

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

**SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN**  
**MONISTEITA 1993:30**

**Terveyssanasto**  
**Terveysavain**  
**persia**

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

**Helsinki 1993**

**ISBN 951-47-8324-7**  
**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 asettamispvm -

Julkaisun nimi (myös ruotsinkielinen)  
TERVEYSSANASTO - TERVEYSVAIVAIN  
PERSIA

Julkaisun osat

Tiivistelmä

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

Terveysvain sisältää 19 ohjetta perusterveydenhuollosta, henkilökohtaisesta hygieniasta ja rokotuksista.

Ryseessä 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. Rukin kieli ilmestyy omalla monisteena.

Sarjan nimi ja numero Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 1993:30	ISSN 951-47-8324-7	ISEN 1236-200X
--	-----------------------	-------------------

Kokonaissivumäärä 52	Kieli persia	Hinta -	Luottamuksellisuus -
-------------------------	-----------------	------------	-------------------------

Jakaja STM/Pakolaistoimisto	Kustantaja STM/Pakolaistoimisto
--------------------------------	------------------------------------

30.12.1993

## **PERSIA - TERVEYSSANASTO - TERVEYSAVAIN**

### **KÄYTTÄJILLE**

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

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

Terveysavain koostuu terveydenhoito- ja sairaanhoito-ohjeista. Monisteessa on seuraavat ohjeet: kuumeen mittaaminen, kuumeen hoito, flunssan hoito-ohjeita, päättain 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.

Terveyssanasto 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 on tehnyt Siamak Naghian Lingua Nordicasta.

Tässä monisteessa on kehittämisen ja uudistamisen varaa. Tämä on yksi syy siihen, että Terveyssanasto 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 - PERSIA

## ASIAKKAAN HENKILÖTIETOJEN SELVITTÄMINEN

موارد مربوط به مشخصات ارباب رجوع (مشخصات فردی)

### HENKILÖTIEDOT

1. Kirjoita henkilötietosi tähän, ole hyvä.	۱. مشخصات خود را در این محل بنویسید.
2. Onko sinulla KELA/ sairausvakuutuskorttia?	۲. آیا کارت بیمه بازنشستگی ملی - بیمه درمانی رادار هستی؟
3. Mikä on sinun sukunimesi?	۳. نام خانوادگی شما چیست؟
4. Mikä on sinun etunimesi?	۴. نام شما چیست؟
5. Mikä on syntymäaikasi?	۵. تاریخ تولدتان چیست؟
6. Minä vuonna olet syntynyt?	۶. در چه سالی بدنیا آمده اید؟
7. Missä kuussa olet syntynyt?	۷. در چه ماهی بدنیا آمده اید؟
8. Monesko päivä olet syntynyt?	۸. در چه روزی بدنیا آمده اید؟
9. Mikä on henkilötunnuksesi?	۹. شماره شناسایی شما چیست؟

### OSOITETIEDOT

دانشیهای مربوط به آدرس

1. Mikä on osoitteesi?	۱. آدرس شما چیست؟
2. Kirjoita osoitteesi, ole hyvä.	۲. لطفا آدرستان را بنویسید؟
3. Onko sinulla puhelinta?	۳. آیا تلفن دارید؟
4. Mikä on puhelinnumerosi?	۴. شماره تلفن تان چیست؟
5. Mikä on työpaikkasi puhelinnumero?	۵. شماره تلفن محل کارتان چیست؟

### LAPSEN HENKILÖTIEDOT

مشخصات کودک

1. Lapsen nimi.	۱. نام کودک.
2. Alleiviivaa lapsen kutsumanimi, ole hyvä.	۲. لطفا، زیر نام خطابی کودک خط بکشید.
3. Äidin/isän/huoltajan nimi.	۳. نام مادر- پدر- سرپرست.
4. Lapsen sisarukset ja iät sekä nimet.	۴. نام و سن خواهران و برادران کودک.
5. Missä lapsi on hoidossa?	۵. کودک کجا مراقبت می شود؟
6. Missä koulussa lapsi on?	۶. کودک در چه دبستانی است؟
7. Onko sinulla neuvolakorttia?	۷. آیا کارت مشاوره بهداشتی رادار هستی؟

OMAISTEN TIEDOT

مشخصات خویشان

1. Oletko naimaton?	۱. آیا مجرد هستید؟
2. Oletko naimisissa?	۲. آیا متاهل هستید؟
3. Oletko eronnut?	۳. آیا طلاق گرفته اید؟
4. Oletko leski?	۴. آیا بیوه هستید؟
5. Oletko avoliitossa?	۵. آیا با کسی در همزیستی بسر می برید؟
6. Onko sinulla lapsia?	۶. آیا دارای فرزند هستید؟
7. Kuinka monta lasta sinulla on?	۷. چند فرزند دارید؟
8. Minä vuonna lapsesi ovat syntyneet?	۸. سالهای تولد فرزندانتان چیست؟
9. Kuka on lähin omaisesi?	۹. نزدیکترین وابسته اتان چه کسی است؟
10. Kuka on lähin tuttavasi tai ystäväsä Suomessa?	۱۰. نزدیکترین آشنا یا دوستان که در فنلاند زندگی میکند، چه کسی است؟
11. Mikä on hänen osoitteensa?	۱۱. آدرس ایشان چیست؟
12. Mikä on hänen puhelinnumerosa?	۱۲. شماره تلفن ایشان چیست؟

ASIAKKAAN TAUSTATIEDOT

سوابق ارباب رجوع

1. Mikä on äidinkielesi?	۱. زبان مادریتان چیست؟
2. Minkä maan kansalainen olet?	۲. تابعیت چه کشوری را دارا هستید؟
3. Mikä on etninen taustasi?	۳. وابستگی قومی تان چیست؟
4. Mitä kieliä puhut?	۴. به چه زبانهایی صحبت می کنید؟
5. Tarvitsetko tulkkia?	۵. آیا احتیاج به مترجم دارید؟
6. Minkä kielisen tulkin haluat?	۶. به مترجم چه زبانی نیاز دارید؟
7. Osaatko lukea?	۷. آیا سواد خواندن دارید؟
8. Osaatko kirjoittaa?	۸. آیا سواد نوشتن دارید؟
9. Ymmärrätkö suomalaisen tapaan kirjoitettuja kirjaimia/numeroita?	۹. آیا حروف و اعداد زبان فنلاندی را می شناسید؟
10. Mikä on ammattisi?	۱۰. پیشه شما چیست؟
11. Oletko koululainen?	۱۱. آیا دانش آموز مدرسه هستید؟
12. Oletko opiskelija?	۱۲. آیا دانشجو هستید؟
13. Oletko kotirouva/-äiti?	۱۳. آیا خانه دار هستید؟
14. Oletko ollut töissä?	۱۴. آیا کار کرده اید؟

<p>Saako sinua koskevia terveystietoja hankkia/luovuttaa hoitostasi vastaavien työntekijöiden käyttöön?</p>	<p>آیا مجاز به تحویل دادن و یا گرفتن اطلاعات در باره تندرستی شما از مسئولین بهداشت می باشیم؟</p>
<p>Onko sinulla</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* neuvolakortti</li> <li>* ajanvarauskortti</li> <li>* KELA/sairausvakuutuskortti</li> <li>* rokotuskortti</li> <li>* terveyskortti (Health card)?</li> </ul>	<p>آیا شما موارد زیر را دارا هستید؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کارت مشاوره بهداشتی</li> <li>- کارت رزرو وقت</li> <li>- کارت بیمه درمانی از اداره بازنشستگی ملی</li> <li>- کارت واکناسیون</li> <li>- کارت بهداشت</li> </ul>

TERVEYDENHOITO

PERHESUUNNITTELU- JA ÄITIYS-  
NEUVOLASSA

بهداشت و درمان در مرکز تنظیم خانواده

Tuleeko sinulla verta alapäästä kerran kuukaudessa?	آیا از شرمگاهتان خونریزی ماهانه صورت می گیرد؟
Onko sinulla kuukautiset?	آیا عادت دارید؟
Kuinka vanha olit, kun kuukautiset alkoivat?	در چندسالگی عادتتان شروع شد؟
Kuinka pitkä aika on kuukautisten alusta seuraavien kuukautisten alkuun?	فاصله زمانی بین دو عادت ماهانه اتان چقدر طول می کشد؟
Kuinka pitkä on kuukautiskierrosi?	مدت عادتتان چقدر است؟
Kuinka monta päivää vuoto kestää?	چند روز خونریزی دارید؟
Milloin olivat kuukautiset viimeksi?	آخرین عادت ماهانه شما چه وقت بود؟
Onko kuukautisvuoto * normaalia * niukka * runsas?	آیا خونریزی ماهانه اتان: - معمولی است - کم است - زیاد است؟
Ovatko kuukautesi säännölliset?	آیا عادت ماهانه اتان منظم می باشد؟
Onko sinulla kuukautiskipuja?	آیا عادتتان با درد همراه است؟
Onko sinulla alavatsakipuja?	آیا دچار دردهای پایین شکم می شوید؟
Käytätkö kalenteria seuratesasi kuukautisiasi?	آیا برای پی گیری عادات ماهانه اتان از تقویم استفاده می کنید؟
Tuleeko kuukautisiesi välillä jotain muuta vuotoa?	آیا در فاصله بین دو عادت ماهانه ترشح دیگری صورت می گیرد؟
Onko vuoto * veristä * pahanhajuista * paksua, paakkuista, viher-tävää?	آیا این ترشح: - خونین است - بدبو است - غلیظ، ناهمگون و مایل به سبز است؟
Onko alapäässä kutinaa, kirvelyä, haavaumia?	آیا در شرمگاهتان خارش، سوزش، زخم وجود دارد؟
Onko aikaisempia * tulehduksia * leikkauksia * keskenmenoja * keskeytyksiä? - montako?	آیا شما تا بحال: - التهاب - عمل جراحی - سقط جنین - کورتاژ داشته اید؟ چند بار؟
Onko sinulle tehty ympärileikkaus? Minkä ikäisenä?	آیا ختنه شده اید؟ در چه سنی؟
Onko kirvelyä virtsatessa?	آیا هنگام ادرار کردن احساس سوزش می کنید؟

Oletko käyttänyt mitään ehkäisyä? * keskeytetty yhdyntä * varmat päivät * pillerit * kierukka * kondomi * pessaari	آیا از روشهای جلوگیری از بارداری نامبرده در زیر استفاده کرده اید؟ - ناتمام گذاری آمیزش جنسی - آمیزش جنسی در روزهای مطمئن - قرص ضدحاملگی - آی-یو-دی - کاپوت - کاپوت ویژه خانم ها
Milloin sinulle on viimeksi tehty gynekologinen tutkimus?	آخرین بار در چه تاریخی مورد معاینات بیماریهای زنان قرار گرفته اید؟
Millon sinulta on otettu viimeksi irtosolunäyte (papa)?	آخرین بار، چه زمان از شما نمونه برداری سلولی (پاپا) شده است؟
Oletko itse tuntenut kierukan langat?	آیا خودتان نخ های آی-یو-دی را احساس کرده اید؟
Haluatko raskauden ehkäisyä?	آیا مایلید از حاملگی جلوگیری کنید؟
Onko sinulle tehty sterilisatio?	آیا عمل بستن لوله های تخمدان روی شما انجام شده است؟
Milloin olet viimeksi ollut sukupuoliyhteydessä?	آخرین آمیزش جنسی اتان کی بوده است؟
Onko sinulla vakituinen sukupuolipartneri?	آیا همبستر ثابت دارید؟
Onko sinulla useita sukupuoli partnereita?	آیا همبستر گوناگون دارید؟
Oletko ollut aikaisemmin raskaana? - Kuinka monta kertaa?	آیا تا بحال حامله بوده اید؟ چند بار؟
Onko sinulla aikaisempia synnytyksiä? - Kuinka monta?	آیا تا بحال زایمان داشته اید؟ چند بار؟
Oletko synnyttänyt alateitse? - Kuinka monta kertaa?	آیا زایمانتان بطور طبیعی بوده است؟ چند بار؟
Onko sinulle tehty keisaringleikkaus? - Montako kertaa?	آیا تا بحال سزارین شده اید؟ چند بار؟
Oletko nyt raskaana? - Kyllä / ei / en tiedä.	آیا در حال حاضر حامله هستید؟ آری - - خیر - -، نمی دانم - -.
Raskaustesti tehdään aamuvirt-sasta laboratoriossa.	آزمایش حاملگی از ادرار صبحگاهی و در آزمایشگاه انجام می گیرد.
Tupakoitko? - Kuinka monta savuketta päivässä?	سیگار می کشید؟، چند عدد در روز؟
Käytätkö alkoholia?	مشروبات الکلی مصرف می کنید؟
Käytätkö säännöllisesti jotakin lääkettä? - Kirjoita lääkkeen nimi, ole hyvä.	آیا دارویی را بطور دائم مصرف می کنید؟ لطفاً نام دارو را بنویسید.
Kuinka kauan olet ollut raskaana?	چه مدت حامله هستید؟
Raskaus kestää normaalisti 40 viikkoa.	مدت حاملگی بطور معمول ۴۰ (چهل) هفته می باشد.



