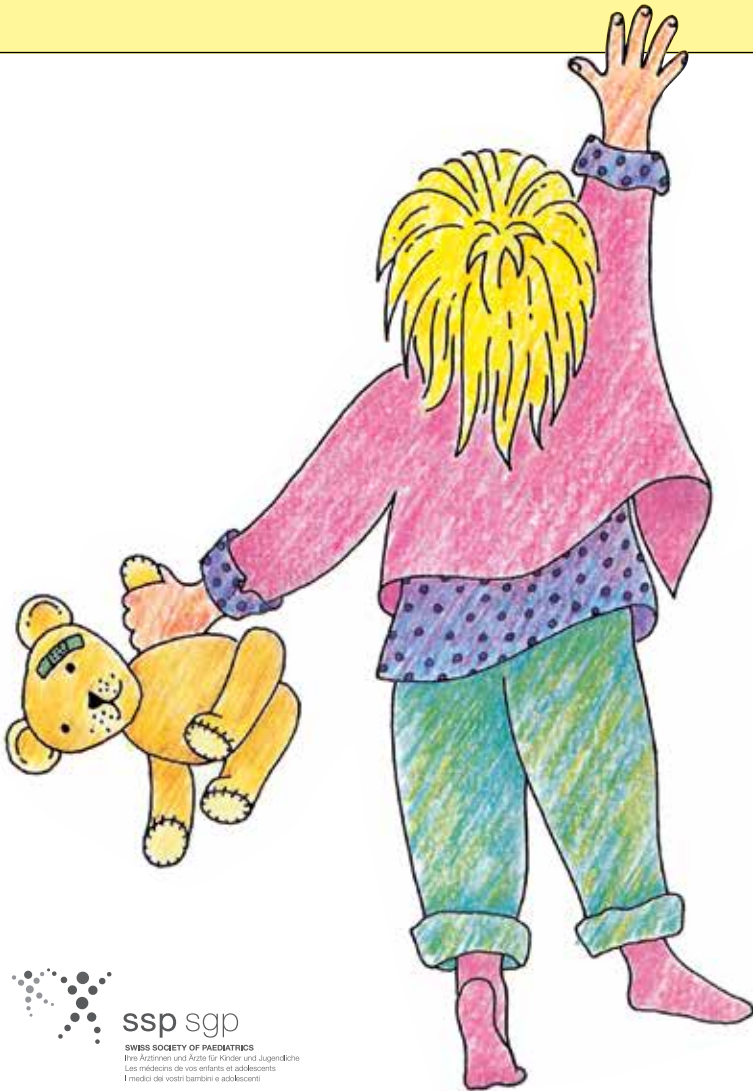


ሩታ፣አዳም...

ቆልዑ ምስ ዝሓሙ፡ ምኽሪ ንወለዲ

ዶክ. ኢዛበል ጀርማን-ኒኮድ

ዶክ. ዮሴፍን ራሲን ሸታም



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

ስዊዘርላንድ ፕሮጀክት ማህበረሰብ: www.swiss-paediatrics.org

ነዚ ሕጋዎ ንምእዛዝ:

Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld
Reichenbachstrasse 122, Postfach, 3001 Bern
buerozentrum@rossfeld.ch, Fax 031 300 02 99

| | | |
|--------------------------------|-----------|-----------|
| መአተዊ | ገጽ | 4 |
| አብ ገዛ ናይ መድሃኒት መቀመጢ ክፍሊ | ገጽ | 5 |
| ብተደጋጋሚ ዝኸበቱ ኩነታት | | |
| * ረስኒ | ገጽ | 6 |
| * ምንፍጥፋጥ ረስኒ | ገጽ | 8 |
| * ሰዓል | ገጽ | 9 |
| * ሕማም ጎሮሮ | ገጽ | 12 |
| * ሕማም እዝኒ | ገጽ | 14 |
| * ዕንፍፋር ቐርበት | ገጽ | 16 |
| * ነገራት ምውሓጥ | ገጽ | 17 |
| * መንከስቲ ብእንስሳ | ገጽ | 18 |
| * መንከስቲ ብጽንጽያ | ገጽ | 19 |
| * ብርእሲ ምውዳቕ | ገጽ | 20 |
| * ተምላስ | ገጽ | 21 |
| * ውጽኣት | ገጽ | 23 |
| * ሕማም ከብዲ / ቅርጻት | ገጽ | 25 |
| * ኢንጉወናል ሀርንያ | ገጽ | 26 |
| * ድርቀት | ገጽ | 27 |
| ህጹጽ ኩነታት | | |
| * ጸገም ምስትፋስ | ገጽ | 28 |
| * ምንፍጥፋጥ | ገጽ | 30 |
| * ሃለዋት ምጥፋእ | ገጽ | 31 |
| * ምምራዝ | ገጽ | 32 |
| * ሓዲጋታት | ገጽ | 34 |
| – ምንዳድ | ገጽ | 35 |
| – ሓዲጋ ኤለክትሪክ | ገጽ | 36 |
| – ምጥሓል | ገጽ | 37 |
| ዕሽል ካብ 0 ስጋብ 3 ወርሒ | ገጽ | 38 |

ሩታ ዝሓመመት ዶት መስል? ኣዳም ገለ ዶ ቸይኑ ኣሎ? ንምኽሪ ቐድሚ ተለፎን ናብ ናይ ቐልዓ-ሓኪም ምድቀልኩም፣ ነዚ ጽሑፍ እዚ ኣንብቡ። ባዕልኩም ኣብ መጀመርታ ንክትገብርዎ እትኽእሉ ዝሕግዝ ተግባራዊ ምኽርን ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኩም።

ምኽሪ፡ ኣብ ወሳኒ ዝኾነ እዋን ብቐልጡፍ እንታይ ክትገብሩ ኹም ዘለኩም ንምፍላጥ፣ ቐድሚ ምጥቓም ምጅማርኩም ነዚ ጽሑፍ እዚ ኹተንብብዎ ይግባእ።

ኣብ ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ነገራት ኣብ ዝብል ኣርእስቲ ወትሩን ብዙሕ ግዜ ዘጋጥሙን ግድኣት ዘየብሎም ጸጋማት ዘተኩረ ኮይኑ ኣብ ናይ **ህጹጽ ኩነታት** ኣብ ዝብል ኣርእስቲ ግን ንሂወት ዘስግኡ (ኣጋጣሚ ግን ሳሕቲ ዘጋጥሙ) ብቐልጡፍ ናይ ቐልዓ-ሓኪም ኣድላይ ዝኮነሉ ኩነታት ዝገልጽ እዩ።

ኣብ ናይ መጀመርታ ስጉምትታት ኣብ ዝብል ዓምዲ ብዛዕባ ኹም ናይ መፈለምታ ስጉምትታት ክትወስድዎ ዝግባእኩም (ብዘየገድስ ብድሕሪኡ ናብ ሓኪም ኪዱ ኣይትኪዱ) ዝሕብር እዩ። ኣብ ሳጽን ዝርከብ ጽሑፍ ከከም መተሰእ ናይ ጸገማትን ኩነታት ናይ ቐልዓን ዝውሰዱ ስጉምትታት ተራእዩ ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ይኽእል።



እዚ ምልክት እዚ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምውሳድ ምስ ሓኪም ክትረዳድኡ ወይ ድማ ህጹጽ ዘይኮነ ቐጻራ ክትገብሩ ኹም ዘለኩም ይሕብር።



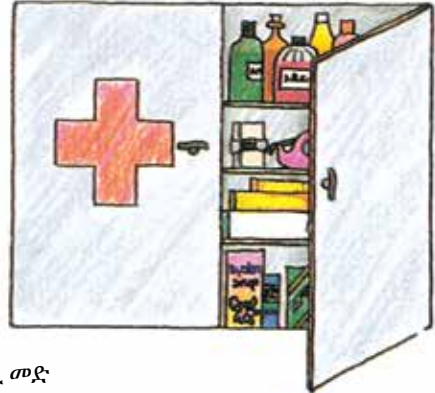
እዚ ምልክት እዚ ኸይተደናገኹም ምስ ሓኪም ኸትላዘቡ ወይ ድማ ቐልዓ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ክተምጽእዎ ኹም ዘለኩም ዝሕብር እዩ። ዝበለጸ ኣምቡላስ ክትጽውዑ ወይ ድማ ብናይ ውልቂ መኪና እንተተጋዕዝኩም ናይ ግድን ሓደ ተወሳኺ ሰብ ንዓኹምን ንወድኹምን ክሰኒ ይግባእ።

አብ ገዛ ናይ መድሃኒት መቀመጫ ክፍሊ

ንዝሓመመ ውላድኩም መእይይ ዝኸውን ኩሉ እትደልዎ ኣለኩም ዶ? ኣብዚ ዝሰዕብ ዝርዝር ኩሉ እቲ ኣብ ገዛን ኣብ ጉዕዞን ናይ ግድን ክህልወኩም ዘለዎ መድሃኒታት ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም። እዚ ናይ መድሃኒት ክፍሊ እዚ ውላድኩም ንዝከታተሉ ካልኣት ሰባት እውን ኣርእይዎም።

- ፊሳሲ ጸረ-ረኽሲ
- ፕላስቲር መሽፈኒ ቁሰሊ
- ተመጣጢ ባንደጅ/ መሽፈኒ
- ናይ ረስኒ መዝሓሊ መድሃኒት (መብዛሕቶም ካብዘም መድሃኒታት ኣንጻር ቻንዛ እውን የገልግሉ፣ ብፍላይ ፓራሲታሞል ዝበለጸ ኣገልግሎት ይህልዎ።)
- ኤለክትሮኒካዊ ወይ ብኣልኮሆል ዝሰርሕ መዕቕኒ ረስኒ (ካብ 2 ዓመት ዕድመ ንላዕሊ ኣርተርምመተር ምጥቓም ይከኣል።)
- ኣብ እዋን ውጽኣትን ተምላሰን ዘገልግል ፊሳሲ መድሃኒት (ናይ ድርቕት ፊሳሲ መድሃኒት) ንኣብነት ናርምልይቶራል ወይ ድማ ኦራልፎዶን
- ጨው (ሶዲዩም-ክሎሪይድ) ፊሳሲ ወይ ድማ ኦራልፎዶን
- ናይ ኣፍንጫ ዝነጥብ ፊሳሲ

ኣስተባባሎ:ናይ ገዛ ናይ መድሃኒት ክፍሊ ኣቐልዑ ኣብ ዘይበጽሕዎን እተዓጸወን ክኸውን ኣለዎ። በቢእዋኑ ድማ መድሃኒት ዝወድቑሉ ዕለት ተቆጻጻሩ።



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ረስኒ (እዚ ኣርእስቲ እዚ ንትሕቲ 3 ወርሒ ዝኾኑ ዕሸላት ኣይምልከትን፣ ኣብ ገጽ 38 ተመልከቱ።)

