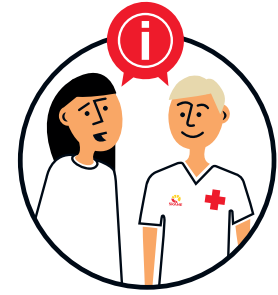




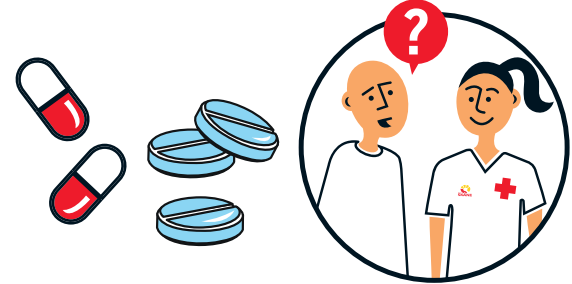
ቕንዕ ኣበሬታ

ናይ ዝኾነ ነገር ኣለርጂ ወይ ታኣፋፍነት ምስ ዝህልወካ ንዝኾነ ሰብ ክትሕብር ኣለካ።
ንሕክምና ወይ ንመድሃኒት ዝምልከት ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ ንሰራሕተኛ ናይ ሕክምና ተወከሶ።



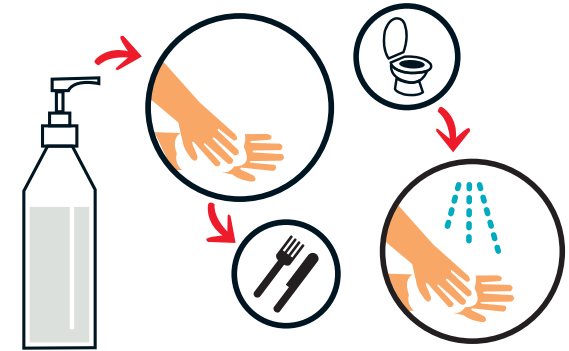
ናትካ መድሃኒት

እትወስዶ ዘለኻ መድሃኒትን ስለምንታይ ንዕኡ ትወስደሉ ዘለኻ ምኽንያትን ሓብርና።
እዋናዊ ዝርዝር ናይቲ እትወስዶ ዘለኻ መድሃኒት ምሳኻ ምሓዝ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ።
ናይ ዝኾነ መድሃኒት እትወስደሉ ዘለኻ ምኽንያት እንድሕር ብርግጽ ዘይትፈልጦ ኮይንካ ንዓና ሓብርና።
ብዛዕባ ናይቲ እትወስዶ ዘለኻ መድሃኒት እንተተጠራጠርካ ወይ ተሻቑልካ ምስ ኣኪም ወይ ባዓል ሞያ ናይ ፋርማሲ ተዘራረብ።



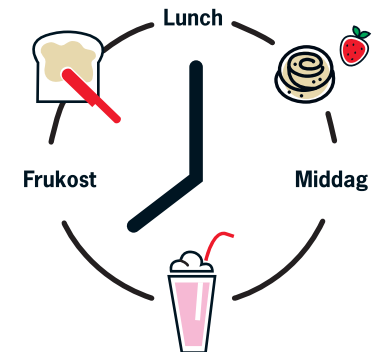
ንነብስኻን ንኻልኦትን ካብ ለበዳ ሕማም ተኸላኽል

ስራሕተኛታት ቐድሚኒ ንዓኻ ምሕካምም ኢዶም ታሓዲቦም እንተኾይኖም ንምሕታቶም ኣይትሰከፍ።
ቐድሚኒ ምብላዕኻ መጽረዩ/ መወልወሊ ኢድ ተጠቐም።
ኣብቲ ንዓኻ ተባሂሉ ዝተዳለወ ሽቓቕ ጥራይ ተጠቐም።
ሽቓቕ ድሕሪ ምጥቓምካ ኢድካ ታሓጸቦ።
ውጽኣት ወይ ተምላስ እንተ ሃልዩካ ንዝኾነ ሰብ ሓብር።
ንኸትሕንጥስ ወይ ክትስዕል ኩርናዕ ኢድካ ተጠቐም።
መንዲል ብምጥቓም ኣፍንጫኻ ጽረግ ከምኡ ውን ብድሕሪኡ መጽረዩ ኢድ ተጠቐም።



