

# شما گال دارید، این به چه معنی است؟

دکتر به شما گفته است که شما گال دارید. پزشک خانوادگی با پماد درمان را آغاز کرده است. این جزوه گام به گام توضیح میدهد که چگونه برای درمان گال باید اقدام نمود و آنچه که شما می توانید برای جلوگیری از سرایت عفونت گال به دیگران انجام دهید.

## گال چیست؟

گال یک بیماری پوستی است. شما بسبب داشتن آن بسیار خارش خواهید داشت. بخصوص در شبها این خارش شدیدتر است. شما آن را از یک جانور ریز که در زیر پوست است میگیرید. گال بسیار آزار دهنده است، اما خطرناک نیست.

## چگونه شما می توانید اطمینان حاصل کنید که شما فرد دیگری را آلوده نمکنید؟

- کمتر از ۱۵ دقیقه تماس با پوست:
- آغوش کشیدن
- دست در دست راه رفتن
- تماس جنسی
- نخوابیدن در همان تختخواب
- ننشستن روی همان تختخواب
- لباس های یکدیگر را نپوشیدن

## دوران بارداری و شیردهی

اگر شما باردار هستید و یا فکر می کنید که حامله هستید، در اینصورت بهترین درمان صحبت کردن با پزشک خانوادگی است. این موضوع باید زمانی هم که شما میخواهید باردار شوید و یا شیر دهید اتفاق بیفتد.



## فرزندان

آیا فرزند شما گال دارد؟ در اینصورت بهترین درمان مراجعه کردن به پزشک خانوادگی است.



## گال چگونه درمان می شود؟

گال خود به خود از بین نمیرود. گال با دارو قابل درمان است. اگر شما به گال دچار شوید، اعضای خانواده شما هم باید به پزشک خانواده مراجعه نمایند. در صورتیکه آنها نیز گال داشته باشند، در این صورت شما، بعد از درمان خود، دوباره از اعضای خانواده تان گال خواهید گرفت.



در صفحه بعد شرح گام به گام چگونگی درمان گال برای شما بیان گردیده است.

# درمان با پماد



روز ۱ تاریخ.....

## البسهء شما

۱. تمام لباس هایی را که شما در سه روز گذشته بتن کرده اید را جمع آوری نمایید.
۲. آنها را در یک کیسه پلاستیکی زباله قرار دهید. این کیسه زباله را در کنار ماشین لباسشویی قرار دهید. بعد از ۲ روز این لباسها را در ۶۰ درجه بشویید.
۳. مواردی که شما نمی توانید در ۶۰ درجه بشویید (مانند کت، کفش و اسباب بازی های نرم) را در یک کیسه پلاستیکی زباله دیگر قرار دهید. این کیسه زباله را برای مدت ۳ روز در داخل خانه نگه دارید. جانورهای ریز در این مدت خواهند مرد.



## غروب

۴. سعی کنید پوست خود را خشک و خنک نگهدارید. وارد وان حمام نشوید و دوش هم نگیرید.
۵. هیچ محصولاتی بر روی پوست خود ننمایید.



## گرفتن ناخن ها

۶. ناخن انگشتان دست و پا خود را کوتاه نمایید.



## مالیدن پماد

۷. پماد را از فک خود تا تمام روی بدن و زیر ناخنانتان بمالید. هیچ قسمتی از بدنتان را فراموش ننمایید.
۸. از شخص دیگری برای مالیدن پماد به قسمت پشت خویش استفاده نمایید. این شخص باید از دستکش استفاده نماید.
۹. پماد را بر روی سر خود ننمایید.
۱۰. پماد را در قسمت داخلی بدنتان و یا دستگاه تناسلی ننمایید.
۱۱. اجازه دهید پماد تمام طول شب بر روی بدن شما بماند. حداقل ۸ ساعت تمام.
۱۲. پس از هر شستن دست و یا استفاده از توالت دوباره پماد به دستها / ناخن و باسن بمالید.



## خواب



روز ۲ تاریخ .....

### بیداری



#### رختخواب [تختخواب]

۱. ملحفه ها و روبالشتی ها را خارج نمایید.
۲. ملحفه ها و روبالشتی ها را داخل ماشین لباسشویی قرار داده و آنها را در ۶۰ درجه بشویید.



60°C

#### دوش [حمام] و شستن لباسها

۳. دوش بگیرید.
۴. خود را با یک حوله تمیز خشک نمایید.
۵. لباس تمیز بتن نمایید.
۶. حوله و لباس هایی را که شما در هنگام خواب بتن داشتید در ماشین لباسشویی قرار دهید. برای انجام این امور از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
۷. لباسها و حوله ها را در ۶۰ درجه بشویید.
۸. بقیه لباسهای موجود در کیسه ها را در ۶۰ درجه بشویید.
۹. دستکش ها و کیسه زباله ها را بیرون بیندازید.



60°C

#### مرتب کردن رختخواب [تختخواب]

۱۰. برای تختخواب [رختخواب] و بالشهای خود از ملحفه ها و پوشش های تمیز استفاده نمایید.



#### درمان تمام شده است

پس از درمان، ممکن است که خارش ها بمدت ۴ هفته دیگر هم ادامه یابند. این طبیعی است. شما می توانید از پزشک خانوگی تان دارو برای خارش تقاضا نمایید.



روز ۴ (بعد از ۷۲ ساعت) تاریخ .....

امروز شما می توانید از لباسها و چیزهای دیگری که در داخل کیسه پلاستیکی زباله هستند دوباره استفاده کنید.

Plaats hier de contactgegevens van uw GGD.