ده نویت؟  
 نایا منداله که حه ساسیه تی هه یه؟  
 - به خواردنیکی تاییه تی  
 - به ده رمانیک  
 نایا منداله که زور هه وکردنی گویچکه ی هه بووه  
 نایا منداله که به روژ وشکه؟  
 نایا منداله که هه میسه وشکه؟  
 کوریک، کچیکی ته ندروستی باش و ،گورجوگولت هه یه  
 کاتی داهاتو بوپشکنین له بنکه ی رینماییی ته ندروستی له \_\_\_\_\_  
 کاتی داهاتو بو پشکنینی دکتور له \_\_\_\_\_

وام پی باشه سه ر به یت له دوکتوری ده روونی  
 رات ده سپرم بچی بو لای تاییه تمه ندی چاره سه رکه ری تمه  
 کاتت بو بگرم ( کاتت بو حجز که م)

Riisuudu pikkuhoususillesi, ole hyvä.

نه رمو، جله کانت دابکه نه بیجگه له ده رپیکه ت

Katsotaan painosi.

سه یری کیشته ده که م

Mitataan pituutesi.

دریژیت ده پیوم

Ota sukat jalastasi.

گوره وی په کانت دابکه نه له قاچت

Ota paita päältäsi.

کراسه که ت دابکه نه له به رت دا

Seiso selkä suorana.- Katson ryhtisi.

پووه سته به پشت ریکی، سه یری وه ستان و دانیشته که ت ده که م

Taivuta vartalo eteenpäin.

له شت خوار که ره وه به پیشه وه دا

Nouse nyt hitaasti ylöspäin.

به هیواشی هه سته سه رپی

Katso minua, näytän mallia.

سه یری من بکه نمونه ت پیشان نه ده م

Tarkistan näkösi (E) -taululla.

چاوت ده پشکنم به هوی تابلوی

Peitä oikea / vasen silmä.

چاوی راست بشاره ره وه - چاوی چه پ بشاره ره وه

Osoita kädelläsi mihin suuntaan (E) -kirjaimen sakarat

به ده ست نیشانم بده که پیتی ( E ) روی له کوی په

osoittavat

روی له

- oikealle - vasemalle

- راسته - چه په

- alas - ylös

- سه ره وه په - خواره وه په

Onko sinulla silmälasit?

نایا چاویلکه ت هه په؟

Näetkö luokassa hyvin taululle?

نایا له پول دا ته خته ره شه که به باشی ده بینیت

Näetkö lukea?

پیته کان ده بینیت له خویندنه وه دا

Kuuletko hyvin?

نایا بیستنت باشه

Otan verinäytteen sormenpästäsi.

خوین وه رده گرم بو تاقیکردنه وه له سه ری په نجه ته وه

Onko sinulla nyt kuukautiset?

نایا تو ئیستا خوین ریزی مانگانه ت هه په

Tule kahden viikon kuluttua verikokeeseen.

دوووه فته ی تر وه ره وه بو فه حسی خوین

Veriarvosi on hyvä.

ریژه ی خوینت باشه

Veriarvosi on alhainen.

Ulkoile riittävästi.

Anna virtsänäyte purkkiin

\* heti

\* aamulla vastaanotolla

Vie ulostenäyte laboratorioon tässä purkissa.

Virtsänäyte on normaali.

Virtsänäytteen vuoksi mene lääkäriin.

Aika \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Mittaaan verenpaineesi.

Verenpaineesi on normaali.

Verenpaineesi on hieman kohonnut

Tule uusintamittaukseen.

Istu 10 minuuttia rauhassa ennen verenpaineen mittausta.

Älä tupakoi 2 tuntiin ennen mittausta.

Onko sinulla

\* päänsärkyä

\* vatsakipuja

\* unettomuutta \* väsymystä

\* kuukautiskipuja

\* raajasärkyä

\* korvakipua

\* hammaskipua

\* yskää \* nuhaa

\* ripulia \* ummetusta

\* kuukautishäiriöitä

ریژه ی خوینت نزمه

پیاوه بکه له ده ره وه به ته واوی

شووشه ی تاقیکردنه وه ی میزه که م به ری

- نیستا

- به یانی له نوسینگه که

تاقیکردنه وه ی پیسایی به ره بو تاقیگا له م شووشه به دا

میزه که ت ناسایی به

دوای نه نجاسی تاقیکردنه وه ی میزه که ت بچو بو لای دکتور

کات \_\_\_\_\_

ناوونیشان \_\_\_\_\_

به ستانی خوینت ده پیوم

به ستانی خوینت ناسایی به

به ستانی خوینت که میک سه رکه وتووه

دوباره وه ره وه بو پیوان

دابیشه ۱۰ خوله گ به هیمنی پیش

پیوانی به ستانی خوین

جگه ره مه کیشه دوو سه عات پیش پیوانی به ستانی خوینت

نایا تو هه ته

- سه ریشه

- سک نیشه

- بی خه وی - هیلاکی

- نازاری خوین ریزی مانگانه

- نازاری ده ست و پات

- گوی نیشه

- ددان نیشه

- کوکه - هه لامه ت

- سک چون - قه بزى

- بیزار بوونی خوین ریزی مانگانه

Pystytkö keskittymään opiskeluihisi?	ثایانه توانیت خوبنده که ت را بگریت
Onko sinulla ystäviä koulussa?	ثایا هاوریت هه به له قوتابخانه؟
Jäänitätkö luokassa?	ثایا هه ست به ترسان و ته ریتق بونه وه ده که یت له پول دا
Kiusataanko sinua koulussa?	ثایا بیزارت ده که ن له قوتابخانه
Onko sinulle tarjotta huumeita?	ثایا ماکی گیژ که ریان داوی ته تی
Käytätkö huumeita?	ثایا ماکی گیژ که ر به کار ده هینیت
Tupakoitko?	ثایا جگه ره ده کیشیت
Käytätkö alkoholia?	ثایا نه لکهول (مه شروب) نه خوبته وه؟
Oletko masentunut?	ثایا دلته نگیت خه مناکیت؟
Syötkö riittävästi koulussa / kotona?	ثایا خواردن به ته واوی ده خوبت له قوتابخانه، له ماله وه
Onko sinulla harrastuksia?	ثایا هیوايه تت هه به؟
Moneltako menet nukkumaan?	سه عات چه ند ده چی بو نوشتن
Moneltako heräät aamuilla?	سه عات چه ند هه لده ستیت به یانیان
Harrastatko liikuntaa?—	ثایا وه رزش ده که یت ؟ چه ندجار ؟ هه مو روزی ؟ چه ندجار له هه فته به کدا
Kuinka usein?—päivittäin?— Kuinka monta kertaa viikossa?	ثایا وه رزش ده که یت ؟ چه ندجار ؟ هه مو روزی ؟ چه ندجار له هه فته به کدا
Haluan keskustella vanhempiesi/hoitajiesi kanssa.	نه مه وی گفتوگو بکه م له گه ل دایک و باوکت دا، یان
Annan sinulle rokotuksen.	به خبوکه ره که ت دا
Sinulla on kuumetta.	نه تکوتم
Koska tulit sairaaksi?	تات هه به
Voit lähteä kotiin, minä ilmoitan opettajallesi.	که ی نه خوش که وتیت؟
	نه توانی بچیته وه مالی، من ماموستا که ت ناگاداره که مه وه

## SUUN TERVEYDENHUOLTO

Avatkaa suunne, olka hyvä.  
Näyttäkää sormellanne mikä hammas on kipeä.  
Hampaan sisällä on tulehdus.  
Hoito vaatii useita käyntejä.  
Voitte sulkea suunne.  
Oletko  
\* pakolainen  
\* turvapaikanhakija  
\* paluumuuttaja  
\* avioliitossa suomalaisen kanssa  
\* tilapäisellä vierailulla?  
Mikä on virallinen kotikuntasi?  
Missa asut?  
Harjatkaa hampaanne aamuin illoin.  
Käyttäkää fluoripitoista hammastahnaa.  
Osatteko käyttää  
\* hammasharjaa  
\* hammaslankaa  
\* hammastikkua? – Minä näytän.  
Pureskele ruuan jälkeen xylitol-purukumia.  
Vältä sokeripitoisia ruoka – aineita.  
Valitse makeisista xylitolvaihhtohto.  
Älä syö jatkuvasti.

خزمه تی ته ندروستی ده م

نه رمو ده مت بکه ره وه  
به په نجه ت پشانم بده کام ددانه ت ده په شی.  
ناو ددانه که ت هه وی کردووه  
چاره سه ره که ت چه ندجاریکی پیویسته بییت بو ئیره  
نه توانیت ده مت دابخه یت.  
نایا تو  
- په نابه ریت  
- داواکه ری په نابه ریت.  
- گه راوه یت بو ولاتی خوت  
- هاوسه ری فیله ندی و هه په ( ماره کردن)  
میوانیکی کاتیت  
ناوچه ی ژیانت ( ماره وانیه که ت) به ره سمی کوی په  
له کوی ده ژیت?  
ددانت به فلچه بشو به یانیا و نیواران?  
نه و مه عجونی ددانه به کار بهینه که فلوری تیایه.  
نایا نه توانیت به کاری بهینیت  
- فلچه ی ددان  
- ده زوی ددان پاک کردنه وه  
چیلکه ی ددان پاک کردنه وه؟ - من پیشانت ده ده م.  
دوای نان خواردن بنیشتی ( ٹیکسولیتول) بچو.  
خوت بهاریزه له و خواردنه ی که شه کری تیدایه.  
نه و شیرینی په هه لبریره که ماکی ٹیکسولیتولی تیایه.  
به به رده وامی مه خو.

* juuri	* kiille	- ره گی دان - مینای دندان
* ydin	* hermot	- ناوک - عه صه ب ( هه ستیار )
* kruunu	* hammasluu	- تاج - ئیسکی دندان
* etuhammas		- ددانی پیشه وه
* poskihammas		- ددانی خیره ر
* kulmahammas		- گوشه دندان ( که لبه )
* maitohammas		- ددانی شیر
pysyvä hammas		- ددانی ژیریتی
Hoitohuone . پاریزراوه بو به رگری له بلاوبونه وه ی نه خوشی .		ژوری چاره سه رکردن، له گه ل ده زگاکانی ،
ja -välineet on suojattu näin tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi.		
Istukaa tuoliin, olkaa hyvä.		فه رمو له سه ر کورسی په که دابنیشه.
Säädämme tuolin asennon. Ette putoa.		باری کورسی په که ریک ده خه م ، نه که وی.
Haluan katsoa suuhun.		ئه مه وی سه یری ده مت بکه م.
Avatkaa suu. - Sulkekaa suu.		ده مت بکه ره وه. - ده مت دابخه.
Onko ollut särkyä?		ئایا نازارت هه بووه ؟
- Missä? Miten kauan?		- کوی و - چه ند وه خته ؟
Koskeeko purressa?		ئایا نازاری دیت له کاتی گازگرتن دا ؟
- Onko hammas puruarka?		ئایا ددانت هه ستداره به گازگرتن ؟
Tekeeko kuuma / kylmä / makea kipeää?		ئایا گه رمی، ساردی، شیرینی، نازارت ده دات ؟
Hampassa on reikä.		ددانت کلوری تیدایه
Hammas märkii.		ددانت جه راعه تی کردووه
Hampaat ovat ehjät, ei ole reikiä.		ددانه کانت باشن و ، کلوری تیدانی په
Teillä on hammaskiveä.		تو کلسی (به ردی) ددانت هه په.
Poistamme hammaskiven.		کلسی ددانت لی ده که مه که.
Paikkaamme hampaan.		ددانت پرده که مه وه.
Laitamme väliaikaisen paikan.		ددانت به کاتی پرده که مه وه.
Poistamme väliaikaisen paikan.		پرکراوه کاتی په که ده رده هیتم.