ዋላ እውን ረስኒ ላዕሊ ደረጃ ይብጻሕ ብቐጥታ ኸቢድ ጸገም የስዕብ ማለት ኣይኮነን። ብፍላይ ድማ ናይ ኣእምሮ ጉድኣት ከስዕብ እዩ ተባሂሉ ግስጋእ ኣይግባእን። ሙብዛሕትኦ ግዜ ረስኒ ብቫይራል ሕማም («ግሪፕ») ዝኸሰትን ኣብ ኸምዚ ኹነታት ድማ ስጋብ 72 ሰዓታት ክጸሕን ዝኸእል እዩ። ውላድኩም ረስኒ እንተሃልዎ ከሳብ ከንደይ ዝኣክል ኸም ዝኾነ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ፤ ናይ ነብሱ ሙቕት ድማ ኣብ መቀመጫኡ ከትዕቅንዎ ትኸእሉ (ወይ ድማ እዚ እንተዘይተኸኢሉ ኣብ ትሕቲ ቱሽቱሹ) ።

ናይ መጀመርታ ስጉምቲታት

1. ትሕቲ 38 ዲግሪ (ኣብ መቀመጫ ምዕቓን): እዚ ዘሰከፍ ኣይኮነን፣ ጽኒሕኩም እንደገና ሙቕት ምዕቓን።

ኣብ መገት 387 38.5 ዲግሪ: ኣብ ኸምዚ ኹነታት ናይ ውሽጢ ናይ ቆልዓ ክዳውንቱ ኸይተረፈ ኣውጽእሉ (እንተድኣ እዚ እቲ ቆልዓ ሕራይ ኢሉ) ። ብተወሳኺ እቲ ናይ ገዛ ሙቕት ዝለዓለ ኸይኸውን ምኽትታል የድሊ። ምኽንያቱ ዝኾኑ ክዳውንቲ ወይ ድማ መሸፈኒ ንሙቕት ናይ ሰውነት ከዛይዶ ዝለ ዝኸእል።

ልዕሊ 38.5 ዲግሪ: ቆልዓ ጽቡቕ ንክስምዖ ምእንቲ ረስኒ ንምጉዳል ሓደ ሓደ ፈተነታት ክግበር ይከኣል። ንውላድኩም ፓራሲታሞል ሃብዎ። ዝተፈላለዩ ዓይነት ፓራሲታሞል (ኸም በዓል በኑሮን፣ ዳፋልጋን ታይለኖል ዝኣመሰሉን) ይርከቡ። ዝወሃብ ዓቀን ከባቢ 10 ሚሊግራም ንኣደ ኪሎግራም ክብደት ዘለዎ ቆልዓ ይኸውን። እዚ ማለት ድማ ን8 ኪሎግራም ዝምዘን ቆልዓ 80 ሚሊግራም ይወሃብ። እንተድኣ እቲ ሙቕት እንተዘይሃዲሉ፣ ኣብ ሸሹዳሽተ ሰዓታት እተጠቅሰ ዓቀን መድሃኒት ከወሃብ ይከኣል። ገና እቲ ሙቕት እንተዘይሃዲሉ ወይ ድማ ቀልጢፉ እንተወሰኹን ንሸኹም ድማ 6 ሰዓት ክትጸብዩ እንተዘይደለኩምን፣ ኣብ ዳንግኡን ኢንፍሩን ዝሓሰ መሸፈኒ ክትገብሩሉ ትኸእሉ። ቐድሚኣ ካልእ ናይ ረስኒ-መድሃኒት ንኣብነት ኸም ብሩፊን፣ቮልታረን ካልእን ምጥቓምኩም ምስ ሓኪም ምልዛብ የድሊ።

ንምፍላጦም ኣገዳሲ ዝኾኑ ነጥባታት:

- ፓራሲታሞልን ካልእ ናይ ረስኒ-መድሃኒትን ኣብ ምዕጋስ ቓንዛ ተራ ኣለዎም።
- ኣስትይልሳሊክሶይሪ ንኣብነት ኸም ኣስፕሪን፣ ኣስፕሪክ ዝኣመሰሉ ንትሕቲ 12 ዓመት ዕድሜ ዝኾኑ ወይ ድማ ፍሮማይ (ቸክን-ቦስ) ዘሎዎም ክወሃብ የብሉን።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

2. ንቐልዓኹም እኹል ዝኸነ ማይ ዝስተ ክትህብዎም ኣገዳሲ እዩ። ንዝጠቡ ቐልዑ ድማ ጸባ ጠብ ኣደ ምሃብ። እንተዘይኮይኑ ማይ፣ ፈሰሰቲ፣ ናይ ክሮይተር-ሻሂ ወይ ናይ ቐልዑ ሻሂ እቶም ዘሓሹ ካብ ጸባ ወይ ናይ ፍረታት-ጽማቕ እዩም ምኽንያቱ ተምላስ ከስዕቡ ስለ ዝኸእሉ።
3. ኣተኩሮ ኣብ ሓፈሻዊ ናይ ቐልዓ ኩነታት ኸትገብሩ የድሊ። እንተ ድኣ ተንቀሳቂሱን ተጻዊቱን፣ ተወሰኸቲ ምልክታታት እንተዘይኣርእዩ ግን ምዕጉርቱ እንተቐይሩን እንተሰዲሉን ሕማም ሓሚሙ ኸይኸውን ዘሎ ኣጋጣሚ ኣዝዩ ጸቢብ እዩ።



ቐልዓ ዝደኸመ እንተመሲሉን ናይ ዘይምጽዋት ጠባይ እንተርእዩን፣ ብቁልጡፍ ዝባዛኡ ናይ ቆርቦት ምልክታት ኣንተሃሊዎን፣ ናይ ጎሮሮ ሕማማ፣ ብኣፍ ናይ ምልዛይን ናይ ምስትንፋስ ጸገማት ኣንተኣጋጢሙዎን፣ ብርቱዕ እንተሰዲሉን ብቐልጡፍ እንተኣተንፊሱን

ርእሲ ሕማም እንተሃለዎን ርእሱ ናብ ቅድሚት ከቅንን እንተዘይኪእሉን ወይ እንተኣምሊስዎን

ብዘይ ምድንጋይ ንሓኪም ናይ ቐልዓ ሓብሩ ወይ ድማ ቀጥታ ብኣምቡላስ (ቴሌ. 144) ናብ ሆስፒታል ኣምጽእዎ።



እንተ ረስኒ ካብ 3 መዓልቲ ንላዕሊ እንተጸኒሑ፣

ጉንፋዕ ወይ ሰዓል ንቡዝኡ መዓልታት እንተ ጸኒሑ፣

ሕማም ጎሮሮ፣ እዝኒ፣ ኹብዲ ወይ ድማ ምልክታት ኣብ ናይ ሽንት-ማይ መተሓላለፊ እንተሃሊዎ፣

ኣብ ውሽጢ ዝተወሰኑ ሰዓታት ንሓኪም ናይ ቐልዓ ኣማኸርዎ።

ኣስተብህሉ፡ ሓኪም ንምንዳይ ተባህሉ ምስ ረስኒ ዘለዎ ቐልዓ ናብ ደገ ምውጻእ ሓደገኛ ኣይኮነን። በንጻሩ ረስኒ ንምጉዳል ክሕግዝ ይኸእል።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ምንፍጥፋጥ ረስኒ

ኣብ ቐለው ምንፍጥፋጥ ኣብ እዋን ረስኒ (ንኣብነት ኣብ እዋን ናይ ቫይረስ ሕማም) ካብ 6 ወርሒ ስጋብ 6 ዓመት ዕድሜኡም ከጋጥም ይኸእል። ምንፍጥፋጥ ኣፍራሒ ይምሰል ድኣ እምበር፣ ዘስዕቦ ናይ ኣእምሮ ጉድኣት የለን። መብዛሕትኡ ግዜ ድማ ባዕሉ ድሕሪ ዝተውሰነ ግዜ የቐርጽ።
ቐለዓ ዓይኑ ብምግልባጥ ሃለዋቱ የጥፍእ፣ ሰውነት ድማ ዝርግሕ (ድርብይ) ወይ ድማ ድርቅ ይብል፣ ኣእዳውን የኢጋርን ድማ ጸጸኒሖም በተግ ይብሉ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ርግእ (ህድእ) ምባል።
2. እቲ ቐለዓ ንነብሱ ኸይጎድእ ጥንቃቄ ምግባር።
3. እቲ ቐለዓ ብጎድኒ ብምግባም ምልዓል።
4. መቐት ምልካዕን ንታሕቲ ኸወርድ ድማ ምፍታን፣ ቐለዓ ገና ሃለዋቱ ስሒቱ እንከሎ ምንም ኣብ ኣፉ ዘይምሃብ።



እንተ ድኣ ውላድኩም ኣብ እዋን ረስኒ ምንፍጥፋጥ ኣጋጢዎን ናይ መጀመርታ እዋን እንተኸይኑን፣ ንሓኪም ብዘይምድኑጋይ ምድዋል።
እንተ ድኣ እቲ ምንፍጥፋጥ ልዕሊ 5 ደቃይቅ እንተጸኒሑ፣ **144 ቁጽሪ ብምጥቃም ምድዋል።** ተለፎን ንምድዋል ኸትጋየዩ እንከለኹም፣ ንውላድኩም ኣብ ክብ ዝበለ ቦታ ኣይትግደፍዎ፣ ንኣብነት ኸም ኣብ ዕራትኩም።



ኣቀዲሙ ውላድኩም ናይ ምንቅጥቃጥ ረስኒ ኣጋጢዎም ዝፈልጥን ኣብ ደሓን ኩነታት ዝርከብን እንተኸይኑን፣ ኣብ ውሽጢ ዝተወሰነ ሰዓታት ምስ ናይ ቐለዓ ሓኪም ምልዛብ የድሊ።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ሰዓል

ሰዓል ሓደ ጠቃሚ ዝኾነ ናይ ምክልኻል ግብረ-መልሲ ኾይኑ፣ ንኣብ ናይ መስተንፈሲ ክፍሊ ዘጋጥም ጸገማት ነጻ ዝገብር እዩ።

ሰዓል ብዝተፈላለዩ ምክንያታት ክስዕብ ይኽእል። ኣብ መብዛሕቱ ኣጋጣሚታት ብሰንኪ ናይ ቫይረስ መልክፍቲ ይስዕብ። እዚ ናይ ቫይረስ መልክፍቲ ድማ ናይ ትንታግ መቁሰልቲን ኣብ ኣፍንጫ ሓፊስ ፈሳሲ ክስራሕ ይገብር። ቐለል ምስ ዝድቅስ ወይ ውን ምስ ዝጋደም ክስዕል ይኽእል፣ ግን ከኣ ኣብ መንጎ ብዘይ ጸገም የስተንፍስ።

ሳሕቲ ሰዓል ብሰንኪ ክፍጥ/ ላርይንጎትራክብሮንኪት ክስዕብ ይኽእል። ክፍጥ ብሰንኪ ቫይረስ ዝስዕብ መርከብቲ ናይ ድምጺ ክፍሊ ኣብ ጎሮሮ እዩ። መብዛሕቱ እዋን እዚ ሕማም እዚ ኣብ ትሕቲ 5 ዓመት ዝኾኑ ቐለል ይርእዮ። እቲ ቐለል ናይ ምንባሕ ዝስምዕ ድምጺ ዘልዎ ሰዓል ይጥቃዕ እሞ ካብ ናይ ለይቲ ድቃስ የቃርጽን ላሕታት (ረጊድ) ድምጺ ይገብርን።

