

ቶሕዝቶ

መጻፈኛ	2	ሰሙ-ዳት ሕመማት	
መምርሒ ን...		ወይይ ንፍሮ (Measles) ኣለዎ	26
መምርሒ ንኣገልግሎት ኢ.ቲ. ኤን.	3	ሰሙ-ድ ሕመም መገባይ ዓይነት ሕመም ቁርብቱ ኢካዞማ (Ileus)	28
ኣብ ካርዲፍ ዚርከቡ ካልእ ጠቓሚ ኣገልግሎት መምርሒ	5	ሰሙ-ድ ሕመም :- ፍሮማይ	30
ውሳይይ ንሓይ...		ሰሙ-ድ ሕመም :- እግሪ ኢድን ኣፍን	32
ኣብ ካርዲፍ ዚርከቡ ካልእ ጠቓሚ ኣገልግሎት መምርሒ	8	ሰሙ-ድ ሕመም :- ተሰባይ ሕመም ቁርቱብቱ (Impetigo)	34
ወይይ ሰዓል/ዛሕሲ ኣለዎ	10	ሰሙ-ድ ሕመም :- ዓብቕ/ሓካካይ (Scabies)	36
ውሳይይ ናይ ጉረር ቃንዛ ኣለዎ	12	ሰሙ-ድ ሕመም :- ሞሰተካም ኮንታጅዮም (Molluscum Contagiosum)	38
ወይይ ቃንዛ እገዲ ኣለዎ	14	ሰሙ-ድ ሕመም ኣንቐጺ (መኒንጃይቲስ) / ረኽቢ ምሽመሻ እፍፍ ሲፕሲስ (Sepsis)	40
ውሳይይ ቃንዛ ስኒ ኣለዎ	16	ሰሙ-ድ ሕመም :- ነድሪ ኮንጃንክቲቲስ (Conjunctivitis)	42
ውሳይይ ሕመም ተምሳኪን ውጽኣትን ኣለዎ	18	ብዛዕባ ቀራማል ርእሲ head lice	43
ውሳይይ ሕመም ጉድኣት ኣለዎ	19	ውሳይይ ሕመም ናይ ድርቅ ጸገም ኣለዎ	44
ውሳይይ ሕመም ቃንዛ ኣለዎ	22	ሕመም ሓሳኑ ኣብ ቁልዕ-ሰሙ-ድ እዩ። worms	46
ውሳይይ ሕመም ቍጥዕ (ኣብርጂ) ኣገላት ኣለዎ	24	ሰሙ-ድ ሕመም :- ቅድሚ ስትን ጉምህርቲ ዚገብር ህብብሰ ንፍሳን ጸጸ ዘብል ኣገማን	48
		ሰሙ-ድ ሕመም. ሞሕዲ ሓዲን ሞሕዲ ደም	50
		ድሕንነት ዘለዎ ድቃስ	51
		ሰሙ-ድ ሕመም :- ናይ ናፒ ዕንፍሩር	52
		ተራ ሕመም. በዳሂ ባህሪ	53
		ተራ ሕመማት :- ጸገማት ኣእምሮኣዊ ጥዕና	54
		ካታታት	58
		ሺጋራ ምትካኻ ኣቋርጽ	60
		ጥዕይ ኣብሰሰዓ	62



መጻፈኛ


ውሳይይ ሕመም ምስ ዝሓመም ኣዝዩ ውጥረት ካኸብደኩም ይኸእል እዩ። እቲ ጸገም እንታይ ካኸውን ይኸእል ንምሕጋዝ እንታይ ካገብር ኣሎኒ ኢልኩም ትጭነቁ ትኾኑ።


ኣብ ካርዲፍ ዚሕገዙኩም ብዘሕ ኣገልግሎት ኣሎ። እዞ ንእሽቶ መጽሓፍ (booklet) እዚኣ ንሓይ ዝሓመመ ውሳይይ ካትኩኹንም ከሎኹም እንታይ ካትገብር ከም ዘሎኩም ናይ ከም እትኸዱን ንካትፈልጡ ካትሕገዙኩም እያ።


እዞ ንእስ ዝበለት ጽሕፍቲ ንገሊኡ ሰሙ-ድ ናይ ቆልዑ ሕመምን ኮንታጅዮምን ብኸመይ ከም እትቋዳርጾም ምኽሪ ዝሓዘለት እያ። ንዝሓመመ ውሳይይ ኣብ ገዛኹም ንካትቋዳርጾም ከምኡውን ብኸመይን መኣስን ናብ ናይ ኢ.ቲ. ኤን. ኤስ. NHS እዚ ኮኣ ንውሳይይ ኣብ ገዛኹም ካትሕክሙ ወይ ካብቲ ማሕበረሰብ ሓገዝ ካትረካቡ እንተ ካልዕኩም ኣብ ካፍሲ ሓይጋን ህጹጽ ረድኣት ሆስፒታል ንይደሕ እዞን ንኸይተጽብዩ ካትሕገዙኩም ይኸእል እዩ።

ብዘይካዚ ብዛዕባ ካርዲፍ ሕመም እንተሓይ ብዛዕባ እንታይ ካትጥንቀቁ ከም ዘለኩም መዓስ ሓገዝ ካትደልዩ ከም ዘለኩም ዚገልጽ ሓበሬታ ኣለዎ።

እዞ ንእስ ዝበለት ጽሕፍቲ ነፍሲ ወከፍ ምልክታት ካሳዕ ካንደይ ረዚን ምኳኑን መኣስ ሓገዝ ከም እትረካቡን ንምሕባር ቀይሕን ኣምባርን ግሪንን ቀይሕን ኣምባር/ቡሳ ሕብሪ ን ቀጠልዮን/ሓምሳይን ዚብላል መምርሒ ትጥቀም።


 ንህጹጽ ሕክምናዎ መርመራ 999 ደውሎ ወይ ኣብ A&E ኪዱ።

 ምስ ሓኪምኩም (GP) ተራኸቡ (GP)

 እዚ ኣብ ገዛኹም ካትኩኹን ትኸእሉ ኢኹም።

እዞ ንእስ ዝበለት ጽሕፍቲ ብዛዕባ ኩሉ ናይ ቆልዑ ሕመም ሓበሬታ ዩብላን። ብዛዕባ ኣብዞ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ዘሎ ምኽሪ ርግጺ እንተ ዘይኩንካም ወትሩ ንሓኪም ካትዘራርብዎ ኣሎኩም።


መመርሒ ንኣገልግሎት ኤቶ. ኤን. ኤስ. (NHS)



ፋርማሲ


ዝሰጡ ክኢሉታት ክንክን ጥዕና ብቐሊሉ ክርከቡ ዚክእሉ መብዛሕትኡ ግዜ ኹኣ ኣብ ሱፐር ማርኬት ይርከቡ።

ብዛዕባ ሰውድ ሕመምን ጉድኣትን መድሃኒትን ምክር ኪህቡ ይክእሉ። (ኣብ ዌልስ ዝተኣዘዘ መድሃኒት ብኻን እዩ ዚርከብ)።



ጂፒ

ጂፒ (GP) ንዓኩምን ንይኩምን ብዛዕባ ጥዕናኩም ክርእየኩም እዩ። ኣድላዩ እንተ ኾይኑ ከኣ ክኢሉታት ዚህብኩም ኣገልግሎት ኪምርምርዎን ኪመክሩን መድሃኒት ኪህቡን ከመሓሰልኩም ይክእል።




ክብሪ ስራሕ ወጻኢ ሰዓታት/111

ጂፒ (GP) ተጻዕኖ ሕክምናዎ ሓገዝ እንተ ደሊኩም በጃኩም 111 ደውሉ። ኣድላዩ እንተ ኾይኑ ከኣ ቁጻራ ክገብሩልኩም ወይ ቁጻራ ክትጽቡዩ እንከሎኩም ምክር ክህቡኩም እዮም።


መዓሰ ኢና ክንእክብ?

ሰዓል/እሑጽታ ጉንፋዕ ስቓይን ዝቐሰሰ ጉረር ኢንፍሉወንዛ ቋንዛ እገዲ ቋንዛ/ነድሪ ፍሕፍ ግንፋሰ ቐርብት ምውጻእ ኣሰናን ቀይሕ ዓይኒ ከምኡውን ካልእ ብተሕ... ብዛዕባ ሓብራዊ መደብ ሕመም ዚገልጽ ሓብራታ ርኣዩ።




ውላድኩም ሕማቕ እንተ ኾይኑን እም ተወሳኺ ምክርን ደገፍን ዚድልዩኩም እንተ ኾይኑን ምስ ጂፒ ቁጻራ ክትገብሩ ትክእሉ። ጂፒኩም እተፈላለዩ ዓይነት ሕክምናውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ኺርእይ ክክእል እዩ። ብዘይካዚ ክትከላከሉኩም እትክእሉሉ ክንክንን ትምህርቲ ጥዕናን ኪህቡኩም ይክእል እዩ።

ክሳብ ጂፒ (GP) ዚክፈት ክትጽቡዩ እንተ ዘይክኢልኩም ንሕክምናዎ ምክር 111 ደውሉ። ሕክምናዎ ምክር ንምርካብ ኣብ ነቲ ክብሪ ሰዓታት ወጻኢ ኣብ ካርዲፍ ኣንድ ቫይል ዘሎ ጂፒ ንክትርእዩ ቁጻራ ኪገበረልኩም ይክእሉ እዮም። እዚ ህንጻ እዚ ኣብቲ ኣብ ካርዲፍ ሮያል ኢንፈርሜሪ ዚርከብ ካቪሂስ ዚብሃል ህንጻ (CAVHIS ኣብ Cardiff Royal Infirmary) እዩ ዚርከብ።




ኤይ ኢ/999

ከቢድን ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዚእቲን ህጹጽ ኮነታት ክምጽእ ከሎ እንተ ኾይኑ ጥራይ ኣብ 999 ደውሉ። ኣብ ካርዲፍን ዘቫልን (Cardiff and The Vale) ትተብሩ እንተይኣ ኪኸኸሉም ኣብቲ ኣብ ዌልስ ዝርከብ ዓይ ሓደጋን ሕጽጽ ረዲትን (Accident and Emergency unit (A&E) at University Hospital of Wales, Heath Park, Cardiff CF14 4XW ክትርከቡ ኣሎኩም።



በጻሒ ጥዕና

በጻሕቲ ጥዕና ምስ ኣብ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ውሉዳት ዘሰውዎም ስድራ ቤታት እዮም ዚሰርሑ። ኣብ 7ዛ ዚግበር ምብጻሕ ክሰሩኩታት ሕጻናት ከምኡውን ብዛዕባ ዕቢት ዚገልጽ ደግሞታት ብምግባር ብዛዕባ እተፈላለዩ ጉዳያት ደገፍን ምክርን ኪህቡ ይክእሉ እዮም።



ሓኪም ስኒ

ኣብ ናይ ኤቶ. ኤን. ኤስ. (NHS) ምስ ሓኪም ስኒ ንምዝገብ ዝርዝር ምጽባይ ኣሎ። ኣብዚ ሓገዝ እንተ ደሊኩም ቀይሕ መስቀል ብሪጣንያ ክሕግዘኩም ይክእል እዩ። ናይ ስኒ ህጹጽ ኮነታት እንተድኣ ኣለዩኩም በጃኩም ኣብ ናይ ስኒ ህጹጽ ረድኢት ክትረክቡ እንተድኣ ደሊኩም ኣብ ናይ ደገፍ ሰልጢ መሰመር 111 ደውሉ።

መኣሰ ኢና ክንእክብ ?

ምስርናቕ ምስትንፋስ ምጽጻር/ ምስትንፋስ ምቑራጽ። ከቢድ መድመይቲ/ ቃንዛ ሃንደበት ውድቀት እተሰብረ ኣዕጽጾቲ ሓደገኛ ነገር ምውሓጥ። ንህይወትና ኣብ ሓደጋ ዚእቲ ዝኾነ ደኹን ነገር/ ከቢድ ሕመም

ምክር ብዛዕባ ጡብ ምጥባውን ምምጋብን። ድቃስ እንተላይ ምክር ብዛዕባ ጽቡቕ ምድቃስ ዕቢት ቁልዓ ዘርባን ቋንቋ ንኣሽቱ ሕማማት ምትብባዕ ጥዕና

ሓንሳእ ምስ ሓኪም ስኒ ምስ ተመዘንብኩም ሰውድ መርመራታትን ንህጹጽ ኮነታት ስኒ ክትርእይዎም ትክእሉ ኢኩም። ከቢድ ቃንዛ ስኒ ሕብጥ ወይ ደም ኪጋጥመኩም ክሎ ብ111 ምስ ናይ ሕጽጽ ሓኪም ስኒ ክትረክቡ ትክእሉ።

አብ ካርዲፍ ዚርከቡ ካልእ ጠቓሚ ኣገልግሎት መምርሒ



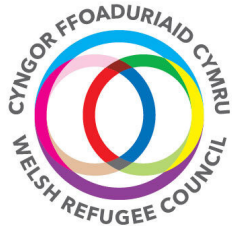
ቀይሕ መስቀል ብሪጣንያ

ያይ ብሪጣንያ መሰርሕቲ ቀይሕ መስቀል ኣብ ሰላምን ምስጢራውን ሃዋህወ ብብተሕ ቋንቋታት ይደግፍ እዮም። እዚ ፕሮጀክት እዚ ነቶም ኣብ ካርዲፍን ቫይልን (Cardiff and the Vale) ዘሎ ናይ ጥዕና ዘይግዕርነት ንምንካይ ክንክን ጥዕና ንምርካብን ምስ ብጻቶም ንምዕያይን ዘጸገሎም ውልቀ-ሰባት ጥዕናን ንምምሕያሽ ዝጻሎም ኢዮ።

ቀይሕ መስቀል ብሪጣንያ ብኸመይ ይሕግዝ?

- እቲ ኣብ ደገፍ ህጹጽ ክንክንን ንቀጻሊ ክንክን ስኒን
- እቲ ኣብ ደገፍ ኣገልግሎት ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምርካብ
- እቲ ኣብ ሓገዝ ኣገልግሎት ፍርማሲ ንምርካብ
- እቲ ኣብ ደገፍ ኣድላዪ ኣብ ዘኸነሱ እዋን ናብ መጓዝያ
- እቲ ኣብ ሓገዝ ሕግን ማሕበረሰብን ዚደግፍ ኣገልግሎት ንምርካብ
- ብዛዕባ መሰርሕ ዕቅድ ክኣሊታት ዚህብዎም ደገፍን ሓበሬታ ምሃብ።
- ተጣብቂ መንበሪ ኣበይቲ
- ስድራ ቤታኩም ኣብ ጂ. ፒ. ክምዘገቡ ደገፍ ምሃብ
- ሓበሬታ ክምእውን ናብ ካልእ መብእታዊ ኣገልግሎት ጥዕናን ናብ ካልኣይ ደረጃ ንክንክን ጥዕና ንምርካብ ዚሕግዝ መምርሒታትን

ናብ ቀይሕ መስቀል ብሪጣንያ ክትከዱ በጃኹም ንኣላዪት ሕሙማት ወይ ዶክተር ሕተቲ።



ኣብ ፓርክ ሚንስተር (Park Minister) ዚገበር ክፍሰ ግዜ ጻወታ

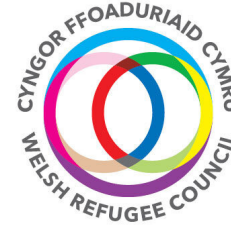
የያይዎ ቁልዕ ተዋሰኒታት ኣብ ፓርክ ሚንስተር

የያይዎ ደብዳቤ ፎርም ፎርም ሚንስተር ሮድ ካርዲፍ (Parkminster United Reform Church, Minster Rd. Cardiff CF23 5AS) ይርከብ።

ሰሉስ 12.30 - 14.30 ድቀ

ረቡዕ 12.30 - 14.30 ድቀ

ሓሙስ 10.30 ቅ.ቀ - 12.30 ድቀ



ካውንስ ስደተኛታት ዌልስ

ቤት ምክር ስደተኛታት ዌልስ እውን ኣብቲ ከበቢ ኣገልግሎት ንክትረክቡ ኪሕግዙኩምን ኪደግፉኩምን ይኻእል እዮ።

ካውንስ ስደተኛታት ዌልስ ብኸመይ ኪሕግዝ ይኻእል?

- ድሕንነትን ቅሳነትን ዘለዎ ኣባይቲ ንምርካብ ደገፍ
- ዘይፍትሓዊ ውሳኔታት ዕቅድ ንክትቃወም ደገፍ።
- ንጻኻትኩምን ንውሉድኩምን ትምህርትን ጥዕናን ንምርካብ ዚሕግዝ ደገፍ
- ንውሉድኩም ማሕበራውን ናይ መጻወትን ዕድላት ንክትረክቡ ደገፍ።

☎ 0808 196 7273



ኦሳይስ ካርዲፍ (Oasis, Cardiff)

ኣብዞ መን እዚ ኣገልግሎት ማእከል ንዕቅዱ ዝደልዩ ስደተኛታትን ሰባትን ክፍት ኢዮ። እተፈለሰዩ ፕሮግራማትን ፖሊሲታትን ናይ ስነ-ጥበብ ትምህርቲ ናይ እንግሊዝ ፕሮግራም ናይ ስፖርት ፕሮግራም መጻልታዊ ምክር ዝህቡሉ መእከቢታት መዘናግዲታት ክምእውን ኣብ ሰላምን ብክኣዱ ምሳሕ የቐርቡ ኢዮም!

ካብ ማእከል ወጻኢ ስፍራ ባህላውን ስፖርትን የዳልዉ። ካብ ቤተ መዘክርን ምርእታት ስነ ጥበብን ክሳብ ናይ ስፖርት ጋንታታት ምውጻእ ንጥፊታት ይምድቡ። ኣብ ዌልስ ኣብ ሮእሊ ጎቦታት ንምድያብ በዳሂ

📍 Oasis Cardiff, 69B Splott Rd, Cardiff, CF24 2BW



TGP Cymru

፲. ሲምፋ (TGP Cymru's Refugee and Asylum Programme (RAP)) ንመንእሰያት ኩላንታዊ ደገፍን ሰልጣን ወይ ሓፋኛት ፕሮግራም ይቐርብ። ብፕሮጀክት ሕገ-ጥዕናን ምክርታ ይህብ። ብፕሮጀክት ከይኖም ንውሉድኩም ክደግፍዎ ይኻእሉ እዮም።

ብዛዕባ እዚ ኣገልግሎት እዚ ዝያዳ ሓበሬታ ክትረክቡ እንተ ደለኹም ምስ ጂ.ፒ ወይ ኣላዪት ሕሙማት ውሉድኩም ተዘራረቡ። መወከሲ ክትብሩሎኩም ይኻእሉ ወይ ባዕልኩም በዚ ዝሰዕብ ስልጢ ቁጽሪ ክትረክቡዎም ትኻእሉ፡-

☎ 0795747207



ውሳይ ረስኒ አለዎ

ስጉምቲ ካትወሰዱ ዳውዒት ምቕራብ፡-

- ብእተካእሉኩም መጠን ንውሳይኩም ከምዘምታኦ ግቡ።
- ምቕቅ ንምርካብንን ሙቕታ ንምቕቕስ ፓራሰቶሞል ወይ ኢብዩፕሮፊን (paracetamol + ibuprofen) ንምሃብ ኣብ ግምት ኣእትዉ።
- ቀሊል ሰፍሶ ምግብን መስተን ሃቡ።
- ኣይ ሕጻን ጡብ ኣይ ዘጠቡ እንተተደኑ ጡብ ኣይ ምጥባው ይቀጽል።
- ተማልስ እንተለዎም ብተደጋጋሚ ሒደት መስተ ኣቕርቡ፣ ከመይ እዚ መስተ እዚ ካስትይዎ ይክእል እዮም።
- ረስኒ ውሳይኩም ብሰፍነግ ወይ ብመንኩርኩር ካትቁጻጻርዎ ኣይታፈትኩ።
- ሕጻናት ነቲ ሕመም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ምስ ረኽቡ ካሳዕ 48 ሰዓታት ዝኣክል ረስኒ ሰሙድ ኣይኩ።
- ውሳይኩም ካትከላኸሎም እንተ ደሊኹም ረስኒ ካሳዕ ዚመሓየሽ ንክልእ ግዜ ኣመሓሰፍኩም።

ረስኒ ውሳይኩም ሰዓል 38 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ እንተ ኮይኑ ከም ረስኒ እዩ ዚቑጽር።

ረስኒ ካትሰክዑሉ እትክእሉ ዘበለጸ መገዲ ብኣሰክትርኒካዩ ተርምሜተር እዩ። (ሰእሊ ተርምሜተር ኣእትዉ)

ረስኒ ኣካላትኻ ምስ ረኽቢ ንምቕላስ ዚህቦ ንቡር ምላሽ እዩ።

ሙቕታ ብሰንቢ ቫይረስን ብባክተርያን ዚመጽእ ሕመማት ኪኸውን ይክእል እዩ።

ከም ኣፍንጫኩም ምስዓል ህቡብሳ ንፍሰ ጉረር ምቑሳል ቀይሕ ኣዲንቲ ከምኣውን ውጽኣት ዝኣመሰሰ ምልክታት ብቫይረስ ዚመጽእ ሕመም እዩ።

ኣብ ኣንቲ ሰድራቢት ብተተሓት ሰባት ዝሓመሙ እንተደኣ ኮይኖም ብቫይረስ ዝመሓሰፍ ረኽቢ ካኸውን ይክእል ኣዩ። (ብቫይረስ ዝመሓሰፍ ሕመማት ብቐሊሉ ካዘርጋሕ ይክእል ኣዩ)።

ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕመማት ብርእሶም ስለ ዚመሓየሹ ዳረ ነፍሳት ብኣንቲባዮቲክስ ኪሕከሙ ኣየድልዮምን እዩ።

እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሳይኩም ኣብ ገዛኹም ካትኮኸከንዎ ተክእሉ።

- ካብ 0 ካሳዕ 3 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን ረስኒ ትሕቲ 38 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ኣይኩ።
- ካብ 3-6 ወርሒ ዝዕድሚኡ ቁልዓ ረስኒ ትሕቲ 39 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ኣይኩ።
- ቁልዓ ከምቲ ሰሙድ ሕጉስን ምላሽ ዚህብን እዩ።
- ቁልዓ ንጡፍ ኣዩ - ብእግሩ ይኸይድ፣ ብፍኹሕታ ይኸይድ፣ ይዘረብ።
- ከም ንቡር የስተንፍስ
- ንቡር ሕብሪ ቆርብቲ ኮፍፍርን መልካስን
- ምብላዕን ምስታይን
- ሰፍሶ ሸንቲ ምሻን



እንተኮነ ኣብ ሓቢም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግቡፍ ወይ ከኣ ኣቶ. ኢን. ኤስ. (NHS) 111 ደውሉ።

- ካብ 0 ካሳዕ 3 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን ረስኒ ትሕቲ 38 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ኣይኩ።
- ካብ 3-6 ወርሒ ዝዕድሚኡ ቁልዓ ረስኒ ትሕቲ 39 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ኣይኩ።
- ብርቲዕ ናይ ምብካይ ኣውያት
- ምስተንፍስ ካብቲ ሰሙድ ንሳዕሊ ዝቐልጠፈ ኣይኩ።
- ናይ ኣፍንጫ ነድሪ።
- ቁልዓ ብሕብሪ ጸምልዩ/ፍሕሻዩ።
- ኮፍፍርን ሰሳንን ንቐጽ እዩ።
- ንቐጽ ናፒ/ ከምቲ ሰሙድ ሸንቲ ዘይምሕላፍ።
- ንኣይ ትሕቲ 12 ወርሒ ዝዕድሚኡ ሕጻን - ኣብ ርእሱ ሰሳን ስታ ይጥቕሙ።
- ካብ 5 መዓልቲ ንሳዕሊ ሙቕታ/ ረስኒ ዝወስድ።
- ዝሓበጠ/ ውዑይ/ ቀይሕ መላግብ።
- ውሳይኩም እናገደደ ይኸይድ ኣሎ፣ ንሰኹም ከኣ ምስትጭንቑ።



እንተኮነ ኣብ A & E ቢድ ወይ ከኣ ዓዓ ደውሉ።

- ቁልዓ ዘይበራብር እንተኮይኑ።
- ቐልጡፍ ምስተንፍስ ወይ ምስተንፍስ ካብ ንቡር ኪቐየር ከሎ።
- ከተሰተንፍስ እንከሎ ዘይሰሙድ ደሃይ (እህህታ)
- ሰማያዊ/ኣምቲቪታይ/ ትኩረት/ቲቲ ቆርብቲ ኮፍፍር ወይ መልካስ ካትትንክፎ ከሎኻ ዘሕሊ ካስማዕ እንከሎ።
- ንሰዓል 12 ሰዓት ሸንቲ የልቦን።
- ብመስታት ጸቕጢ ካትገብሩሉ እንከሎኹም ዘይሃሰስ (ካፍሊ ኣንቕጺ/መንጃይትስ ርኣዩ)
- ወቕዒ/ምንፍርፍር/ ካትትንክፎም ከሎኹም ነድሪ ካህልዎ እንከሎ



ወደ ሰዓል/ዛሕሊ ኣለዎ

ስፕራይ ካትወንዳ ጻውዒት ምቕራብ፡-

መብዛሕትኦም ቆሰዎ ሰዓልን ቍርን ዘለዎም ቆሰዎ ጻረ - ነፍሳት (antibiotics) ኣየድሰዮምን ኢዮ።

- ብቫይረስ ንዚመጽእ ሕጻናት ኣይትሓካምዎም።
- ከም ሰንፍራሮን ውጽኣትን ዝኣመሰሰ ጉዳእ ሳቦሲናት ኪሰብ ይኻእል እዮ።
- መጠኑ ዝሓሰፈ ኣጠቓቕማ ጻረ ነፍሳት ከም ዝጻወር ካገብር ይኻእል ኢዮ

ሓድሓድ ግዜ ቆሰዎ ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕጻናት ኪሞሰብሉ ይኻእሉ እዮም። ውሉድኩም ካብ ኣምበር/ቡሳ ሕብሪ እተሰርሐ ወይ ቀይሕ ቀይሕ ምስክታት እንተ ኣለዎም ሕክምናዊ ምኽር ካትሓትት ኣገዳሲ እዮ

ብፍሳይ ኣብ ቀውዒ (autumn) ኮነ ኣብ ቁራሪ ኣዋርሕ ኣብ ንኣብቲ ቆሰዎ ሰዓልን ጉንፍን ሰውድ ኢዮ። እዚ ኮነ ብእተፈላለዩ ቫይረስ ኢዮ ዝመጽእ። ሰዓልን ቍርን ቅድሚ ምሕዋዩ ንሰውድ ካብቆሰዎ ይኻእል ኢዮ። ኣብ ቁራሪ ወርሓት ቆሰዎ ብብሓድ ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕጻናት ኪሕዙም ይኻእል እዮ። እዚ ኮነ ፈጻም ከም ዘይሓወደ ኮይኑ ካስምዓኩም ይኻእል እዮ። ኣብ ሓጋይ ከኣ ነጥታት ይመሓደሽ እዮ!