Otamme röntgenkuvan.

نه شيخه ت ده گرم،  
نه ته وي ده رزي به نيچ، که نازارت که م بکاته وه له کاتي  
چاره سه رکردن دا.

Haluatteko puudutuksen

toimenpidekivun lievittämiseksi?

Laitamme hampaan sisälle lääketä.

ده رمان ده خه مه ناو ددانتته وه.

Ostakaa apteekista tätä lääkettä.

له ده رمانخانه نه م ده رمانه بکروه.

Lääkekuurin on syötävä loppuun, jotta se auttaa.

پاکه ته ده رمانه که ده بی هه موی بخوی تاته واو ده بیت.

Tuntuuko paikka korkealta?

هه ست ده که يت شوينی پرگردنه وه که به رز بیت؟

Purkaa hampaat yhteen.

ددانتت بخه سه ربه که.

Napsuteikaa hampaita vastakkain.

ته قه ته ق به ددانتت بکه.

Ette saa syödä ——— tuntiin.

نابی خواردن بخویتت ——— سه عات.

Ette saa juodä ——— tuntiin.

نابی بخویتته وه ——— سه عات.

Älkää imaisko poistohaavasta verta pois.

برین و خویینه که مه مزه.

Ette saa sylkeä.

نابیتت تف بکه يتته وه.

خواردن و خواردنه وه ی که رم مه خوو مه خوره وه بو نه وه ی برینه که نه کولیتته وه و خویینی لی  
Älkää syökö / juoko / kuuraa, ettei haava ala vuotaa.

بچیتت.

ته له فون بکه بو نیره یان وه ره سه ریده نه گه ر

نازارت هه بو یان برینه که ت خویینی لیچو.

Soittakaa

tänne tai tulkaa käymään, jos on kipua tai haava vuotaa.

Varatkaa uusi aika toimistosta, oika hyvä.

فه زمو کاتیکی تازه بگروه له دائیره که .

Tulkaa seuraavan kerran ——— kello ———.

جاری داهاتو وه ره له ——— سه عات ———.

Muistakaa peruuttaa aika ajoissa.

له بیرت بی کاته که ره ت بکه ره وه له

jos ette pääse tulemaan.

کاتی خوییدا، نه گه رنه توانیتت بییتت، نه وا

Peruuttamattomasta ajasta seuraa sakko.

کاتی ره ت نه کراوه سزای له سه ره



بشکه ی ته ندروستی نیشک گر له نیواران و  
له روزانی پشودا

TERVEYSASEMAN ILTA- JA VIKONLOPPUPÄIVYSTYS

Onko teillä

\* KELA/sairausvakuutuskortti?

\* passi

\* henkilöllisyystodistus?

Nimenne?

Syntymäaikaanne?

Missä asutte? -Osoite?

Kirjoittaisitteko ne?

Onko teillä tuttava, joka puhuu suomea?

Voiko hän nyt tulkata puhelimitse?

Voitteko soittaa hänelle?

Haluatteko soittaa?

Tarvitsetteko taksin?

Varaan Teille uuden ajan.

Odottakaa, olkaa hyvä.

KYLLÄ

EI

EN TIEDÄ

EN YMMÄRRÄ

YMMÄRRÄN

SOPII

نایا تو هه ته

- کارتتی بیمه ی نه خوشی - کیلا

- په ساپورت ( پاس )

- ناسنامه ی که سایه تی

ناوت چی په؟

کاتی له دایک بونت؟

له گوی ده ژیت؟ ناوونیشانته؟

نایا نه مانه ده نوسیت؟

نایا ناسیاوت هه په ، که فیئله ندی قسه بکات؟

نایا نه توانیت نه و نیستا ته رجومه بکات به ته له فون؟

نایا نه توانیت ته له فونی بو بکه یت؟

نایا نه ته ویت ته له فونی بو بکه یت؟

نایا پیویستی و به تاکسی هه په؟

کاتیکی تازه ت بوده گرم.

فه رمو ، چاوه روان بکه.

به لی

نه خیر

نازانم

تیناگه م

تیده گه م

ده گونجیت

Mikä teitä vaivaa? – Näyttäkää.

Koska tulitte sairaaksi?

\* eilen

\* yhtäkkiä

\* kello

\* vähitellen

\* olen ollut pitkään sairas.

Onko samaa vaivaa hoidettu aikasemmin?

Koska?

\* tällä viikolla

\* tässä kuussa

\* aikasemmin

Missä?

\* Suomessa

\* muualla

\* sairaalassa

\* terveyskeskuksessa

Onko kuumetta ollut pitkään?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 päivää.

Onko kipua?

\* kyllä \* ei

\* vähän \* paljon

Missä? Näyttäkää, oikaa hyvä.

Huimaako?

Oksettaako? – Oletteko oksentanut?

Onko ripulia?

Minä tutkin.

Hengittäkää syvään.

Minä hoidan / annan lääkettä.

Odottakaa hetki, oikaa hyvä.

چیته ، کیت ده به شی پیشانم بده.

که ی نه خوش که وتیت؟

دوینسی

له پر

سه عات

وورده وورده ، هیواش هیواش

ماوه به کی زوره نه خوشم.

نایا نه م نه خوشی به چاره سه ر کراوه له وه وپیش؟

که ی

- له م هه فته به دا.

- له م مانگه دا

- له وه و پیش

له کوی؟

- له فینله ندا

- له ده ره وه ی ولات

- له نه خوشخانه

- له بنکه ی ته ندروستی

نایا ده میکه تات هه به؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ روژه.

نایا نازارت هه به؟

- به لی - نه خیر

- که م - زور

کوی و؟ پیشانم بده؟ فه رمو.

نایا گیژ ده بیت؟

نایا ده رشییته وه؟ نایا رشاویتته وه؟

نایا سک چونت هه به؟

من سه یرت ده که م ( لیت ده کولمه وه )

هه ناسه هه لمژه بو ناوه وه به قولی.

من چاره سه رت ده که م - ده رمانت ده ده می.

فه رمو چاوه ری بکه که میک.

Otamme röntgenkuvan.

نه شيعة ت ده گرم.

Otamme

نه يگرم

\* verinäytteen

- خوین بو فه حس

\* virtsanäytteen

- میز بو فه حس

\* näytteen

- فه حس (عه ینه)

Teitä tarkkaillaan täällä.

له ژیر چاودیری دا ده بیت لیله.

Lääkäri kertoo milloin pääsette kotiin.

پزیشک پیت ده لی که ی ده چیته وه ماله وه.

Teidät siirretään sairaalaan.

نه تبه ین بو نه خوشخانه.

Ambulanssi vie Teidät.

نه مبولانس نه و بات .

Tässä on resepti.

نه مه ره چه ته که یه .

نه توانیت ده رمانه که بینیت له

Voitte hakea lääkkeen apteekista tänään / huomenna.

ده رمانخانه نه مرو - سه ینی

Syökää lääkekuuri loppuun, jotta siitä olisi apua.

Ottakaa lääkettä

ده رمانه که بخو

\* tarvittaessa

- له کاتی پیویست دا

\* korkeintaan 1 2 3 4 kertaa päivässä

- هه ره زوره که ی ۴ ۳ ۲ ۱ جار له روژیکدا

\* aamulla

- به یانیان

\* päivällä

- له روژدا

\* illalla

- ئیواران

Oletteko ymmärtäneet?

ئایا تیگه یشتیوت؟

\* Kyllä \* Ei

- به لی - نه خیر

Tehdään lisätutkimuksia.

لیکولینه وه ی زیاتر بکه ین.

TERVE

ته ندروستی باش

SAIRAS

نه خوش

HYVÄ

باش

EI NIIN HYVÄ

زوریاش نی یه

HUONO

خراب

Varataan Teille uusi aika.

کاتیکی تازه ت بو ده گرم.

Seuraava aika on \_\_\_\_\_

کاتی داهااتو له \_\_\_\_\_

Ottakaa ystävä mukaan tulkkamaan.

هاوری یه کت بیله بو ته رجومه.

Varataan Teille tulkki.

موتو رجومت بو ده گرم.

- Sopiiko?

- ده گونجی؟

Tulohaastattelu:	گفتوگو کردن هاتنه ژوره وه
Onko teitä aiemmin leikattu / nukutettu?	نایا له وه و پیش عه مه لیات کراوی؟ به نج کراوی؟
Onko teillä vakituista lääkitystä?	نایا ده رمائی هه میشه بت هه به؟
Onko Teillä todettu allergioita (ruoka / lääkeaine)?	نایا زانراوه که حه ساسبه تت هه به به ( خواردنی، یان ده رمائی)؟
Tupakoittekko?	نایا جگه ره ده کیشیت؟
Onko Teillä hammasproteesit?	نایا تاقمی ددانت هه به؟
Pituus / paino?	دریزی - کیش
Leikkausvalmistelut:	تاماده بوون بو (توی کاری) عه مه لیات:
Teille annetaan peräruike illalla / aamulla.	په میت لی ده ده یز له کومه وه له نیواره دا- له به یائی دا.
Te ette saa syödä ettekä juoda kio 24.00 jälkeen.	نابیت بخویت و بخویت وه له دواى سه عات ۱۲ ی شه وه وه.
Teidän täytyy käydä suihkussa tänä iltana ja huomen aamuna.	نه بیت بچیت بو حه مام ( گه رماو ) نه م نیواره به له گه ل سه یئی به یائی دا
Annan Teille esi lääkkeen.	ده رمائی پیشه کیت ده ده می.
Enään ette saa nousta sängystä.	ئیترا ناتوانیت له سیسه مه که ( جیگه که ) هه ستیت.
Leikkauksen jälkeen:	دواى عه مه لیات ( نه شته رگه ری )
Onko Teillä kipuja?	نایا نازارت هه به؟
Haluatteko kipulääkettä?	نایا ده رمائی نازارت ده ویت؟
Teidän tulee olla vuoteessa tämä ilta.	نه بیت نه م نیواره به ش له جیگه دابیت.
Onko Teillä pahoinvointia?	نایا هه ست به ناخوشی ده که یت؟
Soittakaa kelloa, kun tarvitsette apua.	له زه نگه که بده نه گه ر پیوستیت به یارمه تی هه بو.
Onko Teillä virtsaamisen tarvetta?	نایا پیوستیت به میز کردن هه به؟
Yksin ette saa nousta ylös.	به ته نها ناتوانیت هه ستیت سه رپی؟
Huimaako Teitä	نایا گیژ ده بیت؟
Onko vointi hyvä?	نایا هه ست به باشی ده که یت؟
Lonkkaa / polvea saa / ei saa taivuttaa.	ئیسکی حه وز - نه توانیت نه ژنوت - نابیت بنوشتینیت وه.
Vasen / oikea.	چه پ - راست
Selkää ei saa taivuttaa / kiertää.	نابیت پشتت بنوشتینیت وه - نابیت پشتت باده یت
Haavaa ei saa kastella ennen kuin ompeleet on poistettu.	برینه که نابیت ته ر بکریت پیش نه وه ی ته قه له کان ده ربهنریت.
Haavan saa suihkurtaa.	برینه که ده توانریت بشوریت.
ompeleet saatte poistattaa terveyskeskuksessa.	ته قه له کان ده توانریت ده ربهنریت له بنکه ی ته ندروستی.
Tuntuuko kipsi hyvältä?	نایا هه ست ده که یت گه چه که باش بیت؟
Saatteko liikuttettua varpaita?	نایا نه توانیت په نجه کائی قاچت بجولینی؟
Onko tunto varpaissa normaali?	نایا هه ستی په نجه کائی قاچت ناسایی به؟
Painaako kipsi jostakin kohtaa?	نایا هه ست به په ستانی گه چه که ده که یت له شوینیکدا؟
Kipsiä ei saa kastella.	گه چه که نابیت ته ر بکریت.
Te ette saa laittaa painoa kipeälle jalalle.	نابیت قورسایی بخره یته سه رقاچه نه خوشه که ت.