ሰዓል ብተወሳኺ ናይ ኣዝማ ምልክት እዩ። ኣዝማ ማለት ናይ ብሮንካይት ምንዳር ኾይኑ፣ መብዛሕቱ ግዜ ኣብ ቐለል ትሕቲ 2 ዓመት ብሮንክየሊቲስ (ማለት ምንዳር ብሰንኪ ቫይረስ ናይ ኣዞም ዝነኣሱ ክፍሊ ናይ ብሮንካይት) ይስዕብን ሳሕቲ ናብ ኣዝማን ክፍጥን የድህብን። ምስ እዚ ዝተፈላለዩን ብርትዕ ዝበሉ ናይ ምስትንፋስ ጸገማት ይስዕቡ፣ ናብ ደገ ምስትንፋስ ኣጸጋሚ ይኸውንን ብክሰማዕ ዝኸኸል ናይ ምፍጻይ ድምጺ ድማ ይሰነን። ካልኣት ናይ ሰዓል መተሰኢታት ድማ ብሮንኪቲስ ወይ ድማ ኑመኒያ (ነድሪ ናይ ብሮንኪየን ሳንቡኡን) እዮም፣ ኣብዚ ድማ ምስትንፋስ ቅልጡፍ ክኸውን እንከሉ እቲ ቐለል ረስኒ ክህልዎ ይኽእል።

ናይ መጀመርታ ስጉምትታት

1. ጉንፋዕ ዝሓመሙ ነእሹቱ ህጻናት ብኸብዶም እንተ ደቂሶም ብነጻ ከተንፍሱ ይኸእሉ (እዚ ግን ንትሕቲ ሓደ ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ኣይምልከትን) ፣ ብተወሳኺ ርእሲ ናይ ዓራት ክብ ምባል ንምስትንፋስ ይሕግዝ። ኣብ ናይ ጽቡቕ ዝኮነ ናይ ንፋስ-ጥሊ ኣተኩሮ ምግባርን ንናይ ኣፍንጫ መተሓላለፊ ነጻ ንምግባር ድማ ናይ ብኣፍንጫ ዝነጥብ ፈሰሲ (ናዝ ድሮፕ) ምጥቓም ይድሉ።
2. ቐለል ብክፍጥ እንተ ተጠቂዑ (ሓርፋፍ ዝኾነን ናብ ምንባሕ ዘድሃበ ድምጺ ዘለዎ ሰዓል እንተሃሊዎን) ናብ ባኞ ብውሳድ ኣብ ደረት ኮፍ ብምባል ማይ ዉዑይ ካብ ቡንባ ወይ ድማ ባኞ ብሙሉኡ ብምኸፋት ሃፋ ምፍጣር። ኣብ ናቱ ክፍሊ ብግቡእ ዝሰርሕ ሁሙዲፋየር (ጠሊ ዝፈጥር መሳርሒ) ምግባር፣ ዝበለጸ ድማ ሓይ ዝሓሉ ኣቶማይዘር (ደቐቅቲ ጥሉል ሃፋ ዝሰርሕ መሳርሒ) ።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

3. ውላድኹም እንተ ኣዝማ ሃሊዖ፣ ካብ ሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ጥራሕ ክትህብዎ ይግባእኩም። ንብሮንክሊዮትስ ሕማም ኸይተረፈ ጽቡቕ ዝኾነ ጠሊ ዘለዎ ንፋስ ሓጋዚ እዩ።
4. ኣብ ዝኾነ ኣጋጣሚ ናይ ሰዓል ብብዝሒ ፈሳሲ ክሰቲ ኣገዳሲ ኢዩ። ብተደጋጋሚን በቢ ቁርብ ማይ፣ ቀጢን ጸሊም ሻሂ ወይ ድማ ናይ ክሮይተር ሻሂ ምሃብ የድሊ።



እንተ ድኣ ቐለዓ ሕማቕ ደቂሱ፣
እንተ ድኣ ምስዓል ልዕሊ 10 መዓልቲ ጸኒሑ፣
እንተ ድኣ ምስዓል ንልዕሊ 3 መዓልቲ ምስ ተወሳኺ ረስኒ፣ ቁልጡፍ ምስትፋስ ወይ ድማ ቃንዛ ኣብ ምስትፋስ እንተኣጋጢሙ፣
ንሓኪም ናይ ቆልዓ ምሕባር ይግባእ።





እንተ ውላድኹም ናይ ምስትጎሳ ጸገማት ሃሊዎ፤

እንተ ድኻ ውላድኹም ክሩፕ እንተሓሚሙን ድሕሩ ናይ 15 ደቆይቕ ግቡእ ናይ ሃፋ ክንክን ድማ እንተዘይሕሸዎን፤

እንተድኻ ቐልዓ ንመጀመርታ እዋን ናይ ኣዝማ ሕማም ሓሚሙ ወይ ድማ እተኣዘዘ መድሃኒት እንተዘይጠቐምዎ፤

እንተድኻ ቐልዓ ዘይድለ ነገራት ውሒጡ፤

እንተ ቐልዓ ብርቱዕ ቃንዝ ጎሮሮ እንተሃሊዎን ካብ ኣፉ ጥፍጣፍ እንተወጺኡን፤

144 ቁጽሪ ብምጥቃም ደውሉ።



(ብተወሳኺ ድማ ኣብ ገጽ 28 ኣብ ትሕቲ ጸገም ምስትጎሳ ኣብ ዝተበል ተመልከቱ)

ትኪ ናይ ሸጋራ (ፓሲቭ ስምኪንግ) ንኣቐልዑት ኣብ እዋን ሰዓል ወይ ድማ ኣብ ሕማም ናይ መስተንፈሲ ኣካላት ጥራሕ ዘይኮነ ኣብ ዝኾነ እዋን ሓደገኛ እዩ፤

ካብ ምቕጻል ብሁሙዲፋየር (ጠሊ ዝፈጥር መሳርሒ) ተጠንቀቁ!

ሕማም ጎርሮ

ውላድኩም ጎርሮይ ሓሚመ ምስ ዝብልን 38.4 ዲግሪ ረስኒ ምስ ዝህልዎን፣ እዚ እንታይ ትርጉም ይህልዎ? 80% ናይ ጎርሮ ሕማም **ካብ ቫይረል ኣንጂና** (ነድሪ ናይ ጎርሮ) ዝሰዕብ እዩ። ብተወሳኺ ቆልዓ ናይ ጉንፋዕ፣ ናይ ዓይኒ ምቕያሕን ምስዓልን ምልክታት ይህልዎ። እዚ ናይ ጎርሮ ሕማም ግን ብተወሳኺ **ብስትረጥቶኮኩን- ኣንጂና** ክሰዕብ ይኸእል፣ እዚ ሕማማ እዚ ኣብ ደሓር ጸገማት ነኸየሰዕብ **ብጸረ-ረኽሲ (ኣንቲቢዮቲክስ)** ክሕከም ይግባእ። ዝሓመመ ቆልዓ ኣብ መብዛሕታኡ እዋን ልዑል ዝኮነ ረስኒ ክህልዎ ኣንከሎ ወትሩ እውን የምልስን ሓሊፉ ሓሊፉ ናይ ከብዲ ሕማም ኺጋጥም ይኸእልን። ብተወሳኺ ድኹም ዝኾነ ቀይሕ ናይ ቆርባት ዕንፋሩሩ እንተኣጋጢሙ ሕማም ስካርላቲና/ ሻርላኽ ክኸውን ይኸእል። ኣብ ኣዚዩ ሳሕቲ ዝኾነ ኩነታት ምልክታት ናይ ጎርሮ ሕማም ነድሪ ናይ ኢፒግሎቲስ (ዝዕጸውን ዝኸፈትን ክፍሊ ናይ ጎርሮ) ክኾኑ ይኸእሉ (ኣብ 7ጽ 28 ምርኣይ ይከላል) ።



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ናይ መጀመሪታ ስጉምታት

1. እንተ ዕድመ ቐለል ልዕሊ 4 ዓመት ኹይኑ፣ ናይ መዕገሊ ቃንዛ ከኒናታት ክመጽውዎም ይኸእል። ኣየናይ መድሃኒት ነየናይ ዕድመ ክወሃብ ይከእል ብዓል ሞያ ናይ መድሃኒት-ቤት ክሕብረኩም ይኸእል።
2. እንተ ድኣ ረስኒ ሃልዩ ኸተዝሕሉዎ ፈቱኑ።
3. ምቁሩን ዝሕሉን ዝኾነ ዝስተ ንውላድኩም ሃብዎ። ጽማቕ ናይ ፍረታትን ሊሞናድን ንጎሮሮ ስለ ዘቃድሉን ጸባ ድማ ተምላስ ከስዕብ ስለ ዝኸእልን ኣንተዘይሂብኩም ዝበለጸ እዩ።
4. ዝስዕብ ምዕባሌታት ናይ ሕማም ተኸታተሉ።



እንተ ድኣ ቐለል ረስኒ ወይ ናይ ቐርብት ዕንፉሩራት ምልክታት እንተኣርእዩ፣ ብዝተረፈ ግን ካልእ ኣብ ጽቡቕ ሓፊሻዊ ኩነታት እንተሃልዩ፣

ንናይ ቐለል-ሓኪም ሓብርዎ ምኽንያቱ ሕማም ናይ ስትረጥቶኩን ኣንጂና ከይኸውን ንምርግጋጽ።



ቐለል ቡርቱዕ ዝኾነ ናይ ጎሮሮ ቃንዛ እንተሃለዎ፣ ምንም ክውሕጥ እንተዘይከኢሉን ብሰንኪ ናይ ምስትፋስ ጸገማት እንተ ኣሕሚምዎን (ናይ ኢፒግሎቲስ ነድሪ ከይኸውን ምጥርጣር፣ ገጽ 28 ተመልከቱ) ፣

ብዘይ ምድኑጋይ ናብ ሆስፒታል ተጋዓዙ (ቐለል ኣብ ኣምቡላስ ኮፍ ብምባል፣ ተሌ. 144)።

ሕማማ እዝኒ

ውላድኹም ልሙድ ዝኾነ ግን ኻኣ ንዝብሉ እዞን ዝጸንሐ ምስዓል እንተሃሊዎ፣ ሓደ ለይቲ ብብርቱዕ ናይ ኣዝኒ ሕማም እንተተበረብሩን እሞኽኣ እቲ ቃንዛ እንተዘይሃዲኡን፣ ረስኒ ስጋብ ሕጂ ትሕቲ 38 ዲግሪ ዝነበረን ክነሱ ግን ሕጂ እንተወሰኹን፣ እዚኣም ናይ **ማእኸል እዝኒ ነድሪ (ኡቲቲስ መዲያ)** ምልክት እዮም። ናይ ማእኸል እዝኒ ነድሪ መብዛሕቱኡ ግዜ ብባክተሪያ ዝስዕብ ናይ ኣብ ድሕሪ ኸበሮ እዝኒ ዝርከብ ዕሙቕ ዝበለ ክፍሊ (ትይምፓኒክ ካቪትይ) ሕማም ኸይኑ፣ ወትሩ ኣብ ቅድሚ ናይ ትምህርቲ ዕድመ ዘለዉ ቐለው ብሰንኪ ናይ ሰዓልን ጉንፋዕን ዝስዕብ እዮ።

