

ጥዕና ኣብ ኢድካ እዩ
Sundhed er i dine hænder



Tigrinya

መዓልታዊ ወፈያን ቤት ትምህርቲን

ኣገልግሎት ጥዕና

ንጽህና ንምትሕልላፍ ሕማምን ምሕማምን አጸቢቐ፡ ማለት ከሳብ 35 % ፡ ከጉድል ይኸክል። ስለዚህ አገልግሎት ጥዕና ንንጽህና አእዳው ከም ሓደ ነጥቢ (አርእስቲ) ኣብ ቤት ትምህርቲ ምስ ዝወሃቡ መዓልታዊ ወፊያታት (ዳውቲልቡድ) የቐርቡ። ኣብዚ ዝህቀን ወለዲ ኣብ ቤትኩም ድጋፍኩም ከተርእዩ ኣድላዩ እዩ። ነዚ እትገብርዎ ፡ ኣብ ኣተሓጻጽባ ኣእዳው ፍሉይ ትኸረት ብምግባር፡ ኣብ እተህንጥሱሉ ወይ እትሰዕልሉ (ደቅኹም እውን)፡ ኣብ ዕጻፍ ኮርናዕ ኢድኩም ከኸውን፡ ከምኡ እውን ንቤትኩም ብምንፋስ ዝግበር ይኸውን።

አእዳው ዝትንክፍዎም ነገራት ኩሎም

ጠንቂታት ምትሕልላፍ ሕማም ሰባት ኣብ ዝትንክፍዎም ነገራት ኣብ ኩሎም ክርከቡ ይኸክሉ። ንኣብነት፡

- ኣብ መዕጻውን መኸፊትን (መሸጎር) ማዕጻ
- ኣብ ሰብ እተጥቐመሎም መናዲል
- ኣብ መጻወቲ አቕሑት/ርሳሳት
- ኣይፓድ/ስልኪ (ሞቢል)
- ኣብ ርሳስን ኣብ ካልኦት ኣብ እንዳ ርሳስ ዝርከቡን
- ኣብ እንስሳ ቤት
- ኣብ ሑጻን ሓመድን
- ኣብ ጠረጴዛን መንበርን
- ኣብ ኣውቶቡስ ዝተሓዙ መደገፍን

እዞም ጠንቂታት ክርከቡሎም ዝኸክሉ ካልኦት ትፈልጦም ቦታታት ኣለዉ፡፡ እዞም ጠንቂታት ዝርከቡሎም ፡ ኣብ ሓደ መዓልቲ ናብ ኣእዳው ከተሓላልፉ ዝኸክሉ ቦታታት ብዙሓት ምዃኖም ፍሉጥ እዩ። ነገር ግን ከም ዝጠፍኡ ዝግበረሉ ሓደ ቦታ ከአ ኣሎ - እወ ንሱ ከአ መሕጸብ ኣእዳው (ሆንድቫስክ) እዩ።



ነእዳውኩም ኣጸቢቕኩም ንምሕጻብ:-

- 1) ነእዳውኩም ብማይ ተጠልቅዩ።
- 2) ጽቡቕ ገቢርኩም ሳሙና ትገብሩ ነእዳውኩም ብግቡእ ፋትፍቲ
- 3) ብማይ ነእዳው ኣጸቢቕካ ምልቕላቕን ምንቃጽን ?



ከብዲ ኢድ ምስ ከብዲ ኢድ ምፍትፋት



ብየማናይ ከብዲ ኢድ ንጸጋማይ ዝባን ኢድ ምፍትፋት (ኣንጻሩ'ውን)