# TERVEYSVAIN

## OHJEET 1 - 19:

- (1) Kuumeen mittaaminen
- (2) Kuumeen hoito
- (3) Flunssan hoito-ohjeita
- (4) Päätäin hoito
- (5) Syyhypunkin hoito
- (6) Suolistolaiset
- (7) Salmonellosis ja shigellosis
- (8) Ummetuksen hoito
- (9) Ripulin hoito
- (10) B-hepatiitin kantajalle
- (11) Tuberkuloosin hoito
- (12) Virtsa- ja ulostenäyte
- (13) Kondomin käyttö
- (14) Rokotukset
- (15) Neuvolarokotukset
- (16) Lasten rokotusohjelma
- (17) Tuberkuloosirokotus
- (18) Polio- ja tetanusrokotukset
- (19) Potilaan oikeudet

# TERVEYSVAIN

## پیوانی پله ی گه رمی له ش (تا)

ئه توانیت گه رمی پیو بکریت له نازاخانه، گه رمی پیوی ئه له کترونی تازه به کارهینانی ئاسان تره وه نرخه که ی مابه پنی ۵۰ - ۱۰۰ مارکه و به پیل ئیش ده کات، گه رمی پیوی شووشه پی ئاسایی نرخه که ی نژیکه ی ۲۰ مارکه .

دایک و باوک به هوی ده ستیانه وه زور جار هه ست به تاي منداله که ده که ن که ده ست له ناوچه وان و سه ری منداله که ده ده ن.

له مرونی پیگه یشتوودا تا ده پیوریت له ده مه وه یان له بن باله وه، تاي مندال باشتر وابه بپیوریت له کومه وه یان له بن باله وه، ئه گه ر تاي مندال بپیوریت له کومه وه ئه وا ده بیت سه ری گه رمی پیوه که چه ور بکریت به رونی ( کریمی ) ئاسایی وه گه رمی پیوه که به ئاگاداری یه وه ده خه ینه کومی یه وه . تا که پیوه هه میسه له هه مان شوینه وه بو ئه وه ی به راوردی ئه نجاسی پیوانه که له گه ل یه کتیریدا بکه یت.

گه رمی پیوی ئه له کترونی

فه حسی پیوه ره که بکه له پیشدا که ناماده یه بو پیوان وه شاشه ئه له کترونی یه که ی ئیش ده کات.

کاتیگ تا ده پیویت:

- له ده مه وه، ده م دا بخه پینج ده قیقه وه سه ری پیوه ره که بخه ره ژیر زمانه وه وه ده م دابخه، پیوه ره که بهیله ره وه له ده م دا تا فیکه لی ئه دات، وه سه یری ( فه حسی ) خویندنه وه که ی بکه.

- له بن باله وه، بالت به له شته وه بنوسینه بو ماوه ی پینج ده قیقه وه سه ری گه رمی پیوه که بخه ره بن بالت وه وه بالت به تونگی به له شته وه بنوسینه وه گه رمی پیوه که بگره له بن بالت دا تا فیکه لی ئه دات وه فه حسی خویندنه وه که ی بکه.

- له کومه وه، پال به گه رمی پیوه که وه بنی به ئاگا داری یه وه تا له ماسولیکه گرزه که ره ت ده بیت وه چاوه ری بکه تا گه رمی پیوه که فیکه لی ئه دات وه فه حسی خویندنه وه که ی بکه.

گه رمی پیوی ئاسایی:

- پیش ئه وه ی تا که بپیویت فه حسی بکه بزانه پیوه ره که له ژیر ۳۶ پله ی سه دی یه وه یه، به راوه شانندی پیوه ره که به توندی ده توانریت پله ی خویندنه وه که بهیتریته خواره وه .

- سه ره باریکه که ی پیوه ره که بخه ره بن بالی وشکی مروفه پیگه یشتووه که وه.

- ئاگاداری جولاندنی به له کاتی پیوانی تادا، بو ئه وه ی پیوه ره که نه شکیت.

- گه رمی پیوه که ده توانریت لابیریت له بن بالدا دوا ی ۱۰ ده قیقه وه فه حسی خویندنه وه که ی بکریت، ده توانریت گه رمی پیوه که لابیریت له کومی منداله که دا دوا ی ۴ ده قیقه وه فه حسی خویندنه وه که ی بکریت.

۳۵ تا ۳۷ پله ی سه دی = گه رمی یه کی ئاسایی

۳۷ تا ۳۸ پله ی سه دی = تابه کی سووکه

۳۸ تا ۳۹ پله ی سه دی = تابه

۳۹ پله ی سه دی یان زیاتر = تابه کی به رزه

پرسیاری زیاتر له سه ره رشتکه ری ته ندروستی بکه

# TERVEYSVAIVAIN

## چاره سه ری تا

مرونی پیگه پشتوو

- مرونی پیگه پشتوو که تایی هه بیت به کسه ر پیویست ناکات به چاوه دیری کردنی پزیشک.  
- نه گه ر تاکه زیاتر له ۳۸ پله ی سه دی بوو، نه وا نه توانیت ده زمانی تا وه ریگریت که نه توانیت به  
یدا ببیت له نازاخانه ( وه کوو. پاراستامول، نه سپرین یان ده زمانی که پیکهاتسی له نه سیدی  
سالیسیلیک)، وه نه توانیت به ره می جیاواز له نازاخانه به ده ست بیت.  
- بخوره وه زور ( ناو، چا ) وه بجه سیره وه .

به یوه ندی بکه به پزیشکه وه :

- نه گه ر تاکه ت به رز بوو وه به رده وام بوو زیاتر له سی شه وو روژ.  
- نه گه ر نه خوشی ( دیارده ی ) تر سه ری لی هه لدایت، وه کوو گوی ئیشه، کوکه به کی قورس، سه رئیشه  
به کی زور به هیز.

مندال

- مندالی خوار سال و نیو پله ی گه رمی ۳۷.۵ تا ۳۸.۵ پله ی سه دی ناسایی به.  
- مندالی گه وره تر پله ی گه رمی ناسایی ۳۶ تا ۳۸ پله ی سه دی به .

مندالی تا دار به ره بولای پزیشک، نه گه ر

- تا که زیاتر له ۴۰ پله ی سه دی بوو وه منداله که له باریکی خراب دا بوو.  
- منداله که له خوار سی مانگه وه بوو.  
- منداله که تایی هه بوو زیاتر له سی روژ.  
- منداله که باری خراب بوو، هیلاک بوو، نازاری هه بوو وه خواردنی ناویت.  
- منداله که نازاری هه بوو وه نازاری میز کردنی هه بوو.  
- منداله که ته شه نوچی کردبیت ( گرژ بوبیت).

دایک و باوکی منداله که به گشتی ده توانن نه وه هه لهینن که هوی به رزبونه وه ی تایی منداله که زیاتر  
ناسایی به یان له نه نجامی یاری کردنی منداله که به یان منداله که نه خوشه.

چاودیری کردنی مندالی تا دار له ماله وه

- جل و په تو که م بکه ره وه ، وه خواردنه وه ی شله ی زوری بده ری وه کوو ناوو.  
- هه وای ژوره که بگوره بو نه وه ی پله ی گه رمی له شی منداله که دابه زیت.  
- چاودیری منداله که بکه بو نه وه ی منداله که بجه ویته وه له هیمنی دا .  
- نه گه ر منداله که تایی هه بیت زیاتر له ۳۸.۵ پله ی سه دی، نه وا حه بیکی هه لگری بده ری ( ده زمانیکه  
له کومه وه ده دریت به مندال). ناگاداری رینسایی به کارهینانی حه بی هه لگر به زور به ووردی و  
ووریایی به وه.

# TERVEYSVAIVAIN

## ده ستووری چاره سه ری نه نفلونزا

نه نفلونزا به گشتی کاریگه ری فایروسه وه زور جار به په له هه وکردن ده ست پی ده کات، له وانه په هه فته به ک بخایه نیت وه دبارده کان به گشتی ده رده که ون ( ده ست پی ده که ن ) به خیرایی:

- تا به گشتی له خوار ۳۸.۵ پله ی سه دی په وه په

- له ش داهیزران

- نازار له ماسولکه کان دا

- سه ریشه

- هه لامه ت و کوکه

چاره سه ر:

- سه سانه وه و گورینی هه وای زوور

- بخوره وه زور ( ناو،چا ) به تاییه تی که تات هه بیت

- ده رمانی نزم کردنه وه ی تا وه که مگردنه وه ی نازار وه رگره له کاتی پیویست دا

- بو کوکه له کاتی پیویست دا ده توانیت ده رمانی کوکه وه ربگریت

- هه ناسه ی هه لمی بو مندال کوکه که ی که م ده کاته وه

- ده رمانه کان ده ست ده که ون له نازاخانه به بی ره چه ته ی پزشکی

- به س ده رمانی کوکه بده به مندال، نه گه ر منداله که کوکه به کی وشک و دریژی هه بوو.

پرسیاری رینمایی زیاتر بکه له سه رپه رشته که ری ته ندروستی



# TERVEYSVAIN

## چاره سه ری نه سپیی سه ر

نه سپیی له مابه یینی مووه کائدا هیلانه ده کات، وه گه شه ده کات له گه رای نخری بچکوله وه له شیوه ی رشکدا که به ستراره به ره گی مووه وه. رشک، گه رای نه سپیی گه شه ده کات و وه دوا ی دوو هه فته ده بیت به نه سپیی نوی.

نه سپیی بلاو ده بیته وه به کسه ر بو مروفیکی تر وه بو که ل و په لی که سی، (وه کوو شانه) و جل و به رگ ( بو نمونه کلاو).

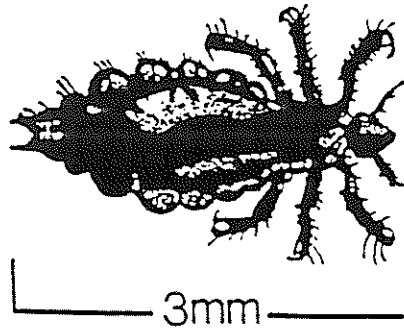
نیشانه کانی:

خورینیکی به رده وام وه هه ندی جار برینداری له پیستی سه ردا وه رشک له قژدا. رشک به ئاسانی ده بینریت له پشتی مل دا وه له دوا ی گویچکه دا.

