

ጥዕና ናይ ውሉድካ

ምኽሪ ንወላዲ



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Fondation
privée des



ትግርኛ ናብ ፈረንሳኛ መዝገበ ቃላት

ሰላም	Bonjour
ናይ ውሉደይ ስም	Mon enfant s'appelle
ናይወርሒ ቐልዓ	Mon enfant a mois
ናይዓመት ቐልዓ	Mon enfant a ans
ነፍሰ ጾር አየ	Je suis enceinte
ውሉደይ ሓግሙ አሎ/አላ	Mon enfant est malade
ውሉደይ ረስኒ አለዎ/አለዎ	Mon enfant a de la fièvre
ውሉደይ ሰዓል/ጉንፋፅ አሌዎ	Mon enfant tousse
ውሉደይ ናይ ምትንፋስ ጸገም ጌሩ/ጌራ	Mon enfant a de la peine à respirer
ውሉደይ ተምላስ ጌሩ/ጌራ	Mon enfant a vomi
ውሉደይ ተቅማጥ ሒዝዎ/ሒዝዎ	Mon enfant a des diarrhées
ውሉደይ ናይ ጨጎራ ሕማም ጌሩ/ጌራ	Mon enfant a mal au ventre
ውሉደይ ሺንቲ ከወጽኦ/ከትወጽኦ ይቁንዝ	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
ውሉደይ ሃለዎት አጥፊኦ/አጥፊኦ	Mon enfant a fait un malaise
ውሉደይ ናይ ቆርበት ጸገም ጌሩ/ጌራ	Mon enfant a un problème de peau
ውሉደይ ተሃሪሙ/ተሃሪማ	Mon enfant s'est blessé
ውሉደይ ድርቀት አለዎ/አለዎ	Mon enfant est constipé
ውሉደይ ብዘይ ምቁራጽ አናበኸየ/አናበኸየት	Mon enfant pleure
ውሉደይ ምግቢን ፈሳሲን አብዩ/አብዩ	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
ውሉደይ ጠምዩ/ጠምዩ	Mon enfant a faim/soif
ውሉደይ ድምዩ/ደምዩ	Mon enfant saigne
ውሉደይ ጸረርታ አለዎ/አለዎ	Mon enfant a le nez qui coule
ውሉደይ ወዳቂ	Mon enfant est tombé
ውሉደይ አለርጂ ናይ.....	Mon enfant est allergique à....
ሓገዝ ደልየ	J'ai besoin d'aide
ናብ ክፍሊ ህጹጽ ርዲኤት ከኸይድ ደልየ	Je dois aller aux urgences
ሓኪም/ሓኪም ስኒ ደልየ	Je dois voir un médecin/dentiste
ሆስፒታል ኣበይ አሎ	Où se trouve l'hôpital?
ህጹጽ ርዲኤት አየ	C'est une urgence!
መድኃኒት	Médicaments
ቴርሞሜትር	Thermomètre
መዘነጊ ጨርቂ	Pansement

ትሕዝቶ

አካላትና	4
-------------	---

ምክልካል

አመጋግባ ህጻን ንእሺቱ ቆልዓን	6
አስናን	11
ቪታሚንዬ	12
ኣይሮን	13
ክታቦት	14
ሃንደቦታዊሞትህጻን	15
መዓልታዊዘጋጥምኣደጋታት	16

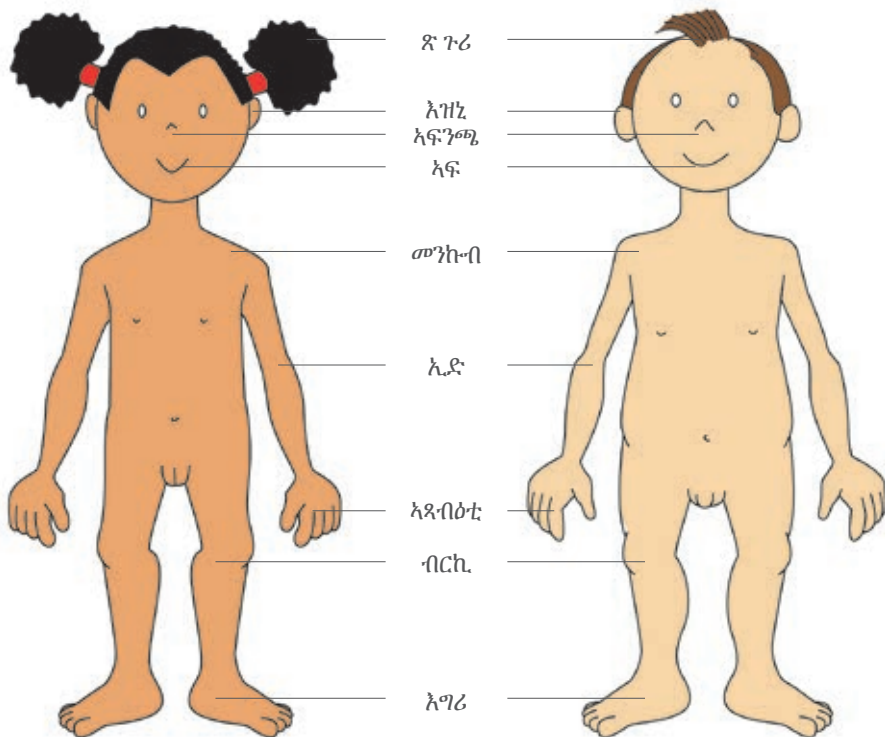
ምክልካል

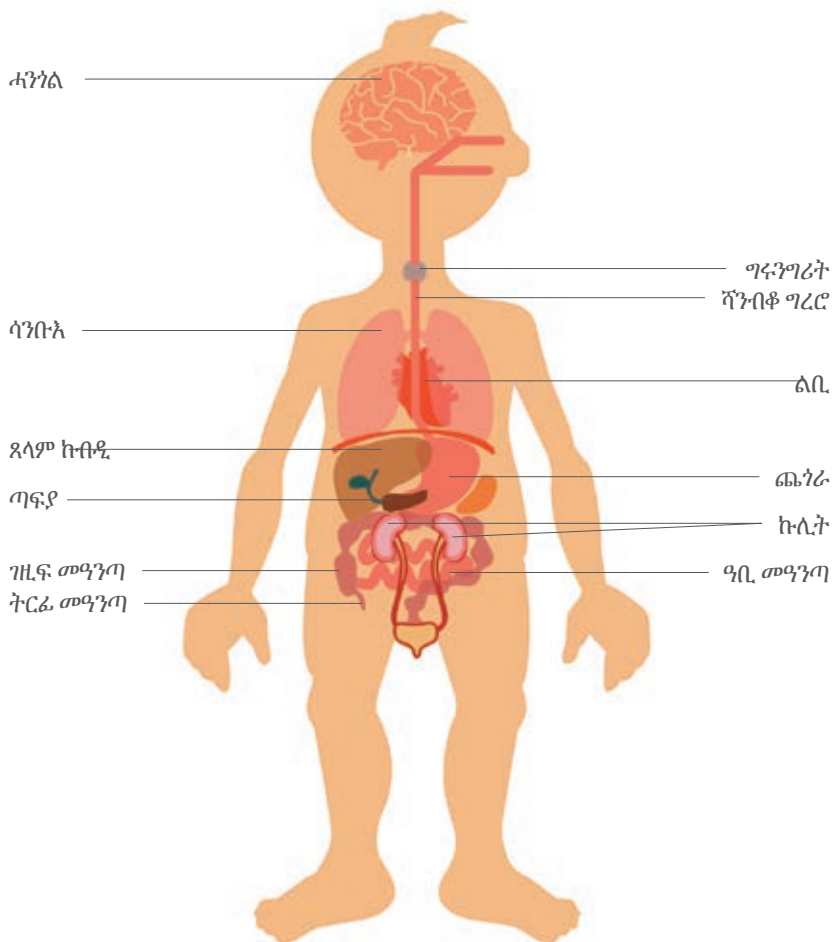
ረስኒ	20
ጉንፋፅ	23
ሰዓል	26
ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ	27
ዕንጫረ (ድርቀት)	28
ውጽኣትን ተምላስን	30
ቐይሕ መቐመጫ	33
ቁማል	34
ብኽያት ናይ ዕሽል	36

ህጹጽ

ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት	38
-----------------------	----

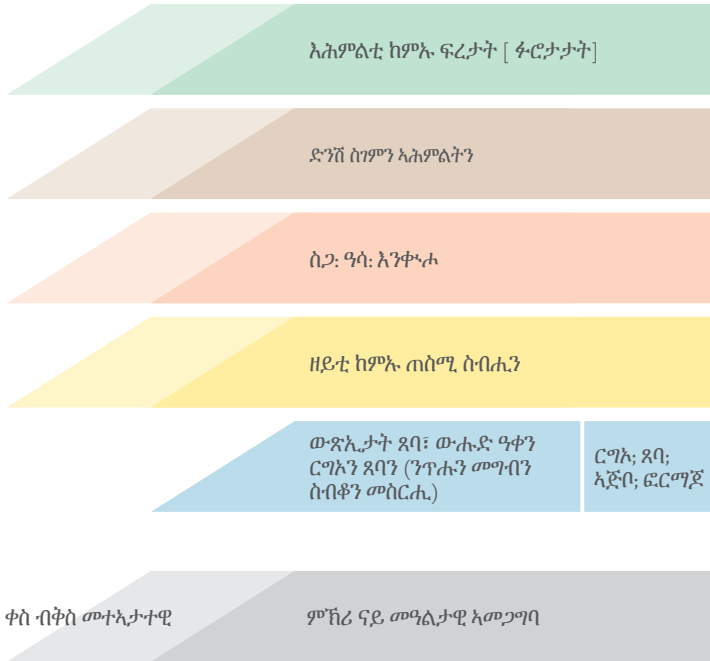
አካላትና





ምምጋብ ናጽላ ወይ ዝደልደለ ህጻን

ካብ 0 ከሳብ 4 ወርሒ	ካብ 5ይ ወርሒ	ካብ 6ይ ወርሒ	ካብ 7ይ ወርሒ	ካብ 8ይ ወርሒ	ካብ 9ይ ወርሒ	ካብ 10ይ ወርሒ	ካብ 11 ወርሒ	ካብ 12 ወርሒ	ልዕሊ 13 ወርሒ
ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ጸባ ሕፋጭ			ጸባ ወላዲት ወይ ጸባ ሕፋጭ ወይ ካልእ ሽግግር ናመጻኢ ምግብ						ጸባ ጡብ ኣደ ወይ ጸባ ሕፋጭ ወይ ጸባ ላም