Aluksi käyt äitiysneuvolassa kerran kuukaudessa, raskauden edetessä useammin.	در اوایل زمان حاملگی هر ماه یکبار و در ادامه دفعات بیشتری به محل مشاوره مادران باردار مراجعه می کنید.
Jokainen raskaana oleva käy vähintään kerran sairaalan äitiyspoliklinikalla.	هر فرد حامله دست کم یکبار به بخش زنان و زایمان بیمارستان مراجعه می کند.
Lääkärin tapaavat noin neljä kertaa.	حدود چهار بار نزد پزشک می روید.
Äitiyspoliklinikalla seurataan sikiön kehittymistä.	در بخش زنان و زایمان رشد جنین بررسی می شود.
Tuleeko lapsen isä mukaan synnytykseen?	آیا پدر کودک هنگام زایمان حضور خواهد یافت؟

**NEUVOLASSA ÄIDILLE TEHTÄVÄT  
TARKASTUKSET**

پژوهش های پزشکی در محل  
مشاوره مادران باردار

Jätä virtsanäyte tähän purkkiin, ole hyvä.	لطفا، نمونه ادرار خود را در این ظرف بریزید.
Otetaan verinäyte * sormenpäältä * kyynärtaipeesta.	گرفتن نمونه خون: - از سر انگشت - از زیر آرنج
- Punnitaan. - Mitataan.	وزن می کنیم، اندازه گیری می کنیم.
Mitataan verenpaineesi.	فشار خون را اندازه می گیریم.
Nousisitko tutkimuspöydälle.	لطفا روی تخت معاینه بنشینید.
Ottaisitko vatsan paljaaksi.	لطفا شکمتان را برهنه کنید
Teen ulkotutkimuksen.	تحقیقات بیرونی می کنم.
Mittaaan kohdun korkeuden/vatsan ympäryksen.	ارتفاع رحم - دور شکم را اندازه می گیریم.
Kuuntelen torvella/sydänäänilaitteella sikiön sydänäänit - seuratakseni raskauden edistymistä ja sikiön vointia.	برای بررسی پیشرفت بارداری و چگونگی وضعیت جنین، با گوشی پزشکی - دستگاه صداسنج قلب، صدای قلب جنین را گوش می کنیم
Raskaus edistyy normaalisti. Kaikki on hyvin.	وضعیت حاملگی طبیعی پیش می رود. همه چیز خوب پیش می رود.
Tule käymään lääkärin vastaanotolla, ole hyvä.	لطفا به پزشک مراجعه کنید.
Tule uudestaan vastaanotolleni, ole hyvä.	لطفا دوباره برای معاینه نزد من بیایید.
Seuraava aika terveydenhoitajan vastaanotolle _____.	وقت بعدی برای بهیار _____
Seuraava aika lääkärille _____	وقت بعدی برای پزشک _____
Täytämme yhdessä seuraavat avustushakemukset: * äitiysavustushakemus * äitiys-, isyys- ja vanhempainraha hakemus	فرم های درخواست کمک های مالی زیر را با یکدیگر پر می کنیم: - کمک مادری (کمک های ویژه مادری) - کمک های ویژه مادر، پدر و یا والدین پس از زایمان
Vie tämä paperi  * työnantajalle * KELA:n toimistoon * sosiaalitoimistoon * asuntovirastoon * puolison työpaikalle	این برگه را برای: - کارفرما - اداره بازنشستگی ملی (KELA) - اداره امور اجتماعی - سازمان مسکن - محل کار همسر ببرید.
Osoite on _____	آدرس مربوطه بدین شرح است: _____
Liiku säännöllisesti.	مرتب حرکت داشته باشید.
Syö monipuolisesti.	غذاهای گوناگون بخورید.

Vältä rasvaisia, suolaisia ja makeita ruokia.	از مصرف غذاهای چرب، نمکدار (شور) و یا شیرین اجتناب کنید.
Älä tupakoi, älä käytä alkoholia raskauden aikana.	در مدت زمان حاملگی سیگار نکشید و مشروبات الکلی مصرف نکنید.
Yhdyntä on mahdollinen koko raskauden ajan, ellei lääkäri anna muita ohjeita.	در طول دوران حاملگی، در صورتی که پزشک دستور دیگری ندهد، تماس جنسی ممکن می باشد.
Käytä vain lääkärin määräämiä lääkkeitä raskauden aikana.	در طول دوران بارداری فقط داروهای تجویز شده از طرف پزشک را مصرف کنید.
Vältä lääkkeiden käyttöä raskauden aikana.	از مصرف دارو در دوران حاملگی اجتناب کنید.
Jos sinulla on raskautesi aikana veristä vuotoa, voimakasta kipua tai muita oireita, ota heti yhteyttä neuvolaasi.	چنانچه در دوران حاملگی خونریزی، درد شدید و یا عوارض دیگری مشاهده کردید، بطور فوری با محل مشاوره مادران حامله تماس بگیرید.
Lapsesi syntyy _____.	تولد کودک _____
Suomessa isä tai tukihenkilö voi tulla mukaan synnytykseen. Hänen tulee tällöin osallistua synnytysvalmennukseen.	در فنلاند چنانچه پدر یا شخص همراه، جلسات آموزشی زایمان را گذرانده باشد، می تواند در محل زایمان حضور یابد.
Kun sinulla on säännöllisiä supistuksia ja/tai lapsivettä alkaa valua alapäästä, lähde synnytyssairaalaan.	زمانی که دردهای زایمان آهنگ منظمی پیدا می کند و لیزابه شروع به ترشح می نماید، به زایشگاه مراجعه کنید.
Synnytyssairaalan osoite on _____	آدرس زایشگاه بدین شرح است: _____

Millaista kuukautissuojaa käytät?	از چه نوع نوارهای بهداشتی استفاده می کنید؟
A. En käytä kuukautissuojaa. B. Käytän * kertakäyttöistä sidettä * itsetehtyä kuukautissuojaa * emättimen sisään laitettavaa tamponia.	الف - از نوار بهداشتی استفاده نمی کنم. ب - از موارد زیر استفاده می کنم. - نوار بهداشتی یک بار مصرف - باندهایی که خود آنها را تهیه کرده ام. - تامپون های ویژه درون اندام تناسلی
Suorita alapesu päivittäin pelkällä vedellä.	قسمت شرمگاهتان را روزانه با آب خالی بشویید.
Vaihda kuukautissuoja useita kertoja päivässä.	نوارهای بهداشتی را روزانه چندین بار عوض کنید.
Vaihda alusvaatteet päivittäin.	لباس زیر را روزانه عوض کنید.
Pese kätesi WC:ssä käynnin jälkeen.	بعد از توالست دستهایتان را بشویید.

## ÄITIYSNEUVOLASSA

در محل مشاوره بهداشتی مادران باردار

Ovatko kuukautiset säännölliset?	آیا عادات ماهانه اتان منظم می باشد؟
Onko kuukautiskipuja?	آیا همزمان با آن درد هم دارید؟
Onko valkovuotoa?	آیا ماده سفید رنگ و چسبناک (لوکوره) از مهبل تان ترشح می شود؟
Oletko raskaana?	حامله هستید؟
Virtsakoe/aamuvirtsat.	آزمایش ادرار - ادرار صبحگاهی
Onko aikaisempia raskauksia? - Kuinka monta?	آیا قبلاً حامله بوده اید؟ چند بار؟
Onko aikaisempia synnytyksiä? - Montako?	آیا تا بحال زایمان داشته اید؟ چند بار؟
Normaalisynnytys tai keisarinleikkaus?	زایمان طبیعی یا سزارین؟
Imetättekö vielä?	آیا هنوز به کودک شیر می دهید؟
Haluattekö raskaudenehkäisyä?	آیا خواستار جلوگیری از بارداری هستید؟
Kuunnellaan sydänäänet.	به صدای تپش قلب گوش می دهیم.
Tehdään sisätutkimus.	معاینات درونی انجام دهیم.
Tehdään ulkotutkimus, mitataan kohdun kasvu.	معاینات بیرونی انجام دهیم، رشد رحم را می سنجیم.
Tutkitaan hemoglobiini.	هموگلوبین را بررسی می کنیم.
Mitataan paino, verenpaine.	فشار خون، وزن را اندازه می گیریم.

Haluatko äitiysavustuksen pak- kauksena vai rahana?	کمک مالی ویژه زایمان را به چه شکل می خواهید، جنسی یا نقدی؟
Äitiyspäiväraha, isyysraha.	کمک هزینه مادری، کمک هزینه پدری.
Miten voit?	چطور هستید؟
Onko ollut pahoinvointia, um- metusta, väsymystä?	آیا دچار بدحالی، بیوست، ضعف و خستگی بوده اید؟
Nukutko hyvin?	آیا خوب می خوابید؟
Liikkuuko sikiövauva?	آیا جنین (کودک) حرکت دارد؟
Onko supistuksia?	آیا دردهای زایمان دارید؟
Onko kipuja, missä?	آیا درد دارید؟، در کجا؟

LASTENNEUVOLASSA

Voiko vauva hyvin?	آیا حال نوزاد خوب است؟
Saako vauva rintamaitoa? - korviketta?	آیا نوزاد از شیر مادر استفاده می کند؟ - شیر خشک چطور؟
Kuinka usein vauva syö vuoro- kaudessa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	چندبار نوزاد در روز غذا می خورد؟ ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰
Herääkö vauva yöllä syömään?	آیا نوزاد شب هنگام برای غذا خوردن بیدار می شود؟
Nyt punnitsemme vauvan.	حالا نوزاد را وزن می کنیم.
Nyt mittaamme vauvan.	حالا نوزاد را اندازه می گیریم.
Mittaaan vauvan päänympäryksen.	دور سر نوزاد را اندازه می گیریم.
Tutkin vauvan, jotta tiedän, että vauva on kehittynyt hy- vin.	برای آگاهی از چگونگی رشد نوزاد وی را معاینه می کنیم.
Onko sinulla terveet rinnat?	آیا سینه هایتان سالم است؟
Onko rinnoissa pieniä haavoja?	آیا در سینه هایتان زخم های کوچکی وجود دارد؟
Tekeekö imettäminen kipeää?	آیا شیردادن ایجاد درد می کند؟
Onko koko rinta kipeä?	آیا تمام سینه تان درد می کند؟
Onko sinulla kuumetta?	آیا تب دارید؟
Vauvalle annetaan 5 tippaa A- ja D-vitamiinia joka päivä.	روزانه به نوزاد ۵ قطره ویتامین آ و دی می دهیم.
Oletko antanut vauvalle joka päivä A- ja D-vitamiinitippo- ja?	آیا هر روز به کودک ویتامین آ و دی داده اید؟
Onko vauva ollut ulkona?	آیا کودک بیرون بوده است؟
Hän voi nukkua ulkona myös talvella.	او می تواند زمستان نیز بیرون بخوابد.
Miten vauva on puettu, kun hän on ulkona? - aluspaita - alushousut - potkuhousut - nuttu - villatakki - villasukat - lapaset - rukaset - myssy - pusero - paita - makuupussi - mekko - vaippa - muovi - kaulahuivi - sukkahousut - kengät - saappaat	زمانی که کودک بیرون است چگونه لباس پوشیده است؟ - زیر پیراهن - شورت - رولباسی (شلوار رویی) - کت، ژاکت - کت پشمی - جوراب پشمی - دستکش یک انگشتی - دستکش - کلاه - بلوز - پیراهن - کپه خواب - پیراهن (زنانه) - پوشک - پلاستیک - شال گردن - جوراب شلواری - کفش - چکمه
Saako vauvan/lapsen rokottaa?	آیا مجاز به مایه کوبی نوزاد - کودک هستیم؟
Annan vauvalle/lapselle _____ rokotuksen.	به نوزاد - کودک واکسن _____ می دهیم.
Joskus rokotuksesta tulee kuu- metta.	گاهی اوقات واکسن باعث تب می شود.

Jos kuume kestää 3 päivää, sinun on vietävä vauva/lapsi lääkäriin.	چنانچه مدت تب سه روز طول کشید، باید کودک - نوزاد را نزد پزشک ببرید.
Jos vauvalla/lapsella on kuumetta * vähennä vaatetta * juota paljon * anna tarvittaessa lääkettä, esim. _____.	چنانچه کودک - نوزاد تب داشته باشد: - لباسهای او را کم کنید - به او نوشیدنی فراوان بنوشانید. - در صورت نیاز به او دارو بدهید، مانند: -----.
Vauvan/lapsen iho on hyvin kuiva.	پوست کودک - نوزاد خیلی خشک است.
Ihoa on rasvattava joka päivä, esim. _____.	پوست او را باید هر روز چرب کرد، برای مثال: -----.
Vauvan päässä on karstaa.	سر کودک کبره دارد.
Laita päähän rasvaa, esim. _____.	به سر او کرم بزنید، برای مثال: -----.
Harjaa/rapsuta ja pese pää.	سر او را شانه کنید - چنگ بزنید و بشوید.
Kuinka pitkä lapsen isä on?	قد پدر کودک چقدر است؟
Kuinka pitkä lapsen äiti on?	قد مادر کودک چقدر است؟
Vauva/lapsi kasvaa hyvin.	رشد نوزاد - کودک خوب است.
Vauva/lapsi kasvaa hitaasti.	رشد نوزاد - کودک آهسته است.
Tämä on lapsen kasvukäyrä.	این نمودار رشد کودک می باشد.
Kirjoitan siihen lapsen pituuden ja painon.	قد و وزن کودک را در آن می نویسم.
Kasvukäyrän avulla näen heti, jos lapsi kasvaa normaalisti.	به کمک نمودار رشد می توان بطور سریع پی برد که آیا رشد کودک طبیعی است یا خیر.
Kasvukäyrän avulla voin selvittää, jos lapsella on jokin sairaus.	به کمک نمودار رشد می توان پی برد که آیا کودک دارای بیماری ای می باشد یا خیر.
Onko vauva/lapsi tyytyväinen?	آیا نوزاد - کودک راضی می باشد؟
Tarvitseeko vauva/lapsi lisää ruokaa?	آیا نوزاد - کودک احتیاج به غذای بیشتر دارد؟
Anna vauvalle rintamaitoa 1/2 - 1 vuoteen.	به کودک شش ماه تا یک سال شیر مادر بدهید.
Kolmen (3) kuukauden iästä vauvalle voi antaa keitettyjä, hienonnettuja vihanneksia * peruna                      * kukkakaali * porkkana                    * maissi	از سن سه ماهگی می توان به کودک سبزیهای زیر را به صورت پخته و له شده داد: - سیب زمینی                      - گل کلم - هویج                                - ذرت