چاره سه رکردن:

بو رزگار بوون له نه سپیی به شتنی شامپوی نه سپیی، که له ناویدا هیگزا کلورید، پایرتترین هه به. قژت به شامپوی نه سپیی بشو بو ماوه ی ۴ ده قیقه، ئاوی باشی پیا بکه وه به شانه به کی پاک قژت دا بهینه، به شانه به کی بچوک و چر که هه موو رشکه که له سه رت بیته وه به دلنیایی به وه. چاره سه رکردنه که دوو باره بکه ره وه له کاتی پیویست دا دوا ی شه ووروزیک.

هه فته به ک دوا ی چاره سه رکردن بچو بو کونترول کردن لای سه رپه رشتکه ری ته ندروستی. شانه و فلچه و که لو په ل که له وانه به نه سپیی یان رشکی تیابیت پاک ده کریتنه وه به شامپوی نه سپیی. جل و به رگ و خاولی و چه رچه نه کانت بشو وه ئوتویان بکه به ئوتویکی گه رم. نه گه ریه کی له خیزانه که نه سپیی هه بوو، نه واتی تریش هه روه ها توش ده بن، چونکه نه سپیی بلاو ده بیته وه به خیرایی وه هه موو خیزانه که ده بیت چاره سه ری خویمان بکه ن له به ک کات دا.



# TERVEYSVAIN

## چاره سه رکردنی سکابیس ( خورو )

سکابیس نه بیته هوی خورین، که گه را ده کات له ناو پیست دا. خورین به که م نیشانه به تی به گشتی له پیست دا زینده وه ری خورو هه به که مه مه ر دروست ده کات له ژیر پیست دا وه ده بیته هوی دروست بوونی زیبکه و لیر، بچو بو جه مام پیش نه وه ی ده رمانه کان به کاربهینیت وه پیستت به باشی به سابون بشو، به لام ناگاداری لی خشانندی ( ده ست هینانی تونگ به ) پیستت که به، وه پیستت دوا ی نه مه به باشی وشک بکه ره وه. کریمه که ( ماده ی چاره سه رکه ر ) که ناوه که ی هیگزا کلوریدی نیایه بلاوی بکه ره وه به یه کساننی به هه موو له شتا ( پیستت که تدا )، هه میشه له مله وه هه تا په نجه کانی قاچت، هه رده م و چاو پیستی سه ر نابتت چه ور بکریت.

ده رمانه که به م جوړه به نزیکه ی ۲۰۰ میلیتر بو مرونی پیگه یشتو له گه ل ۱۰۰ میلیتر بو مندالی که له قوتابخانه بیت.

گرنگ نه وه به که ده رمانه که بلاویکه یته وه به ده ست و قول و بالت دا، چونکه له م شوینانه دا به زوری نه و زینده وه ره بچوکانه هه به که ده بیت هوی سکابیس.

کریمه که نابتت بدریت له ده م و چاو، وه پیاو ده بیت ناگادار بیت له وه ی که کریمه که نه دات له پیستی گونی، چونکه ده کزیته وه یان ده به شیت به ناسانی به هوی نه و ماده به هیزانه ی که له ده رمانه که دا هه به. بو نه وه ی که کریمه که لی نه بیته وه ده بیت فانیله ی قول دریز له به ر بکه یت بو نمونه ، پانتولی دریزی ژیره وه ، کاتی چاره سه رکردنه که ده بیت گوره وی خوری له به ر بکه یت وه ده ست کیشی خوری له ده ست بکه یت، نه گه ر هه ندی جار ده ستکیشه که ت دا که ند نه وه ده بیت دوو باره ده ستت چه ور بکه یت وه. کاتی ده رمانه که بو ۲۴ سه عات ( وه له خوار ۳ ساله وه بو ۶ سه عات ) نه وا جله کانت دابکه نه و خوت به باشی بشو بو نه وه ی کریمه که لی بیته وه.

هه رچه نده به کی له نه ندامانی خیزان نیشانه کانی نه م نه خوشی به ی لی دیاری دا نه وا هه میشه ده بیت هه مو خیزانه که نه م چاره سه رکردنه بکه ن له به ک کات دا.

نه مه له به ر نه وه ی که زیندوه ری خورو ده زانین له ژیر پیستی هه مواندایه

بو چاره سه رکردنی مندالی خوار ۳ سال ده بیت په یوه ندی بکه یت به پزیشکه وه و گفت و گوی له گه ل بکه یت.

ده بیت قه لاچوی نه و زینده وه ره بچوکانه ی خورو بکه ین که له سه ر سیسه م و جلو به رگ دایه ، بو نه مه ش شتنی جل و به رگی ژیره وه و به رگه پشتی به سه. تاکاتی چاره سه رکردن ده بیت چه رچه ف و به رگه پشتی پاک به کاربهینیت، وه روزی دوا ی نه وه ده بیت دوو باره بی یان گورینه وه.

دوشه که، پشتی، به تانی و په تو، شته کانی تر وه جل و به رگی سه ره وه ده بیت ببریته ده ره وه و بته کینریت به باشی.

# TERVEYSVAIN

## کرمی مشه خوری ناو ریخوله کان

له له شی مروف دا کرمی مشه خوری جوراوجور هه به، توخمی کرم و کرمی بچوک ده توانیت بژیت، زور جار نه م کرمانه هه لگری نه خوشین، هه روه ها نه م کرمانه ده بیته هوی سک ئیشه، هه ست به مستی، لاوازیوونی ته ندروستی و که م خوینی ده کریت.

کرم ده گویزریتته وه له ریگه ی پیسایی به وه، وه توش ده بین به هوی خراب شتنی سه وزه و پاک نه کردنه وه ی وه خواردنی گوشت و ماسی که ته واو نه بووه و کاله هیشتا.

پزیشک شووشه به ک ده رمانت ده داتی بو رزگار بوون له م کرمه، بو دلنیا بوون له سه رکه وتنی نه م چاره سه ر کردنه نه و افه حسی پیسایی تازه ده کریت له کاتی پیویست دا وه له سه ر جوری کرمه که که توشی نه م نه خوشی ی به ی کردویت، به م شیوه به ده توانین دلنیا بین له وه ی که ده رمانه که یارمه تی داویت.

له وانه به پیویست بکات که شووشه ده رمانیکی تریش بخویت وه فه حسیکی تری پیسایش بکه یت، وه له هه ندی حاله ت دا پیویستیمان به ده رمانی وا به هیزو چالاک هه به که پیویست ده کات دوو روز له نه خوشخانه بکه وین.

نا فره تانی سک پر به گشتی ده رمانی کرم وه رده گرن دوا ی مندال بوون.

# TERVEYSVAIN

نه خوشی په ساری په کان ( نه خوشی بلاو بوونه وه )

سالمونلایی و شینگلا

سالمونلایی وه به که می شینگلا نه خوشی ریخوله کانن که به هوی به کترياو توش ده بن.

نیشانه کانی:

- تاء، سک چوون، سه رثیشه، مستی و لاوازی، له شینگلادا له وانه په پیسایی به که خویناوی بیت، نه خوشی به که زور توش که ره ( ساری به )، نه خوشی به که ده گویزریته وه به هوی پیسایی به وه، نه حسی پیسایی به که ده که پن بو به کترياهه فته ی جاری وه به م شیوه به وه دووی هوی نه خوشی به که ده که وین وه رزگاری ده که پن له له ش.  
نه و که سانه ی که به کتريای سالمونلای یان شینگلابان هه به له پیسای په کانیان دا، نه وا ده بیت وه دووی نه و رینمایی به یان ده ستوره بکه ون به ووردی که پی یان و تراوه. وه ده بیت هه مو خیزانه که به شداری بکه ن له پاک و ته میزی دا.

خوپاراستن له توش بوون

ده ست و پل ده بیت بشوریت زور به باشی دواي چوونه سه ر پیش ناو ( ته والیت ) وه پیش ده ست دان له خوارده وه، شوینی دانیشتنی پیش ناوه که ده بیت پاک بکریته وه به ده رمانی کوشتنی یان نه هیشتنی به کترياه.  
خواردن ده بیت پي بگه په نریت به باشی ، بو نه وه ی هوکاری نه خوشی به که له ناوبجیت، وه نه و خوارده ی که ماوه ته وه ده بیت هه لیگیریت له سه لاجه دا ( له خوار ۸ پله ی سه دی به وه ) یان له شوینیکی ساردا وه به باشی سه ری دابوشریت، چونکه به کترياه زیادناکات له سه رمادا.  
میوه و سه وزه هات ده بیت زور به باشی بشوریت وه پیش خواردنی .

پیویسته نه مانه ره چاوبکریت

خواه ن کار وه کارمه ندی سه رپه رشتی ته ندروستی ده بیت بزائن به و که سانه ی که هه لگری به کتريای سالمونلایی و شینگلان له پیسایی به که یان دا ، وه کوو نه م که سه نابیت به شداری بکات له کاروباری ناماده کردنی خوارده مه نی دا. بو ناماده بوونی نه م که سانه ی که باسمان کردن له شوینی کار کارمه ندان بریار ده ده ن له سه ری وه له گوی کار ده که ن.  
مندال ده توانیت بجیت بو مالی روزانه ( دایه نگا ) کاتیک که چاک بووه وه وه دیارده ی نه خوشی به که ی پیوه دیارنه ما، وه ده بیت زور به ووریای به وه ناگاداری ده ست و پل شتن و که ل و په لی خواردنیان بن.  
پریمیاری زیاتر بکه له سه رپه رشتکه ری ته ندروستی له مه لیه ندی ته ندروستی یان له پزیشک

# TERVEYSVAIVAIN

## چاره سه رکردنی قه بزى

خواردن بخو به ريك و پيكى و به رده وامى وه كاتيكي ته واوى بو ته رخان بكه، هه روه ها گرنگه كه بخويته وه به ته واوى وه وه رزش بكه يت.

- بخو زور تويكلى دانه ويله كه هه زم نايبت وه ناوه كه ي ريشه يى تيايه وه كوو، دانه ويله له گه ل تويكه له كه ي ، سه وزه وات، ميوه هات، ميوه ي كيوى ( ماريا ) وه ميوه ي وشك كراوه ( وه كوو فستق و گويزو ...).

- نه م سه وزه واتانه باشه بخويته: قه رنابيت، ته ماته، خه يار، كاهوو، په تاته، فاسوليا، به زالياو گويزه ر.

- له به روبوومى شيردا باشتر وايه نه مانه بخويته: پيمه ( جوړه دو په كه )، ( فيلى ) جوړه ماستيكي مله، ( كيڤيرى ) جوړه فروپه كه وه ماست.

- له به روبوومى دانه ويله دا وايه باشتر وايه نه مانه بخويته: نانى بور شورباى دانه ويله به تويكلى دانه ويله كه وه، برنج به تويكله كه په وه، مه عكه روني بور وه وشكه ي هاراوى دانه ويله و ميوه هات.

- گوشت و ماسى كه م چه وري وه نه ندانه كاني ناو له ش، هيلكه وه سوسج ( ماکه را ) باشن هه روه ها.