ምክልኻል ክብደት ምቕናስ

ኣብ እትሓመሉ ግዜ ናይ መግቢ ሸውሃትካ ክጠፍእ ይኸእል እዩ። ንስኻ ዘይትደልዩ ምቕናስ ናይ ክብደት እንተ ኣጋጠሙካ ንዝኾነ ሰብ ሓብር።
ምቕናስ ናይ ክብደት ግቡእ ወይ ቕንዕ ዝኾነ መግብን መስተን ብምምራጽ ክንከላኸሎ ንኸእል።
- ብብዝሒ ብላዕ ከመኡ ውን መግቢ ተቐብል/ ሕተት።
- ስብሒ ዘለዎም ውጽኢት ጸባ ዝኾኑ ምረጽ ከመኡ ውን ኣብ ሳንዱቕ ወይ መግቢኻ ስብሒ ዘለዎ መግቢ ወሰኸሉ። ተወሳኺ ፕሮቲን ንምክትረኩስ ኣብ ቐርሲ እንቛቕቶ ብላዕ ከመኡ ውን ምስ ምሳኢካ ጸባ ስተ።
- ኣብ ምውሓጥ ወይ ምሕያኽ ትሽገር እንተ ድኣ ሃለኻ ንዝኾነ ሰብ ሓብር።
ሓደ ሓደ ሕማማት ፍሉይ ዝኾነ መግቢ ዘድልዮም ክኾኑ ይኸእሉ እዮም። ካብ ሰራሕተኛ ምኽሪ ሕተት።



ካብ ምውዳቕ ንምክልኻል



ኩሉ ግዜ ማዕቕንካ ዝኾነ ልሙጽ ጫማ ወይ ሕርጎ ሕርጎ ዘየብሉ ካልሲ ተኸደን።

ክትንቐሳቐስ ኢልካ ኣብ ኣትትስኣሉ ግዜ ዕውልውል ምስ ዝብለካ ወይ ደንበርበር ምስ ኣትብል ነቶም ሰራሕተኛታት ንሓገዝ ሕተቶም።

ብተደጋጋሚ ዕውልውል ምስ ዝብለካ፣ ንቑሩብ ግዜ ዝኸውን ኣብ ጫፍ ናይቲ ዓራት ኮፍ ብምባል፣ ብእግርኻ ርገጽ ከሙኡ ውን ቐድሚ ምትሳእካ ማይ ስተ።



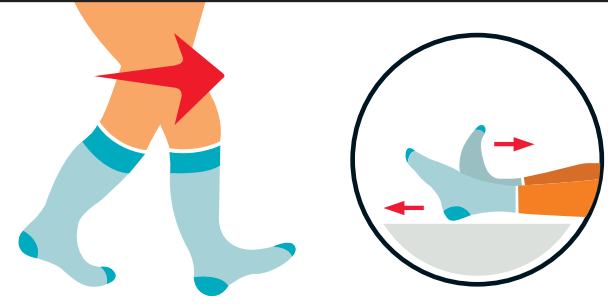
ምክልኻል ምርጋእ ደም



ብዝተኻእለካ ተንቐሳቐስ ወይ ዘወርወር በል።

ካልሲ ባንደጅ ተኸደን።

ቐልል ዝበለ ልምምድ ናይ እግርን ዓንካር-ዓንካርን ፈተን ከሙኡ ውን ኣዘውትሮ።



ምክልኻል ናይ ዓራት ቻንዛ/ ቐስለ

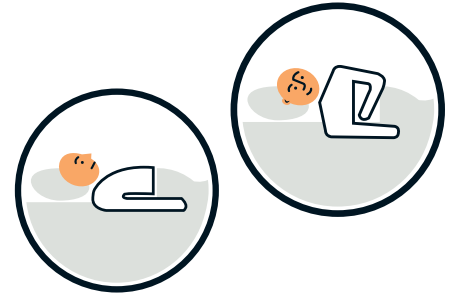


እንተኺኢልካ ኣብ ዓራትካ ኮይንካ ክትንቐሳቐስን ደቂስካሉ ዘለኻ ወገን ክትቅይሮን ፈትን።

ዋላ ንእሽተይ ውን ይኹን ምቕያር ናይ ደቐስካሉ ዘለኻ ወገን ብዙሕ ጽቡቕ ነገር ይህልዎ እዩ።

ጽቡቕ ምስ ዘይስማዓካ ከሙኡ ውን ቻንዛ ምስ ዝህልወካ ንኣብነት ኣብ ከብዲ እግርኻ ንዝኾነ ሰብ ክትሕብር ኣለካ።

እቶም ሰራሕተኛታት ኣብ ዓራትካ ንክትገለበጥ ወይ ኣቐማምጣ ናይ ኮፍ መበሊኽ ንክትቐይር ደስ እናበሎም ክሕግዙኻ እዮም።



ካብቲ ሆስፒታል እትወጸሉ ግዜ



ቐድሚ ምውጻኣካ፣ እዞም ዝስዕቡ ኣረጋግጽ፡

- ዝርዝር ናይ መድሃኒታት ከሙኡ ውን ሓበሬታ ብዛዕባ ብኸመይን ንምንታይን ክትወስደም ከም ዘለካ ዘጠቓልል ናይ መፋነዊ ሓበሬታ ከም ዝተቐበልካ ኣረጋግጽ።
- ዝኾነ ሕቶ ምስ ዝህልወካ ንመን ክትውከሶ ከም ዘለካ ተሓቢሩካ ምጂኑ ኣረጋግጽ።
- ብዛዕባ ዝኾነ ናትካ ናይ ክትትል-ሕክምና ከሙኡ ውን መድሃኒት ሓበሬታ ተዋሂቡካ ምጂኑ ኣረጋግጽ።