Viiden (5) kuukauden iästä vauvalle voi antaa puuroa/veliä * riisi * kaura * ohra * ruis * mannaryyni * tattari * lihaa * kanaa * kalaa * kananmunaa	از سن پنج ماهگی می توان به نوزاد شیر برنج و پوره مواد زیر را داد: - برنج - شوفان، جو دوسر - جو - چاودار - بلغور - گندم سیا - گوشت - مرغ - ماهی - تخم مرغ
Yksi (1) vuotiaalle voi antaa tavallista maitoa.	به کودک یک ساله می توان شیر معمولی داد.
Älä opeta lasta suolan/sokerin käyttöön.	کودک را به مصرف نمک - شکر آموخته نکنید.
Yksi (1) vuotiaana lapsi saa syödä tavallista ruokaa.	کودک یکساله می تواند غذای معمولی مصرف کند.
Anna lapsen syödä itse.	بگذارید کودک خود غذا بخورد.
Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttipulloa.	نوزاد- کودک دیگر نیازی به شیشه بچه ندارد.
Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttia.	نوزاد- کودک دیگر نیازی به پستانک ندارد.
Minkä ikäisenä lapsi oppi kävelemään? 1 2 3 4 5	در چندسالگی کودک راه رفتن را آموخت؟ ۱ - ۲ - ۳ - ۴ - ۵
Ymmärtääkö lapsi puhetta?	آیا کودک صحبت ها را می فهمید؟
Puhuuko lapsi?	آیا کودک صحبت می کند؟
Onko lapsi mielestäsi normaalisti kehittynyt/kasvanut?	آیا به نظر خودتان رشد کودک معمولی بوده است؟
Otan lapselta verikokeen.	از کودک آزمایش خون به عمل می آوریم.
Tuo lapsen pissa tässä purkissa, ole hyvä.	لطفا، نمونه ادرار کودک را در این ظرف بیاورید.
Otan lapselta pissakokeen.	از کودک آزمایش ادرار به عمل می آوریم.
Pidä lapsi paikoillaan, ole hyvä.	لطفا، کودک را در جای خود نگه دارید.
Näkeekö lapsi hyvin?	آیا کودک خوب می بیند؟
Kuuleeko lapsi hyvin?	آیا کودک خوب می شنود؟
Mene lapsen kanssa * kuulontutkijalle * hammaslääkärille * hammashoitajalle * lääkärielle. Osoite on _____.	کودک را نزد افراد زیر ببرید: - مشول سنجش شنوایی - دندانپزشک - پرستار دندانپزشکی - پزشک آدرس مربوطه بدین شرح است: _____
Synnytyksen jälkitarkastus on äitiysneuvolassa _____.	چک آپ بعد از زایمان در محل مشاوره بهداشتی مادران باردار _____ می باشد.
Näytän kuinka lapsen näkö otetaan.	چگونگی آزمایش بینایی کودک را نشان می دهم.



Kerro lapselle, että hän tekee samalla tavalla.	به کودک بگویید عین این کار را انجام دهد.
Pyydä lasta piirtämään mallin mukaan.	از کودک بخواهید تا مطابق با الگو رسم کند.
Pyydä lasta leikkaamaan tämä kuva.	از کودک بخواهید تا این تصویر را برش دهد.
Osaako lapsi hyppiä tasajalkaa?	آیا کودک می تواند جفت پا ببرد؟
Osaako lapsi hyppiä yhdellä jalalla?	آیا کودک می تواند تک پا ببرد؟
Osaako lapsi ajaa polkupyörää?	آیا کودک می تواند دو چرخه سواری کند؟
Onko lapsella kavereita?	آیا کودک دوستانی دارد؟
Onko lapsi päiväkodissa? - Kotona?	آیا کودک به مهد کودک می رود؟ آیا در خانه است؟
Nukkuuko lapsi hyvin?	آیا کودک خوب می خوابد؟
Onko lapsi allerginen * jollekin ruualle * lääkkeelle?	آیا کودک نسبت به موارد زیر حساسیت دارد؟ - به غذا - به دارو
Onko lapsella ollut usein korvatulehduksia?	آیا کودک به کرات مبتلا به التهاب گوش شده است؟
Onko lapsi päivisin kuiva?	آیا کودک روزها ادرار خود را کنترل می کند؟
Onko lapsi kokonaan kuiva?	آیا کودک همیشه ادرار خود را کنترل می کند؟
Teillä on terve, reipas poika/tyttö.	پسر - دختر سالم، سرحالی دارید.
Seuraava neuvolatarkastus on _____	چک آپ بعدی محل مشاوره بهداشتی: _____
Seuraava lääkärintarkastus on _____	چک آپ پزشکی بعدی: _____
Suosittelien psykologin luona käyntiä.	توصیه می کنم به روانشناس مراجعه کنید.
Suosittelien puheterapeutin luona käyntiä.	توصیه می کنم به روانکار (درمان شناس گفتاری) مراجعه کنید.
Varaanko ajan?	آیا مایلید وقت بگیرم؟

Riisuudu pikkuhoususillesi, ole hyvä.	لطفاً، به غیر از شورت دیگر لباسهایتان را در آورید.
Katsotaan painosi.	وزنتان را می کشیم (اندازه می گیریم).
Mitataan pituutesi.	قدتان را اندازه می گیریم.
Ota sukat jalastasi.	جوراب هایتان را در بیاورید.
Ota paita päältäsi.	پیراهن تان را در بیاورید.
Seiso selkä suorana. - Katson ryhtisi.	بایستید و کمرتان را راست نگه دارید. - فرم بدنی تان را نگاه می کنم.
Taivuta vartalo eteenpäin.	بدنتان را به جلو خم کنید.
Nouse nyt hitaasti ylöspäin.	حالا بطور آهسته بدنتان را راست کنید.
Katso minua, näytän mallia.	به من نگاه کنید، چگونگی این کار را نشانان می دهم.
Tarkistan näkösi E-tyllyllä.	بینایی تان را با تابلو ( E ایی) می سنجیم.
Peitä oikea / vasen silmä.	چشم راست - چپ خود را بپوشانید.
Osoita kädelläsi mihin suuntaan E-kirjaimen sakarat osoittavat - oikealle - vasemmalle - alas - ylös	جهت داندانه های حرف E را با دست نشان دهید. - راست - چپ - پایین - بالا
Onko sinulla silmälasit?	آیا عینک می زنید؟
Näetkö luokassa hyvin taululle?	آیا در کلاس نوشته های روی تابلو را به خوبی می بینید؟
Näetkö lukea?	آیا خواندن نوشته برایتان مقدور است؟
Kuuletko hyvin?	آیا خوب می شنوید؟
Otan verinäytteen sormenpäätäsi.	از سر انگشت تان نمونه خون می گیرم.
Onko sinulla nyt kuukautiset?	آیا در حال حاضر عادت هستید؟
Tule kahden viikon kuluttua verikokeeseen.	دو هفته بعد برای آزمایش خون مراجعه کنید.
Veriarvosasi on hyvä.	نتیجه آزمایش خونتان رضایت بخش است.
Veriarvosasi on alhainen.	میزان ترکیبات خونتان پایین است.
Ulkoile riittävästi.	به اندازه کافی قدم بزنید (بیرون بروید).
Anna virtsanäyte purkkiin * heti * aamulla vastaanotolla.	ظرف نمونه ادرار خود را تحویل بدهید: - فوری - صبح در محل مربوطه
Vie ulostenäyte laboratorioon tässä purkissa.	نمونه مدفوع خود را در این ظرف به آزمایشگاه ببرید.
Virtsanäyte on normaali.	نتیجه آزمایش ادرار تان خوب است.

Virtsanäytteen vuoksi mene lääkäriin. Aika _____ Osoite _____	برای آزمایش ادرار به پزشک مراجعه کنید: زمان _____ آدرس _____
Mittaaan verenpaineesi.	فشار خونتان را اندازه می گیرم.
Verenpaineesi on normaali.	فشار خونتان معمولی است.
Verenpaineesi on hieman kohonnut.	فشار خونتان کمی بالا رفته است.
Tule uusintamittaukseen.	برای اندازه گیری مجدد مراجعه کنید.
Istu 10 minuuttia rauhassa ennen verenpaineen mittausta.	قبل از اندازه گیری فشار خون مدت ده دقیقه با آرامش بنشینید.
Älä tupakoi 2 tuntiin ennen mittausta.	قبل از اندازه گیری به مدت دو ساعت سیگار نکشید.
Onko sinulla  * päänsärkyä * vatsakipu * unettomuutta * väsymystä * kuukautiskipu * raajasärkyä * korvakipua * hammaskipua * yskää * nuhaa * ripulia * ummetusta * kuukautishäiriöitä?	آیا شما: - سردرد - شکم درد - بیخوابی - درد مربوط به عادت ماهیانه - درد در قسمت دست و پا - گوش درد - دندان درد - سرفه - اسهال - ناهماهنگی و مشکل در مورد عادت ماهیانه دارید؟ - آبریزش بینی - یبوست
Pystytkö keskittymään opiskeluihisi?	آیا می توانید روی تحصیلتان تمرکز داشته باشید؟
Onko sinulla ystäviä koulussa?	آیا دوست در مدرسه دارید؟
Jännitätkö luokassa?	آیا در کلاس هیجان زده هستید؟
Kiusataanko sinua koulussa?	آیا شما را در مدرسه اذیت می کنند؟
Onko sinulle tarjottu huumeita?	آیا مواد مخدر به شما پیشنهاد شده است؟
Käytätkö huumeita?	آیا مواد مخدر مصرف می کنید؟
Tupakoitko?	آیا سیگار می کشید؟
Käytätkö alkoholia?	آیا مشروبات الکلی مصرف می کنید؟
Oletko masentunut?	آیا افسرده شده اید؟
Oletko yksinäinen?	آیا تنها هستید؟
Syötkö riittävästi koulussa / kotona?	آیا به اندازه کافی غذا در مدرسه - منزل می خورید؟
Onko sinulla harrastuksia?	آیا سرگرمی (تفریحات سالم) دارید؟
Moneltako menet nukkumaan?	چه وقت می خوابید؟
Moneltako heräät aamulla?	چه وقت صبح از خواب بیدار می شوید؟

Harrastatko liikuntaa? - Kuinka usein? - Päivittäin? Kuinka monta kertaa viikossa?	آیا ورزش می کنید؟ - چقدر؟ - روزانه؟ - چندبار در هفته؟
Haluan keskustella vanhempi- si/hooltajiesi kanssa.	مایلم با پدر و مادرتان - سرپرستتان گفتگو کنم.
Annan sinulle rokotuksen.	شما را واکسن می زنم.
Sinulla on kuumetta.	تب دارید.
Koska tulit sairaaksi?	چه وقت بیمار شدید؟
Voit lähteä kotiin, minä il- moitan opettajallesi.	می توانید به منزل بروید، من به آموزگارتان اعلام می کنم.