ሰዓልን ቍርን ካትሕክመሉ እትኻእሉሉ ዝበለጸ መገዲ ከተዕርፍፍን ብዘተሕ ፈሳሲ ካትሰትዩን እዮ።

ፓራሰተሞሉን ኢቡፕሮፊንን (paracetamol ን Ibuprofen) ንዘኾነ ይኹን ስቓይ ንምሕጋዝ ካትፍትኑ ትኻእሉ ኢኹም።

ምክሳቲ

ነዚ ሕጻን እዚ ንምክሳቲ ኣጻጋሚ እዮ። ጽቡቕ ጽሬት ሕጻን ንክይሰባዎ ኪሕገዝ ይኻእል እዮ።

- ኣዘውተርኩም ኣእዳውኩም ኣጻቢቐኩም ሕጻን።
- ካትሰሕቐ ወይ እንጥብ ካትብሉ ከሰኹም መኣሪምያ (ቲቩ) ትተጠቐም እዎ ኣብ ጉሓፍ ደርብይዎ።
- ናይ ሕጻን ሰባት መነጻር ወይ ኣቕሑ ኣይትጠቀሙ።

እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሉድኩም ኣብ ገዛኹም ካትኮፍኩንዎ ትኻእሉ።

ዎላ ሓንቲ ካብቲ ቐይሕ ወይ ካብ ኣምበር/ቡሳ ሕብሪ (ኣምበር) ምስክታት እንተ ዘይኣገጠሙ ንውሉድኩም ኣብ ገዛ ካትኮፍኩንዎ ትኻእሉ።

- እኹል ፈሳሲ ከም ዚሰትዩ ኣረጋግጹ።



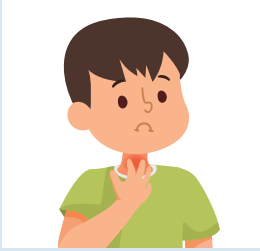
(ኣምበር) እንተኾነ ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግበሩ ወይ ከኣ ኢ.ኤን. ኤስ. (NHS) 111 ደውሉ።

- ኣብ መንጎ መሰንገለኣም ወይ ካሳዶም ኣብ ዘሎ ጭዳታት ምስክታት ዝኣመሰሰ ምስትንፍስ ኣበርቲዑ ይሰርህ ኣሎ።
- ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ ኣለዎ።
- ትኻስ ይብሉኒ ኣሎ።
- እናገደደ ዚኸይድ ዘሎ እዩ ዚመሰል ወይ ትጭቓ እንተኾነኩም።
- ን5 መዓልቲ ሰባት 38 ርሳይ ኣለዎም።



(ቀይሕ) እንተኾነ ኣብ A&E ኪዱ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

- ሰማያዊ ነፍሩ ኣለዎም
- ኪስተንፍሱ ካለዉ ሓንሳእ ደው ኪብሉ ከለዉ ዘይሰፍሶ ምስትንፍስ ወይ ከኣ ኪስተንፍሱ ከለዉ ዩፖሪምርሙ ኣለዉ።
- ኪስተንፍሱ ከለዉ ብርቲዑ ድምጺ እዩ ዚሰምዐ ዘሎ (ስትሪይር)
- ካትምገብ ኣይትኻእልን ኢኹ።
- ጻምሳዩ ይንቀሳቐስ ወይ ንምትንካፍ ኣገዩ ቁራሪ ይኸውን።
- ኣቐሰቡኩም ዝሰርቐ ወይ ዘይናገር ዝመሰል እኳ እንተኾነ ነይተጻናኖሶኩም ምብካይ።
- ብጻቕጢ ዘይጠፍእ ሰንፍራር ኢዩ ዘማዕብል።
- ኣብ ዝሓሰፈ 48 ሰዓታት ካትከላኸሰሎም እንተ ዘይካኢሎምን ካልእ ቀይሕ ወይ ካብ ኣምበር/ቡሳ ሕብሪ እተሰርሐ ምስክታት እንተ ዘይረኺቡምን ሰባት 38 ወርሒ ሙቕት ዘለዎ ወዲ <3 ወርሒ ኢዩ)



ውሱደይ ናይ ጐረር ቃንዛ ኣለዎ

እንታይ ካጉብር ኣሎኒ?

ስጉምቲ ካጉወሱዳ ዓውዲት ምቕራብ:-

ንጐረርቲ-ም ካጉሕካሙሉ እትክእል ዝበለጸ መገዲ ከተዕርፍፍን ብዘተሕ ፈሳሲ ምስታይን እዩ።

ጸረ - ነፍሳት ንጐረርቲ-ም ንምሕካም ብተደጋጋሚ ኣይዘውተርን እዩ። እቲ ረክሲ መብዛሕትኦ ግዜ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ መዓልቲ ባዕሱ እዩ ዚጸሪ።

ምልክታት ሕሙም እንተ ቐጸሉ ወይ ከቢድ እንተ ኹይኑ ጸረ ነፍሳት ኪእዘዙ ይክእሉ እዮም። ውሱደኑም ካብ ኣምበር/ቡላ ሕብሪ እተሰርሐ ወይ ቀይሕ ምልክታት እንተ ኣልዎም ሕክምናዊ ምክሪ ካጉሕተቲ ኣገዳሲ እዩ።

ብፍሳይ ኣብ ቀውዒ (autumn) ኮነ ኣብ ቁራሪ ኣዋርሕ ጐረር ቁጳዕ- ኣዘዩ ሰውድ እዩ። መብዛሕትኦ ጠንቂ ብቫይረስ ዚመጽእ ረክሲ እዩ። ውሱደኑም እውን ጠረር ዝብል ኣፍንጫን ሰዓልን እዘንጉም ዩቕንዘውጉም ይኻውን።

ኣድኣይ ግዜ እቲ ብክፍቲኦ ቮካን ጐረር ዝርከብ ንኣብቲ ጽኑ (ቶንሳይል) በዚ ሕሙም እዚ ካመሓሰፍ ይክእል እዩ እዚ ኮነ ቶንሳይልዎትስ ተባሂሉ እዩ ዝፍለጥ። ምልክታት ሕሙም ዮጠቓልል

- ካጉውሕጡ ከሎ ጐረርን ቃንዛን
- ረሰኒ
- ኣብ ካሳድ እተሓብጠ ዘሳቕ ጽኑ
- ቀይሕ ቶንሲል።

ንጐረርቲ-ም ካጉሕካሙሉ እትክእል ዝበለጸ መገዲ ከተዕርፍን ብዘተሕ ፈሳሲ ካጉሕተዩን እዩ። መብዛሕትኦ ጐረርቲ-ም ብዘይ ሕክምና ይሓደ እዩ። ውሱደኑም ድሮ መድሃኒት ወይ መሳርሒ ይወስድ እንተ ኣልዩ ንስኹም እውን ከምኡ ካጉብር ኣሎኩም ነዚ ተጠቐሙ።

ምክልኻል ነዚ ሕሙም እዚ ንክይትሕዞም ምክልኻል ብዘተሕ ኣጸጋሚ እዩ። ጽቡቕ ናይ ጽራተ ሰዓዲ ሕሙም ንክይሰገዕ ኪከላኸል ይክእል እዩ።

- ኣዘውተርኩም ኣእዳውኩም ኣጸቢቑኩም ሕጸቡ።
- ካጉሰዕሉ ወይ እንጥቦ ካጉብሉ ከላኹም መኣረምያ (ቲቶ) ተጠቐሙ እም ኣብ ጉሓፍ ሰንድውም።
- ምስ ሕሙማት ሰባት መነጻር ወይ ኣቕሑ ኣይተካፈሉ



ንውሳይኩም ኣብ ገዘኹም ካጉኸኸንዎ ትክእሉ እንተይኣ ደሲኡኹም

ውሱደኑም ካብ ኣምበር/ቡላ ሕብሪ ወይ ቀይሕ ምልክታት እንተ ዘይብሉ ኣብ ገዘኹም ካጉኸኸንዎ ትክእሉ ኢኹም።

- ካብ ሸቦር ነጻ ዝኾነ ፓራሰተሚስ ወይ ኣይቡፕሪፊን ንሰቓይ ኪሕግዘ ይክእል እዩ።
- ካብ ፍርሚሲኹም ናይ ጐረር ንጻግ ካጉዕድጉ ትክእሉ ኢኹ፣ እዚ ኮነ ንሰቓይ እውን ኪሕግዘኩም ይክእል እዩ።
- ብዘተሕት ቁጳዕ- ምግብ ምብላዕ ይኣብዩ እዮም። እዚ ጻገም ኣይኮነን። ንእብቶን ንካጉውሕጡ ቐሲልን ጠዓምት ከምኡውን ብተደጋጋሚ ፈሳሲ ኣቐርቡኹም።



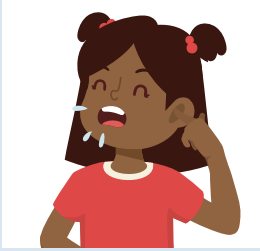
እንተኹን ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካጉረኣዩ ቁጸራ ግበሩ ወይ ከኣ ኤፕ. ኤን. ኤስ (NHS) ፡፡፡ ደውሉ።

- ጥፍጣፎም ካውሕጡ ኣይክእሉን ኢኹም
- ኣፎም ምክፍት ዩጸግምም ኣሎ
- ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ ዘለዎ እዩ ዚመሰል (እተጠምጠመ ኣዲንቲ ትክሰ ምባል ወይ ካብቲ ሰውድ ዝወሓደ ሸንቲ ምሕላፍ)
- ኣቓልባኹም ዝሰርቐ ወይ ዘይናገር ዝመሰል እኳ እንተኹን ኮይተጻፍኻዎን ምብካይ ኢዩ።
- ብርቲዕ ምንቕፍቕ ወይ ምጉርምራም ጭዋዳታት ኣለዎ
- እናገደደ ዚኸይድ ዘሎ እዩ ዚመሰል ወይ ትጫቕ ኣሎኹም።
- ን5 መዓልቲ ሰዓል 38 ረሰኒ ኣለዎም።



እንተኹን ኣብ A&E ቢዱ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

- ኣብ ዘርያ ነጭፍር ሰማያዊ ይኸውን
- ጻምሳዩን ተደናጊሩን ይኸውን ንካጉትንካፎ ድማ ዘይሰውድ ቍራ ይሰምዓኩም
- ግቡእ / ምንፍርፍር ኣለዎ
- ኣመና ይኸውን (ኣቓልባኻ ዝሰርቐ ነገራት እናሃሰወ ካነሱ ብዘይምቍራጽ ምብካይ)፣
- ተደናጊርኩም ወይ ኣመና ተደናጊሩ (ንካጉብራብር ኣጸጋሚ)
- ብጻቕጢ ዘይጠፍእ ሃታሃታ እዩ ዚመሰል (ኣብ ገጽኻ ብዘዕባ ሕሙም ኣንቐጺ ርኣ)
- ኣብ ዝሓለፈ 48 ሰዓታት ካጉኸኸኸሎም እንተ ዘይካኢሎምን ካልእ ቀያሕ ወይ ካብ ኣምበር/ቡላ ሕብሪ እተሰርሐ ምልክታት እንተ ዘይረኺቡምን ሰዓል 38 ወርሒ መቐት ዘለዎ ወዲ <3 ወርሒ ኢዩ።



ስጉምቲ ካትወስድ ዳውዲት ምቕራብ፡-

ንፑሉሱ ሕሙም እገዚ ክትከላከሉ ኣይትክእልን ኢኹ። ገለ ኹብቲ ውሉድካ ናይ እገዚ ረኻሲ ንክረክብ ዘለዎ ኣጋጣሚ ንምቕናስ ካትገብር እትክእል ነገራት እዚ ዝስዕብ ኢዩ -

- ውሉድኹም ነቲ ሕሙም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኹም ዘለዎ ኣረጋግጹ።
- ንውሉድካ ናብ ሸጋራ ዚትካኽ ከባቢ ኣይትእተውዎ

ወደደ ቃንዛ እገዚ ኣለዎ

ቃንዛ እገዚ ኣብ ቁልዑ ሰሙድ ኢዩ። እዚ ዝስዕብ እተፈላለዩ ነገራት እውን ከስዕብ ይክእል ኢዩ -

- ኣብ እገዚ እተጠበቐ ገለ ነገር
- ኩኩሶ ይገብር
- መጠገጠቕ ዝብል ኮላ እገዚ
- ረኻሲ ማእከላዊ እገዚ (ኣቲቲስ ሜድያ ተሰሂሉ እውን ይፍሰጥ)

ገለ ካብቲ ምልክታት ቀይሕ ሕብጥታት ከምኡውን ብድሕሪ እገዚ ዚስራሕ ፈሳሲ የጠቓልል። እዚ ካሕከም ኣይከኣልን ኢዩ

ኣብ መብዛሕትኡ መዳያት ምልክታት ሕሙም ማእከላዊ እገዚ ኣብ ውሽጢ ሒደት መዓልታት ብቐልጡፍ እኑዓብዩ እዩ ዚኸይድ። እቲ ቐንዲ ምልክታት እዚ ዝስዕብ ኢዩ -

- ቃንዛ እገዚ
- ሰውሳ መቐን (ረስኒ)
- ምሕሙም
- ኣይሲ ምስኣን
- ቍሩብ ናይ ምስማዕ ዳገም
- እገዚ ምውጣጥ
- ነድሪ ብሕማቕ ምምጋብ ወይ ሰይቲ ዓቕሲ ምስኣን

ካብ እገዚ ንዚወጽእ ወይ ትሕቲ 2 ዓመት ንዘዕድሚኡ ዝኾነ ደኹን ኣብ ክልቲኡ እገዙ ረኻሲ ዘለዎ ቁልዓ ዳሪ ነፍሳት (Antibiotics) ኪእዘዙ ይክእሉ እዮም።

እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሉድኹም ኣብ ገዛኹም ካትክኸንዎ ትክእሉ እንተደኣ ደሲኡኹም

- ንውሉድካ ምቹእ ምእንቲ ካትገብር ፓራሰተሚን/ወይ ኢብዩፕሮፊንን (paracetamol and/or ibuprofen) ካትህቡም ትክእል ኢኹ። እዚ ከኣ ረስኒ ይሕገዝ ጥራይ ዘይኮነስ ንስቓይ እውን ይንካዮ እዩ።
- ውሉድኹም ብዘሕ ፈሳሲ ከም ዚሰቲ ኣረጋግጹ።
- መብዛሕትኡ ሕሙም እገዚ ኣብ ውሽጢ ሒደት መዓልታት ሰለ ዚጸሪ ዋላ ኣንቲ ካብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ እንተ ዘይተመልቢቱ እቲ ሕሙም ብኣቢም ጂፒ ኪርኣ ኣየድልን እዩ።



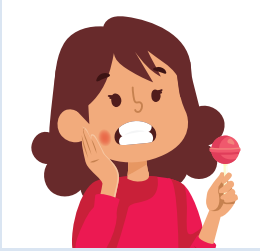
እንተኾነ ኣብ ኣቢም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግበሩ ወይ ከኣ ኤቶ. ኤን. ኤስ. (NHS) ለሊ ደውሉ።

- ካብ እገዚ መጉሲ ይወጽእ ኣሎ
- ሰፊዕ ዝኾነ መድሃኒት እንዲ እንተተወሰደ ብዘሕ ኢዩ ዝሰቓዘዎ ዘሎ።
- ናይ ድሕሪት እገዚ ይኣብጥ። እገዙ ንቐድሚት ይመሓላለፍ ወይ ኣብ ድሕሪ እገዚ ቃንዛ ወይ ቀይሕ ምኒን ይበዘሕ
- ጽርወር ምባል ወይ ሚዛን ይሰሕት ኣሎ።
- ንልዕሊ 5 መዓልቲ 38.0 ዲግሪ ሰንቲ ግራድ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ረስኒ እንተሎ (ብዛዕባ ረስኒ ዘሎኡ መምርሒ ርኣ)
- ትሕቲ 3 ወርሒ እም >38°C ረስኒ እንተለዎ
- እናገደደ ዚኸይድ እንተሎ ወይ ትጭቅ እንተ ኣሲኹም።



እንተኾነ ኣብ A&E ኪዱ ወይ ከኣ ዓዓዓ ደውሉ።

- ብርቱዕ ሕሙም ርእሰን ተሪር ካሳድን ቃንዛ ወይ ብድመቕ መብራህቲ (ፎቶፎብያ / photophobia) ምጉርምራም
- ኣይ ነገር ኣብ እገዙም ተጠቢቐ ኣሎ (ብዛዕባ እዚ ዝያዳ ኣብራታ እንተ ደሲኹም ብዛዕባ ጉድኣት ዚገልጹ ገጽ ርኣዩ)



ውሱደደ ቃንዛ ስኒ ኣለዎ

ኣብ ኣፍና ባክተርያ ሸኮር ክንበሰዎ ክሰድ ኢና እንገብር። እዚ ኮኣ ኣሰናፍ ስለ ዚበሰዎ ኣሰናፍ ቅጠልያ ቡናዊ ወይ ጸሊም ክም ዚመሰሰ ኪገብር ይኻእል እዩ። ምምሽማሽ ባኒ ስቃይ ኪምጽእ ዚኻእል ጉዳጉዲ ኣቢሱ ናብ ውሽጢ ስኒ ኪኣቱ ይኻእል እዩ።

ስጉምቲ ክትወስዱ ጻውዒት ምቕራብ፡-

- ውሱደኑም ናይ መጀመርያ ስኒ ምስ ኣውጻእ ኣቢሙ ስኒ ክርእ ኣለዎ።
- ነጥሎም ትሕቲ 18 ዝዕድሚኦም ቁሰ-ዮ ያይ ኤቶ. ኤን. ኤስ. (NHS) ክንክን ስኒ መሰሰ ኣለዎም።

- ምእንቲ ነዩበላሽ ኣሰናፍ ናይቲ-ም ብኸመይ ክም እትኸኸኑን፡-
- ናይ መጀመርታ ስኒ ውሱደኑም ምስ ተራእዮ (መብዛሕትኦ ግዜ ወዲ 6 ወርሒ ኣቢሱ ይኸውን) ቀሰጢፍ ምሕጻብ ጀምሩ።
- ኣሰናፍ ውሱደኑም ኣብ መዓልቲ ክልተ ሳዕ ፍሎሪድ ዚገብሩ ቱዝ ፐስቲን (fluoride toothpaste) ስኒ ኣጽርዮ፣ ንግሆ ኹን ኣብ እዎን ድቃስ ክኣ ብሩሽ ግብሩ።
- ኣብ እዎን ድቃስ ምጽራይ ስኒ ኣገዳሲ እዩ። ክትድቅሱ ክሎኹም ፍሎሪድ ኣሰናፍ ውሱደኑም ምዕብ ክትቅጽዱ ይኻእል እዩ።
- ንክልተ ደቂቅ ዝኸውን ብሩሽ፣ ዝያዳ ዜሓጉስ ንምግባር ሰሌዳ ግዜ ክትጥቀም ወይ ክልተ ደቂቅ ዚወስድ መዝሙር ክትሰምዑ ትኻእሉ ኢኹም።
- ጡፍ ባልዎ፣ ኣይትሰቅሰቅዎ። ውሱደኑም ነቲ ሳሙና ስኒ (ቱዝ ፐስቲን) ድሕሪ ምሕጻብ ጡፍ ኪገብሩ ኣተባብዎም። እንተኹን ግን እዚ ነቲ ፍሎሪድ ስለ ዚሓጽቡን ክሳብ ክንደይ ብግቡእ ክም ዚሳዩ ስለ ዚገብሩን ብማይ ኣይትሕጸብዎ/ኣይትሰቅሰቅዎም።
- ውሱደኑም እንተ ወሓደ 7 ዓመት ክሳብ ዚኸውን ስኒ ንምጽራይ ኣገዝዎ።
- ስኒ ክም ዚበላሽ ክገብር ዚኻእል ሸኮር ዘለዎ መስተን ጠዓምት ኣወግዱ።

ኣሰናፍን ምውጻእ፡-

ውሱደኑም ኣብታ ቅዳመይቲ ዓመት ናይ መጀመርታ ስኒ ክውጽእ ይኻእል እዩ። ሓድሓደ ግዜ ኣሰናፍን ሕጻናትን ምስ ብዘይ ሓንቲ ስቃይ ወይ ጸገም ዘይብሉ ይወጽእ። ሓድሓደ ግዜ ግን ግርግር ኣብቲ ስኒ ዚኣትወሉ ቦታ ቅጢንን ቀይሕን ኮይኑ ክትረኽብዎ ትኻእሉ። እዚ ዚሰዕብ እውን ኪኸውን ይኻእል እዩ።

- ምዕታርቲ ብክድሪ ንድድ ይብል።
- ኣብ ገጾም ዐንባባ / ዐንፍሩር ኣለዎ።
- ኣብ ኣእዘኖም ምድራዝ
- ክብቲ ሰሙድ ንሳብሊ ለዘዝ ዩብል።
- ብዘሕ ነገራት ምሕያኛ
- ክብቲ ሰሙድ ንሳብሊ ዓቕሊ ዘቅሱን፣ ጽቡቕ ድቃስ ድማ ኣይትድቅሱን/ኣይተደቅሱም።

እንታይ ክገብር ኣሎኒ?