ኣገደስቲ ምልክታት፡ **ቃንዛ** (እዚ ዘይክህሉ ይኸእል ወይ ድማ ኣብ ነኡሽቱ ቐለው ምልላዩ ኣጸጋሚ ይኸውን)፣ **ረስኒ** (እዚ እውን ዘየለ ክኸውን ይኸእል)፣ ውጽኣት ወይ ተምላስ (ብፍላይ ድማ ኣብ ዕሽላት)። እንተ ድኣ ጸዕዳ ናብ ብጫ ዝድሃበ ፈሳሲ ካብ እዝኒ ወጺኡ፣ ምልክት ናይ ማህሰይቲ ናይ ኸበሮ-እዝኒ እዮ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ረስኒ ምዕቃን።
2. ናይ ቃንዛን ረስኒን ወይ ድማ ሓዲእም መድሃኒት መሃብ።
3. ካብ ናይ እዝኒ ፈሳሲ ምጥንቃቅ።
4. ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ኣብ እዝኒ ምንም ዘይምግባር (ንኣብነት ኸም ፈሳሲ ናይ እዝኒ፣ ጡጥን ካልእ ዝኣመሰሉን)።



ቐለዓ ልዕሊ 2 ዓመት ምስ ዝኸውንን ረስኒ ምስ ዘይህልዎን፣ ቃንዛ ብርቱዕ ምስ ዘይኸውን ወይ ድማ ሳሕቲ ምስ ዝህሉን፣ ጸዕዳ ናብ ብጫ ዝድሃበ ካብ እዝኒ ፈሳሲ ምስ እትዕዘቡ፣ (ንኣሽተይ) ውላድኹም ጽቡቕ ምስዘይስምግ ግን ረስኒ ምስዘይህልዎን ንዝተወሰነ መዓልታት ጉንፋዕ እንተሃሊዎን፣ **ንናይ ቆልዓ-ሓኪም ሓብርዎ።**

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት



ቆልዓ ትሕቲ 2 ዓመት እንተኾይኑን ዝሓል ዝኾነ ሓፊሻዊ ኩነታት ኣንተሃሊዎን ድኹም እንተመሰሉኡን፤

እንተ ቃንዛ ቡርቱዕን ቀጻሊ እንተኾይኑን ብተጠቕሱ ስጉምትታት ውጽኢት እንተዘይተረኪቡን፤ ድሕሪ እዝኒ ዝርከብ ቦታታት እንተ ቀይሑን ሓቢጡን፤

ውላድኩም ድሕሪ እተወሰኑ መዓልታት ጉንፋዕ እንተገዲድዎ ወይ ረሰኒ እንተሃሊዎ

ብዝቀልጠፈ ንሓኪም-ቆልዓ ሓብርዎ።



ኣንተ ድኣ ፈሳሲ ካብ ደቂሱ ኮፍ ኢሉ ኣንከሎ እንተተሞሂቡን ኣብ ዝኾነ ኹነታት ድማ ንትኪ ናይ ሸጋራ እንተዘይጋሊጹን ናይ ንእሽቶይ ቆልዓ ናይ ማእከል እዝኒ ነድሪ ብከፋል ምክልኻል ይከአል።



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ዕንፋሩር ቐርብት

ምስ ረስኒ ወይ ውን ብዘይ ረስኒ ናይ ቐርብት ዕንፋሩር ኣብ ኣቐልዑት ብዙሒ ግዜ የጋጥሙ። ዝተፈላለዩ መተስኢ ምኽንያታት ክህልዎም ድማ ይኸእል፡ ንኣብነት ተላገብቲ ሕማማት፣ ኣለርጂ (ሓሰስያ)

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ረስኒ ምዕቃን።
2. ሓፈሻዊ ኩነታት ናይ ውላድኩም ብዓቢኡ ኸምዘይተቀየረ ምርግጽ።
3. ካልእ ምልክታት ንክይህሉ ውላድኩም ምክትታል።



እንተ ድኣ ቐልዓ ናይ ቐርብት ዕንፋሩር ብዘይ ረስኒ ሃሊዎን ጽቡቕ ኣንተተሰሚዕዎን፣
እንተ ድኣ ቐልዓ ናይ ቐርብት ዕንፋሩር ምስ ፈኪስ ረስኒ ሃሊዎን ጽቡቕ ኣንተተሰሚዕዎን፣

ንናይ ቐልዓ-ሓኪም ሓብርዎ።



እንተ ድኣ ቐልዓ ዕንፋሩር ሃሊዎን ኩነታቱ ብቅልጡፍ እንተተሰሚዑን (ረስኒ ይሃልዎ ኣይሃልዎ ብዘየገድስ)
ውላድኩም ብቅልጡፍ ንሆስፒታል ኣምጽእዎ ወይ ድማ 144 ቁጽሪ ብምጥቃም ደውሉ።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ነገራት ምውሓጥ

ተሌፎን እንዳደወልዱም እንከለኹም ውላድኩም እንተድኣ ወረቆት መላገቢ መርፍእ (ቢን) እንተዊሒጡ... ኣይትሰንብዱ! ኣብ መብዛሕቱ እዋን እቲ ዘይተፈልጠ ነገር (በላሕቲ ከይተረፈ) ብናይ መጨረሻታ ክፍሊ ናይ መሕቐቂ መስመር ገይሩ ኣንደገና ይወጽእ!

ናይ መጀመርታ ስጉምታታት

1. ኩነታት ናይ ቐልዓኹም ተኸታተሉ፡ ተምላስ ኣለዎ ድዩ? ናይ ኩባዲ ሕማም (ቅርጻት) ኣለዎ ድዩ? ምስትፋስ ኹም ልሙድ ድዩ?
2. ቀልቀል ብልክዕ ረኣይዎ: እንተድኣ እተዋሕጠ ነገር ኣብ ውሽጢ ረኪብኩም እቲ ዝበለጸ እዩ! ቀልቀል ዘይልሙድ ሕብሪ ከየርኢ ተዓዘብዎ።



ቐልዓ እንተ ዓቢ ነገር ውሒጡ፤
 እንተ ድኣ መልጎም፤ ናይ ሓጺን-ሰልዲ ወይ ድማ ናይ ማግኔት ባህሪ ዘለዎ ነገር ኹይኑ፤
 ቀልቀል እንተ ጸሊም ሕብሪ ሃሊዎ፤
 ውላድኩም ኹም ልሙድ እንተዘይኣተንፊሱ፤

ብዘይ ምድንጋይ ንናይ ቐልዓ ሓኪም ሓብሩ።



ኣስተውዕሉ፡ ንኣሸቱ ቐልዑ ኩሉ ዝረኹብዎ ነገር ኣብ ኣፎም ከእትውዎን «ክፍትንዎን» ይደልዩ። ኹም ናይ ሓጺን ገንዘብ ፣ ሞልጎም፣ መርፍእ ወይ መላገቢ ፒን ካልኣት ንኣሸቱ ዝኹኑ ነገራት ኣብ ዝኮነ ቦታ ክትገድፉ የብልኩምን።

ዝተዋሕጠ ነገር ድማ ኣብ ናይ መስተንፈሲ ኣካላት ክኣቱ ይኸእል፡ ጉድኣት ድማ ይህልዎ (ኣብ ገጽ 28 ተመልከቱ)።

መንክሰቲ ብእንሰሳ

መንክሰቲ ብናይ ገዛ እንሰሳ (ክልቢ፣ ሃምስተርን ካልኦትን) ወይ ድማ ናይ ቦረኻ እንሰታታት ብዙሕ ግዜ ዘጋጥም እዩ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታታት

1. ህድኣት ምግባር።
2. ኣብ ውሽጢ 15 ደቓይቓ ብዝፈሰሰ ማይ ብምግባር ምሕጻብን ስዒቡ ድማ ጸረ-ነፍሳት ብምጥቃም ካብ ረኽሲ ምክልኻል።

ናይ ግድን ክበርሁ ዘለዎም ነገራት፡

- መንክሰቲ ብናይ ገዛ እንሰሳ፡ እንተድኣ ኣንጻር ሕሙም ዕቡድ-ክልቢ ተኸቲቡ እንተኾይኑ
- መንክሰቲ ብናይ ቦረኻ እንሰሳ ወይ ድማ ብዝሕለው እንሰሳ፡ እንታይ ዓይነት እንሰሳ ኸም ምኻኑ።



ንናይ ቆልዑ-ሓኪም ምሕባር ኣገዳሲ ይኸውን። ኣብዚ ብዛዕባ ኸትግበሩ ዝኸእሉ ስጉምታታት ክውሰን ይከኣል (ልዕሊ ኩሉ ተኸእሎ ናይ ተታኑስ ክታቦት).



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

መንከስቲ ብጽንጽያ

ድሕሪ መንከስቲ ብጽንጽያ ኣቐልዑት ቡርቱቦ ወይ ድማ ውሑድ ከሕምምምን ክብድ ዝበሉ ግብረ መልሲ ድማ ክስዕቡ ይኸእሉን።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ንቐልዓ ኣህድእዎ።
2. ሕንዚ (እንተ ድኣ ንህቢ ኹይኑ) እለይዎ።
3. ነቲ ናይ መንከስቲ ቦታ ጸረ-ረኽሲ ብምግባር ብዝዛሓለ መሸፈኒ ምሽፋን።
4. እንተድኣ ውላድኩም ብርትዕ ዝበለ ቃንዛ ሃሊዎ ናይ መዕገሲ መድሃኒት ሃብዎ።



እንተድኣ ቐልዓ ኣብ ኣፉ ወይ ድማ ጎርርኡ እንተተነኸሱ፣
 እንተድኣ ምልክታታት ኸም ናይ ምስትንፋስ ወይ ምውሓጥ ጸገማት፣ ምሕባጥ ናይ ገጽ ወይ ድማ
 ናይ ከሳድ፣ዕግርግር ምባል ወይ ሃለዋት ምጥፋእ እንተኣጋጢሞዎ፣

ናብ 144 ብምድዋል ንቐልዓ ናብ ሆስፒታል ብኣምቡላንስ ኸተምጽእዎ ይግባእ።



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ብርእሲ ምውዳቕ

ቐለው ብዙሕ እዋን ብርእሲም ይወድቑ ነገርግን መብዛሕቱ ግዜ ከቢድ ዝኾነ ጸገም ኣይስዕብን፡ ኸም ልሙድ ኣብ ናይ ማህረምቲ ቦታ ምሕባጥ (ምልሕጻጽ) የጋጥም ግን ኸኣ እንደገና ይጠፍእ።

ናይ መጀመሪያ ስጉምታት

1. ዝሓል ማይ ብምጥቃም ንሕበጥ ኣዝሕልዎ።
2. ንቐልዓ ብጥንቃቄ ተከታተልዎን ኣብ ዝስዕብ ሰዓታት ወይ ድማ መዓልታት ናብ ንቡር ምምላሱን ኣረጋግጹን።



ምስ ውላድኩም ናብ ሆስፒታል ብቅልጡፍ ተጋዓዙ ወይ ድማ ናብ 144 ብምድዋል ብኣምቡላስ ምኽድ ይከኣል!

