

**የወላጆች መሸመር**  
ዕድሜው ከ5-11 ዓመት የሆነ ልጅ ወላጅ ከሆኑ የትምህርት ቤት ነርስን ማረጋገጠ በሽታ እንዳለባቸው የምንነግርዎት አገልግሎት ሳይሆን፣ ስለ ሚከተሉት ምክር ልንሰጥዎት እንችላለን.....  
**07312 263178**  
ይደውሉ

ይህ ወላጆች ለተለያዩ የጤና ችግሮች የትምህርት ቤት ነርስን በቴክስት ለማግኘት የሚችሉበት አገልግሎት ነው። ይህ በሌሎችም የተረጋገጠ በሽታ እንዳለባቸው የምንነግርዎት አገልግሎት ሳይሆን፣ ስለ ሚከተሉት ምክር ልንሰጥዎት እንችላለን.....  
**በትምህርት ቤት በዓላት** ከሰኞ - አርብ ይገኛል።  
**ወቅት ይገኛል።** 8:30 - 16:30

ስነአምራካዊ ጤንነት ራሳቸው አልጋ ላይ ላይ ሰገራ መሸናት እና መውጣት ቀን ራሳቸው ላይ መሸናት ሸንት መቆጣጠር ጋደኝነት ጤናማ አመጋገብ ባህሪ

**ዕድሜዎ ከ11-19 ዓመት ከሆነ፣ ለምስጢራዊ ምክርና ድጋፍ፣**  
**07520 615718**  
ለትምህርት ቤት ነርስዎ ቴክስት ይላኩላቸው

ለወጣቶች የተለያዩ ጉዳዮችን በተመለከተ እንረዳለን፣ ለምሳሌ.....



በማንኛውም ጊዜ ላክ.....

**የሚያስቸግሯ ጤናማ ቼ ሰዎች ካሉ አመጋገብ**  
የሃዘን ወይ የንዴት ስሜት ጋደኝነት ድራግ ማጨስ ስነአምራካዊ ጤንነት አልክሆላዊ መጠጥ የፈተና ሰውነትዎ ላይ ጭንቀት ስላለ ለውጥ ሰኞ- አርብ መልስ እንሰጣለን  
8:30am - 4:30pm

**ልጅዎን እቤት ነው የሚያስተምሩት? ዕድሜው ከ5-16 ዓመት ነው? የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት ለማግኘት እንደሚችል ያውቃሉን?**

የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት የልጅዎን ጤና እና ደህንነት ለማዳበር እንዲችል እና መላኩ ለመላኩ ማድረግ የሚችሉበትን ለማድረግ እንዲችል የሚረዳ አገልግሎት ነው። ልጅዎ/ ልጆቻቱ ከ 13 ዓመት በላይ ከሆኑ የጤና ምርመራቸውን ለብቻቸው ማድረግ የሚፈልጉ ከሆነ ያን ልናደር እንችላለን። ተጨማሪ ድጋፍ ከፈለጉ አባዘዎን ያነጋግሩ።  
Kate, Specialist Public Health Nurse  
079 697 35010.

የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት የልጅዎን አካላዊ ወይ ስነአምራካዊ ጤንነት በተመለከተ እርዳታ ሊሰጡዎት ይችላሉ፣ ለምሳሌ እንደ ሚከተሉት፡

- የወሰዱት ክትባቶች በተመለከተ - ምን ክትባት እንደረዘለ ለማሳወቅ እና እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማሳወቅ
- አድገት መቆጣጠር - ቁመት፣ ክብደት እና የአይን ምርመራ
- ሽንት የመቆጣጠር አርዳታ - ሽንት ቤት መሄድ/ አልጋ ላይ መሸናት/ ራሳቸው ላይ ሰገራ መውጣት

- ስነአምራካዊ ጤንነት
- ጤናማ አድጋና እና ጤንነት መጠበቅ ማስተማር
- የጤና አገልግሎት በሚሄዱበት ጊዜ፣ የልጅዎን አስተያየት እና ጭላላዎቻቸው ለመግለጽ አርዳታ
- ጠቃሚ ወደ ሆኑ አገልግሎቶች ማመላከት
- ወደ ሌላ የጤና አገልግሎት እንዲሄዱ መርዳት
- ስለግብረሰታ ጤንነት ምክር፣ ስለ ወሊድ መቆጣጠርም ጭምር



AMHARIC የልጅዎን ጤንነት ለመጠበቅ እና የተለመዱ የልጅነት በሽታዎችን ለመከላከል የቤተሰብ መመሪያ

AMHARIC

**የልጅዎን ጤንነት ለመጠበቅ እና የተለመዱ የልጅነት በሽታዎችን ለመከላከል ከል የቤተሰብ መመሪያ**

# ደዘቶች

መግቢያ	2	<b>የተለመደ ሕመም:</b>	
<b>መመሪያ ወደ...</b>		ኩፍኝ	26
ስለ NHS አገልግሎት መረጃ	3	ኤክዚማ	28
በካርዲዮ ለሚገኙ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች መመሪያ	5	ኩፍኝ	30
<b>ልጅ አለው...</b>		አጅ አግር እና አፍ	32
ልጄ ትኩሳት አለበት	8	ኢምፔቲጎ	34
ልጄ ሳል/ጉንፋን ደዘታል	10	አከክ	36
ልጄ ጉሮሮ ሕመም አለበት	12	ምለስስም ኮንታጂዮዝም	38
ልጄ የጆሮ ሕመም አለበት	14	ሜንንጃይቲስ/ ሴፕሲስ	40
ልጄ የጥርስ ሕመም አለበት	16	ኮንጀንክቲቫይቲስ	42
ልጄ ትውከት እና ተቀማጥ አለበት	18	የጭንቅላት ቅማል	43
ልጄ ጉዳት ደርሶበታል	19	ልጄ ድርቀት አለበት	44
ልጄ ሕመም አለበት	22	ክር መሳይ ትል	46
ልጄ አለርጂክ አለበት	24	መተንፈስ ችግር (ፕሪ ስኩል ዊዝ) እና አስም	48
		የአይረን አጥረት አኒምያ	50
		የተጠበቀ እንቅልፍ	51
		የናፒ ሸፍታ	52
		ተፈታታኝ ባሕርይ	53
		የአአምሮ ጤና ችግር	54
		ክትባቶች	58
		ሲጋራ ማጨስ ማቆም	60
		ጤናማ አመጋገብ	62



# መግቢያ


ልጅዎ ጤናማ ካልሆነ በጣም ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል፤ ምን እንደሆነ እና ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለማወቅ ሊጨነቁ ይችላሉ።


እርስዎን ለመደገፍ በካርዲዮ ብዙ አገልግሎቶች አሉ። ይህ የመረጃ ወረቀት ልጅዎ ከታመመ ምን ማድረግ እና የት መሄድ እንዳለብዎት እንዲያውቁ ይረዳዎታል።

ይህ የመረጃ ወረቀት አንዳንድ የተለመዱ የልጅነት በሽታዎችን እና ሁኔታዎችን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል ምክር ይዟል። የልጅዎን ሕመም በቤት ውስጥ እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ እና የ NHS የጤና አገልግሎት እንዴት እና መቼ ማግኘት እንደሚቻል ያብራራሉታል። ይህ ደግሞ ልጅዎን በቤት ውስጥ መንከባከብ የሚችሉ ከሆነ ወይም በማኅበረሰቡ ውስጥ እርዳታ ማግኘት የሚችሉ ከሆነ በሆስፒታል የአደጋ እና ድንገተኛ ክፍል ውስጥ ረጅም የጥበቃ ጊዜን ሊከላከል ይችላል።

በተጨማሪም አንዳንድ ከባድ በሽታዎችን በተመለከተ፣ ምን ማድረግ እና መቼ እርዳታ መጠየቅ እንደሚቻልን ጨምሮ መረጃ ይገኛብዎታል።

ይህ የመረጃ ወረቀት አያንዳንዱ የበሽታ ምልክት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ለማሳየት እና እርዳታ መቼ ማግኘት እንዳለብዎት ለማመልከት **ቀይ፣ ቢጫ** እና **አረንጓዴ** ቀለሞችን ይጠቀማል።


 **አስቸኳይ የጤና አገልግሎት፣ 999 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ የአደጋ እና ድንገተኛ ክፍል (A&E) ይሂዱ።**

 **ወደ ዶክተርዎ (GP) ይሂዱ።**

 **በተሰጥዎት ጠቃሚ ምክርቶችን መሰረት፣ በቤትዎ ውስጥ እንክብካቤ ማድረግ ይችላሉ።**

ይህ የመረጃ ወረቀት ስለ ሁሉም የልጅነት ህመም መረጃ የለውም። በዚህ የመረጃ ወረቀት ውስጥ ስለተጻፈው ምክር እርግጠኛ ካልሆኑ ሐኪምን ማነጋገር ይኖርብዎታል።

# ስለ NHS አገልግሎት መረጃ




**ፋርማሲ**

በጣም የሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች፣ ብዙውን ጊዜ በሱፐር ማርኬቶች ውስጥ በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ። የተለመዱ በሽታዎችን፣ ጉዳዮችን በተመለከተ ምክር ሊሰጡ እንዲሁም መድኃኒት ማዘዝ ይችላሉ። (በዌልስ የሚታዘዙ መድኃኒቶች ነፃ




**ጂፒ**

ጂፒ የቤተሰብ ሐኪም ሲሆን አርሰዎንም ሆነ ልጅዎን ከጤና ጋር በተያያዘ ያያችኋል ። ምርመራ ማድረግ፣ መምከር፣ መድኃኒቶችን ማዘዝ እና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ወደ ስፔሻሊስት አገልግሎቶች ረፈር ሊያደርጓቸው ይችላሉ።



**ከስራ ሰዓት ውጪ/111**

የአርሰዎ ጂፒ ዝግ ከሆነ እና የህክምና አርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ አባክዎ 111 ይደውሉ። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ከጂፒ አገልግሎት ውጪ ቀጠሮ ያዘጋጃሉ ወይም ቀጠሮ አስኪያገኙ ድረስ ምክር ይስጡዎቹሃል።



**A&E/999**

ለከባድ እና ለሕይወት አስጊ ለሆኑ ድንገተኛ አደጋዎች ብቻ ወደ 999 ይደውሉ። የሚኖሩት በካርዲፍ እና ሼል ከሆነ በዌልስ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል በአደጋና በድንገተኛ አደጋ ክፍል (A&E) መገኘት አለብዎት፣ አድራሻው፡

**Heath Park,  
Cardiff  
CF14 4XW**



**የጤና ጎብኚ**

የጤና ጎብኚዎች ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ካላቸው ቤተሰቦች ጋር ይሰራሉ። በተለያዩ ጉዳዮች ላይ፣ በቤት ጉብኝት፣ በህፃናት ክሊኒኮች እና የአድገት ክትትሎችን በተመለከተ ድጋፍ እና ምክር መስጠት ይችላሉ።



**የጥርስ ሐኪም**

የ NHS የጥርስ ሐኪም የሚመዘገቡበት የመጠበቂያ ዝርዝር አለ። በዚህ ረገድ አርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ የብሪቲሽ ቀይ መስቀል አርዳታ ሊሰጥዎት ይችላሉ። የጥርስ ህክምና ድንገተኛ ችግር ካጋጠመዎ አባክዎ የጥርስ አርዳታ መስመር ለማግኘት 111 ይደውሉ።

## መቼ መሄድ እንዳለበት?

ሳል  
ጉንፋን  
ሕመምና ሥቃይ  
የጉሮሮ ህመም  
ኢንፎሎዌንሽን  
የጀሮ ሕመም  
ሲስቲተስ (የሸንት ፊኛ አብጠት)  
የቆዳ ሽፍታ  
የጥርስ ማብቀል ሕመም  
የአይን መቅላት  
እና ሌሎች ብዙ...  
**የተለመዱ የህመሞች መርሐ ግብርን በተመለከተ መረጃ ይመልከቱ።**



ልጅዎ ከታመመ እና ተጨማሪ ምክርና ድጋፍ ካስፈልጋችሁ ለማወቅ ቀጠሮ ሊይዙ ይችላሉ። የአርሰዎ ጂፒ የተለያዩ የህክምና እና የአዕምሮ ጤና ሁኔታዎችን ማየት የሚችል እና የመከላከያ እና የጤና ትምህርት ሊሰጥ ይችላል።

ጂፒዎ አስኪከፊት መጠበቅ ካልቻሉ፣ የሕክምና ምክር ለማግኘት 111 ን ማነጋገር ይችላሉ። ለካርዲፍ እና ሼልስ ከስራ ሰዓቶች ውጪ ጂፒ ለማየት ቀጠሮ ሊይዙልዎት ይችላሉ። ይህ ሕንፃ በካርዲፍ ሮያል ኢንፈርሚሪ CAVHIS ከሚባለው ሕንፃ ጋር አብሮ ነው ያለው።

## መቼ መሄድ እንዳለበት?

መታነቅ  
ለመተንፈስ መቸገር/ትንፋሽ ማቆም።  
ከባድ የደም መፍሰስ/ህመም ራስ መሳት  
የአጥንቶች መሰበር  
አደገኛ ንጥረ ነገር ከበሉ።  
ማንኛውም የህይወት አስጊ/ከባድ ሕመም

ጡት ስለ ማጥባት እና ልጅዎን ስለ መመገብ ምክር። አስተማማኝ የአንቅልፍ ምክር ጨምሮ ስለ አንቅልፍ መተኛት የልጆች አድገት ንግግር እና ቋንቋ ጥቃቅን በሽታዎች ስለ ጤና ጥበቃ ማስተዋወቂያ

የጥርስ ሐኪም ጋር ከተመዘገቡ በኋላ በየጊዜው ለሚያስፈልግዎት ምርመራ እና የጥርስ ድንገተኛ ህመም ሲከሰት ሊታዩ ይችላሉ። በመጠበቂያ ዝርዝር ላይ ባሉበት ግዜ ከባድ የጥርስ ሕመም፣ አብጠት ወይም የደም መፍሰስ ቢያጋጥምዎ 111 ላይ ድንገተኛ የጥርስ ሐኪም ማነጋገር ይችላሉ።

# በካርዲፍ ለሚገኙ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች መመሪያ



## የብሪቲሽ ቀይ መስቀል

የብሪቲሽ ቀይ መስቀል የጉዳይ አስፈጻሚ ሰራተኞች በብዙ ቋንቋ፣ አንድ ለአንድ፣ አስተማማኝ እና ምስጢራዊ በሆነ ሁኔታ ድጋፍ ይሰጣሉ። ፕሮጀክቱ የጤና አገልግሎት ለማግኘት የሚቸገሩ ግለሰቦችን ጤንነት እና ደህንነት ለማሻሻል እና ከአጋርቻቸው ጋር በመሆን በካርዲፍ እና ቪል ያለውን የጤና አገልግሎት ችግር ለመፍታት ይጥራል።

## የብሪቲሽ ቀይ መስቀል ምን እርዳታ ሊሰጥ ይችላል?

- > የድንገተኛ እና ቀጣይነት ያለው የጥርስ ህክምና ለማግኘት ድጋፍ
- > የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችል ድጋፍ
- > የፋርማሲ አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችል ድጋፍ
- > አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ የትራንስፖርት አገልግሎት ለማግኘት ድጋፍ
- > የህግ እና የማህበረሰብ ድጋፍ አገልግሎት ለማግኘት ድጋፍ ማድረግ
- > ስለ ጥገኝነት ሂደት እና ስለ ስፔሻሊስት ድጋፍ እና መረጃ ለማግኘት
- > የመኖሪያ ቤትን በተመለከተ አርዳታ የአርሰዎን ቤተሰብ በ GP ለማስመዝገብ ድጋፍ
- > ወደ ሌሎች ዋና ዋና የጤና አገልግሎቶች እና ለሁለተኛ ደረጃ የጤና አጠባበቅ ቀጠሮዎች ለመያዝ መረጃ እና ድጋፍ

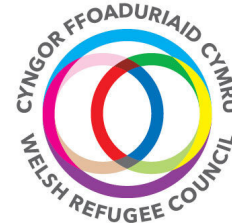
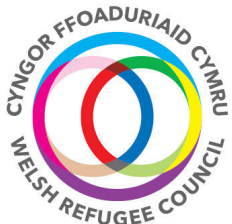
ወደ ብሪቲሽ ቀይ መስቀል ረፈር ለመደረግ ነርስ ወይ ዶክተርዎን ይጠይቁ

## በፓርክ ሚኒስቴር የጨዋታ ዝግጅቶች

በፓርክ ሚኒስቴር የነጻ የህጻናት ጨዋታ ዝግጅቶች ይገኛሉ፣ አድራሻው፡

**Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS.**

ማክሰኞ 12.30 ከሰዓት በኋላ-14.30 ከሰዓት በኋላ  
ረቡዕ 12.30 ከሰዓት በኋላ -14.30 ከሰዓት በኋላ  
ሐሙስ 10.30 ጠዋት -12.30 ከሰዓት በኋላ



## ዌልሽ ሬፍሩጂ ካውንስል (የስደተኞች ምክር ቤት)

የዌልሽ የስደተኞች ምክር ቤትም በአካባቢዎ ያሉ አገልግሎቶችን ለማግኘት ሊረዳዎት እና ሊደግፍዎት ይችላል።

## የዌልሽ የስደተኞች ምክር ቤት እንዴት ሊረዳ ይችላል?

- አስተማማኝ እና ዋስትና ያለው የመኖሪያ ቤት ለማግኘት ድጋፍ
- ተገቢ ያልሆኑ የጥገኝነት ማመልከቻ ውሳኔዎችን ይግባኝ ለማቅረብ ይረዳዎታል።
- ለአርሰዎ እና ለልጅዎ ትምህርት እና ጤና ለማግኘት ድጋፍ
- ለልጅዎ ማህበራዊ እና የመጫወቻ ቦታዎች አድል ለማግኘት ድጋፍ።

**0808 196 7273**

## አዌሲስ፣ ካርዲፍ

በሳምንቱ ውስጥ ማዕከሉ ለስደተኞች እና ጥገኝነት ሳመለከቱ ሰዎች ክፍት ነው። የተለያዩ ክፍለ ጊዜ እና ቡድኖች፣ የስነ ጥበብ ትምህርት፣ የአንግሊዝኛ ቋንቋ ትምህርት፣ የስፖርት ክፍለ ጊዜ፣ ዕለታዊ የምክር ክፍለ ጊዜ፣ የውክልና ፎረም፣ መዝናኛት ፕሮግራሞች፣ እና በየሳምንቱ ቀናት ሁሉ ምሳ በነፃ ያቀርባሉ!

ከማዕከላችን ውጭ ቋሚ ባህላዊና ስፖርት ዝግጅቶች፣ በዌልሽ ዙሪያ ጉዞዎች፣ ሙዚየም እና የሥነ ጥበብ ጉብኝት፣ የስፖርት ቡድን ጉብኝት እንቅስቃሴዎች እና የተራራ ጫፍ መውጣት ዝግጅቶች ይዘጋጃሉ።

**አዌሲስ፣ ካርዲፍ: 69B Splott Rd, Cardiff. CF24 2BW**

## TGP Cymru

TGP Cymru ስደተኞች እና የጥገኝነት ፕሮግራም (RAP) ወጣቶችን ለመደገፍ እና ለማበረታታት ሁለንተናዊ አርዳታ ያቀርባል። በቡድን ደህንነት/ በምክር ክፍለ ጊዜ፣ በወጣቶች ቡድን እና የምክር አገልግሎት አማካኝነት ለልጅዎ ድጋፍ መስጠት ይችላሉ። ይህን አገልግሎት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ከፈለጉ ከጃፒ ወይም ከልጆች ነርስዎ ጋር ይነጋገሩ። ረፈር ሊያደርግዎት ይችላሉ፣ ወይም ራስዎ ሊያነጋግሩዎቸው ይችላሉ

**0795747207**



# ልጅ ትኩሳት አለበት

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- ልጅዎን በተቻለ መጠን የተመቻቸ አንዲሆን አድርጉ ።
- ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን በመስጠት ህመሙን ለማስታገስ እና የሙቀቱን መጠን ለመቀነስ ይሞክሩ።
- ቀለል ያሉ ምግቦችን እና የሚጠጡ መጠጦችን አዘውትረው ይስጡባቸው።
- ሕፃኑ ጡት የሚጠባ ከሆነ ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ።
- የሚያስታውክ ከሆነ ብዙ ጊዜ አነስተኛ መጠጦችን ይስጡባቸው፤ ይበልጥ ሊቆይለት ስለሚችል።
- የልጅዎን የሙቀት መጠን በስፖንጅ ወይም በማቀዝቀዣ ፋን ለመቆጣጠር አይሞክሩ።
- በሽታ የመከላከል ክትባት ከተደረገላቸው ከ48 ሰዓታት በኋላ በሕፃናት ላይ ትኩሳት የተለመደ ነው - በየግዜው ፓራሲታሞል ይስጡ። ልጅዎ የክትባት ቀጠሮ ካለው ትኩሳቱ አስከፊላቸው ያስተላልፋሉ።
- ሁኔታው ካሳሰብዎት ወደ ጂፒ/111 ደውለው ምክር ይቀበሉ።

የልጅዎ የሙቀት መጠን ከ38°C በላይ ከሆነ እንደ ሙቀት/ ትኩሳት ይመደባል።

የሙቀትን መጠን ለመለካት ከሁሉ የተሻለው መንገድ በዲጂታል ቴርሞሜትር ነው። (በቴርሞሜትር ስለአል ይጨምሩ?)