ንውሱደኑም ኣብ ገዛኹም ክትኸኸኑን ትኻእሉ እንተደኣ ደሲኢኹም

- ውሱደኑም ናይ ስኒ ምውጻእ ጸገም ምልክታት የርእ እንተ ኣለዩ ነቲ ጸገም ምእንቲ ክትወጽእ ናይ ስኒ ምውጻእ ቅሰቤት ስኒ (teething rings) ክትፍትኑ ትኻእሉ ኢኹም።
- ክም ዓይነት ብርጫቕ (melon) ዝኣመሰሰ ሰሰቲ ፍረታት ክብ 6 ወርሒ ንሳብሊ እንተ ኮይኑ ግርግር ኪህድእ ይኻእል እዩ (ንዝያዳ ጥዕይ ምግብ ኣወጋግብ ንዚወጽእ ምኽር ዚኸውን ኣብ ገጽኻ ርእዩ)።
- ሕክምናዊ ዘይኮነ ኣማራጺታት እንተ ዘይሰራሙ እውን ናይ ኣሰናፍን ምውጻእ ጀጎ ክትፍትኑ ትኻእሉ ኢኹም። እዚ ሓገዝ እዚ ዝያዳ ኣብሬታ ንምርክብ ብዘተሕ መርቲዎ የልቡን። ብዘተኮን ግን ንዝያዳ ኣብሬታ ምስ ፍርማሲስት ተዘራረቡ።
- ክብ ሸኮር ናጻ ዝኸነ ፓራሰተሞል ወይ ኣይቡፐሮፊን (paracetamol ibuprofen) ክብ ስኒ ምውጻእ ስቃይን ቃንዛ ስኒን ኪሰዕብ ዝኻእል ቃንዛ ገሰ ክቃልል ይኻእል እዩ።
- ምስ ኣቢሙ ስኒ እንተ ተመዘገብኩም ፈለማ ብዘዐባ ቃንዛ ስኒ ጸውዕዎ። ናይ ውሱደኑም ቃንዛ ስኒ መክላኸሊ ቃንዛ እንተደኣ ኣጋጢምዎ እም ኣብ ገጾም ገሰ ሕብጥታት እንተደኣ ዘይተራእዩ ኣቢሙ ስኒ ክሳብ ዝርእዩኩም ክትጽብዩ ትኻእሉ።



እንተኹን ኣብ ኣቢሙ ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንክትርእዩ ቁጽራ ግብር ወይ ከኣ ኤቶ. ኤን. ኤስ. (NHS) 111 ደውሉ።

- ውሱደኑም ነባሪ (permanent) ወይ 'ብጽሕ' ('adult' teeth) ኣሰናፍ እንተ ተጉዲኡ ብCAV24/7 ኣቢልኩም ምስ ኣቢሙ ስኒ ወይ ምስ ህጹጽ መስመር ስኒ ተራኸቡ።
- ውሱደኑም ብሰንኪ ስኒ ኣብ ገጽ ሕብጥታት እንተ ኣለዎም ብCAV24/7 ኣቢልኩም ምስ ኣቢሙ ስኒ ወይ ምስ ህጹጽ መስመር ስኒ ተራኸቡ።
- ህጹጽ መስመር ስኒ ብCAV24/7 0300 10 20 247 ኣማራጺታት ክሳብ እትረኽቡ ተጽብ። ድሕሪ እዚ ከኣ ንህጹጽ ክንክን ስኒ 1 ክትመርጹ ኣሎኩም።



እንተኹን ኣብ A&E ኪድ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

- ህጹጽ ክንክን ስኒ ኣብ A&E ብሰናዕ ኣይወሃብን እዩ።
- ይኹን እምበር ደው ዘየብል ክቢድ ደም ዘውጽእ እንተ ኣለዩ ወይ ከኣ ውሱደኑም ኣብ ርእሱን ገጹን ኣሰናፍን ክቢድ ሓደጋ እንተ ኣጋጢምዎ ወይ ከኣ ኣብ ገጽ ሕብጥ ንመገዲ ኣየር ዚጸሉ እንተ ኮይኑ ናብ A&E ኪድ።



ስጉምቲ ካትወስዱ ዓውዲት ምቕራብ:-

- ንውሉድኩም ምእንቲ ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ ነዩህልዎ ገለ ፊሳሲ ሃቡ።
- ብተምሳሌ ሓሚመም ከሎ ብተሕጻን ልሳሲ ምሃብ ተወሳኺ ዝገደደ ተምሳሌ ከስዕብ ይኻእል ኢዩ።

ውሉድኩም ተምሳሌን ውጽኣትን ኣለዎ

ሃንደበታዊ ውጽኣትን ትም ምባልን መብዛሕትኡ ግዜ ብስንኪ እቲ ኣብ ክብደዱ ዘሎ ጋስትሮይንትሪትስ (gastroenteritis) ዝበሃል ረኻሲ ኢዩ ዝመጽእ። ውሉድኩም ከም ቃንዛ ክብደዱ ክጫነቅ ኪደካምን መቐት ኪህልዎን ይኻእል እዩ። ተምሳሌ መብዛሕትኡ ግዜ 1-2 መዓልቲ እዩ ዚወስድ። መብዛሕትኡ ግዜ ከኣ ኣብ ውሽጢ 3 መዓልቲ እዩ ደው ይብል። ውጽኣት መብዛሕትኡ ግዜ 5-7 መዓልቲ እዩ ዚወስድ።

ሕብጥ ናይ ክስዕን መዓናጡን /ነድራ-ኣምዑት ኣዘዩ ተመሓላፊ ስለ ዝኾነ ኣብ ኣብያተ ትምህርትን ኣብ ገዛን ኣብ ጉዕዞን ካብ ዚርከብ ነገራት ካመሓላፍ ይከኣል እዩ።

ጽቡቕ ጽራት ሕመም ንዮላባቦ ኪሕገዝ ይኻእል እዩ። ኣዘውተርኩም ኣእዳውኩም ኣጸቢቐኩም ሕጸቡ። ውሉድኩም ድሕሪ እቲ ናይ መወዳእታ ፍጻመ ተምሳሌ ወይ ውጽኣት ንፋጽ ሰዓት ካብ ቤት ትምህርቲ ወይ ነገራት ከም ዚርከቡ ግብሩ።



እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሉድኩም ኣብ ገዛኹም ካትኩባኩም ትኻእሉ እንታይ ደሲኡኹም

ውሉድኩም ኣብዚ ዚስዕብ ሳጹናት ዎላ ሓንቲ ምልክታት ሕመም እንተ ዘይብሉ እም ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ (dehydrated) ዘይብሉ እንተ መሲሱ ኣብ ገዛኹም ካትሕካም ትኻእሉ ኢኹም።

- እኹል ዕረፍቲ ኹም ዚርኻቡን ብተሕጻን ፊሳሲ ኹም ዚሰቱዩን ግብሩ።
- ውጽኣት ኪገድዶ ስለ ዚኻእል ብተሕ መስተን ጽግቡ ፍረታትን ኣይትስቲዎም።
- ውሉድኩም ጡብ ዝጠቡ እንተ ኹይኑ ጡብ ክጠቡ ቀጽሉ። ብዕድመ ዝደፍኡ ቕጽዑ እንተ ክደገም እም ወላ ገኛ ተምሳሌ እንተለዎም ብተደጋጋሚ ሊደት ማይ ወይ ጽፋይ ፊሳሲ ሃብዎም።
- ዝስተ ምስተ ሸኮር ኪህልዎ ኣለዎ። ንኣይ ፍርማሲስት ድማ ብዛዕባ ፍታሕ ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ ሕተቲ።
- ውሉድካ ካንደይ ዚኣካል ከም ዚሰቲ ርገጻኛ እንተ ዘይኮንካ ብጽሑፍ ጽሓፎ።



እንተኾነ ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጽራ ግብሩ ወይ ከኣ ኤፕ. ኤን. ኤስ. (NHS) ለሊ ደውሉ።

- ውሉድኩም ጉድለት ኣካላዊ ጠሊ እንተለዎ (ንቕጽ ኣፍ ዝወሓደ ውጽኣት ሸንቲ)።
- ሓምላይ (ቀጠልያ) ዝተፍእ እንተኾነ
- ኣብ ቀሰቀሰ ደም እንተሎ
- ቀጻሊ ሕመም ከስዕ እንተሎ
- ን24 ሰዓት ብዘይ ውጽኣት ተምሳሌ እንተሎ።
- ውሉድኩም ከም ሸኮርያ ወይ ሕመም ናይ ምካልኻል ዓቕሚ ዘይብሉ ወይ ከኣ ከስዕኡ ወይ ርእሱ ዝለዓለ ሓደጋ ካጉዳእ ይኻእል።



እንተኾነ ኣብ A&E ኪደ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

- ካብቲ ሰሙድ ንሳዕሊ ሰምሱም ዚሕርቅ ወይ ብተሕ ዘይቐበል እዩ።
- ካብቲ ሰሙድ ንሳዕሊ ብተሕቐልጦ ምስትንፋስ ኢዩ።
- ፍልይ ዝበለ ጸምልዩ ወይ ትኩትኪዕ ቕርብት ኣለዎ።
- ካብ ንኮር ንሳዕሊ ዝተሓሰ ኣእዳውን ኣእጋርን ኣለዎ።
- ደም የምልሰ ወይ ቡን ዚመስል ሕብር ጡፍ ዮብል።
- ሓደ መርዛም ነገር ወሒጡ ካኹውን ይኻእል ኢዩ።
- ብኣህ መብራህቲ ክርኢ ከሎ ተሪር ካሳድን ቃንዛን ኣለዎ።
- ሃንደበታውን ብርቲዕን ሕመም ርእሲ ወይ ሕመም ከስዕ ኣለዎ።
- ትሕቲ 1 ወርሒ ዝዕድሚኡ ካምገብ ዘይደሊ ሕጻን



ውሰድኩም ጉድኣት ኣለዎ

እንታይ ካገብር ኣሎኒ?

ስጉምቲ ካትወስዳ ዳውዒት ምቕራብ:-



ቀዳማይ ረድኢን ኮርሳት ምኻርን ወስነተኛን ስይንት ደን ኣምቡላንስ (sja.org.uk)



ቀይሕ መስቀል ብሪጣንያ ናይ መጀመርታ ረድኢት <https://www.redcross.org.uk/first-aid>



ኔቄሕካ ርኣ :- ድሕንነት ባርዕ ቀሊል እዩ (capt.org.uk)



ባተን ባተሪ ሳይፍቲ ድሕንነት ባትሪ Child Accident Prevention Trust (capt.org.uk)

መብዛሕትኡ ኣብ ግዜ ቅዳሳይንት ዚጋጥም ሓደጋታትን ጉድኣትን ከበድ ኣይኮነን።

ውሰድኩም ከበድ ጉድኣት እንተ ወሪድዎ እንታይ ካትገብሩ ከምዘሎኩም ካትፈልጡ ኣሎኩም። መእስ ኢኹም ኣብ ኣምቡላንስ ትድውሱ ወይ ንውሰድኩም ናብ ኢ. ኤ. A&E ትወስድዎ? እዚ መምርሒ እዚ ውሳኔ ንካትገብሩ ኪሕገዘኩም ይኻእል እዩ።

ርገጻኛ እንተ ዘይኮነኩም በጃኩም ካብ GP ስላሳ ሕክምናዎ ምኻሪ ድለዩ ወይ ከእ ንውሰድኩም ናብ ኢ. ኤ. A&E ውሰድዎ።



ንውሰድኩም ኣብ ገዛኹም ካትገብኩም ትኻእሉ እንተ ደሊኢኹም

ብሓዊ ናይደ

- ቀልጠፍኩም ነቲ ብሓዊ ዚነደይ ን20 ደቂቕ ነቲ ሞዲ ምእንቲ ኮይንኩም ኣብ ትሕቲ ዝሓሰ ማይ ቡምባ ኣፍሰስሉ።
- ነቲ ዝነደይ ቦታ ብካሊ ንግፊልም ምሽፋን ወይ ብጽፋይ ናይ ፕላስቲክ ቦርሳ ተጠቐሙ። ድሕራኡ ከከም እቲ ዝነደይ ቦርዕ ዕብዩን መሰረት ንውሰድኩም ናብ ሆስፒታል ወይ ናብ ጂ. ፒ. GP ምውሳድ።

ጥባሕ/ቍረጽ ወይ ቍስሊ

- ቍስሊ ደም ምእንቲ ኮይፊሰስ ነቲ ቍስሊ ብጽፋይ ጨርቂ ኣትሪርኩም ጽቑጡ። ወይ ከምኡ ካግብር ዘይካኣል እንተኮይኑ ኣዳብቦኩም ተጠቐሙ። ነቲ ቍስሊ ደው ንምባል ን10 ደቂቕ ካትጽቀጡ ዩድልዩኩም ይኸውን። እቲ ደም ሓንሳእ ደው ምስ በለ ጽፋይ ሰቕላቆ ወይ ፔሮቶ ተጠቐሙ።
- ውሰድኩም ደሳቆ እንተ ኣለዩ በጃም ብዛዕባ ስቓይ ዚገልጽ ካልእ ኣማራጺ መንገዲ ርኣዩ።



እንተኮነ ኣብ A&E ኪዱ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

እንተኮነ ኣብ ሓሲም ኣብ ካሊሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግብሩ ወይ ከኣ ኢ.ኤ. ኤስ. (NHS) ስላሳ ደውሉ።

- እቲ ቍስሊ ካሳዕ ካንደይ ከበድ ሕማቕ ምኒኑ ኣብ ግምት ብምእታው ትጫኒቑ እንተደኣ ኪንኩም ምስ ጂ.ፒ ወይ ምስ ነርስ ቁጻራ ካትገብሩ ትኻእሉ ኢኹም።
- ውሰድኩም ዘይሓዊ ቀይሕ ዚመስል ዚፈሰስ ወይ ዝረኸሰ ዚመስል ቍስሊ እንተ ኣለዎም ምስ ሓሲምኩም ቁጻራ ግብሩ።
- ውሰድኩም ሓደጋ ወይ ጉድኣት እንተ ኣጋጢምዎ እዎ እንታይ ካትገብሩ ከምዘሎኩም ዘይትፈልጡ እንተኮነኩም ምኻሪ ወይ ሓገዝ ንምርካብ በጃኹም ምስ GP ወይ ቍጽሪ ስልኪ ስላሳ ተራኸብኩ።
- ውሰድኩም ጥዕይ ጽቡቕ እንተ መሲሉ ግፍኻ ክህልዎም ዘይግባእ ነገር እንተ ወሒጡም ቍስሎም እንታይ ከምዚ ገብሩ ምኻሪ ንምርካብ ስላሳ ካትድውሱም ትኻእሉ ኢኹም።
- ውሰድኩም ስምባድ እንተ ኣለዎም እዎ ጠንቂ እቲ ጉዳይ እንተ ዘይፈላጥኩም ምስ GP ቁጻራ ግብሩ።

ውሰድኩም ከምዚ ዚሰዕብ እንተ ኣለዎም ብ999 ኣምቡላንስ ካትድውሱ ወይ ከኣ ንውሰድኩም ናብ ኢ. ኤ. (A&E) ካትወስድዎ ኣሎኩም።

- ምስትንፋስ ዘቋርጽ ወይ ምስትንፋስ ክጽግም ወይ ይሕቐ እንተኣሎ።
- ሃለዎቶም ኣጥፊኦም ዘይበራበሩ እንተኮይኖም።
- ደም ካብ ምፍሳስ ዘየቋርጽ ቍርጽ-ራጽ ኣለዎ።
- ድሕሪ እቲ ሓደጋ ምንፍርፍር ኣለዎ።
- ቕልጽሙ ወይ እግሩ ስለ ዝቐሰሰ ኪንቀሳቐስዎ ኣይካእሉን እዮም።
- ኣብ ካሳዶም ወይ ዓንዲ ሕቕኦም ጉድኣት ወሪድዎ (999 ደይልኩም ነቲ ቕልጻ ኣይተንቀሳቐስዎ)።
- ኣብ ኣፍ ንጫኦም ወይ እዘኮም ገለ ነገር እንተሎ (ከተልግሎም ኣይትፈትኑ)።
- ንኣብነት ናይ ጽሬት ነገራት ወይ መድሃኒት ካውሃቦም ዘይግባእ ነገር ወሒጡም ኢኹም።
- ንኣብነት ውሰድካ ካብ ሳዕሊ ካሳዕ ታሕተዎይ መደያይብ ይወድቑ።

ጉድኣት ርእሲ

- ኣብ ውሰድኩም እንተደኣ ናይ ርእሲ ጉድኣት ምስ ዘጋጥም ናብ ሆስፒታል ውሰድዎ:-
- ምሳ እውን ካብ ድቃሶም ተበራቢሮም ሃለዎቶም ኣጥፊኦም እንተኮይኖም።
- ካብቲ ጉድኣት ዝወረደዎ ግዜ ኣትሒዞም ሓሚምዎ እንተኮይኖም።
- ድሕሪ እቲ ከም ፓራሰታምል ወይ ኢብ-ፕሮፊን ዝኣመሰሰ ናይ ቃንዝ መድሃኒት ወሲዶም ገኛ እቲ ጉድኣት ርእሶም እንተ ገኛ ዝሕምዎ እንተኮነ
- -ጠባዮም ዝቐየር ወይ ኣዘዩ ዚሕርቑ እንተ ኮይኑ።
- ካብ ቆድሚ ሕጂ ንሳዕሊ ምብካይ
- ናይ ምዝካር ካእለት ምጥፋእ



ስፕሎት ካትወሰድ ዳውዒት ምቕራብ:-

- ውሉድኩም ቃንዛ እንተ አሳይዎ እዎ ብዛዕባኡም ትጫኛ እንተ ኲንኩም ሕክምናዎ ምክራ ድለዩ።
- ጠንቁ ስቃይ ቁልፍ ምርካብ አጻጋሚ ኪኹውን ይኻእል እዩ። ርገጻኛ እንተ ዘይኩንኩም ወተኛ ምስ ሰብ ምድ ጥዕና ምስ ከም ፍርማሲስት አላይት ሕሙማት ወይ ምስ ስድራ ቤትኩም ሓኪም ተዘራረቡ።

ውሉድኩም ቃንዛ አለዎ

ቃንዛ ከም ሕሙም ጉድኣት መጥብሕቲ ወይ ነይሮስ እዎን ዚጸንሕ ከካታት ዝአመሰሰ ብዘተሕ ነገራት ኪሰዕቡኩ ይኻእል እዩ። ቁልዕ መብዛሕትኡ ግዜ ሕሙም ርእሲ ናይ ከብዳ ቃንዛ ከሰዐ ወይ ኣብ እግርዎ ዝኸይድን ዝመላለሰን ቃንዛ የጋጥምዎ ኢዩ። እቲ ቃንዛ እዚ ምልክት ከቢድ ሕሙም ኪኹውን ወይ ከአ ዜሳቐ ግን ከአ ጉድኣት ዘይብሉ ኪኹውን ይኻእል እዩ።

ንውሉድኩም ካብ ስቃይ ንኪዎጽኡኩ ካትሕገዝዎ እትኻእሉ ነገራት፥ ስምዒታዊ ጠባያውን ደገፍ

- ህድእ ባሉ
- ንውሉድኩም ብምሕቋፍ ወይ ኢዱ ብምሓዝ ብአካላዊ መዳይ አጻናጎ።
- አወንታዊ ቃላትን ዜተባብዕ ቃላትን ብምጥቃም ድንጋጽ አለፋዕሉ።
- ምስ ውሉድኩም ኲንኩም ስቃዮም መፍሰ ከም ዚገድድ ምእንቲ ኪነገሩኩም ካትሰክሱ እትኻእሉሉ መገድ ታት ኣኖድዩ።

ኣብ ሕጻን ዚርእ ምልክታት ስቃይ

- ምብካይ / ምሕራቕ / ዘይምህዳእ ጸገም
- ውጥረት ዝሰፊዖ ኣካላት እተጨበጠ ዕሙኻ ኢድ
- ፍሕሻው ቁርባት
- ምርሃጽ / ደም ምስራብ
- ዘይምምጋብ ወይ ዝወሓደ ምምጋብ

እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሉድኩም ኣብ ገዛኩም ካትከፍከንዎ ትኻእሉ እንተደኣ ደሲኡኩም

- ጠንቁ እቲ ቃንዛ ትፈሰጥዎ ኢኹም ኣብ ገዛኩም ድማ ብክይ ቃንዛ መድሃኒትን ምጽንኖትን ሒዝኩ ካትቁጻጸርዎ ትኻእሉ ኢኹም።
- ብዛዕባ ንውሉድኩም ካሳብ ቃንዛ ንምፍጥስ ዚሕገዝ ግቡ እ መድሃኒት ምክሪ ንምርካብ ናብ ፍርማሲስትኩም ርእዩ። ውሉድኩም ኣብ ዕድመኡ እተመርኩሰ እተፈለየ ፃይነት መድሃኒት ሰስ ዚህልዎ ግቡ እ ፃቕን መድሃኒት ካትምርምርዎ ኣሎኩም።
- እቲ ስቃይ ሰኢምን ዘየቋርጽን እንተ ኮይኑ



እንተኾነ ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርእዩ ቁጻራ ግቡና ወይ ከአ ኢኹ. ኢን. ኢስ. (NHS) ስራሕ ድውሉ።

- ሕጻንኩም ይሳቐ ኹም ዘሎ ግን ከአ ምልክታት የርእዩ ከም ዘየሰ ኪነገሩኩም ዘይኻእል ሕጻን እንተ ኣሳይዎም።
- ጠንቁ ስቃይ እቲ ቁልፍ ኣይትፈሰጥዎን።
- ናይ ቃንዛ መድሃኒት ምስ ተወስደ ስቃይ ኣይመሓየሽን።
- ስቃይ ውሉድኩም እየገደደ ኢዩ ዝኸይድ ዘሎ።
- ውሉድኩም ኹም ተሪ ካሳድን ድመቕ መብራህቲ ዘይፈትዎን ካልእ ምልክታት እውን ኣለዎም እንተኮይኑ።
- ጠንቁ እቲ ስቃይ ትፈሰጥዎ ኢኹም ሕክምና እውን የድሰዮ እዩ።



እንተኾነ ኣብ A&E ኪዱ ወይ ከአ ፃፃፃ ድውሉ።

- እቲ ስቃይ ከቢድ እንተ ኮይኑ እዎ ከተንቀሳቐሰ እንተዘይኻእልኩም።
- ውሉድኩም ምስትንፋስ እንተ ኣቋሪጹ።
- ንውሉድኩም ከተበራብርዎ ኣይትኻእሉን ኢኹም።
- ምንፍርፍር እንተ ኣሳይዎም።



ውሱድኩም ቊጥዐ (አሰርጂ) አካላት አለዎ

እንታይ ክገብር እሱኒ?

ስጉምቲ ካትወሰድ ዳውዒት ምቕራብ:-

- ንሓኪምኩም ወይ ንፍርማሲስቲ ተዛረብዎ ከም ዳረ-ሂስታማይንን ስቲሮይድን (Antihistamines ን steroids) ዝኣመሰሰ ፊኩሰ ቊጥዐ አካላት ንምሕካም ዝሕገዝ መድሃኒት እዮም።
- ውሱድኩም ከቢድ ቊጥዐ አካላት እንተ ኣለዎዎ እቲ ኢሳ ሓኪሙ ንቊጥዐ አካላት ዚምልከት መደብ ኪህበኩ እዩ። እዚ ከኣ ንውሱድኩም ብኸመይ ከም እትሕክም ኪሕብር እዩ።
- እቲ ቊጥዐ አካላት ምስ ምግብ ዚተሓሓዝ እንተ ኾይኑ ውሱድካ ናብ ሓኪሙ ኣመጋግባ ካውሰድ ይኻእል እዩ።

ቊጥዐ አካላት/አሰርጂ አካላት ንሓይ ነገር ንኣብነት ብኸይ ዐንባባ ድገ ወይ እተፈለሰዩ ምግብ ካዳረር ከሎ እዩ። ምልክታት ሕመም ኣብ ገዛኻኹም ልኡምን ብቐሊሉ ዚሕከምን ኪኸውን ይኻእል እዩ። ኣብ ገሊኡ እዎን ግን ኣዝዩ ድንኩር ኪኸውን ይኻእል እዩ።

ልመድ ቊጥዐ አካላት እዚ ዝሰብኡ እዩ -

- ናይ ዐንባባ ድገን ኣምን
- ናይ ገዛ ደቂቕ ቊጥዐ ሳሪት ትመሰሰ/ሓመድ
- ከም ፍል ዳባ ከምኡውን እንቋቋሖ ዝኣመሰሰ መግቢ
- እንሰሳታት
- ንህቢ/ተናጻፊ ዕኮት
- መድሃኒት

ምልክታት ቊጥዐ አካላት/አሰርጂ ነዚ ዚሰብኡ ኪጠቓልል ይኻእል እዩ።

- ጠረር ዝብል ኣፍ ንጫ/ሕንጻብ ምባል
- ኣብ ከባቢ ኣዲንቲ ውሱድኩም/ኣብ ግምባር ቋንቋ
- ምስዓል/ ዲድታ/ሕጽረት ምስትንፋስ
- ዘሰሊ ቁርባት ወይ ቊጥዐ
- ውጽኣት
- ዕግርግር ምባል/ተምሳሰ
- ዝሓበጠ ኣዲንቲ/የጥፍር/ኣፍ/ጉረር



ንውሱድኩም ኣብ ገዛኹም ካትኾኾንዎ ትኻእሉ እንተደኣ ደሲኡኹም

- ምስቲ ውሱድኩም ቊጥዐ አካላት ዚሰብኡ ነገር ዘሎ ርክብ ደረት ካትገብሩሉ ፊት።
- ውሱድኩም ፊኩሰ ምልክታት ቊጥዐ አካላት እንተ ኣለዎዎ ዝበልዎ ምግብ ኣብ መዘገብ ኣሰፈርኩም ንሓኪምኩም ካትሕብርዎ ጠቓሚ እዩ። ገሰ ካብዚ ኾኦ ብዘሰብኡ እቲ ውሱድኩም ዚበልዎ ምግብን እንታይ ምልክታት ከም ዘለዎን መኣስ ከም ዘለዎን ዚገልጽ ሓበሬታ እዩ።
- ፍርማሲስትኩም ፊኩሰ ቊጥዐ አካላት ኣብ ምሕካም ኪሕግዙኩም ይኻእል ይኸውን።
- እቲ ሓኪም ንቊጥዐ አካላት ውሱድኩም ዝኣዘዘ መድሃኒት ንውሱድኩም ሃብዎ። ይሕግዙኩም ድዩ?
- ውሱድኩም ኣብ ቤት ትምህርቲ እንተ ኣለዩ ቊጥዐ አካላት ከም ዘለዎም ንመምህራን ንገርዎም። ቅዳሕ እቲ እትገብርዎ ሕክምና ሃብዎም (እንተ ኣለዩኩም።



እንተኾነ ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግብር ወይ ከኣ ኤቲ. ኤን. ኤስ. (NHS) ለሊ ደውሉ።

- ከምዚ ሲዒቡ እንተሎ ምስ ጅገ GP ወይ ምስ በዳሲ ጥዕናኹም ተዘራረቡ :-
- ውሱድኩም ቊጥዐ አካላት ዘለዎ ኣንተመሲሉኩም:-
- መድሃኒት ሂብኩም እንተ ኹንኩም ኣብ ምልክታት ሕመም ውሱድኩም ግን ዋላ ሓንቲ ምምሕያሽ እንተዘየሎ።
- ውሱድኩም ከቢድ ዳገም እኳ እንተ ዘይብሉ እንታይ ካትገብር ከም ዘሎኩምን ምኻር ከም እትደልዩን ግን ርግጻኛ እንተዘይኮንኩም።
- ምልክታት ውሱድኩም ተቐዳሩ ወይ እንገደደ ዚኾይድ እንተሎ።
- ውሱድኩም ምልክት ቊጥዐ አካላት እኳ እንተ ኣለዎ ከም ሰብ መቐት/ረስኒ ዝኣመሰሰ ኻልእ ምልክታት እውን ኣለዎ።



እንተኾነ ኣብ A&E ኪዱ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

- የጥፍርኩም ኣፍኩም ወይ ጉረርኩም ብሃንደበት ይሓብጡ።
- ጉረር ውሱድኩም ይጫብጡ። ወይ ኪውሕጡ ይቃሰስ ኣሎ።
- ቁርባት ውሱድኩም ወይ የጥፍርኩም ሰማያዊ ወይ ሓመኸብቲ ይቆዩ።
- ውሱድኩም ይደናገር ወይ ይጫነቅ።
- ውሱድኩም ሃለዎቲ ኣጥፊኡ ወይ ኪባርብር ኣይኻእልን እዩ።
- ውሱድኩም ሰውሰስ ወይ ልምሉም ሰለ ዝኾኑ ኣይምልሰልኩምን እዩ።
- ውሱድኩም ቆይሚ ሕጂ ኣርዚኖም ዚርእይዎ ዝካበሩ ነገር ኣጋጢመዎ እዩ።



ስጉምቲ ካትወስድ ዳውዒት ምቕራብ:-

ኤም. ኤም. ኣር. MMR (መስጸስ ማምፕስ ከምኡውን ሩቤላ) MMR (Measles, Mumps and Rubella) ካትከላኸሎት እትክእል ዝበለጸ መገዲ ኢዩ። ውሱድኩም ከምዚ ኣጋጢምዎ እንተ ኮይኑ ርገጸኛ እንተ ዘይኮንኩም ምስ GP ተራኸቡ።

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሲኹም



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

ወደይ ንፍዮ (Measles) ኣለዎ

ንፍዮ (Measles) ብቐሊሉ ዝዘርጋሕን ንገሊኦም ሰባት ከቢድ ዳገማት ዘምጽእን ብቫይረስ ዝመሓላሰፍ ረኻሲ ኢዩ።

- ገለ ካብቲ ምልክታት እዚ ዚሰዕብ እዩ :-
- ልዑል ረስኒ
- ጠረር ዝብል ኣፍንጫ
- ቀይሕ ማይ ዘለዎ ኣዲንቲ
- ሰዓል
- ኣብ ውሽጢ ምዕጉርቲ/ድሕሪት ኮፍፍር ዚርከብ ንኣሽቲ ዳዕዳ ነጠብጣብ
- ኣብ ገጽኩም/ብድሕሪ ኣእዛንኩም ናብ ዝተረፈ ክፍል ኣካላኸኩም ምዘርጋሕ

ሓይ ባዚ ሕሙም እዚ እተታሕዘ ሰብ ኪሰሕቐ ወይ እንጥብ ክብል ከሎ ንፍዮ (Measles) ይዘርጋሕ እዩ። ምዘርጋሕ ንምንባይ:-

- ኣእዳውኩም ብሳብ-ናን ብውዑይ ማይን ሕጸቡ
- ካትሰሰዕት ወይ እንጥብ ካትብሉ ከሎኹም መእረምያ (ቲቩ) ተጠቐመ እዎ ኣብ ጉሓፍ ደርብዮ።
- ኩባያታትን ቑርጽጽታትን ካዳውንትን ምስ ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ኣይትድቅሱ።

ንፍዮ (Measles) ናብ ከም ኣንቐጺ ነድሪ ሳምቡእ ምንፍርፍር ወይ ዑረቲ ዝኣመሰለ ኮቢድ ዳገማት ኪመርሕ ይክእል እዩ። እዚ ዳገማት እዚ ሳሕቲ ዜጋጥም እኳ እንተ ኮነ ከም ሕጻናትን ሕሙም ናይ ምክሰባ ሳብ ዘይብሎም ሰባትን ዝኣመሰሉ ገሊኦም ሰባት ግና ኣብ ሓይጋ እዮም ዘለዉ።



እንታይ ካገብር ኣሎኒ?