Avatkaa suunne, olkaa hyvä.	لطفاً، دهانتان را باز کنید.
Näyttäkää sormellanne mikä hammas on kipeä.	با انگشتتان دندان‌هایی را که درد می‌کند نشان دهید.
Hampaan sisällä on tulehdus.	داخل دندان التهاب کرده است.
Hoito vaatii useita käyntejä.	درمان نیاز به مراجعات پی در پی دارد.
Voitte sulkea suunne.	دهانتان را می‌توانید ببندید.
Oletko * pakolainen * turvapaikanhakija * paluumuuttaja * avioliitossa suomalaisen kanssa * tilapäisellä vierailulla?	آیا شما: - پناهنده - پناهنده - مهاجر بازگشته به میهن - با فنلاندی پیوند زناشویی بسته - به طور موقت مهمان هستید.
Mikä on virallinen kotikuntasi?	شهر (بخش) محل سکونت رسمی تان چیست؟
Missä asut?	کجا زندگی می‌کنید؟
Harjatkaa hampaanne aamuin illoin.	دندانهایتان را صبح و شب مسواک کنید.
Käyttäkää fluoripitoista hammasainaa.	از خمیر دندان فلوریددار استفاده کنید.
Osaatteko käyttää * hammasharjaa * hammaslankaa * hammastikkua? - Minä näytän.	آیا استفاده از - مسواک - نخ دندان - خلال دندان را یاد دارید؟ - من نشان می‌دهم.
Pureskele ruuan jälkeen xylitol-purukumia.	پس از صرف غذا آدامس اکسولیتل بجوید.
Vältä sokeripitoisia ruoka-aineita.	از استفاده غذاهای قند دار اجتناب ورزید.
Valitse makeisista xylitol-vaihtoehto.	شیرینیجات دارای اکسولیتل را انتخاب کنید.
Älä syö jatkuvasti.	بطور پیوسته غذا نخورید.
* juuri * ydin * kruunu  * etuhammas * poskihammas * kulmahammas * maitohammas * pysyvä hammas	* kiille * hermot * hammasluu  - ریشه - قسمت داخلی، هسته - تاج - دندان پیش - دندان آسیا - دندان نیش - دندان شیری - دندان دائمی

Hoituhuone ja -välineet on suojattu näin tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi.	به منظور جلوگیری از سرایت، اتاق و ابزار کار بدین شکل پوشانده (محافظت) شده است.
Istukaa tuoliin, olkaa hyvä.	لطفاً، بر روی صندلی بنشینید.
Säädämme tuolin asennon. Ette putoa.	وضعیت صندلی را تنظیم می کنیم، نمی افتید.
Haluan katsoa suuhun.	می خواهم دهانتان را نگاه کنم.
Avatkaa suu. - Sulkekaa suu.	دهانتان را باز کنید. - دهانتان را ببندید.
Onko ollut särkyä? - Missä? - Miten kauan?	آیا دردی داشته اید؟ - در کجا؟ - چه مدت؟
Koskeeko purressa? - Onko hammas puruarka?	آیا هنگام جویدن درد می گیرد؟ - آیا نسبت به جویدن حساس است؟
Tekeekö kuuma / kylmä / makea kipeää?	آیا داغی - سردی - شیرینی آن را بدرد می آورد؟
Hampaassa on reikä.	دندان سوراخ (کرم خوردگی) دارد.
Hammas märkii.	دندان چرک دارد.
Hampaat ovat ehjät, ei ole reikiä.	دندانها سالم هستند، کرم خوردگی ندارند.
Teillä on hammaskiveä.	دندانهای شما جرم دارد.
Poistamme hammaskiven.	جرم گیری می کنیم.
Paikkaamme hampaan.	دندان را پر می کنیم.
Laitamme väliaikaisen paikan.	با ماده موقتی پر می کنیم.
Poistamme väliaikaisen paikan.	ماده موقتی را بر می داریم.
Otamme röntgenkuvan.	با اشعه ایکس عکسبرداری می کنیم.
Haluatteko puudutuksen toimenpidekivun lievittämiseksi?	آیا مایلید برای کاهش درد هنگام عمل، آن را بی حس کنیم؟
Laitamme hampaan sisälle lääkkettä.	دارو در داخل دندان می گذاریم.
Ostakaa apteekista tätä lääkkettä.	این دارو را از داروخانه بخرید.
Lääkekuuri on syötävä loppuun, jotta se auttaa.	برای اثر کردن، جیره دارو را باید تا آخر مصرف کنید.
Tuntuuko paikka korkealta?	آیا محل پر شده برجسته احساس می گردد؟
Purkaa hampaat yhteen.	دندانهایتان را به هم فشار دهید.
Napsutelkaa hampaita vastakkain.	دندانهایتان را برابر هم، به هم بزنید.
Ette saa syödä _____ tuntiin.	شما نمی توانید به مدت _____ ساعت غذا بخورید.
Ette saa juoda _____ tuntiin.	شما نمی توانید به مدت _____ ساعت غذا بنوشید.
Älkää imaisko poistohaavasta verta pois.	از جای زخم دندان کشیده شده خون نکشید.

Ette saa sylkeä.	نباید تف کنید.
Älkää syökö / juoko kuumaa, ettei haava ala vuotaa.	نوشیدنی داغ - غذای داغ نخورید که زخم شروع به خونریزی کند.
Soittakaa tänne tai tulkaa käymään, jos on kipua tai haava vuotaa.	چنانچه درد داشته باشد یا خونریزی کند تلفن بزنید و یا به اینجا مراجعه کنید.
Varatkaa uusi aika toimistosta, olkaa hyvä.	لطفاً، وقت جدید بگیرید.
Tulkaa seuraavan kerran _____ kello _____	وقت بعدی شما بدین شرح است: _____ ساعت _____.
Muistakaa peruuttaa aika ajoissa, jos ette pääse tulemaan. Peruuttamattomasta ajasta seuraa sakko.	بخطرات داشته باشید که چنانچه نمی توانید بیایید، به موقع نوبت تان را لغو کنید. نوبت لغو نشده جریمه بدنیاال دارد.

**TERVEYSASEMAN ILTA- JA VIIKON-  
LOPPUPÄIVYSTYS**

کشیك شب و آخر هفته درمانگاه

Onko Teillä * KELA/sairausvakuutuskortti? * passi * henkilöllisyystodistus?	آیا شما وارد زیر را دارا هستید؟ - کارت بیمه درمانی ( KELA ) - پاسپورت - کارت شناسایی
Nimenne?	اسم شما؟
Syntymäaikaanne?	تاریخ تولد شما؟
Missä asutte? - Osoite?	کجا زندگی می کنید؟ - آدرس؟
Kirjoittaisitteko ne?	می توانید آنها را بنویسید؟
Onko Teillä tuttava, joka pu- huu suomea?	آیا آشنایی دارید که فنلاندی صحبت کند؟
Voiko hän nyt tulkata puheli- mitse?	آیا او می تواند حالا بطور تلفنی ترجمه کند؟
Voitteko soittaa hänelle?	آیا می توانید به او تلفن بزنید؟
Haluatteko soittaa?	آیا می خواهید تلفن بزنید؟
Tarvitsetteko taksin?	آیا به تاکسی نیاز دارید؟
Varaan Teille uuden ajan.	وقت جدید برایتان می گیرم.
Odottakaa, olkaa hyvä.	لطفا، منتظر باشید.

KYLLÄ	آری
EI	خیر
EN TIEDÄ	نمی دانم
EN YMMÄRRÄ	متوجه نمی شوم
YMMÄRRÄN	متوجه می شوم
SOPII	مناسب است

Mikä Teitä vaivaa? Näyttäkää.	چه ناراحتی دارید؟ - نشان دهید.
Koska tulitte sairaaksi? * eilen * yhtäkkiä * kello * vähitellen * olen ollut pitkään sairas.	چه وقت بیمار شدید؟ - دیروز - بطور ناگهانی - ساعت - بتدریج - مدت زیادی بیمار بوده ام.
Onko samaa vaivaa hoidettu aikaisemmin? - Koska? * tällä viikolla * tässä kuussa * aikaisemmin	آیا همین ناراحتی قبلا نیز درمان شده است؟ - چه موقع؟ - این هفته - این ماه - قبلا



Missä?	کجا؟ - در فنلاند - در جای دیگر - در بیمارستان - در مرکز درمانی
* Suomessa * muualla * sairaalassa * terveyskeskuksessa	
Onko kuumetta ollut pitkään? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 päivää.	آیا مدت طولانی تب داشته اید؟ (۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹) روز.
Onko kipua? * kyllä * ei * vähän * paljon	آیا درد دارید؟ - بلی - خیر - کمی - زیاد
Missä? Näyttäkää, olkaa hyvä.	در کدام قسمت؟ لطفا نشان دهید.
Huimaako?	آیا سرگیجه دارید؟
Oksettaako? - Oletteko oksentanut?	آیا تهوع دارید؟ استفراغ کرده اید؟
Onko ripulia?	آیا اسهال دارید؟
Minä tutkin.	من معاینه می کنم.
Hengittäkää syvään.	نفس عمیق بکشید.
Minä hoidan / annan lääkettä.	من معالجه می کنم - دارو تجویز می کنم.
Odottakaa hetki, olkaa hyvä.	لطفا، یک لحظه منتظر باشید.
Otamme röntgenkuvan.	با اشعه ایکس عکسبرداری می کنیم
Otamme * verinäytteen * virtsanäytteen * näytteen	- نمونه خون - نمونه ادرار - نمونه می گیریم.
Teitä tarkkaillaan täällä.	شما را اینجا تحت نظر داشته، مراقبت می کنیم.
Lääkäri kertoo milloin pääsette kotiin.	پزشک به شما اعلام می کند که چه وقت می توانید به منزل بروید.
Teidät siirretään sairaalaan.	شما را به بیمارستان انتقال می دهیم.
Ambulanssi vie Teidät.	آمبولانس شما را می برد.
Tässä on resepti.	این نسخه دارو است.
Voitte hakea lääkkeen apteekista tänään / huomenna.	دارو را می توانید امروز - فردا از داروخانه تهیه نمایید.
Syökää lääkekuuri loppuun, jotta siitä olisi apua.	جیره دارویی را تا آخر مصرف کنید تا مفید واقع شود.
Ottakaa lääkettä * tarvittaessa * korkeintaan 1 2 3 4 kertaa päivässä * aamulla * päivällä * illalla	داروها را به صورت زیر مصرف کنید: - در صورت نیاز - حداکثر (۱-۲-۳-۴) بار در روز - صبح - در روز - شب
Oletteko ymmärtäneet? * Kyllä * Ei	متوجه شدید؟ - بلی - خیر

Tehdään lisätutkimuksia.	معاینات بیشتری به عمل می آوریم.
--------------------------	---------------------------------

TERVE	سالم، تندرست
SAIRAS	بیمار
HYVÄ	خوب
EI NIIN HYVÄ	نه چندان خوب
HUONO	بد

Varataan Teille uusi aika.	وقت جدید برایتان می گیریم.
Seuraava aika on _____	وقت بعدی شما بدین شرح است: _____
Ottakaa ystävä mukaan tulkkamaan.	دوست تان را برای ترجمه همراه بیاورید.
Varataan Teille tulkki. - Sopiiko?	برایتان مترجم می گیریم. - آیا برایتان مناسب است؟

## Tulohaastattelu:

مصاحبه ورودی

Onko Teitä aiemmin leikattu / nukutettu?	آیا شما قبلاً جراحی - بیهوش شده اید؟
Onko Teillä vakituista lääkitystä?	آیا شما دارویی را بطور ثابت مصرف می کنید؟
Onko Teillä todettu allergioita (ruoka / lääkeaine)?	آیا مشخص شده است که شما نسبت به (غذا - دارو) حساسیتی دارید؟
Tupakoittekko?	آیا سیگار می کشید؟
Onko Teillä hammasproteesit?	آیا دندان مصنوعی دارید؟
Pituus / paino?	قد؟ وزن؟

## Leikkausvalmistelut:

آمادگی برای جراحی:

Teille annetaan peräruiske illalla / aamulla.	صبح - شب آماله می شوید.
Te ette saa syödä ettekä juoda klo 24.00 jälkeen.	شما نمی توانید از ساعت ۱۲ شب به بعد چیزی بخورید یا بنوشید.
Teidän täytyy käydä suihkussa tänä iltana ja huomen aamuna.	شما باید امروز عصر و فردا صبح دوش بگیرید.
Annan Teille esilääkkeen.	به شما پیش دارو می دهم.
Enää ette saa nousta sängystä.	نباید از تخت برخیزید.

## Leikkauksen jälkeen:

پس از جراحی

Onko Teillä kipuja?	آیا درد دارید؟
Haluatteko kipulääkettä?	آیا مسکن نیاز دارید؟
Teidän tulee olla vuoteessa tämä ilta.	شما باید امشب در رختخواب باشید.
Onko Teillä pahoinvointia?	آیا حالتان خراب است؟
Soittakaa kelloa, kun tarvitsette apua.	زمانی که به کمک نیاز دارید، زنگ بزنید.
Onko Teillä virtsaamisen tarvetta?	آیا ادرار دارید؟
Yksin ette saa nousta ylös.	تنها نمی توانید برخیزید.
Huimaako Teitä?	آیا سرگیجه دارید؟
Onko vointi hyvä?	آیا حالتان خوب است؟
Lonkkaa / polvea saa / ei saa taivuttaa.	پس نهیگاه (لگن) - زانو را نباید خم کرد.
Vasen / oikea.	چپ - راست

Selkää ei saa taivuttaa / kiertää.	کمر را نباید خم کرد - چرخاند.
Haavaa ei saa kastella ennen kuin ompeleet on poistettu.	تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده اند نباید محل زخم را خیس کرد.
Haavan saa suihkuttaa.	محل زخم را می توان شست ( می توان دوش گرفت).
Ompeleet saatte poistattaa terveyskeskuksessa.	بخیه ها را می توانید در مرکز در مانی بکشید.
Tuntuuko kipsi hyvältä?	آیا باند گچی راحت احساس می شود؟
Saatteko liikutettua varpaita?	آیا می توانید انگشتان شصت تان را حرکت دهید.
Onko tunto varpaissa normaali?	آیا در قسمت انگشتان شصت تان احساس معمولی دارید؟
Painaako kipsi jostakin kohtaa?	آیا باند گچی در هیچ قسمتی فشار می آورد؟
Kipsiä ei saa kastella.	باند گچی را نباید خیس کرد.
Te ette saa laittaa painoa kipeälle jalalle.	شما نباید روی پایي که درد می کند فشار وارد آورید.

# TERVEYSVAIN

## OHJEET 1 - 19:

- (1) Kuumeen mittaaminen
- (2) Kuumeen hoito
- (3) Flunssan hoito-ohjeita
- (4) Päätain 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

## اندازه گیری تب

از داروخانه می توانید تب سنج را تهیه کنید. معمولاً استفاده از تب سنج دیجیتال سریع و آسان می باشد و قیمت آنها در حدود ۵۰ تا ۱۰۰ مارک فنلاند بوده و با باتری کار می کنند. قیمت تب سنج شیشه ای معمولی (جیوه ای) حدود ۲۰ مارک می باشد.

