

ብዛዕባ ድቃስ ዝምልከት ሓፈሻዊ ፍልጠት
3 - 6 ዓመታት

Generel viden om søvn 3 - 6 år



Tigrinya

ጽቡቕ ድቃስ ቆልዑ ሕገ-ሳትን ብሩህ አእምሮን ከህልምም ይገብር

ብዛዕባ ድቃስ ምፍላጥ ንጽቡቕ ድቃስ ፈላግይ ደረጃ እዩ።

ድቃስን ኣብ ስነ ህይወታዊ ከይዲ ዝህልዎ ኣድላይትን፣ ናይ ህይወት ጽርዮትን ኣብ ሰዓትካ ምንቃሕን ዝህሉ ተግባርን ዝምልከቱ ሓያሎ መጽናዕቲታት ተኸይዶም እዮም፤ ኣብ ከይዲ እውን ብዙሓት ተወሲኹም እዮም። ኣብዚ ዝስዕብ እኹል መጽናዕቲ ተገይርሎም ተባሂሎም ኣብ ዝሕሰቡ እቶም ብጣዕሚ ጠቐምቲ ኣውትላይን ኣዳሊና ኣለና።

ኣቓልቦ፣ ናይ ምዝካር ክእለትን ምምሃርን

ብዙሕ ምድቃስ ኣባ ኣቓልቦን፣ ክእለት ምዝካርን ከይዲ ምምሃርን ጽዕንቶ ይፈጥር እዩ። ናይ ድቃስ ሕጽረት ብቅጽበት ናይ ኣቓልቦን ዳግም ምንጥፋን ሕጽረት የስዕብ፣ ኮይኑ ግና ንነዊሕ እዋን ዝዘለቐ ምስኣን ድቃስ ኣብ ማዕኸን ሓበሬታ ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ምዝካር ጸገም የስዕብ። ውሑድ ድቃስ ዝረኸቡ ህጻናት ወይ ዓበይቲ ሰባት ናይ ትምህርቲ ኣፈጻጸምኦም ትሑት እዮ።

ሕጽረት ድቃስ

ብባህርያዊ ህጽረት ድቃስ ሰብነት ብዘይዕረፍቲ ክቐጣዕ፣ ውዑይነት፣ ነዳድ፣ ቁጥዕነት ምውሳኽ መጠን ጭንቀትን ከስዕብ ይኸእል እዩ። ኣብ ዝነውሐ እዋን ድማ ሕዳር ናይ ድቃስ ሕጽረት ጭንቀት፣ ሓዘንን ባዕልኻ ናይ ምጥፋእ ሓሳባትን ከስዕብ ይኸእል።

ዕብዮት

ድቃስ ኣብ ሰብነትና ዕብዮት ንክነቓቓሕን ተግባራት ንክፈልፍልን ይገብር፣ ናይ ዕብዮት ሆርሞን ምርባሕ ንክውስኽ እውን ገብር። ኣብ እዋን ድቃስ ኣብ ሜታቦሊዝም ስለዝኸውኑ ዝተጨነቐ ሆርሞናጽ ይንክዩ። እቲ ጽዕንቶ ብቡዙሓት ሆርሞናት ይፍጸም፣ ካብኣቶም ድማ ኮርቶሶል፣ ሌፕቲንን ግህረሊንን እዮም። ምርባሽ እዚ ከይዲ ኣብ ዕብዮት ቁመት፣ ድኹም ኣቀዋውማን ዳግም ምፍልፋል ቲሹን ጸገም ከስዕብ ይኸእል።

ሕልፊ ክብደት

ምውሳኽ ካብ መጠን ዝሓለፈ ክብደት ምስ ነዊሕ እዋን ምስኣን ድቃስ፣ ኣብ ቁጽጽር ድልዮት መግቢ ዘይድለ ለውጢ ምግባር፣ ናይ ኢንሱሊን ጥንቃቕን ናይ ደም ሸኮር ዘይምርጋእን ዝተትሓዘ ክኸውን ይኸእል።

ስርዓት ድሕነት

እቲ ስርዓት ድሕነት እውን ብድቃስ፣ ብጭንቀትን ሆርመናትን እውን ይጽሎ እዩ። ሕዳር ስእነት ድቃስ ኢንፌክሽን ናይ ምክልኻን ዓቕሚ ስለዝቐንሰ እቲ ናይ ድሕነት ስርዓት መልሲ ከዳኸም ይኸእል እዩ።