ካብ ውጽኢት «መኣተዊ ኣመጋግባ ህጻናት» ማሕበር ኣመጋግባ ስዊዝ፡ ማሕበር ሓካይም ህጻናት፡ 2011



ጸባን ውጽኢት ጽባን

ለብዋ ጡብ ወላጂት እቲ ዝበለጸ እዩ፡ ጡብ ወላጂትን ዝተቃመመ ጸባን እክል እዩ ንህጻን ኩብ ፩ ክሳብ ፮ ወርሒ ዓመቶም፡ ማይ ምሃብ ኣድላይ ኣይኮነን።

- ▶ ኩብ ፮ ክሳብ ፯ ወርሒ ፡ ቁሩብ ርግኦ ምስ ጡሑን ፋፋታ ውይ ክእ ጽርይ ጸባ ምስ ዝብሰለ ምግቢ፡
- ▶ ኩብ ፩ ዓመት ንድሕር ማዕልቲ ማዕልቲ ካብ ፫ ክሳብ ፱ ድሲ ጸባ ላም ወይ ክእ ናይ ጸብ ውጽኢት { ሮግዎ፣ ን እሺተይ ስዊዥ ሮግዎ ሙቁር ፡ ፎርማጆ..... }

ፈሳሲ

- ▶ ድሕሪ 4-6 ወርሒ ፡ ጸባ ጥራይ ዘይኮነ ካልእ ፈሳሲ ምጥቃም ይከኣል፡ ብዝበለጸክኦ ማይ ወይ ሻሂ ናይ ህጻናት ሺኮር ዘይብሉ። ካልእ ዝሰቲዎ ፈሳሲ ብዝተካለ መንገዲ መጥንቓቕ ። ካብ ሺኮራዊ ዝኮነ መስተታተ ኣዚካ ምጥንቓቕ ካልእ ሳዓቤን ከም ሕማም ሰኒ { ኣብ 78፡ ፩፩ ኣሎ መግለጺ ብዛዕባ ንይ ሰንታት }
- ▶ ህጻን እኩል ዝኮነ ማዕልታዊ ምግቢ እንተ ረኪቡ ለይቲ ኣድላይ ኣይኮነን ቤብሮንን ጡብን ።





ፍሩታታት

- ካብ 5-6 ወርሒ፡ ሙዝ፡ ሜሊ፡ ሚሽሚሽ፡ ሓብሓብ፡ ኩኽን፡ በርቆቾ ካልኣትን ከከም ዝፈርየሉ ወርሓት ምሃብ ይከኣል።

ኣሕምልቲ

- ካብ 5-6 ወርሒ፡ ካሮት፡ ዙኪኒ፡ ፊኔ፡ ዱባ፡ ሰላጣ፡ ባርባቤቶላ፡ ስፒናቺ፡ መለዛኒ፡ ኮሚደረን ካልኣትን፡ ከከም ዝፈርየሉ ወርሓት ምሃብ ይከኣል።
- ድሕሪ 6 ወርሒ፡ ኩሉ ዓይነት ኣሕምልቲ ምሃብ ይከኣል።





ድንሽን አእኻልን

- ▶ ኣብ ሞንጎ 5 ን 6 ን ወርሒ፡ ጎረ ጎረ ባ ጡብ ኣደ፡ ፕሕኒ መሳሊ ብግቡእ ዝተጣሕኑ ኣእኻል ምሃብ ይከኣል።
- ▶ ኣብ 9 ወርሒ ንደሓር፡ብግቡእ ዝተፈትፈተን ዝተርከሰን ድንሽ፡ ፓሲታ፡ ባኒ፡ ኣብ ኣእኻል ዝተመስርሐ ስርዓይ፡ ዝተመስርሐ ስገም፡ ሩዝ፡ ብልቱግ፡ከም ውን ብርስንን ካላኣትን።

ስብሒ

- ▶ ኣብ 5-6 ወርሒ፡ ሓንቲ ሻሂ ማንካ ዜይቲ ጃንዳ ኣድሪ(ኣብ ብጫ ዕምበባ ዝወጽእ ዘይቲ)ኣብ መዓልታዊ ንጉብሮ መግቢ ንውሽኽሉ፡ ዘይትን ጠስምን ኣይመረጽን።



ስጋ፡ ዓሳን እንቃቅሖን

- ▶ ኣብ 5 ወርሒ፡መዓልታዊ ሓንቲ ሻሂ ማንካ ስጋ ወይ ዓሳ፡ወይ 1/4 እንቃቅሖ (ፃዕዳኡን ብጫኡን)።
 - ▶ ኣብ 12 ወርሒ ንደሓር፡ኣብ ሓደ መዓልቲ ክሳብ 2 ማንካ ሻሂ ስጋ ወይ ዓሳ፡ ወይ 1/2 እንቃቅሖ (ፃዕዳኡን ብጫኡን)።
- ስብሒ ዘይበዝሖን ፍኩስ ዝበለ ስጋ እንተኾነ ተመራጺ ይኸውን።

አለርጂክ ወይ ፍሉይ ኩነታት ምስ ዘጋጥም ናብ ንጥረምኩም ተወከሉ.



ለበዋ

- ▶ ካሳብ ፩ ዓመት ቀመም ወይ በርበረ ዝእመሰሉ ነገራት ኣብ ምግብ ክትዎስኩሉ ተጠንቀቅ
 - ▶ ካብ ቀንጠብጠብ ምብላዕ ተጠንቀቅ
 - ▶ ቅድሚ 1 ዓመት ዕሹግ መግብታት ኣይትመግቡ (ናይ ኣሕምልቲ ጽሚቅ፣ ርግኣ፣ ፋጂሊ)።
 - ▶ ምስ ኩነታት ዕብየት ኣስናኑ ዝሰማማዕ መግቢ ክወሃብ ኣለዎ።
 - ▶ ቀስ ብቀስ ከዓ ምስ ሓደሽቲ መግቢ ኣላምዶ፥ ሓንቲ መግቢ ኣብ ሓንቲ መዓልቲ።
 - ▶ ብዝተኸለለ መጠን ኣብ ስድራቤታዊ መመገቢ ጣውላ ቦታ ኣዳሉ ንውሉድካ/ኪ።
 - ▶ ንዝበለጸ ኣመጋግባ ድሕሪ ሓደ ዓመት ዝተቀልወ ምግብታት ክወሃብ ይከኣል፥ ሓደ ጊዜ ኣብ ነዊሕ እዋን።
 - ▶ ቪታሚን ዲ ካብ ትውልዲ ክሳብ 3 ዓመት ኣገዳሲ እዩ። (ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 12)
- ህጻን ዝበልዖ ብዝሒ ኣብ ማዕልታዊ ይቃያየር፡ እዚክእ ዘሎ እዩ።



መጠን ቀቕታ

ትሕቲ 3 ዓመት ቆልዓ ፉል፡ ዓየ፡ ጥረምረ ዘለዎ ባኒ፡ ተረርቲ ፍሬታት፡ ወይኒ፡ ዓጽሚ ዘለዎ ዓሳ ከኣንቆም ስለ ዝኸለል ነዘን ዝጠቀስናየን ምግብታት ካብ ምሃብ ንቆጠብ.

አስናን

ንውሉድካ/ኪ ጽሩይ ዘይባዕኩኽ ስኒ ምህላው ንምኹምሳዕ መግቢ ኣገዳሲ፡፡

ዝባዕኩኽ ስኒ ኣብ አስናን ዘለዉ ንኣሸቱ ጎዳጉዲ ቃንዛ ዝፈጥሩ ኣዮም፡ ስንኻ ስርዓታዊ ኮይንካ ዘይምብራሽ ምብዕኻኽ የኸትል፡፡ ዝባኸቦኽ ሓደስቲ ጊዝያዊ ስኒ ኣብ ግዚኡ ተዘይተሓኪሙ ነቲ ዝመጽእ ሱር ስኒ ከጎድኦ ይክእል እዩ፡፡

ናይ መጀመርታ አስናን ብደቂቕ ኣጽርዮ

ኢታ ቀዳመይቲ ስኒ ካብ ዝወጽትሉ እዋን ጀመርካ፡ ነቲ ስኒ እንተወሓደ ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ብፈኩስ ናይ ቆልዑ መጽረዩ ስኒ ገይርካ መውጽ፡ ፍሉጊን ዘልዎ ናይ ቆልዑ ሳምና ስኒ ድማ ተጠቐም፡፡

ግብእ ከንክን ስኒ ካብ ጸገም ናይ ስኒ የጋላግል

ውሉድካ ነገራት እናኸኣለ ብዝኸደ ባዕሉ ምብራሽ ስኒ ከምዝኸእል ግበር፡፡

እናዓበየ ብዝኸደ ቡብግዚኡ ጽሬት ስኒ ውሉድካ ኣረጋግጽ፡፡ ክሳብ 8 ዓመት ዘሎ ጊዜ ኣጋ ምሽት ምብራሽ ተመራጺ እዩ፡፡



ርእቶ

- ▶ ውሉድካ ድሕሪ መግብን ብፍላይ ድሕሪ ሽኮራዊ መግብን አስናኑ ከሃፁብ ክቡረሽ ኣለዎ፡፡
- ▶ ናይ ቆልዑ ጥጦ፡ ማንካ፡ ካልእትን ብኣፍና ኣይንሓዘም፡ ምኽንያት ድማ ባክተርያ ብቐሊሉ ክሓልፍ ሽለኸእል እዩ፡፡
- ▶ ብዝተኸለለካ መጠን ጥጦ ኣብ ኣፍ ውሉድካ ኣይሓደር፡ ነስናን ብቐሊሉ ከቧዕኹኽ ይኸእል እዩ፡፡

ቪታሚን ዲ

ቪታሚን ዲ ካልሲየም እናቶባላል ዝፍለጥ ንጽረ መግቢ ናብ ውሽጢ ነብስና ክምጠጥ ኡብ ምግባር ወሳኒ ተራ ዝፃወት ዓይነት ቪታሚን ኮይኑ ኣዕፅምትና ክተርር ካዓ ይሕግዝ እዩ። ቆርበትና ንፀሓይ ኪቃላዕ ከሎ እዚ ቪታሚን ክርከብ የኽእለና ማለት እዩ። ኮይኑ ግና ኣካላትካ ብቐጥታ ናብ ፀሃይ ኪቃላዕ ኣይትግበር።