እንተድኣ ብሰንኪ ማህረመቲ ሃለዎቱ እንተስሒቱ፤
 እንተድኣ ካብ ቁስሊ ወይ ድማ ኣፍንጫ፤ እዝኒ ወይ ኣፍ ደም እንተወጸኡ፤
 እንተድኣ ቐልዓ ጠባዩ ተቀይሩ፤
 ድሕሪ ምውዳቁ ቐልዓ ልዕሊ ክልተ ግዜ እንተ ኣምሊሱ፤
 እንተ ድኣ ፑፒል (ጸሊም ኣብ ማእከል ዓይኒ ዝርከብ ክፍሊ) ዝተፈላለየ ስፍሒ እንተኣርእዩ፤
 እንተ ድኣ ቐልዓ ካብ ልዕሊ 5 ሜትሮ ወይ ድማ ስለስተ ዕጽፊ ናይ ቐመቱ ዝንውሓቱ እንተወዲቐ፤

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ተምላሕ

ተምላሕ ማለት በሓይሊ ምትፋእ ናይ ፈሳስን መግብን ካብ ከብዲ እዩ።

እዚ ምልክት እዚ ብዝተፈለገዎ ጸገማት ዝስዕብ ክኸውን ይኸእል፤ መብዛሕትኦም ድማ ተጋዳእቲ ኣይኮኑን (ጉንፋዕ፣ ናይ ኸብዲ ቁጥዑ፣ ናይ መገሻ ሕማማት)፤ ሓደ ሓደ ግዜ ግን ኸብድቲ ምኽንያታት ክኾኑ ይኸእሉ (ናይ ከብድን መዓናጡን ነድሪ፣ ናይ ሸንቲ-ማይ መተሓላለፊ መልክፍቲ ካልእን)።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ንቐልዓ ንቁጽ/ ተሪር መግቢ ኣይትሃብዎ።
2. በቢ ቁሩብን ቀጻሊ ንቐልዓ ዝስተ ሃብዎ፤ ንቐልዑ ትሕቲ 2 ዓመት ዕድሚኦም ዝኾኑ ግን ደድሕሪ 15 ደቓይቅ መሃብ የድሊ። ዝበለጸ ንድርቀት ከዕግስ ዝኸእል ፈሳሲ (ሪሃይድረሽን ፈሳሲ) ምሃብ፤ እዚ ግን ድሕሪ 24 ሰዓታት ክወሃብ የብሉን። ጸባ ወይ ድማ ናይ ፍረታት ጽማቕ ኣንተዘይሃሊዎ ይምረጽ!
3. ቐልዓ ረስኒ ከይህልዎ ኣረጋግጹ፤ እንተድኣ ሃሊዎ ግን ንረስኒ ክቅንሱ ዝኸእሉ ስጉምታት ውሱዱ።
4. ንከጋጥሙ ዝኸእሉ ምልክታት ተኸታተሉ- ውጽኣት፣ ናይ ርእሲ ሕማም፣ ናይ ኸብዲ ሕማም ወይ ድማ ቃንዛ ኣብ እዋን ሸንቲ ምሻን ካልእን።



እንተ ድኣ ዕሸል ወይ ድማ ንእሽቶይ ቐልዓ ትሕቲ 2 ዓመት ዕድሚኡ ኾይኑን ተወሳኺ ማዖባ- ውጽኣት እንተሃሊዎን፤

እንተ ድኣ ቐልዓ ዋላ እውን ድሕሪ እተጠቅሱ ስጉምታት ገና ድሕሪ 6 ሰዓታት እንተኣምሊሱን፤

እንተ ድኣ ቐልዓ ናይ ኸብዲ ሕማም ወይ ድማ ቃንዛ ኣብ እዋን ሸንቲ-ማይ ምሻን እንተሃሊዎ፤

ንናይ ቐልዓ-ሓኪም ተወከሱ።



አንተ ድኻ ቐልዓ ከዛሪብ እንተዘይኪእሉ ወይ ከተዛርቦ እንተዘይተኸኢሉ

እንተድኻ ረሰንን ናይ ርእሲ ሕማምን ሃሊዎ፤

እንተ ድኻ ደም ኣምሊሱን፤

እንተ ድኻ መመሊሹ ዝብእስ ናይ ኹብዲ ሕማም እንተሃሊዎ (ብፍላይ ድማ ብየማናይ ክፍሊ)፤

እንተ ድኻ ናይ ቐልዓ ቀልቀል ደም ዝተሓወሶ እንተኾይኑ ወይ ድማ ጸሊም ሕብሪ እንተሃሊዎ፤

እንተ ድኻ ከቢድ ማህረምቲ ኣብ ርእሱ እንተሃሊዎ፤

ብዘይምድንጋይ ንኣኪም-ቐልዓ ሓብርዎ ወይ ድማ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ተጋዓዙ።

እንተ ድኻ ቐልዓ ንልዕሊ 8 ሰዓታት ምንም ፈሳሲ ናይ ሰውነት ዝበሃል እንተዘይኣርኣየ ወይ ድማ ግብረ-መልሲ ዘይህብ ኣንተ ኾይኑ፤

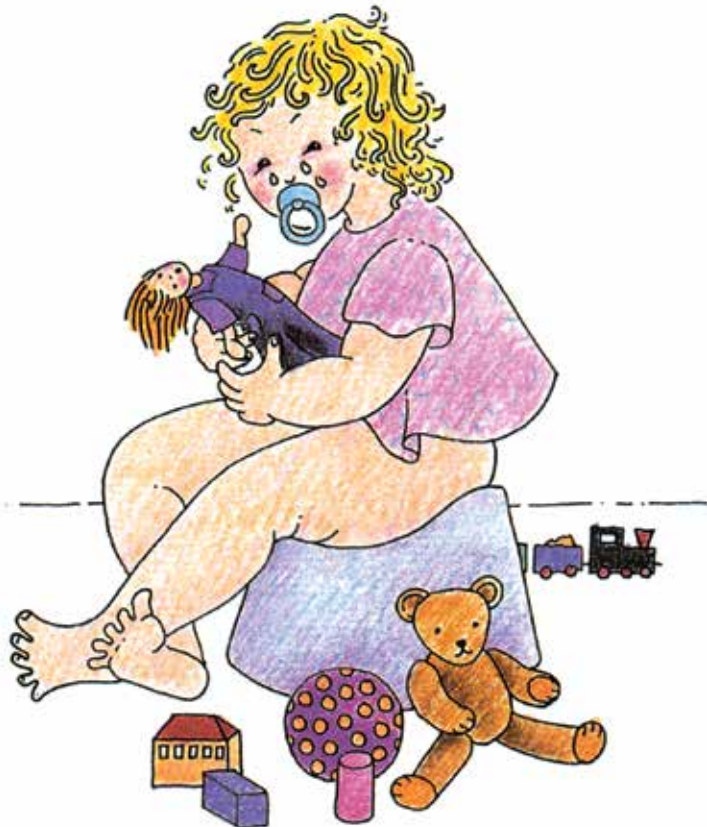
ናብ ኣንቡላስ 144 ቁጽሪ ብምጥቃም ደውሉ።

- ኣበሬታ:**
- ኣንተዘይ ጸሊእዎ ንውላድኩም ድሩቕ ዝኾነ መግቢ (ውሑድ ስብሒ ዘለዎ) ሃብዎ።
 - ተምላስ ብሰንኪ ጉንፋዕ ንልዕሊ 6 ወርሒ ዝኾነ ውላድ እንተ ኣጋጢምዎ ብዙሕ ክትሻቀሉ የብልኩምን።

ውጽኣት

ውጽኣት ቀጻሊ ዝመጽእ ቀልቀልን ፈሳስን እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ ውጽኣት ብሰንኪ ቫይረስ ይስዕብ፣ እዚ ድማ ናይ ኩብዲ-ጉንፋዕ «ዳርምግሪፕ» ማለት እዩ። እዚ ካብ 3-5 መዓልቲ ዝጸንሕ ኾይኑ ብረስንን ተምላሰን ክስነ ይኸእል። ኣብ ኸምዚ ኩነታት-ብፍላይ ድማ ንትሕቲ 2 ዓመት ዝኾኑ ቐለዑ ናይ ድርቀት (ዲፕሎይዲሽን) ሓደጋ ከጋጥሞም ይኸእል።



ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ቐለል ብብዝሒ ፈሳሲ ክሰቲ ኣለዎ።
ኣብ እዋን ምጥባብ: ምጥባብ ምቕጻል! ንቐለል ተወሳኺ ጸረ-ድርቀት ፈሰስቲ ምሃብ (ብኸም ኣብ ታሕቲ ተጠቂሱ ዘሎ መንገዲ) ።
ኣብ ብናይ ጥጦ ምምጋብ ኩነታት (ፈሳሲ ወይ ድማ ናይ ሓርጭ ጸባ ክኸውን ይኸእል): ናይ ካብ 4-6 ሰዓታት ዕረፍቲ ብምግባር፣ ኣብዚ እንተጠቕሰ ዕረፍቲ እዋን ጸረ-ድርቀት ፈሳሲ ተወሳኺ ምሃብ ይጋብእ (ብኸም ኣብ ታሕቲ ተጠቂሱ ዘሎ መንገዲ) ።
2. እንተድኣ ቐለል ደረጃ መግቢ ወሲዱን እንተዘይኣምሊሱን፣ ናይ ስታርቻ ትሕይቶ ዘለዎም መግቢ ምሃብ (ኸም ድንሽ፣ ጥረታት፣ ሕብስቲ፣ ፋዝን) ኸምኡ ውን ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ስጋን ፍረታትን (ኸም ባናናን ጥረ ቱፋሕን) ። ተወሳኺ ፈሳሲ ክሰቲ ግን ምክትታል የድሊ።

ናይ ፈሳሲ ምትካእ ኣገባባት

- ናይ መጀመርታ 4 ሰዓታት፡ 50 ሚሊሊተር ጸረ-ድርቀት ፈሳሲ ንሓደ ኪሎግራም ክብደት ዘለዎ ቐለል (ንኣብነት 6 ኪሎግራም ንዝምዘን ቐለል 300 ሚሊሊተር ኣብተን ቀዳሞት 4 ሰዓታት ምሃብ)። ኣብ ኩንዲ ብብዝሒ ቀጻሊን በቢቁርቡን (ክንዲ ናይ ቡን ማንካ ዝኸውን) ፈሳሲ ምሃብን ኣድላዩ እዩ።
- ካብ ድሕሪ 5 ሰዓታት፡ ልሙድ ዝኾነ ብዝሒ ዝሰተን ተወሳኺ 100 ሚሊሊተር ጸረ-ድርቀት ፈሳሲን ኣብ ነፍሲወከፍ ማያዊ ዝኾነ ቀልቀልን ምሃብ።