ትኩሳት ኢንፌክሽንን ለማስወገድ የሰውነት የተለመደ ምላሽ ነው የሙቀት መጠን በሻይረስና በባክቴሪያ ኢንፌክሽኖች ምክንያት ሊከሰት ይችላል

እንደ ንፍጥ ማስቸገር፣ ሳል፣ ድምጽ ያለው ትንፋሽ፣ የጉርሮ ሕመም፣ የዓይን መቅላት እና ተቅማጥ ያሉ የሻይረስ እና ኢንፌክሽን የተለመዱ ምልክቶች ናቸው።

በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ብዙ ሰዎች በአንድ ግዜ ከታመሙ፣ የሻይረስ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል (የሻይረስ ኢንፌክሽኖች በቀላሉ ሊዘመቱ ስለሚችሉ)።

በሻይረስ የሚመጡ ኢንፌክሽኖች ራሳቸው የመዳን ባህሪ ያላቸው ከመሆኑም በላይ አንቲባዮቲኮችን መውሰድ አያስፈልጋቸውም።

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሲንከባከቡ ይችላሉ።

- ከ0-3 ወር ዕድሜ ባለው ህፃን ውስጥ የሙቀት መጠን ከ 38°C ያነሰ ከሆነ።
- ከ3-6 ወር ዕድሜ ባለው ህፃን ውስጥ የሙቀት መጠን ከ 39°C ያነሰ ከሆነ።
- ልጅ አንደተለመደው ደስተኛ እና ባህሪው አንደወትሮው ከሆነ።
- ልጅ የሚንቀሳቀስ፣ የሚራመድ፣ በዳደሩ የሚሄድ፣ ማውራት የሚችል ከሆነ።
- አተነፋፊሱ አንደወትሮው ከሆነ።
- የቆዳ፣ ከንፈር እና ምላስ ቀለም አንደወትሮው ከሆነ።
- የሚበላ የሚጠጣ ከሆነ።
- ሽንትን አዘውትሮ የሚሸና ከሆነ።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ከ 03 ወር ውስጥ ያለ ህፃን የሙቀት መጠን 38°C እና ከዚያ በላይ ከሆነ።
- በ 36 ወር ውስጥ ያለ ልጅ የሙቀት
- መጠን ከ 39°C በላይ ከሆነ።
- ከፍተኛ የሆነ ጩኸት ካለው።
- አተነፋፊሱ ከወትሮው በበለጠ ፍጥነት ከሆነ።
- የአፍንጫ መቁሰል ካለበት።
- የልጅ ቀለም ግራጫ ከሆነ።
- የከንፈር እና ምላስ መድረቅ።
- ደረቅ ፍፒ/ አንደተለመደው ሽንት የማይሸና ከሆነ።
- ከ12 ወር በታች ለሆነ ህጻን በጭንቀላቱ ላይ ያለው ለስላስ ያለ ቦታ የመስጠም ምልክት ካለው።
- ትኩሳት ከ 5 ቀናት በላይ ከቆየ።
- መገጣጠሚያዎች አብጠት/ ትኩሳት/መቅላት ካለበት።
- የልጅዎ ሁኔታ አየባሰ ከሆነ እና ከተጨነቁ



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሄዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ልጅዎ የማይነቃ ከሆነ።
- በጣም ፈጣን የሆነ መተንፈስ ወይም አተነፋፊሱ ከተለመደው የተለየ ከሆነ።
- ሲተነፍስ ያልተለመደ ድምፅ (ያልተለመደ ወፈር ያለ ድምጽ)
- የቆዳ፣ ከንፈር ወይም ምላስ ቀለም ሰማያዊ/ ግራጫ/መኸጎርጎር የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- ከ12 ሰዓት በላይ ሽንት ካልሸና።
- በብርጭቆ ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ (በሜኒንጂይተስ ክፍል ላይ ይመልከቱ)
- ሲነኩት መንቀጥቀጥ/ መንዘፍዘፍ/የሚያመው ከሆነ።



# ልጅ ሳል/ጉንፋን ይዘታል

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ሳል እና ጉንፋን ያለባቸው አብዛኞቹ ልጆች አንቲባዮቲክች አያስፈልጓቸውም።

- አንቲባዮቲክ አብዛኛውን ጊዜ የሻይረስ ኢንፌክሽኖችን ስለማይደኑ፣ ለኢንፌክሽኖች አይታዘዙም።
- እንደ ሽፍታና ተቅማጥ ያሉ የጎንዮሽ ጉዳዮችን ሊያስከትል ይችላል።
- ከመጠን በላይ መጠቀምም አንቲባዮቲክ መድኃኒቶችን መቋቋም ሊያስከትል ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ልጆች በሻይረስ ከሚተላለፈው ኢንፌክሽን በተጨማሪ በባክቴሪያ የሚተላለፍ ኢንፌክሽን ሊይዘው ይችላሉ። ልጅዎ ማንኛውም ዓይነት ቢጫ ወይም ቀይ ምልክቶች ካሉበት የሕክምና ምክር ማግኘት አስፈላጊ ነው።

ሳል እና ጉንፋን በተለይ በመከርና በክረምት ወራት በሀጻናት ልጆች ላይ በጣም የተለመደ ነው። በተለያዩ ሻይረሶች ምክንያት የሚመጣ ነው። ሳልና ጉንፋን ሳይደኑ ለሳምንታት ሊቆይ ይችላሉ። በክረምት ወራት ልጆች በተደጋጋሚ በሻይረስ የሚተላለፉ በሽታዎች ሊይዘው ይችላሉ በዚህም ምክንያት ያልተሻሻላቸው ሆኖ ሊሰማዎት ይችላል። በበጋ ወራት ሁኔታዎች ይሻሻሉ!

ከሳልን እና ጉንፋን ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍ እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው።

በተጨማሪም ማንኛውንም ዓይነት ሕመምን ለመቋቋም ፓራሲታሞልን እና ኢቡፕሮፊን መስጠት ይችላሉ።

## መከላከያ መንገድ

እነዚህን በሽታዎች መከላከል አስቸጋሪ ነው። ንጽሕናን መጠበቅ ኢንፌክሽኖች አንዳይዘመቱ ይረዳል።

- አጅዎን አዘውተረው እና በደንብ ይታጠቡ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ሰፍት ተጠቀሙ እና በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የጋራ ብርጭቆ ወይም ሌሎች መገልገያዎችን ከመካፈል ይቆጠቡ።

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

ከቀይ ወይም ከቢጫ ምልክቶች መካከል አንዳቸውም ካልታዩ ልጅዎን በቤት ውስጥ መንከባከብ ይችላሉ።

- በቂ ፈሳሽ እየጠጣ መሆኑን ያረጋግጡ።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠር ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ለመተንፈስ የሚታገል/በፍጥነት የሚተነፍስ ከሆነ። ለመተንፈስ አያታገለ ከሆነ- ለምሳሌ ከታችኛው የጎዳን አጥንቱ በታች ያሉትን ጡንቻዎች፣ በጎዳን አጥንቶቹ መካከል ወይም በአንገቱ ላይ ያሉትን ጡንቻዎች አየሳበ ከሆነ።
- በቂ ውሃ ያላገኘ የሚመስል ከሆነ።
- የሚያንቀላፉ ከሆነ።
- አየሳበበት የሄደ የሚመስል ከሆነ ወይም ከተጨነቁ።
- ለ 5 ቀናት ያህል ከ 38 በላይ ትኩሳት ሲኖረው።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከንፈሩ ሰማያዊ ከሆነ
- የተቆራረጠ አተነፋፈስ ካለው፣ ወይም ያልተለመደ ወፈር ያለ ድምጽ።
- ሲተነፍስ ኃይለኛ ድምፅ አይሰማ ከሆነ (ጮክ ያለ ሃይለኛ ድምጽ)
- ለመመገብ አስኪያቅተው ድረስ በጣም ትንፋሽ የሚያጥረው ከሆነ።
- ቆዳው ግራጫ፣ መኸተጎርጎር የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- ለማባበል አስኪያሰቸግር ድረስ በጣም የሚያለቅስ ከሆነ እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት።
- ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ ካለው።
- ዕድሜው ከ 3 ወር በታች ከሆነ እና ከ38 በላይ የሆነ የሙቀት መጠን ካለው፣ (ባለፉት 48 ሰዓታት ክትባት የተከተበ ከሆነ እና ሌላ ቀይ ወይም ቢጫ ምልክቶች ከሌለበት በስተቀር)



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ከጉሮሮ ሕመም ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው።

አብዛኛውን ጊዜ፣ አንቲባዮቲክ መድኃኒቶች የጉሮሮ ሕመምን ለማዳን አይታዘዙም። አብዛኛውን ጊዜ ኢንፌክሽኑ በሦስት ቀናት ውስጥ በራሱ ይደናል።

የበሽታው ምልክቶች ከቀጠሉ ወይም ከባድ ከሆነ አንቲባዮቲክ መድኃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ። ልጅዎ ቢጫ ወይም ቀይ የሕመም ምልክት ካለበት የሕክምና ምክር መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

# ልጄ ጉሮሮ ሕመም አለበት

በተለይ በመከርና በክረምት ወራት በትንንሽ ልጆች ላይ የጉሮሮ ሕመም በጣም የተለመደ ነው። አብዛኛውን ጊዜ መንስኤው በሻይረስ የሚመጡ ኢንፌክሽኖች ናቸው።

በተጨማሪም ልጅዎ ንፍጥ ሊያስቸግረው፣ ሳልና የጆሮ ሕመም ሊኖረው ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ በሁለቱም በኩል ያሉ ትናንሽ አጤዎች (ቶንሲል) በበሽታው ሊለከፉ ይችላሉ፤ ይህ ዕጢ ቶንሲላይተስ በመባል ይታወቃል። የበሽታው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- የጉሮሮ ሕመም እና በመዋጥ ጊዜ ሕመም
- ትኩሳት
- አብጠት፣ አንገት ላይ የሚያምሙ አጤዎች
- ቀይ ቶንሲል።

ከጉሮሮ ሕመም ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍ እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው። አብዛኞቹ የጉሮሮ ሕመሞች ያለ ሕክምና ይደናሉ።

ልጅዎ መድሃኒቶችን ወይም መተንፈሻ (ኢንሄሊር) አየወሰደ ከሆነ፣ መጠቀሙን መጠቀጠል ይኖርበታል።

**መከላከያ**

እነዚህን በሽታዎች መከላከል በጣም ቀላል ነው። ጥሩ የንጽሕና አጠባበቅ ልማድ ኢንፌክሽኖች እንዳይዛመቱ መከላከል ይችላል።

- እጅዎን አዘውትረው እና በደንብ ይታጠቡ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ሰፍት ተጠቀሙ እና በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የጋራ ብርጭቆ ወይም ሌሎች መገልገያዎችን ከመካፈል ይቆጠቡ።

**ምን ማድረግ አለብኝ?**



**ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።**

ልጅዎ ማንኛውም ቢጫ ወይም ቀይ የበሽታው ምልክቶች ከሌሉበት ቤትዎ ሆነው ለንከባከቡት ይችላሉ።

- ከስኳር ነፃ የሆነ ፓራሲታምል ወይም አይቡፕሮሬን መስጠት ሕመምን ለማስታገስ ሊረዳ ይችላል።
- ሕመምን ለማስታገስ የሚረዳ የጉሮሮ የሚረጭ መድሃኒት ከፋርማሲዎ መግዛት ይችላሉ— ለልጅዎ ተስማሚ መሆኑን ከፋርማሲስት ጋር ያረጋግጡ።
- ብዙ ልጆች መብላት አይፈልጉም። ፈሳሽ ነገር አስከጠጡ ድረስ ይህ ችግር ደሰውም። ለመዋጥ ቀላል የሆኑ ትናንሽ እና ቀለል ያሉ ምግብ ይስጡቸው፤ እንዲሁም በተደጋጋሚ ፈሳሾችን ይስጡቸው።



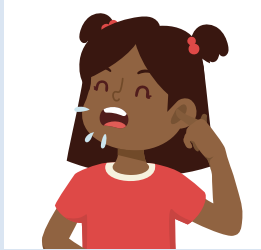
**ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።**

- የራሱን ምራቅ መዋጥ ካልቻለ
- አፋን ለመክፈት አየቸገረው ከሆነ
- ውሃ የተጠማ የሚመስል ከሆነ (ዓይኖቹ የደከሙ የሚመስል ከሆነ፣ ድካም ካለበት ወይም ከወትሮው ያነሰ ሽንት የሚሸና ከሆነ)
- ለማባበል አስኪያስቸግር ድረስ በጣም የሚያለቅስ ከሆነ እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት።
- ከፍተኛ የመንቀጠቀጠት ወይም የጡንቻ ሕመም ካለበት
- አየባሰበት የሄደ የሚመስል ከሆነ ወይም ከተጨነቁ።
- ለ5 ቀናት ያህል ከ38



**ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ**

- ከንፈሩ አካባቢ ሰማያዊ ከሆነ
- ቆዳው ግራጫ፣ መኻካርጎር የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- መንቀጥቀጥ/ መንፈጥፈጥ
- ከመጠን በላይ የሚያለቅስ ከሆነ (ለማባበል አስኪያስቸግር ድረስ)
- በጣም እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት (ለመንቃት የሚቸገር ከሆነ)።
- ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ ካለው። (ስለ መንጃይቲስ የሚገልጸውን ገጽ ይመልከቱ)
- ዕድሜው ከ 3 ወር በታች ከሆነ እና ከ38 በላይ የሆነ የሙቀት መጠን ካለው፣ (ባለፉት 48 ሰዓታት ክትባት የተከተበ ከሆነ እና ሌላ ቀይ ወይም ቢጫ ምልክቶች ከሌለበት በስተቀር)



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

የጅር ኢንፌክሽኖችን በሙሉ መከላከል አይቻልም። ልጅዎ የጅር ኢንፌክሽን የመያዙን አጋጣሚ ለመቀነስ ሊያደርጉ የሚችሉትን አንዳንድ ነገሮች እንደሚከተሉት ናቸው፡

- ልጅዎ መከተብ የሚገባውን ክትባት የተከተበ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ልጅዎ ጭስ የበዛ ቦታ እንዳይሆን ያድርጉ።

# ልጅ የጅር ሕመም አለበት

የጅር ሕመም በልጆች ላይ የተለመደ ከመሆኑም በላይ የሚከተሉትን ጨምሮ በተለያዩ ነገሮች ሊከሰት ይችላል፡

- በጅር ውስጥ የተቀረቀረ ነገር
- የተጠራቀመ የጅር ቅባት
- የጅር ትቦ ፋሳሽ ሲሞላ (ግሉ ኢር)
- የመሃል ጅር ኢንፌክሽን (አቲቲስ ሚዲያ በመባልም ይታወቃል)

የበሽታው ምልክቶች መቅላት፣ አብጠትና ከጅር ከበር በስተጀርባ ያለው ፈሳሽ መጠራቀም ናቸው። ይህ በአንቲባዮቲክስ ሊታከም አይችልም።

አብዛኛውን ጊዜ የመከላከያ የጅር ኢንፌክሽን ምልክቶች በፍጥነት ይጀምሩና በጥቂት ቀናት ውስጥ ይደናሉ። ዋና ዋናዎቹ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- የጅር ሕመም
- ከፍተኛ ሙቀት (ትኩሳት)
- ትውከት
- ሓይል ማጣት
- ዝቅተኛ የሆነ የመስማት ችግር
- ጅርዋቸውን መጎተት
- በቀላል ማልቀስ፣ በቂ ምግብ አለመመገብ ወይም ማታ አንቅልፍ ማጣት

የጅር ፈሳሽ ካለበት ወይም ከ2 ዓመት በታች የሆነ ማንኛውም ሕፃን በሁለቱም ጅሮዎች ላይ ኢንፌክሽን ለያዘው አንቲባዮቲክ መድኃኒት ሊታዘዝ ይችላል።

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

- ልጅዎ ደበልጥ እንዲመቸው ለማድረግ ፓራሲታሞል አና/ወይም አይቡፕሮሬን መስጠት ይፈልጉ ይሆናል። ይህም ትኩሳትን ለመቁቁም ብቻ ሳይሆን ሕመምንም ለመቀነስ ይረዳል።
- ልጅዎ ብዙ ፈሳሽ አየጠጣ መሆኑን ያረጋግጡ።
- አብዛኞቹ የጅር ኢንፌክሽኖች በጥቂት ቀናት ውስጥ ስለሚደኑ ከታች የተዘረዘሩት ምልክቶች ከሌላባቸው፣ አብዛኛውን ጊዜ ጂፒ ማየት አያስፈልጋቸውም።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ከጅርአቸው መግል የሚወጣከሆነ
- ዘወትር የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች አየወስዱም ከፍተኛ ህመም ካለባቸው።
- ጅርውን ወደፊት እንዲገፋ ያደረገ ከጅር ጀርባ አብጠት ካለ ወይም ከጅርአቸው ጀርባ ያለው አብጠት ህመም ወይም ቅላቱ አየጨመረ ከሄደ።
- የሚያዘራቸው ከሆነ ወይም በትክክል መቆም ካቃታቸው
- ከ5 ቀናት በላይ ከ 38.0°C ወይም ከዛ በላይ ትኩሳት ካለው (ስለ ትኩሳት ያለውን መመሪያችንን ይመልከቱ)
- ዕድሜው 3 ወር ከሆነ እና ከ 38°C በላይ ትኩሳት ካለው።
- ሁኔታው ከባለበት ወይም ከተጨነቁ።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከባድ የራስ ምታትና የአንገት መገተር/በደማቅ መብራቶች ምክንያት ህመም ካለባቸው ወይም ምቹት ማጣት (ፎቶፎብያ)
- ጅርአቸው ውስጥ የተቀረቀረ ነገር ካለ (በዚህ ላይ ለበለጠ መረጃ ስለ ጉዳት ያለውን ገፃችንን ይመልከቱ)



# ልጅ የጥርስ ሕመም አለበት

በአፋችን ውስጥ የስኳር ባክቴሪያ በበላን ቁጥር አሲድን ይሰራል። ይህም ጥርሶቻችንን የሚበላ ከመሆኑም በላይ ጥርሶችን ግራጫ፣ ቡናማ ወይም ጥቁር አንዲመስሉ ሊያደርግ የሚችል መበስበስ ሊያስከትል ይችላል።

መበስበስ በቀዳዳዎች በኩል ወደ ጥርስ ሊገባ ይችላል፣ ይህም ሕመም ሊያስከትል ይችላል።

የልጆቻችሁን ጥርስ ከመበስበስ ለመከላከል በሚከተሉት መንገዶች መንከባከብ ይቻላል፡

- የልጅዎን የመጀመሪያ ጥርስ አንድታየ (አብዛኛውን ጊዜ 6 ወር ገደማ ሲሞላቸው) መበረሽ ይጀምሩ።
- በቀን ሁለት ጊዜ የልጅዎን ጥርስ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና መበረሽ፣ ጠዋት ላይ እና በመኝታ ሰዓት ብሩሽ ማድረግ።
- በመኝታ ሰዓት ብሩሽ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ፍሎራይድ በአንቅልፍ ላይ አያሉ የልጅዎን ጥርሶች ይከላከላል።
- ለሁለት ደቂቃ መበረሽ፤ ሰዓት መያዝ ወይም የሁለት ደቂቃ ዘፈን ማዳመጥ ደስ ብሏቸው አንዲበርሹ ይረዳል!
- ይተፋት እንጂ አይጠቡት። ልጅዎ የጥርስ ሳሙናውን ከጸዳ በኋላ አንዲተፋው አበረታቱት፤ ነገር ግን ፍሎራይድን ስለሚያጥብና የሚሠራውን መጠን ስለሚቀንስ በውኃ አይግጥምጥ።
- ልጅዎ ቢያንስ 7 ዓመት አስኪሞላው ድረስ ብሩሽ ለማድረግ ያግዙት።
- የጥርስ መበስበስ የሚያስከትሉ መጠጦች እና ምግቦች ከመስጠት ይቆጠቡ

## ጥርስ ማብቀል:

ልጅዎ በመጀመሪያው ዓመት ላይ የመጀመሪያ ጥርሱ ሊበቅል ይችላል።

የህፃን ጥርስ አንዳንዴ ምንም ዓይነት ህመም ወይም ምችት ማጣት ሳይኖር ብቅ ይላል፤ በሌላ ጊዜ ደግሞ ጥርሱ በሚወጣበት ቦታ ላይ ዱዳን ሊያመውና ሊቀላ ይችል ይሆናል። በተጨማሪም የሚከተሉት ሊከሰቱ ይችላሉ፡