ህጻውንቲ ክድቅሱ ንግበር

ድቃስ ሓንጎል ንክመንጩን ዳግም ነከፊልፍልን ንህይወት ኣዝዩ ጠቓምን እዩ። ቆልዑን ሓደሽቲ ዝተወለዱ ህጻውንትን ብዙሕ ክድቅሱ ኣይኸእሉን። ሓንጎል ዕረፍቲ የድልዩ፣ ሕልምታቱ ጥዕና ንክህልዎም፣ ሕልምታት ነቶም ዋህዮታት ምስዘነቓቕሕዎም ብህይወት ንክነብሩ ይግብርዎም። ካብ መበል 23 ሰሙን ጥንሲ ጀሚሩ እቲ ቆልዓ ዳርጉ ኩሉ ግዘ ቀትርን ለይትን ይሓልም።

ድሕሪ ወሊድ ድማ ምንቕቓሕ ሕልሚ ይቐጽል፣ ካብኡ እናዘሓለ ይኸይድ፣ ኮይኑ ግና ኣብ ሓንጎልን ኣእምሮን ከምኡ እውን ኣብ ጠቕላላ ህይወት ጠቓሚ ግደ ምጽዋቱ ይቐጽል። ኣናእሽቱ ቆልዑ ብዝተኸእለ መጠን ብዝደቀሱ መጠን ተጠቀምቲ ይኹኑ። ሓደሽቲ ዝተወለዱ ቆልዑ ኣብ ዝነቐሕሎም ሰዓታት ብዙሓት ስምዒታትን ተጎንፎታትን የጋጥሞም፤ እዚአም ድማ ኣብ እዋን ምሽት ኣብ ሓንጎል “ኣብ ትኽክለኛ ሸልፍ ምቕማጥ ይግባእ” ስለዝኾነ እቲ ህጻን ተወሳኺ ብዙሕ ድቃስ የድልዮ።

ናይ ድቃስ ደረጃታት

ክንድቅስ ከለና፣ ኣርባዕተ ደረጃታት ንኣልፍ ብፍላይ እቲ ጥልቀት ዘለዎ ድቃስ ኣብ ዝቐጽል መዓልቲ ንስራሕና ጠቓሚ እዩ። መብዛሕትና ኣብ መጀመርያ ለይቲ ከምዚ ዓይነት ድቃስ ንድቃስ። እቲ ቀዳማይ ደረጃ ድቃስ ክወስደና እንኮሎ እዩ። ካብኡ ብምቐጻል ኣብ ሙሉእ ከይዲ ድቃስ ብደረጃታት 2፣ 3ን 4 ብተደጋጋሚ ንኣልፍ(ናይ ድቃስ ዑደት)

1. **ኣብ ድቃስ ምውዳቕ**: ካብ 5 ክሳብ 15 ደቓይቕ ሰለም ንብል። ሓሳባት ጽልግልግ ዝበሉ እዮም፣ ከምኡ እውን ናይ ዝረኣዩ ምስልታትተዘክር እውን ይካየድ።
2. **ቀለል ድቃስ**: ኣብዚ ደረጃ እ ሓሳባት የብልናን፣ ኮይኑ ግና ብቐሊሉ ንደክም ኢና። እቲ ደረጃ ካብ 30-40 ደቓይቕ ዝወስድ እዩ።
3. **ብጥልቀት ምድቃስ**: ብጥልቀት እንድቅሰሉን ንምንቓሕ ዝኸብደናን ደረጃ ድቃስ። ኣብዚ ዕብዮት ሆርመን ንለቕቕ፣ ነዚ እውን እዩ ህጻናት ካብ ዓበይቲ ብዝበለጸ ነዊሕ ሰዓታት ድቃስ ዘድልዮም። እቲ ደረጃ ካብ30-40 ደቓይቕ ይወስድ።
4. **ናይ ድቃስ ሕልሚ/REM ድቃስ**: ኣብዚ ኩሎም ጭዋዳታት ጠጠው ይብሉ፣ እቲ ሰብነት እውን ሰልፈፍ ይብል። እዚ ደረጃ እዚ REM ድቃስ ይበሃል፣ ማለት እውን “ቅልጡፍ ናይ ዓይኒ ምንቅስቓስ” ምኽንያቱ እቶም ኣዕይንቲ ክሪኡ ስለዝኸእሉ።