ንውሳኔኩም ኣብ ገዛኹም ካትኮፍከንም ትክእሉ እንተ ደኣ ደሲኡኹም

ውሱድኩም ንፍዮ (Measles) ዘለዎ ኮይኑ እንተ ተሰሚሮካ ወትሩ ናብ ጂ. ፒ. ውሰድዎ።-

- (GP) ምስ ኣርኣኻዮም ንውሱድኩም እዚ ዝሰዕብ ካትገብሩ ኣሎኩም።
- የዕርፍን ብዘሕ ማይ ስተዩ።
- ልዑል ረስኒ ምእንቲ ኮይኖሎኩም ሰናዕ ፓራሰተሞል ወይ ኢብዩፕሮፊን (paracetamol or ibuprofen) ውሰዱ።
- ነቲ ኣብ ውዑይ ማይ ዝጠልቀዩ ጸምሪ ጡጥ ተጠቐምኩም ካብ ኣዲንትኩም ወይ ካብ ኣዲንቲ ውሱድኩም ዝኮነ ይኹን ዝተረረ/ኣርፍፍ ቐርብት ኣውጽእዎ።
- ውሱድኩም ካብቲ ዕንፍርሮ / በቐጥ/ዕንባባ ዝመጸሉ እዎን ኣትሒዞ እንተ ወሓደ ንሓ መዓልቲ ካብ ነርሰሪ ወይ ካብ ቤት ትምህርቲ ከብከቱ ኣለዎ። ምስ ሕጻናት ምስ ጥሓት ከምኡውን ምስ ዝደኸመ ስርዓተ ምክሰባ ሕሙም ዘለዎም ሰባት ጥብቂ ርክብ ኮይንኩም ጽዳፍ።



እንተኮነ ኣብ ሓቢም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትረኣዩ ቁጻራ ግበሩ ወይ ከኣ ኤፕ. ኤን. ኤስ. (NHS) ለሊ ደውሉ።

ንፍዮ (measles) ብቐሊሉ ናብ ካልኣት ኪዘርጋሕ ስለ ዚክእል ናብ ቐድሚ ኣብ ጂፒ ምክድኩም ምስ ጂፒ ካትራኸቡ ደውሉ። ብተለፎን ምዘርጋሩኩም ሓሳብ ይህቡኹም ይኹኑ። እዚ ዝሰዕብ እንተ ኮይኑ ምስ GP ተራኸቡ።

- ንስኹም ወይ ውሱድኩም ንፍዮ (measles) ኣሎኩም ኮይኑ እንተተሰሚሮኩም።
- ምስ ሓይ ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ጥብቂ ርክብ ኣሎኩም ንስኹም/ ውሱድኩም ድማ ቐድሚ ሕጂ ንፍዮ (measles) ዘይነበር ወይ 2 ዓቕን መድሃኒት ናይ ኤም. ኤም. ኣር. MMR ካታብት ዘይወሰዱ እንተኮነ።
- ምስ ሓይ ንፍዮ (measles) ዘለዎ እዎ ዝጠነሰት ሰብ ጥብቂ ርክብ ኣሎኩም - ኣብ እዎን ጥንሲ ንፍዮ (measles) ከቢድ ካትውን ይክእል ኢዩ።
- ስርዓተ ምክሰባ ሕሙም ስለ ዝደኸመ ንፍዮ (measles) ዘሎኩም ወይ ምስ ንፍዮ ጥብቂ ርክብ ዘሎኩም ኮይኑ ዝሰምዓኩም እንተኮነ



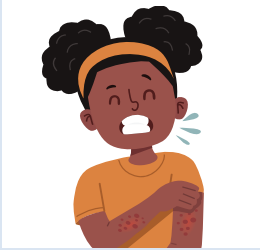
እንተኮነ ኣብ A&E ቢዳ ወይ ከኣ 999 ደውሉ።

ውሱድኩም ከምዚ ዚሰዕብ እንተሰዎ :-

- ሕጽረት እስትንፍስ
- ፓራሰተሞል ወይ ኢብዩፕሮፊን (ራዕዲ) paracetamol or ibuprofen) ድሕሪ ምውሳድ ዘይወርድ ኣዘዩ ልዑል መቐት።
- ምድንጋራት
- ምንፍርፍር

ውሱድኩም ንፍዮ (measles) ከም ዘለዎ ወይ ከም ዘለዎ ንጉድለ ጥዕና ኣረጋገጹ።

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሲኹም ብዛዕባ ነቲ ረስኒ ምቑጽጻር ዚገልጹ ገጽ ርእ።



ሰው ድ ሕመም መገላይ ዓይነት ሕመም ቁርብት ኢካዘማ

ሰውምት ካትወሰድ ዓውዲት ምቅራብ:-
ኢካዘማ ብላቂ የሕሰዩኑም ጸላዕላዕ ከብል ካኸውን ይኻእል ኢዩ። እንተኾነ ግን እዚ ዝያዳ ጉድኣትን ረኻሲን ከሰዕብ ሰለ ዝኻእል ካትሓኑ የብልኩምን።

ካትሕገዘሉ እትኻእል መገድታት :-

- ናይ ደቅኑም ጽፍራ ሓዲርን ብጽሬትን ተኮኾኹ።
- ንቁርብቶም ብፊኩስ ካዳውንቲ ካይንዎም
- ረጉድ ንንቲ ኣብ ንእሽቲ ቁሳዕታ ሕጻናትን ካትግዝ ይኻእል ኢዩ።

ኢካዘማ (Eczema) ንቁርብት ዚሕርቅ ቀይሕ ንቕጽ ሓባጥ ጉባጥ ከምኡውን ዚረሰርሰ ሕመም ቁርብት እዩ። እዚ ጠንቂ ቅጥዕ ኣካላት ዘሰሒን ኪኸውን ይኻእል እዩ። ኢካዘማ ኣብ ስድራ ቤት እውን ካኣቲኡ ዝኻእል ሕመም እዩ። ቁርብት ኣብ ዘይድመቅ ቁርብት ቀይሕ ካኸውን ከሎ ኣብ ጸሊም ቁርብት ከኣ ድመቅ ቡናይ ሕዎስ ናይ ቀይሕን ሰማያውን ዓይነት ሕብሪ (purple) ዝሕብቶ ወይ ሓመተሰቲ ካኸውን ይኻእል ኢዩ። እዚ ኣብ ጸሊም ቁርብት እውን ካትርእዮ ኣጸጋግ ኪኸውን ይኻእል እዩ።

ኢካዘማ (Eczema) ንዘኾነ ይኹን ካፍሲ ኣካላትና ካትንካይ ዝኻእል እኳ እንተኾነ መብዘሕትኡ ግዜ ግን ንኣጸዳው ውሽጣይ ነጥርናዎ ኢድ ዝብን ብርኪ ገጽ ከምኡውን ቁርብት ርእሲ ቁሳዕታ ይጸሉ ኢዩ።

ገሊኣም ሰባት ንእሽቶ ቅጥጥጥ ንቕጽ ቁርብት ጥራይ እኳ እንተ ኣለዎም ገሊኣም ግና ኣብ ምሉእ ኣካላቶም ዚቐይሩ ቁርብት የጋጥምዎ ይኸውን እዩ። ንኢካዘማ ኪጋድዩ ዚኻእል ነገራት ኢካዘማ ዝቅስቅሱ፣ ተባሂሎም ይፍሰጡ። እዚኣም ከኣ ሳሙና፣ መሕጸብ ነብሲ፣ ሽታ ዘለዎ ፈሳሲ፣ መክላክሲ ካዳውንቲ ካቲር መቐት ደርፍ እንሰሳታት ከምኡውን ውጥረት ዘጠቓልል ኢዩ። ካብዚ ምርሓቕ ንክይባራዎ ወይ ነይደዓዓል ኪሕገዘካ ይኻእል እዩ።

ምልክታት እዚ ዚሰዕብ ኪጠቓልል ይኻእል

- ንቕጽ ቁርብት
- ነቓዕ/ጫዳ ወይ ኪፈሰስ ዚኻእል ቀይሕ ቁርብት።
- ቃንዛን ሰሓን።
- ረኻሲ እንተድኣ ኣጋጢሙ እቲ ቍሰሲ ይነዘዕ ይኸውን።
- ውሰኑም ብሕመም ረኻሲ ረሰኒ ካህልዎ ይኻእል እዩ።



ንውሳይኩም ኣብ ገዛኹም ካትክክንዎ ትኻእሉ እንተደኣ ደሲኡኩም

- ንኢካዘማ ዘለዓዕሎ እንታይ ምዃኑ ፍሰጥ እም ካብኡ ርኣቑ።
- ነቲ ብጉጅለ ካኢላታት GP/Eczema እተዋህበኩም መደብ ሕክምና ሰዓቡ።
- ጠሲ - ከምቲ ሓኪምኩም ወይ ፍርማሲ ዝገለጸ ነቲ መድሃኒት ኣዘውተርኩም ኣብ ግብሪ ኣውዕሎ።
- ነቲ ዝተረፈ ነገራት ኣቐምጥዎ - ውሰድኩም ካብ ገዘኡ ርኢቑ ኣብ ዘሎ እዎን ነቲ ዝተረፈ ምናልባት ኣብ መዓልቲ ካብ ካልተ ካሳዕ ኣርባዕተ ሳዕ ኣብ ግብሪ ከተውዕልዎ የድልዩኩም።
- ጸረ-ሂስታሚን ጠቓሚ ኣይኮነን።
- ከም እንቋቑሖን ጸባ ሳምን ዝኣመሰሰ ገሊኡ ምግብ ምልክታት ኢካዘማ ኪለዓዕል ዚኻእል እኳ እንተ ኾነ ፈሰማ ምስ ጂ. ፒ. (GP) ተላዘቡ።
- ኣይትፍሕጥሩ - ነቲ ዘስሐይኩም ሕመም ብኸመይ ከም እንቋዳጸር ዚገልጽ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ነጥብታት ርኣዩ።



እንተኾነ ኣብ ሓኪም ኣብ ካቪሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግብሩ ወይ ከኣ ኢቶ. ኢን. ኢሲ. (NHS) | | | ደውሉ።

- ቅድሚ ሕጂ ተራእዩ ዘይፈሰጥ ሓድሽ ኢካዘማ። ሓኪም መርሚሩ ኣለለዩ ኪሕገዘኩን ይኻእል እዩ።
- ኢካዘማ ውሰድኩም ብሃንደበት እናገደደ እንተ ከይዱ
- ሕክምና ናብ GP እኳ እንተ ተመልሰ እቲ ባርዕ እንተ ዘይተመሓየሽ
- ከም ረሰኒ ዝኣመሰሰ ምልክታት ሕመም እንተ ኣለዩ ወይ ከኣ ቁርብትኩ ይበክን ይነጻፍን እንተ ኣለዩ



ስጉምቲ ካትወስድ ጻውዒት ምቕራብ:-

ንኣይ ፍሮማይ ዘለዎ ቛሳ ኢብሮፕሮፊን (ibuprofen) ክቢድ ናይ ቁርባት ምሳብ ክህብ ስለ ዝክእል ኣይትሃብዎ።

ፍሮማይ (chickenpox) ኣዘዩ ተመሳሳሪ ስለ ዝኾነ ውሉድ-ኵም ካብ ቤት ትምህርቲ ወይ ካብ ነርሲ ክም ዘርሕቑ ይገብሮ። ካሳዕ እቲ ናይ መወዳእታ ፍሕፍሕ (መብዛሕትኡ ግዜ ካብቲ ማይ ዝመጥን ቀሳሲ ካሳብ ተራ ምሕርፍፍ ዚጀምረሉ እዋን 5-6 መዓልቲ) ድማ ካርሕቑ ኣለዎ።

ሰው-ድ ሕመም :- ፍሮማይ

ፍሮማይ ኣብ ቁሳዕ ሰው-ድ እኳ እንተ ኾነ ኣብ ዝኾነ ይኹን ዕድመ ካትትሓዙ ትክእሉ ኢኹም። መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ 1 ካሳዕ 2 ሰውን ባዕሉ እዩ ዘመሓየሹ። ቀንዲ ምልክት ፍሮማይ ዜሕሰዩኩምን ነጠብጥብ ዕንፍሩር ዝመሰሰ ምልክታት ሕመም ኣለዎ። ኣብ ዝኾነ ይኹን ካፍሲ ሰብነት ካኹውን ይክእል ኢዩ።

ደረጃ 1 :- ንኣሽቲ ትኳዕ ይርእ እዩ። ሓድሓድ ግዜ እዚ ኣብ ጸሊም ቁርባት (ስእሊ) ንምርእይ ኣጻጋሚ ካኹውን ይክእል ኢዩ።

ካልኣይ ደረጃ:- እቲ ትኳዕ ብፈሳሲ ይመልእ እም ይፍንጀር። እቲ ማይ ዝመጥን ቀሳሲ ዩስሕዩካን ዚፍንጀርን ኪኹውን ይክእል እዩ። (ምሳሌ)

ደረጃ 3:- እቲ ትኳዕ ቅርፍቲ ይኹውን። ገሊኡ ቅርፍቲ ቅላጥ ወይ ቅራፍ ኪኹውን ክሰጥ ገሊኡ ግን ልሳሲ ዚሕሕጥ እዩ።



ፍሮማይ ኣዘዩ ተመሳሳሪ ስለ ዝኾነ ካብቲ ዕንፍሩር ዚርእ ካልተ መዓልቲ ኣትሒዞ ካሳዕ እቲ ቑርጽ-ጽ ዚፍጠር ናብ ካልኣት ሰባት ኪዘርጋሕ ይክእል እዩ። እቲ ትኳዕ ካብቲ ፍሮማይ እትሕሰሉ 1-3 ሰውን ኣትሒዞ ካርኣዩ ይጀምሩ።



ምልክታት ሕመም እዚ ዚሰዕብ ኪጠቓልስ ይክእል :-

እቲ ዝርእ ዕንፍሩር ሰው-ድ ምልክታት ፍሮማይ እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ሰዕሊ 3-5 መዓልቲ እዩ ዚርእ።

- እቲ ዝርእ ዕንፍሩር ሰው-ድ ምልክታት ፍሮማይ እዩ መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ሰዕሊ 3-5 መዓልቲ እዩ ዚርእ።
 - ዜሳሊ — ንዮይትፍሕጥፍ ምጽዓር ኣገዳሲ ኢዩ!
 - ሰው-ል ረሳኒ (ረሳኒ ብኸመይ ከም እትቁጻጸር ዚገልጽ ገጽ ርኣዩ)
 - ቃንዙን ሕመም ብኣፈሻኡ ሕመም ይሰምዓኩም
 - ሸውሃትኩም ምጥፋእ
- ፍሮማይ ኣዘዩ ዜሳሕን ቅንዙን ቁሳዕ ኣብ ብዙሕ ቦታታት ዘይብሎም እኳ እንተ ኾነ ሕመም ከም ዚሰምዎም ኪገብር ይክእል እዩ።
- ዓብይቲ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ቁሳዕ ንሳዕሊ ንንውሕ ዝበለ ግዜን ዝያዳ ቦታታትን ሰው-ል መቐት ኣለዎም። ካብ ሓንሳእ ንሳዕሊ ፍሮማይ ካትረኻቡ ትክእል ኢኹም እንተኾነ ግን ዘይተሰምደ ኢዩ



ንውሉድ-ኵም ኣብ ገዛኹም ካትኩኩንዎ ትክእሉ እንተደኣ ደሊኡ ኹም

ንመብዛሕትኡም ቁሳዕ ፍሮማይ ባዕሉ ዝሓዘ ልኩሳ ሕመም ኢዩ። ንውሉድ-ኵም ዝያዳ ምቕት ምእንቲ ክህልዎ ከምዚ ካትገብሩ ዩደሊ:-

- ብዙሕ ማይ ይስተዩ
- ልሕሎሕ ካዳን ዓጠጡ ጥጥ ተኹ
- ካብ በሰሳን ረኻሲን ንምምላጥ ኣይትፍሕጥፍ

እዚ እውን ኪሕግዘኩም እውን ይክእል እዩ።

- ጽፍሪ ሓጺር ግበም ቁርባትኩም ድማ ጽፍሪን ንቑጽን ግበር።
- ከም ካሳሚን ዝኣመሰሰ ንሕመም ካሳሚን ነቲ ዘሰሕዩኩም ኪፍጥሱ ዚክእል ሎሽን (ንፍር ማሲሰትኩም ዝያዳ ምኻሪ ኪህበኩም ሕተቲ)
- ነቶም ቃንዙ ዘለዎም ወይ ቀሳሲ ዘለዎም ቁሳዕ-ኣዘውቲርኩም ካብ ቃንዙ ዕረፍቲ ሃብዎም።

ንኣይ ፍሮማይ ዘለዎ ቛሳ ክቢድ ናይ ቁርባት ተጻብኡ ክህብ ስለ ዝክእል ኢብሮፕሮፊን (ibuprofen) ኣይትሃብዎ።



እንተኾነ ኣብ ሓሊም ኣብ ካሊሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግበሩ ወይ ክኣ ኢኹ. ኢን. ኢስ. (NHS) | | | ደውሉ።

- ንስኹምን ውሉድ-ኵምን ከምዚ ዝሰዕብ ዝኣመሰሰ ዘይሰው-ድ ምልክታት እንተደኣ ኣሚሪሲሰኩም
- እቲ ኣብ ዙርያ እቲ ማይ ዝመጥን ቀሳሲ ዘሎ ቁርባት ውዑይ ቀይሕ ከምኡውን ዘሳቑ ይኹውን ወይ ካብኡ ሓምሳይ ወይ ብጫ ልሳሲ ይወጽእ። (ቀይሕ ኣብ ቡናይ ወይ ጸሊም ቁርባት ካትርእዮ ይኹብደካ ይኹውን)
- ብዙሕ ኣይሰትን ወይ ብዙሕ ኣይሸይንን።
- ትክሰ ምባል ወይ ዝተደናገር
- ዝኾነ ካብቲ ምልክታት ሕመም ውሉድ-ኵም ገሊኡ ብሃንደበት እናገደደ ይኹይድ
- ረሳኒ ኣይመሓየሽን እዩ ዘሎ (ንረሳኒ ብኸመይ ከም እትቁጻጸር ዚገልጽ ገጽ ርኣዩ)
- ናብ ናይ ጂፒ ሰምዲ/ሆስፒታል መጻብዩ ካፍሊ ቅድሚ ምእታውኩም ነቲ ተቐባሊ ጋሻ/ሪሳፕሺኒስት ፍሮማይ ኪኹውን ከም ዚክእል ንገር።
- ጥኑሳት
- ናጽሳ ሕጻናት
- ዝደኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕመም ዘለዎም ሰባት ንቫይረሳት ፍሮማይ ምስ ተቓራኒ ወይ ምልክታት ፍሮማይ ምስ ማዕበሰ ብኡንብኡ ሕክምናዩ ምኻሪ ካደሰዩ ኣለዎም።



ሰውድ ሕመም :- እግር ኢድን ኣፋን

ስጉምቲ ካቲወስድ ዳውዲት ምቕራብ:-

ኢድን እግርን ኣፋን ብምስጋል ሕንጻብ ብምባል፡ ከም ማይ ዝመጻጹ ሓሰሲ ከም ዝፈሰሰ ብምግባት-ብቀልቀልን ብቐሊሉ ናብ ካልኣት ሰባት ካመሓሰፍ ይኻእል ኢዩ። ውሉድኩም እቲ ናይ መጀመርታ ምልክታት ሕመም ቅድሚ ምድማ ካሳዕ 5 መዓልቲ ካሓልፍ ይኻእል እዩ። ብኢድን እግርን ኣፋን ኮይዘርግሕ ደው ንምባል :-

- ውሉድኩም ብፍላይ ናብ ሸቓቕ ድሕሪ ምኹዳ ኣዘውቲና ኣእዳው ከም ዚሓጽብ ግብኡ።
- ውሉድኩም ደቀቕቲ ተህፃናትን ካብ ሰዓልን እንጥብን ንምሓዝ መእሪምያ ወይ ቲቩ ከም ዚጥቀም ኣረጋግጽ።
- ሽዑ- ትኻ ኢልኩም ኣብቲ ጉሓፍም።
- ሽጉማኻ ምስ ውሉድኩም ኣይተዘውትሩ።
- ከም ካራ ፎርኮታታ መስተዩ ቢኮሪ ንውሉድኩም ኣይተካፍሉ።
- ኣዘውቲርኩም መደቀሲኹምን ካዳውንትኩምን ሕጻቡ።
- ውሉድኩም ሕመቕ እናተሰምየ ካሳኩ ካብ ቤት ትምህርቲ ወይ ካብ መናበይ ነርሲ ኣይኣኺድ።

ኢድን እግርን ኣፋን ኣብ ግዜ ቍሰዕነት ሰውድ ዝኾነ ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕመም ሕመም እዩ። እዚ ሕመም እዚ ንዓብይቲ እውን ኪጸሉ ይኻእል እዩ። ኣብ ኣፋን ጉረርን ኣእዳውን ኣእጋርን ዜሳቕ ቅደሕ ከም ማይ ዝሓቐፈ ሓሰሲ ኣብ ኣፋ፡ ጎሮሮ፡ ኣእዳው፡ ኣእጋር፡ ከምኡ እውን ኣብቲ ከባቢ ናፒ እዩ ዜሰዕብ። ካብ ሐደ ንሰዕሊ ካመጻኩም ይኻእል እዩ።

ምልክታት ሕመም

ፈሰማ ውሉድኩም ከም ጉረሮኡ ቍሰሲ ሰውሰ መቐት ምግብ ወይ መስተ ምእባይ ዝሓሰሰ ምልክታት ጥራይ ኪህልዎ ይኻእል እዩ። ድሕሪ ሐደት መዓልታት ኣብ ኣእዳውን ኣእጋርን ቀምብ ዘለዎ ቦታን ሰዕል ዝበለ ቦታ ኪምዕብል ከሎ ኣድኣድ ግዜ ናብ ዜሳቕ ፍሕፍሕ ኪቐየር ይኻእል እዩ። እቲ ነቑጥታት ከከም ቃና ቕርብታት ካብቲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቕርብታት ቀይሕ ወይ ጸሲም እዩ ዚመስል። እቲ ምልክታት ኣብ ሕጻናትን ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁሰውን ዝገደደ ካብውን ይኻእል ኢዩ።