- የጉንጮች መቅላት
- ፊታቸው ላይ ሽፍታ መውጣት
- ጂሮአቸውን ማሸት
- ከተለመደው በላይ ለሃጭ መብዛት
- ብዙ ነገሮችን ማኘክ
- ከወትሮው የበለጠ መረበሽና በደንብ አለመተኛት።

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሊንከባከቡ ይችላሉ።

- ልጅዎ ጥርስ የማውጣት ምልክት አይሳየ ከሆነ፣ ለማጽናናት የሚረዳውን የሚነከስ ቀለበት ሊሞክሩ ይችላሉ።
- ከ6 ወር በላይ ከሆኑ፣ አንድ ሜሊን ያሉ ለስላሳ ፍራፍሬዎች ዱዳን ሊያረጋጉ ይችላሉ (ለማስታገስ የሚረዳ ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮችን በተመለከተ፣ ስለ ጤናማ አመጋገብ ገጻችንን ይመልከቱ)
- በተጨማሪም መድሃኒት ያልሆኑ አማራጮች የማይሠሩ ከሆነ ማስታገሻ ጄሎችን መሞከር ይችላሉ። ይህ በርግጠኝነት አንደሚረዳ የሚያሳይ ብዙ ማስረጃ የለም ነገር ግን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከፋርማሲስት ጋር ይነጋገሩ።
- ከስኳር ነፃ የሆነ ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን የጥርስ ሕመምን እና ጥርስ ሲወጣ የሚመጣ ሕመምን ሊያስታግስ ይችላል።
- ከጥርስ ሕኪም ጋር የተመዘገቡ ከሆነ የጥርስ ሕመም ካለ በመጀመሪያ ስልክ ይደውሉላቸው። የልጅዎ የጥርስ ሕመም በሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች ከታገሰና ፊታቸው ላይ አብጠት ከሌለ የጥርስ ሕኪማችሁ አስኪያፎው ድረስ መጠበቅ ይችላሉ።



### የጥርስ ሕኪም ለማየት ቀጠር ይያዙ ወይም የአስቸኳይ የጥርስ ሕኪምና መስመር ላይ ይደውሉ።

- ልጅዎ ቋሚ ወይም 'የአዋቂ' ጥርሳቸውን ከተጎዱ የጥርስ ሕኪምዎን ወይም የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና በCAV24/7 የአርዳታ መስመር በኩል ያግኙ።
- ልጅዎ በጥርስ ሕመም ምክንያት የፊት አብጠት ካለበት የጥርስ ሕኪምዎን ወይም የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና በCAV24/7 የአርዳታ መስመር በኩል ያግኙ።
- **የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና CAV24/7 የአርዳታ መስመር: 0300 10 20 247** አማራጮቹን አስኪሰሙ ድረስ መጠበቅ እና አስቸኳይ የጥርስ ሕኪም ለማግኘት 1 ቁጥርን መጫን ያስፈልግዎታል።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- አስቸኳይ የጥርስ ሕኪም ሁልጊዜ A&E (አደጋ እና አስቸኳይ ሕኪምና) ላይ የሚሰጥ አይደለም።
- ነገር ግን፣ የማያቆም ከባድ ደም መፍሰስ፣ ፊቱን እና ጥርሱን በከፍተኛ አደጋ ከተጎዳ ወይም መተንፈስ አስኪያቅተው ፊቱ ካበጠ ወደ A&E ይሂዱ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

- ልጅዎ ሰውነቱ ውሃ እንዳያንሰው ጥቂት በጥቂት ፈሳሽ ነገር ይስጡት።
- ሕጻኑ በሚያስታውከው ግዜ ብዙ ፈሳሽ ነገር መስጠት ትውከቱን ሊያብስበት ይችላል።

# ልጄ ትውከት እና ተቅማጥ አለበት

ድንገተኛ ተቅማጥና ማስመለስ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው በሆድ ውስጥ በሚፈጠር ጋስተርኤንተራይቲስ በሚባል ኢንፌክሽን ምክንያት ነው።

በተጨማሪም ልጅዎ አንድ ሆድ ሕመም ሊኖረው ይችላል፤ ሊደክመውና ትኩሳት ሊኖረው ይችላል። ማስመለስ በተለምዶ 1-2 ቀናት የሚቆይ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በ3 ቀናት ውስጥ ያቆማል። ተቅማጥ በአብዛኛው ከ5-7 ቀናት ይቆያል።

ጋስተርኤንተራይቲስ በጣም ተላላፊ ከመሆኑም በላይ ከትምህርት ቤት፣ አቤትና በጉዞ ላይ በሚነኩ ነገሮች ሊተላለፍ ይችላል።

ንጽሕፍን መጠበቅ ኢንፌክሽኖች እንዳይዛመቱ ይረዳል።

አጅዎን አዘውትረው እና በደንብ ይታጠቡ።

ለመጨረሻ ግዜ ካስመለሰ ወይም ካስቀመጠው በኋላ፣ ለ48 ሰዓታት ልጅዎን ወደ ትምህርት ቤት/ሕጻናት ማሳደጊያ አይላኩት።



## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሊንከባከቡ ይችላሉ።

ልጅዎ በሚከተሉት ሳጥኖች ካሉት የሕመም ምልክቶች ውስጥ ምንም ዓይነት ከሌለውና ሰውነቱ ውሃ ያነሰው ሆኖ ከታየዎት በቤት ውስጥ ሊንከባከቡት ይችላላችሁ።

በቂ እረፍት እንዲኖረውና ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ያድርጉ።

- የተቅማጥ በሽታን ሊያባብስ ስለሚችል እንደ ኮከ ያሉ ጋዝ ያላቸው መጠጦችና የፍራፍሬ ጭማቂ አይስጧቸው።
- ልጅዎን ጡት የሚያጠቡ ከሆነ ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ - የሚያስታውከው ከሆነ በየግዜው ጥቂት ማጥባት ይሞክሩ። ተለቅ ላሉ ልጆች ደግሞ አዘውትረው እነስተኛ ውኃ ወይም ንጹህ ፈሳሽ ይስጧቸው።
- መጠጦች ስኳር ሊኖራቸው ይገባል፤ ስለ ውሃ መተኪያ መጠጦች ፋርማሲስት ይጠይቁ።
- ልጅዎ ምን ያህል እንደሚጠጣ አርግጠኛ ካልሆኑ በጽሑፍ በማስፈር መከታተል ይችላሉ።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ልጅዎ ሰውነቱ ውሃ ያነሰው ሆኖ ከታየዎት (አፋ ከደረቀ፣ ሽንት ብዙ የማይሸና ከሆነ)።
- ሃምት የሚመስል (አረንጓዴ) ትውከት ካለው
- ሰገራው ደም ካለው
- የማያቋርጥ የሆድ ሕመም ካለበት
- ለ24 ሰዓታት ተቅማጥ ሳይኖር ነገር ግን ያስመልሰው ከነበር።
- ልጅዎ የሚከተሉት ካለበት ለከፍተኛ አደጋ የተጋለጠ ሲሆን ይችላል - እንደ ስኳር በሽታ፣ ወይም እነስተኛ በሽታ የመከላከል አቅም ያለው ወይም ሆድ ወይም ጭንቅላት ላይ ጉዳት ካጋጠመው።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከወትሮው የበለጠ የሚዘለፈለፍ፣ የሚያናድድ ወይም ከወትሮ ብዙም ምላሽ የማይሰጥ ከሆነ።
- ከወትሮው በበለጠ ፍጥነት የሚተተነፍስ ከሆነ።
- ያልተለመደ ግራጫ ወይም የተኾነረጎረ ቆዳ ካለው
- ከወትሮው የበለጠ ቀዝቃዛ እጆችና አግሮች ካሉት።
- ደም የሚያስታውክ ወይም የተፈጨ ቡና የሚመስል ትውከት ካለው።
- መርዘኛ የሆነ ነገር ውጦ ሊሆን ከቻለ።
- ደማቅ መብራቶችን ሲመለከት እንገቱ የመገተር እና ሕመም ካለበት።
- ድንገተኛ፣ ከባድ ራስ ምታት ወይም የሆድ ጉዳት ካጋጠመው።
- ከ1 ወር በታች የሆነ ሕፃን ከሆነ እና የመመገብ ፍላጎት ከሌለው



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**



**First Aid Courses**  
Advice & Volunteering  
St John Ambulance  
(sja.org.uk)



**British Red Cross first aid resources**  
<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



**Burns safety made simple** (capt.org.uk)



**Button Battery Safety**  
Child Accident  
Prevention Trust  
(capt.org.uk)

# ልጅ ጉዳት ደርሶብታል

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

#### ቃጠሎ

- የቃጠሎውን ሙቀት ለመቀነስ በፍጥነት ቀዝቃዛ በሆነው የቧንቧ ውኃ ውስጥ ለ20 ደቂቃ ያህል ያድርጉት።
- ኢንፌክሽን አንዳይፈጥር እሳት የተቃጠለውን ለመሸፈን ክንግሬልም ወይም በንጹሕ ፕላስቲክ ይሸፍኑት፤ ከዚያም ልጅዎን አንድ ቃጠሎው ሁኔታ፣ ወደ ሆስፒታል ወይም ወደ ጂፒ ይዘችሁ ሂዱ።

#### መቆረጥ ወይ ቁስል

- ቁስል አንዳይፈስ ለማድረግ ጉዳቱን በንጹህ ጨርቅ አጥብቀው ይጫኑ፤ ወይም ይህ ከሌለዎት ጣቶችዎን ይጠቀሙ። የደም መፍሰሱን ለማስቆም ቁስሉን ለ10 ደቂቃ መጫንዎን መቀጠል ያስፈልግዎት ይሆናል። ደም መፍሰሱ ሲያቆም ንጹህ በሆነ ስስ የቁስል ጨርቅ ወይም በፕላስቲክ ይሸፍኑት።
- ልጅዎ ሕመም ካለበት አባክዎ ሕመምን በተመለከተ ሌላውን ክፍል ይመልከቱ።

አብዛኞቹ የልጅነት አደጋዎችና ጉዳቶች ከባድ አይደሉም። ልጅዎ ከባድ ጉዳት የደረሰበት ከሆነ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ማወቅ አስፈላጊ ነው። ወደ አምቡላንስ መደወል ያለብዎት መቼ ነው ወይም ልጅዎን ወደ A&E መውሰድ ያለብዎት መቼ ነው? ይህ መመሪያ ውሳኔ ለማድረግ ሊረዳዎት ይችላል።

**በማንኛውም ጊዜ እርግጠኛ ካልሆኑ አባክዎን ከጂፒ፣ 111 የሕክምና ምክር ደጠይቁ ወይም ልጅዎን ወደ A&E ይውሰዱት።**



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ቁስሎ/ቃጠሎው ምን ያህል ከባድ እንደሆነ፣ ከተጨነቁ ጂፒዎን ወይም ነርስዎን ለማየት ቀጠሮ መያዝ ይችላሉ።
- የልጅዎ ቁስል ካልዳነ፣ ከቀላ፣ ፈሳሽ የሚያወጣ ወይም ኢንፌክሽን ያለው የሚመስል ከሆነ ከሐኪም ጋር ቀጠሮ ይያዙ።
- ልጅዎ አደጋ ወይም ጉዳት ከደረሰበት አና ምን ማድረግ እንዳለብዎት አርግጠኛ ካልሆኑ ተጨማሪ ምክር/አርዳታ ለማግኘት አባክዎ ጂፒ ወይም 111 ን በመደወል ያነጋግሩ።
- ልጅዎ ደህና ከሆነ፣ ነገር ግን የማይገባውን ነገር ውጤት ከሆነ፣ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ምክር ለማግኘት ወደ 111 መደወል ይችላሉ።
- ልጅዎ ቁስል ካለበትና መንስኤውን ካላወቁ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ ይያዙ።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

በ999 ላይ ለአምቡላንስ ስልክ ይደውሉ ወይም ልጅዎ የሚከተሉት ምልክቶች ካለው ወደ A&E መውሰድ ይኖርብዎታል፡-

- መተንፈስ ካቆመ ወይም ለመተንፈስ አየታገለ ከሆነ ወይም በትንታ የመታነቅ ሁኔታ ካለው።
- ራሱን ከሳተ ካልነቃ።
- የተቆረጠ ቁስል ካለው እና ደም መፍሰሱን የማያቆም ከሆነ።
- አደጋውን ተከትሎ መንዘፍዘፍ ካለበት።
- ክንድ ወይም አግሩ ላይ ጉዳት ከደረሰበት እና መንቀሳቀስ ካልቻለ።
- በአንገቱ ወይም በጀርባ አጥንቱ ላይ ጉዳት ካለው (999 ላይ ይደውሉ፣ ልጁንም አያንቀሳቅሱ)።
- በአፍንጫው ወይም በጃሮው ውስጥ የተወተፈ ነገር ካለው (ለማስወገድ አይምክሩ)።
- የማይገባውን ነገር ውጤት ከሆነ፣ ለምሳሌ የጽዳት ምርቶች ወይም መድሃኒት።
- ልጅዎ ከረጅም ቆይታ ላይ ከወደቀ፣ ለምሳሌ ከላይ ደረጃ አስከጎ ታች።

#### የጭንቅላት ጉዳት

በጭንቅላቱ ላይ ጉዳት ካደረሰበት በኋላ የሚከተሉት ምልክቶች ካሉ፣ ልጅዎን ወደ ሆስፒታል ይውሰዱ፡

- ነቅቶ ቢሆንም አንኳ ራሱን ስቶ ከሆነ።
- ጉዳቱ ካጋጠመው ጀምሮ የሚያስታውከው ከሆነ።
- ከጉዳቱ በኋላ ራስ ምታት ካጋጠመው እና አንድ ፓራሲታምል እና አይቡፕሮፊን ያለ የሕመም ማስታገሻ ቢወስድም ካላስታገሰለት
- ባሕሪው የሚለዋወጥ ወይም በጣም የሚያናድድ ከሆነ።
- ከወትሮው በላይ ማልቀስ ካሳየ
- የማስታወስ ችሎታ ማጣት ካሳየ



# ልጅ ሕመም አለበት

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ:

- ልጅዎ ሕመም ካለበትና ስለ አነሱ ከተጨነቁ የሕክምና ምክር ጠይቁ ።
- በልጅ ላይ የሥቃይ መንስኤ ምን እንደሆነ ማወቅ አስቸጋሪ ሲሆን ይችላል። እርግጠኛ ካልሆኑ ሁልጊዜ ከአንድ የጤና ባለሙያ፣ ከፋርማሲስት፣ ከነርስ ወይም ከቤተሰብዎ ጂፒ ጋር ይነጋገሩ።

ሕመም የሚመጣው አንድ ሕመም፣ ጉዳት፣ ቀዶ ጥገና ወይም የረጅም ጊዜ የጤና አክል ባሉ ብዙ ነገሮች ምክንያት ሊሆን ይችላል።

አጠቃላይ ጊዜ ሕፃናት ራስ ምታት፣ የሆድ ሕመም ወይም የሚመጣ የሚሄድ የአግር ሕመም አለባቸው። ሕመሙ ከባድ ሕመም አንዳለበት የሚጠቁም ሊሆን ይችላል፤ አሊያም ደግሞ ምንም ጉዳት የማያስከትል ሊሆን ይችላል።

## ልጅዎ በታመመበት ጊዜ ለመርዳት ሊያደርጉ የሚችሏቸው ነገሮች።

### ስሜታዊ እና የባሕሪ ድጋፍ

- ተረጋግተው ይቆዩ
- ልጅዎን በማቀፍ ወይም አጃቸውን በመያዝ በአካል ማጽናናት።
- አዎንታዊ ቃላት እና ማበረታቻ ቃላት በመጠቀም የመራራት ስሜትዎን ይግለጹላቸው።
- ሕመማቸውን የሚለኩባቸውን መንገዶች ለማግኘት ከልጅዎ ጋር መስራት ከባድ በሚሆንበት ጊዜ አንዲነግሩዎት ያበረታቷቸው።

### በሕጻን ላይ የሕመም ምልክቶች

- ለቅሶ/መበሳጨት/ለማጽናናት አስቸጋሪ ከሆኑ
- ሰየውነት ውጥረት፣ አጃቸውን መጨበጥ፣
- ግራጫ ቆዳ
- ላብ/መቅላት
- አለመመገብ ወይም ምግብ መቀነስ

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

- የሕመሙን መንስኤ ካወቁት እና በሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶች በቤት ውስጥ መንከባከብ ከቻሉ።
- ለልጅዎ ተስማሚ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን በተመለከተ ምክር ለማግኘት ፋርማሲስትን ያነጋግሩ። ልጅዎ በዕድሜው ተመጣጣኝ የተለየ መጠን ያለው መድኃኒት መውሰድ ስለሚኖርበት ትክክለኛውን መድኃኒት ማጣራት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ሕመሙ መጠነኛ እና ሁሌ ካልሆነ



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠር ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ሕመም አንዳለበት ሲነግርዎት የማይችል ሕጻን ካለዎት ነገር ግን ምልክቶች ካዩበት።
- የልጁን ሕመም መንስኤ ካላወቁ።
- የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት ከሰጡት በኋላ ሕመሙ ካልተሻለው።
- የልጅዎ ሕመም አየባባሰ ከሄደ።
- ልጅዎ አንድ አንገት ግትር እና ደማቅ መብራቶችን መጥላት የመሳሰሉ ሌሎች ምልክቶች ካሉበት።
- የሕመሙን መንስኤ ካወቁት እና ሕክምና ካስፈለገው።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ሕመሙ ከባድ ከሆነ እና ሊያንቀሱት ካልቻሉ።
- ልጅዎ መተንፈስ ካቆመ።
- ልጅዎን ማንቃት ካልቻሉ።
- መንዘፍዘፍ ካለባቸው።



# ልጄ አለርጂክ አለበት

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- ቀለል ያሉ አለርጂኖችን ለማከም ሊረዱ ስለሚችሉ፣ እንደ አንቲቢዮቲክ እና ስቲሮይድ ያሉ መድሃኒቶችን በተመለከተ ከደክተርዎ ወይም ፋርማሲስትዎ ጋር ይነጋገሩ
- ልጅዎ ከባድ አለርጂ ካለበት ስፔሻሊስት ሐኪም አለርጂን የመቆጣጠር ዕቅድ ይሰጣችኋል፤ ይህ ደግሞ ልጅዎን እንዴት መንከባከብ እንደሚቻል ያብራራል
- አለርጂው ከምግብ ጋር የተያያዘ ከሆነ ልጅዎ ወደ የአመጋገብ ባክመያ ረፈር ሊደረግ ይችላል ።

አለርጂ፣ ሰውነት አንድ ነገር ለምሳሌ የአበባ ዱቄት ወይም የተለያዩ ምግቦች ሳይሰማው ሲቀር ነው። የበሽታው ምልክቶች ቀለል ያሉና በቤት ውስጥ በቀላሉ ሊታከሙ ይችላሉ። አልፎአልፎ በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ።

## የተለመዱ አለርጂዎች የሚከተሉት ናቸው

- ዛፍ እና የሃር የአበባ ዱቄት
- የቤት ቁንጫ/አቧራ
- እንደ አቸሎኒ፣ ወተትና እንቁላል ያሉ ምግቦች
- አንሰሳት
- ንብ/ተርብ ከነደፋቸው
- መድሃኒቶች

## አለርጂ ምልክቶች የሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ

- ንፍጥ/ማሰነጥ
- በልጅዎ አደን /ግንባሩ ዙሪያ ሕመም
- ሳል/ድምጽ ያለው ትንፋሽ/ትንፋሽ ማጣት
- ቆዳ ማሳከክ ወይም ሽፍታ
- ተቅማጥ
- ማቅለሽለሽ/ማሰመለስ
- ዓደን/ከንፈር/አፍ/ጉሮሮ ማበጥ

## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

- ልጅዎ ላይ አለርጂ የሚያስከትልበት ነገር አጠገቡ እንዳይደርስ ለማድረግ ይሞክሩ።
- ልጅዎ ለምግብ አለርጂ ያለበት ቀላል የሕመም ምልክት ከሆነ ለሐኪምዎ የምግብ ማስታወሻ መፃፍ ይጠቅማል። ከአንዚህም መካከል ልጅዎ የበላው ምግብ፣ ምን ዓይነት እና መቼ እንደነበረ መረጃዎችን ያጠቃሉ።
- ፋርማሲስት ቀለል ላሉ አለርጂዎች መድሃኒት በማዘዝ ሊረዳዎት ይችላል።
- ሐኪም ለልጅዎ አለርጂ ያዘዘውን መድሃኒት ለልጅዎ ይስጡት። መድሃኒቱ ረድቷቸዋል?
- ልጅዎ ትምህርት ቤት ከገባ አለርጂ እንዳለበት ለአስተማሪው ይነገሩ። የሕክምና እቅድ (ካለዎት) እንድትቀጧ ይሰጧቸው።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- የሚከተሉት ከሆኑ፣ ከጂ ፒ ወይም ከጤና ጠያቂዎ (ሄልዝ ቪዚተር) ጋር ይነጋገሩ፡
- ልጅዎ አለርጂ ያለው ከመስልዎ እና የሚከተለውን ካዩ፡
- መድኃኒት ሰጥተውት ቢሆንም የልጅዎ የሕመም ምልክቶች ምንም ዓይነት መሻሻል ከሌለ።
- ልጅዎ በጣም የታመመ ባይሆንም ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎት አርግጠኛ ካልሆኑ እና ምክር ማግኘት ከፈለጉ።
- የልጅዎ የሕመም ምልክቶች ከተለወጡ ወይም ከተባባሱ።
- ልጅዎ ካለበት የአለርጂ ምልክቶች በተጨማሪ፣ እንደ ከፍተኛ ትኩሳት ያሉ ሌሎች ምልክቶችም ካለበት።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- የልጅዎ ከንፈር/አፍ ወይም ጉሮሮ በድንገት ሲያባጡ።
- የልጅዎ ጉሮሮ ከጠበቀ፣ ወይም ለመዋጥ አየተቸገሩ ከሆነ።
- የልጅዎ ቆዳ ወይም ከንፈር ሰማያዊ ወይም ግራጫ ከመሰለ።
- ልጅዎ ግራ ከተጋባ ወይም የሚያዘረው ከሆነ።
- ልጅዎ ከደከመ ወይም ሊነቃ የማይችል ከሆነ።
- ልጅዎ አቅመ ካጣ ወይም ከተዘለፈለፈ እና ለአርሰዎ ምላሽ የማይሰጥ ከሆነ።
- ልጅዎ ከዚህ በፊት ከባድ አለርጂ አድጎበት ከነበረ ነገር ጋር ንክኪ ከነበረው።



# የተለመደ ሕመም፡ ኩፍኝ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

የ MMR (ሚዛልስ፣ መምፕስ እና ሩቤላ) ክትባት ጉዳዩን ለመከላከል የበለጠው መንገድ ነው።

ልጅዎ ይህን ክትባት እንደተከተበ አርግጠኛ ካልሆኑ ጅግታን ያነጋግሩ።

## ለተጨማሪ መረጃ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ



<https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

ጉዳዩ በቀላሉ የሚዘመትና በአንዳንድ ሰዎች ላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል የሚችል የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው።

የበሽታው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው ፡-

- ከፍተኛ ትኩሳት
- ጉፍጥ መብዛት
- አይን መቅላት እና አምባ መቋጠር
- ሳል
- በጉንጮች ውስጥ/ ከንፈር ኋላ ላይ ትናንሽ ነጭ ነጠብጣቦች
- ፊት ላይ ሽፍታ / ከጆሮዎች ጀርባ ጀምሮ ወደ ቀሪው የሰውነት ክፍል የተሰራጩ።

ጉዳዩ የሚተላለፈው፡ በሽታው የተለከፈ ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ ነው።

## መተላለፍን ለመቀነስ የሚከተሉትን ያድርጉ፡

- እጅዎን በሳሙናና በሞቀ ውኃ መታጠብ
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ሶፍት ይጠቀሙ፤ ከዚያም በቆሻሻ ማጠራቀሚያው ውስጥ ይጣሉ።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር ብርጭቆና ማንኪያ፣ ሹካ ወይም ልብስ እንዲሁም የአልጋ ልብስና አንሶላ አይጋሩ።

ጉዳዩ እንደ ማጎጃተስ፣ ኒሞኛ፣ መንዘፍዘፍ ወይም ዓይነት ስውርነት የመሳሰሉ ከባድ ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህ ችግሮች አምብዛም የማይታዩ ቢሆኑም እንደ ሕፃናትና በሽታ የመከላከል አቅማቸው ዝቅተኛ የሆኑ ሰዎች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።



## ምን ማድረግ አለብኝ?



### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

### ልጅዎ ጉዳዩ እንዳለበት ከጠረጠሩ ወደ ጂፒ መውሰድ ይኖርብዎታል።

ወደ ጂፒ ከሄዱ በኋላ ልጅዎ የሚከተለውን እንዲያደርግ ማድረግ ይኖርብዎታል -

- አረፍት እንዲያደርግና ሰውነቱ ፈሳሽ እንዳያጣ፣ እንደ ውሃ ያሉ ብዙ ፈሳሾችን ማጠጣት።
- ከፍተኛ ትኩሳትን ለማስታገስ በየጊዜው ፓራሲታምል ወይም አይቡፕሮሬን ይሰጡት።
- ጥጥ በሙቅ ውኃ ውስጥ እየነከሩ ከአርሰዎ ወይም ከልጅዎ ዓይኖች ውስጥ ማንኛውንም ቅርፊት ዓይነት ነገር ቀስ ብለው ማስወገድ ይችላሉ።

ልጅዎ ሽፍታ ከወጣበት ጊዜ አንስቶ ቢያንስ ለ4 ቀናት ወደ ሕፃናት ማሳደጊያ ወይም ትምህርት ቤት እንዳይሄድ አድርጉ። በተጨማሪም ከሕፃናት፣ ከአርጉዝ ሴቶችና በሽታ የመከላከል አቅም ከተዳከመባቸው ሰዎች ጋር በቅርብ እንዳይገናኙ ጥረት ያድርጉ።



### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

ጉዳዩ በቀላሉ ወደ ሌሎች ሊዘመት ስለሚችል ወደ ጂፒ ውስጥ ከመሄድዎ በፊት መደወል ይኖርብዎታል። በስልክ እንዲነጋግሩዎት ሐሳብ ሊያቀርቡ ይችላሉ። የሚከተሉት ካጋጠሙ ጂፒዎን ያነጋግሩ -

- አርሰዎ ወይም ልጅዎ ጉዳዩ እንደያዘዎ ከጠረጠሩ።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝተው ከነበር፤ አርሰዎ/ልጅዎ ከዚህ በፊት ጉዳዩ ያልዛችሁ ከሆነ ወይም 2 ዙር MMR ክትባት ካልተከተላችሁ።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር ተቀራርበው ከነበር እና አርጉዝ ከሆኑ - ጉዳዩ በአርግዘና ወቅት ከባድ ሊሆን ይችላል።
- በሽታ የመከላከል አቅም የተዳከመ ከመሆን እና ጉዳዩ እንዳለብዎት ከጠረጠሩ ወይም ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝተው ከነበር።



### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

ልጅዎ ከሚከተሉት ውስጥ ማንኛውም ምልክት ካለበት፡

- ትንፋሽ ማጣት
- ፓራሲታምል ወይም አይቡፕሮሬን ከወሰደ ከፍተኛ ትኩሳት።
- ግራ መጋባት
- መንዘፍዘፍ

### ልጅዎ ጉዳዩ እንዳለበት ወይም እንዳለበት እንደጠረጠሩ ለጤና ቡድኑ መንገርዎን ያረጋግጡ።

ለተጨማሪ መረጃ ትኩሳትን ስለ መንከባከብ የሚገልጸውን ገጻችንን ይመልከቱ።



### የተለመደ ሕመም **ኤክሲማ**

#### መውሰድ የሚገባዎት ኦርጋኒዥን:

ኤክሲማ በአርግጥ በጣም ሊያሳክክ ይችላል። ነገር ግን ይህ የበለጠ ጉዳት እና ኢንፌክሽኖችን ሊያስከትል ስለሚችል አለማክክ አስፈላጊ ነው።

#### መርዳት የሚችሉበት መንገዶች:

- የልጅዎን ጥፍሮች አጫጭርና ንጹህ አንዲሆኑ አድርጉ።
- ቆዳቸው ቀለል ባለ ልብስ አንዲሸፈን ማድረግ
- ለሕጻናት እና አራስ ልጆች የአጅ መሸፈኛ ጓንት ሊረዳ ይችላል።

ኤክሲማ ቆዳን የሚቆጠቁጥ፣ ቀይ፣ ደረቅ፣ ሽፍታና ማሳከክ የሚያስከትል የተለመደ የቆዳ ሁኔታ ነው። ይህ ሊሆን የሚችለው በአለርጂ፣ በአስምና በሄይሬቪር ምክንያት ሊሆን ይችላል። ኤክሲማ በቤተሰብ ዘር ያለ ሊሆንም ይችላል።

ቆዳ በቀይ ቆዳ ላይ ቀይ አንዲሁም ጥቁር ቡናማ፣ ሐምራዊ ወይም ግራጫ ሊሆን ይችላል። ጥቁር ቆዳ ላይ ግን ይህን ማየት ይበልጥ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ኤክሲማ በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ ጉዳት ሊያስከትል ቢችልም አብዛኛውን ጊዜ በልጆች አጆች፣ ክርኖች ውስጥ፣ ከጉልበት ኋላ፣ ፊትና የራስ ቆዳ ላይ ጉዳት ያደርሰዋል።

አንዳንድ ሰዎች የደረቁ ቆዳያላቸው አነስተኛ ቢሆንም ሌሎች ደግሞ በመላው የሰውነት ክፍል ላይ የቆዳ መቆጣት ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ኤክሲማ የሚያባብሱ ነገሮች 'ኤክሲማ የሚያነሳሱ' በመባል የሚታወቁ ሲሆን ከእነዚህም መካከል ሳሙናዎች፣ የመታጠቢያ ጄሎች፣ ሽታ ያላቸው ሽቶዎች፣ የልብስ ሳሙናዎች፣ ከፍተኛ ሙቀት፣ አቧራ፣ የቤት አንስሳትና ጭንቀት ይገኙበታል። እነዚህን ነገሮች ማስወገድ ኤክሲማ አንዳይነሳ ይረዳል።

#### ምልክቶቹ እንደሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ:

- ደረቅ ቆዳ
- የቆዳ መቅላት ሊከፈት የሚችል ከሆነ ወይ መድማት የጀመረ
- ሕመም እና ማሳከክ
- ቀስሎ ላይ ኢንፌክሽን ካለ ሊመግል ወይ ፈሳሽ ሊኖረው ይችላል።
- ኢንፌክሽን ካለ ልጅዎ ትኩሳት ሊኖረው ይችላል።



#### ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- ኤክሲማ የሚያባብሱ ነገሮች ምን እንደሆኑ ተረድቶ ከእነዚህ ነገሮች መራቅ።
- የጂፒ/ኤክሲማ ስፔሻሊስት ቡድን የሰጠዎትን የሕክምና አቅድ ይከተሉ
- በሐኪም ወይም በፋርማሲስት በተገለጸው መሰረት ክሬምዎችን አዘውትረው ይቀጡ።
- ትርፍ ክሬምዎን ያስቀምጡ - ልጅዎ ከቤት ውጪ በሚሆንበት ጊዜ በቀን ከሁለት አስስ አራት ጊዜ መቀባት ያስፈልጋል ስለዚህ ትርፍ ማስቀመጥ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- አንቲቦታሚን ክኒኖች አይጠቀሙም
- አንድ አንቁላል እና የላም ወተት ያሉ አንዳንድ ምግቦች ኤክሲማ ምልክቶችን ሊያባብሱ ይችላሉ። ነገር ግን መጀመሪያ ጂፒን ሳያነጋግሩ በአመጋገብ ላይ ብዙ ለውጥ ማድረግ የለበትም
- አደባባይ - ማሳከክን እንዴት ማስተዳደር እንደሚቻል ተቃራኒ ምክርቻችንን ይመልከቱ



#### መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- አዲስ ከዚህ በፊት አጋጥሞት የማያውቅ ኤክሲማ ከሆነ። ጂፒዎ ምርመራ ማድረግና ሕክምናውን ለመደገፍ ሊረዳ ይችላል።
- የልጅዎ ኤክሲማ በድንገት ቢባባስ
- ከከሕክምና ወይ መድሃኒት በኋላ ካልተሻሻለ ወደ ጂፒ ተመልሰው ይሂዱ
- አንድ ትኩሳት ያሉ የኢንፌክሽን ምልክቶች ካሉ ወይም ከቆዳው ፈሳሽ እና መድረቅ ካለ



# የተለመደ ሕመም ኩፍኝ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ከባድ የቆዳ መቆጣት ሊያስከትል ስለሚችል ኩፍኝ ላለበት ልጅ አይቡፕሮሬን አይሰጡት።

ኩፍኝ በጣም ተላላፊ ስለሆነ፣ የመጨረሻው ቁስል አስኪደርቅ ጊዜ ድረስ ልጅዎ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ሕፃናት ማሳደጊያ እንዲሄድ አንዲሁም ከሌሎች እንዲርቅ አድርጉት (አብዛኛውን ጊዜ ሽፍታው ከጀመረ አስከ 5-6 ቀናት ድረስ)።

ኩፍኝ በልጆች ላይ የተለመደ ነገር ቢሆንም በማንኛውም ዕድሜ ላይ ሊመጣ ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ከ1 አስከ 2 ሳምንታት በኋላ በራሱ ይደናል። የኩፍኝ ዋና ምልክት ማሳከክ እና የቆጠቆጠ ሽፍታ ሲሆን በሰውነት ውስጥ በየትኛውም ቦታ ሊኖር ይችላል።

ኩፍኝ በ3 ደረጃዎች ይከሰታል። ደሁን አንጂ አዳዲስ ነጠብጣቦች ብቅ ሊሉ ይችላሉ፤ ሌሎች ደግሞ ውሃ ሊቋጥሩ ወይም ቁስል ሊፈጠሩ ይችላሉ።

**ደረጃ 1፡-** ተናግሻ ነጠብጣቦች ይታያሉ። እነዚህን አንዳንድ ጊዜ ጥቁር ቆዳ ላይ ማየት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል



**ደረጃ 2፡-** ነጠብጣቦች በፈሳሽ ተሞልተው ውሃ ይቋጥራሉ። ውሃ የቋጠረው ቁስል በጣም የሚያሳክክ ከመሆኑም በላይ ሊፈነዳ ይችላል።

**ደረጃ 3፡-** ነጠብጣቦች ቁስል ይፈጥራሉ። አንዳንዶቹ ቁስሎች የሚላላጡ ሲሆኑ ሌሎቹ ደግሞ ፈሳሽ ይወጣቸዋል።



ኩፍኝ በጣም ተላላፊ ከመሆኑም በላይ ሽፍታው ከመታየቱ ከሁለት ቀን በፊት ጀምሮ ሁሉም ነጠብጣቦች አስኪደጡ ድረስ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊዘመት ይችላል። ነጠብጣቦች መታየት የሚጀምሩት ኩፍኝ ከያዘበት ጊዜ አንስቶ ከ1-3 ሳምንት በኋላ ነው።

## የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡

- ሽፍታ በጣም የተለመደው የኩፍኝ ምልክት ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከ3-5 ቀናት በላይ ይታያል።
- ማሳከክ - ላለማከክ መምከር አስፈላጊ ነው!
- ከፍተኛ የሙቀት መጠን (ትኩሳትን በመቆጣጠር ላይ ያለንን ገጽ ይመልከቱ)
- ሕመምና መቆረጣጠም እንዲሁም በአጠቃላይ የሕመም ስሜት
- የምግብ ፍላጎት ማጣት

ኩፍኝ በጣም የሚያሳክክ ከመሆኑም በላይ ልጆች ብዙ ነጠብጣቦች ባይኖራቸውም አንኳ እንዲበሳጩ ያደርጋቸዋል።

አዋቂዎች አብዛኛውን ጊዜ ከሕፃናት ይልቅ ረዘም ላለ ጊዜና ለረጅም ጊዜ ከፍተኛ ትኩሳት ይኖራቸዋል።

ኩፍኝ ከአንድ ጊዜ በላይ ሊደዝ ይቻላል፣ ነገር ግን ያልተለመደ ነው።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ኩፍኝ አብዛኛዎቹ ልጆች ላይ በራሱ የሚደንቀላል በሽታ ነው። ልጅዎን ይበልጥ ምቹ ለማድረግ የሚከተሉትን ማድረግ ይገባል፡

- ብዙ ውሃ አለማጠጣት
- ሰፊ ያለ የጥጥ ልብስ ማልበስ
- ጠባሳ እና አጎጂ ክሽን እንዳይመጣ አለማከክ

የሚከተሉትን ማድረግም ሊረዳ ይችላል

- ጥፍሮች አጫጭር ማድረግ እና ቆዳ ንጹህ እና ደረቅ መሆኑን ያረጋግጡ።
- አንድ ካላሚን ያሉ ሎሽኖች ማሳከክን ሲቀንሱ ይችላሉ (ከፋርማሲስት ተጨማሪ ምክር ይጠይቁ)
- ልጆች ሕመም ወይም መቆረጣጠም ከተሰማቸው አዘውተረው የሕመም ማስታገሻ ይስጧቸው።

## ከባድ የቆዳ መቆጣት ሊያስከትል ስለሚችል ኩፍኝ ላለበት ልጅ አይቡፕሮሬን አይሰጡት።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

አርስዎም ሆኑ ልጅዎ እንደሚከተሉት ዓይነት ያልተለመዱ ምልክቶች ቢያጋጥሙዎት፡-  
አርስዎም ሆኑ ልጅዎ እንደሚከተሉት ዓይነት ያልተለመዱ ምልክቶች ቢያጋጥሙዎት፡-

- በቁስሉ ዙሪያ ያለው ቆዳ የሚሞቅ ከሆነ፣ ከቀላ እና ሕመም ካለው፣ ወይም ማንኛውም አረንጓዴ ወይም ቢጫ ፈሳሽ ከቁስሉ የሚወጣ ከሆነ። (መቅላት ቡናማ ወይም ጥቁር ቆዳ ላይ ማየት ከባድ ሊሆን ይችላል)
- ብዙ አለመጠጣት ወይም ብዙ አለመሸናት።
- አንቅልፍ የሚጫጫው ወይም ግራ የተጋገ መሆን
- ከአርስዎ ወይም ከልጅዎ ምልክቶች መካከል ማንኛውም ድንገት ከተባባሰ
- ትኩሳታቸው አየቀነሰ ካልሆነ (ትኩሳትን ስለ መንከባከብ ገፃችንን ይመልከቱ)

ወደ ጂፒ /ሆስፒታል የመጠበቂያ ክፍል ከመግባትዎ በፊት ኩፍኝ ሊሆን ይችላል ብለው እንደሚያስቡ ለአንግዳ ተቀባይ ይንገሩ።

- እርጉዝ ሴት
- አራስ ሕጻን
- የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከሙ ሰዎች

ለኩፍኝ ሻይረስ እንደተጋለጡ ወይም የኩፍኝ ምልክቶች እንደታዩበት የሕክምና ምክር መጠየቅ ያስፈልጋል እነዚህ ምልክቶችም ከሚከተሉት መካከል ሊሆኑ ይችላሉ



የተለመደ ሕመም

# እጅ እግር እና አፍ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

የእጅ፣ አግርና አፍ በሽታ በማሳል፣ ማስነጠስ፣ ፈሳሽ ባለው ቁስል እና በሰገራ ወደ ሌሎች ሰዎች በቀላሉ ሊተላለፍ ይችላል። ልጅዎ የመጀመሪያዎቹ የሕመም ምልክቶች ከመጀመሩ በፊት አስከፊ 5 ቀናት ድረስ በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

የእጅ፣ አግርና አፍ በሽታን ላለማስተላለፍ የሚከተሉትን ያድርጉ፡

- ልጅዎ አዘውትሮ አጃን እንደሚታጠብ ያረጋግጡ፤ በተለይ ወደ መፀዳጃ ቤት ከሄደ በኋላ።
- ልጅዎ ከሳል እና ከማስነጥስ ጀርምኖን ለመያዝ ሰዎች መጠቀሙን ያረጋግጡ።
- ሰዎቹን ወዲያው ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉ።
- ከልጅዎ ጋር ፎጣ አይጋሩ።
- ከልጅዎ ጋር ማንኪያና ሾካ ወይ ኩባያዎችን አይጋሩ።
- የአልጋ ልብስ እና አንሳላዎን አዘውትረው ማጠብ።
- ልጅዎ አስከፊለው ድረስ ከትምህርት ቤት ወይም ከህጻናት ማሳደጊያ ማስቀረት።

እጅ፣ አግር እና አፍ የተለመደ የልጅነት የቫይረስ በሽታ ነው። አዋቂዎችንም ሊያጠቃ ይችላል። በአፍ፣ በጉሮሮ፣ በእጅ፣ በአግርና ናፒ የሚለብሱበት አካባቢ ቁስል ያስከትላል። ከአንድ ጊዜ በላይ ሊደዝዎት ይችላል።