አብ ትሕቲ ቨፋሽናቲ ዓይኒ ብፍጥነት ንምቅስቓስ፡ እዚ ደረጃ እውን እንሓልመሉ እዩ፡፡ እዚ ደረጃ ናይ ድቃስ 20-30%ይወስድ፡ ድሕሪ አስታት 80 ደቓይቕ ድቃስ ይጅምር፡፡

ናይ ድቃስ ጸገማት

ብዙሓት ነገራት ኣብ ድቃስ ቆልዑን ኣበይትን ጽዕንቶ ክፈጥሩ ይኸእሉ እዮም፡፡ ብዙሓት ናይ ድቃስ ጸገማት እውን ከህልው ይኸእሉ፡፡ ንዝተወሰኑ ጊዚያት ጽቡቕ ንድቅስ፣ ካልእ እውን ጽቡቕ ዘይከኸውን ይኸእል፡፡ ብፍላይ ኣብ ዝተፈላለዩ ጊዚት ነገራት ልዕል ትሕት ይብሉ፡፡ ንኣብነት ኣብ እዋን ምብቋል ስንን ሕማምን፡፡

ልሙዳት ናይ ድቃስ ጸገማት፣ ከም ኣብ እዋን ለይቲ ምድቃስ ዘይምኸኣል፣ ብጣዕሚ ውሑድ ወይ እኹል ዘይኮነ ናይ ድቃስ ድልዎት፡፡ ኮህሽን (Cohesion) ኣብ መንጎ ናይ ወለዲ ናይ ምድቃስ ልምድን ህጻናትን ተረኺቡ፣ እዚ ማለት ወለዲ ብዙሕ ብዝደቀሱ ደቆም እውን ብዙሕ ይድቅሱ፡፡ ብተመሳሳሊ ኣገባብ ዘይብሉ ናይ ወለዲ ድቃስ ኣብ ህጻናት ጽዕንቶ ከሕድር ይኸእል እዩ፡፡ ብውጽኢቱ ድማ ናይቶም ህጻናት ልምዲ ምልዋጥ ዘድሊ እንተድኣኹይኑ እቶም ወለዲ ንልምድታቶም ብምርኣይ ክጥቀሙ ይኸእሉ፡፡

ናይ ድቃስ ድልዎት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይላላ፣ እዚ ማለት ከም ዕድመ እቲ ህጻን፡፡ ብዝዓበኻ መጠን ሰብነትካን ሓንጎልካን ዕረፍቲ ይደሊ፡፡ እቲ ብጣዕሚ ጠቓሚ ነገር ድልዎት ውላድካ ምፍላጥን ኣብ ህጻን ምልክታት ድቃስ ምስትውዓልን እዩ፡፡

ናይ ድቃስ ልምድታት ኣብ ከባቢ እዋን ድቃስን ብመቆጻጸርትን ጽቡቕ ምድግጋምን ካብ ዓራት ናይ ምንቃሕ እዋን ዘይምንጥሕን እዮም፡፡ ንጹር ናይ ድቃስን ምብላዕን ጊዚያት ንጽቡቕ ዑደታዊ ተግባራት ምርግጋጽ ግደ ኣለዎም፡፡ ናይ ራትምን ናይ ድቃስ ሰዓታትን ሓላፍነት ምሕላው ኣብ ወለዲ ዝወደቐ እዩ፡፡ ብመሰረት ስልጣን ጥዕና ዳኒሽ ብዛዕባ ማዕዳታት ድልዎት ድቃስ ህጻንVejledning om forebyggende sundhedsydelselser til børn og unge (መምርሒታት መከላኸሊ ግልጋሎታት ጥዕና ህጻናትን ሰገናትን).