ነዚ ንምምልእ ከዓ ካብ ክለተ ሰሙን ጀሚሩ ክሳብ 3 ዓመታት ዝዕድሚኡም ህፃናት ወይ ከኣ ሕፅረት ቫይታሚን ዲ ዝራኣየሎም ህፃናት እንተኾይኖም ከዓ እቲ ሓኪም ህፃናት ብብዕሉቱ ብመልክዕ ንግብ ክወስድዎ ዝኽእሉ ቪታሚን ዲ ክእዘዙሎም ይኽእል እዩ።

ፍወሲ

ዝተፋላለዩ ዓቀናት ቪታሚን ዲ ኣሎ።

ንልክዕ ዓቀን ንዶክተርካ ተወክሶ።

ስም		
መዐሸጊ		
ዝእዘዙሉ መድሃኒት	ኩሎም ህፃናት ካብ ናፅላ(ዐ)ክስብ 3 ዓመት ቆልዓ ልዕሊ 3 ዓመት፡ ጉድለት ቪታሚን ዲ ምስ ዝርእ	ኩሎም ህፃናት ካብ ናጽላ(ዐ)ክስብ 3 ዓመት ቆልዓ ልዕሊ 3 ዓመት፡ ጉድለት ቪታሚን ዲ ምስ ዝርእ
ዑ-1 ዓመት ቆልዓ	ኣብ መዓልቲ 1ንቲ ንግብ ብማንካ ምስ ፀባ ጡብ ኣደ ወይ ዝፈልሐ ጸባ ላም ሓዊስካ	ኣብ መዓልቲ 4ዕተ ንግብ ብማንካ ምስ ፀባ ጡብ ኣደ ወይ ዝፈልሐ ጸባ ላም ሓዊስካ
1-3 ዓመት ቆልዓ	ኣብ መዓልቲ 1ንቲ ንግብ ምስ ፈሳሲ ሓዊስካ	ኣብ መዓልቲ 6ሸተ ንግብ ምስ ፈሳሲ ሓዊስካ

ኣይሮን

ኣይሮን ቀይሕ ዋህዮታት ደም ኣብ ምስራሕ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝኾነ ንፅረ ነገር እዩ። መብዛሕቲኡ እዋን ኣብ ውሽጢ ዝተመጣጠነ እዩ ተባሂሉ ኣብ ዝውሰድ መግቢ ንውላድኻ እኹል ዝኾነ ኣይሮን ሒዙ ኣሎ ማለት እዩ።

ኮይኑ ግና ውሉድካ ሕጽረት ኣይሮን ዘጋጠሞ እንተኾይኑ ድኻም ንክስምዖን ኸጸምልውን ይኸእል እዩ። ውጽኢት ናይዚ ምትካእ ሓደሽቲ ቀይሕቲ ዋህዮታት ደም ይጎድል። ቀልቲፉ ይደክም ኣቃልቦኡ የጠፍእ። እዚ ማለት ሕማም ደም ዋሕዲ እዩ ማለት እዩ።

ውሉድካ ዋሕዲ ኣይሮን ምስ ዝህልዎ፡ ንፍውሳ ናብ ዶክተር ብእዋኑ ኺድ፡ ብመልክዕ ዝነጥብ ወይ ኮዓ ክኒና ክህበካ/ኪ ኣዩ።



ከታበት

ከታበት ንውሉድና ካብ ከበድቲ ሕማማትን ከሳብ ሞት ከብጽሑ ዝኸለሉ ሕማማት ከከላኸለልና ይኸእል።ኣብ ቀረባ ዘሎ ዶክተር ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ከታበት ከሕብረልካ ይኸእል እዩ።

ናይ ሰዊዝ ውጥን ከታበት ውሉድካ እዚ ዝስዕበ ከታበት ከገብር ይምሕጸን፤ ኣብ ግዚኡ ዘይተዋህበ ከትባት ወላ ዕድሚኡ ምስ ሓለፈ ከውሰድ ይግባእ ሓድሓድ ከትባት ከም ኣንጻር ወይቦ ኣብቲ ዘድሲ ግዜ ከውሰድ ይከኣልዩ.

2 ወርሒ	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ - ሃይሞፊልየስ ኢንፍሉወንዛ ቢ - ቢ ዝዓይነቱ ሕማም ፀሊም ከብዲ ፒንማኮኩስ
3 ወይ 4 ኣዋርሕ*	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ - ሃይሞፊልየስ ኢንፍሉወንዛ ፀሊም ከብዲ ፒንማኮኩስ
4 ወይ 6 ኣዋርሕ*	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ - ሃይሞፊልየስ ኢንፍሉወንዛ ቢ - ፀሊም ከብዲ
9-12 ኣዋርሕ	ሜዝለስ-መምፑሽ-ሩቤላ (ንፍዮ)
12 ኣዋርሕ	ፒንማኮኩስ
12-15 ኣዋርሕ	መኒንጎኮኩስ ሲ
15-24 ኣዋርሕ	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ - ሃይሞፊልየስ ኢንፍሉወንዛ ቢ - ፀሊም ከብዲ፤ ንፍዮ-ዕግዕ-ሩቤላ (ንፍዮ)*
4-7 ዓመት	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ
11-15 ዓመት	ዲፊተሪያ - ተታኑስ - ፐርቱሲስ - ፖልዮማይላይቲስ- ሄቦታይቲስ ቢ (ኣብ ንኡስ ዕድሚኡ እንተዘይተኸቲቡ) ቫርሲላ (2 መጠን, እቲ ቆልዓ ሓሚሙ ዘይፈልጥ ተኾይኑ) ሂዩማን ፓፒሎማ ቫይረስ መኒንጎኮኩስ ሲ

* ገለገለ ከታበታት ኣብ ሞንጎ ማሕበረሰባት (ኣብ ገዛ) ንዝከብሩ ህፃናት ኣቐዲሞምን ቀቀልጢፎም ዝዋሃቡ እዮም።

ሃንደበታዊ ሞት ዕሸልት

ሃንደበታዊ ሞት ዕሸላት ዘጋጥሙሉ ኣብ ግዜ ድቃስ ኾይኑ ክሳብ እዚ እዋን እዚ ጠንቂ ምኽንያት እንታይ ምዃኑ ኣይፍለጥን እዩ።

ስዒቦም መምርሒታት ካብ ዝድንገታዊ ሞት ከናገፊካ ይኽእል እዩ።

- ▶ ንውሉድካ ብዝተኻእለካ መጠን ብሕቕ ከም ዝድቅስ ግበር፤ እንተትኻኢሉ ኣብ ፍርቂ ኣካላት ዘእቱ ናይ ኮቦርታ ከረጺት ምድቃስ ይከኣል፤ ድርዕቶ ኮቦርታ ተዘይተጥቀምካ ተመራጺ።
- ▶ ውሉድካ ዘለዎ ክፍሊ ብዝተኻእለካ መጠን ኣየር ከም ዘሎ ኣረጋግጽ።
- ▶ ኣዝዩ ሙቀት ኣብ ዘለዎ ጊዜ ከዓ ንውሉድካ ክዳውንቲ ተዘይደራረብካዮ ተመራጺ እዩ።
- ▶ ኣብ ከባቢ ውላድኩም ሽጋራ ካብ ምትካኽ ተዓቀቡ።

ጸባ ጡብ ኣደ ካብ ሃንደበታዊ ሞት ዕሸል ይከላኸል።



ኣገዳሲ ሓበሬታ

ውሉድካ ካብ ድቃሱ ዝነቅሓሉ እዋን ከዓ፡ ብኩባዩ/ ብኩባዩ ኣደፍሰካ ኢዶም ንቅድሚት ጊርካ ፣ ርእሶም ምልዐል ክላመዱ ምግባር ከምእ ክኣ ሰዋንቶም ክምጠጣ ማንዲ ሕቕ ክተርራ፤ ብፍላይ ሐፍ ምባል ክላመዱ፤ ርእሶም ጸቡቕን ከቢብን ክከውን

ዕለት ዕለት ከጋጥሙ ዝኸእሉ ልሙዳት ሓደጋታት

ሓደጋ ምውዳቕ ተጠንቀቕ



ኩሉሻዕ ኣተኩሮኻ ካብ ውሉድካ ኣይትፍለ።

ቆልዓኻ ኣብ ደብሪ (ኣስካላ) ብፍጹም ቦይኑ ኣይትግደፎ።



ብሽክለታ ኽትዝውር ከለኻ፡ ኩራዕ ርእሲ (ሀልመት) ናይ ብሽክለታ ንውላድኻ ግበረሉ።

መሳኹቲ ናይ ዝ ኽትከፍት ከለኻ፡ ውሉድካ ብዱካ ወይ ሴድያ ተጥቂሙ ደይቡ ብመስኮት ወዲቁ ንሓደጋ ከይቃላዕ ተጠንቐቑሉ።



ካብ ሓደጋ ኤሌክትሪክ፣ባሪዕን ስርንቕታን ተጠንቀቅ



ናይ ሶኬት ወይ ኤሌትሪክ ነጂላት ብናይ ኤሌክትሪክ መሃደኒ ጎማ ወይ ከዓ ፕላስቲክ ገሮርካ ክደና።

ውሉድካ ናብ ውዑይ ድስቲ ወይ ፔርመስ ወይ ፎርኖ ካይቀርብ ተጠንቀቅ።



ውሉድካ ኣብ ጊዜ ምሕንባስ፣ ማይ ዘለዎ መሕጽብ ነብሲ፣ ዒላን ቀላይ መሳሊ ዘለዎ ኣክባቢ ካይቀርብ ጽኑዕ ሓለዋ ግበር።

ክብ መርዛም ነገራት ተጠንቀቆ

ኩሉ መድሃኒትን ናይ መጽረይ ኬሚካላትን ቐልዑ ኣይዘይበፅሁሉ ቦታ ኣቐምጥ።

ናይ ጽሬት ኬሚካላት ቅድሚ ምግዛእኻ መርዛም ከይኸውን ኣረጋግጽ።



መጠንቀቂታ

ውሉድካ መርዛም ነገር ምስ ዝወስድ፡

ናብ ☎ 145 ብምድዋል ህጹጽ ረዲኤት (ኢመርጀንሲ ብምባል) ቅጽበታዊ ሓገዝ ሕተት።



ኣብ ጽርግያ ዘጋጥም ሓዲጋ ወግድ



ውሉድካ ብመገዲ እግሪ ወይ ማርሻቤዲ ክኸይድ ከም ዘለዎ ኣረድኣዮ፡ ጽርግያ ኣብ ትሳገረሉ ጊዜ ኢዱ ብግቡኣ ሒዝካ ምስጋር ምሃር።

ካብ ትኪ ሽጋራ ተወገድ

ናይ ሽጋራ ትኪ ንናይ ትንፋስ ስርዓት ጎዳኢ እዩ። ኣብ ገዛን፣ ጥቃ ውሉድካን፣ ሽጋራ ምትካኸን ናይ ሽጋራ መጉሓፍን ኣወግድ።



ካብ ተኸታታሊ ብርሃናት ናይ መሳኸሒቲ ቲቪ ርሓቑ

ቆልዓ ብንእሱ ናብ መሳኸሒቲ ቲቪ፣ ዓቢይቲን ኣእሸቱን ሞባይል፣ ኮምፕዩተርን ምቕራብ ንናይ ዓይኒ ምዕባል ኣብ ሓዲጋ እዩ ዘውድቑ። ብዝተኸለለካ መጠን ውሉድካ ካብዚ ብርሃናት ተኸላኸለሉ።