بیشتر اوقات والدین با گذاشتن دست روی پیشانی و سر کودک نیز تب او را احساس می کنند. در مورد فرد بزرگسال تب او از طریق دهان یا زیر بغل اندازه گیری می شود و در مورد کودک ترجیحاً از طریق زیر بغل و یا مقعد اندازه گیری می شود. در صورت اندازه گیری تب کودک از طریق مقعد، نخست باید قسمت سر تب سنج را با کرم معمولی چرب کرده و سپس با احتیاط آن را در مقعد قرار داد. برای اینکه بتوانید نتیجه های اندازه گیری شده را با هم مقایسه کنید، بهتر است که همیشه از یک محل اندازه بگیرید.

### تب سنج دیجیتال

نخست چک کنید که تب سنج آماده کار بوده و نیز صفحه آن روشن است. زمانی که تب را اندازه می گیرید به نکات زیر توجه فرمایید:

- زمانی که از طریق دهان اندازه می گیرید دهانتان را ۵ دقیقه بسته نگه داشته و سپس سر تب سنج را زیر زبان گذاشته دهان را ببندید و تا زمان علامت دادن (بیب زدن) تب سنج دهانتان را بسته نگه داشته و سپس درجه تب سنج را بخوانید.  
- هنگامی که از طریق زیر بغل اندازه می گیرید بازوی خود را به مدت ۵ دقیقه به بدن خود فشار دهید و سپس سر تب سنج را زیر بغل گذاشته و بازو را به بدن بچسباند و تا زمانی که تب سنج بیب زدن را نگه داشته سپس درجه آن را بخوانید.  
- زمانی که از طریق مقعد اندازه می گیرید سر تب سنج را با احتیاط از ماهیچه های مقعد بگذرانید و تا علامت دادن تب سنج منتظر بوده سپس درجه تب سنج را بخوانید.

### تب سنج معمولی

- قبل از اندازه گیری، چک کنید که درجه تب سنج زیر ۳۲ سلسیوس را نشان می دهد. درجه را می توانید با تکان دادن شدید تب سنج پایین بیاورید.

- در مورد بزرگسالان قسمت سر نازک تب سنج را زیر بغل که خشک نیز باشد، قرار دهید.  
- برای جلوگیری از شکستن تب سنج از حرکات بیهوده در هنگام اندازه گیری اجتناب کنید.  
- تب سنج را پس از ۱۰ دقیقه می توانید از زیر بغل در آورده و درجه آن را بخوانید. از مقعد کودک می توانید تب سنج را پس از ۴ دقیقه بیرون آورده و درجه آن را بخوانید.

-----  
درجه حرارت نورمال ( معمولی ) ۳۵ - ۳۷

تب خفیف ۳۷ - ۳۸

تب ۳۸ - ۳۹

۳۹ یا بیشتر تب شدید  
-----

برای دریافت اطلاعات بیشتر به پرستار مراجعه کنید!

# TERVEYSVAIVAIN

## مداوای تب

### بزرگسال

- بزرگسالی که تب دارد نیاز فوری به مداوای پزشک ندارد.
- چنانچه درجه تب بیشتر از ۳۸ درجه سلیسیوس باشد می توانید از داروخانه داروهای تب بر (برای مثال: پاراستامول، اسید استیل سالیسیلیک) و فرآورده های گوناگون موجود را تهیه نمایید.
- نوشیدنی (آب، چای) فراوان بنوشید و استراحت کنید.
- در موارد زیر با پزشک تماس بگیرید:
  - چنانچه تب شدید به مدت بیشتر از سه شبانه روز ادامه داشته باشد.
  - چنانچه علامت دیگری مانند گوش درد، سرفه شدید، سردرد شدید مشاهده کردید.

### کودک

- کودکی که کمتر از یک سال ونیم سن دارد، درجه حرارت معمولی بدنش ممکن است بین ۳۸.۵ - ۳۷.۵ درجه باشد.
- درجه حرارت معمولی کودکان بزرگتر بین ۳۶ تا ۳۸ درجه می باشد.
- در موارد زیر کودک را نزد پزشک ببرید:
  - وضعیت جسمی کودک نامساعد بوده و بیشتر از ۴۰ درجه تب داشته باشد.
  - کودک کمتر از سه ماه سن داشته باشد.
  - کودک بیشتر از سه روز تب داشته باشد.
  - وضعیت جسمی کودک نامساعد و خست بوده، درد داشته و یا بی اشتها باشد.
  - کودک شکم درد داشته و یا ناراحتی مجاری ادرار داشته باشد.
  - کودک دچار تشنج است.
- والدین کودک اغلب می توانند برآورد کنند که آیا درجه دمای بیشتر از معمول بدن کودک از بازی و فعالیت های بدنی روزانه ناشی می شود و یا اینکه کودک بیمار است.
- مراقبت از کودک تب دار در منزل
  - لباسها و رواندازهای او را کم کنید و مایعات فراوان مانند آب به او بنوشانید.
  - هوای اتاق را عوض کنید در آن صورت درجه حرارت بدن کودک کاهش پیدا می کند.
  - بگذارید که کودک در آرامش استراحت کند.
  - چنانچه کودک بیشتر از ۳۸.۵ درجه تب داشته باشد به کودک کپسول ضد تب ( از طریق مقعد) بدهید.
  - دستورالمعمل و میزان مصرف داروی مزبور را بطور دقیق رعایت کنید.

# TERVEYSVAIN

## دستورالعمل های درمان آنفلونزا

آنفلونزا بیماری است که عامل ویروسی داشته و بیماری عفونی بوده که بطور ناگهانی ظاهر می شود.  
آنفلونزا ممکن است حتی یک هفته طول کشیده و علائم بیماری خیلی سریع آغاز می گردند:

- تب معمولاً زیر ۳۸٫۵ درجه سلسیوس

- خستگی، ضعف

- درد ماهیچه ها

- سردرد

- آبریزش بینی و سرفه

### درمان

- استراحت و تعویض هوای اتاق

- نوشیدنی ( آب، چای) فراوان بنوشید بویژه در صورتی که تب داشته باشید.

- در صورت نیاز از داروهای مسکن و تب بر استفاده کنید

- در صورت نیاز برای رفع سرفه می توانید داروی سرفه مصرف کنید.

- بخور دادن به کودک سرفه اش را تسکین می دهد.

- داروهای مربوطه را می توانید از داروخانه بدون نسخه تهیه کنید.

- فقط در صورتی به کودک داروی سرفه بدهید که سرفه های خشک و طولانی داشته باشد.

برای راهنماییهای بیشتر به پرستار مراجعه کنید.



# TERVEYSVAIN

## درمان شپش زدگی سر

شپش ها در بین موها لانه می کنند. آنها نخست در درون تخم های گرد کوچک که به ریشه های مو چسبیده اند، رشد و توسعه می یابند. پس از گذشت دو هفته شپشهای زیادی از تخم های شپش بوجود می آیند. شپش زدگی بطور مستقیم از انسانهای دیگر، از طریق اشیای شخصی ( برای مثال: شانه ) و لباسها (برای مثال: کلاه) به دیگری سرایت می کند .

### علامت بیماری:

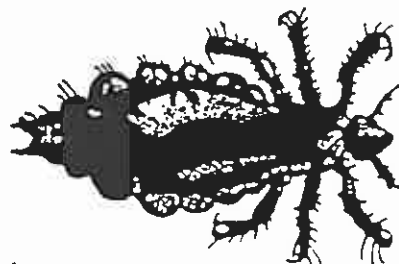
خارش مداوم و نیز گاهی اوقات وجود تخم های شپش در بین موها و التهاب پوست سر علامت این عارضه می باشند. اغلب اوقات شپش ها پشت گردن و پشت گوش ها یافت می شوند.

### درمان:

رهایی از شپش با شامپوی مخصوص آن که محتوی هگزا کلرید یا پایرترین است، امکان پذیر می باشد. موهائتان را با دقت تمام با شامپوی ضد شپش حداقل به مدت چهار دقیقه بشوید و سپس خوب با آب بشوید و بعد از آن با شانه ریز و تمیز شانه کرده تا کاملاً تمام تخم های شپش خارج شوند. در صورت نیاز این عمل را پس از يك شبانه روز تکرار کنید. پس از گذشت يك هفته از تداوی مزبور برای چك آب دوباره آن به درمانگاه نزد پرستار بروید.

شانه ها، برس ها و سائل دیگری که ممکن است شپش یا تخم شپش داشته باشند با شامپوی ضد شپش، ضد عفونی گردند. لباسها، حوله ها و ملافه ها و رواندازها را شسته و با اتوی داغ اتو کنید.

چونکه شپش ها سریع گسترش می یابند، اگر چنانچه یکی از اعضای خانواده شپش داشته باشد احتمالاً به اعضای دیگر نیز سرایت می کند. بنابراین تداوی باید در مورد تمام اعضای خانواده بطور هم زمان انجام گیرد.



۳ میلی متر

# TERVEYSVAIN

## درمان جرب ( بیماری پوستی واگیری که عامل آن SARCOPTES SCABIEL می باشد).

بیماری جرب ( گری) را کنه جرب که در داخل پوست تخمگذاری می کند، باعث می گردد.خارش اولین نشانه بیماری است.اغلب در پوست کورک های چرک دار گوناگون و اثرهای گذاشته شده کنه یافت می شود.

قبل از شروع مصرف دارو دوش بگیرید. با صابون با دقت پوست بدن را تمیز کنید ولی در عین حال از مالش شدید آن اجتناب کنید. سپس با دقت پوست بدن را خشک کنید.

ماده شستویی (مراقبتی) را که محتوی هگزا کلرید می باشد به صورت یکتواخت از گردن تا انگشتان پا به بدن بمالید. تنها صورت و پوست سر نیازی به این مسئله ندارد. مقدار مصرفی ماده مراقبتی برای بزرگسالان ۲۰۰ میلی لیتر و برای کودکان مدرسه ای ۱۰۰ میلی لیتر به ازای هر نفر می باشد.

از آنجایی که بیشترین مقدار کنه های جرب در قسمت پوست دست و مچ دستها و جود دارند بنابراین بسیار با اهمیت است که ماده مراقبتی به این قسمتها مالیده شود.

مخلوط را نمی توان به صورت زد! آقابان باید هنگام استفاده از ماده مراقبتی مزبور در مورد پوست بیضه ها احتیاط کنند چونکه در برابر مواد دارویی قوی سوزش پیدا می کند.

به منظور جلوگیری از، از بین رفتن ماده مراقبتی، زیر پیراهن آستن بلند و برای مثال زیر شلوار پوشید. در زمان تداوی باید از جوراب های و دستکش های نخی ( پنبه ای) استفاده گردد.چنانچه مجبور به در آوردن دستکش شدید باید ماده مراقبتی را دوباره به دستها بمالید.

پس از اینکه ماده مراقبتی ۲۴ ساعت به پوست اثر کرد ( برای افراد زیر سه سال ۲ ساعت)، لباسهای اضافه را بیرون آورده و ماده مراقبتی را با دقت شسته تا از پوست برود.

اگر چه عوارض بیماری در یکی از اعضای خانواده مشاهده گردد ولی در عین حال باید تمام افراد خانواده همزمان تحت درمان قرار گیرند.این مسئله به این دلیل است که مشخصاً کنه جرب در پوست هر کس پنهان می باشد در مورد درمان افراد زیر سه سال همیشه باید با پزشک مشورت کرد.

کنه های موجود در وسایل رختخواب و پوشاکها را باید از بین برد و برای این منظور کافی است که لباسهای زیر، ملافه ها و روبالشیها شسته شوند. در زمان درمان باید از ملافه های تمیز استفاده کرده که روز بعد نیز دوباره تعویض شوند. تشک ها، بالشها، رواندازها و غیره و نیز لباسهای رو را باید در هوای آزاد تکانند.

# TERVEYSVAIN

## انگل های روده ای یا کرم ها

در اعضای بدن انسان کرم های انگلی گوناگون، تخمهای کرم و کرم های کوچک می توانند زندگی کند. اغلب مسکن است نشانی از بیماری در فرد ناقل کرم انگلی وجود نداشته باشد. کرم ها می توانند باعث شکم درد و بدحالی و تهوع، وضعیت جسمی بد و کم خونی گردند. سرایت کرم های انگلی از طریق مدفوع، سبزیهایی که خوب شسته نشده باشند، گوشت و ماهی که خوب پخته نشده باشند صورت می گیرد.

به منظور دفع کرم ها پزشک به شما یک سری دارو تجویز می کند. به منظور اطمینان در موفقیت درمان این بیماری و بسته به نوع کرمی که باعث بیماری گشته است، در صورت نیاز آزمایش های مدفوع مجددی انجام می گیرد. بدین ترتیب می توان تحقیق کرد که آیا دارو به درمان آن کمک کرده است یا نه، که در این صورت مسکن است که مجبور باشید که دوباره سری جدیدی از دارو را مصرف کرده و نمونه های جدیدی از مدفوع را ارائه دهید. در بعضی از موارد داروهای تجویز شده بقدری قوی هستند که شما باید به مدت ۲ روز در بیمارستان باشید. خانمهای باردار معمولاً پس از زایمان داروهای کرم های انگلی را دریافت می دارند.

# TERVEYSVAIN

## بیماریهای واگیردار

### - عفونت سالمونلایی و شیگلا

سالمونلا و بیماری نادر شیگلا عفونتهای روده ای هستند که باکتریها آنها را موجب گردند.

### علائم بیماری:

- تب، اسهال، سردرد، بدحالی. در مورد شیگلا ممکن است که در مدفوع خون وجود داشته باشد.

بیماری بسیار واگیردار بوده و از طریق مدفوع سرایت می کند. در این رابطه باکترهای موجود در مدفوع را یکبار در هفته

تحقیق کرده و بدین ترتیب دفع عاملین بیماری از اندام بدن دنبال میگردد.