## ምልክቶች

በመጀመሪያ ደረጃ ልጅዎ የጉሮሮ ሕመም፣ ከፍተኛ ትኩሳት እና ምግብ/መጠጥ አለመፈለግ የመሳሰሉ ምልክቶች ብቻ ሊኖሩት ይችላሉ።

ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ በእጃቹ፣ በአግሮቹና ናፒ በሚያደርግበት አካባቢዎች ላይ ወጣወጣ ያሉ ነጠብጣቦች ይታያሉ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ነጠብጣቦች ወደ ቁስል ሊለወጡና ሊያሠቃዩ ይችላሉ።

ነጠብጣቦች አንደ ቆዳዎ መልክ፣ ሮዝ/ቀይ ወይም ዙሪያ ካለው ቆዳ ይልቅ ጠቆር ያለ መልክ ይኖራቸዋል።

የበሽታው ምልክቶች ከ5 ዓመት በታች በሆኑ ሕፃናትና አራስ ሕፃናት ላይ የከፋ ሊሆን ይችላል።



## ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?

- እጅ፣ አግርና አፍ በአንቲባዮቲኮች ሊፈወስ የማይችል የቫይረስ በሽታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ በ7-10 ቀናት ውስጥ በራሱ ይሻሻላል።
- ልጅዎ ሰውነቱ ውኃ እንዳያጥረው ለማድረግ ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ያድርጉ። በአፍ ውስጥ ያለውን ቁስል ሊያቃጥል የሚችል ጭማቂ ወይም ምንም ዓይነት አሲድ/ቅመም ማስወገድ ይኖርበዎታል።
- ፓራሲታሞል እና አይቡፕሮፊን ለሕመም ማስታገሻ እና ትኩሳት ለመቀነስ ይረዳል።

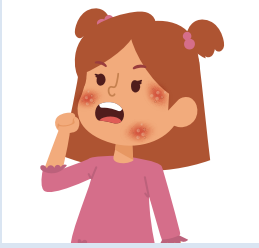


## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

ፋርማሲስት ስለ አንዳንድ መድሃኒቶች ሊመክርዎት ይችላል። ለምሳሌ የሕመም ማስታገሻ፣ እንዲሁም ለአፍ የሚረጭ መድሃኒት/የአፍ መጉመጥመጫ/ እና ጄል ለአፍ ቁስል/መቀላት።

## ልጅዎ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለበት ለቀጠሮ ወደ ጂፒ ደደውሉ ወይም ከስራ ሰዓት ውጪ ከሆነ በሚከተለው ስልክ 111፡

- ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮፊን ቢወስድም የማይሻሻል በጣም ከፍተኛ ትኩሳት ካለው (ለበለጠ መረጃ ስለ ትኩሳት ያለውን ክፍል ይመልከቱ)
- ልጅዎ የእጅ፣ አግር እና አፍ በሽታ ከያዘው እና ምልክቶቹ ከ7-10 ቀናት በኋላ ካልተሻሻሉ።
- ልጅዎ ሰውነቱ የውሃ ማነስ ምልክት አያሳየ ከሆነ (ሽንትን በተደጋጋሚ አለመሸናት፣ የማዘር ወይም መድከም ስሜት፣ ደረቅ አፍ፣ ከንፈር እና ምላስ)
- ስለ ልጅዎ ሁኔታ ከተጨነቁ ምክር ለማግኘት ከጂፒዎ ጋር መነጋገር ይችላሉ።



# የተለመደ ሕመም ኢምፔቲጎ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ኢምፔቲጎ በጣም ተላላፊ ነው! እንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርብዎታል -

- ቁስሎቹን በተቻለ መጠን ንጹህ እና ደረቅ ማድረግ ይሞክሩ እናም ከቻሉ ልቅ በሆነ ልብስ መሸፈን።
- ልጅዎ አዘውትር እጁን አየታጠበ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ልጅዎ የሚጠቀምበትን እንሰላዎች ወይም ፎጣዎችን በከፍተኛ ሙቀት ማጠብ።
- ልጅዎ ሲጫወትባቸው የነበሩ ማግኛቸውንም መጫወቻዎች ያጽዱ።
- ልጅዎን ከትምህርት ቤት ወይም ከህፃናት መዋያ ያስቀሩት።
- ልጅዎ ቁስሎን እንዳይነካ ወይም እንዳያክክ ለማድረግ ይሞክሩ፤ ምክንያቱም ጠባሳ ሊተው ስለሚችል።

ኢምፔቲጎ በየኩሳው ውስጥ በልጆች ላይ በጣም የተለመደ የቆዳ ኢንፌክሽን ነው። የቆዳ ኢንፌክሽን ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከባድ አይደለም ። በማንም ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ቢችልም በልጆች ላይ ግን የተለመደ ነገር ነው።

ኢንፌክሽኑ በየትኛውም ቦታ ሊጀምር ይችላል፤ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ እንደ ፊት ወይም አጅ ያሉ የተጋለጡ አካባቢዎች ናቸው፤ አብዛኛውን ጊዜ በ7-10 ቀናት ውስጥ በመድሃኒት ይደናገዳል።

በቀላሉም ወደ ሌሎች የሚተላለፍ ነው።

## ምልክቶች

ኢምፔቲጎ የሚጀምረው በቆዳው ላይ በቀደ ቁስሎች ሲሆን ከዚያም ይፈነዳል፤ ከዚያም አንዳንድ ጊዜ ቢጫ የሚመስሉ ደረቅ ምልክት ይተዋል።

ቁስሎቹ የሚያሳክኩ እና አንዳንድ ጊዜም የሚያሰቃዩ ሊሆኑ ይችላሉ፤ ሊተልቁ እና ወደ ሌሎች የልጅዎ የሰውነት ክፍሎች ሊዘመቱ ይችላሉ።

አንዳንድ ከባድ ሁኔታዎች በሚከሰቱበት ጊዜ እንደ ትኩሳትና በአንገት ላይ እንደሚገኙ ያሉ ሌሎች ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- ለልጅዎ ጂፒ የሚሰጡትን መድሃኒት ይስጡት፤ አንዲሁም ኢንፌክሽኑ የዳነ መስሎ ቢታይምትም እንኳ በመመሪያው መሠረት መድሃኒቱን ይጨርሱ።
- ልጅዎ ትኩሳት ወይም ሕመም ካለበት እንደ አስፈላጊነቱ ፓራሲታምል ሊሰጡት ይችላሉ።
- ልጅዎ ከጂፒ መድሃኒት ከተሰጠው በኋላ ቁስሎ አስኪድን እና አስኪደርቅ ድረስ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ሕፃናት መዋያ አይላኩት።
- ኢምፔቲጎ አብዛኛውን ጊዜ ቀደም ሲል ጉዳት በተጎዳ ቆዳ ላይ ነው የሚያጠቃው (ለምሳሌ ማንኛውም በኤክስማ/የቆዩ የቆዳ ሁኔታዎች፣ የተቆረጠ /የተላጠ ቆዳ)። እነዚህን አካባቢዎች ንጹህ በማድረግ እና ከተቻለ በመሸፈን እንዳይተላለፍ ማድረግ ይችላሉ።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- ልጅዎ ኢምፔቲጎ እንዳለበት ካሰቡ መድሃኒት ለማግኘት ከጂፒ ጋር ቀጠሮ መያዝ ይኖርብዎታል፤ ይህም አንቲባዮቲክች ወይም ክሬምች ሊሆኑ ይችላሉ።
- ልጅዎ ለኢምፔቲጎ መድሃኒት ወስዶም አየተሻለው ካልሆነ ወይም የበሽታው ምልክቶች አየተባባሱ ከሄዱ እንደገና ከጂፒ ምክር ይውሰዱ።
- ልጅዎ ኢምፔቲጎ በተደጋጋሚ ከያዘው ወደ ጂፒዎ ይሂዱ። ጂፒ በተደጋጋሚ ተመልሶ የሚመጣበት ከሆነ ለኢንፌክሽኑ መንስኤ የሆነው ባክቴሪያ ምን እንደሆነ ለማወቅ እንደ የቆዳ ናሙና ለምርመራ ሊወሰድ ይችላል።



# የተለመደ ሕመም እከክ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- የመድሃኒት መመሪያዎችን ይከተሉ። መድሃኒቱን በተገቢው መንገድ ካልተከተሉ እከክ ተመልሶ ይመጣል።
- ክሬም ከማድረግ በተጨማሪም፣ የአልጋ ልብስ፣ አንሶላ፣ ልብሶችና ፎጣዎች ማጠብ ያስፈልጋል።
- ማሳከኩ መድሃኒት ከተደረገለት በኋላ ለተወሰነ ጊዜ ሊቀጥል ይችላል፤ ይህ ደግሞ የተለመደ ነው።

## የሚከተለውን ያስታውሱ፡- እከክ በጣም ተላላፊ ነው! በቤት ውስጥ ያሉ ሁሉ መድሃኒቱን ማድረግ ያስፈልጋቸዋል

እከክ የቆዳ ላይኛውን ክፍል ውስጥ በርቡረው እንቁላል ሊጥሱ የሚችሉ ቁንጫዎች ናቸው። ማንኛውም ሰው እከክ ሊይዘው ይችላል ይህ የተለመደ ኢንፌክሽን ቢሆንም አብዛኛውን ጊዜ ግን ከባድ አይደለም። እከክ የሚዛመተው እከክ ካለበት ሰው ጋር በቀጥታ በመገናኘት ነው። አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ቤት ውስጥ አብረው ካሉ ሰዎች ጋር በንክኪ አማካኝነት ቢሆንም ፎጣዎችን ወይም እንሰላዎችን በመጋራት ሊተላለፍ ይችላል። ከንክኪ በኋላ ሽፍታው ለመውጣት እስከ 8 ሳምንታት ሊፈጅ ይችላል። በራሱም አይጠፋም።

## የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡

- ዋናው የሕመም ምልክት ማሳከክ ነው። ከባድ ከመሆኑም በላይ፣ ማታ ማታ በጣም ይብላል።
- በጣቶች፣ በውስጥ አጅጌ እና በአጅ ላይ ቀጭን፣ ጥቁር፣ የብርማ መስመሮች
- ሽፍታ፡- በየትኛውም የሰውነት ክፍል ቀይ አብጠት፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው በአጅ ላይ ነው።



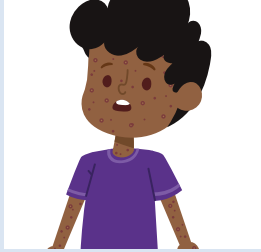
## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- **ልጅዎ ፐርመትሪን ክሬም ለመጠቀም ፋርማሲስት ማየት አለበት እከክ በራሱ ወይም በሳሙና እና በሙቅ ውሃ በመታጠብ አይጠፋም።**
- ክሬም ሁለት ጊዜ፣ በመጀመሪያው ቀን እና በሰባተኛው ቀን መቀጣት ይኖርበታል።
- ልጅዎም ሆነ ሁሉም የቤተሰብ አባላት የሕመም ምልክቶች ባይታዩባቸውም እንኳ በመጀመሪያው ቀን እና በሰባተኛው ቀን መቀጣት ይኖርባቸዋል።
- ፐርመትሪን ክሬም ከ 2 ወር በታች ላሉ ህጻናት ተገቢ አይደለም።
- በቀዝቃዛ እና ደረቅ ቆዳ ላይ ሙሉ ሰውነት ወይም ከአንገት በታች ይቀጡት - መመሪያዎችን ያንብቡ ወይም ፋርማሲስት ይጠይቁ
- ሕጻናት ክሬምን እንዳይጠርጉት ካልሲ እና ጓንት ያርጉላቸው
- ሕጻናት የመጀመሪያ ቀን መድሃኒቱን አድርገው እስኪጨርሱ ድረስ ከትምህርት ቤት ወይም ከሕጻናት መዋያ መቅረት ይኖርባቸዋል።
- በመጀመሪያው ቀን መድሃኒት ካደረጉ በኋላ ሁሉንም ልብሶች፣ አንሶላዎች፣ የአልጋ ልብሶችና ፎጣዎች በ50 ዲግሪ ወይም ከዚያ በላይ በሆነ ሙቀት ይጠቡ
- መታጠብ የማይችሉ ልብሶችን፣ ቢያንስ ለ3 ቀናት ቢታሸገ በርሳ ያስቀምጡ።
- የማሳከክን ችግር ሊረዱ የሚችሉ መድሃኒቶች አሉ አባክዎን ምክር ለማግኘት ፋርማሲስት ያነጋግሩ።



## መቼ ነው የእከክም እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- መጀመሪያ ላይ ፋርማሲስት ልጅዎን ማየትና ለእከክ መድሃኒት ማዘዝ ይችላል፤ የሚከተሉት ካላጋጠመ ወደ ጂፒ መሄድ አያስፈልግም -
- መድሃኒቱ ከተደረገለት ከ3 ሳምንታት በላይ ከቀጠለ
  - ልጅዎ አስቀድሞ ኤክስማ ወይም ሶሪያሲስ ካለበት እና (የቆዳው ችግር በእከክ ከተባባሰ)
  - ልጅዎ በጣም የሚያክክ ከሆነና ሽፍታው አየባሰ ከሄደ



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

አብዛኛውን ጊዜ በሞለስከም በራሱ ይጠፋል። አልፎ አልፎ መድሃኒት ሊታዘዝ ይቻላል ለምሳሌ፡ አነዚህ ነጠብጣቦች ደረቅ ከሆኑ፣ የሚያሳክኩ፣ የሚያሰሙ ከሆነ፣ ወይም ኢንፌክሽን ከፈጠሩ።

ልጅዎ ብዙ ነጠብጣቦች ካለውና በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ ተጽዕኖ እያስከተለበት ከሆነ፣ ነጠብጣቡ በልጃችሁ ዓይን አጠገብ ከሆነ ወይም ልጅዎ በሽታ የመከላከል አቅም የተዳከመ ከሆነ ወደ ስፔሻሊስት ረሬር ሲደረግ ይችላል።

ወደ ትምህርት ቤት እንደመሄድ ባሉ የተለመዱ እንቅስቃሴዎች ወቅት ይህንን ለሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ አደገኛ ሁኔታው አነስተኛ በመሆኑ ልጅዎ የተለመዱ እንቅስቃሴዎች ማድረጉን መቀጠል ይችላል።

ስለዚህ ጉዳይ አርግጠኛ ካልሆኑ አባክዎ ከጂፒዎ ጋር ይወያዩ።

የተለመደ ሕመም

# ሞለስከም ኮንታጂዮዝም

ሞሉኩም ኮንታጂዮዝም በቆዳ ላይ ትናንሽ ነጠብጣቦች የሚያስከትል ምንም ጉዳት የሌለው የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው። ይህ ሁኔታ በልጆች ላይ የተለመደ ቢሆንም ማንኛውም ሰው ሊይዘው ይችላል ።

## ምልክቶች

- ሞለስከም ዋና የሕመም ምልክት በመሃል ላይ ስርጉድ ያላቸው ትናንሽና ጠንካራ ነጠብጣቦች ናቸው።
- ሊያሳክክ ይችላሉ።
- አነዚህ ነጠብጣቦች ከ2 እስከ 5 ሚሊ ሜትር ስፋት ያላቸው ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በአንድ ላይ ይወጣሉ። አበጥ ያሉ መሃል ላይ የሚያንጸባርቅ ስርጉድ ያላቸው ናቸው።
- ኢንፌክሽኑ ያለባቸው ልጆች አብዛኛውን ጊዜ በሰውነታቸውና በተጣጠፈ ቆዳ አካባቢ (ብልት፣ ከጉልበት ሩሳና ብብት) ነጠብጣብ ይወጣቸዋል።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ሞለስከም ምክንያት የሚፈጠሩት ነጠብጣቦች አብዛኛውን ጊዜ ምንም ጉዳት የማያደርሱ ቢሆኑም ሙሉ በሙሉ ለመጸዳዳት እስከ 18 ወራት ሊፈጅ ይችላል ። አብዛኛውን ጊዜ ምንም ዓይነት መድሃኒት አያስፈልገውም።

በቤት ውስጥ የሽጭታ ሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፤

- ደረቅ እና የሚያሳክክ ቆዳን ለማስታገስ አርጥበት እዘል ፎጣ በማድረግ፣ ቀዝቀዝ ባለ ውሃ ገላ መታጠብ ወይም በየጊዜው የገላ ሎሽን መጠቀም የመሳሰሉትን ነገሮች ማድረግ ይሞክሩ
- ለመዋኘት ከሄዱ ውኃ የማያስገባ የቁስል መሽፈኛ በመጠቀም የተጎዳውን አካባቢ ይሸፍኑ
- ኢንፌክሽን ወይም ጠባሳ ሊያስከትል ስለሚችል ቁስሎችን አጥብቀው አትያዙ ወይም አትቁረጥ
- መታጠቢያ ገንዳ ወይም አንድ ፎጣ፣ የአልጋ ልብሶች፣ አንሳሳዎች ወይም ልብሶች ያሉ ነገሮችን አይጋሩ

ሞለስከም ተላላፊ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቀጥታ በቆዳ ለቆዳ ንክኪ አማካኝነት ይተላለፋል።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- ልጅዎ ሌላ ዓይነት የሕመም ምልክት ካለበት እና ነጠብጣቦቹ የተከሰቱት በሞለስከም ኮንታጂዮዝም እንደሆነ አርግጠኛ ካልሆኑ
- ነጠብጣቡ በጣም የሚያሳክክ፣ የሚያሰቃይ፣ አብጠት ያለው ወይም ፈሳሽ ካለው።
- ልጅዎ በዓይኑ አጠገብ ነጠብጣብ ካለው



የተለመደ ሕመም

# ሜንንጃይቲስ/ ሴፕሲስ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ማንኛውንም ሽፍታ ለማጣራት ውጤታማው መንገድ 'የብርጭቆ ምርመራ' በማድረግ ነው።

የሜንንጃይቲስ (MenB) ክትባት በዩኬ ውስጥ የተለመደ የልጅነት ክትባት ነው። ለበለጠ መረጃ የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ



ሜንንጃይቲስ በአንጎልና በጀርባ አጥንት (ስፓይናል ኮርድ) ዙሪያ የሚገኙ ሕብረ ሕዋሳት ማበጥ ነው (በአብዛኛው ቫይረስ ቢሆንም የባክቴሪያ ኢንፌክሽኖች ሊሆኑ ይችላሉ)።

ሜንንጃይቲስ በማንኛውም ሰው ላይ ጉዳት ሊያስከትል ቢችልም በልጆች፣ በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ በሚገኙ ወጣት አዋቂዎች ላይ ግን በጣም የተለመደ ሊሆን ይችላል።

ሜንንጃይቲስ ቶሎ ካልታከመ በጣም ከባድና ለሕይወት አስፊ ሊሆን ይችላል።

የባክቴሪያ እና የቫይረስ ሜንንጃይቲስ ተላላፊ ሊሆን ይችላል፣ በሳል፣ በማስነጥስና አጠቃላይ የቅርብ ግንኙነት አማካኝነት ሊሰራጭ ይችላል

**እባክዎን ስለ ሜንንጃይቲስ ክትባት እና ሁሉንም የልጅነት ክትባት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ጂፒዎን ይጠይቁ።**

## በሜንንጃይቲስ በሽታ የተያዘ ሕፃን ወይም ልጅ ላይ የሚታዩ ምልክቶች፡

- ልጅ ትኩሳት ሊሰማው ወይም ደግሞ በአጃቹና በአግሮቹ ላይ በጣም ሊቀዘቀዝ ይችላል።
- መበሳጨት/ ማልቀስ ወይም ያለመረጋጋት።
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ምግብ አለመብላት/ የወተት አለመጥባት።
- ማስታወክ
- ማንቀሳቀሳት ወይም ምዝለፍለፍ ወይም ከአንቅልፍ ለመንቃት መቸገር።
- ደማቅ መብራቶችን አለመውደድ
- አንገት መገተር።
- ያበጠ/ ጠንካራ መንበስበስት (የሕጻን ራስ አጥንት ላይ ለስላሳ ቦታ) መኖር
- በቆዳው ላይ አንድ ቀይ ወይም የወይን ጠጅ ቀለም ያላቸው ነጠብጣቦች፣ ቁስልም ሊመስሉ ይችላሉ።

## ሜንንጃይቲስ በሽታ ከያዛቸው ከ3 ልጆች መካከል ሽፍታ የሚኖርበት አንድ ብቻ ነው።

### በሜንንጃይቲስ በሽታ የተያዘ በዕድሜ ከፍ ያለ ልጅ ወይም አዋቂ ሰው ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ይታዩበታል፡

- ትኩሳት
- ራስ ምታት
- አንገት መገተር
- የመገጣጠሚያ እና የጡንቻ ሕመም
- ማስታወክ
- ማንቀሳቀሳት፣ መደናገር፣ ወይም ራስ መሳት
- ደማቅ መብራት መጥላት



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ልጅዎ ሜንንጃይቲስ አንዳለበት የሚጠረጥሩ ከሆነ ምንጊዜም የሕክምና ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል ። ሐኪምዎ አስፈላጊ ከሆነ ልጅዎን በቤት ውስጥ አንዴት መንከባከብ እንደሚቻል ይመክርዎታል።