ንድቃስ ዘድሊ

ናይ ጽቡቕ ድቃስ ማዕቐፍ ብምድላውን ኣብ እዋን ድቃስ ብምድግጋምን ውላድካ ዘድልዮ ድቃስ ንክረከብ ዕድል ሃብ፡፡ 3-6 ዓመታት፡ 10-12 ሰዓታት ኣብ ሓደ ለይቲ፡፡

ገሰ 3 ዓመት ዝኸኖም ህጻናት ኣብ እዋን ቀትሪ ሰለም ምባል የድልዮም፡፡ ብፍላይ ኣብ ኣጻደ ቆልዑ ኣትዮም ሓደሽቲ ነገራት ምፍላጥ ምስጅመሩ፡፡ ወለድን ሰራሕተኛታት ነቲ ህጻን ዝበለጸ መፍትሒ ንክእልሹ ንምዕድ፡፡

እቲ ህጻን ኣብ ኣጋምሽት ሰለም ዝብል እንተኾይኑን ኣብ እዋን ለይቲ ድማ ድቃስ ዝኣብዮ ምስዝኸውን እቲ ናይ ኣጋምሽት ሰለም ምባል ንምቕናስ ወይ ጠቕሊልካ ንምትራፍ ኣብ ግምት ክተኣቱ ትኸእል ኢኻ፡፡

ጽቡቕ ምክሪ

ምርጫጽ፡

- እቲ ህጻናት ዝወሓደ ድምጺ፣ አቦራ፣ ሙብራህቲን ካብ ትኪ ናጻ ዝኾነን ጸጥ ዝበለን ደህንነቱ ዝተሓለወን መደቀሲ ቦታ ምድቃስ፡፡
- መጋሪጃ ብምዕጻው ጸልማት ምግባር ኣብ ጥቕሚ ምውዓል ይክአል፡፡ ንሱብነቱ ዝሕግዝ ምስ ክብደት እቲ ህጻን ዝኸይድ ግቡአት ኣቕሑ ብትኽክል ምጥቃም፡፡
- ጽቡቕ ብኸንቲት ዝምላእ ድርዕቶ ነገር ልሰሉስ ባምቡላ/ ምቕት ዘለዎ ኮበርታ ምጥቃም ጽቡቕ ኩነታት ድሕነትን ይፈጥር፡፡
- እቲ መደቀሲ ክፍሊ ንምሸት ድልው ንምግባር እቲ ክፍሊ ኣየር ክረክብን እቲ መጋሪጃ ምልዓልን የድሊ፡፡
- እቲ ዓራት እቲ ህጻን ዝድቅሰሉ ጥራሕ ግበር(ንምቕጻዕን ንመሕሊፊ ጊዜን ዘይምግባር)
- ኣብ ከባቢ እቲ ህጻን ጸጥታ ዝዓሰሎ ኩነታት ምፍጣር፡ ንኣብነት እቲ ቴሌቪዥን፣ ሬድዮን ካልኣት ናይ ድምጺ ምርባሽ ከስዕቡ ዝኸእሉ ነገራት ምጥፋእ፡፡
- ንጹር ናይ ድቃስ ጊዚያትን እናዋጋዕኻ ምጥባርን፡፡
- እቲ ህጻን ንምጥባር ምስ ደኸሞ ግን ካብ መጠን ንላዕሊ ምስደኸሞ ክኸውን ኣለዎ
- እቶ ቆልዓ ናብ ዓራት ንምኻድ ሕጉስ ይገብሮ (ካብ ዝድቅሰሉ ሰዓት ሓደ ሰዓት ኣቐዲሙ) ስለዝኾነ ስኑ ንምቡራሽ፣ ናይ መደቀሲ ሰዓት ዛንታ ንምዝራብን ምንባብን ጊዜ ይህሉ፡፡
- ምድቃስ ምዝ ዝኾነ ጽቡቕ ነገር ከምዝትሓዘ ርግጻኛ ኩን፡፡ ልዕሊ ቡብዕሉቱ ክትገብሮ ዘለካ ነገር እዩ፡፡
- መደቀሲ ተባሂሉ ከሳብ ዝግመት ጊዜ ንክልተ ሰዓታት ካብ ስፖርታት ንክዕቀብ ምግባር

ዛንታት እናነገርካ እቲ ህጻን ምድቃስ

እቲ ህጻን ቅድሚ ምድቃሱ ምሳኻ ጽቡቓት መደቀሲዘ ዝኾኑ ዛንታት ምዝራብ ጠቓሚ እዩ፡፡ ኣብ ኣጋምሸትን ለይትን ምስ ውላድካ ጊዜ ኣሕልፍ፡፡ ህጻን ናብ ድቃስ ንምውሳድ ቀሊል፣ ኣድላይነትን እቲ ጊዜ ባህ ዝብል እንተኾይኑን፡፡ ኩሉ ጊዜ ምሸት ህጻን ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ክድቅስ ብምግባር ሓደ ዓይነት መደቀሲ ኣገባባት ተጠቐም፡፡ ህጻናት ተደጋጋሚ ነገር ይፈትው እዮም፣ ጽቡቕ ናይ ምድቃስ ልምዲ ዘለዎም ህጻናት ዝበለጸ ይድቅሱ እዮም፡፡