መንገድ ኣጸብዕ ነንሓድሕድ ኣእዳው



ኣጸብዕ ዓጺፍካ ነንሓድሕድ ኣእዳው ምፍትፋት



ንዓባይ ዓባይቶ ሕጸባ



ነጸብዕቲ ኣኪብካ ንጫፈን ፋትፍት



መላ ገ ብ ጸ ፊ ሕ ኢድ እ ወን ይ ት ረ ስ ዕ

ጠንቂ ክምዚ ኢሉ (ገቢሩ) ይለግበና

ብዙሓት ሰባት ኣብ ዝህልውሉ ናይ ምልጋብ (ሕማም ምትሕልላፍ) ሓደጋ ዝለዓለ እዩ። ኣብ ብዙሓት ሕማማት ነቲ ዝሓዘዎ ከይተፈልጡዎ ፡ እቶም ጠንቂ እቶም ሕማማት ናብ ካልእ ክመሓላለፉ ይኸእሉ እዮም።

ገሊኡም ጠንቂ ሕማም ብኣየር ዝመሓላለፉ ክኹኑ እንክለዉ፡ ኣዝዮም ብዙሓት ግን ንኣብነት ጉንፋዕ ፡ ተቐማጥ፡ ረኽሲ ዓይኒ ፡ ናይ ህጻናት ሓሳኹ ብእኣዳው ይመሓላለፉ።

እቶም ጠንቂታት ካብ ኣእዳው ናብ

- መግቢ
- ካልኦት ኣእዳውን ካልእ ኣፍን
- መጻወቲ ኣቕሑትን ካልኦት ኣፋትን ክሰግሩ ይኸእሉ።

ሰዓል፡ ምህንግስን ፊጥ ምባልን

ኣብ እትሰዕለሉ ወይ ኣብ እተህንጥሰሉ ኣብ ዕጻፍ ኢድካ እንተኹነ ዝበለጸ እዩ። ብዙሓት ኣብ ዝሰዕሉሉ ወይ ኣብ ዝህንጥሰሉ ንኣፎም ብኢዶም ይሸፍኑ። እዚ ግን ኣይግድን፡ ምኽንያቱ ኸኣ እቲ ጠንቂ ሕማም ናብ ኢድ ይሓልፍ እም ካብኡ ናብ ዝኹነ ኢድ ዝተንከፎ ነገር ወይ ሰብ ክሰግር ስለ ዝኸእል።

ሰዓል፡ ምህንግስን ፊጥ ምባልን

ኣብ እትሰዕለሉ ወይ ኣብ እተህንጥሰሉ ኣብ ዕጻፍ ኢድካ እንተኹነ ዝበለጸ እዩ። ብዙሓት ኣብ ዝሰዕሉሉ ወይ ኣብ ዝህንጥሰሉ ንኣፎም ብኢዶም ይሸፍኑ። እዚ ግን ኣይግድን፡ ምኽንያቱ ኸኣ እቲ ጠንቂ ሕማም ናብ ኢድ ይሓልፍ እም ካብኡ ናብ ዝኹነ ኢድ ዝተንከፎ ነገር ወይ ሰብ ክሰግር ስለ ዝኸእል ምስጋር ሕማም ወይ ረኽሲ ንኸይህሉ ብዘተኸእለ ሰዓልካ ወይ ህንጥሸውካ ኣብ ዕጻፍ ኮርናዕ ኢድካ ይኹን



ድሕሪ ምንፋጥ ንኣእዳውካ ሕጸቦም

አናፍስ

ብዝሒ ጠንቂ ምትሕልላፍ ሕማም ከጎድል፡ ኩሎም ሰብ ዝነብሩሎም ቦታታት (ክፍልታት) ኣብ መዓልቲ ሰልስተ ጊዜ ከተናፊሱዎም የድሊ። እዚ ኣብ ዝበሃል ኣብቶም ክፍልታት ን5-10 ደቓይቕ ን4-ስ ክመሓላለፍ ኣለዎ (ማለት ኣንጻራዊ መሳኹቲ ክኸፈቱ የድሊ)። ብተወሳኺ እውን ብተደጋጋሚ መስኮት ክኸፈት የድሊ። ኣብ መሳኹቲ ካብ ውሽጢ ቤት ዝሰፈረ ጠሊ ክህሉ የብሉን።