افرادی که در مدفوع آنها باکتری سالمونلا و یا شیگلا وجود دارد باید دستورات داده شده را بدقت اجراء کنند.

همه اعضای خانواده باید در اجرای نظافت شرکت کنند.

### جلوگیری از سرایت بیماری

پس از توالت رفتن و قبل از تماس با مواد غذایی باید دستها را بسیار خوب شست. محل نشستن توالت را باید با مواد کشنده

باکتریها تمیز کرد.

به منظور نابودی عاملین بیماری، باید غذا را بطور کامل پخت. باقیمانده غذا را باید در یخچال در دمای زیر ۸ درجه نگهداری

کرده و یا پوشانده و در فضاهای سرد دیگر گذاشت. باکتریها در هوای سرد افزایش پیدا نمی کنند. میوه ها و سبزیجات را باید

قبل از استفاده بسیار خوب شست.

### - اقدامات دیگر

کارفرما و نیز مسئولین بهداشت باید در مورد افرادی که در مدفوعشان باکتریهای عامل بیماری سالمونلا و یا شیگلا هستند،

بشناسند. اینگونه افراد نمی توانند در تهیه و آماده سازی مواد غذایی شرکت جویند. در مورد حضور در محل کار در هر يك از

موارد مذکور، مسئولین جداگانه آن را بررسی می کنند. کودکان زمانی که بهبود یافتند می توانند به مهد کودک بروند باید بدقت

مراقب نظافت دستها و بهداشت غذایی آنها بود.

برای آگاهیهای بیشتر به پرستار و یا پزشك مركز درمانی مراجعه کنید.

# TERVEYSVAIN

## درمانِ یبوست

- بطور منظم غذا خورده و برای آن به اندازه کافی زمان در نظر بگیرید. همچنین مهم است که به اندازه کافی مایعات بنوشید و به اندازه زیاد حرکت داشته باشید.
- بطور فراروان موادخام محتوی بافت های هضم نشدنی مانند؛ غله سبوس دار، سبزیجات میوه تمشک های جنگلی و خشکبار بخورید.
  - سبزیجاتی مانند: کلم، گوجه، خیار، کاهو، سیب زمینی، لوبیا، نخود و هویج مناسب می باشند.
  - در مورد لبنیات دوغ سفت، انواع مختلف ماست، کفیر و ماست معمولی را توصیه می کنیم.
  - در مورد فرآورده های غلاتی مصرف نان سیاه، پوره غلات همراه سبوس، برنج سبوس دار، ماکارونی تیره و ماعجون حاوی خشکبار و ماست توصیه می گردد.
  - گوشت کم چربی، ماهی، ارگان داخلی بدن، تخم مرغ و کالباس مناسب می باشند.
  - همراه با غذا دو لیوان آب یا آب میوه رقیق شده بنوشید.
  - از مصرف سیب زمینی سرخ کرده، چپیس، ماکارونی، برنج شفاف، نان سفید، پیراشکی گوشتی کلوچه گوشت پیچ، غذای گوشتی سرخ شده در روغن، نان شیرینی، چای، شکر و شکلات خودداری کنید.
  - روزانه قدم بزنید، بدوید، از پله ها بالا بروید و نرمش کنید. حداقل دو بار در هفته ورزش کنید.
  - چنانچه با توجه به رعایت موارد بالا باز هم از مشکل یبوست رنج می برید به پرستار یا پزشک مرکز درمانی مراجعه کنید. آنها می توانند در صورت نیاز شما را در مصرف داروهای درمان کننده یبوست راهنمایی کنند.

# TERVEYSVAIVAIN

## بیماریهای واگیردار

### درمان اسهال

عامل بیماری اسهال ناگهانی اغلب باکتری یا ویروس می باشد. گاهی نیز ممکن است نهوع و تب بدنبال داشته باشد. استفاده از مایعات درمان اصلی افرادی است که به اسهال ناگهانی دچار شده اند به دلیل اینکه در مدت اسهال آب بدن به مقدار زیادی کاهش می یابد بنابراین باید آن را با نوشیدن مایعات جبران نمود. از آنجایی که اسهال به سادگی از طریق مدفوع و استفراغ سرایت می کند بنابراین دستها را بطور مکرر و خوب باید شست.

### بزرگسالان

مایعات فراوان بنوشید نیازی به روزه گرفتن نیست. از طرفی چنانچه اسهال بیش از دو شبانه روز طول کشید از مرکز درمانی دستورات مربوطه را سؤال کنید.

### کودکان کم سن و نیز کودکان دبستانی

به کودکان با ید به مقدار زیاد مایعاتی مانند: آب، آب میوه، بستنی آب میوه ای و غیره داد. همچنین کودک می تواند غذاهایی را که به آنها اشتها دارد، صرف کند. فرآورده های شیری ترشیده معده را آرام می کنند. از دارو خانه می توانید برای کودک نوشیدنی ویژه اسهال یا (اُسموسال) Osmosal خریداری کنید. چنانچه اسهال بیشتر از دو شبانه روز طول کشید از مرکز در مانی دستورات لازم را سؤال کنید.

### نوزادان

بیماری اسهال نوزاد همیشه يك مسئله جدی است. نوزاد نیاز ویژه ای به مایعات نیاز دارد. شیر مادر یا جایگزین شیر مادر را می توان بطور معمولی به نوزاد داد و باید علاوه بر آن به او آب داد. وضعیت کودک را بدقت تحت نظر داشته باشید. زمانی که کودک اسهال دارد با پرستار تماس بگیرید. چنانچه کودک ضعیف و بیحال باشد او را نزد پزشك ببرید.

# TERVEYSVAIN

## بیماریهای واگیردار

### دستورالعمل برای ناقلین هپاتیت «ب» (التهاب کبد)

هپاتیت «ب» عفونت کبد بوده و ناشی از ویروس می باشد که از طریق خون و منی انتقال می یابد. بخش عظیمی از افراد مبتلا به این بیماری هیچ وقت از بیمارشان مطلع نیستند. بخشی از افراد مبتلا (حدوده درصد) به عنوان ناقل بیماری باقی مانده و می توانند بیماری را به افراد دیگر انتقال دهند.

با گرفتن آزمایش خون از شما اطمینان حاصل شده که هپاتیت «ب» دارید. خون شما می تواند هپاتیت «ب» را به انسان دیگری انتقال دهد. حتی اگر مقدار کمی از خون شما به زخم تازه، پوست خراشیده یا مخاط فردی برسد، فرد مزبور مبتلا به بیماری هپاتیت ب خواهد شد. هپاتیت «ب» از پوست سالم بدن سرایت نمی کند.

### برای جلوگیری از گسترش هپاتیت «ب» اینگونه عمل کنید:

- زمانی که به پزشک، دندانپزشک، آزمایشگاه و یا پرستار مراجعه می کنید، اطلاع دهید که ناقل هپاتیت «ب» هستید.
- زخمهای کوچک را نیز تمیز کرده و با چسب یا باند زخم بپوشانید. باندهای خونین را با دقت از بین برده و قبل از ریختن در ظرف زباله در یک پلاستیک جداگانه بسته بندی کنید.
- ریش تراش و مسواک خود را به شخص دیگری قرض ندهید.
- به دلیل اینکه از طریق تماس جنسی سرایت می کند در صورتی که همبستران ناقل هپاتیت «ب» نیست همیشه از کاپوت استفاده کنید. چنانچه همبستران نیز ناقل هپاتیت «ب» می باشد برای مسئله هپاتیت «ب» لزومی به استفاده از کاپوت نمی باشد.
- خون اهدا نکنید.

### در منزل اینگونه عمل کنید:

- لباس کثیف خونی شده را با ماشین لباسشویی در ۹۰ درجه سانتیگراد شسته و یا اینکه در محلول ضدعفونی کننده کلر می اندازیم.
- ظروف غذاخوری را با مایع ظرفشویی معمولی خوب تمیز کنید.
- برای مشخص شدن اینکه چندبار باید به دلیل ویروس هپاتیت «ب» برای چک آپ به مرکز درمانی مراجعه کنید، با پزشک یا بهیار خود گفتگو کنید.
- افرادی را که خطر سرایت بیماری تهدید می کند، می توان در مقابل هپاتیت «ب» واکسینون کرد.

# TERVEYSVAIVAIN

## بیماریهای واگیردار

### سل (توبرکولوز)

سل یک نوع بیماری واگیرداری است که عامل آن میکوباکتری می باشد. در گذشته این بیماری در فنلاند، بیماری عمومی بود ولی اکنون تعداد افراد مبتلا به آن کم شده و بیماران نیز بهبود می یابند. شکل معمول این بیماری سل ریوی بوده و در ارگانهای دیگر بدن این بیماری به وضوح نادر می باشد.

### تشخیص بیماری سل

بخش عظیمی از بیماران اطلاعات در مورد ابتلای به بیماری سل را برای مثال در رابطه با چک آپ پزشکی یا پژوهش کوتاه با اشعه ایکس بدست می آورند. در مراحل نخستین بیماری نشانه ای روشن از جمله: سرفه، خلط سینه، تب کردن، عرق کردن شبانه و تضعیف وضعیت جسمی مشاهده نمی گردد. به منظور شناسایی سل و تمیز دادن آن از بیماریهای دیگر، تحقیقات پزشکی بیمارستانی ضروری است. اطمینان نهایی در مورد سل معمولاً از پرورش خلط سینه یا تراوشهای ارگانهای دیگر بدن حاصل می گردد.

### سرایت و خطر سرایت

واگیری و گسترش بیماری از طریق بیمارانی که در خلط سینه آنها باسیل سل، وجود دارد صورت می گیرد. همه بیماران سرایت دهنده بیماری نیستند. همچنین بیماری سل از طریق کتابها و اشیای دیگر انتقال نمی یابد. فقط بیماری سل ریوی ممکن است سرایت کند و انواع دیگر این بیماری معمولاً واگیردار نیستند.

### جلوگیری از ابتلا و انتقال بیماری

همیشه هنگامی که سرفه یا عطسه می کنید از دستمال یکبار مصرف برای گرفتن در جلوی دهانتان استفاده کنید! هیچوقت به طرف فرد دیگر سرفه نکنید! خلط سینه خود را داخل لیوان درپوشداری بریزید که همراه محتویاتش دور ریختنی است.

### خطر بیمارشدن خویشان و آشنایان

در رابطه با تشخیص بیماری، در مورد همه کسانی که با آنها رابطه نزدیک داشته اید و احتمالاً از آنها بیماری به شما سرایت کرده و یا شما به آنها انتقال داده اید، پرس و جو خواهد شد. پژوهش و در مان تمام کسانی که احتمالاً بیماری به آنها سرایت کرده است حائز اهمیت می باشد.

### درمان دارویی کارآمد

درمان دارویی سل به شیمی درمانی معروف است. چنانچه دستورالعمل های دریافتی را رعایت کرده و با مسئولین مراقبتی همکاری کنید، درمان با نتیجه می باشد.

### دازوها

درمان بیماری سل فقط با مصرف دارویی به مدت طولانی امکان پذیر است. در فنلاند این مدت بین ۹ تا ۱۲ ماه می باشد. درمان با این داروها با مقدار دارویی به اندازه یک تا دو هفته آنتی بوتیک شاید قبلاً کافی بوده است، میسر نیست. اصولاً تمام اشکال بیماری سل به همان روش با مصرف دارویی بلندمدت درمان می گردند. (ورق بزنید)



# TERVEYSÄVAIN

## بیماریهای واگیردار

بیماری سل ادامه

اثرات منفی داروها

داروهای امروزی برای بیماری سل اثرات منفی کمی دارند. در صورت مشاهده مورد مشکوکی به مسئولین بهداشت و درمانی تان اعلام کنید. باید در مورد استفاده داروهای بیماری سل و استفاده همزمان تعداد مشخصی از داروهای دیگر، توجه کرد. از این رو مهم است که پزشک در مورد تمام داروهایتان در جریان باشد ( برای مثال: داروهای مربوط به بیماری قندخون، قرص ضدحاملگی، داروهای ضد انعقاد خون و غیره).

مصرف دارو

فقط داروها با سیل های سل را از بین می برند. چنانچه طبق دستورالعمل های داده شده داروها را مصرف کنید، بطور مطمئن بیماری سل بهبود خواهد یافت. به دلخواه خود مصرف دارو را قطع نکنید یا آن را تغییر ندهید. مصرف کارآمد دارو اغلب خطر سرایت بیماری را طی دو تا سه هفته از بین می برد. از این جهت نیز نظم و ترتیب در مصرف دارو نیز بسیار با اهمیت می باشد.

سیگار و مشروبات الکلی

استعمال دخانیات همیشه خطرناک بوده، بویژه زمانی که ششها بیمار باشد خطر استعمال دخانیات دو چندان می باشد. زمانی که دارو مصرف می کنید از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید.

داروها را بطور منظم و روزانه یکبار در وقتی که برایتان مناسب است، مصرف کنید! نام فرآورده های دارویی مصرفی خود را حفظ کنید! در زمانهای تعیین شده برای معاینه مربوطه مراجعه کنید! چنانچه مائمی برایتان پیش آمد با محل درمانی خود تماس بگیرید!

پاداش وظیفه شناسی: بهبود بیماری سل برای همیشه.

# TERVEYSVAIVAIN

## نمونه ادرار و مدفوع

### نمونه ادرار

آقایان!

