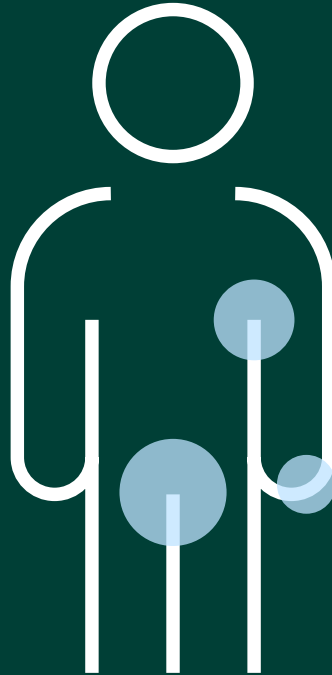




# Gurîbûn - rêberiya giştî



**Gurîbûn herî zêde li vir tê dîtin,**  
lê li ser û dora çok, enîşk, navik,  
dest û çengên we jî tê dîtin.  
Di zarokan de, gurîbûn li ser  
lingan û her wîha li ser rû,  
serûkê û stuyê jî tê dîtin.

Gurîbûn nexweşiyek çermê xurokî ye ku ji ber kurmikên biçûk ên ku di çerm de xwe vedişêrin çêdibe. Gurîbûn tiştêkî ne xetere ye, lê pir bi xurok e. Her kes dibe ku tûşî gurîbûnê bibe – rewş ne ji ber paqîjiya nebaş e.

## Hûn çawa gurî dibin?

Kurmikên gurîbûnê bi têtikiliyê rasterast a çerm a bi kesê ku bi çermê wî re heye belav dibe.

## Semptom

Gurîbûn bi taybetî bi şev dibe sedema xurîneke giran.

## Tedawî û şopandin

Eger hûn difikirin ku dibe ku hûn bi gurîbûnê ketibin, divê hûn bi bijîşkê xwe re têtikiliyê çêbikin. Bijîşkê we dikare teşxîsê bike û tedawiya rast binivîse. Dema we tedawî wergirt, êdî hûn nikarin gurîbûnê derbasî kesekî din bikin. Lê belê dema we tedawî wergirtibe jî, dibe ku çermê we heta demekê bixure. Dibe ku hûn jî nû ve kurmên gurîbûnê bigirin.

Eger kesek di malbata we de bi gurîbûnê girtibe, divê her kesê ku bi kesê gurîbûyî re diji jî bê dermankirin.

Girîng e ku kesên din jî di heman rojê de muayene bibin, ji ber ku endamên din ên malbatê jî dibe ku gurîbûnê bigirin her çiqas nîşanên wan tune bin jî. Eger we pêşgîr, cil an nivîn bi kesekî jî derveyî mala xwe re parve kiribe, divê ew jî bêt dermankirin.

## Pêşniyarên alîkar ji bo ku pêşî li belavbûna kurmikan bê girtin

Gurîbûn pir pêgîr in, lewma gerek hûn hay ji xwe hebin da ku ji kesên din re derbas nekin. Pêşniyarên ji bo ku pêşî li belavbûna gurîbûnê bê girtin:

- Bi yekî ku gurîbûn girtibe re nekevin têtikiliya nêzik heya ku ew bê dermankirin
- Bi yekî ku gurîbûn girtibe re pêjgîran, cil û berg û nivînan parve nekin heya ku ew bê dermankirin
- Nivîn û mobîlyeyên xwe gêzî bikin û mala xwe bi hilberên paqîjkirinê yê asayî paqîj bikin
- Cil û berg, nivîn û pêjgîran di 60 dereceyan de bişon li heman roja ku tedawî dest pê dike