ንደገ ናብ ጥዑም ኣየር

ኩሎም ቁልዑ ብእተኻእለ መጠን ኣብ ደገ

እንተኹኑ ዝበለጸ እዩ።

እንተወሓደ ግን ሙሉእ ዓመት ኣብ መዓልቲ ንሓደ ሰዓት ኣብ ደገ ክኹኑ ኣለዎም።

ኣብ ዝኹነ ጠባይ ኣየር ኣብ ደገ ምዃን ንመብዛሕትኦም ቁልዑ ደስ ዘብሎም እዩ።



**ናብ መዓልታዊ ወፈያን ትምህርትን ምምጻእ
(ኣብኡ ምርካብ)**

ኣብ ቤት ትምህርቲን መዓልታዊ ወፈያታትን ናይ ምምጻእ (ምርካብ) ስርዓታት ዝቐሙ ንዝርዋ ተላገብቲ ሕማማት ንምዕጋት እዮ። ስለዚ ዝሓመሙ ቁልዑ ናብ መዓልታዊ ወፈያን ቤት ትምህርትን ክመጹ ኣይግባእን። ተመሓላላፊ ሕማም ዘለዎም ቁልዑ'ውን እቲ ሕማም ኣብ ዘይተሓለፈሉ ደረጃ ምስ ዝበጸሕ እዮም ኣብዘም ቦታታት ክርከቡ ዝኸእሉ። ሓዲ ቁልዓ ከይጠዓየ ናብ መዓልታዊ ወፈያ ወይ ቤት ትምህርቲ ምስ ዝመጽእ፡ ዘለዎ ናይ ሰውነቲ ንሕማም ናይ ምክልኻል ክእለት ጎደሎ ስለ ዝኹን፡ ሕማሙ ካልኣት ሳዕቤናት ክፈጥር፡ ወይ ካልእ ሕማም ክሕዞ ይኸእል ። ቁልዑ ኣብ መዓልታዊ ወፈያታት ወይ ቤት ትምህርቲ ክመጹ ዝከኣል ጥዑያት ምስ ዝኹኑ እዮ። እዚ ክበሃል እንክሎ ረስኒ ዘየብሎም ኣብ እተለምዱ ዝግበሩ ነገራት ምስታፍ ኣብ ዝኸእልሉ ናይ ጥዕና ኮነት ክህልዉ የድሊ።

ናይ ቁልዑ (ህጻናት) ተላገብቲ ሕማማት (መጽሓፍ)
እዚ መምርሒ እዚ ንቅዋማት ፡ ንቤት ትምህርትታት፡ ንወልዲን ንበዓል ስልጣን ጥዕናን ዝኸውን መረዳኢታን ምኸርን ዝሓዘ እዮ።

ተወሳኺ ኣብ

<http://www.sst.dk/publ/Publ2011/CFF/Sygdomme/SmitsommeSygdomme.pdf>
ምርኣይ ይከኣል።

ብዛዕባ ኣተሓጻጽባ ኣእዳውን ካልኣትን ኣብ



<http://www.youtube.com/user/Hygiejneugen2010#p/c/27BE7D2E6523F891> ተወሳኺ ክትረክብ ትኽእል።

ንተወሳኺ ምኽሪ ወይ ርክብ

ካብ ሰኑይ ክሳብ ሓምሰ ካብ ሰዓት **8-14** ምስ ጸሓፊ/ት ብቁጽሪ ስልኪ **7259 6720** ምርኻብ ይከኣል።

ምስ በዓልቲ መዘ. ኣላዩት ሕሙማት ብቁጽሪ ስልኪ **7259 6734** ወይ

ብ**nina.rasch@egekom.dk** ምርኻብ ይከኣል።

ካልኣት መረዳኢታታት፡ መግለጺታት ወይ ሓበርቲ ኣብ www.sundhedstjenesten-egedal.dk ይርከቡ።

Sundhedsplejerskerne
Egedal Kommune.