ادرار باید حداقل به مدت چهار ساعت در مثانه بوده باشد. نخست دستهایتان را بشوید و سپس قسمت سر عضو تناسلی را خوب تمیز کنید. در مجرای توالت ادرار کرده و سپس در ظرف نمونه برداری ادرار کرده و پس از آن دوباره در توالت ادامه دهید. نتایج آزمایش بر اساس دستورالعمل پزشک به آگاهی می رسد.

خانمها!

ادرار باید به مدت چهار ساعت در مثانه باشد. نخست دستهایتان را بشوید و سپس قسمت شرمگاهتان را شسته و پس از آن اندکی در مجرای توالت ادرار کنید و پس از آن داخل ظرف نمونه برداری ادرار کرده و بقیه ادرار خود را در مجرای توالت انجام دهید. نتایج آزمایش بر اساس دستورالعمل پزشک به آگاهی می رسد.

### نمونه مدفوع

- در ظرف مقوایی که کاغذ توالت داخل آن پهن شده است، مدفوع کنید.

- با قاشقی که در سرپوش ظرف نمونه برداری قرار دارد مقدار ۳ تا ۴ قاشق از مدفوع را بردارید.

- پس آن را با ده در صد فرمالین داخل ظرف مخلوط کنید.

- توجه کنید به اینکه روی ظرف نام خود شما و تاریخ درست روز نوشته شده باشد.

- در ظرف را به دقت ببندید و آن را در کیسه (پلاستیک) قرار دهید.

- کاغذ مدفوعی شده را در توالت انداخته و ظرف مقوایی را در زباله دان بیاندازید.

- دستهایتان را با دقت بشوید.

- نمونه مزبور را به آزمایشگاه مربوطه ببرید:

.....  
- نتایج آزمایش بر اساس دستورالعمل پزشک به آگاهی می رسد.

بخاطر سعی بودن محلول فرمالین، ظرف های نمونه برداری را نباید در دسترس کودکان قرار داد.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (12) Käännös: Tulkkiokeskus Lingua Nordica

Virtsa- ja ulostenäyte/persia/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

# TERVEYSVAIN

## طرز استفاده از کاپوت

کاپوت را می‌توانید از فروشگاهها، باجه‌ها، داروخانه‌ها و فروشگاههای پمپ بنزین‌ها خریداری کنید. در فنلاند انواع گوناگون بسته‌های کاپوت برای فروش وجود دارد.

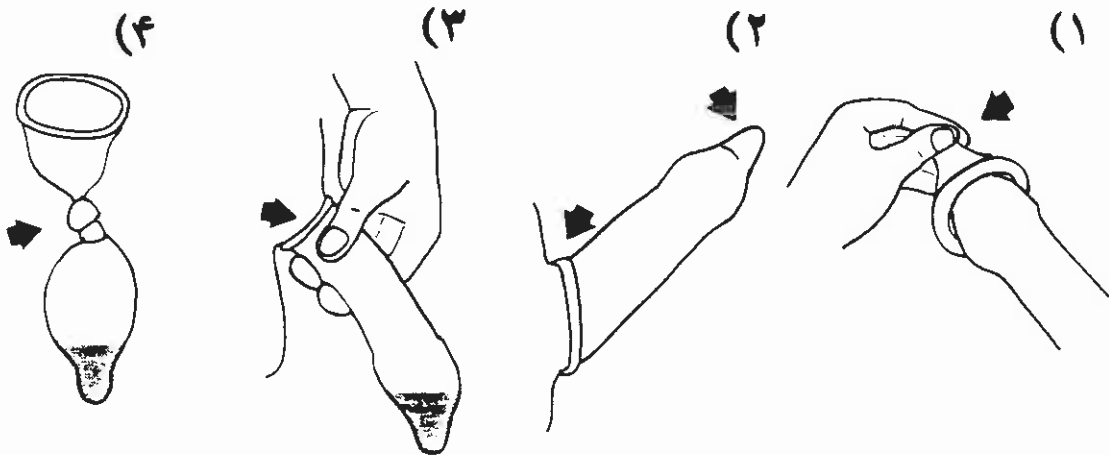
به تاریخ آخرین مهلت استفاده بسته کاپوت نگاه کرده و کاپوت کهنه شده را استفاده نکنید. کاپوت را فقط یکبار می‌توان استفاده کرد. کاپوت کهنه شده یا استفاده شده شما را در مقابل بیماریهای جنسی محافظت نکرده و از حاملگی نیز جلوگیری نمی‌کند. در تمام مدت آمیزش جنسی باید از کاپوت استفاده شود.

(۱) برای جلوگیری از پاره شدن کاپوت، بسته کاپوت را با دقت باز کنید. کاپوت را از قسمت سر گرفته هوای داخل آن را خارج نمایید و سپس آن را روی آلت تناسلی بکشید. از هر دو دست خود استفاده کنید.

(۲) کاپوت را تا قسمت ته آلت تناسلی کشیده و فضای قسمت سر آن را برای اسپرم آزاد بگذارید.

(۳) پس از ارضای جنسی آلت تناسلی را فوری بیرون کشیده و برای اینکه کاپوت زود بیرون نیاید همزمان آن را تنگ دارید.

(۴) کاپوت استفاده شده را گره زده و در زباله دان بیندازید. کاپوت را در توالت نیندازید زیرا باعث گرفتگی مجرای توالت می‌گردد.



# TERVEYSVAIVAIN

## واکسن ها

### دلیل واکسناسیون چیست؟

بخاطر اینکه با برنامه های واکسناسیون از اپیدمی در بین جمعیت جلوگیری می شود، بنابراین کودک و خانواده او، همه از آن بهره مند می گردند در بهترین نمود خود با واکسناسیون می توان بیماری را کاملاً در سطح کره زمین از بین برد در مورد آبله این امر عملی شده است.

### واکسناسیون چیست؟

اساس واکسناسیون ساده و طبیعی است. در این رابطه بدن با عاملی همانند عامل بیماری عفونی ولی در حالت بی خطر خود، مواجه می شود. مصونیت واکسناسیون بر این اساس است که بدن خود فرد توانایی مقاومت در مقابل بیماری را پیدا می کند. واکسناسیون به صورت داوطلبانه می باشد.

تمام واکسن های ارائه شده از طرف محل مشاوره بهداشتی در فنلاند رایگان و داوطلبانه می باشد.

### به چه دلیل باید واکسن زد؟

در فنلاند وضع بهداشت خوب بوده و کسانی که بیماری جدی پیداکنند فوری به پزشک دسترسی پیدا خواهند کرد. فنلاند و اتباع خارجی مقیم این کشور در ارتباط تنگاتنگ با افراد مقیم کشورهای دیگر هستند. با مسافرت به خارج و سرزدن خورشاونندان به فنلاند، احتمال سرایت بیماریها افزایش می یابد. کودکان و بزرگسالانی که واکسینه نشده اند، ممکن است که به بیمارهای عفونی که فاقد ماده مصونیتی آن می باشند، بیمار شوند.

### چه موقع نمی توان واکسن زد؟

در مورد کودکی که تب داشته باشد باید واکسناسیون او را به زمانی موکول کرد که تب او کاملاً از بین رفته باشد. آبریزش بینی، سرفه و یا مصرف دارو مواردی نیستند که مانع واکسن زدن باشند. چنانچه کسی نسبت به ماده تشکیل دهنده واکسن مربوطه حساسیت ویژه ای داشته باشد، واکسن مزبور به او تزریق نمی شود. ضعف شدید مقاومت بدن ( برای مثال: لوسمی یا سرطان خون) ممکن است مانعی برای واکسناسیون باشد در مورد این مسائل همیشه از قبل با پزشک یا بهیار گفتگو کنید.

# TERVEYSVAIVAIN

## واکسن ها

با واکسن های محل مشاوره بهداشتی از ۱۰ بیماری جلوگیری می شود

### (۱) سل

در فنلاند هنوز بیماری سل به اندازه ای هست که به کودکان و به بزرگسالان نیز سرایت کند. بیماری سل به آهستگی توسعه پیدا کرده و ممکن است ارگانهای گوناگون بدن را نابود کند. شکل عمومی این بیماری همان سل روی می باشد. واکسن (ب - ث - ژ) یا به عبارت دیگر واکسن «کالت» بدن را در مقابل سل مصون می کند.

### (۱) سیاه سرفه

بیماری ارگان تنفسی بوده و مشخص آن این است که فرد دچار سرفه های مکرر و شدید با تشنج شده ، که اغلب با تهوع پایان می پذیرد. برای کودکان کوچک این بیماری بسیار خطرناک می باشد. از طرفی در مانی برای این بیماری وجود ندارد. واکسن (پی - دی - تی) یا به عبارتی دیگر واکسن سه گانه کودک را تا سن دبستانی در مقابل سیاه سرفه مصونیت می بخشد.

### (۳) دیفتری

التهاب شدید لوزه ها بوده که همراه با تب می باشد. واکسن (پی - دی - تی) یا همان واکسن سه گانه فرد را در مقابل این بیماری مصون می کند.

### (۴) کزاز

چنانچه باکتری موجود در خاک برای مثال از طریق زخم کثیف شده به اندام بدن فرد نفوذ کند، این بیماری به او سرایت می کند. واکسن (پی - دی - تی) در این مورد به فرد مصونیت می بخشد.

### (۵) فلج (فلج اطفال)

در کشورهای در حال توسعه هنوز بیماری واگیر دار معمولی می باشد. در کشور فنلاند بوسیله واکسناسیون این بیماری از بین برده شده است. واکسن فلج فرد را بخوبی در مقابل این بیماری مصون می دارد.

### (۶) بیماری هموفیلوس

باکتری هموفیلوس (هیپ) بیماریهای واگیردار جدی را سبب می گردد در این رابطه منتزیت، التهاب اپیگلوت و آماس شش (ذات الریه) را می توان مثال زد. واکسن «هیپ» فرد را در مقابل بیماری هموفیلوس مصون می دارد.

(۷) سرخک: این بیماری بسیار شدید سرایت می کند و عوارض بعدی مانند؛ آماس شش(ذات الریه) و منتزیت نیز بدنبال دارد. واکسن «ام - پی - آر» به بدن در مقابل سرخک مصونیت می بخشد.

### (۸) گوشک (اریون)

معمولاً بیماری ویروسی خفیفی بوده که در مورد مردها ممکن است باعث التهاب بیضه ها شده که در نتیجه ممکن است فرد از پدر شدن محروم گردد. گوشک نیز ممکن است منتزیت بدنبال داشته باشد. واکسن «ام - پی - آر» بدن را در مقابل آن مصون می کند.

(۹) سرخچه: بیماری ویروسی خفیفی است که چنانچه در زمان حاملگی کسی به آن مبتلا گردد ممکن است به جنین صدمه بزند. واکسن «ام - پی - آر» بدن را در مقابل سرخچه مصون می کند.

### (۱۰) التهاب کبد (هپاتیت بی)

ممکن است عفونت کبد یا بیماری زردی را موجب شود. واکسن یا پادتنی (آنتی کور) که فوری پس از تماس ویروس «هپاتیت بی» ارائه شده می تواند از سرایت آن جلوگیری کند. در مانی برای بهبودی «هپاتیت بی» وجود ندارد.

# TERVEYSVAIN

## واکسن ها

### برنامه واکسناسیون کودکان

نوزاد در زمان حاملگی مادر از او پادتن ها را در یافت داشته است، از این رو در مقابل بیماریهای واگیردار بخوبی مصونیت دارد. این پادتن ها همراه با اثر محافظتی شیر مادر، کودک را در مقابل بیماریها یی که مادر در مقابل آنها توانایی مقاومت دارد، مصون می دارد. مصونیت در یافتی از مادر چند ماهی به قوت خودباقی است.

به محض اینکه اندام بدن کودک، خود قادر به تشکیل پادتن های خود شدند، واکسناسیون کودک شروع می شود بهترین مصونیت در مقابل بیماریهای واگیردار در صورتی بدست می آید که برنامه واکسناسیون محل مشاوره بهداشتی تا حد ممکن بدقت رعایت گردد.

### برنامه واکسناسیون کودک

سن کودک	واکسن
کتر از يك هفته	ا ب - ث - ژا
سه ماه	ا بی - دی - تی شماره ۱
۴ ماهه	ا بی - دی - تی شماره ۲ و ا هیب شماره ۱
۵ ماهه	ا بی - دی - تی شماره ۳
۶ ماهه	ا فلج اطفال شماره ۱ و ا هیب شماره ۲
۱۲ ماهه	ا فلج اطفال شماره ۲
۱۳ تا ۱۸ ماهه	ا م - پی - آر شماره ۱ و ا هیب شماره ۳
۲۰ تا ۲۳ ماهه	ا بی - دی - تی شماره ۳ و ا فلج اطفال شماره ۳
۲ ساله	ا م - پی - آر شماره ۲ و ا فلج اطفال شماره ۴
۶، ۱، ۲ ماهه	ا چ - بی - و

تذکر: واکسن اچ - بی - و برای نوزادان مادران ناقل هپاتیت «ب» .

# TERVEYSVAIN

## واکسن ها

### واکسن «ب - ث - ژ» کودك

كودك شما واکسن «ب - ث - ژ» که او را در مقابل بیماری شلِ مصون میدارد در یافت داشته است. عوارض جانبی واکسناسیون احتمالاً به صورت زیر خواهد بود:

دو تا سه هفته پس از واکسناسیون محل واکسن سفت شده و سپس به تدریج آبدار می شود. زخم آبدار را با لایه های باند زخم خشک به صورتی که راه نفوذ هوا داشته باشد می پوشانیم.