እንተድኣ ውጽኣት ብተደጋጋሚ ኣጋጢሙን (ካብ 4 ስጋብ 5 ግዜ ንላዕሊ) ኣቲ ቆልዓ ድማ ንእሽቶይ እንተኾይኑን (ትሕቲ 2 ዓመት)፣
 እንተድኣ ውጽኣት ደም እተሓወሶ ኾይኑን፣
 እንተድኣ ቆልዓ ክሰቲ ኣንተዘይደሊዩ ወይ ኩሉ ዝሰተዮ እንተኣምሊሰዎ
ንናይ ቆልዑት ሓኪም ምሕባር።
 እንተ ቆልዓ ዉሑድ ዝኾነ ማይ ካብ ሰውነቱ እንተኾይድዎን (ትሕቲ ሓደ ግዜ ኣብ 8 ሰዓታት)
 ኣዝዩ ሁዳእ ኣንተኾይኑን፣
 እንተ ቆልዓ ኣብ ሕማቕ ኩነታት እንተሃሊዩ ወይ ድማ ቡርቱዕ ስሕገ ኣንተሃሊዎን፣ ዋል እውን ደሓን ዝኾነ ውጽኣት ይኹን፣
ኣምቡላስ ክትጽውዑ የድሊ (ቴሌ. 144)

- ሓበሬታ:**
- ካብ ጸባ-ጡብ ኣደ ዝምገብ ዕሽል ማያዊ ዝኾነ ቀልቀል ኸጋጥሞ ሉሙድ እዩ።
 - እተጠቕሱ ናይ ፈሳሲ ምትካእ ኣገባባት ኣብ እዋን ቀጻሊ ተምላስ (ዋላ እውን ውጽኣት ምስዘይህሉ) ምጥቃም

ሕማም ከብዲ/ ቅርጻት

ናይ ከብዲ ሕማም ኣብ ኣቕልዎት ዝተፈላለዩ መተሰኢ ምክንያታት ከህልዎም ይኸእል- ጉንፋዕ፣ ኣንጂና (ናይ ኣፍልቢ ሕማም)፣ ረኽቢ ናይ ሸንቲ-ማይ መተሓላለፊን ኹብድን፣ ድርቀት(ምዕጋት)፣ ነድሪ ናይ መቐመጫን ካልኣትን። ብተወሳኺ ድማ ናይ ኣእምሮ ወጥርታት ናይ ኹብዲ ሕማም ኸምጽኡ ይኸእሉ።

ናይ መጀመርታ ስጉምትታት

ኣንተድኣ ቃንዛ ሓያል ኾይኑ፡

1. ንውላድኹም ኣብ ህድኣ ዝበለ ቦታ ግበርዎ።
2. ዓቀን ናይ ንብሲ መቀት ውሰዱ። ኣንተ ድኣ ወሲኹ፣ ንረስኒ ክቅንሱ ዝኸእሉ ስጉምትታት ውሰዱ።
3. ንውላድኹም ውሑድ ሸኮር ዘለዎን መጠኑ ንእስ ዝበለ ዝስተ ሃብዎ።
4. ንውላድኹም ንዝተወሰኑ ሰዓታት ተሪር መግቢ ዘይምሃብ።



እንተድኣ ቕልዓ ውጽኣትን ረስንን ሃሊዎ ወይ ድማ እንተኣምሊሱን፣ እንተድኣ ቕልዓ ሸንቲ-ማይ ክሸይን እንተ ኣሕጺምዎ፣ ኣንተድኣ ኣብ ላዕለዋይ ክፍሊ ናይ ብልዕቲ ከቢብ ዝሓበጠ ነገር እንተረኺብኩም (ኢንግዊናል ሀርነያ፣ ኣብ 178 26 ተመልከቱ)፣ ኣንተድኣ ናረ-ኮብሲን ናቱ መትሓዚን ሓቢጡ፣

እንተድኣ ቃንዛ ሓያል ኮይኑ፣ ብዘይምቅናስ እንተቀጸሉ ወይ ድማ ኣብ የማናይ ክፍሊ ናይ ከብዲ እንተኾይኑ፣

እንተድኣ ቕልዓ ብሰንኪ ቃንዛ እንተተዓጺፉ፣

ብዘይምድኑጋይ ንሓኪም ናይ ቕልዓ ሓብርዎ።

እንተድኣ ቕልዓ ኣዚዩ ደኺሙ፣ ሓፊሻዊ ኩነታቱ እንተቢኡሉ ወይ ድማ ናይ ቆርብት ሕብሩ እንተ ድኹሙ ወይ ቀይሕ እንተ መሰሉ

ንኣንቡላስ ደውሉ (ቴሌ. 144)

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ኢንግዊናል ሀርነያ

ንሰለስተ ወርሒ ዝበጽሖ ምላድኩም ፓምፐር ክትቅይሩሉ እንክልኹም ኣብ ኸባቢ ብልዕቱ (ኣብ ኣወዳት ልዕሊ ፍረ-ነብሲ፣ ኣብ ኣዋልድ ድማ ላዕለዋይ ክፍሊ ናይ ብልዕቲ ክንፈር) ክብብን ትርርን ዝበለ ሕብጥ ክትዕዘቡ ትክእሉ። ኣብ ከምዚ ኢጋጣሚ እቲ ተኸእሎ ናይ ሕማም ኢንግዊናል ሀርነያ ናይ ምኻን ዓቢ ኣዩ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ኣንተ ድኣ ቆልዓ ክበኪ ጀሚሩ፣ ከተዕግስዎ ፈትኑ። ነብሱ እንተፈታቲሕዎ (ብፍላይ ድማ ኣብ ማይ ናይ ባኞ ብምኻን)፣ መብዛሕትኡ ግዜ ኢንግዊናል ሀርነያ ይጠፍእ። እቶም ተረርትን ኸብብቲ ሕብጥ እንደገና ክመጹ ይክእሉ ግን ዝጠፍእን ዝመጹን ኢንግዊናል ሀርነያ ዘስክፍ ጸገም ኣየስዕብን።
2. ተመኩሮ ዘየብልኩም ኣንተኮይኑ ንኢንግዊናል ሀርነያ ናብ ውሽጢ ክትመልስዎ ኣይትጸዕሩ፣ ካብ ጥቅሙ ጉድኣቱ ስለ ዝዓዘዝ ድማ መጽቀጢ ጨርቁ (ባንዴጅ) ኣይትጠቀሙ።



እንተ ድኣ ንመጀመሪታ ግዜ ኢንግዊናል ሀርነያ ኣብ ውላድኹም ተዓዚብኩም ምእንቲ መርመራ ክገብር ንናይ ቆልዓ ሓኪም ደውሉ።



እንተ ድኣ ኢንግዊናል ሀርነያ ተረርን ሓያልን ኾይኑ (ዝተላገበ ሀርነያ)፣
 እንተ ድኣ ቆልዓ ንሰዓታት ብኸዩን ቃንዛ ዘለዎ ኢንግዊናል ሀርነያ ኣንተ ኾይኑን፣
 እንተ ድኣ ቆልዓ ኣምሊሱን፣

ብዘይ ምድንጋይ ንሓኪም ቆልዓ ሓብርዎ።

ሓበሬታ: ኣብ ዕሽላት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ኸባቢ ዕትብቲ ተመሳሳሊ ሕብጥ ይርአ። ኣብ ኸምዚ ናይ «ዕትብቲ ሀርነያ» ግን ናይ ምልግጋብ ጸገማት ኣይስዕብን፣ እንተዘይ ኣዚዮም ዓቢይቲ ኾይኖም ድማ መጥባሕቲ ሳሕቲ ይግበር ፣ ነኣሽቱ ናይ ዕትብቲ ሀርነያ ምስ ዕድመ እንዳጠፍኡ ይኸዱ።

ብተደጋጋሚ ዝኸሰቱ ኩነታት

ድርቀት

ኣብ እዋን ድርቀት ቀልቀል ሳሕቲ ይመጽእን ተሪር ድማ ይኸውንን። ድርቀት ብሰንኪ ሕማም ዝሰዕብ ኣይኮነን፤ ሙብዛሕትኡ ግዜ ብሰንኪ ኣመጋግባ ወይ መንፈሳዊ ናይ ኣእምሮ ኩነታት ይሰዕብ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ፈኮሶቲ ዝኾኑ መግቢታት ተጠቀሙ፡ ናይ ፍረታት ጽማቕ፤ ዝተመጣጠኑ መግቢታትን።
2. ዘዘውትሮ ናይ «ደገ (ቐልቐል)ምውጻእ እዋናት» ኣስተብህሉ።
3. ቐልዓ ናብ ዓይኒ-ምድሪ ንምኻድ ድፍኢት እንተኣርእዩ ኣይትዓንቅፍዎ።
4. ብዘይ ትእዛዝ ናይ ሓኪም ኣብ መቐመጫ ምንም ኣይትግበርሉ (ንኣብነት ኸም ዝውተፍ ወይ ፈሳሲ ናይ ግላይሰሪን)።



እተጠቐሱ ስጉምታት ሓገዝ እንተዘይኣበርኪቶም፤
 እንተ ድኣ ቐልዓ ተምላስ ጌርሉ ወይ ሓዩል ቃንዝ እንተሃሊዎ፤
 ንኣኪም ናይ ቐልዓ ሓብርዎ።

ጸገም ምስትፋስ

አብዚ ምስትፋስ አጸጋሚ ይኸውን ብድምጺ ድማ ይሰነ። ቐለዓ «ንምስትፋስ ይቃለሰ»፣ ሓደ ሓደ እዋን ከንፈሩ ናብ ሰማያዊ ሕብሪ ይቅየር።

እንተ ድኣ ንአሸቱ ነገራት «አብ ኔጋ ክፍሊ ጎሮሮ ኾይኖም» (ማለት አብ ናይ ንፋስ መተሓላለፊ)፣ አብ ነአሸቱ ቐለዓት ኸም እተጠቅሱ ምልክታት ክረአዩ ይኸእሉ።



ስለዚ አብ ዝኾነ እዋን ምልጎም፣ ከበብትን ተረርትን ነገራት፣ **ፍረ ፉል**

ዝአመሰሉን አብ ከባቢ ክትገድፉ የብልኩምን!

እንተ ድኣ ቐለዓ ረስኒ ሃሊዎ፣ እንተ ለዚዩን ብሰንኪ ናይ ጎሮሮ ሕማም ክውሕጥ እንተዘይኪሊሉን፣ **ሕማም ናይ ኤፒግሎቲስ** (ኤፒግሎቲቲስ) ክኸውን ይኸእል።

ሓብሬታ: እዚ ኩነታት እዚ ንሂወት አስጋኢ ስለ ዝኾነ ብቅልጠፍ ክሕከም ይግባእ!