እዚ ምሸት ከመይ ክኸውን ከምዘለዎ እዩ፡፡

ተሎ ምብላዕ፡፡ እቲ ህጻን ንክድቅስ ክጠምን ክጸምኡን ኣይግባእን ፣ ኮይኑ ግና ብጣዕሚእውን ክጸግብ የብሉን፡፡

ድሕሪ መግሸይ ህድእ ዝበሉን ምቕት ዝግቡን ከም ምሕጻብ ምቡራሽ ስኒን ናይ ድቃስ ዛንታ ምንጋርን እቲ ህጻን ክረጋጋዕን እቲ መዓልቲ ይመሺ ከምዘሎ ንክግንዘብን ይሕግዞ፡፡

ምስቲ ህጻን ጊዜ ምሓላፍ፣ ምስኡ ቀስ ኢልካ መጽሓፍ ምንባብ ወይ ንክረጋጋፊ ደርፊ ምድራፍን። ነቲ ቆልዓ ምርኣን ናይ ምድካም ምልክታቱ ትኹረት ምሃብን። ሙብዛሕትኡ ጊዜ ለይቲ ድቃስ ዘይወስዶም ህጻናት ይደኽሙ እዮም። ህጻናት ናይ ድቃስ ምልክት እንከይእርአዩ ቀዲሞም ንክድቅሱ እንተተገይሮም እውን ናይ ዘይምድቃስ ጸገም ከጋጥሞም ይኸእል እዩ።

እቲ ህጻን ናይ ድቃስ ምልክት ምስዘርኢ ናብ ዓራት ንምውሳድ ካብ 10-15 ደቆይቕ ኣለኩም። ንዐኡም ዝኸውን ጊዜ ምስዘይህልወካ እናጠበርካ ንምድቃስ ብጣዕሚ ክትድንጉይ ኢኻ። እቲ ቆልዓ ቀልጢፉ ከምዘድቅስ ተስፋ ይግበር። እቲ ቆልዓ ቀልጢፉ እንድሕር ዘይደቂሱን እንተደኸምዎን ብተረጋግዎ ኩነታት እቲ ዳግም ክድቅስ ምግባር የድሊ። ኣብ ዝቕጽል ዕለት እቲ ቆልዓ ቀልጢፍካ ናብ ዓራት ውሰዶ።

እቲ ህጻን መዓዝ ክድቅስ ኣለዎ ዝብል ምይይጣት ንምውጋድ ኣብ ውሱን መደቀሲ ሰዐት ትኹረት ግበር።

ናይ ምድቃስ ጸገማት

ውላድካ ኣብ እዋን ድቃስ ብዙሓት ሓሳባት ምስዝህልውዎ ፣ መግለጺ "ናይ ደሓን ሕደር ዘረባ" ደዝ ዝብዩ ነገራት ምስትዛረቦ እቲ ህጻን ክድቅስ ከሎ ኣምንታዊ ዝኾነ ሓሳባት ክሓሸብ ይገብር። ናይ ዘይምድቃስ ጸገማት ምስዝህልው ጸጉ ዝበለ ሙዚቃ ወይ ዛናትዊ CD ጽቡቕ ክሰርሕ ይኸእል። ከም "ቴፕስትሪ" ኮይኑ ብምስራሕ ኣብቲ ዝዝህልው ኣናሻቲ ድምጽታት ብምውጋድ እቲ ህጻን ንክረጋጋፊ ይገብር።