ንውሳኔኩም ኣብ ገዛኹም ካትኩኩምን ትኻእሉ እንተደኣ ደሲኢኹም

- ኢድን እግርን ኣፋን ብጻሪ ነፍሳት ኪሓድ ዘይካእል ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕመም እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ 7-10 መዓልቲ ንብዩን እዩ ዝሓደ/ዚመሓየሽ።
- ውሉድኩም ማይ ምእንቲ ጉድለት ኣካላዊ ጠሲ ኮይገጥም ብተሕ ፈሳሲ ኹም ዚሰቲ ኣረጋግጹ። ጽማቕ ወይ ነቲ ማይ ዝዓቕረ ሓሰሲ ከየሳዕኩም ዚኻእል ኣሲድ / ቐመም ዘለዎ ነገር ኮተውግዱ ኣሎኩም
- ካብ ቃንዛ ዕረፍቲ ምእንቲ ኺረኽቡን ረስኒ ምእንቲ ካንካዩን ፓራሲታምልን ኢብሮፕሮፊንን (Paracetamol and Ibuprofen) ሃብዎም።



እንተኾነ ኣብ ሓጺም ኣብ ካቪኒሲ (CAVHIS) ንካትርኣዩ ቁጻራ ግብፍ ወይ ኮኣ ኢቲ.ኤን.ኤስ (NHS) ፡፡፡ ደውሉ።

ሓደ ፍርማሲስት ብዛዕባ ገለ ዓይነት ሕክምና ንኣብነት ካብ ቃንዛ ዕረፍቲ ከምኡውን ኣብ ኣፋ ዘሎ ሓሰሲ ዝፍኖ ፈሳሲ / መሕጺኪ ኣፋ ንቍሰሲ ኣፋን ጀልን ካመኻረኩም ይኻእል ኢዩ።

ውሉድኩም ቁጻራ ካትሕዝ እንተ ደሲኹም ወይ ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ኣብ ፡፡፡ ብተለፎን ምስ ጂፒ ሞተር ትቡ።

- ፓራሲታምል ወይ ኢብሮፕሮፊን (Paracetamol or Ibuprofen) ዘይመሓየሽ ኣዝዩ ሰውሰ ረስኒ (ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሲኹም ብዛዕባ ረስኒ እተፈላለዩ ካፍል ርእ)
- ውሉድኩም ብኢድ እግርን ኣፋን እንተ ሓሚ ምልክታት ሕመምን ድሕሪ 7-10 መዓልቲ እንተዘይተመሓየሹ።
- ውሉድኩም ረሲዕነት ከም ዘለዎ ዝሕብር ምልክታት የርኢ እንተ ኣልዩ (ብተደጋጋሚ ሸንቲ ዘይሓልፍ ጽርውር ምባል ወይ ፈኩስ ኣፍ ኮፍፍር መልካስ)
- ብዛዕባ ውሉድኩም ትጭቓ እንተ ቪኒትም ምኻሪ ደሲኹም ምስ ጂፒ ሞተር ካትኩም ምህራብ ትኻእሉ ኢኹም።



ሰው ደ ሕመም:- ተጠላ ሕመም ቀርቶበት

ሰው ደ ካትወሰድ ዳውዳት ምቅራብ:-
ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) impetigo አገዩ ተመሳሳሪ እዩ! ምዝርጋሕ ምእንቲ ኸተቋርጽ ከምዚ ካትገብር አሎካ:-

- ብእተክእለሉም መጠን ነቲ ማይ ዝፃቀረ ቍሰሲ ጽፋይን ንቐጽን ግብርም:: እንተ ክኢልሉም ድማ ካብ ጸቢብ ካዳን ካብ ምክዳን ግፍሕ ዝበሰ ካዳውንቲ ተኸይቶ::
- ውሉድኩም ኣዘውቲፋ ኣእዳው ይሕጸብ ከም ዘሎ አረጋግጹ::
- ውሉድኩም ብብርቱዕ ረሰኒ ዚጥቀሙዎ ዝኾኑ ይኹን ኣንሰላን ሹጎማን ወይ ዓጠ ሕጸቡ::
- ውሉድኩም ዚጻወቶ ዝኾኑ ይኹን መጻወቲ ኣጽርይዎ::
- ንውሉድኩም ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ነሰሪ ነዎቲይ ኣይራ::
- ውሉድኩም ነቲ ማይ ዝፃቀረ ቁርቦት ካትንካፎ ወይ ከዩላሎ ኣይቸፍቀድ:: ከመይሲ እዚ ናብ በሰላ ከመርሕ ይክእል እዩ::

ተጠላ ሕመም ቀርቶበት (Impetigo) ኢፒቲን ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ካብ ነተ-ንላዕሲ ሰው ደ ዝኾኑ ረኻሲ ቁርቦት ኢዩ:: እዚ ኸኣ መብዛሕትኡ ግዜ ኸቢድ ሕመም ቀርቦት ኣይኮነን:: ኣብ ቁሳዕ ሰው ደ ይኹን እምበር ንዝኾነ ሰብ ካትንካፎ ይክእል ኢዩ::
እቲ ረኻሲ እዚ ኣብ ዝኾነ ይኹን ቦታ ካይምር ዝክእል እኳ እንተኾነ መብዛሕትኡ ግዜ ግን ኣብ ገጽ ወይ ኣብ ኣእዳው ዝኣመሰሰ ቦታታት እዩ ዚቐላዕ:: መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ሕክምና ምስ ተገብረ ኣብ ውሽጢ 7-10 መዓልቲ ዝሓሸ ይኸውን::
ብቐሊሱ እዩ ናብ ካልእ ካትዝርጋሕ ይክእል::

ምልክታት ሕመም
እቲ ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) impetigo በቲ ኣብ ቁርቦት ዘሎ ቐይሕ ብማይ ዝመዓጎ ቍሰሲ (red blisters) ይጅምር ድሕሪኡ ይፍንጅር እም ኣይሓይ ግዜ ብጫ ዝመሰሰ ቍርጽጽ ይሓይግ::
እቲ ብማይ ዝመዓጎ ቍሰሲ (blisters) ዚቐንዘዘን ኣይሓይ ግዜ ዚሳቐን ኪኸውን ይክእል እዩ: እናዓቡ ንምኽድ ድማ ናብ ካልእ ካፍሊ ኣካላት ውሉድካ ካትዝርጋሕ ይክእል እዩ::
ኣብ ገሊኡ ከቢድ ነቲ ቦታ ከም መቐትን ኣብ ካሳድ ዘሎ ዕጸታትን ዝኣመሰሰ ካልእ ምልክታት እውን ካህሉ ይክእል ኢዩ::



ንውሉድደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካትብር እክእል?

- ንውሉድኩም እቲ ሕመም ወይ ረኻሲ ከም ዝሓወዩ እኳ እንተ መሰለ ነቲ ሕክምና ኸምቲ ኣቢም እተኣዘዘሉ ነቲ ፈውሲ ከምዝውድኦ ግብርም::
- ውሉድኩም መቐት ወይ ቃንዛ እንተ ኣልይዎ ከከም ኣይላዩ ንፓራሲታምል ካትህብዎ ትክእሉ ኢኹም::
- ውሉድኩም ካብ ጂ. ፒ ሕክምና ምስ ተገብረ እቲ ማይ ዝፃቀረ ቍሰሲ ካሳዕ ዚነቐጽን ካሳዕ ዝሓውን ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ነርሲ ኣይትልኦኻም::
- ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) impetigo መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ ድር ጉድኣት ዝወረዶ ቁርቦት ይጻልዎ ኢዩ (ንኣብነት ዝኾነ ይኹን ጫዳድ / ዝተላሕጸ / ኢካዘማ / ዘሎ ፕቲነታት ቁርቦት ዘለዎ ከባቢ) እንተ ተክእሉ ነዚ ኸባቢታት እዚ ጽፋይን መሸፈንን ብምግባር ንኸይዝርጋሕ ካትግግቶ ትክእሉ ኢኹም::



መዓስ እዩ ሕክምናዎ ኣገዝ ካላትት ዘሎ?

- ውሉድኩም ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) impetigo ዘለዎ ኸይኑ እንተ ተሰሚዕኩም ምእንቲ ካትሕከሙ ምስ GP ቁጻራ ካትገብሩ ኣሎኩም: እዚ ኸኣ ብኣፍ ዚሰራሕ ጸረ ነፍሳት ወይ ካሬም ኪኸውን ይክእል እዩ::
- ውሉድኩም ድር ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) (impetigo) ሕክምና እንተ ገይሩሉ ግንኺ እናሓሸ እንተ ነዎይ ወይ እቲ ምልክታት ሕመም እናገደደ እንተ ኸይዱ እንደገና ምክራ ድላዩ::
- ውሉድኩም ብተደጋጋሚ ኢምፔቲጎ (ተጠላ ሕመም ቁርቦት) impetigo እንተ ኣልይዎ ኣብ ጂ. ፒ ዳግመ መርመራ ካትብረሉ ብኣኪምኩም ተራኣዩ:: ብተደጋጋሚ እንተ ተመሊሱ እቶም ባክተርያ ነቲ ረኻሲ ዚመጽእዎ ዘለዎ እንታይ ምኳት ንምፍላጥ ኣካም ናሙና ካብ ቁርቦት ካወሰድ ይክእል እዩ::



ሰሙድ ሕመም :- ዓበቆ/ሓካካያ (Scabies)

ስጉምቲ ካትወሰድ ዓውዲት ምቕራብ:-

- መምርሒታት ሕክምና ሰዓቡ። እቲ ሕክምና ብግቡ እንተ ዘይተኸታተሉ ቍሰሲ ኪምሰስ እዩ።
- ካሬምን ተጠቀሙ፡ መደቀሲ ካዳውንትን ዓሰጠን ከኣ ሕጻቡ።
- ድሕሪ ሕክምና እቲ ቃንዛ ንእተወሰነ እዎን ኪቆጽሩ ይኻእል እዩ። እዚ ኮኣ ንቡር እዩ።

ሰቡ :- እዚ ሕመም ሓካካያ እዚ ኣገዩ ተመሓሳሪ እዩ! ኣብ ገዛኹም ዘሎ ካህናት ሰብ ሕክምና ካግብሩሉ ኣለዎ።

ዓበቆ/ሓካካያ (Scabies) ናብ ሳባሰዎይ ቀጻላ ቁርባት ጠቢቕካ እንቋቑሖ ዜንብር ጽግዕታታት ሓሳኹ እዮም። ዝኹን ይኹን ሰብ ዓበቆ/ሓካካያ (Scabies) ካረካብ ይኻእል እዩ። እዚ ሕመም እዚ ሰሙድ እኳ እንተ ኮነ መብዛሕትኦ ግዜ ግና ክቢድ ኣይኮነን። እዚ ሕመም እዚ ምስ ሓደ ዓበቆ/ሓካካያ (Scabies) ዘለዎ ሰብ ብቐጥታ ብምርኻብ እዩ ዚዘርጋሕ። መብዛሕትኦ ግዜ ምስ ሰድራ ቢታት ብምርኻብ ዚዘርጋሕ እኳ እንተ ኮነ ዓሰጠታት ወይ መደቀሲታት ብምክፍል ግና ኪዘርጋሕ ይኻእል እዩ። ምስ ተቃሃዝኩም እዚ ዕንፍሩር/ባቐጥ ንኻርኣ ፀ ሰሙን ኪወሰድ ይኻእል እዩ። ንባዕሉ እውን ኣይጠፍእን እዩ።

ምልካታት ሕመም እዚ የጠቃልሉ።

- ቀንዲ ምልካታት ሕመም ዘሳሊ - ክቢድ፣ ዝኸፍኣ ሰይቲ
- ቐጢንን ጻሳማትን ብፍራይ መስመርን ኣብ መንን ኣዳብዕን ኣብ ውሽጢ ጉምባ ኢድ ኣእዳውን እቲ ዝኸፍኣ ከኣ ኣብ ኣእዳው ይጅምር።
- ዕንፍሩር :- ኣብ ዝኹን ይኹን ሰብነትካ ቐይሕ ሕቡጥ መብዛሕትኦ ግዜ ግና ኣብ ኣእዳው እዩ ዚጅምር።



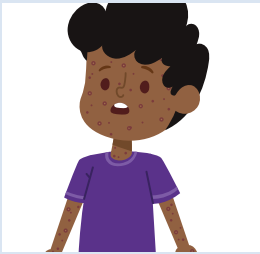
ንወሱደደ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል?

- ውሱድኩም ነቲ ኣብ ፐርመትሪን ካሬም (Permethrin Cream) ዚሰርሕ ፍርማሲስት ኪርእዮ ኣለዎ። ዓበቆ ሓካካያ ንባዕሉ ብሰሙን-ብወ-ወይ ማይን ኣይጽሑን እዩ።
- እታ ካሬም ኣብታ ናይ መጀመርያ መዓልትን ኣብ ሻውወይቲ መዓልትን ካልተ ሳዕ ካትጥቀም የድሊ።
- ካልቲኦም ውሱዳትን ነተሎም ኣባላት ሰድራ ቢትን ዋሳ እውን ምልካታት ሕመም እንተ ዘይብሎም ኣብ ሓንቲ መዓልትን ድሕሪ ሻውወይቲ መዓልትን ኪሕከሙ ኣለዎም።
- ፐርመትሪን ካሬም (Permethrin Cream) ነቐም ተሕቲ 2 ወርሒ ዘዕድሚኦም ሕጻናት ኣይዘውተርን ኢዩ።
- ኣብ ብምሉእ ኣካላትኩም ወይ ካብ ካሳድኩም ንታሕቲ ኣብ ዝሓልገን ንቐጽን ቁርባት ተጠቐሙ - መምርሒታት ኣንብቡ ወይ ፍርማሲስት ሕተቲ።
- ኣብ ሕጻናት ካሬም ምእንቲ ኸየልገሉ ካልሰን ርጉድ ዝበለ ንንቲ ካመልሱ ኣለዎ።
- ቁልዓ ናይ መጀመርያ መዓልቲ ሕክምና ኻሳዕ ዚውድእ ካብ ቢት ተምህርቲ ወይ ካብ ነርሲ ኪተርፍ ኣለዎ።
- ድሕሪ እቲ ናይ መጀመርያ መዓልቲ ሕክምና ንኸተሉ ካዳውንትን መደቀሲን ኣንሰሳን ብ50 ዲግሪ ወይ ካብኡ ንሳዕሊ ሕጻብዎም።
- እንተ ወሓደ ን3 መዓልቲ ኣብ እተሓትመ ክረጸጉ ኪሕጹብ ዘይካእል ካዳውንቲ ኣቐምጡ።
- ነዚ ሕመም እዚ ኻሕግዘኩም ዝኻእል መድሃኒት ኣሎ። በጃኹም ምኻሪ ደሲኹም ናብ ፍርማሲስት ኪድኩም ርኣዩ።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- ፍርማሲስትኩም ንወሱድኩም ኣብ ፊላማ ኪርእዮን ይኻእል። ሓካካያ/ዓበቆ ካሕክም ይኻእል እዩ እም GP ካትርኢ ኣየድሰዩካን እዩ።
- እቲ ምሕካኻ ድሕሪ ሕክምና ካብ 3 ሰሙን ንሳዕሊ ይቆጽሳል
 - ውሱድካ ድር ኢካዘማ ወይ ፐሶርያሲስ (psoriasis) ኣለዎ (ሕመም ቁርባት ምስ ሓካካያ/ዓበቆ እናገደደ ካኸይድ ይኻእል ኢዩ)
 - ውሱድኩም ብዘተሕ ዕንፍሩር/ባቐጥ እንተ ኹይኑ እናገደደ እንተ ኸይዱ።



ስጉምቲ ካትወስድ ዳውዲት ምቕራብ:-

ምሉሰኩም (Molluscum) መብዛሕትኦ ግዜ ባዕሱ እዩ ዝኾነዎ። ሓሓሲፍ እቲ ትኑሪ ክም ምንቃጽ ንፍዮ ቀሳሲ ወይ ሕማም ዝኣመሰሰ ዳገማት ዚምጽእ እንተ ኾይኑ ሕክምና ነገብረሉ ኪሕሰብ ይኻእል እዩ። ውሱድኩም ብተሕ ትኑሪ እንተ ኣሰይዎም እም መዓልታዊ ህይወቶም ዚጸሉ እንተ ኾይኑ እቲ ትኑሪ መብዛሕትኦ ግዜ ባዕሱ እዩ ዝኾነዎ። ኣብ ጥቓ ኣዲንቲ ውሱድኩም እንተ ኾይኑ ወይ ከኣ ውሱድኩም ዘይኾመ ሰርዓተ ምክሰባሕ ሕማም እንተ ኣሰይዎም ናብ ክኣላ ኪውከስ ይኻእል እዩ። ኣብ ክም ቤት ትምህርቲ ዝኣመሰሰ ንቡር ንጥፊታት ናብ ካልኣት ሰባት ናይ ምምሕሰብ ሓይጋ ኣዘዩ ውሱድ ስለ ዝኾነ ውሱድካ ንቡር ተራ ንጥፊታት ካገብር ክኣሉ ክኾነውን ኣለዎ። ብዛዕባ እዚ ርገጻኛ እንተ ዘይኮነኩም ግን በጻኹም ምስ GP ተመያዩ።

ሰሙድ ሕማም :- ምሉሰኩም ኮንታጅሰም

ምሉሰኩም ኮንታጅሰቱም (Molluscum contagiosum) ዚብሃል ተላጋቢ ሕማም ኣብ ቁርባት ንኣሽቲ ትኑሪ ክም ዚርእ ዚገብር ጉድኣት ዘይብሉ ቫይረሳዊ ረኻሲ እዩ። እዚ ኣብ ቁልዑ ሰሙድ እኳ እንተኾነ ዝኾነ ይኹን ሰብ ክሕዞ ይኻእል ኢዩ።

ምልክታት ሕማም

- ቀንዲ ምልክት ምሉሰኩም (molluscum) ኣብ ማእበሉ ቐጢንን ጽኑዕን ቦታታት እዩ።
- ዚሰክሕ ኪኾነውን ይኻእል እዩ።
- እቲ ቦታታት ትኑሪ ካብ 2 ኻሰባ 5 ሚሊ ሜተር ዝገፍሑ ኹይኑ መብዛሕትኦ ግዜ ብሓብር እዩ ዚርእ። ኣብ ማእበሉም ዚብሰጹሰጹ ጸዕዳ ቐጠልያ ዝሕብሩ ኹይኖም እዮም ዚዓብዩ።
- እቲም በዚ ሕማም እዚ ዚሳቐዩ ቁልዑ መብዛሕትኦ ግዜ ኣብ ኣካላቶምን ኣብ ዙርያ ቁርባቶምን (ረቃቐቶ ብድሕራ ብርኪን ትሸትሽን ትኑሪ) ዩጋጥም እዩ።



ንውሱድደ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል?

እቲ ብሰንኪ ምሉሰኩም (Molluscum) ዝመጽእ ቦታታት መብዛሕትኦ ግዜ ጉድኣት ዘይብሉ እኳ እንተኾነ ምሉእ ብምሉእ ንምጽራይ ግን 18 ወርሒ ካወስድ ይኻእል ኢዩ። መብዛሕትኦ ግዜ ዝኾነ ይኹን ሕክምና ኣየድልዮን እዩ። ነቲ ኣብ ገዛኩም ዚርእ ምልክታት ዕንፍሩር ንምቀላል ካትገብርዎ ትኻእሉ ኢኹም፡

- ንቐጽን ዘሰሕን ቁርባት ንኣብነት ጠሊ ዘለዎ ጫርቂ ኣብ ቁርባት ብዝሒሩል መሕጻብ ነብሰኹም ምሕጻብ ወይ ኣዘውተርኩም ጠሊ ምጥቃም ዝኣመሰሰ ነገራት ፈትኑ።
- ካትሕምብሱ እንተድኣ ኢድኩም ማይ ዘየሕልፍ መጀነ/ፍቫ ብምጥቃም ነቲ ጉድኣት ዝወረዶ ኾባቢ ሸፍኑ።
- ሕማም ወይ በሰላ ኪሰዕብ ስለ ዚኻእል ነቲ ነጠብጣብ ኣይትጫፍሎም።
- ነብሰኹም ምስ ናይ ካላእ ሰብ ኣይትሕጸቡ ወይ ክም ዓጠ መደቀሲ ወይ ካዳውንቲ ዝኣመሰሰ ነገራት ኣይትካፈሉ።

ምሉሰኩም (Molluscum) ተመሓሳፊ ስለ ዝኾነ መብዛሕትኦ ግዜ ብቐጥታ ብቁርባት ኣቢሉ ናብ ምትንካፍ ቁርባት እዩ ዚመሓሰፍ።



መኣሰ እዩ ሕክምናዊ ሓገዝ ካሓትት ዘሰኑ?

- ውሱድኩም ካልእ ምልክታት ሕማም እንተ ኣሰይዎ እም ትኑሪ ብሰንኪ ምሉሰኩም ኮንታጅሰም (molluscum contagiosum) ምጵኑ ርገጻኛ እንተ ዘይኮነኩም
- እቲ ትኑሪ ኣዘዩ ዚሰራ ዚሳቐዩ ዚሓብጥ ወይ ዚጥሕል እንተ ኹይኑ።
- ውሱድኩም ኣብ ጥቓ ኣዲንቲ ነጠብጣብ እንተ ኣሰይዎ



ሰሙድ ሕመም አንቅጻ (መኒንጃይቲስ) / ረኽሲ መሽመሻ እፋሬ ሴፕሲስ

ስጉምቲ ካትወስድ ዳውዲት ምቕራብ:-
 ዝኾነ ደኹን ዕንፍሩር ካትምርምር እትክእለሉ ውጽኢታዊ መገዲ 'ዝ ግሳስ ፊተና' ('The Glass Test') ምግባር እዩ።

እቲ MenB ዝብሃል ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ሰሙድ ዝኾነ ናይ ቍሰዕነት ካትካን ኢዩ። ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሲኻ -



መኒንጃይቲስ (Meningitis) ነድሪ እቶም ኣብ ክባቢ ሓንገሩን ዓንዲ ሕቕን ዘለዉ ኣካሲት እዩ። እዚ ኹእ ብሰንኪ ረኽሲ (መብዛሕትኦ ግዜ ብቫይረስ ዚመሓሰፍ እኳ እንተ ኹን ባካተርያ እውን ኪኸውን ይክእል) እዩ። ሕመም አንቅጻ (Meningitis) ንዝኾነ ደኹን ሰብ ኪጸሉ ዚክእል እኳ እንተ ኹን ኣብ ቁሰዑን ኩተቲታትን መንእሰያትን ገና ሰሙድ ኪኸውን ይክእል እዩ። አንቅጻ (Meningitis) ቐጠጠፍ ሕክምና እንተ ዘይተገደሩ ኣዘዩ ኮቢድን ንህይወትኻ ኣብ ሓደጋ ዚእትን ኪኸውን ይክእል እዩ። ባካተርያን ብቫይረስ ዚመሓሰፍ ሕመምን ተመሓሰፊ ኪኸውን ይክእል እዩ። ብምሳሌን እንጥሻ ብምባልን ብሓፋሻ ብምርኻብን ድማ ኪዘርጋሕ ይክእል እዩ።

ብዛዕባ እቲ ንጫኒጋይት ዚምልከት ካትካሰን ብዛዕባ ኹሉ ናይ ቍሰዕነት ካትካሰን ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሲኻ በጻኻ ንጂፒኲም ሕተቱ።

- ምልክታት ሕመም
- ምልክታት ሕመም መኒንጃይቲስ (meningococcal) ዘለዎ ሕጻን ወይ ቁልዓ።
- ሓደ ቁልዓ ረሲ ወይ ኮአ ኣእዳውን ኣእጋሩን ኣዘዩ ቕራሪ ኪኸውን ይክእል እዩ።
 - ብሕርቃን ምብካይ ወይ ብምጭናቕ ዘይርጉእ ምኒን
 - ሸውሃተካ ኣጥፊእኻ ምግብን ጸባን ምእባይ።
 - ተምሳሳ
 - ድቃስ ወይ ቕጥዒ ወይ ንካትብራብር ኣጸጋሚ ካኸውን እንክሎ።
 - ብፍህ መብራህቲ ዘይምፍታው
 - ተሪር ካሳድ።
 - ካብ ዝበለ/ ጽኑዕ መንበሰበሰታ/ሳሃሚቶ (firm fontanelle) (ኣብ ሰባሲ ርእሲ ሰላም ቦታ ሕጻን)
 - ቀይሕ ወይ ወይኖይ (ፐርፕሊን) ዝሕብሩ ትኳሪ ኣለዎ። ኣብ ቁርባትኻ ኹም ማህሰይቲ ኺመስል ይክእል እዩ።

- ካብ 3 ቁልዑ እቲ 1 ጥራይ እዩ ሕመም መኒንጃይቲስ (meningococcal) ዕንፍሩር ዘለዎ
- ምልክታት ሕመም መኒንጃይቲስ (meningococcal) ዘለዎ ብዕድመ ዝደፍእ ቁልዓ ወይ ዓብዪ ሰብ።
- ረሲ።
 - ሕመም ርእሲ።
 - ተሪር ካሳድ።
 - መሳግብ ቍንዘን ጭዳታትን።
 - ተምሳሳ
 - ድቃስ ምስኣን ምድንጋር ወይ ሃለዎተካ ምጥፋእ።
 - ብፍህ መብራህቲ ኣይፈቱን
 - ቀይሕ ወይ ጃኻ (ፐርፕሊን) ዝሕብሩ ትኳሪ ምልክት ህራማት ኣብ ቁርባት ክም እተሰርሰ ነፐር ካመሰል ይክእል ኢዩ።



ንውሱደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኽእል?