ቅድሚ 2 ዓመት፥

ውሉድካ ቲቪ ካብ ከይርእዩ ግበሩ።

ካብ 3 ክሳብ 6 ዓመት፥

ክሳብ 30 ደቂቕ ጥራሕ ዝኸውን ቲቪ ምርኣይ ይከኣል።

ኣብ ክፍሊ ናይ ውሉድካ ቲቪን ፈጊምካ ኣይትግበር።



ረስኒ

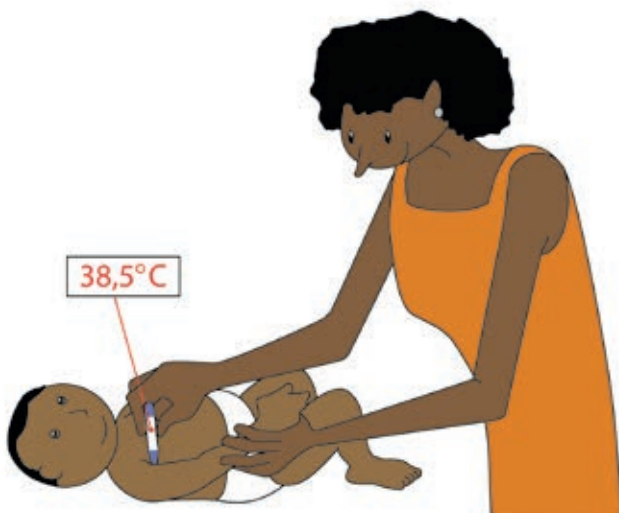
ናይ ዓቕን ሙቕት ኣካላትና ካብ 38° ሰንቲግሬድ ንላዕሊ ምስ ዝሓልፍ ረስኒ ይበሃል።

ረስኒ ኣካላትና ብውሽጣዊ ናብ ሕማም ወይ ረኽሲ ኪቃለስ ከሎ ዘርእዮ ባህሪ እዩ።
ንኣብነት ጉንፋዕ ከንሓምም ከለና ነርእዮ ባህሪ

ክመሳሰል ይኽእል እዩ። ዋላ'ኳ ብዙሓት ንኡስ ረስኒ ዘለዎም ሕማማት ብዘይ መድሃኒት ክሓውዩ ዝኽእሉ ተኾነ። መብዛሕቲኡ ኣዋን ብዘይ ሕክምና ክሓውዩ ከዓ ይኽእሉ ማለት እዩ።

ናይ ውሉድካ ሙቕት ዓቕን?

ውሉድና ዝተፈላለዩ መገዲ ተጥቂምና ሙቕት ክብሉ ከንዕቅና ንኽእል ኢና። ኣብ ትሽትሽን፣ ኣብ መቀመጫን፣ ተጠቂምና ከንዕቅን ንኽእል። ብዝመረጽካዮ ኣገባብ ዓይነት ተጠቀቐም፣ ሙቕት ንልከዕ እቲ ዓቕን ሙቕት ቴርሞሜትር ምሉእ ብምሉእ ኣብ ንቁጾ ቆርብት ክለግብ ኣለዎ።



ረስኒ ምስ ዝህሉ ክግበር ዘለዎ ኣገባብ?

ኣብ ናጽላ ዕድሚኡ ትሕቲ 3 ወርሒ

ቀረባ ዘሎ ሓኪም/ሓኪምካ ትወከሱ፤ ዋላ ውን ዘይሓመመ ተመሰሉ።

ኣብ ቆልዑ ዕድሚኡም ልዕሊ 3 ወርሒ

- ▶ ውሉድካ ክዳኑ ኣውፅኡ፤ ፕሮሒ ግበሮ
- ▶ ዝሕል ዝበለ ፈሳሲ ሃቦ/ሃባ
- ▶ ዘለዎ ክፍሊ ካብ 18ን 20ን ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ክኸውን ኣለዎ።
- ▶ ኣብ ፍርቂ ሰዓት (30 ደቂቃ) ደጊምካ ዓቀን ውሰድ
 - ውሉድካ ቀጨውጨው ይብሎ ተሃሊዩ ምቐቱ ከኣ ካብ 39 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ወይ ንላዕሊ እንተ በጺሑ፤ ዶክተር ዝኣዘዘልካ ናይ ረስኒ መድሃኒት ሃቡ። እዚ ኩሉ ጌርካ ለውጢ ተዘይረኺብካ ናብ ዝቀረበ ሕክምና ወይ ዶክተር ኬድካ ኣድላዩ ፍወሳ ውሰድ።
 - ውሉድካ ቀጨውጨው እናበለ ምቐቱ ትሕቲ 39 ° ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ተኸይኑ፤ ብቀረባ ኹነታቱ ተኸታተል፤ ብዙሕ ለውጢ ዘየርኡ ተመሰሉ ምኽሪ ዶክተር ሕተት።

ረስኒ ዘለዎ ቆልዓ ብዘይ ጸገም ክሳብ እንዳ ሓኪም ንክኸይድ ክወጽእ ይኽእልዩ.

ነቲ እቲ ሓኪም ህፃናት (ክኢላ) መዓሰ ኢኻ ተውከሶ?

ውሉድካ እዚ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ተርእዮ ምስ ትርእየሉ ብህጽጽ ካብ ዶክተር ሓገዝ ትሓተሉ ሰዓት እዩ።

- ▶ ውሉድካ ኣሻቃሊ ኹነታት ምስ ዝበጸሕ
- ▶ ወዙ ምስ ዝጠፍእ፤ ኣተኩሮኡ ምስ ዝዝሕል
- ▶ ቅልጡፍ ትንፋሱን ሰዓልን ምስ ዝህልዎ
- ▶ ቀይሕ ሃሳስ ነጠብጣብ ኣብ ኣካላቱ ምስ ትርኢ
- ▶ ሓማም ርእሲ፤ ተምላስ፤ ክሳዱ ምንቅናቅን ምቅናዕን ምስ ዝኸብዶን

ብቀትሪ መዓልቲ ክኸውን ከሎ።

- ▶ ረስኒ ውሉድካ ልዕሊ 3 መዓልቲ ምስ ዝቅጽል
- ▶ ድሕሪ ሕማም ሰዓል ወይ ጉንፋዕ፤ ረስኒ ኣብ ኣካላቱ ነዊሕ ምስ ዝጸንሕ
- ▶ ምስ ቃንዛ ዝተተሓሓዘ፤ ቃንዛ ጎረሮ፤ ቃንዛ እዝነ፤ ቃንዛ ጨፃራ፤ ሺንቲ ክወጽእ ከሎ ቃንዛ ተሃሊ

ረስናዊ ምንቅጥቃ(ምንፍርፋር)

ውሉድካ ረስኒ አለዎ- ሃለዋቱ የጥፍኦ (ዓይኑ ይግምጠል)፤ ልኡም አካላት ወይ ተሪር አካላት ይኸውን፤ ረምታዊ ምንቅጥቃት ኣብ እግሪ፤ ብርግጽ ረስናዊ ምንቅጥቃጥ እዩ። ካብ 6 ወርሒ ከሳብ 6 ዓመት ዘሎ ጊዜ ኪጋጥም ይኸእል።

ዝበዝሐ ጊዜ ድሕሪ ሓደ ደቂቅ የቋርጹ እዮም፤ ሓደ ሓደ ጊዜ ብፍጹም ሃለዋቱ የጥፍኦ ይኸእል፤ አእምሮኡ ግን ውሑስ እዩ።

እንታይ ክትገብር አለካ ?

1. ርግኣትካ ተቋጸጸር።
2. ኣብ ጎዳኢ ነገራት ከይወድቅ ተኸላኸለሉ።
3. ንጎኒ ከም ዝድቐስ ግበር።
4. ረስኒ ከምዝቅንስ ግበር። ካብ ከዳን ነጻ ግበር። ሃለዋቱ ኣጥፊኡ ተሃልዩ ዝኸኒ ነገር ኣብ ኣፉ ኣይትግበር።

መዓስ ኢኻ ትውከሶ ?

- ▶ ረስናዊ ምንቅጥቃጥ ወይ ምንፍርፋር ከሓምም ከሎ ንመጀመርያ ጊዜኡ ክኸውን ከሎ፤ ብህጹጽ ናብ ዶክተር ናይ ስልኪ ጻውዒት ግበር።
- ▶ ምንፍርፋር ልዕሊ 1 ደቂቅ ምስ ዝጸንሕ ቆልዓኻ ኣብ ውሑስ ቦታ ገይርካ ብህጹጽ ኣምቡላንስ ጻውዕ (ናብ ☎ 144 ደውል)።
- ▶ ውሉድካ ምሉእ ጥዕና እናሃለዎ ምንፍርፋር ምስ ዝህልዎ ካብ ዶክተርካ ሓገዝ ሕተት።

ጉንፋዕ

ጉንፋዕን ሰዓልን (ኢንፊልውን) ብጠንቂ ናይ ቫይረስ ይመጹ። ትሕቲ ክልተ ዓመት ዝኾኑ ህፃናት ኣብ ዓመት ክሳብ ኣሰርተታት ግዜ በዚኦም ኣይነተታት ሕማማት ክጥቅዑ ይኽእሉ።

ቆልዓ ጉንፋዕ ምስ ዝሕዞ ኣፍንጫኡ ይዕበስ፤ ጸረርታ ይህልዎ፤ ይህንጥስ፤ ይስዕል፤ ጎረርኡ ይቆስል፤ ሸውሃት ምጥፋእ፤ ተዛማዲ ረስኒ ክህልዎ ይኽእል። እቲ ሕማም ከዓ ክሳብ ሰሙን ጸሎት ዝኸውን ጊዜ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። ጉንፋዕን ሰዓልን ተመሳሳሊ ብተዛማዲ ቀሊል ሕማማት እዮም፤ ኢንፍልወንዛ ግን ሓደገጃ ሕማም እዩ! ጉንፋዕ ዝሓዞ ቆልዓ ጸወትኡን መዓልታዊ ሂወቱን ብቀሊል ከሰላስል ይኽእል እዩ።

ጉንፋዕ ምስ ዝሕዞ እንታይ ክትገብር ኣለካ?