ንምድቃስ እንታይ ስክሪናት ይግበር

ብሓፈሻ ቴሌቪዥን ምርኣይ ህጻናት ንክድቅሱ ኣይገብርን። ብተቐራኒ ብዙሕ ንክነቕሑን ንምድቃስ ክጸገሙን ይገብሮም።

ቅድሚ ምድቃሶም ብመልክዕ ቴሌቪዥን፣ ኮሚዩተራት፣ ሞባይል ስልክታት ታብሌታትን ስክሪናት ክጥቀሙ ምግባር ኣብ እዋን ለይቲ ንምድቃስ ንክጸገሙ ይገብሮም። እስክሪናት ብምጥቃም ንሰብ ዝሰርሖ ሙብራህቲ ተጋላጺ ኢኻ። ካብ እስክሪናት ዝወጽእ ሙብራህቲ ክደኽመና ዝገብር ሜላቶኒን ሆርሞን የዳኽም። እዚ ማለት ትኹረት ይውሰኽ ዑደታዊ ሪትም ሸፍት ይገብር።

ስለዝኾነ ቅድሚ ናይ ድቃስ ሰዓት ምእኻሉ ቴሌቪዥን፣ ሬድዮን ካልኣት ድምጺ ዘስምዑ መሳርሕታትን ምጥፋእ የድሊ። እቶም መሳርሕታት ቅድሚ ናይ ድቃስ ሰዓት ሓደ ሰዓት ቅድም ኢሉ ክጠፍኡ ምግባር የድሊ። እዚ ማለት ካብ ቴሌቪዥንን ካልኣት መሳርሕታትን ድምጺ ምስዘይህሉ እቲ ህጻን ምስ ባዕሉ ናይ ምስልሳል ዕድል ይህልዎ።

ዲያታዊ ሪትም ተቆጻጸር

ንጹር ዝኾነ ናይ ዑደት ሪትም ናይ ድቃስ ጸገማት ንምፍታሕ እቲ ብጣዕሚ ፍቱን እዩ። ኣብ እዋን ለይቲ ደንጉዩ ዝድቅስ ህጻን ምስዝህልወካ ፈለማ ናይ ድቃስ ሰዓት ምትዕርራይ የድሊ። ካብኡ ኣብ ተመሳሳሊ ናይ ድቃስ ሰዓት ምድራኽን፣ ከምኡ እውን ኣብ እዋን ቀዳመ ሰንበትን በዓላትን ሓዳሽ ናይ ናይ ድቃስ እዋን መመስረቲ እዋን እዩ። እቲ ዑደታዊ ሪትም ምቅጽጻር ምስተህኣለ እቶም ነገራት ከመይ ይኹዱ ከምዘለው እቲ ድግግም ምርኣይ ይከኣል።

ገደባት ምድላውን ምስምዕማዕን

ብወገን ወለሉ ገደባት ኣብ ምድላው ጸገም ምዝህሉ እቲ ህጻን ኣብ ምድቃስ ጸገም ከስዕብ ይኸእል። ከም ውላድ ተደጋጋምን ናይ ድቃስ ሰዓትን ትውስኑ። ኣብ መደቀሲ ሰዓታትን ምድግጋምን ምስምዕማዕ። ኣብቲ ኣገባብ ምስምዕማዕን ኣብ ውሳኔኻ ምጽናዕን። እቲ ህጻን ብቅጽበት ውስነት ገደባት ከምዘሎ ክሓስብን ምሳኻ ዘይከስማዕማዕን ይኸእል።

ፍልፍላት:

በዓል ስልጣን ጥዕና ዳንሽ: Sunde børn – om barnets første 3 år (ጥዑያት ህጻናት ብዛዕባ ናይ ህጻን ህይወት ናይ ፈለማ ሰለስተ ዓመታት)

ኤልዛቤት ፓንትሊ: Sov igennem uden gråd (ሙሉእ ለይቲ ብዘይ ብኸያት ምድቃስ)

ቪቢክ ማኒች(Vibeke Manniche): Børns søvn – din lille sovetryne (ናይ ህጻናት ድቃስ – ንእሾቶ ናይ ድቃስርእሲ)

ብዛዕባ ህጻናትን ድቃስን ሕቶ ምስዝህልካ ግልጋሎታት ጥዕና ምምሕዳር ከተማ ኤግዳል ብቁጽሪ ቴሌፎን 7259 6720 ብምድዋል ንክዛርቡ ንምዕደም።

ሕቶታትካ እትምልስ ወይ ምኽሪ ትህብ ነርስ ክትጉብንየካ እያ።

ግልጋሎታት ጥዕና ዝምልከት መርቡብ ሓበሬታ ይምልከቱ:

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