እንተ ድኣ ገጽን ጎሮሮን ናይ ቐለዓ ሓቢጦም ናይ **አለርጂ (ቁጠዓ) ግብረ-መልሲ** ክኸውን ይኸእል።

ካልኣት ሳዕቤን ክኾኑ ዝኸእሉ ስይዶ-ክሩፕ ወይ ድማ መርከስቲ ናይ ድምጺ ክፍሊ አብ ጎሮሮ (ናይ ምንባሕ ድምጺ ዘለዎ ሰዓል፣ አብ ገጽ 9 ተመልከቱ)፣ አዝማ ወይ ብሮንኪሊቲስ (አብ ገጽ 9 ተመልከቱ) እዮም።

ናይ መጀምርታ ሰጉምትታት

1. ህድኣት ይሃልኹም። ሸቀልቀል ብምባል ግብረ-መልሲ እንተሂብኩም፣ ፍርሒ ናይ ቐለዓ ይዓቢን ብሰንኩ ድማ ናይ ምስትፋስ ጸገም ይስዕብን።
2. አብ ዝኾነ **ኢጋጣሚ** አብ አፍ ውላድኩም ዝአተወ ነገር ክትፍትሹ ኸትፍትኑ ወይ ኸኣ ጸገም ኸተንፍሱ እንዳሃለዎ አብ አፉ ገለ ነገር ክትውትፍሉ **የብልኩምን**።

ቐለዓ ትሕቲ 2 ዓመት ምስዝኸውን፣ አብ ብርክኹም ብኩብዱ ብምግባር አብ ሕቁኡ ጠብ ጠብ አብልዎ። ስዒቡ ቐለዓ ብምግልባጥ አብ ማእከል አፍልቢ ዝርከብ ዕጽሚ (ስተርነም) ሓሙሽተ ጊዜ ጽቀጥዎ።

ምስ ዓቢ ዝኾነ ቐለዓ ብድሕራኡ ብምኻን የእዳውኩም ትሕቲ የእዳው ብምትሕልላፍ ስጋብ አፍልቡ ምግባር። ብምስዓብ ሓደ ኢድኩም አብ ኸባቢ ኸብዱ እታ ሓንቲ ድማ አብ ልዕሊኣ ግበርዎ። የእዳውኩም ናብ ላዕሊ ገጹ ብምድፋእ፣ ንሓጺር ጊዜ ግን ብሓይሊ ጽቀጥዎ።

3. እንተ ድኣ ቐለዓ ስይዶ-ክሩፕ ወይ ድማ ብሮንኪሊቲስ አለዎ ኢልኩም ሓሲብኩም፣ አብ ባኞ ደንደስ **ኮፍ** ኸም ዝብል ብምግባር ውዑይ ማይ ካብ ቡንባ ወይ ሻወር ብምፍሳስ ብዝተኻእለ መጠን ብዙሕ ሃፋ ምፍጣር።



እተወሰዱ ስጉምትታት ብዘየገድስ ገና ቆልዓ ንምስትፋስ ጸገም እንተሃሊዎ፤

እንተ ድኣ ሓደ ነገር ዊሒጡን ኸውጸ እንተዘይኪእሉን፤

ሃለዎቱ ምስዘጥፍእን፤

አምቡላስ ክትጽውዑ ይግባእ (ቴሌ. 144)።

እንተ ድኣ እቲ አገባብ ተማሂርኩም ነይርኩም ኸንኩም፤ ቆልዓ ምስ ዘየትንፍስ፤ እንደገና ትንፋስ ምዝራእ ምፍታን (ሪቫይታሊዘሽን)።

ምንፍጥፋጥ

ውላድኩም ወዲቁ። እንተ ተዛሪብካዮ መልሲ አይህብን፣ ብሓይሲ ድማ የተንፍስ፣ ጸጸንሑ ድማ ኢዱ ወይ እግሩ ፈጥፈጥ የብሎ። እዚ ሓደ ናይ ምንፍጥፋጥ ኩነታት እዩ፣ ብሰንኪ ረስኒ (ምንፍጥፋጥ ረስኒ ኣብ ገጽ 8 ተመልከቱ)፣ ብሓይል ምንፍጥፋጥ ናይ ሸክና ወይ ድማ ኣፒላፕሲ ዝሰዕብ እዩ።

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ህድኣት ይሃልኹም። መብዛሕትኡ እዋን ምንፍጥፋጥ ድሕሪ ዉሑዳት ደቓይቅ ባዕሎም የቃርጹን ንርእሲ ድማ አይገድኡን።
2. ቐለዓ ባዕሉ ንነብሱ ከይገድእ ጥንቃቄ ግበሩ (ምስ ተሪር ነገር ብምግጫው)።
3. ብነኒ ወይ ድማ ብኸብዱ ብምድቃስ ክዳውንቱ አውጽእሉ።
4. እንተ ቐለዓ ረስኒ ሃሊዎ፣ ንረስኒ ክቅንሱ ዝኸለሉ ስጉምታት ውሱዱ (ንረስኒ ዝምልከት ኣብ ገጽ 6 ተመልከቱ)፣ እንተ ድኣ ሃለዋቱ ገና ስሑቱ እንተሃልዩ ግን ኣብ ኣፉ ምንም አይተሃብዎ።



እንተ ውላድኩም ንመጀመርታ እዋን ናይ ምንፍጥፋጥ ሓደጋ ምስ ወይ ድማ ብዘይ ረስኒ እንተአጋጢምዎ፣

እንተ እቲ ምንፍጥፋጥ ምውዳቅ ናይ ብርእሲ ኣሰዒቡ፣

እንተ ውላድኩም ቅድሚ ሕጂ ምንፍጥፋጥ ብዘይ ረስኒ ኣጋጢምዎ እንተነይሩን እዚ ናይ ሕጂ መጥቃዕቲ ድማ ልዕሊ 10 ደቓይቅ እንተጸኒሑን፣

ንአምቡላስ ደውሉ (ቴሌ. 144)።



እንተ ቐለዓ ድር ናይ ምንፍጥፋጥ መጥቃዕቲ እንተአጋጢምዎን ንሸኹም ድማ ኩነታት ናይ ቐለዓ ከተህድእዎ እንተዘይከእልኩም፣

ኣብ ውሽጢ ውሑዳት ሰዓታት ምስ ናይ ቐለዓ-ሓኪም ተረዳድኡ።

ሃለቀት ምጥፋእ

ኣብ እንተወሰነ ጊዜ ቐለል ኸ ም ልሙድ ንቁሕ ክነሱ ኸም ኣብ ኸቢድ ድቃስ ኸም ዘሎ ይኸውን። ብዘይስፋዕን ብዓው ዝበለ ዝሰማዕ ድምጺ የተንፍሱን።

ናይ መጀምርታ ስጉምታት

1. ህድእ በሉ። ብጎድኒ ድማ ንቐለል ኣደቅስዎ።
2. ንቐለል ኣብ መንኮቡ ሓዝዎ፣ ቀስ ኣቢልኩም ነቅንቅዎን ኣብ እዝኑ ድማ ቀንጥውዎ ኸም ዝትስእ ብምግባር፣
3. ኩነታት ምስትፋሱ ድማ ተከታተሉ።



እንተ ድኣ ቐለል ናብ ሃለቀቱ እንተዘይተመሊሱ፣

ንኣምቡላስ ደውሉ (ቴሌ. 144)።

እንተ ድኣ ቐለል ናብ ሃለቀቱ ተመሊሱ፣

ብዘይምድኑጋይ ንናይ ቐለል-ሓኪም ሓብርዎ።

ምምራዝ



ምክልካል ካብ ምፍቀስ ይሓሸ!
መርዛም ዝኾነ ነገር ኣብ ኢድ ትሕቲ 5 ዓመት ቐልዓ ከይበጽሕ
ጥንቃቄ ግበሩ! ካብ ኸባቢ ገዛኹም ወጻኒ ፍሉይ ጥንቃቄ ውሰዱ!

መርዛማት ነገራት ቐልዑ ክረክቡዎ ዝኽእሉ፡

- ክሸነ መጽረይ ካልሺዩም (ኖራ)፣
ቱቦ መጽረይ፣
ናይ መሕጸቢ ምህርትታት፣
መሕጸቢ ምህርቲ ናይ ኣቕሑት ሓጸቢት ማሽን፣
ባራኪና
- ባኞ መሕጸቢ ምህርትታት፣ መድሃኒታት፣
ኮስመቲክስ
- ዓይነ-ምድሪ ናይ ጸረ-ረኽሰታት ምህርትታት፣
ዶዶራንት
- መደቀሰ-ክፍሊ **መድሃኒታት**
ኮስመቲክስ
- ሳሎን-ክፍሊ ኣልኮላዊ መስተ፣
ነዳዲ ንመብራህትን ንጋዝን ዘገለግል፣
ናይ ትንባኹ ምህርትታት
- ባልኮንጋራጅ መርዛማት ተክሊ፣
ጸረ-በረድ ምህርትታት፣
በንዚን
ናይ መኪና መሕጸቢ ምህርትታት
- ናይ ሆብይ(ዝንባሌ)ክፍሊ ቕመማት ናይ ምስናዕን
ስኣልን ጆርዲንን

ሀጽጽ ኩነታት

ኩሉ እተገብረ ጥንቃቄታት ብዘየገድስ እንተ ምምራዝ ስዒቡ ...

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ቐለዓ ንኸምልስ ክትፍትኑ የብልኩምን (ብጀካ ካብ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ወጻኢ)።
2. እዞም ዝሰዕቡ ክትፈልጥዎም ፈትኑ፤
 - እንታይ ዓይነት መርዚ
 - ክንደይ ዝኣክል
 - ኣበየናይ እዋን ተወሲዶም ነይሮም።
3. ቐለዓ ዘይልሙድ ምልክታት እንተኣርእዩ ተከታተሉ።
4. ውላድኩም ክንደይ **ክብደት** ይህልዎ?



ብዘይ ምድኑጋይ ንሓኪም ናይ ቐለዓ ወይ ድማ ንቶክስ-ሰንትሩም ኣብ ዙሪኽ ደውሉ (ቴሌ. 145)፤ እዞም ኣብ ላዕሊ እተጠቕሱ ሕቶታት ይሓትኩምን እንታይ ክትገብሩ ኸም ዘለኩም ምኽሪ ይህብኹምን።

ኣይትረስዑ፡ እንተ ድኣ ሰብ ናብ ሆስፒታል ንኸትኸዱ መኪናኩም ባይንኹም ምስ ቐለዓ ኣይትጋዓዙ። ቐለዓ ዝወሓጦም ነገራትን ምስ መሸፈኒኦምን፤ ድሮ ዘምለሰምን ንእሽቶይ ሽሓንን ኸትርስዑ የብልኩምን!



ንኣምቡላስ ደውሉ (ቴሌ. 144)፤
እንተ ድኣ ቐለዓ ሃለዋቱ ስሒቱ ወይ ድማ ብዘይስሩዕ እንተ ኣተንፊሉ፤

ሓደጋታት



አብዚ ድማ ገና እዚ ዝስዕብ አገዳሲ ይኸውን፡ ምክልኻል ካብ ምፍዋስ ይሓይሽ!
ብፍላይ ክትጥንቀቅሎም ዘለኩም ካብ ናይ ንፋስ መጥለሊ መሰርሒ፣ ድስትን በራድን ብውፀይ ማይ
ዝመልእ፣ ሶኬት፣ መሓንበሲ፣ ዝተሓዘአ መንበሪ ቦታን (ቢዮቶፕ)... ካልላት ብዙሓትን!