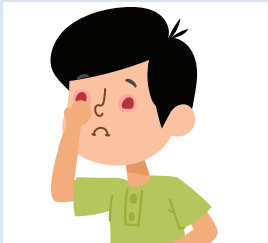
## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- **ልጅዎ ሜንንጃይቲስ/ሴፕሲስ ምልክቶች ካለበት በአደጋና በድንገተኛ አደጋ አማካኝነት ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ ወይም ለአምቡላንስ 999 መደወል ይኖርብዎታል።**

**እንዴት ማድረግ እንደሚቻል 'የብርጭቆ ምርመራ'**




- ሽፍታው ላይ ብርጭቆ ጥብቅ አድርገው ይያዙ።
- ብርጭቆውን ቆዳው ላይ ሲጫኑ ነጠብጣቡ አየጠፋ አንደሆነ ለማየት ይሞክሩ።
- ነጠብጣቦቹ የሚደበዘዙ ከሆነ ለማየት ይሞክሩ ይህ 'ግትር ሽፍታ' በመባል የሚታወቅ ሲሆን በሜንንጃይቲስ ውስጥ የተለመደ ሊሆን ይችላል።
- አንዲህ አይነት ሽፍታ ካዩ ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ አለብዎት
- ሁሌም የእጅ መዳፍ፣ የአግር መርገጫው ክፍል እና ሆድላይ ሽፍታ ላይ ማየት ቀላል ሊሆን ስለሚችል አነዚህን ቦታዎች ይመልከቱ።



የተለመደ ሕመም

# ኮንጅንክቲቫይቲስ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ኮንጅንክቲቫይቲስ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊዘመት ይችላል፤ ይህን ለማስቆም የሚረዱ የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ፡

- ልጅዎ ሞቅ ባለ ሳሙና አዘውትሮ እጁን እንዲታጠብ ያበረታቱት።
- ትራሰቻቸውንና ፊታቸውን ፎጣ በምቀ ውሃ ማጠብ።
- በሚያስገጥሱበት ጊዜ አፋቸውንና አፍንጫቸውን ይሸፍኑና የተጠቀሙበትን ሰፍት በቆሻሻ ማጠራቀሚያው ውስጥ ይጣሉ።
- ፎጣና ትራስ አይጋሩ።
- ዓይናቸውን አንዳያሹ ለማበረታታት ጥረት አድርጉ።

ኮንጅንክቲቫይቲስ የሚከሰተው ኮንጅንክቲቫ ተብሎ የሚጠራው የዓይን ልባስ ሲያብጥ ነው። ይህ የዓይንን የፊት ክፍል የሚሸፍን ስስ ሽፋን ነው።

ለዚህ አብጠት መንስኤ የሆኑት 3ቱ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡

- ኢንፌክሽን (አብዛኛውን ጊዜ ቫይረስ)
- አለርጂክ
- በዓይን ውስጥ የሆነ ነገር፣ የዓይንን ሽፋን ሲያስቆጣው።

## የኮንጅንክቲቫይቲስ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- የዓይን መቅለት
- በዓይን ውስጥ የሚያቃጥል ወይም የሚቆረቆር ስሜት
- ዓይንን የሚያጣብቅ፣ ፈሳሽ/መግል/ አንድ ውሃ የሚመስል ፈሳሽ።
- ዓይን ማሳከክ
- በዓይን ዙሪያ ማበጥ/መቆጣት



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ኮንጅንክቲቫይቲስ አብዛኛውን ጊዜ ያለ መድኃኒት በራሱ ይደናል።

የልጅዎን የሕመም ምልክቶች ለማሻሻል በቤት ውስጥ ሊያደርጉ የሚችሏቸው አስፈላጊ ነገሮች አሉ፡

- ውሃ አፍልተው ያቀዝቅዙ፣ ከዚያም በንጹህ ጥጥ ዓይን ለማድረግ ይጠቀሙበት። አያንዳንዳን ዓይን ለመጥረግ አንድ ንጹሕ ጥጥ ይጠቀሙ። ቀኑን ሙሉ ይህን አዘውትረው ያደርጉ።
- የልጅዎን ዓይኖች ለማቀዝቀዝ የሚረዳ ቀዝቃዛና ንጹሕ ፎጣ ያደርጉበት።
- ልጅዎ ምንም አይነት የዓይን መቆጣት ሲኖርበት ኮንታክት ሌንስ ማድረግ የለበትም።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

ልጅዎ ኮንጅንክቲቫይቲስ ካለበት ፋርማሲስት ምክርና መድሃኒት ሊሰጥዎት ይችላል። ልጅዎ ከ2 ዓመት በታች ከሆነ፣ ምርመራ ለማድረግ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ መያዝ አስፈላጊ ነው።

ልጅዎ እንደ ኮንጅንክቲቫይቲስ መንስኤው ሁኔታ የበሽታውን ምልክቶች ለመቆጣጠር የዓይን ጠብታ ወይም አንቲ ሄስታሚን ሊያስፈልገው ይችላል።

## ልጅዎ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ነገሮች አንዱ ቢኖሩት ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል፡

- በዓይኖቹ ላይ ሕመም
- ብርሃን መቆጣጠር የማይችል ከሆነ
- የማየት ችሎታው ላይ እንደ የተጠማዘዙ መስመሮች ወይም ብርሃን ማንጸባረቅ ያለ ለውጥ ካለ
- በጣም ቀይ ዓይን (1 ዓይን ወይም ሁለቱም ዓይኖች)
- 28 ቀን ያልሞላው ሕፃን ቀይ ዓይን ካለው
- በዓይን ዙሪያ ማበጥ

አነዚህ ምልክቶች ይበልጥ አሳሳቢ የሆኑ የዓይን ችግር ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

- ወይም ደግሞ ልጅዎ ኮንጅንክቲቫይቲስ ካለበትና ከ2 ሳምንት በኋላ የበሽታው ምልክቶች ካልተሻሻሉ ቀጠሮ ለማግኘት ከጂፒ ጋር ይገናኙ።



### የተለመዱ ሕመሞች የጭንቅላት ቅማል

#### መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- የጭንቅላት ቅማልን ለመከላከል መድኃኒትነት ያላቸው ሎሽንና የሚረጭ መድኃኒት አይጠቀሙ፣ ለማጥፋት ብቻ ነው የሚሆነው።
- የጭንቅላት ቅማል መዘመቱን ቶሎ ለማቆም ጸጉር አርጥብ ወይም ደረቅ አያለ በየገዜው በማበጠር ሊከላከሉ ይችላሉ።



#### ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- ጂፒ ሳያዩ የጭንቅላት ቅማልን ማጥፋት ይችላሉ።
- ቅማል እና ቅጫም ጸጉር አርጥብ አያለ በማበጠር ሊወገዱ ይችላሉ። የጭንቅላት ቅማል እና ቅጫም ለማስወገድ ከፋርማሲዎች ወይም ከሱፐርማርኬቶች ልዩ ቅጫጭን የሆነ ጥርስ ያለው ማበጠሪያ (የማጣሪያ ማበጠሪያ) መግዛት ይችላሉ።
- የልጅዎን ፀጉር ሻምፑ አድርጉ፤ እንዲሁም ፀጉራቸው አርጥብና የሚያጻፍ ለማድረግ በቂ ኮንዲሽነር ያርጉበት። ፀጉሩን ከራስ ቆዳ ወደ ውጭ፣ ይክፈሉት። በቅጫን ማበጠሪያ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ (ረጅም ወይም በጣም የጥቅጥቅ ፀጉር ከሆነ ረዘም ላለ ግዜ) ያበጥሩ።
- በቤቱ ውስጥ ያሉ ሰዎችን በሙሉ መመርመርና በዚያው ቀን የጭንቅላት ቅማል ያለበትን ማንኛውንም ሰው ማከም መጀመር ይኖርብዎታል።



#### መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- አርጥብ አያለ በማበጠር ካልሰራ ወይም ተስማሚ ካልሆነ፣ መድኃኒት ሎሽን ወይም የሚረጭ መድኃኒት መሞከር ይችላሉ - እነዚህ ከፋርማሲዎች ወይም ከሱፐርማርኬቶች ውስጥ ሊገዙ ይችላሉ። ለአርሰም ወይም ለልጅዎ የሚሰማው መሆናቸውን እና እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ለማረጋገጥ ማሸጊያውን ይመልከቱ።
- የጭንቅላት ቅማል በአንድ ቀን ውስጥ ይሞታል - አላይ በተጠቀሰው መሰርት ቅጫሎቹን እና እንቁላሎቹን ማውጣት ይችላሉ። አዲስ የተፈለፈለውን ቅማል ለመግደል እንዳንደ መድኃኒቶችን ከአንድ ሳምንት በኋላ መደጋገም ያስፈልግዎታል።
- ሎሽን ወይም የሚረጭ መድኃኒት ካልሠራ ስለ ሌሎች የመድኃኒት ዓይነቶች ፋርማሲስትን ያነጋግሩ።



#### ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

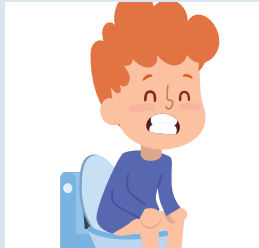
- በቀን ወደ 6-8 አንድ ውሃ ያለ መጠጥ ለመስጠት ይሞክሩ።
- በአመጋገብ ረገድ ተጨማሪ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን እንዲበላ ለማበረታታት ይሞክሩ።
- በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግና መንቀሳቀስ የሚችሉበት ሁኔታ ያመቻቅላቸው።



#### መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- በግራ በኩል ያለው ምክር ካልሰራ ልጅዎን ወደ ርዕዮ መውሰድ ያስፈልግዎታል። በቀላሉ ሰገራ መውጣት እንዲችል ሊያዳንድ ማለስለሻ መድኃኒቶችን ያዘለት ይሆናል።

## ልጅ ድርቀት አለበት



#### መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

የአንጀት ጥሩ ልማድ ውስጥ ለመግባት የሰገራ ማለስለሻ መድኃኒቱ ከ3-6 ወራት ሊፈጅ ይችላል። ስለዚህ ልጅዎ ለጥቂት ጊዜ መድኃኒቱን ለመውሰድ እንደሚቀጥል ዝግጁ ይሁኑ።

ልጆች ከሌላ አገር በሚጓዙበት ጊዜ የሆድ ድርቀት የተለመደ ሊሆን ይችላል። ይህ ሊሆን የሚችለው በአመጋገብ ለውጥና በአመጋገብ ልማድ ለውጥ ምክንያት ሊሆን ይችላል። አንድ ልጅ በዕለት ከዕለት እንቅስቃሴው ላይ የሚያደርገው ማንኛውም ለውጥ በልጁ ላይ በተለያዩ መንገዶች ተጽዕኖ ሊያሳድር የሚችል ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። ጭንቀት ያለበት ልጅ መጻፍቱ ቤት ላይ ቁጭ ብሎ ዘና ማለት ሊከብደው ይችላል።

#### የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡

- ልጁ በሳምንት ሰገራ የሚወጣው ከ 4 ግዜ በታች ከሆነ።
- ሰገራው ለመውጣት አስኪያጃግት ድረስ ደረቅ ከሆነ።
- ሰገራ ሲወጣ ሕመም ካለው።
- ትልቅ ሰገራ ወይም በአንድ ግዜ ብዙ ሰገራ።



የተለመደ ሕመም

# ክር መሳይ ትል

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ልጆች መድሃኒት ከተደረገላቸው በኋላ እንደገና ትሎች ሊመለሱ ስለሚችሉ የሚከተሉትን አስፈላጊ ነው...

### የሚከተሉትን ያድርጉ

- አጅን መታጠብ እና ጥፍሮች ስር ፈግፍን መታጠብ፡ በተለይም ከመብላቱ በፊት እና መፀዳጃ ቤት ከሄደ በኋላ ወይም ናፒ ከመቀየር በኋላ።
- ልጆች አዘውትረው አጃቸውን እንዲታጠቡ ማበረታታት
- በየቀኑ ሻወር/ገንዳ ውስጥ ማጠብ
- ከመጠቀሚያው በፊት የጥርስ ብሩሾችን ይጠቡ
- ጥፍሮችን ማሳጠር
- ፒጃማዎችን፣ እንሰላዎችን እና ፎጣዎችን በየጊዜው ማጠብ።

### የሚከተሉትን አያድርጉ

- እንቁላሎቹ በሌሎች ነገር ላይ እንዳያርፉ ለመከላከል ልብስን ወይም የአልጋ ልብሶችን አያራግፉ
- ፎጣ ወይም ጨርቆችን አይጋሩ
- ጥፍር አይንከሱ ወይም ጣት/ጣቶች አይጥቡ

የጥገኛ ትል ኢንፌክሽን በልጆች ላይ የተለመደ ነገር ነው።

ለማከም በጣም ቀላል ቢሆንም በሰገራ ናሙና ላይ ለማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ለዚህም ነው ለሁሉም ሕፃናት ያለ ምንም ምርመራ መድሃኒት የምንሰጠው።

ጥገኛ ትሎች በፊንጢጣ አካባቢ እንቁላል ይጥላሉ።

እነዚህ እንቁላሎች፣ ፊንጢጣ ቦታውን በማከክ ወይም ወደ መጻዳጃ ቤት ከገቡና ከተጠረጉ በኋላ አጃቸውን ካልታጠቡ፣ ወደ አጃቸው ይዘወራሉ።

እንቁላሎቹ በቅርብ ወደ ሚገናኙ ሰዎች በቀላሉ ይተላለፋሉ። ከዚያም እነዚህ ሰዎች በበሽታው ይያዛሉ።

የጥገኛ ትል ኢንፌክሽን ሊኖራቸው ቢችልም ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት ሳይታይ ይችላል።

## ምልክቶች

- የሆድ ህመም፣
- ተቅማጥ፣
- የሆድ ድርቀት፣
- የድካም ስሜት።
- በመቀመጫ አካባቢ ማሳከክ፣ ማታ ማታ የባሰ ሊሆን ይችላል።



## ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ልጅዎ የክር መሳይ ትል ምልክቶች ካጋጠመው እንዳንድ ጊዜ በሰገራቸው ውስጥ ወይም በመቀመጫቸው ዙሪያ ማየት ይችላሉ። አንድ ነጭ ጥቃቅን ክር ሊመስሉ ይችላሉ።

የክርን ትሎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል በተቃራኒው “የድርጊት ጥሪ” ክፍል ውስጥ ያሉትን እርምጃዎች መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው።

በካርዲፍ እና ቪል አጠቃላይ የጤና አገልግሎት የተመዘገቡ ከሆነ ትሎችን ለማከም አንድ ጊዜ ብቻ የሚሰጥ ክኒን ይሰጠዎታል፤ እንዲሁም ለምርመራ የሚሆን የሰገራ ናሙና እንዲሰጡ ይጠየቃሉ።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- ልጅዎ የክር ትል እንዳለበት ከጠረጠሩ በአካባቢዎ ወደሚገኝ መድኃኒት ቤት ሄደው ማንክ የሚቻል ክኒን ወይም መድኃኒት ማግኘት ይችላሉ።
- ልጅዎ ደህና ካልሆነና ስለ እሱ ከተጨነቁ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ ሊይዙ ይችላሉ።
- መድኃኒቱ ትሎቹን ያጠፋል እንጂ እንቁላሎቹን አያጠፋም ስለዚህ እነዚህን (ከታች) የተጠቀሱ ደረጃዎችን መከተል በጣም አስፈላጊ ነው።



My child has...

# መተንፈስ ችግር (ፕሪ ስኩል ዊዝ)

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ:

Always use the spacer device with your inhaler so the medicine can reach their lungs.

The inhaler should be shaken in between each puff given.

Each puff of inhaler should be inhaled for 20-30 seconds before the next puff is administered to ensure the entire dose is given.



**አስም** በሳንባ ላይ ጉዳት የሚያደርስና መተንፈስ የሚያስቸግር በሽታ ነው። በአየር ትቦቶቹ ግድግዳ ዙሪያ ያሉት ጡንቻዎች ጠባብ እንዲሆኑና እንዲገናኙ ጊዜም የሚያጣብቅ ንፍጥ ይገነባሉ፤ ይህም የአየር መንገዶቹን ይበልጥ ሊያጠብብ ይችላል።

**ፕሪ ስኩል ዊዝ** ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ላይ የሚከሰት ሕመም ነው። ከአነዚህ ልጆች መካከል ብዙዎቹ ከዚህ ችግር የሚደኑ ቢሆንም ከአስም ጋር ተመሳሳይ ሕክምና ይደረግላቸዋል።

ለአስም መንስኤ የሆኑት ነገሮች ውስብስብ ቢሆኑም አንዳንድ ነገሮች ግን ሁኔታውን ሊያባብሱዎቹላሉ ይችላሉ። እነዚህ መነሻዎች ይባላሉ እና የሚከተሉትን ያካትታሉ። ጉንፋን/ፍልይ፣ ቀዝቃዛ አየር፣ የሲጋራ ጭስ፣ የቤት አንስሳት፣ የአበባ ዳቄት፣ አቧራ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ።

ጂፒ ወይም ሌላ ዶክተር አስም ወይም ፕሪ ስኩል ዊዝን በምርመራ ካረጋገጠ በኋላ ልጅዎ ቤት ውስጥ እንዲጠቀምበት የሚያስችል የመተንፈሻ መሣሪያ (ኢንሄለር) ይሰጠዋል።

ልጅዎ ከአንድ በላይ ኢንሄለር ካለውና የተለያዩ ቀለሞች ከሆኑ አንደኛው አስም ለመከላከል የሚረዳ ሲሆን እንዲደባባስም ለመከላከል ይሰራል። ሌላኛው ደግሞ ለማስታገስ የሚረዳ ሲሆን የበሽታውን ምልክቶች ለማስታገስ ያገለግላል። ልጅዎ በታዘዘለት መሠረት ኢንሄለሩን እንዲወስድ በጣም አስፈላጊ ነው።

## የመባባስ ምልክት የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል:

- 10 ትንፋሽ፣ የማስታገሻ ኢንሄለር ወስዶ 4 ሰዓታት የማይቆይ ከሆነ
- የመተንፈስ ችግር ምልክቶች፣ የሚከተሉትን ጨምሮ በፍጥነት መተንፈስ፣ ሳል፣ ሙሉ ዓረፍተ ነገሮችን መናገር አለመቻል፣ ከጎድን አጥንቶች በታችና በጉሮሮ አካባቢ ወደውስጥ የመሳብ ምልክት
- መረበሽ/መቁነጥነጥ

# እና አስም



## ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

ልጅዎ አስም ወይም ፕሪ ስኩል ዊዝ በሽታ እንዳለበት ከታወቀ በኋላ፣ በታመመ ጊዜ እና ከተለመደው በላይ ማስታገሻ ኢንሄለር በሚፈልግበት ጊዜ እና/ወይም ሌሊት ላይ ብዙ ጊዜ የሚነቃ ከሆነ ወይም ማሳል/ድምጽ ያለው ትንፋሽ ካለው፣ ሐኪሙ የሰጥዎትን የድርጊት አቅድ ይከተሉ።

- ልጅዎ ከታመመ የት/መቼ አርዳታ መጠየቅ እንዳለብዎት ይወቁ።
- የልጅዎን የግል አቅድ ይከታተሉ፤ እንዲሁም በመመሪያው መሠረት የኢንሄለሮችን ተጠቀሙ።
- ሁልጊዜ ስፔሰፍን ይጠቀሙ
- ኢንሄለር ወይም መድኃኒትነት ያላቸው ስቴሮይድ ከተጠቀሙ በኋላ አፍን ይታጠቡ።
- የጤና ባለሙያ እንዲያቆም ካልተነገረው በስተቀር ዘወትር መደበኛውን መድሃኒት ይውሰዱ።
- በጂፒ ወይም በአስም የምርመራ ክሊኒክ ቀጠሮዎች ላይ ይገኙ።
- ልጅዎ ከታመመ እና ማታ ማታ ሊብስበት የሚችል ከሆነ ሌሊት ላይ ይከታተሉት።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- ልጅዎ ያለበት ድምጽ ያለው ትንፋሽ አየተባባሰ ከሆነ፣ የሚያስለው አና ቶሎ ቶሎ የሚተነፍስ ከሆነ፣ በየ4 ሰዓቱ 10 ትንፋሽ፣ የማስታገሻ ኢንሄለር ይሰጡት እንዲሁም ካሺስ ወይም ከሐኪም ጋር ድንገተኛ ቀጠሮ ለማግኘት 111ን ይደውሉ።

## ልጅዎ የሚከተሉት ምልክት የሚያሳይ ከሆነ

- ድምጽ ያለው ትንፋሽ የሚያስጨንቀው ከሆነ እና ትንፋሽ የሚያጥረው ከሆነ
- ትንፋሽ ስለሚያጥረው መጫወት የማይፈልግ ከሆነ ወይ ካልቻለ
- ሙሉ ዓረፍተነገር መናገር ካልቻለ
- ማስታገሻ (ሰማያዊ) ኢንሄለር ለረጅም ጊዜ የማያቆየው ከሆነ