ንጉንፋዕ ብቀሊል ከሕውዮ ዝኽእል መድሃኒት የለን፤ ባዕሉ ዝገድፈካ ዓይነት ሕማም እዩ። ኮይኑ ግና ገለገለ ስምዒታት ጉንፋዕ ንምህዳእ ዝዕቡ ስጉምቲታት ክትወስረድ ትኽእል።

- ▶ ኣፍንጫኡ ብጽኑይ ጨርቂ ኣጽርየሉ (ኣብ ታሕቲ ረኣ)
- ▶ ረስኒ ተሃሊዎ ብዙሕ ፈሳሲ ከም ዝሰቲ ግበር
- ▶ እምብዛ ተከቢድዎ ፓራሲታሞል ብዓቀኑ ክትህቦ ትኽእል ኢኻ። እዚ ኣገባብ ነቲ ሕማም ከህድኦ ይኽእል እዩ። ምሉእ ብምሉእ ግን ቀልጢፉ ኣየጥፍኡን እዩ።

+ መረጃ

ንኣፍልጦ ዝኣከል፡ ንትሕቲ 6 ዓመት ቆልዑ ብምኽንያት ጉንፋዕን ሰዓልን መድሃኒታት ምሃብ ሓደገኛ ሳዕቤናት ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ኣፍንጫ ምስ ዝዕበሰ፥ እንታይ ክግበር ይከኣል?

ውሉድካ ንፋጥ ምስ ዝህልዎ ኣፍንጫኡ ክዕበሰ ይኽእል እዩ። ዝበዝሐ ብ ኣፍንጫኡም ስለ ዘተንፍሱ ናይ መግቢ ድሌቶም ይዝሕል።

ስለዚ ኣፍንጫኡም ብግቡእ ከነጽርዮ ኣለና።

ኣፍንጫ ውሉድና ብኸመይ ክንሓጽብ ንኽእል?

ኣፍንጫ ውሉዳትና ተነቓፍን ረቂቅን ስለ ዝኾነ፥ እዚ ዝስዕብ መምርሒታት ብግቡእ ተኸተል።



መድረኽ 1፡ ምስ ኣካላት ዝሰማማዕ ፈሳሲ ኣዳልዉ፤ ንውሉድካ ድማ ናብ ሓደ ወገን ኣደቕሉ



መድረኽ 2፡ ነቲ ጥርመዝ ቀስ ዝይርኩም ኣብቲ መስኮት ናይ ኣፍንጫ ግበርዎ፤ ድሓር ከኣ ፍርቂ ካብኡ ናብቲ መስኮት ናይ ኣፍንጫ ኣእትዉ (ከባቢ 2ሚሊ)። ካብ 2-3 ካልኢት ተጸበ። እቲ ፈሳሲ ድማ ነቲ ንፋጥ መሰል ሓዙ ብትንሓግ ወይ ከኣ ብጎረሮ ኮረር ክብል ኢዩ።



መድረኽ 3፡ ውልድኩም አተናፍስኩም
መታን ከቆጸጸሩ ኮፍ አብልዎም



መድረኽ 4፡ ናብቲ ሓደ ወገን በጥ አቢልኩም
ድማ ነታ ካልአይቲ መስኮት ናይ አፍንጫ
አጽርዩዋ



መድረኽ 5፡ ሶፍት ገይርኩም ናይ ውሉድኩም
አፍንጫ ጽረጉ



አገደስቲ ሓበሬታት

ሓደጋ መታን ከይገጥሞም፡ አብ ግዜ ከንክን ንውልድኩም ሓዝዎም
አብ ሓደ መንስኮት አፍንጫ ልዕሊ 2 ሚሊ ናይ ማይ ጨው አይትጠቐም

ሰዓል

ሰዓል አገዳሲ ናይ አካልትና ግብረ መልሲ ኮይኑ ቱቦታት ንናይ መተንፈሲ አካላትና ካብ ዘቐጥዕ ነገር ዝጸርይሉ ኢዩ።

መብዛሕቲኡ ግዜ ብሰንኪ ሻይረስ ነድሪ ናይ ጎረሮ ዝመጽእ ኮይኑ፣ ብሰንኪ ጉንፋዕ ብዝምትጭው ምራቓት ድማ ይጋደድ። (ብዛዕባ ሰዓል ዘሎ ምዕራፍ ኣብ ገጽ 23 ረኣ)። ኣብ ገለ ውሑዳት እዋናት፣ ብሰንኪ ምንዳር ናይ ጉርጉማን ሰናብኡን ክመጽእ ይኽእል።

ኣብ መጀመርያ እንታይ ክትገብር ኣለካ?

1. ኣብ ግዜ ጉንፋዕ፣ ርእሲ ናይ ውሉድካ ካብ ዓራት ክብ ኣብሎ ኣፍንጨኤም ድማ ሕጸቦም ኣገዳሲ እንተኾይኑ (ገጽ 24-25 ረኣ)።
2. ውሉድኩም ኣዝማ እንድሕር ኣለዎ ኮይኑ፣ እቲ ናይ ኩሉ ግዜ መድሃኒቶም ብምሃብ ጀመር።
3. ኣብ ኩሉ እዋናት፣ ውሑድ ማይ ወይ ከእ ቆጽላዊ ሻሂ ከሰትዩ ሃበኦም። ብሓፈሻ እቲ ሰዓል ባዕሉ ኢዩ ዝሓዊ።



አገዳሲ ሓበሬታ

እዞም ዝስዕቡ እንተ ኣጋጦሞም ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪም ተወከስ፡

- ▶ ውሉድኩም ናይ ምስትንፋስ ሽግር እንተልይዎ
- ▶ ሰዓል ካብ 10 መዓልታት ንላዕሊ እንተገይኑ
- ▶ እቲ ሰዓል ተወሳኺ ንልዕሊ ሰለስተ መዓልቲ ዝገበረ ረስኒ፣ ቅልጡፍ ኣተናፍሳ ወይ ከእ ቃንዛ ናይ ኣፍልቢ እንተልይዎ።

ዝስዕቡ ኩነታት ምስ ተኸሰቱ ከዓ ናብ ☎ 144 ደውል፡

- ▶ ውሉድኩም ከስተንፍሱ ኣዝዮም ዝሸገሩ እንተኾይኖም
- ▶ ውሉድኩም ንመጀመርታ እዋን ናይ ኣዝማ ምግዳድ እንተጋጢምዎም ወይ ውን መድሃኒቶም ጽቡቕ እንተዘይሰራሐ
- ▶ ንእሽቶም ነገር እንተውሒጦምን ሕማቕ እንድሕር የስተንፍሱ ኣልዮምን
- ▶ ብዙሕ ዝልዝዩን ብርቱዕ ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮን እንተልይዎምን።

ንውልድኩም ናብ ናይ ትምባኽ ትኪ ኣይተቓልዕዎም።

ሕርኸርኸ ናይ ጎረሮ

ሕርኸርኸ ናይ ጎረሮ መብዛሕቲኡ ግዜ ብቫይረስ ኢዩ ዝመጽእ። ደሓር ብጉንፋዕ፣ ብናይ ዓይኒ ቃንዛን ይኸተል፣ ኣብ መወዳእታ ኸኣ ሰዓልን ረስኒን ይመጽእ።

ሕርኸርኸ ናይ ጎረሮ እውን ምልክት ናይ ዘይርእ ቁስሊ ጎረሮ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። እዚ ሓዲ ማይክሮብ ኮይኑ ብጸረ-ነፍሳት ዝኾነ መድሃኒት ምፍዋስ ዘድልዮ ኢዩ። ኣብ ከምዚ እዋን፣ እቲ ቆልዓ መብዛሕቲኡ ግዜ ብርቱዕ ረስኒን ተምላሰን ኣለዎ። ኣብ ገለ ገለ እዋን ድማ ነኣሽቱ ሮዛ ዝሕብሮም ዕንፍሩር ክወጽ ይኸእል ኢዩ። እዚ ድማ ረስኒ ስካርለት ተባሂሉ ይጽዋዕ።

መጀመርያ እንታይ ክትገብር?

1. ውሉድካ ካብ 4 ዓመት ንላዕሊ እንተኾይኑ፣ ነቲ ቃንዛ መህድኢ ዝኾኖ ዝምጸ ከኒና ክትህቦ ትኸእል ኢኻ። ነቲ ፋርማሲስት ምስ ናይ ውሉድካ ዕድመ ዝኸይድ መድሃኒት ክህበካ ሕተቶ።
2. ረስኒ እንተልዩ፣ ፓራሲታሞል ተጠቀም።
3. ንውሉድካ ዝሓልፈሳሊ ክስትዮ ሃቦ። ዝኾነ ናይ ፍሩታ ጽሟቕ ወይ ናይ ለሚን ጽሟቕ ነቲ ጎረሮ ዝሃሊ ኣወግድ።



ገዳሲ ሓበሬታ

እቲ ቃንዛ ካብ ሰለስተ መዓልቲ ንላዕሊ እንተ ጸኒሑ፣ ውሉድካ ድማ ረስኒ ወይ ዕንፍሩር እንተልዩዎ፣ ንናይ ቆልዑ ክኢላ ሓኪም ተወከስ። ውሉድካ ኣዝዩ እንተሓሚመ፣ ፈሳሲ ምውሳድ እንተዘይከኢሉ፣ ብዙሕ ዝልዚ እንተኾይኑ ከምኡ 'ውን ተሸጊሩ የስተንፍስ እንተልዩ፣ ኮፍ ከም ዝበል ግብሮ ደሓር ክኣ ☎ 144 ምውዳል ናብ ሆስፒታል ትወስዶ ኣምቡላንስ ጸውዓሉ።

ዕንጫረ (ድርቀት)

ጸባ ጡብ ኣደ ዝወስዱ ዕሸላት ውሑድ እዋናት ኢዩ ዕንጫር ዘጋጥሞም፤ ምኽንያቱ ጸባ ጡብ ኣደ ምሉእ ብምሉእ ስለ ዝሓቕቕ። ንናጽላኺ ተጥብዊ እንተለኺ፤ እሞ ኽእሓንሳብ ኣብ ሰሙን ቀልቀል ዝወጽእ እንተኾይኑ፤ ነቲ ትርኢት ናይቲ ቀልቀል ጥራይ ተዓዘብዮ፤ እቲ ቀልቀል ልምሉም እንተኾይኑ እቲ ዕሸል ድማ ናይ ከብዲ ቃንዛ ዘይብሉ እንተኾይኑ፤ ዕሸልኪ ዕንጫር የብሉን።

እንታይ ማለትዩ ድርቀት ከብዲ??