- دوو په رداخ ناوو يان شه ربه تى سووك بخوره وه له مابه ينى دوو ژه م خواردن دا.

- شتى سووره وه كراو وه په تاته ي سووره وه كراوى فه ره نسي، جيپس، ماکه روني، برنجى پاك كراو به بي تويكل، نانى سبي، جوړه نانيكه كه گوشت و برنج له ناوه كه يدايه ، باستا، گوشتى سووره وه كراو له رون دا، كيك و نانى شيرين، چا، شه كرو شو كولاته.

- پياسه بكه، رابكه، به پليكانه دا سه ريكه وه، وه هه موو روژى مه شق بكه، وه رزش بكه كه مترين دوو جار له هه فته په كدا.

نه گه ر وه دووى نه و زانياربانه ي سه ره وه كه ويت و هه ر قه بزيت هه بوو، نه وا په يوه ندى بكه به سه ربه رشتكه رى ته ندروستى به وه يان به پزيشكه وه. نه وان ده توانن له كاتى پيويست دا رينمايت بكه ن بو ده رمانى قه بزى.

# TERVEYSVAIVAIN

## چاره سه رکردنی سک چوون

سک چوونی له پر ( خیرا ) زور جار به هوی به کترباو فایروسه وه به، له وانه یه به هوی شه وه رشانه وه و تا شی له دوا بیت، دانی شله چاره سه ریکی سه ره کی و بابه تی نه خوشی سک چوونی له پر، چونکه له کاتی سک چوون دا شله زور له ده ست ده دریت وه ده بیت شوینی بگیریته وه به خوارده وه به کی زور . سک چوون ده گوینزریته وه ( تووش ده بیت ) به هوی پیسایی و رشانه وه که ده بیت ده ست و پیل بشوریت زور کات به باشی.

مرونی پیگه یشتوو

شله زور بخوره وه، پیویست ناکات به روزو بیت ، نه گه ر سک چوونه که زیاتر له دوو شه ووروژی خایاند نه وا داوای رینمایی بکه له مه لبه ندی ته ندروستی ( خه سه خانه ی شه و ناوچه یه ی لیبی ده ژیت ).

مندالانی که م ته مه ن و مندالانی قوتابخانه

شله زور ده دریت به مندال وه کوو ناوو، شه ربه ت، دوندرمه ی شه ربه ت وه هتد... مندال ده توانیت هه روه ها شه و خوارده بخوات که تامی لی ده بینیت وه به ره می شیری ترشه لوک سک هیمن ده کاته وه، وه ده توانیت شروبی شه سوسال بو سک چوون له نازاخانه بکریت بو مندال. نه گه ر سک چوونه که به رده وام بوو زیاتر له دوو شه ووروژ شه وا داوای رینمایی بکه له مه لبه ندی ته ندروستی

ساوایان

نه خوشی سک چوونی ساوا هه میسه باسیکی گرنکه ( جدی یه ) ، ساوایان پیویستی یه کی زوریان هه یه به شله ، شیر ی دایک یان به جیبی شیر ی دایک شیر ی وشک ده توانیت به ناسایی بدریت به مندال ، وه دوا ی شه وه ناوو به ساواکه ده دریت. چاودیری باشی منداله که ت بکه به ناگاداری یه وه، په یوه ندی بکه به په رستاره وه شه گه ر ساواکه ت سک چوونی هه بوو، شه گه ر منداله که ت بی تاقه ت و بی هیز بوو شه وا بی به بولای پزیشک.

# TERVEYSVAIN

## نه خوشی په ساری په کان

رینمایې بو هه لگری نه خوشی زه ردوویی ب ( هه وکردنی جگه ری فایروسی )

زه ردوویی ب نه خوشی ی په که به هوی فایروسه وه که ده بیته هوی هه وکردنی جگه ر، وه بلاو ده بیته وه به هوی خوین و سپیرمه وه ( حیوانات منوبه )،

زوربه ی نه و که سانه ی که توشی نه م نه خوشی په بوون، به توش بوونه که یان نازانن که نه خوشن. نزیکه ی له سه دا پینجی نه م نه خوشانه ده میننه وه به هه لگری نه م نه خوشی په وه ده توانن بیگویزنه وه بو که سی ترو توشیان که ن.

فه حسی خوین دلنای ده کات که زه ردوویی ب: ت هه په، خوینه که ت نه توانیت زه ردوویی ب بگویزیته وه بو که سیکي تر. نه که ر نه ختیک له خوینی تازه و گه ش بکه ویته سه ر برینیکي تازه ی که سیکي تر که به هوی برینداری پیسته وه یان برینداری په رده ی لینجه وه برین دوست بووه نه وا نه و که سه ی تر توشی نه خوشی زه ردوویی ب ده بیت.

زه ردوویی ب که سی تر توش ناکات له پیستی ساغه وه ( مانای به پیستی ساغ دا ناچیته ژوره وه ).

نه مانه ی خواره وه بکه بو نه وه ی زه ردوویی ب بلاونه بیته وه ( ریگه ی خوپاراستن ):

- بلی که تو هه لگری یان توش بووی زه ردوویی ب: بت که چوویت بولای پزیشکی ددان، بو تاقیگا یان بو مه لبه ندی ته ندروستی.

- برینه بچکوله کانیش پاک بکه ره وه وه دای بپوشه به لاسته ر یان به له فاف، له فافه خویناوی په کان به ناگاداری په وه له ناوبه ره وه بیخه ره ناو کیسه په کی نابلونه وه به جیا وه دواپی بیخه ره ناو سه تلی زباله که وه.

- فلچه ی ددان و مه کینه ی ریش تاشین به قه رز مه ده به که س بو به کارهینان.

- هه میشه کوندوم به کارهینه نه که ر به پیی زانیاری خوت هاوریکه ت نه خوشی زه ردوویی ب نی په چونکه زور به ناسانی نه م نه خوشی په ده گویزیته وه به هوی په کگرتنی جنسه وه، نه که ر هاتو هاوریکه ت توشی زه ردوویی ب بوووو نه وا پیویست به کوندوم ناکات له به ر خاتری زه ردوویی ب.

- خوین مه ده به که س

له ماله وه ره چاوی نه م خالانه بکه:

- جل و به رگی پیسی خویناوی به نامیری جل شتن ده شویت وه له سه ر پله ی شتنی جلی سپی له سه ر ۹۰ پله ی سه دی له ناوودا یان پاکي ده که یته وه له و شله په دا که کلوری تیایه.

- قاب و قاچاخیی خواردن زور به چاکي ده شوریت به شامپوی قاب و قاچاخ شتنی ناسایی.

گفت وگو بکه له گه ل پزیشکه که ت و په رستاره که ت دا له سه ر نه وه که چه ند زوو زوو بچیت بو مه لبه ندی ته ندروستی بو خاتری فایروسی زه ردوویی ب.

نه و که سانه ی له مه ترسی دان بو توش بوونی نه م نه خوشی په ده توانن خوینان بکوتن دزی زه ردوویی ب.

# TERVEYSVAIVAIN

## نه خوشی په ساری په کان

سیل جوړه نه خوشی په کی ساری په که هوکه ی مایکوبه کتربایه (مانای نه و به کتربایانه ی که ته حه مولی ترشه لوکی ده که نه) (البکتیریا الفطریه))، له فیله ندادا سیل له وه و پیش به گشتی نه خوشی کومه ل بوو (گه ل بوو)، به لام نه م حاله تانه نیستا که م بوونه ته وه نه خوشه کان چاک بوونه ته وه. به گشتی شیوه ی نه خوشی په که سیلی سی په کانه، وه له به شه کانی تری له ش دا سیل زور به که می توش ده بیت.

زانینی سیل (درک پیکردنی سیل)  
زوربه ی نه خوشه کان ده زانن که نه خوشی سیلیان هه په بو نمونه، به هوی کونترولکردنی ته ندروستی په وه یان به هوی نیشاعه وه.  
له مه ره تاي نه خوشی په که دا نیشانه کانی ناشکرا نی په: کوکه، به لغه م، تالی هاتن، ناراه ق کرده وه له شه ودا، له گه ل سست بوون، بو دلنیا بوون له سیل وه جیا کرده وه ی له نه خوشی په کانی تر نه وا پیویست به فه حس کردن ده کات له نه خوشخانه.  
وه بو دلنیا بوون به کوتایی هاتن له سیل ده توانریت زه رعی (تاقیکردنه وه له تاقیگادا) به لغه م یان نه نزیمی جیگه په کی تری نا و له ش بگریت

توش بوون و مه ترسی توش بوون  
نه خوشی په که بلاوده بیته وه به هوی به لغه می نه و نه خوشانه وه که خانه ی به کتربا له سی په کانیان دایه نزیکه ی هه موو نه خوشه کان توش که رنین، نه خوشی سیل بلاونابینه وه به هوی کتیب و شتی ترو که ل و په له وه، به لام هه ر سیلی سی په کان ساری په و خه لک توش ده کات، شیوه ی نه خوشی په کانی تری سیل ناگویزیده وه.

توش بوون و گوی دان به توش بوون  
ده سری کاغه زی په ک جاری بگره به ده مته وه له کاتی پزمین و کوکه دا، هه رگیز مه کوکه به رووی که سیکي تردا، به لغه مه که بکه ره لیوانیکه وه یان قاپیکه وه که دواي قاپه که فری بدریت.

مه ترسی توش بوونی که س و کارو ناسیاو  
له کاتی زانینی نه خوشی په که دا پرسپارت لی ده کربیت له بابته ت نه و که سانه وه که هه ستان و دانیشن کردوه له گه لیان دا، وه له وانه په توش له وانه وه توش بویت یان تو نه وانت توش کردبیت، زور گرنکه که هه موو چاره مه رو لیکولینه وه ی له مه ر بگریت که زانراوه توش بوون.

چاره مه رکردنی به هیزو چالاک  
ده رمانی چاره مه رکردنی سیل به چاره مه رکردنی کیمیاوی ناو ده بریت به هوی داووده رمانه وه، چاره مه رکردنه که زور به هیزو چالاک نه گه ر وه دووی نه و رینمایی په بکه ویت که پیت دراوه وه هاوکاری کارمه ندانی چاره مه رکه ر بکه بت.



# TERVEYSVAIVAIN

## نه خوشی به ساری به کان

نه خوشی سیل، به رده وامه...

داووده رمان

سیل ده توائریت چاره سه رپکریت به هوی داووده رمان به کارهینانه وه بو ماوه به کی زور، له نینله ندادا داووده رمان به کارده هینریت بو ماوه ی ۹ - ۱۲ مانگ. به وه رگرتنی نه م ده رمانانه بو ماوه ی ۱ - ۲ هه فته به ک هیج چاره سه ریک ناکریت وه گوو له وانه به له وه و پیش نه نتی بایوتیت ( ده رمانی دژی میکروب) به کارهیناوه و سوودت لی بینیه. هه موو شیوه کانی سیل به م شیوه به چاره سه رده کریت به وه رگرتنی داووده رمان بو ماوه به کی زور. بو نه ویدیو

کاریگه ری خراپی داووده رمان

داووده رمانی نه مرو بو نه خوشی سیل کاریگه ری خراپی هه به، نه گه ر له کاتیکدا گومانته هه بوو نه وا ناگاداری کارمه ندی سه ربه رشتکه ر بکه ره وه. به کارهینانی ده رمانی سیل وه ده رمانی تر له هه مان کاتدا ده بیت له به ر چاو بگیریته، له به ر نه وه گرنگه پزیشک ناگادار بیت له و ده رمانانه ی که وه ری ده گریته ( ده رمانی نه خوشی شه کره، ده رمانی دژی خوین لیچون ( نزیف)، ده رمانی دژی سک پر بوون وه هتد...).