ንምክርታት ካብ ናይ ሓደጋ-ምክልኻል ክፍሊ ምክሪ ወሃቢ (bfu) ርክይዎም።



ምንዳድ

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ድሕሪ ዝነደደ ናይ ቐርብት ክፍሊ ካብ ዝተረፈ ክዳን ነጻ ምግባርኩም (እንተ ድኻ ኣድላይ ኾይኑንን እንተተኻኢሉን)፣ ጥራሕ ንዝነደደ ክፍሊ ብቅልጡፍ ብማይ-ጸሓይ ማይ (15-20°) ብምጥቓም ኣዝሕልዎ። ኣብ ቐርብት ዝለገበ ክዳን ብሓይሊ ኣይትእለይዎ።

ኣሰተውዕሉ፡ ዕሸላት፣ ሃለዎቶም ዘጥፍኡ ቐልዑ ወይ ድማ ኣዝዩ ዝተጎድኦ ክፍሊ ኣካላት ክዝሕሉ የብሎም።

2. ኸም መዕገሲ መድሃኒት ፓራሲታሞል ተጠቀሙ።

3. እንተ ድኻ ክዳን ናይ ቐልዓ ተቃጺሉ፣ ዝሓል ማይ ብምጥቃም ኣጥፍኦ ወይ ድማ ብርጉድ ዝበለ ጨርቕ ካብ **ሰይንተኒክ (ምሉእ ጡጥ ዘይኮነ) ዘይተሰርሐ** ጠቅልልዎ።



ዋላ እውን መንደድቲ ናይ ላዕለዋይ ክፍሊ ጥራሕ ይምሰል ወይ ድማ ጥራሕ ኣብ ንእሽቶይ ክፍሊ ይኹን፣

ናይ ቐልዓ-ሓኪም ሓብርዎ!



እንተ ድኻ መንደድቲ ውሽጢ ዝኣተወ እንተመሰሉ ወይ ድማ ዓብይ ክፍሊ ዝሸፈነ እንተኾይኑ፣ **ብቅልጡፍ ንቐልዓ ናብ ሆስፒታል ኣምጽእዎ!**

- ኣሰተውዕሉ፡**
- መንደድቲ ኣብ ገጽ፣ ኣብ ኢድን እግርን ኸምኡ እውን ኣብ ክፍሊ ብልዕቲ ናይ ግድን ብሓኪም ክምርመር ይግባእ።
 - ስብሒ ወይ ውን መሸፈኒ ቁስሊ ጡጥ ኣብ ኣተቃጻለ ክፍሊ ዘይምግባር።
 - ማይ ዝማግገ ቁስሊ ባዕልኹም ኣይተንትዕዎ።

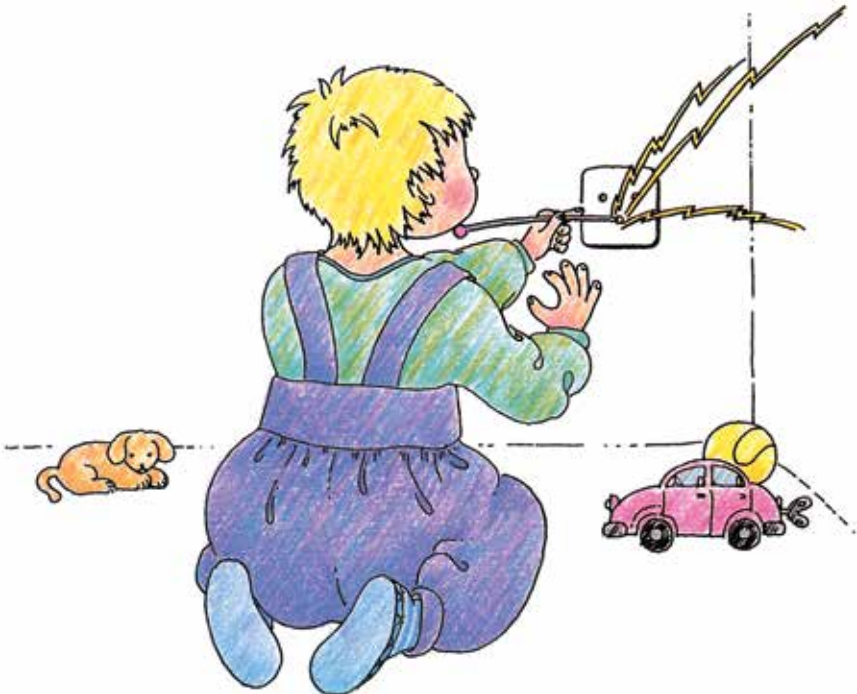
ሓደጋ ኤሌትሪክ

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ቅድሚያ ቆልዓ ምሓገኩም፣ ምንጪ ናይ ኤሌትሪክ ኣጥፍእዎ። ኸምዚ እንተዘይተኻኢሉ ንቆልዓ ካብ ምንጪ ናይ ኤሌክትሪክ ብሓጽን ዘይኾነ ነገር ብምጥቃም ፍለይዎ። **ኢድኩም**፣ ናይ ግድን **ገጽ** ክኸውን ኣለዎ።
2. ቆልዓ ሃለዎቱ ኸምዘየጥፍኣ ኣረጋግጹ። እንተድኣ ቆልዓ ሃለዎቱ ኣጥፊኡን ኣገባባት ናይ እንደገና ትንፋስ ምዘራእ (ሪቫይሊቲዘሽን) ትፈልጥዎም እንተኾንኩምን፣ ነዚ ኣተግብርዎ።
3. ቆልዓ ምንዳድ ኣጋጢምዎ ምኻኑን ዘይሙኻኑን ኣረጋግጹ፣ እንተ ድኣ ኣጋጢምዎ ኸይኑ ድማ ዝነደድ ቆርብት ብማይ-ጸሓይ ማይ ኣዘሕልዎ (ገጽ 35 ተመልከቱ)።



ኣምቡላስ ጸውዑን (ቴሌ. 144) ኣንተድኣ ገና እቲ ቆልዓ ሃለዎቱ ዘጥፍኣ ኹይኑ፣ ናይ እንደገና ትንፋስ ምዘራእ ስርሓት ቀጽልዎ።



ምጥሐል

ናይ መጀመርታ ስጉምታት

1. ገና ቐለዓ ሃለዎቱ ኣጥፊኡ እንተሃልዩ፣ ድሕሪ ክዳን ምልባስኩም፣ ብርጉድ ዝበለ ወይ ድማ ዝነቀጸ ጨርቂ ጠቅልልዎ።



እንተ ድኣ ቐለዓ ሃለዎቱ ስሑቱን እንተ ድኣ ንሰኹም እንደገና ትንፋስ ምዝራእ ኣገባባት ክትገብሩ ትኸእሉ ኮይንኩምን፣ እቲ ስራሕ ብቅልጠፍ ጀምርዎ። ኣምቡላንስ ጸውዑ (ቴሌ. 144)።

ኣስተውዕሉ፡ ዋላ እውን ቐለዓ ሃለዎቱ ኣይሰሓት፣ ኣብ ዝኾነ ኩነታት ናብ ሆስፒታል ኣምጽእዎ። ምኽንያቱ ድሕሪ ዝተወሰነ ሰዓታት ናይ ሓደጋ ኸይተረፈ ጸገማት ኸጋጥሙ ስለ ዝኸእሉ።



ዕሽል ካብ ዐ ስጋብ ን ኣዋርሕ

ውላድኹም

- ጽቡቕ ዝኾነ ሸውሃት ኣለዎ፤
- ውሑድ ወይ ድማ ምንም ኣየምልስን፤
- ሓደ ወይ ብዙሕ ግዜ ደገ (ቀልቀል) ክወጽ ይኽእል፤
- ረስኒ የብሉን (ትሕቲ 38 ዲግሪ)፤
- ብሓይሊ ክዋጭጭ ይኽእል።

ምንም ስክፍታታ ክትገብሩ የብልኩምን ዋላ እውን እንተ ጃልዱ...

- ካብ 19 ስጋብ 22 ዘሎ ሰዓታት ብዘይ ምቁራጽ እንተዋጭጩ (እዚ ኣየቅስንን ግን ልሙድ እዩ)፤
- እንተ በኸዩን እግሩ በቢእዋኑ እንተዘርጊሑን፡ እዚ ድማ «ኮሊክ» (ሃንደበታዊ ቃንዛ ብሰንኪ ናይ ቅልጽም ምቅጻር) ምልክት ክኸውን ይኽእል፡ ንምኽሪ ንሓኪም ተወከሱ፤
- ጸባ ጡብ ኣደ ክሰቲ እጸንሕ እሞ ግን ቀልቀል እንተዘይብሉ፡ ጸባ ጡብ ኣደ ጥራሕ እንተሰትዩ፤ እዚ (ቀልቀል ዝይምህላው) ኪጋጥም ይኽእል እዩ። ምናባባሽ ጃልዱ ጽቡቕ ዘይሰምዎ ከይህሉ፤ ንናይ ጃልዱ ሓኪም ሕተትዎ።

ግን...

- ኣንተድኣ ጃልዱ ልዕሊ 38 ዲግሪ ናይ ሰውነት-ሙቀት እንተሃሊዎ፤
- ምናልባሽ ኸምዘይልሙድ እንተተንቀሳቂሱ (ብፍላይ ብድኹም ሓይሊ ምስ ዝበኸሊ)፤
- እንተድኣ ቀጻሊን «እዝዩ ብምስሓብን» እንተ ኣምሊሱ፤
- እንተ ድኣ ቀልቀሉ ቀጢንን ቀጻልን እንተኾይኑ (ዋላ እውን እቲ ጃልዱ ጸባ ጡብ ኣደ እንተጠበበ)፤
- ኣንተ ድኣ ሕንብርቱ ቀይሑን ጻዕዳ ወይ ብጫ ፈሳሲ ኣንተሃሊዎን፤



ተቀላጢፍኩም ንሓኪም ሓብርዎ!

ብናይ ስዊዘርላንድ ናይ ፕዲያትሪ ማሕበረሰብ እተሓትመ

ደረሰተ፡

ዶክ. ኢ. ጀርማን-ኒኮድ

ናይ ቆንቆ ጀርመን ምውህሃድ፡

ዶክ. ጅ. ራሲነ ስታም

ዶክ. ኡ. ሊፕስ

ዶክ. ስ. ግሸቮንድ-አይገንማን

አርእስተ ናይ ፈለማ

ሕታም ብፈረንሳ፡

ቪንሰንት፣ ሶፊን ካልኦትን ...

© 1995፣ ዶክ. ኢ. ጀርማን-ኒኮድ

© 1995

ዶክ. ኢ. ጀርማን-ኒኮድ

መበል 16 ሕታም 2016

ስእልታት፡

በርብኣታሌር ሃፕን ኢ. ማዩር፣ በርን

ጽሑፍን ምሕታምን፡

ስተዘ፡ ጉትዙምድሩክ፣ ብሪግ-ግሊስ

migesplus.ch

ማዕከን ሓብሬታ ኣብ ኢንተርኔት
ንጥዕና ዝምልከት ብዝተፈለለዩ
ቋንቋታት

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche

Les médecins de vos enfants et adolescents

I medici dei vostri bambini e adolescenti