ሓደ ቆልዓ ዕንጫር ኣለዎ ዝበሃል እቲ ቀለቀሎም ዘይሰሩዕ ፣ ድሩቕ ከምኡ ውን ምውጽኡ ዘሸግር እንተኾይኑ ኢዩ። ገለ ቆልዑ ወላ ናብ ሽቓቕ መዓልታዊ እንተኾዱ ዕንጫር ከህልዎም ይኽእል ኢዩ፤ ምኽንያቱ ነቲ ልዕሊ ዓቕን ዝመልእ መዓንጥኦም ብመልክዕ ተሪር ቀልቀል ስለዘውጽእዎ።

ሓንሳብ ሓንሳብ ተሪር ቀልቀል ንኣሸቱ ነቃዓት ኣብ መሃንቱስ ክፈጥር ይኽእል ኢዩ፤ ደም እውን ምስ ቀልቀል ክረእ ይኽእል ኢዩ። እዞም ነቓዓት ኣዝዮም ኣቕንዘውትን ነቶም ቆልዑ ድማ ስሩዕ ዝኾነ ቀለቀል ካብ ምውጻእ ከሸግርዎም ይኽእሉ ኢዮም። እቲ ቃንዛ ኣብ ክንዲ ቀልቀል ምድፋእ፤ ቀልቀል ከም ዝተሓዘ ክገብር እውን ይከእል ኢዩ።

እንታይ ክትገብር ?

መግቢ (ብዛዕባ ኣመጋግባ ዝምልከት ምዕራፍ ኣንብብ ገጽ 6)

- ▶ ውሉድካ ትሕቲ 4 ወርሒ ዝዕድሚኡ እንተኾይኑ
ቀልቀል ተሪር እንተኾይኑ፤ ንክኢላ ናይ ቆልዑ ዝኾነ ሓኪምካ ሓብርን ተወከስን።
- ▶ ውሉድካ ልዕሊ 4 ወርሒ ዝዕድሚኡ እንተኾይኑ
ምሽምሽ፤ ኩኽ፤ ፔረ ወይ ከኣ ሰብሊ (ብመልክዕ ሽሮ ናይ ኣሕምልቲ) ሃብ።
- ▶ ውሉድካ ልዕሊ 1 ዓመት ዝዕድሚኡ እንተኾይኑ
ፍሩታ ወይ ኣሕምልቲ እንተወሓደ ሓሙሽተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ሃብ(ወይ ኒ፡ተምሪ፤ በርቁቕ፤ በለስ ጥልያን፤ ፊኖከዮ፤ ዙኪኒ ወዘተ)። ባህርያዊ እኽሊ፤ ብሽኹቲ ወይ እውን ሩዝ ክትህብ ትከእል።

ምህላኸ ናይ ጸባ፣ በረድ፣ ቸኮላታ ወይ 'ውን ፎርማጆ ቀንስ፣ ምኽንያቱ ብዝሒ ናይ ጸባ ፍርያት ድርቆት ስለ ዘስዕብ።

ውላድካ ብዙሕ ክስቲ ኣለዎ፣ ኩሉ ግዜ ከኣ ኣብ ግዜ ቊርሲ ጽግታ ክስቲ ኣለዎ።

ናይ ህይወት ጽሬት

ውላድካ ብስሩዕ ናብ ሸቓቕ ክኸይድ ኣለዎ፣ ብዘይ ዝኾነ ገደብ። ኣብ ስሩዕ ግዜ ከምዝኸውን ግበሮ።

እዚ ምኽሪ እንዳ ኣተግርበካ እንከሎኻ ዕንጫረ ዝቐጽል እንተመሲሉ፣ ነቲ ናይ ቆልዑ ክኣለ ሓኪምካ ተወከሶ፣ ነቲ ቀልቀል ዘፍኩሰ መድሃኒት ክእዝዞ ኢዮም።



ኣገዳሲ ሓበሬታ

ዕንጫረ እንተቀጸሉ፣ ውላድካ ተምላስ እንተገይሩ፣ ኣብ ቀልቀል ደም እንተልይዎ ወይ ከኣ ቀስ ኢሉ እንተወጹኡ፣ ንክኣለ ናይ ቆልዑ ሓኪምካ ተወከስ። ዝኾነ መለስለሲ ናይ ቀልቀል ወይ ተወሳኺ ፋይበር ብዘይ ናይ ሕክምና ምኽሪ ኣይትሃብ።

ውጽኣትን ተምላስን

ውልድኩም ኩሉ ዝበልዕዎ ዶ የምልስዎ? ብዙሕ ጊዜ ፈሳሲ ዝኾነን ሕማች ጨና ዘለዎን ቀልቀል ኣለዎም፤ ረስኒ ኣለዎም፤ ቅርጽት ኩብዲ ኣለዎም፤ ከምኡ 'ውን ምዕጻው ሸውሃት ኣለዎም ዶ?

ነድሪ-አምዑት ኢዩ ዝህልዎም ወይ 'ውን' 'ናይ መዓናጡ ፍሉ'፤ እዚ ድማ ረኽሲ ናይ ከስዕን መዓናጡን ኢዩ። መብዛሕቲኡ ጊዜ ድማ ብቫይረስ ኢዩ ዝመጽእ።

ውሉድኩም ብተምላስን ውጽኣትን ብዙሕ ማይ የጥፍኡ። ጽምአት ኣዝዩ ሓደገኛ ኢዩ ንዕኡ። እቶም ቆልዑ ንኣሸቱ እንተኾይኖም ድማ መሊሱ እቲ ጽምአት ይገድድ።

ናይ ጽምአት ምልክታት እንታይ ኢዩም?

- ▶ ውልድኩም ደኺሞም፤ ምጽዋት ይኣብዩን በጥ ኢሎም ሱቕ ይብሉ
- ▶ ሚዛን ይቕንሱ
- ▶ ኣዲንቶም የንኮልኩል
- ▶ ቆርቦቶም፤ ኣፎም ከምኡ 'ውን መልካሶም ይነቕጽ
- ▶ ክበኽዩ እንክለዉ ንብዓት ዘይብሎም ይኾኑ
- ▶ ውሑድ ይሸኑ፤ ኣንሶላ ኣብ ጊዜ ንግሆ ፈኩስን ድሩቕ ኢዩ።



ውላድኩም ከመጀመሪያው ትክኖችን ይውሰዱ?

ውላድኩን ተምላለን መብዛሕቱ ጊዜ ካብ 5 ክሳብ 7 መዓልታት ይወስድ፤ ባዕሉ ድማ ይሳብ።

ተጥብቂ እንድሕር ሃሊኸ፤ ኣብ ሓሓዲር እዋንን ብዙሕ ጊዜ ውላድኪ መግቢ። ዘይጠብቦ እንተኾይኖም ከኣ፤ እቲ ናይ ወትሩ ጸባ፤ ብዙሕ ጊዜን ብብንእሽተይ ሃብ።

ውላድኩም ናይ ጽምአት ምልክት እንተኣርእዩ ኦርኤስ (ብኣፍ ዝወሃብ ናይ ኣካልት ጠሊ ዝውሰኽ ፈሳሲ) ኣብ ነፍሲወከፍ ማይ ዝደልዩሉ እዋን ንኸወስዶ ይወሃቦ። ናይ ቆልዑ ክኢላ ሓኪምካ እቲ ዝወሓደ ክወሃብ ዘለዎ ዓቕን ናይ ፈሳሲ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ክሕብረካ ኢዩ።



መድረኽ 1፡ በቲ ኣብቲ መትሓዚ ዘለዎ ሓበሬታ መሰረት፤ ሓንቲ ሳኬት ናይ ኦርኤስ ኣሕቐኹ። ነቲ ዘዳለኻሉ ብፅባፅ ከዓ ኣብ ፍርጅ ኣቐምጦ።



መድረኽ 2፡ ነፍሲወከፍ 3 ደቂቕ ንውላድካ ካብቲ ዘዳለኻሉ ፈሳሲ ሃቦ። ማንካ ወይ ስሪንጋ ተጠቐም።



መድረኽ 3፡ ውላድካ እንተዘይ ኣምሊሱ ነቲ ዓቕን ብብንእሽተይ ወስኽሉ። ከምልስ እንተጀምሩ፤ እንደገና ብብንእሽተይ ሃቦ።

መድረኽ 4፡ ድሕሪ 4 ሰዓታት። ምጥባው ወይ ድማ ካልእ ዘጠቓጠነ ጸባ ምሃብ ቀጽሎ።

ተምላስ ጠጠው ኣብ ዝበለሉ ግዜ፣ ውሉድኩም መግቢ ብምላዕ ብብንኣሸተይ ክጅምሩ ይኽእሉ ኢኩም። ፍኹስ ዝበለ መግቢ ሃብዎም። ሩዝ፣ ካሮቲ ከምኡ 'ውን ባናና ቀልቀል ኣብ ምትራር ሓገዝቲ ኢኩም።

እንታይ ዓይነት መድሃኒ ከወሃብ ይከኣል?

ውሉድኩም ረስኒ እንተገይሮም፣ ፓራሲታሞል ክትህብዎም ትኽእሉ ኢኹም።

ይመሓላለፍ ድዩ?

እወ፣ ነድሪ-ኣምዑት ብቀልቀል ወይ ብተምላስ ክመሓላለፍ ይኽእል ኢዩ። ውሉድ ዓቕን ናይ ለበደ ከጋጥም ይኽእል ኢዩ ብፍላይ ድማ ኣብ መዋዕለ ህጻናት፣ ኣብ ውሽጢ ሰድራቤት ወይ 'ውን ኣብ ሓቢሮም ዝቐመጡ ሕብረተሰባት። ብዝተበከሉ ኣኡዳው፣ መግቢ ከምኡ 'ውን ማይ ክመሓላለፍ ይኽእል ኢዩ።

ድሕሪ ነፍሲወከፍ ጨርቕ ናይ ቆልዓ ምቕያርካ ወይ ድሕሪ ነፍሲወከፍ ውጽኣት ኣኡዳውካ ተሓጸብ።



ናብ መዋዕለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ መኣስ ከምላስ ኣለዎ?