وه رگرتنی داووده رمان

به م ده رمانی سیل به کشریای سیل له ناو ده بات، سیل چاک ده بیته وه به دلنیاپی به وه نه گه ر داووده رمان وه رگریته به پیی نه و رینمایپی به ی که پیته دراوه، له خوته وه ده رمانی چاره سه رکردنه که نه گوریت یان بیوه ستینیت. داووده رمانی به هیزو چالاک ترسی توش بوون لاده بات وه به گشتی ۲ - ۳ هه فته وه رگرتنی ده رمان به ریک و پیکی و له کاتی خوی دا به به رده وامی زور گرنگه له م حاله ته دا.

جگه ره و خواردنه وه ی نه لکوهولی

جگه ره کیشان هه میسه خه ته رناکه، وه به تایبه تی نه گه ر سی به کان نه خوش بن، خواردنه وه ی نه لکوهولی مه خوره وه له کاتی وه رگرتن و به کارهینانی داوودارمان دا.

ده رمانه که وه رگره به ریک و پیکی و به رده وام جاریک له روژیکدا، له و کاته دا که بو تو زور باش گونجاوه، هه ول بده ناوی ده رمانه که له به ریکه وه بچو بو کونترولکردن دوا ی نه خوشی له کاتی دانراودا، له کاتیکدا که ریگر هه بوو وه نه توانیت بجیت نه وا ناگاداری نه خوشخانه بکه ره وه.

پاداشتی چالاک و ووریایی وه رده گریته وه نه خوشی سیل چاک ده بیته وه بو هه میسه بی

# TERVEYSVAIVAIN

## فہ حسی میزو پیسایی

فہ حسی میز

پیاوان

میز دہ بیت له میزه لدان دا بیت که مترینی ۴ سے عات، دہ سنت له پیش دا بشو وه دوایی سه ری ته ندایی نیرینه ت به باشی بشو وه میزه که بکه ره ناو پیش ناوه که وه ( ته والیته که وه) وه دوایی بیکه ره ناو شووشه ی فہ حسی کردنه که وه وه کوتایی میزه که بکه ره ناو ته والیته که وه دووباره. ته نجامه که ی دہ زانین به هوی رینمایی پزیشکه وه.

نافره تان

میز دہ بیت له میزه لداندا بیت که مترینی ۴ سے عات، دہ سنت له پیش دا بشو وه دوای به شی خواره وه ت ( زیت) بشو، دوایی میز بکه ره ناو ته والیته که وه وه دوای ته و بیکه ره شووشه ی فہ حسی کردنه وه وه کوتایی میزه که دووباره بکه ره ناو ته والیته که وه. ته نجامه که ی دہ زانین به هوی رینمایی پزیشکه وه.

فہ حسی پیسایی

- پیسایی بکه ره ناو قاپیکی مقه باوه که به دہ سری کا غه زی ته والیت داپوشراوه  
- ۳ تا ۴ که وچک بکه ره ناو شووشه ی فہ حسی که وه که وچکه که به سه ری شووشه ی فہ حسی پیسایی به که وه به.  
- تیکی هه لده به و له سه دا دہ به شله ی فورمالینه ی هه به له شووشه ی فہ حسی پیسایی به که دا  
- سه پری بکه بزانه له سه ر شووشه که ناوی تو نوسراوه وه به رواه که ی ته واوه  
- سه ری شووشه که به ناگاداری به وه دابخه وه شووشه که بخه ره زه رفه که وه  
- ته و پیسایی به ی که ما وه ته وه له گه ل دہ سری کا غه زه که دا بیکه ره ته والیته که وه وه قاپه کارتونی به که بکه ره زه رفی زباله وه .  
- دہ سنت به باشی بشو  
- شووشه ی فہ حسی که به ره بو تاقیگا:

- ته نجامه که دہ زانین به هوی رینمایی پزیشکه وه  
شووشه ی فہ حسی که دور له دہ سنی مندال داده نریت، چونکه له شووشه که دا شله ی فورمالینی تیابه که زه هره.

# TERVEYSVAIN

## چون کوندوم به کارده هینریت

نه توانیت کوندوم بکیریت له بازاره کان، له دوکانی بچوک ( کوشک)، له نازاخانه کان وه له به نزمین خانه کان وه هتد...

له فیسله ندادا جوری جیاواز ده فروشریت له کوندوم.

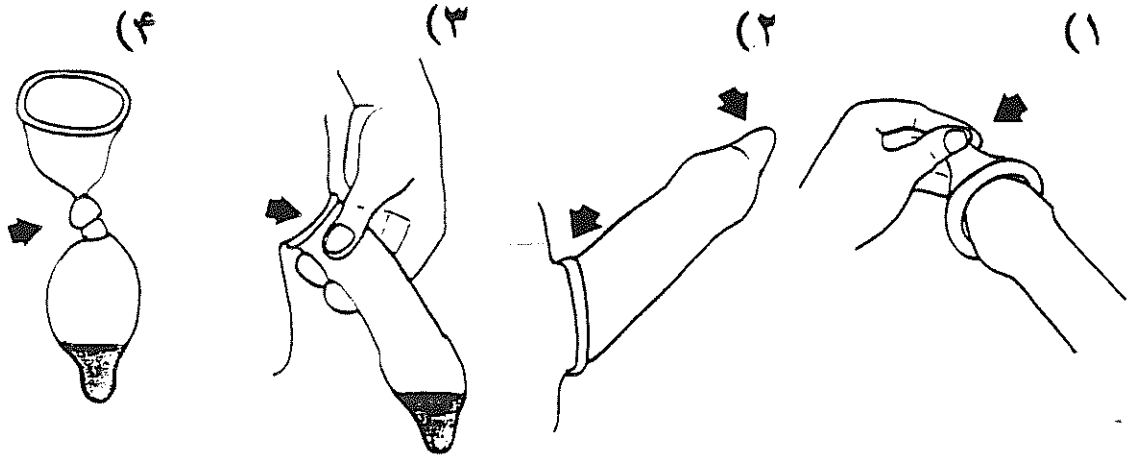
سه یری میژوی دوا روژی به کارهینانی بکه وه کوندومی کون بوو مه هینه . کوندوم ته نها جاری به کارده هینریت، کوندومی کون بوو یان به کارهاتوو ناتهاریزیت له نه خوشی جنسی وه به ر به سستی منداال بوون ناکات. ده بیت کوندوم به کاربهینریت هه موو کاتی به کگرتنی جنسه که ( جماع).

۱- کیسه ی کوندومه که به ناگاداری به وه بکه ره وه که کوندومه که نه دریت ، سه ری کوندومه که بگره وه هه واکه ی ده ریکه وه کوندومه که بکه ره نه ندامی نیره ته وه هه ردوو ده ستت به کاربهینه.

۲- کوندومه که رابکیشه تا بنه وه ی نه ندامی نیرینه ت. نه ختیک بوشایی له سه ری کوندومه که دا بهیله ره وه بو نه وه ی سپیرمه که ی تی بجیت.

۳- نه ندامی نیرینه ده ر بهینه ده ره وه دوا ی رژانی سپیرم وه ده ست به کوندومه که وه بگره بو نه وه ی زوو لی نه بیته وه.

۴- گری به ک بنده له کوندومه به کارهاتوو که وه بیخه ره سه تلی زباله که وه ، وه نابیت بخیریته ناو شوینی دانیشتنی ته والیته که وه ( پیش ناوه که وه)، چونکه دوا یی بوری زیرابه که به ناسانی ده گپریت.



# TERVEYSVAIVAIN

## کوتان

بوچی خومان ده کوتین

مندال و خیزانه که ی هه مو سوود ده بینن له کوتاندن، به و به رنامه ی کوتاندن به رگری ده که ین له بلابوونه وه ی نه خوشی له نا و خه لک دا.  
له باشتترین حاله ت دا به کوتاندن ده توانین نه خوشی به که له ناو به رین له سه ر گوی زه وی دا وه به م شیوه به کراوه بو له ناو بردنی نه خوشی به فایروسی به پیستی به کان.

کوتاندن چی به؟

کوتاندن له راستی دا ناسان و سروشتی به، له م په یوه نده دا نوروگانه کانی له ش به ره و رووی هه مان نه خوشی ده بنه وه وه کوو له هه وکردن دا هه به، به لام به شیوه به کی مه ترسی نا.  
نه و پاراستنه ی که کوتاندن به دی ده هینیت له سه رنه و بنچینه به به که نوروگانه کانی له شی مروف توانای به رگری دروست ده کات.

کوتاندن ئیختیاری به ( هه لیزاردنه)

هه موو نه و کوتاندنانه ی که له مه لبه ندی رینمایی به وه ده دریت له فینله ندا ئیختیاری به و خورایی به.

خوکوتان بوچی باشه؟

له فینله ندا پاک و ته میزی گشتی باشه وه نه خوشی ترسناک به په له به خیرایی ده توانیت پزیشک ببینیت.  
فینله نداو نه و بیگانانه ی که له فینله ندادا ده ژین په یوه ندیان هه به به دانیشتوانی ولاته کانی تره وه، گه شت کردن بو ولاتان وه سه ردان له که سو کار له ولاتانی تر ئیختیالی توش بوون زیاد ده کات.  
مندال و مروفی پیگه پشتوو که خویان نه کوتاوه له وانه به توشی ئیلتیهابات بین که نه و ماده به یان له له ش دا نی په دژی نه و ئیلتیهاباته.

که ی ناتوانریت کوتاندن بکیریت

مندالیک که تایی هه به ده بیت کاتی کوتاندن که ی دووا بخیریت بو کاتیکی تر، تا تاکه ی نامینیت.  
هه لاهه ت و کوکه و ده رمان خواردن ریگر نی به له کوتاندن. نه گه ر مروف حه ساسیه تی هه بوو به ماده ی جوهره کوتانیک نه وانه و که سه ناکوتریت.  
لاواز بوونی به رگری به خیرایی ( وه کوو زیر په نجه ی خوین) له وانه به به ربه ستیک بیت بو کوتاندن ( مانای ناکوتریت).  
گفت و گو بکه هه میشه له پیشه وه له سه ر نه م باسانه له گه ل پزیشک و سه رپه رشتکه ری ته ندروستی دا.

# TERVEYSVAIVAIN

## کوتان

به و کوتاندنه ی که له مه لبه ندی رینمایی ده کریت به رگری له ۱۰ نه خوشی ده که بن

۱- سیل

له فینله ندادا نه خوشی سیل به رده وام هه به وه له وانه یه که مندال توشی ببیت هه روه کوو توش بوونی مرونی گه وره، نه خوشی سیل گه شه ده کات به هیواشی وه له وانه یه زیان بگه یه نیت به زور شه ندامی له ش. وه دیارده ی شیوه گشتی یه که ی سیلی سی یه کانه. بی سی جی مانای کوتانی کلامت ده مان پاریزیت له سیل.