ውሱድኹም ሕመም አንቅጻ (meningitis) ከም ዘለዎ እንተ ጠርጠርካክም ወትሩ ሕክምናዊ ምክሪ ካትሓቱ ኣሎኹም።

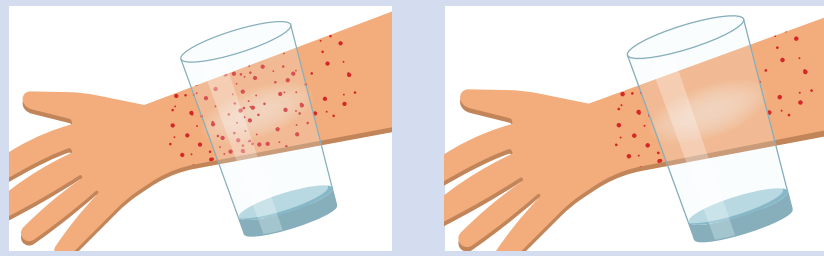
ግቡእ እንተ ኹይኑ ሓቢም ንውሱድኹም ኣብ ገዛኹም ብኸመይ ከም እትሕክም ኪመክረኩም እዩ።



መእስ እዩ ሕክምናዊ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- ውሱድኹም ሕመም አንቅጻ/ሰፕሲስ (meningitis/sepsis) እንተ ኣሰይዎ ብሓደጋን ብህጹጽን ኣሲሰኻ ብኡንብኡ ሕክምናዊ ምክሪ ካትሓቱ ወይ ኮአ ኣምቡላንስ ንምርካብ 999 ካትድውሱ ኣሎኹም።

ዝኾነ ደኹን ዕንፍሩር ካትምርምር እትክእለሉ ውጽኢታዊ መገዲ 'ዝ ግሳስ ፊተና' ('The Glass Test') ምግባር እዩ።



- ነቲ መሪጺን/ጥርመስ ኣብ ሰባሲ እቲ ዕንፍሩር ኣጽኒዕኩም ሓዘዎ።
- ነቲ መሪጺን ኣብ ቁርባትኩም ካትጸቕጦ ኹሎኹም እቲ ትኳሪ ትኳሪ ዚህሰስ እንተ ኹይኑ ርኢዩ።
- እቲ ትኳሪ እንተ ዘይሃሰሉ እዚ 'ዕንፍሩር ዘይብሉ' ተባሂሉ እዩ ዚፍሰጥ ኣብ ኣንቅጻ ድማ ሰሙድ ኪኸውን ይክእል እዩ።
- ነዚ ዕንፍሩር እዚ እንተ ርኢኻዮ ቀጠጠፍኩም ሕክምናዊ ምክሪ ካትሓቱ ኣሎኹም
- ሓድሓድ ግዜ ኣብዚ ንምርኣይ ዝቐሰሰ ሰለ ዝኾነ ኣእዳው ኣብ ታሕታዎይ ዳዕዳ ናይ ሳእኒ ኣእጋር ኣብ ከምኡውን ጥሪ እንተሎ ወትሩ ርኢዩ።



ስጉምቲ ካትወሰድ ዓውዒት ምቕራብ:-

ሕመም (Conjunctivitis) ናብ ካሰኣት ሰባት ካመሓሰፍ ይክእል እዩ ፣ ነዚ ደው ንምባል ነዚ ዚሰዕብ ነገራት ካትገብር ትክእሉ ዮድሳዮሉ:-

- ንውሉድኩም ብውዑይ ማይ ሳሙና ኣዘውተርም ኣእዳዎም ክሕጸቡ ኣተብብዎም።
- መተርኣሎምን ናይ ገጽ ዓጠታቶምን ብውዑይ ማይ ሓጸብዎ።
- እንጥብው ካብሉ ክበዉ ኣጅምን ኣፍ ንጫኣምን ቮፍኑ ኣብቲ ጎሓፍ ድማ ጉሓፍዎ።
- ናይ ካሰኣ ሰብ ሸንጻምን መተርኣሎን ኣይተዘውትሩ።
- ኣዲንቲም ነይደርዘተ/ኮይትንካፍ ከተተብብዎም ጽዓሩ።

ሰውድ ሕመም :- ነድሪ ኮንጃንክቲቫቲስ

እቲ ኮንጃንቲቫ (Conjunctivitis) ዝበሃል ካፍሲ ዓይነ ምስ ዝነድድ እዩ ዘጋጥም። እዚ ንቅድሚት ኣዲንቲካ ዚሸፍን ረቂቕ ቀጻላ እዩ። ጠንቂ እዚ ነድሪ እዚ 3 ሰውድ ዝኾነ ነገራት ዝሰዕብ እዩ -

- ረኻሲ (መብዛሕትኦ ግዜ ብቫይረስ ዚመሓሰፍ)
- ቊጥዐ ኣካላት ሓሳስያ
- ነቲ ኮንጃንቲቫ ዘሕርቕ (irritating) እዩ።

ምሳካታት ሕመም

- ቀይሕ ኣዲንቲ
- ኣብ ዓይነ ዚነድድ ወይ ዚነድድ ስምዒት
- ንዓይነ ዜጣብቕ ፊጠጫ ዝብል ክም መጉሲ ጽፋይ ፊሳሲ።
- ዘሰሕያ ኣዲንቲ
- ኣብ ዙርያ ዓይነ ምሕባጥ/ነድሪ



ንውሉድዎ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እክእል?

እቲ ሕመም መብዛሕትኦ ግዜ ብዘይ መድሃኒት ባዕሉ እዩ ዚመሓየሽ።

ውሉድኩም ንካትገብር ንክትገብር ኣብ ገዛኩም ክትገብር

እትክእል ኣገዳሲ ነገራት ኣሎ:-

- ማይ ብምውዓይ ክም ዝዘሕል ግብሩ ነዚ ኾኦ ጽፋይ ጡጥ ተጠቐምኩም ኣዲንቲኩም ንምጽራይ ተጠቐመሉ። ንኣፍሲ ወገፍ ዓይነ ንምሕጻብ ሓንቲ ጽፋይ ጡጥ ተጠቐሙ። ነዚ ድማ ምሉእ መዓልቲ ኣዘውተርም ግብርዎ።
- ምእንቲ ከተዘሕሎ ዝሓልን ጽፋይን ዓጠታ ኣብ ኣዲንቲ ውሉድኩም ኣቐምጥዎ።
- ውሉድኩም ዓይነ ነድሪ ካገብር ከሎ ኮንታካት ሰንሰ ኪገብር ዮብሉን።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

እቲ ፍርማሲስት ንውሉድኩም ኮንጃንቲቫቲስ (conjunctivitis) እንተ ድኣ ኣሰይዎ ካሕገዘኩም ምክርን መድሃኒትን ክህበኩም ይክእል እዩ። ውሉድኩም ትሕቲ 2 ዓመት እንተ ኮይኑ ነቲ ጉዳይ ምእንቲ ክትምርምር ምስ ርዕይ ክትገብሩ ኣሎኩም።

ውሉድኩም ከከም ጠንቂ እቲ ምሳካት ሕመም ንምሕጋዝ ተባሂሉ ነጠብጣብ ዓይነ ወይ ጸረ ሂሰታማይን ዮድሳዮ ይኸውን።

ውሉድኩም ክምዚ ዚሰዕብ እንተ ኣሰይዎ ብኡንብኡ ሕክምናዎ ምክር ካትሓትት ኣሎኩም:-

- ኣብ ኣዲንቲ ስቃይ
- ናይ ብርሃን ስምዒት
- ኣብ ናይ ምርኣይ ካእሰቶም ከም ናይ ምውዝዎዝ መሰመራት ወይ ከም ንኣጻር እዋን ብሰጫ ዝብል ብርሃን
- ኣዝዩ ቀይሕ ዓይነ (ን1 ዓይነ ወይ ንክልተኣን ኣዲንቲ)
- ካብ 28 መዓልቲ ዝውሕድ ቀይሕ ዓይነ ዘለዎ ሕጻን
- ኣብ ዙርያ ዓይነ ምሕባጥ

እዚ ምሳካት ናይ ዓይነ ኣዝዩ ዓቢ ጸገም ካትውን ይክእል እዩ።

- ወይ ከኣ ውሉድኩም ኮንጃንክቲቫቲስ (Conjunctivitis) እንተ ኣሰይዎ እዎ እቲ ምሳካታት ድሕሪ 2 ሰሙን እንተ ዘይተመሓየሽ ቁጻራ እንተ ደሲኹም ምስ ርዕይ ተራኹ።



ብዛዕባ ቊሚል ርእሲ

ስጉምቲ ካትወስድ ዓውዲት ምቕራብ:-

- ርእሲቲም ካብ ቊሚል ርእሲ ንካንካን ጥራሕ እምበር ንምክሳብ ወድሃይት ዘለዎ ሎሽን ኣይትጠቀሙ።
- ኣቑዲሚትም ቊሚል ርእሲ ምእንቲ ደው ክተብልዎ ኣዘውተርቲም ጠሲ ወይ ንቑድ ብምዃን ርእሲቲም ንኸይዘርጋሑ ካትሕገዎ ተኻእሉ ኢኹም።



ንውሉደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኽእል?

ኣብ ርእሲቲም ዘሎ ቊሚል ርእሲ ጂፒ (GP) ነዩረኣኹም ካትሕካምዎ ተኻእሉ ኢኹም።

- ቊሚል ርእሲን ጭብ/ሕብያ ብጥሉል ብምሕጻን ካውገድ ይከእል እዩ። ብኢንተርነት ወይ ከኣ ካብ ፍርማሲታት ወይ ካብ ሱፐር ማርኬት ርእሲኻ ናይ ርእሲ ቊሚል ርእሲ (Head lice) ንምውጋድ ፍሉይ ነገራት ካትዕድጉ ተኻእሉ ኢኹም።
- ንጸጉራ ውሉድኹም ብብዘሕሕሰዎ ንገርቲም ብዘሕገጉ ጠሲ ኹም ዚህልዎን ሸተት ክም ዚብልን ንምግባር እኹል ሻምፑ ተጠቐሙ። ነቲ ጸጉራ ካብ ሃያት ቁርብት ርእሲ ብእተወሰነ ክፋል ምስ ገለ ክፋላት ተጠቢቐኻ እንተ ወሓደ ን15 ደቐቐ ዝኸውን መሽጡ። ን(ንውሕ ዝበለ ወይ ኣገዩ ጥውደታዊ ጸጉራ ክእ ዝያዳ ግዜ ይወስድ ማለት እዩ።)
- ንፕሉሎም እቶም ኣብ መንበሪ ገዛ ዘለዉ ካትምርምሩ ኣብ ሓንቲ መዓልቲ ቊሚል ርእሲ ዘለዎ ሰብ ካንካን ካትገብሩ ኣሎኹም።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- ጠሲ ዘለዎም ምምሕጻን እንተ ዘይሰራሐ ወይ ዘይሰማማዕ እንተ ኮይኑ መድሃይት ዘለዎ ሎሽን ወይ ፈሳሲ ካትፍትንዎ ተኻእሉ ኢኹም። እዚ ኹኣ ኣብ ፍርማሲታት ወይ ኣብ ሱፐር ማርኬት ካትዕድግዎ ተኻእሉ ኢኹም። ንዓኹም ወይ ንውሉድኹም ጽቡቕ እንተ ኮይኑን ብኸመይ ክም እትጥቀሙትን ንምፍላጥ ነቲ ጥቕሳል ርእሲ።
- ኣብ ናይ ርእሲ ቊሚል ርእሲ (Head lice) ኣብ ውሽጢ ሓንቲ መዓልቲ ኪመውት ኣለዎ። ንስኹም ድማ ነቲ እንቁጭሖ መሺጥኩም ካትኣልዎም ተኻእሉ ኢኹም። ገሊኡ ሕክምናታት ንዝኾነ ይኹን ሓይሽ እተጫጭጩ ናይ ርእሲ ቊሚል ርእሲ (Head lice) ንምቕታል ድሕሪ ሰሙን ካድገም ኣለዎ።
- እቲ ሎሽን ወይ ፈሳሲ እንተ ዘይሰራሐ ብዘዕባ ኻልእ ሕክምናታት ንፍርማሲስት ኣዘራርብዎ።



ንውሉደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኽእል?

- ኣብ መዓልቲ 6-8 ኣብ ማይ እተመርኩሰ ፈሳሲ ካትሰትዩ ፈትኑ።
- ኣብ ኣመጋግባዎ ዝያዳ ፍረታትን ኣሕምልትን ከተባብሱ ጽዓር።
- ኣካላዊ ምውሰዳን ንኪገብሩን ኪንቀሳቅሱን እኹል ኣጋጣሚ ሃብዎም።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- እዚ ኣብ ሳሳሲ እተጠቐሰ እንተ ዘይሰራሐ ንውሉድኹም ናብ GP ካትወስድዎ ኣሎኹም። ነቲ ቀሰቀሰ ብቐሊሉ ምእንቲ ንደገ ካውጽእ እተወሰነ መድሃይት ይእዘዙ ይኹኑ።

ውሉድኹም ናይ ድርቅ ጸገም ኣለዎ



ስጉምቲ ካትወስድ ዓውዲት ምቕራብ:-

እቲ ተሪር ቀሰቀሰ እንደገና እፕሬፕብ መታን ካመጽእ ዳርጋ ን3-6 ወርሒ ዚወስድ ልሰሱሰ መድሃይት ኪወስድ ይኻእል እዩ። ስለዚ ቁሰራ ንእተወሰነ እንደገና መድሃይት ንካውሃብም ካትድዳለው ኣሎኹም ማለት እዩ።

ቁሰራ ኣብ ካልእ ሃገር ኪገብሩ ካለው ሕመም ድርቅ ደገ ምውጻእ ልሙድ እዩ። እዚ ካኸውን ዝኸኣለ ኣብ ኣመጋግባ ሰውጢ ስለ ዘሎን ኣመጋግባ ስለ ዝቐየርን እዩ። ኣብ መዓልታዊ ንጥፊታት ውሉድ ዚገብር ዝኾነ ይኹን ሰውጢ ነቲ ቁሰራ ብእተፈላለዩ መገዲ ኪጸልዎ ዚኻእል ጭንቀት ኪምጽእ ይኻእል እዩ። ሓደ ዚጭነቕ ቁሰራ ድማ ኣብ ሸቓቕ ኮፍ ኢሉ ኪዕርፍ ኣይኻእልን እዩ።

ምሳካታት እዚ ዚሰብኩ ኪጠቐሙ ይኻእል እዩ :-

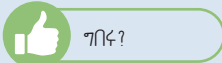
- ሓደ ቁሰራ ኣብ ሰሙን 4 ገዜ ንታሕቲ ቀሰቀሰ ዘውጽእ እንተኾነ
- ተሪር ቀሰቀሰ ንደገ ምውጻእ ዚጸገም እንተኾነ።
- ቀሰቀሰ ንደገ ምውጻእ ቃንዝ እንተለዎ
- ዓቢ ቀሰቀሰ ወይ ብዘተሕ ቀሰቀሰ ብሓደ እዎን



ሕመም ሐሳብ አብ ቁጠራ ሰሙድ እዩ።

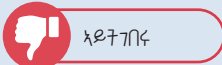
ስጉምቲ ካብ ወገኑ ዓውዲት ምቕራብ፡-

ቁጠራ ሕክምና ምስ ተገብሮም ሐሳብ እንደገና ካረኽቡ ስለ ዝክእሉ ንሰኻ ኣድላዩ ኢዩ



ግብሩ?

- ብፍላጎይ ቅድሚ መብላጠት ምንጥታዎምን ሸቓቕ ቅድሚ ምጥቃምታዎምን ወይ ካዳውንቲ ቅድሚ ምቕያርቲዎምን ኣእዳውቲ ኣብ ትሕቲ ኣዳብሪት ሕጻብ።
- ቁጠራ ኣዘውተሪም ኣእዳዎም ኪሕጸቡ ኣተብብሪዎም።
- መዓልቲ መዓልቲ ነብሰኹም ምሕጻብ/ ምሕጻብ
- ቅድሚ ምጥቃምታዎም ናይ ስኒ ብፍሽ ምሕጻብ
- ኣዳብሪት ሓጻር ግብር።
- ኣዘውተሪት ናይ ድቃስ ካዳውንትን ኣንሰሳታትን ሕጻብ።



ኣይትገብሩ

- እንቋቋሖ ኣብ ካልእ ነገራት ምእንቲ ኮይኣቲ ካዳውንቲ ወይ መደቀሲ ኣይትገብሩ።
- ሸጎማዎ ወይ መወጠሊ ኣይትገብሩ።
- ጽፍራ ኣይትገብሩ ወይ ዓባይ ዓባይቶ/ኣዳብሪት ኣይትገብሩ።

ባሕርይ ሕመም ድግሪታት ሐሳብ ኣብ ቁጠራ ሰሙድ እዩ። ካብ ሕክምና ቐረብ እኳ እንተ ኮነ ኣብ ሓንቲ መርኣያ ቀሰቀሰ ግና ካብ ሕክምና ኣዳጋሚ እዩ። ስለዚ ኮነ ኢና ንኹሎም ቁጠራ ብዘይ ፊቲ ሕክምና እንህበዎም።

ባሕርይ ድግሪታት ሐሳብ ኣብ ከባቢ መቐመጫ እንቋቋሖ ዩንብርዎም። እቲ እንቋቋሖ ናብ ሸቓቕ ምስ ከድካ እም ኣእዳው ምስ ዘይሕጸብ እቲ ኣብ ከባቢ መቐመጫ ምስ ተፈሕጮሪ ወይ ምስ ተደርዘ ናብ ኣእዳው ኢዩ ዝመሓሰፍ። እቲ እንቋቋሖ ብቐረብ ናብ ተቐምጦ ባሕርይ ሕክምና ዘረጋገጠ ሰባት እዩ ዚመሓሰፍ።

ባሕርይ ሐሳብ ድግሪታት እኳ እንተ ኮነ ዝኹን ይኹን ምልክታት ሕመም ከምዘሎ ኣይፍሰሱን እዮም።

ምልክታት ሕመም

- ቃንዛ ኮብዳ
- ውጽኣት
- ዓገገገገ ዩብላት።
- ድኻም ደሰምዓኹም።
- ኣብ ከባቢ መቐመጫ ዩሰሐኩም። ለይቲ ከኣ ዝገደደ ካኹውን ይኻእል ኢዩ።



ንውሉድድ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል?

ውሉድኹም ምልክት ፊትሊ ሐሳብ እንተ ኣለዎም ሓድሓድ ግዜ ኣብ ቀሰቀኻ ወይ ኣብ ዙሪያ መሃንቱሰ (ኣኑስ/anus) ሐሳብ ካብ ገርእዮም ትክእል ኢኹም። ከም ንኣሸቱ ዓዕዳ ፊትሊ ሐሳብ ኪመሰሉ ይክእሉ እዮም።

ነዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ስጉምታት ወሲኡም ምዃርጋሕ ፊትሊ ሐሳብ ደው ከተብልዎ ኣገዳሲ እዩ።

- ኣብ ኣገልግሎት ጥዕና ካርዲፍን ቫልን (Cardiff and Vale Health Inclusion Service) እንተ ተመዘገብኩም ሐሳብ ንምሕካም ሓንቲ ጽላት ኪወሃብኩም መርመራ ንኺግበረልኩም ድሚ መርኣዩ ቀሰቀሰ ካትህቡ ካትሕቱ ኢኹም።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- ውሉድኹም ፊትሊ ሕሰኻ ዘለዎ ኮይኑ እንተ ተሰሚሪኩም ናብ ከባቢኹም ዝርከብ ፍርማሲ ብምኻድ ዚመሰሰ ዝሕዩኻ ወይ ካኒና ወይ መድሃኒት ካትረኽቡ ትክእሉ ኢኹም።
- ውሉድኹም ሓሚመ እንተ ኮይኑን ብዛዕባኡም እንተ ተጨነቁም ምስ ጂ. ፒ. GP ቀጻሪ ግብሩ።
- እቲ መድሃኒት ነቲ ፊትሊ ሐሳብ ይሕክም ኢዩ። እንተኮነ ግን ነቲ እንቋቋሖ ኣይኮነን ዝሕክም። ስለዚ ነዚ ስጉምታት እዚ ምስዓብ (ታሕቲ) እውን ኣገዩ ኣድላዩ ኢዩ።



ስጉምቲ ካንወስድ ዓውዲት ምቕራብ:-

እቲ መድሃኒት ናብ ሳክቡኦ ምእንቲ ኪበጸሕ ወትሩ ነቲ መሳርሒ ጠፈር spacer device ብመተንፈሲ መሳርሒ ተጠቐመሉ። እቲ መተንፈሲ መሳርሒ ኣብ መንጎ ነፍሲ ወከፍ ዚነፍሕ ነገር ኪኖወጽ ኣለዎ። ነፍሲ ወከፍ መተንፈሲ መሳርሒ ንብምሉእ እቲ መድሃኒት ምእንቲ ካወሃብ እቲ ዝቐጽሰ ምንፍሕ ቅድሚ ምግባር ን20-30 ሰከንድስ ካእት ኣለዎ።



ውሱድኩም ካብ ሓደ ንላዕሊ መተንፈሲ መሳርሒ (inhaler) እንተ ኣለዎም እም እተፈላለዩ ሕብርታት እንተ ኣለዎም እቲ ሓደ ነቲ ሕመም ንምክሳብ ወይ እቲ ካልኣይ ከኣ ፈውሲ ይኸውን ነቲ ምልክታት ንምቕላል ድማ ዩገልገል። ውሱድኩም ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ታቶም ከም መምርሒ ገደሩ ካወስድዎ ኣለኩም።

ምልክታት እቲ እናገደደ ዚኹዎ ነገር ነዚ ዚሰዕብ ኪጠቐሰዎ ይኻእል እዩ:-

- 4 ሰዓት ዘይጸንሕ 10 ኡፍታ መተንፈሲ መሳርሒ (reliever inhaler)
- ምስትንፍሳስ ከም ዘሸገረኩም ዝሕብር ምልክታት፡ ቅልጡፍ ምስትንፍሳስ፡ ምስ-እ ሓሳባት ዘይምዝራብ ኣብ ኣብ መንጎ መሰንገሉን ምጥባቕ ከምኡውን ኣብ ጉረርና ምጥባቕ ምስትንፍሳስ
- ርቡጽ/ዘይቅሱን ምኪን

ሕመም ኣዝማ (asthma) ንሳክቡኦ ዚጸሉን ምስትንፍሳስ ዚሸገርን ሕመም እዩ። እቲ መገድታት ኣየር ጸቢብ ምእንቲ ካኸውን እቲ ኣብ ዙርያ መናድቕ ዘሎ ጭዋዳታት ይጣብቑ ሓድሓድ ግዜ ኹኣ ጠብቑ ዝመልእ ሙኩብ ይሃንጽ እዚ ድማ ነቲ መገድታት ኣየር ዝያዳ ከጸብቦ ይኻእል ኣዩ።

ቅድሚ ትምህርቲ ኣበርቲ ዕካ ምስትንፍሳስ /ዲጽታ ኣብ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡም ቁልዑ እዩ ዚጋጥም። መብዛሕትኦም እዚም ቁልዑ እዚኣቶም በዚ ጸገም እዚ ይዓብዩ እንተኹን ግን ምስ ኣዝማ ተመሳሳሊ ሕክምና ይግብረሎም ኣዩ።

ጠንቂ ካንካን ኣዝማ እተሓላለኸ እኳ እንተ ኹን ገሊኡ ነገራት ግና ኪጋድዩ ይኻእል እዩ። እዚ ኹኣ ዘበራርዕ ተባሂሎ ይጽዎ፡ እዚ ኹኣ ዩጠቐሰዎ፡ ቍራ/ኢ ንፍሉውንዝ ዝሓላፍ ኣየር ትቢ ሸጋራ እንሰሳታት ጽገ ደርና ምውስዎስ ኣካላት። ጂ. ፒ. (GPF) ወይ ካልእ ሓኪም ሕመም ኣዝማ ወይ ቅድሚ ትምህርቲ ናይ ብሓደሊ ምስትንፍሳስ ዚነፍሱ ህቡብላ ንፍሱ ዲጽታ ከም ዘሎ መርሚሩ ፈሲጡ ንውሱድካ ኣብ ገዛ ዚጥቀመሉ መስተንፈሲ መሳርሒ ኪህበኩም እዩ።

ስሙድ ሕመም:- ቅድሚ ቤት ትምህርቲ ዚግብር ህቡብላ ንፍሱን ዲጽ ዘብል ኣዝማን



ንውሱድዬ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል?