ውሉድኩም ካብ ረስኒን ተምላስን ናጻ ምስ ኮኑ።



ኣገዳሲ ሓበሬታ

ብቐልጡፍ ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪም ወይ ህጹጽ ረድኤት ተወከሱ፡

- ▶ ናይ ውሉድኩም ኩነታት እንተኣሻቂልኩም
- ▶ ንኸተበራብርዎም ዝኸብደኩም እንተኾይኑ
- ▶ ንብዓት ዘይበሎም እንተኾይኖም
- ▶ ን8 ሰዓታት ሽንቲ እንተዘይሸይኖም
- ▶ ሚዛን እንተቐንሶም
- ▶ እቲ ተምላስ ቀጠልዮ መሰል ወይ 'ውን መግቢ ዝሓዘ እንተኾይኑ
- ▶ ኣብ ውጽኣቶም ደም እንተልዩ።

ውሉድካ ዝሓዞ ውጽኣት ንልዕሊ ክልተ ሰሙን እንተፀኒሑ ንሓኪም ቆልዑኻ ፀውዓዮ ወይ ህጹጽ ረድኤት ተወከስ።

አብ መቐመጫ ውላድኩም ከረአዩ ዝኸለሉ በሰላታት

አብ ናይ ውላድኩም መቐመጫ ቐይሕቲ ነጠብጣብ ከረአዩ ይኸለሉ እዮም፤ ንሱ ድማ ቀስ ኢሉ ናብቲ ትሕቲ ጨርቂ-ሽንዖም ከሓልፍ ይኸእል። እዞም በሰላታት ከዓ ብሰንኪ ሽንትን ቀልቀልን ዝመጽእ ምንዳር ናይቲ ብቐሊሉ ተነቓፊ ዝኾነ ቆርበት መቐመጫ እቲ ህፃን ይመጽ። አብ ግዜ ውጽኣት እቲ ቀልቀል ብዝበኣሰ ኣነዳሪ ይኸውን።

እዞም ነጠብጣብ ብዙሕ ኣሻቐልቲ ኣይኮኑን፤ ቐልጢፎም ከኣ ይጠፍኡ።

እንታይ ክትገብር ኣሎካ?

- ▶ ነቲ ጨርቂ-ሽንቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰዓት ረአዮ፤ ኣብ ዝጠልቀይሉ እዋን ከኣ ቀልጢፍካ ቀይሮም።
- ▶ ነቲ መቐመጫ ብልእብ ዝበለ ማይን ብዘይ ሳምናን ኣጽርዮ።
- ▶ ነቲ ናይ ውላድካ ቆርበት ብንፋስ ከም ዝኸፍጽ ግበሮ።
- ▶ ሓንሳብ ናይ ውላድካ ቆርበት ምስ ነቐጺ፤ ረቂቕ ዝኾነ ዚንክ ዘለዎ መሕወዩ ዝኸውን ዘይቲ ኣርቂቕካ ልኽዮ።



ኣገዳስቲ ሓበሬታታት

- እዚ ዝስዕብ እንተጋጠሙ ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪምካ ተወከስ፡
- ▶ እቲ ተጠቂሱ ዘሎ ክንክን እንዳገበርካ እንከሎኻ እቲ ምቕያሕ እንተቀጺሉ
 - ▶ ቅርፍቲ ወይ ፍሪቕሪቕታ እንተማዕቢሉ
 - ▶ እቲ ምቕያሕ ካብቲ ቀጻል ሓሊፉ እንተቐጸሉ።

ቍማል



ትፈልጥዎ?

ቍማል ጸሩይ ይኹን ረሳሕ ጸጉሪ ይፈትው፡ ካብ ርእሲ ናብ ርእሲ ውን ይተሐላለፉ፡ ካብ ርእሲ እንተተፈልዮም ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ይሞቱ።

ቍማል ደቀቕቲ ሓሳኹ ኮይኖም ሓምኹሽታይ ሕብሪ ዘልዎምን ውሑድ ሚሊሜተራት ዝምንውሑምን ኢዮም። ናብ ጸጉሪ ብምእታው ደም ናይ ሰብ ይምገቡ።

መኣስ ቍማል ትደሊ?

- ▶ ኣብቲ ኣከባቡ ቍማል እንተልዩ (ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ መዋዕለ ህጻናት ኣብ ስድራቤት፣ ኣብ መሓዘት ወዘተ።)
- ▶ ናይ ርእሲ ሰሓ ኣብ ዝህልወሉ እዋን
- ▶ ዕጸ ኣብ ጸጉሩ ኣብ ትርእየሉ እዋን። እቲ ዕጸ ምስ ፎርፎር ይመሳሰል ኢዩ። ከተልግሶም ድማ ኣሸገርቲ ኢዮም።

ከመይ ጌርካ ትደልዮም?

ካብ ፋርማሲ ጸረ-ቍማል ዝኾነ ቀጢን መመሽጥ ግዛእ። ንኹሎም እቶም ኣባላት ናይታ ስድራቤት ፈትሾም (ዓበይትን ቆልዑን)።



ነቲ ጸጉሪ ኣጥልሎ



ንዝተጠናነገ ጸጉሪ ፋሕ ዘብል ነገር ግበር



በቲ ንቡር መመሽጥካ ገይርካ ነቲ ዝተጠናነገ ጸጉሪ ፋሕ ኣብሎ



ነቲ ጸረ-ቍማል ዝኾነ መመሽጥ ኣብቲ ጸግሪ ግበር፣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምዝርጋፍ ካብ መሰረቶም ጀሚርካ ዘርግፎም።



አብ ነፍሲ ወከፍ መንገዲ ድማ ነቲ መመሸጥ ብወረቕት ጌርካ ዝኾነ ቊማል ወይ ዕጻ ጽረገሉ



ነቲ ጸጉር ሕጸቦ

ቊማል አብ ዝህልወኩም 2 ክሳብ 3 ጊዜ አብ ወርሒ ይጋግምዎ.

ዝኾነ ነገር ኣይረኽብካን፡

▶ አብ ውሽጢ ክልተ ሰሙን እዚ ፈተሻ ድግሞ

እንተ ረኪብኩም ቐንጩ፡

▶ ክልተ ጊዜ አብ ሰሙን ናይ ቊማል ፈተሻ ግበር

▶ ጥንቁቕ ኮይንካ ጽናሕ፡ ቊማል ክረአይ ስለ ዝኸለሉ ማለት እዩ



ሓበሬታ

ቊማል አብ

ዝህልወኩም ጊዜ
ኣንሶላ፡ ክዳውንቲ፡
ባንቡላ(መጻወቲ
ቆልዓ) ምሕጻብ
ኣድላይ ኣይኮነን.

እንተ ረኪብኩም ቊማል፡

▶ ናይ ውሉድካ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋዕለ ህጻናር ሓበር

▶ አብታ መዓልቲ፡ ኩሎም ኣባላት ስድራቤትካ ፈትሽ ነቶም ቊማል ዝተረኽቦም ድማ ፈወስ

▶ ኣንሶላታት፡ ክዳውንቲ ወዘተ ምጽራይ ኣየድልን ኢዩ።

▶ ንነፍሲ ወከፍ ኣባል ስድራቤት ናቶም መመሸጥ ግበረሎም

እዚ ነገር እንተ ዘይሰራሐላይ እንታይ እየ ክገብር?

▶ በዚ መንገዲ'ዚ እቶም ቊማል እንተዘይጠፈኡም አብ ፋርማሲ ብምኻድ መድሃኒት ግዝኡ ብሓፈሻ፡ ካብ 2 ክሳብ 3 ፍወሳ የድልዩ (አብይ፡ 8ይን 15ን መዓልቲ)። ዝኾነ መኸላኸሊ ዝኸውን መድሃኒት የሎን።

▶ እቲ መድሃኒት እንዘየጥፈኡዎም ናብ ሓኪምኩም ብምኻድ ዝግባእ መድሃኒት ክእዝልኩም ተወከስዎ

ብኸያት ናይ ዕሽል

ብኸያት ናይቲ ዕሽል መዛረብን መግለጽን መንገዲ ኢዩ። ኣተኩሮ ዝሰሕብሉ መንገዲ ኢዩ። ጥዕይ ዕሽል ካብ 2 ክሳብ 3 ሰዓት ኣብ መዓልቲ ክበኪ ይኸእል ኢዩ፤ መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ መወዳእታ ናይ ሓንቲ መዓልቲ ወይ ኣብ ግዜ ለይቲ።

ምስ ግዜ፣ ጥመጌት ዝገልጽ ንብዓትን ዘይምቹእነት ወይ ቃንዛ ዝገልጽ ንብዓትን ክትፈሊ ክትክእል ኢኻ።

ኣብቶም ናይ መጀመርያ ኣዋርሕ፣ ሓደ ዕሽል ዝኾነ ቃሕታ ኣይገብርን ኢዩ። ገለ ገለ እዋን ዝኾነ ነገር ከህድኦ ኣይክእልን ኢዩ፤ ብዙሕ እውን ኣገዳሲ ኣይኮነን። ብሕቕም ኣብ ዓራት ኩተደቕስዎም ትኸእሉ፤ ኣብ ጸልማት ትገድፍዎምን ቡቕ እንተዘይሎም ድማ ኣብ ነፍሲወከፍ 10 ክሳብ 15 ደቂቕ እንዳ መጻእኩም ድማ ትከታተልዎም።

ውላደይ ስለምታይ ይበኪ?

- ▶ እንተጠምዮም
- ▶ እንተደኸሎም
- ▶ እንተ ሞቕይቶም ወይ እንተዝሒሎም
- ▶ ቦቲ ዝረስሐ ጨርቂ-ሽንቶም እንተተሸጊሮም
- ▶ ብድምጺ ወይ ብርሃን እንተተረቢሾም
- ▶ ብሕማቕ እንተተቐማጠም ወይ ድማ እንተዘይመቺእዎም
- ▶ ኣብ ምሉእ መዓልቲ ዝተኣከበ ጸቕጢ ቅድሚ ምድቓሶም ከውጽኦ እንተደልዮም።
- ▶ ውሕሰነት ክስመዕም፣ ክተኣማመኑ፣ ብኣክባቢኦም ክትንከፉ እንተደልዮም።

ብዘይ ዝኾነ ምክንያት ድማ ክበኽዩ ይኸእሉ ኢዮም።

ብኸመይ ይፅገስ ?