ትንፋሽ፣ የማስታገሻ ኢንሄለር (ሰማያዊ) በስፔሰር ከወሰደ በኋላ ምንም መሻሻል ካላሳየ ደግመው ከ10 ደቂቃ በኋላ ይሰጡት እና 999 ን ይደውሉ ወይም ልጅዎን ወደ አቅራቢያ A&E ይውሰዱ።

**ኢንሄለሩን እንዴት መጠቀም እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ እባክዎን የጂፒዎን ወይም ፋርማሲስት እርዳታ ይጠይቁ።**



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ልጅዎ የደም ማነስ ምልክት ካለበት በዚህ ጉዳይ ላይ ለመወያየት ቀጠሮ ለመያዝ አባዘዎን ጂፒን አነጋግሯቸው።

የተለመደ ሕመም

# የአይረን እጥረት አኒሞያ

አኒሞያ የቀይ የደም ሴሎች ወይም በቀይ የደም ሴሎች ውስጥ ያለው የሄሞግሎቢን መጠን አነስተኛ የሆነበት የተለመደ ሁኔታ ነው። ቀይ የደም ሕዋሳት ሃይሞግሎቢን (ሄሞግሎቢን) የያዙ ሲሆን ደህም ደም ቀይ አንዲሆን የሚያደርገው ንጥረ ነገር ነው። ዋናው ዓላማው አክሲጅንን በሰውነት ዙሪያ ማደጋገፍ ነው።

የአይረን እጥረት የሚከሰተው በሰውነት ውስጥ ያለው የአይረን ንጥረ ነገር እጥረት ነው። ሰውነታችን ሄሞግሎቢን ለመሥራት ብረት ያስፈልጋል። በመሆኑም የብረት መጠን መቀነሱ በደም ውስጥ ያለው የሄሞግሎቢን መጠን አንዲቀንስ ያደርጋል።

ከአይረን እጥረት ውጪ፣ በሕፃናት ላይ ጉዳት የሚያስከትሉ ሌሎች ብዙ አይነት የደም ማነስ አሉ። ነገር ግን የአይረን እጥረት በብዛት ምክንያት የሚሆነው።

**ምልክቶች**

መጠነኛ የደም ማነስ ያለባቸው አንዳንድ ልጆች ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት አያሳዩም።

የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያጠቃልሉ ይችላሉ፤

- ግራጫ ቆዳ፣
- ጉልበት ማጣት
- ትንፋሽ ማጣት።



**ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?**

የልጅዎን የአመጋገብ ዘይቤ ለመጨመር የሚቻልባቸው መንገዶች አሉ።

ከፍተኛ አይረን ያሏቸው ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ስጋ
- ባቄላ እና ምስር
- አንቁላል
- ዓሣ
- አፒሪኮቶች፣ ፕሩንስ እና ዘቢብ
- ቅጠል ያላቸው አረንጓዴ አትክልቶች
- አጃ
- ቱና
- የፎርሙላ ወተት
- አንድ ኮርን ፍሌክስ ያሉ የቁርስ ጥራጥራዎች

ልጅዎ አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ተጨማሪ ድጋፍና ምክር ለማግኘት ወደ የምግብ ባለሙያ ረፈር ሊደረግ ይችላል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

የአይረን እጥረት የደም ማነስ አብዛኛውን ጊዜ የሚታወቀው በደም ምርመራ ነው። ትንሽ የደም ናሙና አንወስዳለን፤ ምርመራው በናሙና ውስጥ ያሉትን የአያንዳንዳን የደም ሴል ብዛት (ሙሉ የደም መጠን ተብሎ ይጠራል) ከቆጠረ በኋላ በቀይ የደም ሴሎች ውስጥ ምን ያህል ሄሞግሎቢን አንዳለ ይመረመራል።

በተጨማሪም በሄሞግሎቢን ውስጥ ምን ያህል አይረን አንዳለ ለማወቅ ሌሎች ምርመራዎችን ያደርጋሉ። የምርመራ ውጤቶች ደም ማነስ መኖሩንና አንዳለ ከተረጋገጠ ደግሞ ምን ያህል ከባድ አንደሆነ ለሐኪሙ መረጃ ይሰጣሉ።

አንድ ሕፃን ደም ማነስ ካለበት ለደም ማነስ መንስኤ የሆነው ነገር የአይረን እጥረት ካልሆነ ምን አንደሆነ ለማወቅ ተጨማሪ ምርመራ ማድረግ ያስፈልግ ይሆናል።



መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

For further information see The Lullaby Trust website



How to reduce the risk of SIDS for your baby - The Lullaby Trust



# የተጠበቀ እንቅልፍ

አንድ ሕፃን በድንገትና ባልተጠበቀ ሁኔታ መሞቱ ድንገተኛ የሕፃናት ሞት ሲንደሮም (SIDS) ተብሎ ይጠራል። SIDS መንስኤው ምን እንደሆነ አናውቅም። ለብዙዎቹ ሕፃናት አንድ ላይ ተቀናጅተው የሚያጠቁቸው ሲሆን ይህም በድንገትና ባልተጠበቀ ሁኔታ እንዲሞቱ ያደርጋቸዋል። SIDS ን ሙሉ በሙሉ መከላከል ባይቻልም ይበልጥ አስተማማኝ የሆኑ የአስተኛኝት ምክሮችን በመከተል ይህን ሊያስከትል የሚችለውን አደጋ መቀነስ ይቻላል።

- ሁሉም ልጅዎን በጀርባቸው እንዲተኙ እና ወደ አልጋው ግርጌ እንዲተኙ ያደርጉ
- ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ከአናንተ ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ በራሱ የሕፃን አልጋ ወይም በሞስስ ባስኬት ውስጥ እንዲተኙ ያደርጉ።
- በመልካም ሁኔታ ላይ ጠንካራ ጠፍጣፋ ውሃ የማያስገባ ፍራሽ ይጠቀሙ
- ልጅ ወይም አራስ ሕፃን ካለዎት በመኖሪያ ቤት ውስጥ ማጨስ አይቻልም።
- ከአያንዳንዱ የእንቅልፍ ጊዜ በፊት ማንኛውንም ለስላሳ መጫወቻ ከአልጋ ውስጥ አስወግዱ።
- ልጅዎ የሚተኛበት ትራስ ወይም የአልጋ ልብስ አይጠቀሙ።
- ልጅዎን በማቀፊያ መጠቅለል ወይም ሲተኛ አጥብቆ መጠቅለል የለበትም
- የክፍሉ መቀት ከ 16-20 ዲግሪ ሴልሲየስ መሆን አለበት።

**አብዛኛውን ጊዜ ልጅዎ በደህና እንዲተኛ ለማድረግ የሕፃን አልጋ ወይም ሞስስ ባስኬት ማግኘት ይችላሉ። ሄልዝ ቪዚተርዎን፣ የብሪትሽ ቀይ መስቀልን ወይም አዌሲስ ካርዲፍን ይጠይቁ።**

አንዳንድ ጊዜ አስተማማኝ አስተኛኝት ለማግኘት የሚያስችል መሣሪያ ሊኖራቸው የማይችሉበት ድንገተኛ ሁኔታዎች እንዳሉ አናውቃለን። ይህ ከሆነ አባክዎን ሄልዝ ቪዚተርዎን ያነጋግሩት፤ አንዲሁም ልጅዎን ከአደጋ ለመጠበቅ የሚረዱዎትን የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ይመልከቱ።

**Safer sleep for babies away from home or in emergency situations - The Lullaby Trust**



# የተለመደ ሕመም የናፒ ሽፍታ

የናፒ ሽፍታ በሕፃናት ላይ የተለመደ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ እንክብካቤ ሊደረግለት ይችላል።

## ምልክቶች

- በሕፃናት መቀመጫ ወይም ሙሉ ናፒ አካባቢ ላይ ቀይ ወይም ጥሬ ቦታዎች።
- ቆዳ ሲታይ የቆሰለ ከመሆኑም በላይ ሲነኩት ይሞቃል።
- የተላላጠ ወይም ደረቅ መልክ ያላቸው አካባቢዎች።
- በሕፃናት ቆዳ ላይ ያሉ ነጠብጣቦች ወይም የሽፍታ ምልክቶች፣ እነዚህ ቀይ ወይም ቡናማ ሊሆኑ ይችላሉ።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- የናፒ ሽፍታን ለማጥፋት የሚከተሉትን ያደርጉ
- በተቻለ መጠን ሞቅ ያለ ውኃና ጥጥ በመጠቀም የልጅዎን ናፒ አካባቢ ለማጠብ እና ጭት ዋይፕስ ላለመጠቀም ጥረት ያደርጉ። ገላውን መታጠብ አንዳንድ ጊዜ ሊረዳ ቢችልም በቀን ውስጥ ከሁለት ጊዜ ግን አይጠቡት።
  - በተቻለ መጠን ልጅዎን ያለ ናፒ ለመተው ይሞክሩ።
  - የሕፃኑን ናፒ ከተለመደው በላይ አዘውትረው ይቀይሩ።
  - ቆዳውን ንጹሕና ደረቅ እንዲሆን ያደርጉ፤ ከዚያም አካባቢውን ለማድረቅ ቆዳውን ቀስ ብለው በጨርቅ ነካ ነካ ያደርጉ።
  - የሚጠቀሙትን የናፒ ዓይነት መቀየር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ናፒው በደንብ ልኩ እንዲሆን ያረጋግጡ።
  - የናፒ ሽፍታን ሊረዱ የሚችሉ ክሬምዎች እንደሚከተሉት ናቸው፡ ሱዳክራም፣ ቤፓንቴም እና ሜታኒየም እነዚህ በሱቆች ወይም በፋርማሲ ሊገዙ የሚችሉ ሲሆን በቀላሉ ሊገኙ ይችላሉ።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

ሽፍታው የማይደን ከሆነ የሚታዘዝ ክሬም ሊያስፈልግ ይችላል። ሄልዝ ቪዚተር ወይም ጂፒ ማነጋገር ይችላሉ።



# ተፈታታኝ ባሕርይ

በሕጻናትና በልጆች ላይ አስቸጋሪና ፈታኝ ጠባይ እንዲፈፀም የሚያደርጉ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። ከነዚህ ምክንያቶቹ አንዱ ልጆች በማያውቁትና በማያውቁት ጊዜ የሚኖሩበት ጊዜ ነው።

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

### አባክዎ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶችን በገጽ 6 ላይ ይመልከቱ።

ስለ ልጅዎ ባሕርይ የሚያሳስባችሁ ነገር ካለ አራሳችሁ መገናኘት የምትችሉባቸው አንዳንድ አገልግሎቶች እዚህ ላይ ተካትተዋል።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?

### ልጆችን በባህርያቸው መርዳት የሚቻልባቸው መንገዶች።

- ልጆች በዕለት ተዕለት ተግባራቸው ላይ አያሉ የደህንነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል፤ ደህ ደግሞ ቀንን ምን አየተከናወነ እንዳለ ስለሚያውቁ ይበልጥ የደንበኝነት ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል።
- ከልጆች ጋር መጫወት ውጥረታቸውን ለመቋቋምና በዙሪያቸው ያለውን ሁኔታ ለመረዳት ይረዳል። ወለል ላይ ሆኖ ጨዋታ ለዚህ የተሻለ ነው።
- ማንበብ፣ ዘፈን እና መነጋገር ልጅ ፍላጎት እንዲያደርግበትና እንዲረጋጋ ያደርጋል።
- ብዙ የሚያረጋጋ በአጅ በመዳሰስ ማጽናናት አንድን ልጅ ለማጽናናት ሊረዳዎታል ይችላል።
- ምን አየተከናወነ እንዳለ በቀላል ማብራሪያዎች መግለጽ ለማወቅ ሊረዳው ይችላል፤ ምናልባት የጠፋን ዘመድ ወይም የቤት አንስሳ ወይም የነበረበትን ሃገር ወይ ቦታ ናፍቆ ሊሆን ይችላል።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

ቤተሰቦች የልጃቸው ባሕርይ ይበልጥ ተፈታታኝ ከሆነ ወይም አየተባባሰ ከሄደ፣ ከ5 ዓመት በታች ለሆነ ልጅ ሄልዝ ቪዚተርን ማነጋገር ይችላሉ ወይም ተለቅ ላለ ልጅ ደግሞ የትምህርት ቤት ነርስን ማነጋገር።

አያንዳንዱ ቤተሰብ ሄልዝ ቪዚተር ወይም የትምህርት ቤት ነርስ ይኖረዋል። ጂፐዎ እነዚህን ሰዎች እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል ዝርዝር ይሰጡዎታል።

በባህርይ ጉዳይ ወይም በልጆች ደህንነት ድጋፍ ለማግኘት ልናመለክታችሁ የምንችላቸው ሌሎች ድርጅቶችም አሉ።



# የአእምሮ ጤና ችግር

የአዕምሮ ጤና ሕፃናትን ጨምሮ ሁላችንም ላይ ያለ ነገር ነው። ጠባያችሁን እና ስሜታዊ ደህንነታችሁንም ያመላክታሉ። በአካባቢ ላይ ድንገተኛ ለውጥ ወይም አስቀድሞ ሁኔታዎች ሲከሰቱ መመልከት የአእምሮ ሕመም ሊያስከትል ይችላል።

በጠርነት፣ በዓመፀ፣ በሥቃይ ወይም በሌሎች አስቀድሞ ሁኔታዎች የተጠቁ አንዳንድ ልጆችና ወጣቶች ከአስቀድሞ ሁኔታ በኋላ በሚደርስባቸው ውጥረት ሊሰቃዩ ይችላሉ። የፍርሃትና የጭንቀት መጨመር አሊያም አንዳንድ ጊዜ በመጥፎ ሕልሙና ቅጥቶች ሳቢያ የደረሰባቸው የስሜት ቀውስ እንደገና ወደ አእምሮአቸው ሊመጣ ይችላል። ልጆች ሁልጊዜ የሚሰማቸውን ስሜት መግለጽ አይችሉም፤ አንዲሁም ስለ ችግሮቻቸው ከማን ጋር መነጋገር እንደሚችሉ አርግጠኞች ላይሆኑ ይችላሉ።

ጥንኝነት ለማግኘት ያመለከቱ ቤተሰቦች ሰፊው የቤተሰባቸው አባላትን፣ ጻድቆችንና ልማዶች ከማጣት ጋር ተያይዞ የሚመጣ ውጥረት ሊያጋጥማቸው ይችላል። በተጨማሪም እንደ ቤተሰብ ችግር፣ የመኖሪያ ቤት አለመረጋጋት እና ስለ የጥንኝነት ማመልከቻቸው ሂደት መጨነቅ የመሳሰሉ ውጫዊ የሕይወት ውጥረቶች ለልጆች የአዕምሮ ጤና ችግር መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ።

አንድ ልጅ ከአእምሮ ጤና ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠመው ቤተሰብ በተቻለ ፍጥነት ድጋፍ መስጠት አስፈላጊ ነው ። ደህ ምዕራፍ በዚህ ረገድ የሚረዱ አንዳንድ ጠቃሚ ነገሮች ይሰጥዎታል። በተጨማሪም የራስዎን የአእምሮ ጤናን መንከባከብ አስፈላጊ ነው።

## ምልክቶች

ሁሉም ልጆች የተለያዩ አመለካከት ያላቸው ከመሆኑም በላይ ከአእምሮ ጤናዎቻቸው ጋር በሚጋገሉበት ጊዜ የተለያዩ ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህ የሚከተሉት ከተለመደው የሕመም ምልክቶች መካከል አንዳንዶቹ ናቸው፤ ደህን እንጂ ልጅዎ ደህንን በሌሎች መንገዶችም ሊያሳይ ይችላል።

- የሐዘን ስሜት ከባድ ለውጥ ማድረግ
- ጭንቀት
- ከማህበራዊ ግንኙነት መራቅ
- ራሳቸውን መጉዳት ወይም ራሳቸውን ስለመጉዳት ማውራት
- ስለ ሞት ወይም ራስን ስለ ማጥፋት ማውራት
- የቁጣ መገንፈል ወይም በጣም መበሳጨት
- ጎጂ ሊሆኑ የሚችሉ ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ ባህሪያት።
- በስሜት፣ በባሕርይ ወይም በባሕርይ ላይ ከባድ ለውጥ ማድረግ
- የአመጋገብ ልማድ መለወጥ
- ክብደት መቀነስ
- አንቅልፍ የመተኛት ችግር
- በተደጋጋሚ ራስ ምታት ወይም የሆድ ሕመም
- ትኩረት መስጠት መቸገር
- በትምህርት ቤት ሥራ ላይ የተደረጉ ለውጦች
- ከትምህርት ቤት መራቅ ወይም መቅረት
- ከሌሎች ጋር መጫወት አለመፈለግ

### ልጅ የአእምሮ ጤና ችግሮች እያጋጠመው ከሆነ ምን ማድረግ አለብኝ?

#### መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ:

ተጨማሪ መረጃ ሊያገኙ የሚችሉበትን የሚከተለውን ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ ከእነዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ወደ ሌሎች ብዙ ቋንቋዎች ተተርጉመዋል ነገር ግን እነዚህን ለመረዳት ከቸገረዎት ድጋፍ ለማግኘት አባክዎ ጂፒዎን/ የልጅዎን ነርስ ያነጋግሩ።



**Translations of our mental health information | Royal College of Psychiatrists (rcpsych.ac.uk)**

#### Young Minds

Young Minds እስከ 25 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ስላለ አንድ ልጅ ወይም ወጣት ለሚጨነቅ ማንኛውም ሰው በኢንተርኔትና በስልክ ምክርና ስሜታዊ ድጋፍ በነፃ ይሰጣል።

☎ በ **0808 802 5544** ከጠዋቱ 9:30 እስከ ምሽቱ 4 ሰዓት፡ ከሶኞ አስከ አርብ ድረስ በነፃ የወላጆች አርዳታ መስመር ይደውሉ።

@ ወደሚከተለው ኢሜል **parents@youngminds.org.uk** ይላኩ፡ Young Minds በ3 የስራ ቀናት ውስጥ ምላሽ ይሰጣሉ።



**Parents' A-Z Mental Health Guide | Mental Health Advice | YoungMinds (youngminds.org.uk)**

#### Home Start Cardiff

Home Start ካርዲፍ በመላው ዌልስ የሚሠራ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። በቤትዎ ውስጥ ላሉ ቤተሰቦች እቤተዎ፣ በሰለጠነ ፈቃደኛ ሠራተኛ ድጋፍ መስጠት ይችላሉ። ወደዚህ አገልግሎት መሄድ ከፈለጉ ጂፒ ወይም የልጆች ነርስን እነጋግራቸው አሊያም በዚህ ሊንክ አማካኝነት ሊያነጋግሯቸው ይችላሉ።



**Contact Us - Home-Start Cymru (homestartcymru.org.uk)**

#### The Hangout Cardiff

The Hangout Cardiff፡ ዕድሜያቸው ከ11-18 ዓመት ለሆኑ ሕፃናት የአእምሮ ጤና ድጋፍ የሚሰጥ ማዕከል ነው። ወጣቶች ያለ ቀጠሮ የሚሄዱበት እና የድጋፍ አገልግሎት የሚያገኙበት እንዲሁም በቡድን እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚሳተፉበት እና አዳዲስ ሰዎችን የሚያገኙበት ቦታ ነው (ከፈለጉ!)።

**በየቀኑ ከሰዓት በኋላ ከ 3-9 ክፍት ናቸው፡ አድራሻቸው እንደሚከተለው ነው፡ 26-28 Churchill Way, Cardiff**

#### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሊንከባከቡ ይችላሉ።

ልጅዎን በቤት ውስጥ መደገፍ የሚችሉባቸው ብዙ መንገዶች አሉ። ልጅዎ ምን እንደሚሰማው ይበልጥ ማወቅ ጥሩ ሊሆን ይችላል፤ ይህ ደግሞ ልጅዎን መደገፍ ወይም ራሱን እንዲደግፍ መርዳት የሚችልባቸውን ከሁሉ የተሻሉ መንገዶች ማግኘት እንዲችሉ ይረዳዎታል።

ልጅዎ በአእምሮ ጤንነቱ ምክንያት አንቅልፍ የማጣት ችግር ካለበት ልጅዎን መደገፍ የሚችሉባቸውን ሐሳቦችና መንገዶች ለማወቅ አባክዎን በዚህ ሊንክ ላይ ኮዳን ስካን ያድርጉ።



ልጅዎ በውጥረት አየተሠቃየ ከሆነ በቤት ውስጥ ልጅዎን መደገፍ የሚችሉባቸው ብዙ መንገዶች አሉ።



**Tips for Combatting Stress, for Parents and Children**



**Talking to children about war and conflict (beaconhouse.org.uk)**

ከልጅዎ ትምህርት ቤት ጋር አብረው ይሥሩ። በሁሉም ትምህርት ቤቶች ውስጥ ልጆችን በአእምሮ ጤንነታቸው መደገፍ የሚችሉ የትምህርት ቤት ነርስ ይኖራሉ። ልጅዎ ገና ትምህርት ቤት ባይገባም እንኳ የሚደግፋችሁ የትምህርት ቤት ነርስ ይኖራሉ።