ውሱድኩም ሕመም ኣዝማ ወይ ቅድሚ ትምህርቲ ኣበርቲዕኩም ዲጽታ ዲጽ ከም ዘለዎ እንተ ተፈሊጡ ነቲ ሓኪም ሕመም ኣብ ዝኹነሉ እዎን ዝሃበኩም መደብ ስጉምቲ ሰዓብዎ። እቲ ረድኤት ካብ ንቡር ንላዕሊ ዘድልዩ/ወይ ይስሕቑ ወይ ሰይቲ ይበራብሩ።

- ውሱድኩም ጥዕና እንተድኣ ስእኑ ኣቦ/መዓስ ሓገዝ ካትደሊ ከም ዘሎኩም ፍሰጡ።
- ነቲ ውሱድኩም ብውልቁ ዘውደቅሉ መደብ ሰዓብዎ ከም መምርሒ ፔርኩም ድማ መተንፈሲ መሳርሒታት ተጠቐሙ።
- ወትሩ ቦታ ተጠቐሙ
- ሕክምናዎ መድሃኒት ዘለዎ ስቲርዎይ ድሕሪ ምጥቃምኩም ኣፍኩም ሓጸብዎ።
- ሓደ ሰብ ምያ ካንካን ጥዕና ደው ኪብሎ እንተ ዘይተነገረዎ ወትሩ ሰፊሶ ሕክምና ግበሩሉ።
- ኣዘውተርኩም ኣብቲ ናይ ኣዝማ ካሲኒካ ተመሳሰሉ።
- ሕመም ጥዕና ሰይቲ እናገደደ ካገድድ ሰለዝኻእል እንተ ኸይዱ ንውሱድኩም ቅልጡፍኩም መርምርዎ።



መኣስ እዩ ሕክምናዎ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

- ውሱድኩም ዝያዳ ዲጽ እናበለ ዝኸይድ እንተ ኣለዩ ምስዓልን ቅልጡፍ ምስትንፍሳስን ኣብ ነፍሲ ወከፍ 4 ሰዓት 10 ሳዕ ያብ መተንፈሲ መሳርሒኹም ምስ ሓኪም ህጹጽ ቁጻራ ንኺግበረሉ ናብ ካቢስ ኣብ CAVHIS ወይ III ደውሉ።

ውሱድኩም እንተ ኹይት

- ብዲጽ ንፍሱ ስቃይ ይጭነቑ ትንፍሱ እውን ይጽንቀቑ
- ካብ መጠን ንላዕሊ ምስትንፍሳስ ካዳወት ኣይካእልን ኣዩ
- ምሱእ ምሱእ ሓሳባት ካዘረብ ኣይካእልን ኣዩ
- መስተንፈሲ (ሰማያዊ) መተንፈሲ መሳርሒ ነይሕ ኣይጸንሕን ኣዩ

ገለ ፍጥኩስ ካብሎ 10 ፓፍስ (Puffs) ቫያ ስፕሪይር ሃብ። (ድሕሪ 10 ደቐቕ ምሕደብ እንተ ዘይደገገው 999 ደቐሰኩም ወይ ከኣ ንውሱድኩም ናብቲ ዝቐረበ መተንፈሲ መሳርሒ (ሰማያዊ) ሃብዎ።

ነቲ መስተንፈሲ መሳርሒ ብኸመይ ከም እትህቡዎም ርገጸኛ እንተ ዘይኹንኩም በጃኻኹም ነቲ ጂ. ፒ. ውይ ፍርማሲን ተወካሱ።



ስጉምቲ ካትወሰድ ዓውዲት ምቕራብ:-

ውሱድኩም ምልክታት ምሕዳ ደም እንተ ኣልዩዎ ብዘሰገ እዚ ንምምዳጥ ቁጻራ እንተ ደሲኹም በጃኹም ምስ GP ተራኹቡ።

ሰሙድ ሕመም: ምሕዳ ሓጺን ምሕዳ ደም

ቍጽሪ ቐዳሕቲ ምሕዳ ደም ወይ መጠን ሄምግሎቢን ኣብ ቀዳሕቲ ምሕዳ ደም ዝወሓደ ኣብ ዝኹነሉ እዎን ምሕዳ ደም ሰሙድ እዩ። ቀዳሕቲ ምሕዳ ደም ሄምግሎቢን ዚብሃል ንደም ቀይሕ ዚገብር ንጥረ ነገር ዝሓዘ እዩ። ቀንዲ ዕላማኡ ኣብ ኣካላትና ኣካሰጅን ምሓዝ ኢዩ። ምሕዳ ምሕዳ ሓጺን ኣብ ኣካላትና ማዕድናት ስለ ዘይርከብ ኢዩ ዝመጽእ። ኣካላትና ሄምግሎቢን ንምስራሕ ሓጺን የድሲ ስለዚ ዝወሓደ መጠን ሓጺን ኣብ ደም ሄምግሎቢን ከም ዝነሲ ይገብር። ንቁሳው ዚጸሉ ኻልእ ብዘተሕ ዓይነት ምሕዳ ደም እውን ኣሎ። ብዘይካዚ ምሕዳ ደም ሓጺን ጥራይ ዘይኮነስ ጉድሰት ሓጺን እውን ኣብ ቁሳው ሰሙድ እዩ።

ምልክታት ሕመም
ገሲኡም ፊኩሲ ምሕዳ ደም ዘለዎም ቁሳው ሞላ ሓንቲ ምልክት ኣየርእዩን እዮም። ሓብራዊ ምልክታትን ምልክታትን ኬጠቓልል ይኻእል እዩ።

- ፍሕሻው ቁርባት
- ጉድሰት ሓይሲ
- እዝዩ ሕጽረት ምስትንፋስ።



ንውሱድደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል

ኣመጋገብ ውሱድኩም ኮተዕብይዎ እትኻእሉ መገድ ታት ኣሎ።

ብሓጺን እተሰርሐ ሰውል ምግብ ኮምዚ ዚሰዕብ ይርከቦ :-

- ስጋ
- ዓሌት ባልደንን ብርሰንን
- እንቋቋሖ
- ዓሳ
- ኣፕሪኮትን ፕሩፕ ዘቢብን
- ቁጽሲ ዝበዝሖ ኣኸምልቲ
- ፍረ ኣውልዕ
- ቱፕ
- ጸባ ፎርሙሳ
- እተወሰነ እኻሲ/ሰብሲ

ኣድላዩ እንተ ኮይኑ ውሱድኩም ተወሳኺ ደገፍን ምኻርን ንምርካብ ናብ ሓደ ካኢላ ኣመጋገብ ካውከስ ይኻእል እዩ።



መኣስ እዩ ሕክምናዊ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

ሓጺን ምሕዳ ደም መብዛሕትኡ ግዜ ብኻይ ደም መርመራ እዩ ዚርእ። ንእሽቶ መርኣያ ደም ካንወስድ ኢኻ፣ እቲ መርመራ ንቑጽሪ ነፍሲ ወከፍ ዓይነት ምሕዳ ደም ኣብ መርኣዩ (ምሱእ ቍጽሪ ደም ተባሂሉ ዝፍሎጥ) ይቑጽር ድሕሪኡ ኣብ ቀዳሕቲ ምሕዳ ደም ካንደይ ሄምግሎቢን ከም ዘሎ ይምርምር።

ኣብ ሄምግሎቢን ካንደይ ሓጺን ከም ዘሎ ንምፍላጥ እውን ካልእ ፈተናታት ካፍጽሙ ይኻእሉ ኢዮም። ውጽኢት መርመራ ምሕዳ ደም እንተ ኣልዩ ከምኡ እንተ ኮይኑ ከኣ ካሳዕ ካንደይ ከቢድ ምጵኑ ነቲ ሓጺን ሓብራታ ይህበሉ እዩ።



ስጉምቲ ካትወሰድ ዓውዲት ምቕራብ:-

ተወሳኺ ሓበሬታ እንተ ደሲኹም ኣብ ወብ ሳይት ዘሉላ ትሬስት ርእ



ነቲ ኣብ ሕጻንነት ዘገገሎም ናይ SIDS ሓደጋ ብኸመይ ከም እትንካዩ - ዘሉላ ትሬስት (The Lullaby Trust)



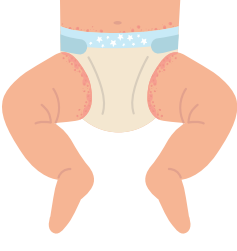
ድሕንነት ዘለዎ ድቃስ

ሃንደበታውን ዘይተጸብዮ ሞት ሕጻን (ኢስ. ኣይ. ዲ. ኢስ/SIDS ሃንደበታዊ ሞት ሕጻናት ከምዘኾነ ገረካ እዩ ዚርእ። ጠንቁ SIDS እንታይ ምዃኑ ኣይንፈልጥን ኢና። ብተጨማሪ ሕጻናት እተፈላለዩ ረጅሲታት ስለ ዚጸልዎም ብሃንደበትን ዘይተጸብዮን እዮም ዚሆኑ። (SIDS) ምሉእ ብምሉእ ካውገድ ዘይከኣል እኳ እንተኾነ ዝሓሸ ናይ ድቃስ ምኽሪ ብምሰዓብ ግን ነቲ ዘጋጥም ሓደጋታት ካትንካዩ ትኻእሉ ኢኹም።

- ወትሩ ውሉድኩም መታን ካድቕስ ብዘገቡም ናብ ታሕተዎይ ካፍል ዓራት ኣቐምጥዎ
- ኣብተን ናይ መጀመርታ 6 ኣዎርሕ ንውሉድኩም ኣብ ሓንቲ ናይ ቆሰዓ ዓራት ኣብ ሳጺን መሲ (Moses' basket) ኣቐምጡ።
- ማይ ዘዩእቲ ጸፊሕ ፍርፍር ኣብ ጽቡቕ ነጥታት ተጠቐሙ።
- ቁሰዓ ወይ ውሉድ ኣብ ገዛኹም ከሎኹም ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ሽጋራ ኣይተትካኹ።
- ቅድሚ ምድቃሶም ዝኾነ ይኹን ልሰሰሰ መጻወቲ ካብቲ ዓራቲ እሎ።
- ውሉድኩም ምእንቲ ካድቕሱ መተርእስ ወይ ድፋዕ ከብርታ (quilts) ካዳን ኣይትጠቐሙ።
- ውሉድኩም ካሸፊኑ ወይ ኪጥቐሱ ዮብሎምን።
- ሙቕት ካፍሲ 16-20 ዲግሪ ሰንቲግራድ ካኸውን ኣለዎ።

ውሉድኩም ብይሓን ምእንቲ ኪድቑሱ መብዛሕትኦ ግዜ ሰፈር ወይ ሳጺን ንምርካብ ሓገዝ ካትረካብ ትኻእሉ ኢኹም። ንበጻሒ ጥዕናኹም ንቐይሕ መስቀል ብሪጣንያ ወይ ንእኣሲስ ካርዲፍ ሕተቲ።

ተወሳኺ ሓበሬታ እንተ ደሲኹም ኣብ ወብ ሳይት ዘሉላ ትሬስት ርእ ነቲ ኣብ ሕጻንነት ዘገገሎም ናይ SIDS ሓደጋ ብኸመይ ከም እትንካዩ - ዘሉላ ትሬስት (The Lullaby Trust) ሓድሓድ ግዜ ብይሓን ንካትድቕሱ ዜኻእሎም መሳርሒ ኣብ ዘይህልዎሉ ህጹጽ ነጥታት ከም ዘሎ ንፈልጥ ኢና። ከምኡ እንተ ኾይኑ በጃኹም ንበጻሒ ጥዕናኻ ብህጹጽ ኣዘራርብዎ ፣ ንውሉድኩም ምእንቲ ካተዕቀብኩም ድማ ነዚ ዚሰዕብ ነገራት ርኣዩ። ሕጻናት ካብ ገዝእም ርሒቆም ወይ ህጹጽ ነጥታት ከጋጥሙ ኸለዉ ዝሓሸ ድቃስ ዘይድቕሱ - ዘሉላ ትሬስት (The Lullaby Trust)



ልሙድ ሕመም :- ናይ ናፒ ዕንፍሩሩ

ናይ ናፒ ዕንፍሩሩ ኣብ ሕጻናት ልሙድ ስለ ዝኾነ መብዛሕትኦ ግዜ ኣብ ገዝም ኪሕስሙ ይኻእሉ እዮም።

ምልክታት ሕመም

- ኣብ ታሕተዎይ ካፍል ሕጻናት ወይ ኣብ ብምሉእ ኣብ ከባቢ ናፒ/ቐምሽ ሕጻናት ቀይሕ ወይ ነድሪ ኣካላት እንተሎ።
- ቁርብት ኣገዳ ስለ ዝቀሰሰ ንካትትንካድ ሓያል ሰምዒት ዝሰምዓዎ ኣንተኾነ።
- ቅርፍቲ ዘለዎ ወይ ደረቕ ዝመሰል ከባቢታት
- ኣብ ቁርብት ሕጻናት ዘሎ ፊጻጋ ወይ ማይ ዝመዓጎ ቀይሕ ወይ ቡናዊ ካኸውን ይኻእል ኢዩ።



ንውሉድዬ ኣብ ገዝ ንምሕካም እንታይ ካትብር እኻእል

ናይ ናፒ ዕንፍሩሩ ንምጽራይ ሓገዝ

- ብእተኻእለ መጠን ዝጠልቀዩ መጽረዩ ናይ ጡጥ ጸምሪ ነቲ ናይ ቐምሽ/ናፒ ሕጻንነት ከባቢ ብውዑይ ማይ ምጽራይ ካትጥቀሙ ፈትኑ። ሓድሓድ ግዜ ነብሲ ምሕጻብ ካሕገዝ ዝኻእል እኳ እንተኾነ ኣብ መዓልቲ ግን ካብ ካልተ ግዜ ንሳሳሲ ካኸውን ዮብሉን።
- ብእተኻእለ መጠን ንደቕኹም ብዘይ ናፒ ግደፍዎም።
- ካብቲ ልሙድ ንሳሳሲ ናፒ ኣዘውቲርኩም ቐያይሩ።
- ነቲ ቁርብት ጽፍይን ንቐጽን ግበርዎ። ነቲ ከባቢ ምእንቲ ኪንቐጽ ድማ ቀስ ኢልኩም እጽርዩ።
- ነቲ እትጥቀሙሉ ዘለኩም ካዳውንቲ ምቕያር ጠቓሚ ኪኸውን ይኻእል እዩ። እቲ ካዳውንቲ ብግቡእ ከም ዚሰማዓዎ ኣረጋግጹ።
- ንዕንፍሩሩ/ዕንባባ ኪሕገዝ ዚኻእሉ ካሪም፣ ሱዶክሪም ቢንቲምን ሜታንዩምን (Sudocrem Bepanthen and Metanium) እዚ ኣብ ድኳናት ወይ ፍርማሲ ካትዕደጉ ይከኣል። ብቐሊሉ ከኣ ካርከብ ይከኣል ኢዩ።



መእስ እዩ ሕካምኻ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

ዕንፍሩሩ እንተ ዘዩጽሪዩ ካሪም ካትእዘዙ ዮድልዮኩም ይኸውን፣ ሽዑ ምስ በጻሒ ጥዕናኻ ወይ ምስ ጂ. ፒ. ተወካኡ።



ተራ ሕመም: በዳህ ባህሪ

ቁልድን አጻጋምን በዳህን ዝቸነሱ እተፈላለዩ ምክንያታት እሎ ላይ ካብዚ ቸአ ቁልድ አብ ዘዩተኣምንን ዘይፈላግን እዎን ኢዮም ዝነብሩ ዘለዉ።

ምልክታት ሕመም

- ካትድቅስ ከሎካ ምጭቆ ወይ ዝያዳ ካብ ድቃስ ካትብታብር ከሎካ።
- ጠባይ ቁልድ ዝያዳ ናይ ሕጻን ባህሪ ካቸውን ይጀምር።
- ብእተካእለካ መጠን ኣቃልባካ ክትሰሙብ ጽዳር።
- ብዘተሕ ንብዓትን ቀጥታን ስለ ዚሰምዖም ብዘዕባ ሓድሽ ክባቢ ኾመይ ከም ዚሰምዖም ኪገልጹ ኣይካእሉን እዮም።
- ብፍጹም ጠቢቆካ ካብ ኣደ ወይ ኣብ ምፍላይ ምእባይ ሓዲግካዮ ዘይምክድ

ስፕሮት ካትወስድ ዓውዲት ምቕራብ፡-

በጃኹም ነቲ ኣብ ገጽ ዘሎ ክፍሊ ርኣዮ እም ናብ ካልእ ሓጋዚ ክፍሊታት መምርሒ ሃብ (6) ብዘዕባ ጠባይ ውሉድኹም ትጭቆ እንተደኣ ቧንኹም ገዛእ ርእሰኹም ካትራኹቡ እትካእሉ ገለ ኣገልግሎታት ኣሎ።



ንውሉደይ ኣብ ገዛ ንምሕካም እንታይ ካገብር እኻእል

- ንቁልድ ኣብ ጠባይ ካትሕገዘሉ እትካእል መገድታት።
- ቁልድ ኣብ መዓልታዊ ንጥፊቶም ዝያዳ ድሕንነት ካስምዖም ይኻእል ኢዩ። እዚ ቸአ ኣብ መዓልቲ እንታይ ይግባር ከም ዘሎ እናፈለጡ ዝያዳ ድሕንነት ከም ዝሰምዖም ካገብር ይኻእል ኢዩ።
- ምስ ቁልድ ምጽዋት ንውጥቲቶም ንክዋጽኡሉን ኣብ ክባቢኦም እንታይ ይግባር ከም ዘሎ ንክርድኡን ካትሕገዘም ይኻእል ኢዩ። ነዚ ንምግባር ኣብ ደርቢ ምጽዋት ዝሓሸ ኢዩ።
- ዕላል፡ ምንባብን መዘመር ምዝማንን ንቁልድ ዓገድሱን ዩህድኡን እዩ።
- ብዘተሕ ምትንካፍ ንቁልድ ካራጋግጻሉ ይኻእል እዩ።
- ብዘዕባ እቲ ዚጋጥም ዘሎ ነገራት ቀሊል መግለጺ ምሃብ ነቲ ቁልድ ኣዝማዳ ወይ እንሰሳ ዘቢን ከም ዝጠፍኦም ወይ ከአ ኣብ ገዝኡ ጥራይ ከም ዘሎ ንኸተሰልዩ ካትሕገዘኩም ይኻእል እዩ።



መእስ እዩ ሕክምናዊ ሓገዝ ካሓትት ዘሎኒ?

ስድራ ቤታት ወትሩ ምስ ሓደ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኡ ቁልድ ወይ ምስ ኣላዩት ሕመማት ቤት ትምህርቲ ኪዕሰላ ይኻእላ እዮን። ከመደቢ ጠባይ እቲ ቁልድ ብዘያዳ በዳህ ወይ እናገደደ ዚኾይድ እንተኾይት። ነፍሲ ወከፍ ስድራ ቤት በዳህ ጥዕና ወይ ኣላዩት ቤት ትምህርቲ ካህልዎ እዩ። እቲ እትገብር ልምድ ብኸመይ ከም እትረክቡም ብዘርከብ ኪፈልጡ እዩ። ንባህሪያት ወይ ንድሕንነት ቁልድ ንምድጋፍ ካንውክሰኩም እንኻእል ካልእ ጉድሌታት እውን ኣላዎ።



ተራ ሕመማት :- ጸገማት ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኩላትን እንተላይ ቁልድ ንጠባይኹምን ንስምዒታዊ ጥዕናኹምን ይወስኖ። ከም ሃንደታዊ ሰውጢ ኣክባቢ ወይ ዚሰምብድ ፍጻሌታት ምርኣይ ዝሓመሰሰ ዜጭንቆ ወይ ዚሰምብድ ተመክሮታት ኣእምሮኣዊ ጸገማት ከሰዓዕል ይኻእል እዩ። ገሊኦም ግዳያት ውግእ ዓመጽ ስቃይ ወይ ካልእ በሰላ ዝኾኑ ቁልድን መንእሰያትን ድሕር ዚሰምብድ ውጥረት ኪሰቆዩ ይኻእሉ እዮም። ፍርህን ጭንቀትን እናወሰኹ ይኾይድ ወይ ነቲ በሰላ እንደገና ይጻወቱ ይኾኑ፡ ሓድሓድ ግዜ ቸአ ሕመም ሕልምን ሕልምን ይጋጥሙም እዮም። ውሉዳት ወትሩ ብዘዕባ ስምዒቶም ኪገልጹ ኣይካእሉን። ውሉዳት ብዘዕባ ጸገማቶም ንመን ከም ዚዘርብዎም እውን ኣይፈልጡን ካኾኑ ይኻእሉ እዮም። ዕቅብ ዚሓቱ ስድራ ቤታት ምስ ሞት ስድራ ቤታትን ፈተውተንን ልምድታትንን እተተሓሓዙ ውጥረት ኪጋጥሙን ይኻእል እዩ። ከም ናይ ስድራ ቤት ጸገማት ዘይምርገጋ እባይቲ ከምኡውን ብዘዕባ መስርሕ ዕቅብ ምጭቆ ዝሓመሰሰ ኣብ ወጻኢ ዘሎ ውጥረት ንቁልድ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ከም ዝቃላሉ ካገብሮም ይኻእል ኢዩ። ሓደ ቁልድ ምስ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ከተተሓሓዘ ጸገማት እንተ ኣጋጢመም ብእተካእሉ መጠን ቀልጢፍ ካብ ስድራ ቤት ደገፍ ኪወሃቦ ኣለዎ። እዚ ምዕራፍ እዚ ካትሕገዘካ ዚካእለካ ግብራዊ ነገራት ካትህባካ እያ። ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ እውን ካትክፍኹም ኣሎኻ።

ምልክታት ሕመም

ነሱም ቁልድ እተፈላለዩ እዮም ምስ ኣእምሮኣዊ ጥዕናኦም ኪቃላሉ ክበዉ ከአ እተፈላለዩ ምልክታት ዩርእዩ ይኾኑ። እዚ ገለ ካብቲ ልሙድ ምልክታት እኳ እንተ ኾነ ውላድም ግና ብኻልእ መገድታት እውን ኪርእዩ ይኻእል እዩ።

- ንሂ ይሰምዓኩም
- ጭንቀት
- ካብ ማሕበራዊ ርክባት ምርኣቆ
- ገዛእ ርእሰም ምጉዳእ ወይ ገዛእ ርእሰም ብዘዕባ ምጉዳእ ምዝራብ
- ብዘዕባ ሞት ወይ ርእስ - ቐትላት ምዝራብ
- ብቑጥ ወይ ብኻቲር ቑጥጥ
- ካብ ቑጥጥ ወጻኢ ዝኾነ ጉዳይ ጠባይ።
- ኣብ ጠባይ ወይ ባህሪያት ዓብይ ሰውጢ
- ኣብ ኣመጋግባ ሰውጢ
- ካብደት ምቕናብ
- ድቃስ ይኸብዩም
- ብተደጋጋሚ ሕመም ርእሲ ወይ ቃንዝ ጥረ
- ኣትኩር ምግባር ይኸብድ
- ኣብ ዕዮ ገዛን ትምህርቲን እተገብረ ሰውጥታት
- ካብ ቤት ትምህርቲ ምርኣቆ ወይ ምብታኽ
- ምስ ካልኣት ቁልድ ምጽዋት ድልዩት ዘይምህላው።

ስፕራት ካትወስዳ ጻውዒት ምቅራብ፡-
ተወሳኪ ሐበሬታ ንምርካብ ምስ ደገፍ እተተሓሓዘ ምትእስራር ርእዮ። ገሰ ካብዚ ናብ ብዙሕ ካልእ ቋንቋ ተተርጉሙ
አሎ። ነዚ ምርጻጽ እዚ እንተ አጸገሙኩም ግን በጃኹም ነታ አላይት ሕሙማት ጂ. ፒ ጂ. / ነርስ ቁልዕ ተወካዮ።



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

ያንግ ማይንድስ (Young Minds)

ያንግ ማይንድስ (Young Minds) ንዘኾነ ይኹን ካሳዕ
25 ዓመት ዝዕድሚኡ ቁልዕ ወይ መንእሰይ ዝጭነቅ ሰብ
ብኢንተርኔትን ብተሌፎንን ብፊደል ምስጢር ምኻርን
ስምዒታዊ ደገፍን ይህብ።

☎ አብ 0808 802 5544 ካብ ሰዓት 9.30 ካሳዕ
ሰዓት 4 ናይ ምሽት ሱይ ካሳዕ 9 ሰዓት ብፊደል ወይ ወሰዳ
ረድኡት ይወሱ።

@ አብ ውሽጢ 3 ናይ ስራሕ መዓልታት ያንግ
ማይንድስን parents@youngminds.org.uk ምላሽ
ኪህቡ እዮም።



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

ሆም ስታርት ካርዲፍ (Home Start Cardiff)

ሆም ስታርት ካርዲፍ (Home Start Cardiff) አብ
መላእ ዌልስ ዚዓይ ተካሳ ገብረ-ሰፍይ እዮ። አብ ውሽጢ
ገዛኹም ንዘለዎ ስድራ ቤት ብዝሰጠኩሉ ወሰንተኛ
ክድግኩም ይካእሉ። ናብዚ ኣገልግሎት እዚ ካትካዳ እንተ
ደሊኹም ወይ ከአ በዚ ሲንካ እዚ ኣብልዎም ካትራክቶም
ትካእሉ እንተ ኲንኩም ምስ ኣላይት ሕሙማትን ተዘራረቡ።



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

ሃንጋኣውት ካርዲፍ (Hangout Cardiff)
ሃንጋኣውት ካርዲፍ (Hangout Cardiff) ነቶም
11-18 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዕ ማእከል
ኣእምሮአዊ ጥዕና ኣይዮ። እዚ ቦታ እዚ መንእሰያት
ቁልዕ ነዎገብኡን ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ነዎረኹቡን ኣብ
ናይ ፑ-ጀስ ንጥፊታት ዝካፈሉሉን ምስ ሓደሰቲ ሰባት
(እንተ ደሰዮም!) ዝራኹቡሉን ቦታ ኣይዮ።