- ▶ ጠምዬ ወይ ዝሒሉ ከይህሉ አረጋጽ፤ እቲ ምንጻፎም ድማ ረሲሑ ከይከውን።
- ▶ ምትእምማን ከስመዕም ኣብ ኣእዳውኩም ሓዝዎም፤ ረሩዎም ኣብልዎም፤ ኣንቐሳቐሶም ድማ።
- ▶ ብቀስታ ተዛረብዎም፤ ዘምሩሎም
- ▶ መታን ክፎኸሶም ሰውነቶም ሕጽብዎም
- ▶ ኣካልቶም ድረዙሎም፤ ብፍላይ ድማ ኣብ ከብዶም ጋዝ እንተልዩዎ።
- ▶ ጡጡ እንተልዩዎም ድማ ሃብዎም፤ ምኽንያቱ ከህድኡም ስለ ዝኸእል።



አገዳሲ

ናይ ውሉድኩም ብኸይት እንተተበዘሉ ወይ ከኣ ካብ ቀደሙ ዝተፈልየ እንተኾይኑ

▶ ንውላድኩም ናብቲ ክኢላ ናይ ቆልዑ ዝኾነ ሓኪም ወይ ሆስፒታል ውሰድዎ።

ናይ ውላድኩም ብኸይት ምጽዋሩ እንተሰኢንኩም

▶ ንውላድኩም ብፍጹም ኣይትሕቅንዎ፤ ውላድኩም ከትሓቑኑ እንከሸኹም፤ ነቲ ርእሶም ሕማቕ ዝኾነ ምንቕሲቻስ ናብ ቐድሚትን ድሕሪትን ይገብር እዚ ድማ ቀታል ክኸውን ይኸእል ወይ ድማ ንሓንጎል ኣዝዩ ሓደገኛ ዝኾነ ዕንወት የስዕብ

▶ ኣይጨድር

▶ ንውላድኩም ኣብ ዓራት ኣመቻቹእኩም ብምቕማጥ ነቲ ክፍሉ ግደፍዎ

▶ ንውሉድኩም ኣብ ምሕላው ዝሕግዘኩም ትኣምንዎ ሰብ (ስድራቤት፣ ጎረባብቲ ወይ መሓዘት)።

ውላድኩም ከክናኸኑ ዝኸእል ናይ ህጹጽ ረድኤት ማእከል ካብ ምውካስ ኣይትቆጠቡ።

ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት

እዞም ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት እዚኦም ብቐልጡፍ ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪምካ ወይ ናይ ህጻናት ማእከል ህጹፍ ረድኤት ከም ትውከስ ክገብሩኻ ኣለዎም።

ናይ ኣሻቃሊ ሕማም ምልክታት

ናይ ረስኒ ክንክን እንዳገበርካ እንከለግኻ ነዞም ዝስዕቢ እንተተዓዘብካ፣ ንህጹፍ ረድኤት ተወከስ፡

- ▶ ውላድካ ገጸም ወይ ከንፈሮም ሰምዖዊ እንተኾይኑ
- ▶ ብጣዕሚ ዝደኸሙ፣ ዝተረበሹን ኣዝዮም እንተሓሚሞምን
- ▶ ከም ባምቡላ ኣካላቶም እንተለምለሙ ወይ ከኣ ምንቕስቓስ እንተኣብዮም
- ▶ ክትንክፎም ወይ ከተንቀሳቐሱም ኣብ ትደልዩሉ ክበኪ ወይ ከእዊ ዘይክእል እንተኾይኑ
- ▶ ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ዝበኸዩን ወላ ኣብ ኢድካ ሒዝካ ክትኣብደም እንተዘይኪኢልካን
- ▶ ከተተስኦም ኣሸጋጋ እንተኾይኑ፣ መልሲ ዘይህቡ ድማ እንተኾይኖም
- ▶ ብድኸም ኣጠማምታ ዝጥምቱን ምጽዋት ዝኣብዩን ምስ ዝኾኑ
- ▶ ዘይንቡር ባህሪ ዘርእዩን፣ ዘይተማእዘኑ ምስ ዝኾኑን።

ናይ ጽምአት ምልክታት

ወላውን ናይ ኣካላቶም ጠሊ ክትውስኽ እንዳጸዓርካ ከላኻ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምስ ትዕዘብ ብቐልጡፍ ተወከስ (ኣብ ገጽ 30 ዘሎ ውጽኣትን ተምላስን ተመልከት)፡

- ▶ ንልዕሊ 8 ሰዓታት ሽንቲ ማይ እንተዘይሸይኑ
- ▶ ብዘይን ንብዓት ክበኪ እንተጸኒሒ
- ▶ ኣዲንቶም እንተ ኣንኮልኪሉ
- ▶ ድኹምን ላህዛዝን እንተኾይኑ
- ▶ ኣፎምን ከናፍሮምን ድርቕን ዝነቐፀን እንተኾይኑ

ሽግር ናይ ኣተናፍሳ

ውላድኩም ካብዞም ዝስዕቡ እንተልይዎም ብቐልጡፍ ተወከስ፡

- ▶ ብጸዕሪ ዘስተንፍሱ እንተኾይኖም
- ▶ ምስ ነፍሲ ወከፍ ምስትንፋስ ዝቋዝም እንተኾይኑ
- ▶ ፋጻ ዝመስል ድምጺን ቅልጡፍ ምስትንፋስን እንተልይዎ
- ▶ ሰምዖዊ ዝሕብሮም ከናፍር እንተልይዎ
- ▶ ኣብ መንጎ ምስትንፋስ ዘዕርፍን ኣተናፍሶም ክቆጸጸሩ እንተዘይኪሉምን
- ▶ ኣዝዮም እንተደኺሞም

ናይ ፍረ-ነበሲ ቃንዛ

ንእሽቶይ ውላድኩም እዚ ዝስዕብ እንተልይዎ ብቐልጡፍ ተወከሱ፡

- ▶ ኣብ ፍረ-ነበሲም ቃንዛ እንተልይዎም

ምኽድ ምእባይ

ውላድኩ ካብዞም ዝስዕቡ እንተልይዎም ብቐልጡ ተወከሱ፡

- ▶ ምኽድ እንተኣብዮም
- ▶ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክኸድሉ ዝፍትኑ እዋን ዝበኸዩ እንተኾይኖም

ምልክታት ሕማም ሸኩርያ

ውላድኩም ካብዞም ዝስዕቡ ከይህልዎም ብቐልጡፍ ፈትሹ፡

- ▶ ብብዙሕ ዓቕንን ብዙሕ ግዜን ዝሸኑ እንተደኣ ኮይኖም
- ▶ ኩሉ ግዜ ዝጸምኡ እንተኾይኖም
- ▶ ብዙሕ ሊትሮታት ናይ ፈሳሲ ኣብ ሓደ መዓልቲ ዝሰትዩ እንተደኣ ኮይኖም
- ▶ ዝደኸሙን ሚዛን ዝቐነሱን እንተደኣ ኮይኖም።



መጠን ቀቕታ

ካብ 0 ክሳብ 3 ወርሒ

ዕሸልኩም ካብዚ ዝስዕብ እንተልይዎ ብቐልጡፍ ተወከሱ፡

- ▶ ልዕሊ 38 ° C ዝዓቕኑ ረስኒ እንተልይዎ
- ▶ ኣዝዩ እንተ ጸምልዩ
- ▶ ዘይንቡር ባህሪ እንተልይዎ (ንኣብነት ብድኹም ዝደሀ እንተኾይኑ)
- ▶ ብተደጋጋሚ ዘምልስ እንተደኣ ኮይኑ
- ▶ ኣዝዩ ቀጻልን ቀጢንን ቀልቀል እንተልይዎ
- ▶ ዝቀይሖ ወይ ወይኖዊ ሕብሪ ዝሓዘ መግሊ ዘለዎም ሕምብርቲ ምስ ዝህልዎ

አገዳሲ ሓበረታ

ሕክምና ቆልዑ

Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève

☎ 022 372 40 00

ህጹጽ ሕክምና ቆልዑ

Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève

☎ 022 372 45 55

ወግዓዊ ናይ ሕትመት ዋነነት መገልጸ

እዚ ብሮፕር ብዶ/ር ኖኦሜ ዋግነር፣ ፕሮፌሰር ክላራ ፖስፋይ-ባርበን ወ/ሮ ኦሊቭየ ፋህርኒን ብምትሕብባር ምስ ናይ HUG ናይ ሕሙምን ስድራቤትን ናይ ሓበሬታ ጉጅላ (GIPP) ዝተዳለወን፣ ናይዞም ዝስዕቡ ትካላት ሓገዝ ዘለዎን ኢዩ፡

- ▶ ኣብ ውብሳይት www.monenfantestmalade.ch ንምዕራፋት ናይ ውጽኣትን ተምላስን፣ ቐይሕ መቐመጫን ናይ መጠንቐቕታ ምልክታትን
- ▶ Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt ንምዕራፋት ናይ ስኒ፣ ክታብት፣ ድርቕት ከምኡ 'ውን ናይ መዓልታዊ ህይወት ሓደጋታት
- ▶ ናይ ስውዚ ናይ ቆልዑ ማሕበረሰብ፣ ንምዕራፋት ናይ ረስኒ፣ ሰዓል፣ ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ ከምኡ 'ውን ናይ መጠንቐቕታ ምልክታት
- ▶ ኣብ ክፍለ-ሃገር ቫውድ-ኣቫሳድ ዝርከብ ናይ ቁልዕነት ነርስ መወከሲ ማእከል (www.avasad.ch), ብፍላይ «ምምጋብ ዕሽላትን ንኣሽቱ ቆልዑትን» «ረስኒ ቆልዑ» , «ምጽራይ ዝተዓበሰ ኣፍንጫ», «ብኽይት», «ምክልኻን ሃንደበት ሞት ናይ ዕሽል»
- ▶ ናይ ኩብክ ሃገራዊ ትካል ናይ ህዝባዊ ጥዕና፣ንምዕራፋት ናይ ቫይታሚን ዲ፣ ኣይሮንን ሰዓልን
- ▶ ናይ ቆልዑን መንእሰያትን ቤት ጽሕፈት (SSEJ) ትምህርቲ ምኒስተር፣ ጀነቫ፣ ንቁማል ዝምልከት ምዕራፍ. (ge.ch/enfance-jeunesse/publications)
- ▶ ናይ ስዊዝ ናይ ኣመጋግባ ማሕበረሰብ፣ኣብ ምዕራፋት ናይ ምምጋብ ዕሽላትን ኣግሪ ተኽሊ ቆልዑን።

migesplus.ch

ማዕከን ሓበሬታ ኣብ ኢንተርኔትን፣ጥዕና ዝምልከት ብዝተፈላለዩቋንቋታት