حدود چهار هفته پس از آن تاول آبدار تبدیل به لخته خشک شده که پنج تا شش هفته پس از واکسناسیون از محل آن جدا می گردد. زخمی به اندازه ۵ تا ۱۰ میلی متر در محل واکسن باقی مانده که معمولاً پس از گذشت ده تا سیزده هفته بهبودی یابد. سر انجام اثر زخمی به شکل دایره و سفیدرنگ از آن بر جای می ماند.

چنانچه عوارض جانبی واکسناسیون بیشتر از زمان معمول طول کشید و یا اینکه کودکتان دچار عوارض دیگری گردید، با بهیار محل مشاوره بهداشتی تماس حاصل کنید.

# TERVEYSVAIN

## واکسن ها

### واکسن فلج اطفال

واکسن فلج اطفال شما را در مقابل بیماری معروف به فلج اطفال مصون می دارد. در صورت فقدان واکسن مزبور، این بیماری فلج های گوناگونی را موجب می گردد. در فنلاند کودکان و بزرگسالان در مقابل این بیماری مایه کوبی شده و بدین ترتیب این بیماری در کشور فنلاند ریشه کن شده است.

### واکسن کزاز

واکسن کزاز (دی) به فرد در مقابل بیماری کزاز و دیفتری مصونیت می بخشد. بر اساس برنامه مایه کوبی عمومی شهروندان فنلاندی، افراد دبستانی در چارچوب سیستم بهداشتی دبستان مایه کوبی شده و افراد زیر سن دبستانی نیز در محل مشاوره بهداشتی مایه کوبی می شوند.

برنامه مایه کوبی بزرگسالان به شرح زیر است:

واکسن فلج اطفال (تی - دی) شماره ۱	فوری
واکسن فلج اطفال (تی - دی) شماره ۲	۲ ماه پس از آن
واکسن فلج اطفال (تی - دی) شماره ۳	یکسال پس از آن

به منظور مصونیت کامل، حائز اهمیت است که هر سه واکسن را دریافت دارید. تمام این واکسن ها تا ۱۰ سال اعتبار دارند. چنانچه به مناطقی که فلج اطفال شایع است مسافرت صورت می گیرد این واکسن هر پنج سال یک مرتبه تجدید می شود.

واکسن های مزبور رایگان بوده و دریافت آنها داوطلبانه می باشد.



# TERVEYSÄVAIN

## حقوق بیمار

قانون مربوط به حقوق و موقییت بیمار امنیت حقوقی بیمار را بهبود بخشیده و همکاری بین بیمار و مسئولین بهداشتی را مشخص می کند. این قانون در مورد تمام خدمات درمانی و اجتماعی ارائه شده در سازمانهای درمانی و امور اجتماعی، صادق می باشد.

این مسئله در عمل بدین معنی است که:

- برای درمان بیمار به موافقت او نیاز می باشد.
- آگاهیهای مربوط به وضعیت سلامتی و گستردگی درمان، عوامل ریسکی موجود و نیز راههای مختلف درمان به شخص بیمار داده می شود.
- به افرادی که مجبور می شوند در لیست انتظار باشند، دلیل و مدت انتظار آنها اعلام می گردد.
- بیماری که از وضعیت درمان ناراضی است می تواند این مسئله را به مرکز درمانی تذکر دهد.
- در مرکز درمانی باید مددکار حقوقی برای بیمار وجود داشته باشد.

حق قانونی هر فرد ساکن فنلاند بوده که مراقبت های درمانی و بهداشتی مورد نیاز وضعیت بهداشتی خویش را تا حدود امکانات موجود، دریافت دارد.

بیمار دارای حق درمان و رسیدگی خوب بوده و درمان باید به صورتی ترتیب داده شود که ارزش های انسانی بیمار، عقیده و مسائل شخصی او، خدشه دار نگردد. زبان مادری بیمار، نیازهای خصوصی و فرهنگ او باید در حد امکانات در نظر گرفته شود. چنانکه بیمار کودک باشد، نیازهای دیگر خانواده نیز در نظر گرفته می شود.

## توافق و تفاهم

قانون جدید مسئولیت مسئولین درمانی را در مقابل راه حل درمانی کاهش نمی دهد. با این وجود این راه حل ها باید در تفاهم با شخص بیمار و یا به عبارتی دیگر با موافقت او انجام پذیرد. چنانچه بیمار از درمانی و یا اقدامات درمانی ویژه ای اجتناب می کند، تلاش می گردد تا در مورد روش درمانی دیگری توافق گردد.

در مورد اقدامات کم اهمیت درمانی، درخواست بیمار را برای آن می توان به عنوان توافق او تفسیر کرد. البته بطور کلی باید با گفتگو با بیمار از توافق او اطلاع حاصل کرد. بدین جهت حائز اهمیت است که بیمار به اندازه کافی از وضعیت سلامتی خویش، اثرات و نیز گستردگی عمل درمانی، عوامل ریسکی موجود و انتخابهای درمانی گوناگون، آگاه گردد.

از این جهت قانون مسئولین درمانی را موظف میکند که قبل از اقدام برای درمان و در طول درمان، به اندازه کافی و به شکل قابل فهمی آگاهی های مربوطه را به بیمار ارائه دهد. چنانچه بیمار و مسئول بهداشتی زبان مشترکی برای گفتگو ندارند، باید تلاش کرد تا مترجم فراهم گردد. هنگام با گفتگو با بیمارتی که مشکل گفتاری یا مشکل بینایی یا شنوایی دارند نیز ممکن است به مترجم نیاز باشد.

# TERVEYSVAIVAIN

## حقوق بیمار

مسئول درمانی باید هنگام ارائه آگاهی های مربوط به معالجه به بیمار، مراقب باشد که اطلاعات مربوط به بیمار به جایی درز نکند. چنانچه بیمار مایل نباشد اطلاعات مربوط به درمان او را نباید به او داد. درمورد بیمار بیهوش شده یا کسی که سلامتی او در خطر باشد، اگرچه از خواست بیمار نمی توان آگاه گشت با این حال در مان ضروری ارائه می گردد. از طرفی چنانچه خواست بیمار در اینگونه موارد از قبل روشن باشد تلاش می گردد که مطابق با آن عمل گردد.

چنانچه بیمار برای مثال به دلیل عقب افتادگی ذهنی یا سالخوردگی توانایی تصمیم گیری در مورد درمان خویش را ندارد، تلاش می گردد تا قبل از هر تصمیم گیری در مانی مهمی، مسئله با افراد نزدیک او (خویشان) در میان گذاشته شود.

### در مان افراد زیر سن قانونی

در موقع در مان کودک بیمار باید نظرتش را مورد توجه قرار داد. در بعضی از موارد نوجوان به اندازه کافی توسعه فکری یافته است تا خود بتواند در مورد خویش تصمیم گیری کند. در آن صورت او حتی حق دارد که ارائه آگاهیهای مربوط به وضعیت تندرستی خویش و مسائل در مانی مربوط به آن را به سرپرست خود و افراد نزدیک دیگر ممنوع کند. در اینگونه موارد ارزیابی در مورد کامل بودن نوجوان از نظر فکری به عهده پزشک و افراد حرفه ای دیگر است. قانون از این نظر افراد زیر سن قانونی را حمایت می کند که به سرپرست کودک اجازه نمی دهد که از درمانی که برای کودک جنبه حیاتی داشته و یا برای رفع خطری در مورد تندرستی کودک ضروری است، جلوگیری کند.

### انتظار برای نوبت درمان

چنانچه پذیرش بیمار برای درمان بزودی مقدور نیست و یا این امکان هیچوقت وجود ندارد در آن صورت باید دلیل آن را به او بیان کرد. چنانچه بیمار به مکان اشتباهی برای درمان رجوع کرده است، به مکان درست هدایت می گردد باید به فردی که برای درمان در لیست انتظار بسر می برد در مورد اینکه چه مدت انتظار نوبت طول می کشد ارزیابی مشخصی ارائه داد.

### مدارک بیمار

بیمار حق دارد که موارد ثبت شده در پرونده در مانی خویش را مرور و تصحیح کند. محتویات اطلاعات ثبت شده در پرونده بیمار باید جزئی از اسرار بوده و مسئول در مانی نمی تواند بدون اجازه کتبی بیمار افراد دیگر را در جریان این اطلاعات قرار هد. منظور از افراد دیگر کسانی است که به واحد درمانی که بیمار در آنجا مراقبت می شود، متعلق نباشند. از طرفی به خویشان نیز به عنوان افراد دیگر نگاه می شود.

# TERVEYSVAIVAIN

## حقوق بیمار

چنانچه بیمار نتواند در مورد در مان خویش تصمیم بگیرد، بهرحال برای روشن شدن خواست بیمار به خویشان اطلاعات لازم داده می شود. چنانچه بیمار بیهوش باشد، اطلاعات در مورد وضعیت سلامتی او و نیاز درمانی او به خویشان نزدیک و افراد نزدیک دیگر داده می شود. البته این در صورتی است که دلیلی بر این فرض وجود نداشته باشد که چنانچه وضعیت بیمار عادی می بود از این مسئله جلوگیری می کرد.

در مواردی نادر می توان حقوق بیمار را در مورد دریافت اطلاعات و چک کردن پرونده در مانی محدود ساخت. این مسئله در صورتی است که تشخیص داده شود که در یافت این آگاهیها برای تندرستی و جان او ضرر جدی دارد.

## مددکار حقوقی برای بیمار

مددکار حقوقی بیمار، بیمار را در مورد حقوقش آگاه ساخته و به او در صورت نیاز جهت تدوین گوشزد کتبی، شکایت نامه و درخواست غرامت یاری می رساند. در صورت ناراضی بودن از شیوه درمان و نحوه برخورد مسئولین درمانی، بیمار می تواند این مسئله را به رئیس آن بخش گوشزد کند. هدف از این گوشزد آن است که برای بیمار امکان آسان و قابل اطمینانی جهت مطرح کردن نظرگاههایش بوجود آید. از طرفی برای واحد در مانی این امکان بوجود می آید تا شرایط را بطور سریع تصحیح کند.

چنانچه در جریان بررسی گوشزد مشخص گردد که ممکن است برای مثال مسئله به غرامت خسارت بیمار و یا اقدامات انطباقی منجر شود، در آن صورت مددکار حقوقی بیمار، با به جریان انداختن حقوقی مسئله، بیمار را یاری می کند. انجام گوشزد نامبرده هیچگونه محدودیتی در حقوق بیمار ایجاد نمی کند. او می تواند در صورت نیاز علیه شیوه درمانی و نحوه برخورد با وی به مسئولین امور درمانی شکایت کند.

# TERVEYSVAIVAIN

## حقوق بیمار

چنانچه بیمار نتواند در مورد در مان خویش تصمیم بگیرد، بهر حال برای روشن شدن خواست بیمار به خویشان اطلاعات لازم داده می شود. چنانچه بیمار بیهوش باشد، اطلاعات در مورد وضعیت سلامتی او و نیاز درمانی او به خویشان نزدیک و افراد نزدیک دیگر داده می شود. البته این در صورتی است که دلیلی بر این فرض وجود نداشته باشد که چنانچه وضعیت بیمار هادی می بود از این مسئله جلوگیری می کرد.

در مواردی نادر می توان حقوق بیمار را در مورد دریافت اطلاعات و چک کردن پرونده در مانی محدود ساخت. این مسئله در صورتی است که تشخیص داده شود که در یافت این آگاهیها برای تندرستی و جان او ضرر جلدی دارد.

## مددکار حقوقی برای بیمار

مددکار حقوقی بیمار، بیمار را در مورد حقوقش آگاه ساخته و به او در صورت نیاز جهت تدوین گوشزد کتبی، شکایت نامه و درخواست غرامت یاری می رساند. در صورت ناراضی بودن از شیوه درمان و نحوه برخورد مسئولین درمانی، بیمار می تواند این مسئله را به رئیس آن بخش گوشزد کند. هدف از این گوشزد آن است که برای بیمار امکان آسان و قابل اطمینانی جهت مطرح کردن نظرگاههایش بوجود آید. از طرفی برای واحد در مانی این امکان بوجود می آید تا شرایط را بطور سریع تصحیح کند.

چنانچه در جریان بررسی گوشزد مشخص گردد که ممکن است برای مثال مسئله به غرامت خسارت بیمار و یا اقدامات انطباقی منجر شود، در آن صورت مددکار حقوقی بیمار، با به جریان انداختن حقوقی مسئله، بیمار را یاری می کند. انجام گوشزد نامبرده هیچگونه محدودیتی در حقوق بیمار ایجاد نمی کند. او می تواند در صورت نیاز علیه شیوه درمانی و نحوه برخورد با وی به مسئولین امور درمانی شکایت کند.

- 1993: 1 Perhetukitoimikunnan välimietintö.  
2 Yksinhuoltajat ja elatusvelvolliset - taloudellinen asema ja tukivaihtoehdot.  
3 Päivi Hakola. Auta äitiä, suojele tyttäätä! 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 infektio-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 Yhteenvedo 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 Terveyssanasto. Terveysavain - Hälsönyckel suomi - ruotsi.  
23 Terveyssanasto. Terveysavain englantia.  
24 Terveyssanasto. Terveysavain venäjä.  
25 Terveyssanasto. Terveysavain serbokroatia.  
26 Terveyssanasto. Terveysavain vietnam.  
27 Terveyssanasto. Terveysavain arabia.  
28 Terveyssanasto. Terveysavain somali.  
29 Terveyssanasto. Terveysavain ranska.  
30 Terveyssanasto. Terveysavain persia.  
31 Vammaisneuvosto ja vaikuttaminen. Seminaariraportti.  
32 Terveyssanasto. Terveysavain albania.