📍 እዚ ቦታ ኣብ 26-28 Churchill Way, Cardiff
መዓልታዊ 3-9 ናይ ምሽት ካፍት ኣይዮ።

**ንውሳኔ ያይ ኣብ ገዛ ንምሕንገም እንታይ
ካገብር እኽእል?**

ንውሳኔ ያይ ኣብ ገዛኹም ካትድግኩም እትካእሉ ብዙሕ
መገድ ታት ኣሎ። ውሳኔ ያይ ኣብ ዘሰምሩ ብዝከደኩም ካትፈላግ
ጽቡቕ ኪኾውን ይኽእል እዮ። በዚ ኮምዚ ድግ ካትድግኩም ወይ
ገዛእ ርእሶም ኪድግኩም ካትገዛኩም ትካእሉ ኣኹም።

ውሳኔ ያይ ኣብ ሰንካ ኣእምሮአዊ ጥዕና ድቃስ ዚሸገር እንተ ኮይኑ
በጃኹም ንውሳኔ ያይ ኣብ ካትድግኩም እትካእሉ ሓሳባትን መገድ ታትን
ንምርካብ ነቲ ኮይ ሰንካን off-the-record-sleep-multilingual-
leaflet.pdf (talkofftherecord.org) ግበር።



ውሳኔ ያይ ኣብ ገዛኹም ካትድግኩም እትካእሉ ብዙሕ
መገድ ታት ኣሎ።



ንውሳኔ ያይ ኣብ ገዛኹም ካትድግኩም
እትካእሉ ብዙሕ መገድ ታት ኣሎ።



ንቁልዕ ብዘሰግዱ ውግእን ግጭትን
ምዝርራብ (beaconhouse.org.uk)

ምስ ቤት ትምህርቲ ውሳኔ ያይ ኣብ ገዛኹም ዕየዮ። ኣብ
ኮሎኒ ኣብ ደቡብ- ገምህርቲ ንውሳኔ ያይ ኣብ ገዛኹም ብኣእምሮአዊ
ጥዕና ካትድግኩም ዝካእል ኣላይት ሕሙማት ቤት
ትምህርቲ ኣላ። ውሳኔ ያይ ገና ኣብ ቤት ትምህርቲ እንኳ
እንተ ዘየሰ ኪድግኩም ዚካእል ኣላይት ሕሙማት ቤት
ትምህርቲ ኪህሉ እዮ።

ውሳኔ ያይ ወደ 11-19 ዓመት እንተ ኲይኑ
ምስጢር ምኻርን ደገፍን ንምርካብ ብ07520
615718 ንኣላይት ሕሙማት ቤት ትምህርቲ
ብምባይል መልእኽቲ ኪልእኩልኩም ይኽእሉ እዮም።

ብፍሚሊ ገደብ ወይ ኣብልዎም ንስድራ ቤት ኣብ
ኣቋይ ምኡም ካትገዛኩም ትካእሉ ኣኹም።
ዘ ፍሚሊ ገደብ ወይ ቲም (The Family Gateway
Team) ከም ምኻር ገንዘብ መንበሪ ኣባይቲ ጠባይ ቁልዕ
ምክንኻን ቁልዕ ኣብ ቤት ትምህርቲ ምእካብ ጥዕናን
ደገፍ ንወሳኔ ዝኣመሰሰ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ንካትረካብ
ካትገዛኩም ይካእሉ። ብስልኪ ቁ 03000133133
ወይ ብኢ-መይል ContactFAS@cardiff.gov.uk
ተወካዮ።

**እንተኾነ ኣብ ሓጺም ኣብ ካብሂስ (CAVHIS) ንካትርኣዮ
ቁጽራ ግበሩ ወይ ከአ ኤፍ. ኤን. ኤስ. (NHS) 111 ይውሱ።**

ንውሳኔ ያይ መዓስ ብሰብ ምዃ ካትድግኩም ከም እትካእሉ ካትፈላግ ኣጸጋሚ
እዮ።
ውሳኔ ያይ ንካትርኣዮ ኣብ ዘደካም ወይ ዚጭነቅ እንተ ኮይኑ ወይ ከአ ብዘሰገደ
ውሳኔ ያይ ኣርኪንኩም ትካእሉ እንተ ኲንኩም ተወሳኺ ደገፍ ካትደላዩ
ትካእሉ ኣኹም።

ከምዚ እንተ ኮይኑ ምስ GP ወይ ምስ ተሌፎን 111 ተራኹቡ፡-

- ንኣእምሮአዊ ጥዕና ውሳኔ ያይ ኣገዛዚ ዘደላዩ እንተኾነ ግን ህጹጽ ነተነታት
እንተዘይኮይኑ።
- ንውሳኔ ያይ ብኣእምሮአዊ ጥዕና ንምድጋፍ እንታይ ካትገብሩ ከም
ዘሎኩም ዘይተፈላግኩም እንተኾነኩም።

ንኣንቲ ኣላይት ሕሙማት ወይ ኣላይት ሕሙማት ኣእምሮአዊ ጥዕና ብተሌፎን
ነተዘራረብኩም ትካእሉ ኣኹም። ሓደ ሰብ ብዘሰገደ ሓገዚ ሕክምና ካመኻረካን
ኣድላዩ እንተ ኮይኑ ተወሳኺ ኣገልግሎት ኣእምሮአዊ ጥዕና ንካትረካብ ጂፒ
ኪገዛኩም ይኽእል እዮ።

**999 ደውሉ ወይ
ናብ A&E ኪዱ።**

- ንኣብነት ህይወት ውሳኔ ያይ ኣብ ሓደጋ እንተኾነ ንገዛእ
ርእሶም ወይ ንካልእ ሰብ
ፑ-ድኣት ኣውራጃ ወይ ካብ
ዚግባእ ንሳባሲ ፈውሲ ወሲዶም
እንተኮይኖም።
- ንውሳኔ ያይ ካብ ሓደጋ
ካትዕቑብኩም እትካእሉ ከኮይኑ
ኣይሰምዓኩምን እዮ።



ስጉምቲ ካትወስድ ዓውዲት ምቕራብ:-

ጸረ-ቫይረስን ዚገልጽ ዛንታታት ሙብዛሕትኡ ግዜ ብግሕብራዊ ሙራኸብን ብኢንተርነትን ኣቢሉ እዩ ዚዘርጋሕ። ወትሩ ካብ ተውክልቲ ዚግበር ምንጭታት ካብ ዝእመኑ ሓብሬታ ጥዕናን ርኽቡ። ብዛዕባ ካታታት ገለ ሕቶታት እንተ ኣልዩኩም ወይ ርግጻኛ እንተ ዘይኩኑም ንዘኾነ ደኹን ሕቶታት ሓቢሎም ወይ ኣሳዩት ሕሙማት ተሓጉሎም ካትመያየጡ ይኻእሉ እዮም።

ካታታት

ካታታት (ካብ ሕሙም ንክክላኸሰ ዝሕግዝ ስርዓት ተባሂሉ እውን ይሰመ) ንዝሓር ርእሰናን ንደቕናን ካብ ሕሙም ንምክልኻል ካንገብር እንኻእል ሰዕሊ ፕሉሉ ኣጉዳሲ ነገር ካትከላኸሰሉ እትኻእል ካታታት ኢዩ። ካታታት ኣብ ዓመት ኣብ መለእ ዓለም ብሚልዮናት ዚቑጽሩ ሰባት ንኸይምቱ ይከላኸሉ። ካታታት ዋህዮታት ንስርዓተ ምክልኻል ካብ ሕሙም ዚዕቀቡኩ ጸረ-ኣካል ብኸመይ ከም እትፈጥር ይምህረካ። ሓንሳእ ካብ ሕሙም ናጻ ምስ ኩንፕ ኣካላትና ምስዚ ሕሙም እዚ እንተተራፒብና ብዘኣብ መገዲ ኻንቃሰሶ ንኻእል ኢና። ስርዓተ ምክልኻል ሕሙም ነዚ ካብ ሕሙም ንላዕሊ ካብ ካትካሰን ካትመሃር ዘኣብ እዩ። ስርዓተ ምክልኻል ሕሙም ንኣደ ሕሙም ብኸመይ ከም እትቃሰሶ ምስ ፈሰጠ ሙብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ምሉእ ህይወትካ ዕቑብ ካትኩሃካ ይኻእል ኢዩ። እኹል ሰባት ካትከላኸሰሎም እንተደኣ ካእሎም እቲ ሕሙም ነቶም ካታታት ካግብረሎም ዘይካእሉ ሰባት ምዘርጋሕ ይኸብደም ኢዩ።

ኣጉዳሲ ዘኾነ ሰለምንታይ እዩ?

- ካታታት ንዓኻን ንውሉድኩምን ካብ ብዘሕ ክበድን ቀታልን ሕሙማትን ይሕልወኩም እዩ።
- ናብቶም ካታታት ዘይብሎም ሰባት (ከምቶም ገና ንኣሽቱ ዘለዉ ሕጻናት) ሕሙም ንኸይላቦዕ ብምሕጋዝ እውን ንኸልእት ኣብ ማሕበረሰብካ ዝርከቡ ሰባት ይሕግዘዎም ኢዮም።
- እኹል ሰባት ካትከላኸሰሎም እንተደኣ ኻእሎም ንገሲኡ ሕሙማት ይንካይዎ ወይ እውን ይክልኻሎ እዩ።

ካልእ ሳዕባናት ኣለዎዎ?

ሙብዛሕትኡ ካብቲ ካብ ካትካን ዝመጽእ ጉዳይ ሳዕባናት ፈኩሱ ኢዩ ነይሕ እውን ኣይጻንሕን ኢዩ።

እቲ ሰሙድ ዘኾነ ጉዳይ ሳዕባናት እዚ ዝሰዕብ ኢዩ -

- እቲ ዘተኸብኩምሉ ካፍሲ ንሒደት መዓልትታት ቑሩብ ቀይሕ ንዘኣበጠ ከምኡውን ዝሓመመ ነይሩ።
- ቑሩብ ሕሙም ይሰምዓካ እም ን1 ወይ 2 መዓልቲ ሰዓልቲ ሙቕት ይዓቢ።
- ድኻም ይሰምዓኩም
- ንሒደት መዓልትታት ሕሙም ርእሲ

ንሙብዛሕትኡ እዚ ጉዳይ ሳዕባናት እዚ ካንቁጻጻር ንኻእል ኢና ዝያዳ ሓብሬታ ንምርካብ ድማ ነቲ ብዛዕባ ርሲን ስቓይን ዚገልጽ መምርሒታትና ርእዩ።

ዘኾነ ደኹን ሰባት ካትከላኸሰሎም እትኻእል ካታታት ቑጥራዊ ኣካላት ካህልዎ ሳሕቲ ኢዩ። እንተኾነ ግን እቲ ካታታት ካህብ ዘመሓደር ሰብ ስልጡን ኢዩ።

ነጉሉ ካታታት ቅድሚ ምውሳድ ቅድሚ ምቑጽጻርን ቀጻሊ ጽኑዕ ናይ ድሕንነት መርመራ ይግበር ኢዩ።

ወይይ ድር ኣብ ካልእ ሃገር ድር ካታታት እንተ ረኺቡኹ?

ውሳይኩም ካብ ዩናይትድ ኪንግደም ወጻኢ እንተ ተወሲዱ እም ኣብ ካልእ ሃገር ካታታት ተኸቲቦም እንተ ኮይኖም ጂ. ፒ. ሪ. ፖ. እቲ መዘግብቲ ካፍትሮ ይኻእሉ እዮም። ምናልባት እዚ ካታታት ግለ ዝተረፈ እንተሎ ባዕልኩም ረእዩ።

ኣብ መዘግብቲ እንተ ዘየሎኹም ወይ ውሉድኩም እንታይ ስርዓተ ምክልኻል ሕሙም (immunisations) ከም እተዋህ ርግጻኛ እንተ ዘይኩንካ ብመሰረት መደብ ዩናይትድ ኪንግደም ንውሉድኩም እንደገና ከም ዕድመኡም መሰረት መክላኸሊ ብመደብ ካታታት ኪውሃብኩም እዩ። ከምዚ ካበሃል ከሎ ግን ውሉድኩም ገለ ዓይነት ሕሙም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ከም ዘለዎ ካይግምዎ ዘኻእሉ እኳ እንተኾኑ ከምዚ ምግባር ግን ዋላ ሓንቲ ጉድኣት ዮብሉን። ውሉድኩም ገለ ብዘይ ነይተካትቡ ካብ ምትራፍ ንነጉሉ ዓይነት ሕሙም መክላኸሊ ከምዘተኸትብ ምርግጋጽ ዘኣብ ኢዩ።



ከትረካብም እትክእሉ ደገፍ :-

ግብጽ ደገፍ ምስ ረኾብኩም ሽጋራ ምትካኻ ከተቋርጹ ዝቆሰሰ ይኹኑ፡ ኣብ ዌልስ ኣብ 99መት ብኣሸሓት ዝቆጸሩ ሰባት ብክገዱ ኢኹ. ኢን. ኢስ. ሽጋራ ምትካኻ ከቋርጹ ደገፍ ይረክቡ።



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

ካብ ሓደ ምቕሰል ክኢላ ሽጋራ ምትካኻ ንኸቋርጹ (Help me Quit Wales) ብክገዱ ስቲርን ዘይፍርዳውን ኣገልግሎት ደገፍ ይህብ። ንገዛእ ርእሰኹም ክትውከሱ ወይ ኮኣ ደገፍ ኪወሃብኩም ንጂር ወይን ነርሶ ክትሓትዎ ትክእሉ ኢኹም።

ሽጋራ ምትካኻ ኣቋርጽ

ሽጋራ ምትካኻ ምስ ኣቋረጽኩም ጥዕናኻ ብኡንብኡ ኪመሓየሽ ይክእል እዩ። ኣቐዳምካ ሽጋራ ምትካኻ ብዘቋረጽኩም መጠን ዝያዳ ክትጥቀሙ ኢኹም። እንተኾነ ግን ዕድመኩምን ሽጋራ ምትካኻኩምን ብዘየገደሰ ደው ምባል ንጥዕናኹም ስለ ዘመሓይሽ ግዜኡ ኣይሓልፍን ኢዩ። ገሊኦም ሰባት ሽጋራ ምትካኻ ዘቋርጹሉ ቐንዲ ምክንያት ንስድራ ቤቱምን ንራተውቶምን ኢሎም እዮ። ሽጋራ ምትካኻ ኣቋረጽኩም ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና እንተ ኣልዩኩም ነቶም እተፍቅርዎም ሰባት ክትድግፎምን ኣብ መጻኢ ክፍሊ ህይወቶም ክትኮኑ ትክእሉ ኢኹም። ብዘይካዚ ደቐኹም ካብ ትኪ ናጻ ስለ ዝኾኑ ሽጋራ ናይ ምትካኻ ጽብቕ ኣጋጣሚ ስለዝኾነ ሽጋራ ከየትካኹ ይክእሉ እዮም።

ካልኣይ ኢድ ወይ ስኢም/ ፓሲቭ ምትካኻ ሽጋራ :-

- ካልኣይ ትኪ ብፍላይ ንቆሰው ሓደገኛ እዮ።
- መብዛሕትኡ ትኪ ናብ ሳክቡ እኩም ምስ ዘይኣቲ ናብቲ ኣብ ጥቓኹም ዘሎ ዝኾነ ይኹን ስብ ኪስተንፍሱ ዚክእል ኣዮር ይኣቲ። እቶም ኣዘውተሮም ብትኪ ዚስተንፍሱ ሰባት ከም መንሽሮ ሳንቡ እን ሕሙም ልብን ዝኣመሰሰ ሕሙማት ኪጋጥሙም ይክእል እዩ። ምትካኻ ሽጋራ ብፍላይ ንቆሰው ጉዳይ እዩ።
- እንተ ወሓደ | ስብ ሽጋራ ኣብ ዚትካኹሉ መንበሪ ገዛ ዚነብሩ ቆሰው እዚ ሲ ዒቡ ዘሎ ሕሙማት ከሰብሎም ይክእል :-
- ኣዝማ
- ሕሙም ከሰባ
- ከም ነድሪ ሳምቡ እን ብሮንካይትን ዝኣመሰሰ ሕሙማት ኣፍ ልቢ
- መንጃይቲስ
- ረኻሲ እዝኒ
- ሰዓልን ጉንፋዕ
- ምትካኻ ሽጋራ ከተቋርጹ እንተ ዘይካእልኩም ብእተካእሉኩም መጠን ካብ ቆሰውን ካብ ግዳምን ርሒቐኩም ሽጋራ ምትካኻ ከተተገብርዎ ኣሎኩም። ድቃስ ይኹብዮም

ኩተቲ ታትን ሽጋራ ምትካኻን

ብዘተኣት ሽጋራ ዚትካኹ ሰባት ገና ከተቲ ከሰወ እዮም ዚድምሩ፣ ስለዚ መብዛሕትኡም ኩተቲ ታትን ሽጋራ ዘየትካኹ እኳ እንተ ኾነ መብዛሕትኡ ግዜ ግና ሽጋራ ዚትካኹሉ እዎን እዩ። ውሉድካ ሽጋራ ዚትካኻ እንተ ኾይኑ ብዘዕባ እቲ ኪሰብ ዚክእል ሓደጋ ታትን ደው ኪብሎ ዚክእል ደገፍን ምሳታቶም ብግህዮ ክትዘራረቡ ኣሎኩም። ዝኾነ ይኹን ዚቋየቁሉ ነገር ተወሳኺ ደገፍ ካብ ምድላይ ኪግጥም ስለ ዚክእል ህድእ ክትብሉን ክትዘረብን ጽዓኛ።

ብፍላይ ነቶም ሽጋራ ምትካኻ ከቋርጹ ዚደልዩ ኩተቲ ታትን መንእሰያትን ዚምልከት ገለ ደገፍ እንሆ :-



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



ስጉምቲ ካትወሰዱ ዳውዒት ምቕራብ:-

ጥዕይ ኣመጋገብ ብዘሰጠ ጭሰዎ ዝበልዕዎ መግቢ ጥራይ ዘይኮነስ ብዘሰጠ ኣመጋገብ እውን ኢዩ። ንይቐኹም ምግብ ኣብ ምድላው ኣእትዎም ምግብ ንምክባን ድማ ተዘናግዑ!

ካልእ ጠቓሚ ሓበሬታ -

- <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>

ብዘሰጠ ኣመጋገብ ውሉይዎ መዓስ እዩ ካጭነቕ ዘሎኒ?

- ኣብ ኣመጋገብ ውሉይኹም ተወሳኺ ሓገዝን ደገፍን ዜድልዩኹም እንተ ኹይኑ ንባዕሲ ጥዕናኻ ወይ ኣላዩት ሕሙማት ኣዘራርቡ።
- ውሉይኹም እንተ ኣልዩ ካብ GF ምክሪ ካትሓቲ ኣሎኹም:-
- ኣብ ውሽጢ ሓጺር እዎን ብዘተሕ ካብደት ኣጉዲሎም።
- ካብደቱ ቐልጢፎም ወሲኹም።
- ምግብ ዘይምብላዕ
- ቍመቱ ኣይውስኻን ኣሎ።
- መብዘሕትኡ ግዜ ድኻምን ድኻምን ይሰምዓኹም
- ዘይጥዕይ ደምልዩ ወይ ከኣ ፍህቫው ወይ ጽርውርውርው ዝበለ ኢዩ ዝመሰሰ። ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኹም ኣብ ገጽኻ ብዘሰጠ ጉድለት ምሕዲ ደም ሓዲን ተወኪሱ።

ጥዕይ ኣብሰልዓ

ጥዕይ ኣመጋገብ እንታይ እዩ ?

ዕይመኹም ብዘዩገድስ ጥዕይ ኣመጋገብ ጥዕናኹ ንምዕቃብን ንምምሕያሽን ኣገዳሲ እዩ። ነቶም ገና ዚዓብዩን ዚዓብዩን ዘለዉ ጭሰውን መንእሰያትን ከኣ ዝያዳ ኣገዳሲ እዩ።

ጥዕይን ዝተመጣጥኑ ኣመጋገብ ነዚ ዝሰቡ ብዘተሕ ርብሓታት ኣለዎ።

- ኣብ ዕቢንን ምዕባለን ምሕጋዝ።
- ጭሰው ኣብ መዓልቲ ንኺሓልፍ ዚክእሎም ሓይሲ ምእንቲ ኺረክቡ ነዳዲ ዚእከበሉ ቦታ ምድላው።
- ንክተተርን ሰምዒትካ ንክተመሓይሽን ይሕግዝ።:-
- ንጥዕይ ቁርብት ኣሰናን ጸጉሪ ከምኡውን ጽፍሪ ዘድሊ መግቢ ንምርካብ ኢዩ።

ጭሰው ኣዘውተርም ኣካላዊ ምውስዎስ ካገብኡን ጥዕይ መግቢ ካምገቡን ኣድላዩ ኢዩ። ጭሰው ኣብ መዓልቲ ን60 ደቐቐ ኣካላዊ ምውስዎስ ኪገብኡ ኣለዎም። ንውሳይኹም ካትሕግዘሉ እትክእል ካልእ መገድታት :-

- ነቶም ካብ 6 ወርሒ ካሳዕ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ጭሰው መዓልቲ መዓልቲ ቪታሚን A÷ C÷ ከምኡውን D ነጠብጥብ ብምሃብ እኹል ቪታሚናት ንክረክቡ ምሕጋዝ።
- ኣብ መዓልቲ 5 ካፍል ፍረታትን ኣሕምልትን ንምርካብ ሸቶ ኣውጽኡ - እዚ ከኣ ቀንዲ ምንጭ ቪታሚንን ማዕድንን ኢዩ።
- ውሳይኹም ግብጉብ መጠን ዘለዎ ግደ ከም ዘለዎ ምግቡ ድማ ጫው ከም ዘይብሉ ኣረጋግጹ።

ኣብ ጭሰው ዘሎ ትሑት ሸውሃት:-

ኣብ ኣከበቢ ዚርእሰዎ ውጥረት እናወሰኸ ምኻዱ ከምኡውን ኣብ ኣመጋገብኡ ሰውጢ ምግብር/ምግብ ምርካብ ነቲ ውሉይ ዚበልዕን ሸውሃቱን ኪጸልዎ ንመሰዲ ድማ ኪጫንቐም ይክእል እዩ።

ሸውሃትኩም ንኺካኒ ክትሕግዝ እትክእል ገለ ነገራት እንሆ:-

- ብሓብር ካንኩም ምብላዕ ሓይ ዓይነት ምግቢ ድማ ምብላዕ።
- ሓይሽ ምግቢ ኣቐርቡ ፣ ንኣብነት ካርት እተኸኸኩ ዘይተኸኸኸሽ እተጠብሰ ኣብ ሰነ እተፈጸጸ ከምኡውን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰሰ ነገራት ተቐርቡ ማለት እዩ።
- ኣብ መንገድ ምግቢ እንተ ጠሚዮም ጠዓምት ኣዳልዉ ፣ ርግኦን እንገራን ንኣሸቱ ሳንድቐቶን ፈትኑ። ኣብ መዓልቲ ካብ ካልተ ዘይበዘሕ ጥዕም ምግቢ ካትበልዎም ፈትኑ
- ጥዕይ ኣረኣእያ ንኪህልዎኹም ኣተባብዎም ምግቢ ኣብ ምድላው ኣእትዎ ብሓብር ድማ ካትበልዎ ፈትኑ።
- በብቑሩብ ከነ ብሒደት ምግቢ ሓይሽ ምግቢ ኣፍልዎ - ጥዕም ምግቢ ዚበልዕ እንተ ኮይኑ ነቲ ሓይሽ ምግቢ ንኺሰምድዎ ኺሕግዝዎ ይክእል እዩ።
- ውሉይኹም ሓይሽ ነገር ኪፍትን ከሎ ነኣድም።

ምምጋብ ሕጻንን ጠብ ምዳፍን:-

ምስ ሓይሰቲ ሕጻናት መሕረስቲ ወይ ባዕሲ ጥዕና ጠብ ትጠቡ እንተ ኣሊኹም ካትቃላሉ ከበኹም ኪሕግዘኩም ዚክእሉ እኩሎት ሰራሕተኛታት ጠብ እውን ኪመክኩም እዮም። እቲ ዝበለጸ ካትገብርዎ እትክእሉ ነገር ምስ ሓይ ካብቶም ሰብ ምድያ ምምድያጥ እዩ።

ውሉይኹም ኣብ ጉድኒ እቲ ጠብ ወይ ጸባ ጠብ ተባሂሉ እውን ዚፍሰጥ ዕጹም ምግቢ ኪፍልጠ ዚጀምር ውሉይካ ወዲ 6 ወርሒ ምስ ኮነ እዩ። እዚ ከኣ ብግቡእ ንኺዓብዩ ግዜ ስለ ዚህቦም ዕጹም/ተሪ ምግቢ ኺምግቡ ይክእሉ እዮም።

ብሓንሳእ ኪርእዩ ከለዉ ውሉይካ ነቲ ናይ መጀመርታ ዕጹም/ተሪ ምግባም ድሉው ምኳኑ ዚርእ 3 ንጹር ምልክታት ኣሎ :-

- ርእሶም ኣጽኒዶም ብምሓዝ ኣብ ኮፍ መበሲ ተቐመጡ
 - ምግባም ምእንቲ ክርእዩ ኣዲ ንቶምን ኣእዳምምን ኣልዒሎም ኣብ ኣፎም ዩንብርዎ
 - ምግቢ ደውሕጥ (ኣብ ካንዲ ጠፍ ምባል)
- ውሉይኹም ጠብ ንኺሓድግ ድሉው ምስ ኮነ እቲ ዝበለጸ ምግቢ ድማ እንታይ ምኳኑ ኣብ ምሕጋዝ ዝያዳ ሓበሬታን ደገፍን ኪህበኩም እዩ።



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



ንውሉይኹም ምምጋብ :- መዓስ ብዕጹም/ተሪ ምግቢ ኹም ኣትጀምር ኣተዓብብዩ ወሰዲ UNICEF