۲- کوکه ره شه

نه خوشی یه کی کوته ندامی هه ناسه دانه، وه له سیفاته کانی کوکه یه کی جارجار وه کوتایی کوکه که به رشانه وه دیت. بو مندالی ساوا کوکه ره شه زور مه ترسی هه یه. چاره سه ری شه م نه خوشی یه نی یه. پی دی تی مانای کوتانی سیانی مندال ده مان پاریزیت له کوکه ره شه تا ته مه نی قوتابخانه.

۳- ديفتريا

تابه کی به هیز، هه وکردنی قورگه. پی دی تی ده مان پاریزیت له ديفتري.

۴- کزاز ( تيته نوس)

مروف توش ده بیت شه گه ر شه و به کتريابه ی که له خول دا ( له روی زه وی دا ) هه یه بجيته ناو شه ندامه کانی له شی یه وه به ریگه ی برینیکی پیسه وه. کوتانی پی دی تی ده مان پاریزیت له کزاز.

۵- ٹيفليجي مندال

هه تا ئيستاش نه خوشی یه کی ناسایی ساری یه ( توش که ره ) له ولاته تازه پیگه پشتوووه کان دا، له فینله ندادا قه لاچو کراوه به هوی کوتانه وه. کوتانی ٹيفليجي ده مان پاریزیت له ٹيفليجي.

۶- نه خوشی هيموفليس ( پيس بوونی خوین)

به کتريای هيموفليس ( هيب ) ده بيته هوی هه وکردنی ترسناک: ئيلتیهایی ته ربووی په رده ی ده وری ميشک، هه وکردنی تورتم ( سه ری قورگه )، وه ئيلتیهایی بوريجکه ی هه ناسه. کوتانی - هيب ده مان پاریزیت له هيموفليس .

۷- سوريژه

زور به ناسانی بلاو ده بیت وه وه ده بیت هوی نه خوشی تر وه کوو، ئيلتیهایی بوريجکه ی هه ناسه دان، ئيلتیهایی په رده ی ده وری ميشک. کوتانی ئيم پی نار ده مان پاریزیت له سوريژه.

۸- ناوله که وتن ( نيكاف)

به گشتی نه خوشی یه کی فايروسی سووکه، که له پياودا له وانه یه نه خوشی یه که ببیت هوی هه وکردنی گون که له وانه یه ببیت هوی شه وه ی که پياوه که نه توانیت ببیت به باوک.

فايروسی نه خوشی نيكاف له وانه یه ببیت هوی ئيلتیهایی ميشک یان ئيلتیهایی په رده ی ده وری ميشک. کوتانی ئيم نار پی ده مان پاریزیت له نه خوشی نيكاف.

۹- ناوله ی شه له مانی

نه خوشی یه که به هوی فايروسه وه یه وه به گشتی سووکه، توش بوونی ناوله ی شه له مانی له کاتی سک پرپوون دا له وانه یه کاربکاته سه رته وه ی که مندالت نه بیت. کوتانی ئيم نار پی ده مان پاریزیت له ناوله ی شه له مانی.

۱۰- زه ردویی ب ( ئيلتیهایی جگه ر ) ( ئیچ بی فی)

له وانه یه ببیت هوی هه وکردنی جگه ر، مانای نه خوشی زه ردوویی، یه کسه ر دواي توش بوونی شه م فايروسه شه وا ده بیت خوت بکوتیت، وه دژه ماده که ده بیت هوی شه وه ی که نه خوشی یه که بلاو نه بیت وه. چاره سه ری دژی نه خوشی یه که نی یه.

# TERVEYSVAIVAIN

## کوتان

به رنامه ی کوتانی مندالان

ساوای تازه له دایک بوو پاریزراوه زور باش دژی نیلتیهبات، نه و ساوایه له کاتیکدا که له سکی دایکی دا بووه دژه ماده ی وه رگرتووه.  
نه م دژه مادانه شیر ی دایک ده پاریزن له و نه خوشیانه ی که دایک به رگری هه به رامبه ری. نه و به رگری به که دایک وه ری گرتووه چه ند مانگیک ده خایه نیت . به کسه ر ده ست به کوتاندن ده که ین که نه ندانه کانی له شی منداله که شیوه وه ر ده گریت بو نه م دژه مادانه.  
باشترین پاریزگاری دژی بلاوبونه وه ی نه م نه خوشی به وه رده گرین نه گه ر وه دوی به رنامه ی کوتانی ده زگای رینمایی بکه وین زور به ووردی و ووریایی به وه.

به رنامه ی کوتاندنی مندال

کوتان

ته مه نی مندال

بی سی جی	که متر له هه فته به ک
پی دی تی ژماره ۱	۳ مانگ
پی دی تی ژماره ۲ له گه ل هیب ژماره ۱	۴ مانگ
پی دی تی ژماره ۳	۵ مانگ
نیفلجی ژماره ۱ له گه ل هیب ژماره ۲	۶ مانگ
نیفلجی ژماره ۲	۱۲ مانگ
نیم پی نار له گه ل هیب ژماره ۳	۱۴ - ۱۸ مانگ
پی دی تی ژماره ۴ له گه ل نیفلجی ژماره ۳	۲۰ - ۲۴ مانگ
نیم پی نار ژماره ۲ له گه ل نیفلجی ژماره ۴	۶ سال
نیچ بی فی	۱، ۱، ۲ مانگ

کوتانی نیچ بی فی بو نه و دایکانه به که توش ی نیلتیهابی جگه ر بوون وه هه لگری فایروسی بین ( ب ) وه تازه مندالیان بووه.

# TERVEYSVAIVAIN

## کوتان

کوتانی بی سی جی بو مندال

منداله که ت کوتانی بی سی جی وه رگرتووه که ده بهاریزیت له نه خوشی سیل، کاردانه وه ی کوتانه که به م شیوه په ی خواره وه په:

۲ - ۳ هه فته دوا ی کوتانه که شوینی کوتانه که ره ق ده بیت، وه ته ر ده بیت شوینه که ی.

برینه ته ره که ده بیت وشک بگریته وه به هوی شه فافیکه وه که هه وای پیا برواته ژووره وه.

دوا ی نزیکه ی ۴ هه فته برینه که ده گوریت و قه تماغه ده به ستیت، وه دوا ی ۵ - ۶ هه فته لی ده بیته وه و ده که ویت. شوینه که ی ۵ - ۱۰ ملیسه تریک وه کوو برینیکی بچوک ده مینیته وه که چاک ده بیته وه به

ئاسایی له ماوه ی ۱۰ - ۱۳ هه فته دا وه خالیکی سهی خر له شوینی ده مینیت.

ئه گه ر کاردانه وه ی کوتاندنه که به ئاسایی زور تر بخایه نیت یان منداله که ت نه خوشی تر سه ری لی هه لدا، ئه وا په یوه ندی بکه به په رستاری ده زگا ی رینمایی په وه.

# TERVEYSVAIN

## کوئانندن

### کوئانی ئیفلیجی مندال

کوئانندن ئیفلیجی ده ت پاریزیت له نه خوشی به ک که ناوی ئیفلیجی منداله، به بی کوئانندن ده بیته هوی روودانی جووری جیاواز له ئیفلیجی.

له فیئله ندا مندال و مرونی پیگه بشتوو ده کوترین دژی ئیفلیجی، وه به م شیوه به نه م نه خوشی به قه لاپوکراره له ولاته که مان دا.

### کوئانی کزاز

کوئانی کزاز (دی) به رگری دژی دوو نه خوشی ده کات، که نه وانه ش کزاز و دبنتری به. به پیی به رنامه ی گشتی کوئانی فیئله ندی، مندال که له قوتابخانه به ده کوتریت به پیی سیسته می سه ربه رشتی ته ندروستی قوتابخانه، وه نه و مندالانه ی که له خوار ته مه نی مندالی قوتابخانه وه ن له ده زگای رینمایی مندالان ده کوترین.

به رنامه ی کوئان بو مرونی پیگه بشتوو به م جووره به

به کسه ر	کوئانی ئیفلیجی ژماره ۱ تی دی
دوای مانگیگ	کوئانی ئیفلیجی ژماره ۲ تی دی
دوای سالیگ	کوئانی ئیفلیجی ژماره ۳ تی دی

گرنکه نه م سی کوئانه وه رگریت بو به ده ستهینانی به رگری به کی ته واو. وه هه ر سیکه به به که وه ده خوات بو ماوه ی ۱۰ سال.

نه گه ر گه شت بکه یت بو نه و ناوچانه ی که ئیفلیجی مندالی لی به نه وا ده بیت خوت بکوئیت به کوئانی به هیز بو ماوه ی ۵ سال، نه م کوئاندانه ئیختیاری به و به خورایی به.



# TERVEYSVAIVAIN

## مافه کانی نه خوش

یاسای په یوه ست به مافه کان و چیگه ی کومه لایه تی نه خوش مافی پاراستنی نه خوش باش ده کات وه هاوکاری ما به پنی نه خوش و کارمه ندانی رینمایی ته ندروستی روون ده کاته وه. یاسا هه موو نه و خزمه تگوزاریانه ده گریته وه که پیشکه ش ده گریته له لایه ن ده زگا کانی چاوه دیری ته ندروستی و کومه لایه تی وه. نه م باسه به کردار به م مانایه ی خواره وه دیت:

- چاره سه رکردن پیویستی به ره زامه ندی نه خوش هه یه.  
- زانیاری ده دریت به نه خوشه که له باره ی باری ته ندروستی یه وه وه ماوه ی چاره سه رکردن ، وه مه ترسی نه خوشی یه که وه چاره سه ری نیحتیمالی.  
- روونکردنه وه ی هوی چاوه ری کردنی نه و که سانه ی چاوه ری یان کردووه له نو به دا وه ماوه ی چاوه ریکردنی هه لهیتر او.  
- نه گه ر نه خوشه که نارازی بیت له چاره سه رکردنه که ی نه و ده توانیت نه م مه سه له یه به ده زگای چاره سه رکردن رابگه یه نیت.  
- ده بیت له ده زگای چاره سه رکردن دا به رگری که ر له مافی نه خوش هه بیت.

بو هه موو که سی که له فیصله ندا ده ژی مافی ده سته و تنی نه وه ی هه یه که باری ته ندروستی داوای ده کات له به رگری و چاره سه رکردن له سنووری نیسکاناتیکیدا که به ده ست دیت.  
نه خوش مافی چاره سه رکردن و مامه له کردنیکی باش هه یه له گه لی دا، ده بیت چاره سه رکردن ریک بخیریت به و شیوه یه ی که که رامه ت و هه سنی نه خوش، وه عه قیده و باوه ری وه تایبه تی یه کانی نه رویشیت وه یان بریندار نه گریته. زمانی دایکی نه خوش، که پیویستی و نیازه که سایه تی و روشه نییری یه کانی ده بیت له به ر چاو بگریته. له حاله تی مندالی نه خوش دا پیویستی یه کانی تری خیزان له به ر چاو ده گریته.