**እርስዎ ልጅ ከ11-19 ዓመት እድሜ ያለ ከሆነ፡ ለምስጢራዊ ምክርና ድጋፍ፡ በ07520 615718 የትምህርት ቤት ነርሳቸውን የጽሑፍ መልእክት ሊልኩላቸው ይችላሉ (ተጨማሪ የመረጃ መጽሔት ተያይዟል) ።**

ከፋሚሊ ጌትዌይ አማካኝነት ለቤተሰባችሁ ቀደም ብላችሁ አርዳታ ማግኘት ይችላላሉ።

ከፋሚሊ ጌትዌይ ቡድን የገንዘብ ምክር፣ መኖሪያ ቤት፣ የልጆች ጠባይ፣ የልጅ እንክብካቤ፣ የትምህርት ቤት ተሳትፎ፣ ጤና እና ደህንነት እና የወላጆች ድጋፍን ጨምሮ፣ የድጋፍ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ሊያግዝዎት ይችላል።

**03000133133**  
ላይ ከፋሚሊ ጌትዌይ ጋር ይገናኙ ወይም በሚከተለው ኢሜል **ContactFAS@cardiff.gov.uk**

#### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።



ለልጅዎ የባለሙያ ድጋፍ ማግኘት የሚችሉት መቼ እንደሆነ ማወቅ አስቸጋሪ ነው።

ልጅዎ ለረጅም ጊዜ የመሰላቸው ስሜት ላይ ወይም ሲጨነቅ ከነበረ ወይም ደግሞ ስለ ልጅዎ በጣም የሚጨነቁ ከሆነ ተጨማሪ አርዳታ ለማግኘት ይፈልጉ ይሆናል።

#### ለሚከተሉት፣ ወደ ጂፒ ይደውሉ ወይም ወደ 111 ይደውሉ፡

- ለልጅዎ የአእምሮ ጤና አርዳታ ካስፈለገዎት ነገር ግን ድንገተኛ ካልሆነ
- ልጅዎን ለአእምሮ ጤንነቱ ለመደገፍ ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎት አርግጠኛ ካልሆኑ።

ከነርስ ወይም የአእምሮ ጤና ነርስ ጋር በስልክ መነጋገር ይችሉ ይሆናል። ጂፒ ጠቃሚ ስለሆኑ የሕክምና ዓይነቶች ምክር ሊሰጥዎትና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ተጨማሪ የአእምሮ ጤና አገልግሎት እንዲያገኙ ሊረዳዎት ይችላል።

#### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ



- ለምሳሌ፣ በራሱ ወይም በሌላ ሰው ላይ ጉዳት አድርጎ ከሆነ አሊያም ከመጠን በላይ አድንዛ እጽ ወይ መድሃኒ ወስዶ ከሆነ የልጅዎ ሕይወት አደጋ ላይ ነው።
- ልጅዎን ከአደጋ መጠበቅ እንደሚችሉ የማይሰማዎት ከሆነ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ፀረ-ክትባት ታሪኮች ብዙውን ጊዜ በማህበራዊ ሚዲያ እና በኢንተርኔት አማካኝነት እና ከዚያም ውጪ ይሰራሉ። ሁልጊዜ የአርሰዎን ክትባት እና የጤና መረጃ ከታመኑ ምንጮች ያግኙ።

ስለ ክትባት ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም አርግጠኛ ካልሆኑ ማንኛውንም ጥያቄ ለመመለስ ከሚችል ሐኪም ወይም ነርስ ጋር በዚህ ጉዳይ ላይ መወያየት ይችላሉ።

# ክትባቶች

ክትባት (በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት ተብለውም ይጠራሉ) ራሳችንንም ሆነ ልጆቻችንን ከጤና መታወክ ለመጠበቅ ልናደርግ የምንችላቸው በጣም አስፈላጊ ነገሮች ናቸው። በዓለም ዙሪያ በየዓመቱ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች እንዳይሞቱ ይከላከላሉ።

ክትባቶች በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትን ከበሽታ የሚከላከሉ ፀረ እንግዳ አካላትን እንደገና መፍጠር እንደሚቻል ያስተምራሉ። እንደ ጊዜ ክትባት ከተከተብን ሰውነታችን ከአነዚህ በሽታዎች ጋር ከተገናኘን በተሻለ መንገድ መዋጋት ይችላል።

በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትም ከበሽታ ይልቅ ከክትባት ቢማሩ ይበልጥ አስተማማኝ ነው። በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትም እንደገና በሽታን እንዴት መዋጋት እንደሚችሉ ካወቁ ብዙውን ጊዜ የዕድሜ ልክ ጥበቃ ሊሰጥዎ ይችላል።

በተጨማሪም ክትባቶች ማህበረሰቡን 'በብዛት ከበሽታ መከላከል' ለመርዳት ይችላሉ። በቂ ሰዎች ክትባት ካገኙ፣ ክትባቱን ማግኘት በማይችሉ ሰዎች አማካኝነት በሽታውን ማሰራጨት አስቸጋሪ ስለሆነ።

**ለምን ይጠቅማሉ?**

- ክትባቶች አርሰዎንም ሆነ ልጆዎን ከባድና ለምት ሊዳርጉ ከሚችሉ በርካታ በሽታዎች ለመጠበቅ ይረዳሉ።
- በተጨማሪም ክትባት በሽታው ወደ ሌሎች በማህበረሰባችሁ ውስጥ ያሉ ሌሎች ክትባት መውሰድ የማይችሉ ሰዎችን (ለምሳሌ ገና በጣም ሕጻናት ለሆኑ ልጆች) በሽታ እንዳይዘዘዙ በማገዝ ይረዳሉ።
- በቂ ሰዎች ክትባት ካገኙ ክትባት በሽታን ይቀንሳል ወይም እንዳንድ በሽታዎችን ያስወግዳል።

**የሚያስከትለው ችግር አለ?**

በክትባት ምክንያት የሚመጡ አብዛኞቹ የጎንዮሽ ጉዳዮች ቀላል ከመሆናቸውም በላይ ብዙም አይቆዩም።

በጣም የተለመዱት የጎንዮሽ ጉዳዮች እንደሚከተሉት ናቸው፡

- ክትባቱን የተወገበት አካባቢ ትንሽ መቅላት፣ ማበጥና ለጥቂት ቀናት ሕመም።
- ትንሽ የሕመም ስሜት እና ለ 1 ወይም ለ 2 ቀናት ከፍተኛ ትኩሳት።
- የድካም ስሜት
- ለጥቂት ቀናት ራስ ምታት

ከአነዚህ የጎንዮሽ ጉዳዮች መካከል አብዛኞቹን መቆጣጠር ይቻላል። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ስለ ትኩሳትና ስለ ሕመም መመሪያዎቻችንን መመልከት ይቻላል።

አብዛኛውን ጊዜ ማንም ሰው የክትባት አለርጂክ አያስከትልበትም። ይሁን እንጂ ክትባቱን የሚሰጠው ሰው ይህን ችግር ለመቋቋም የሚያስችል ሥልጠና ያለው ነው።

ሁሉም ክትባቶች ለሕዝብ ጥቅም ከመዋላቸው በፊት ከባድ የደህንነት ምርመራ ይደረግባቸዋል እንዲሁም ያለማቋረጥ ቁጥጥር ይደረግባቸዋል።

**ልጄ በሌላ አገር ክትባት ወስዶ ከሆነስ?**

ልጅዎ ከቆይ ውጭ ከተወለደና በሌላ አገር ክትባት ወስዶ ከሆነ ጂፒዎ ማንኛውንም መዝገብ ማጣራት ይችላል በቆይ ፕሮግራም መሠረት የጎደላቸው ክትባት መኖር አለመኖሩን ማጣራት አለብዎት።

መዝገብ ከሌለዎት ወይም ልጅዎ ምን ዓይነት ክትባት እንደተሰጠው አርግጠኛ ካልሆኑ በቆይ ፕሮግራም መሠረት ልጅዎን በዕድሜው መሠረት እንደገና እንዲከተብ ይመክርዎታል።

ይህ ማለት ልጅዎ ቀደም ሲል የተከተበውን እንዳንድ ክትባት ደግሞ ሊወስድ ማለት ሊሆን ቢችልም ልጅዎ እንዳንድ ክትባቶችን ከማጣት ይልቅ ሁሉንም ዓይነት በሽታ የመከላከል አቅም እንዳለው ማረጋገጥ አስተማማኝ ነው።



**የድጋፍ አገልግሎቶች:**

ትክክለኛውን ድጋፍ ሲያገኙ ማጨስ ማቆም በጣም ቀላል ነው። በየዓመቱ በዌልስ በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች በነፃ፣ የNHS ማጨስ የማቆም አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።



<https://www.helpmequit.wales/>

Help me Quit Wales ነጻ፣ ሚስጥራዊ እና ያለ መፍረድ አንደገደድ ሆኖ ሊረዳዎት ከሚችል ባለ መያዣ አርዳታ ይሰጣሉ።

ወደዚህ አገልግሎት አራስዎ መሄድ ወይም አርዳታ ከፈለጉ ጂፒዎ ወይም ነርስ ረፈር አንዲያደርጉዎት መጠየቅ ይችላሉ።

# ሲጋራ ማጨስ ማቆም

ማጨስ ሲያቆሙ በጤንነትዎ ላይ ወዲያውኑ መሻሻል ማየት ይጀምራሉ።

ማጨስዎን ቀደም ብለው ባቆሙ መጠን የዚያኑ ያህል ይጠቀማሉ። ነገር ግን ለረጅም ጊዜ ያጨሱ ቢሆንም ወይም ማንኛውም ዕድሜ ላይ ቢሆኑ፣ ማጨስ ማቆም ጤንነትዎን ያሻሽላልና ፈጽሞ ዘግይቻለው ማለት የለብዎትም።

ለአንዳንድ ሰዎች ሲጋራ ማጨሳቸውን የሚያቆሙበት ዋነኛው ምክንያት ቤተሰቦቻቸውና ለገደቆቻቸው ሲሉ ነው።

ማጨስ አቁመው አካላዊ እና አእምሮአዊ ጤንነትዎ ጥሩ ከሆነ የሚወደቁትን ሰዎች መደገፍ እና ወደፊትም የሕይወታቸው ተካፋይ የመሆን አጋጣሚው ሰፊ ነው።

በተጨማሪም ከሲጋራ ነፃ መሆን ማለት ልጆቻችሁ ጥሩ አርዳታ መሆን ማለት ነው። ሲጋራ ለማጨስ ፍላጎታቸው አነስተኛ ነው ማለት ነው።

**ሁለተኛ እጅ ወይም 'ተቀባይ' ሲጋራ ማጨስ:**

በሁለተኛ እጅ የሚጨሰው ሲጋራ በተለይ ለልጆች አደገኛ ነው።

አብዛኛውን ሲጋራ ሲያጨሱ ወደ ሳንባዎ አይገባም፤ በአቅራቢያው ያለ ማንኛውም ሰው ሊተነፍስ ወደሚችልበት በተራራ ወዳለው አየር ይገባል። አዘውትረው የሲጋራ ጭስ የሚተነፍሱ ሰዎች የሳንባ ካንሰርንና የልብ ሕመምን ጨምሮ ከአጫሾች ጋር ተመሳሳይ የሆነ በሽታ የመያዝ አጋጣሚያቸው ሰፊ ነው። አጠገባቸው ሲጋራ ማጨስ በተለይ ለሕፃናት ጎጂ ነው።

ቢያንስ 1 ሰው በሚጨስበት ቤት ውስጥ የሚኖሩ ልጆች ከሚከተሉት በአንዱ የመያዝ ዕድላቸው ሰፊ ነው:

- አስም
- የድረት ኢንፌክሽኖች - አንድ ሳምንት እና ብርንጫታስ
- ሜንንጃይቲስ
- የጆሮ ኢንፌክሽኖች
- ሳልና ጉንፋን

ማጨስ ማቆም ካልቻሉ፣ በተቻለ መጠን ከልጆችና ከቤት ውጭ በማጨስ በአነሱ ላይ የሚያስከትለውን ጉዳት አንዳገድብ አድርግ።

**አስራዎቹ ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች እና ማጨስ:**

ብዙ አጫሾች የሚጀምሩት በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ነው። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ አብዛኞቹ ወጣቶች ሲጋራ ማጨሳቸው የተለመደ ነገር ቢሆንም፣ ሁሉም ያጨሱት ማለት አይደለም። በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ የሚገኘው ልጅዎ ሲጋራ የሚያጨስ ከሆነ፣ ማጨስ ስለሚያስከትለው አደጋዎችና ሲያቆም ስለሚችልበት ድጋፍ ከአሱ ጋር ግልጽ ውይይት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ማንኛውም ጭቅጭቅ ተጨማሪ ድጋፍ አንዳይፈልጉ ሊከለክላቸው ስለሚችል ተረጋግተው ለመነጋገር ፈቃደኛ ለመሆን ጥረት ያድርጉ ።

ማጨስ ለማቆም ለሚፈልጉ ወጣቶችና በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ ላሉ የተዘጋጀ አንዳንድ ድጋፍ ከዚህ በታች ቀርቦታል:



<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking/>



### መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡፡

ጤናማ አመጋገብ ልጆች ስለሚመገቡት ምግብ ብቻ ሳይሆን በአመጋገብ ዙሪያ ስላለው ባህሪም ጭምር ነው። ልጆቻችሁን በምግብ ዝግጅት ጊዜ እንዲሳተፉ ያድርጉ እንዲሁም ደግሞ ምግብ ማብሰል አስደሳች እንዲሆን አድርጉ!

### ሌላ ጠቃሚ መረጃዎች፡

- <https://nylo.co.uk/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/>
- <https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day/>
- <https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

### ስለ ልጅ አመጋገብ መጨነቅ ያለብኝ ምን ሁኔታ ላይ ነው?

- የልጅዎን አመጋገብ በተመለከተ ተጨማሪ አርዳታና ድጋፍ ካስፈለጋችሁ ሄልዝ ቪዚተርዎን ወይም ነርስን ያነጋግሩ።
- ልጅዎ ላይ የሚከተሉትን ምልክቶች ካስተዋሉ ከጂፒ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል።
- በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ ክብደት ከቀነሰ።
- በፍጥነት ከፍተኛ ክብደት ከጨመረ።
- ፈጽሞ መብላት አምቢ ካለ
- ርዝመት አየጨመረ ካልሆነ
- ብዙውን ጊዜ የድካም ስሜት ካለውና ሃይል ከሌለው
- የታመመ የሚመስል ከሆነ፣ ግራጫ ከመሰለ ወይም የሚያዘረው ከሆነ።

ለበለጠ መረጃ የአይረን እጥረት ማነስ ላይ ያለንን ገጽ ይመልከቱ።

## ጤናማ አመጋገብ

### ጤናማ አመጋገብ ምንድን ነው?

ማንኛውም ዕድሜ ላይ ቢሆኑም ጤናማ አመጋገብ ጤንነትዎን ለመጠበቅና ለማሻሻል አስፈላጊ ከመሆኑም በላይ በተለይም አያደጉ ላሉ ልጆችና ወጣቶች ይበልጥ አስፈላጊ ነው።

ጤናማና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ የሚከተሉትን ጨምሮ ብዙ ጥቅሞች አሉት፡

- በአድገትና መዳበር መርዳት።
- ልጆች ቀኑን ለማለፍ የሚያስችል ጉልበት እንዲኖራቸው ሃይል ለማከማቸት።
- ትኩረትንና ስሜትን ለማሻሻል ይረዳል።
- ለጤናማ ቆዳ፣ ለጥርስ፣ ለፀጉርና ለጥፍር የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገሮች ምንጭ በመሆን።

ልጆች ጤናማ ምግብ ከመመገብም በላይ አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ልጆች በቀን ውስጥ ለ60 ደቂቃ ያህል አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል ።

ሌሎች ልጆቻን ሊረዱ የሚችሉበት መንገድ እንደሚከተሉት ናቸው፡

- ከ6 ወር አስከፊ 5 አመት ዕድሜ ያላቸው ሕፃናትን ቪታሚን ኤ፣ ሲ እና ዲ በየቀኑ እንዲወስዱ በማድረግ በቂ ቫይታሚን እንዲያገኙ አርዷቸው
- በቀን ውስጥ 5 ከፊል ፍራፍሬ እና አትክልቶች ለመመገብ ይጣሩ - እነዚህ ከፍተኛ የቫይታሚኖች፣ ማዕድናት እና የፋይበር ምንጭ ናቸው።
- ልጅዎ ተገቢ መጠን ያለው ድርሻ እንዲኖረውና ምግባቸው ምንም ዓይነት ተጨማሪ ጨው እንዳይኖረው ጥንቃቄ አድርጉ

### በልጆች ላይ ያለ ዝቅተኛ የምግብ ፍላጎት፡

በአካባቢ ላይ ለውጥ፣ ጭንቀት፣ እንዲሁም በአካባቢው ያለው የአመጋገብ/የምግብ አቅርቦት ለውጥ የአንድን ልጅ የአመጋገብና የምግብ ፍላጎት ሊነካና ወላጆችን ሊያስጨንቅ ይችላል።

የምግብ ፍላጎታቸው ዝቅተኛ ከሆነ ሊያደርጉ የሚችሉት እንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ተጠቅሰዋል፡

- እንደ ቤተሰብ አንድ ላይ ሆናችሁ አብራችሁ ተመገቡ እንዲሁም አንድ ዓይነት ምግብ ተመገቡ።
- አዳዲስ ምግቦች ማቅረብዎን ቀጥሎ እንዲሁም በተለያዩ መንገዶች ለምሳሌ ካሮት የበሰለ፣ ያልበሰለ፣ የተፈቀፈቀ፣ በወጥ የተቀላቀለ፣ ወዘተ መስጠት።
- በምግብ መካከል ከተራቡ መቅሰስ ይስጡት - አርጎ፣ ዳቦ፣ እና ትናንሽ ሳንድዌች ይሞክሩ። - በቀን ከሁለት የማይበልጡ መቅሰስ ለመስጠት ይሞክሩ
- ለምግብነት ጤናማ አመለካከት እንዲኖረው ማበረታታት - ምግብ ሲያዘጋጁ እንዲሳተፉ ያድርጉ እናም አብራችሁ ለመመገብ ሞክሩ።
- አዳዲስ ምግቦችን ቀስ በቀስ እና በትንሽ ክፍሎች ያስተዋውቁ - ምግብ በጣም የሚያማርጥ ከሆነ ይህ አዳዲስ ምግቦችን እንዲለምድ ያግዘዋል።
- ልጅዎ አዲስ ነገር ሲሞክር አመሰግኑት።

### አራስ ልጆችን ማጥባትና ጡት ማስተው፡

አራስ ሕፃናትን በተመለከተ አዋላጅ ወይም ሄልዝ ቪዚተር ሊያማክሩዎት ይችላሉ። ጡት የሚያጠቡ ከሆነ እና ከተቸገሩ፣ ስለ ማጥባት ባለ ሙያ የድጋፍ ሰራተኞች አርዳታ ሊያደርጉዎት ይችላሉ። ከሁሉ የተሻለው ነገር ከባለሙያዎቹ መካከል ከአንዱ ጋር መወያየት ነው።

ልጅዎን ከጡት ወይም ፎርሙላ ወተት ጋር በተጨማሪ ምግቦችን ማስተዋወቅ የሚጀምሩት ልጅዎ 6 ወር ገደማ ሲሆነው ነው። ይህ ደግሞ ጥሩ አድገት እንዲያደርጉ ጊዜ ስለሚሰጣቸው ምግቦችን መቋቋም ይችላሉ።

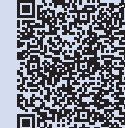
ልጅዎ ለመጀመሪያ ጊዜ ምግቦችን ለመብላት ዝግጁ መሆኑን የሚያሳዩ 3 ግልጽ ምልክቶች አሉ፡ ልጅዎ የሚከተሉትን ማድረግ መቻል አለበት፡

- ጭንቅላቱን በደንብ ተቆጣጥሮ መቀመጥ መቻል
- አይነን፣ አጁንና አፋን አስተባብሮ ምግቡን ተመልክቶ፣ አንስቶ በአፋ ውስጥ ማስገባት መቻል
- ምግብ መዋጥ (መልሶ ከመተፋት ይልቅ)

ሄልዝ ቪዚተርዎ፣ ልጅዎ ጡት ቀስ በቀስ መተው ስለ ሚችልበት ጊዜ እና ምን ዓይነት ምግቦችን መመገብ እንደሚችል በተመለከተ ተጨማሪ መረጃና ድጋፍ ሊሰጡዎት ይችላል።



Start For Life: Baby Weaning | NHS  
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/>



Feeding your baby: When to start with solid foods | UNICEF Parenting