رازی بوون و تیگه یشتن له یه کتری

یاسای تازه به رپرسیاری یه تی کارمه ندانی پزیشکی که م ناکه ته وه له به دیهنانی چاره سه رکردن دا وه به هه رحال ده بیت تیگه یشتن له یه کتری هه بیت له گه ل نه خوش دا، یان به شیوه یه کی تر بووتریت به رازی بوونی نه خوشه که، نه گه ر نه خوشه که قه ده غه ی چاره سه رکردنه که یان چونیه تی چاره سه رکردنه که ی کرد نه واهه ول ده ده یین بو ریک که وتن له سه ر جوره چاره سه رکردنیکی تر.  
به نسبه ت چاره سه رکردنی که مه وه له سه ر خواستی نه خوش ده توانیت ( بووتریت) ته رجومه بگریته بو نه وه ی که نه خوشه که رازی یه.

به هه رحال ره زامه ندی نه خوش لیبی ده کولریته وه به گفتم و گو له گه ل نه خوشه که دا، له به ره وه گرنه که نه خوشه که زانیاری ته واوی ده ست که ویت له باره ی باری ته ندروستی یه وه وه کاریگه ری چاره سه رکردنه که ی وه ماوه پیچونه که ی، هوکاره خه ته رناکه کان وه نیحتیمالی یه تی چاره سه رکردنه که. له م لایه نه یاسایی یه وه کارمه ندانی به رپرسیارانی رینمایی ته ندروستی زانیاری یه کان به شیوه یه کی ته واو تیگه یشتووه ده نه به نه خوشه که پیش ده ست پی کردنی چاره سه رکردن وه له ماوه ی چاره سه رکردن دا.  
نه گه ر له مابه پنی نه خوشه که و کارمه ندان دا زمانیکی هاوبه ش نه بوو، نه و ده بیت موته رجم ناماده بگریته.

# TERVEYSVAIVAIN

## مافه کانی نه خوش

هه روه ها پيوستيمان به موته رجم هه به بو گفت و گو کردن له گه ل نه و نه خوشانه ی که گيروگرفتنی قسه کردنيان هه به يان گيروگرفتنی هه ستیان هه به. له کاتی باسکردنی نه و شتانه ی که په يوه نديان هه به به چاره سه رکردنی نه خوشه که وه کارمه ندان ده بيت ناگادار بن له وه ی که زانیاری تايبه ت به نه خوشه که بلاو نه بيته وه بو ده ره وه. نه و زانیاریانه ی که په يوه ندی به چاره سه رکردنه وه هه به نايبت بدريت به نه خوشه که که دژی ئیراده به تی. چاره سه رکردنیکی پيوست ده دريت به و نه خوشه ی که له هوش خوی چووه يان ته ندروستی له خه ته ردايه هه رچه نده ئاره زووی نه خوشه که نه توانريت روون بکريته وه. وه له لایه کی تره وه نه گه ر ئاره زووی نه خوشه که له م جوره حاله تانه دا پيی زانرايبت له وه و پيش نه وا هه ول ده دريت که به وشيوه به بکريت. نه گه ر نه خوشه که نه توانيت بریار بدات له سه ر چاره سه رکردنه که ی به هوی دواکه وتنی عه قلی به وه يان به هوی لاوازی پیری به وه، نه وا ده بيت ئاره زووه که ی روون بکريته وه لای که سيکی نزيکی پيش هيچ بریاریکی گرنگ بو چاره سه رکردنه که ی.

چاره سه رکردنی گه نجی خوار ۱۸ سال ( هه رزه کار )

بو چاره سه رکردنی مندالی نه خوش ده بيت رای له به ر چاو بگيريت، له هه ندی کات دا گه نج به جوری پی گه يشتووه که ده توانيت خوی بریاری چاره سه رکردنه که ی بدات. نه و کاته مافی نه وه ی هه به که قه ده غه ی دانی نه و زانیاریانه ی که په يوه ندی به باری ته ندروستی و چاره سه ری به وه هه به بدريت به به خيوکه ره که ی وه که س و کاری. هه لهينانی يان دیاری کردنی نموو گه شه ی منداله که له م حاله تانه دا له لایه ن دکتوره وه يان له لایه ن کارمه ندانی تايبه تمه ندبووه وه به. ياسا نه خوشی هه رزه کار ده پاريزيت به و شيوه به که به خيو که ر مافی قه ده غه ی چاره سه رکردنی نی به، که پيوسته بو گیانی هه رزه کاره که يان مه ترسی به که هه ره شه له ته ندروستی ده کات.

چاوه روانی چاره سه رکردن

نه گه ر نه توانرا که نه خوشه که به کسه ر بپریت بو چاره سه رکردن، نه وا هه رچونیک بيت ده بيت هوکه ی بو روون بکريته وه. نه گه ر نه خوشه که هات بو شوینی چاره سه رکردنی هه له نه وا ده بيت رينمایي بکريت بو شوینی راست، ده بيت ناگاداری نه و نه خوشانه بکريت که چاوه روانن بو چوونه ژووره وه بو چاره سه رکردن که چاوه روان کردنه که يان چه ند ده خايه نیت.

بروانامه کانی نه خوش

نه خوش مافی پيدا چوونه وه و راستکردنه وه ی نه و زانیاریانه ی خوی هه به که نه مसारکراون، نه و زانیاریانه که له بروانامه ی نه خوشه که دا هه ن ده بيت بپاريزريت به نهينی. کارمه ندان ناتوانن نه و زانیاریانه بده ن به ده ره وه به بی نوسراوی ره زامه ندی نه خوشه که. هه موو که سيک بيچگه له و کارمه ندانه ی که کارده که ن بو چاره سه رکردنی نه خوشه که به نامو داده نرين هه تا خيزانه که شی هه ر به نامو داده نريت.

# TERVEYSÄVAIN

## مافه کانی نه خوش

ئه گه ر نه خوشه که نه ی توانی بریار بدات بو چاره سه رکردنی، نه وا زانیاری پیویست ده دریت به که س و کاری بو نه وه ی ئاره زووی داوای نه خوشه که مان بو روون بیسته وه. بو نه خوشی له هوش چوو زانیاری ده دریت به که س و کاری بیان که سی نزیکسی ده رباره ی چاره سه رکردنی وه باری ته ندروستی، نه گه ر هاتوو نه خوشه که قه ده غه ی نه کرد له کاتی به هوشی دا. له هه ندی کاتی ناباودا (شازدا) مافی نه خوش بو زانیاری و سه پرکردنی بروانامه ی ته ندروستی سنووردار ده که یین وه سه پر ده که یین کاتی به وه رگرتنی نه م زانیاریانه مه ترسی ده بیت له سه ر ته ندروستی گیانی.

یارمه تی ده ری نوینه ری نه خوش

نوینه ری نه خوش زانیاری ده دات به نه خوش له باره ی مافه کانیه وه وه یارمه تی نه خوش ده دات بو حاله تی شکات کردن بیان له کاتی داواکردنی غه رامه و له کاتیگدا که بروای به چاره سه رکردنه که نه بیت، نه خوشی نارازی ده توانیت یاداشت بدات به سه روکی نه خوشخانه وه مه به سستی به رزکردنه وه ی نه و یاداشته نه وه به که نه خوشه که بشوانیت به هوی نه م ریگه به وه راوو بوچونی خوی بلیت به به که ی سه ربه رشتی ( بیان چاره سه رکردن)، وه له هه مان کات دا بو نه وه ی فرسه تیک بدات به به که ی سه ربه رشتی که هه له که به زووترین کات راست بکه نه وه .

ئه گه ر له سه برکردنی یاداشته که دا ده رکه وت که نه خوشه که ده بیت بو نمونه غه رامه ی زیانی وه ربگریت بیان سزای نه وان بدریت، نه وا نوینه ری نه خوشه که یارمه تی ده دات بو به دیهینانی نه م باسه. نه نجامی یاداشته که مافی نه خوش سنوور دار ناکات له پیشکه ش کردنی شکات له باره ی چاره سه رکردنی به وه بیان به یوه ندی په رستارو کارمه ندان وه بیان چا وه دیری و رینمایی ته ندروستی.

- 1993:
- 1 Perhetukitoimikunnan välimietintö.
  - 2 Yksinhuoltajat ja elatusvelvolliset - taloudellinen asema ja tukivaihtoehdot.
  - 3 Päivi Hakola. Auta äitiä, suojele tytärtä! Naisten ympärileikkaus - uusi terveyskasvatuksellinen haaste Suomessa.
  - 4 Markku Pekurinen. Kilpailun esteitä Suomen terveydenhuollossa.
  - 5 Euroopan neuvosto. Vammaispoliittinen kokonaisuohjelma. Pariisi, marraskuu 1991.
  - 6 Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden infektiio-ongelmien ehkäisy.
  - 7 Kertomus romaniasiain neuvottelukunnan toiminnasta 1990-1992.
  - 8 Veteraanikuntoutuksen suuntaviivat 1990-luvulle. 1.-2.12. 1992 Peurungan kuntoutumis- ja liikuntakeskuksessa pidetyn seminaarin alustukset.
  - 9 Arto Koho. Sosiaaliturva ja aikuiskoulutus.
  - 10 Kustannukset. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanoton kustannusten korvaaminen.
  - 11 Perhetukitoimikunnan mietintö. Lapsikorotusjärjestelmien vaihtoehdot.
  - 12 Pirjo Marjamäki. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut kunnissa.
  - 13 Rakennusalan työterveyshuoltojaoksen muistio.
  - 14 Terhikki Mäkelä. Pakolaisperheiden ja päivähoidon kohtaaminen.
  - 15 Turvapaikanhakijoiden toimeentulotuki. Pakolaistoimiston ohjeita ja sovellutuksia vastaanottoasemien ja -keskusten työntekijöille.
  - 16 Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut vuonna 1992.
  - 17 Sosiaali- ja terveysministeriön taloussääntö 1.6.1993.
  - 18 Yhteenveto sosiaali- ja terveydenhuollon kertomuksesta 1992 : koko maa.
  - 19 Veteraaniprojekti 1992.
  - 20 Anne Kauhanen-Simanainen. Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan kirjastot ja tietopalvelut muutostilanteessa - mahdollisuudet ja uhat.
  - 21 Maatalousyrittäjien lomituspalvelut. Tilastoja vuodelta 1992.
  - 22 Terveysseuran terveysavain - Hälsonyckel suomi - ruotsi.
  - 23 Terveysseuran terveysavain englantia.
  - 24 Terveysseuran terveysavain venäjä.
  - 25 Terveysseuran terveysavain serbokroatia.
  - 26 Terveysseuran terveysavain vietnam.
  - 27 Terveysseuran terveysavain arabia.
  - 28 Terveysseuran terveysavain somali.
  - 29 Terveysseuran terveysavain ranska.
  - 30 Terveysseuran terveysavain persia.
  - 31 Vammaisneuvosto ja vaikuttaminen. Seminaariraportti.
  - 32 Terveysseuran terveysavain albania.
  - 33 Pirjo Marjamäki. Tingitään valikoiden laajennetaan harkiten : muutokset kuntien sosiaali- ja terveyspalveluissa vuosina 1993-94.
  - 34 Marjatta Kaurala. Asumistuki ja muut sosiaalietuudet.
  - 35 Terveysseuran terveysavain kurdi.
  - 36 PK-yrittäjien näkemykset työllistämisen esteistä ja niiden poistamisesta.
  - 37 Valtakunnallisen tason yhteistyö ehkäisevässä sosiaalipolitiikassa. Raportti seminaarista 25.11.1993
  - 38 Matti Mikkola. Asuntopoliittinen selvitys sosiaali- ja terveydenhuollon kannalta.