Tigrigna

ጥዕና ናይ ውሉድካ

ምኽሪ ንወለዲ

Hôpitaux Universitaires Genève

Fondation privée des HUG

ትግርኛ ናብ ፈረንሳኛ መዝገበ ቃላት

ሰላም	Bonjour
ናይ ውሉደይ ስም	Mon enfant s’appelle
ናይ ......ወርሒ ቖልዓ	Mon enfant a …. mois
ናይ ......ዓመት ቖልዓ	Mon enfant a …. ans
ነፍሰ ጾር አየ	Je suis enceinte
ውሉደይ ሓሚሙ ኣሎ/ኣላ	Mon enfant est malade
ውሉደይ ረስኒ ኣለዎ/ኣለዋ	Mon enfant a de la fièvre
ውሉደይ ሰዓል/ጉንፋዕ ኣሌዎ	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/ሒዝዋ	Mon enfant a des diarrhées
ውሉደይ ናይ ጨጎራ ሕማም ጌሩ/ጌራ	Mon enfant a mal au ventre
ውሉደይ ሺንቲ ክወጽእ/ክትወጽእ ይቁንዞ	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
ውሉደይ ሃለዋት ኣጥፊኡ/ኣጥፊኣ	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/አለዋ	Mon enfant est constipé
ውሉደይ ብዘይ ምቁራጽ አናበኽየ/እናበኽየት	Mon enfant pleure
ውሉደይ ምግቢን ፈሳሲን አብዩ/አብያ	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
ውሉደይ ጠምዩ/ጠምያ	Mon enfant a faim/soif
ውሉደይ ድምዩ/ደምያ	Mon enfant saigne
ውሉደይ ጸረርታ ኣለዎ/ኣለዋ	Mon enfant a le nez qui coule
ውሉደይ ወዲቁ	Mon enfant est tombé
ውሉደይ ኣለርጂ ናይ....	Mon enfant est allergique à….
ሓገዝ ደልየ	J’ai besoin d’aide
ናብ ክፍሊ ህጹጽ ርዲኤት ክኸይድ ደልየ	Je dois aller aux urgences
ሓኪም/ሓኪም ስኒ ደልየ	Je dois voir un médecin/dentiste
ሆስፒታል ኣበይ ኣሎ	Où se trouve l’hôpital ?
ህጹጽ ረዲኤት እዩ	C’est une urgence!
መድሃኒት	Médicaments
ቴርሞሜተር	Thermomètre
መዘነኒ ጨርቂ	Pansement

ትሕዝቶ

ኣካላትና 4

ምክልኻል

ኣመጋግባ ህጻን ንአሺቱ ቆልዓን 6
ኣስናን 11
ቪታሚንዲ 12
ኣይሮን 13
ክታበት 14
ሃንደበታዊሞትህጻን 15
መዓልታዊዘጋጥምሓደጋታት 16

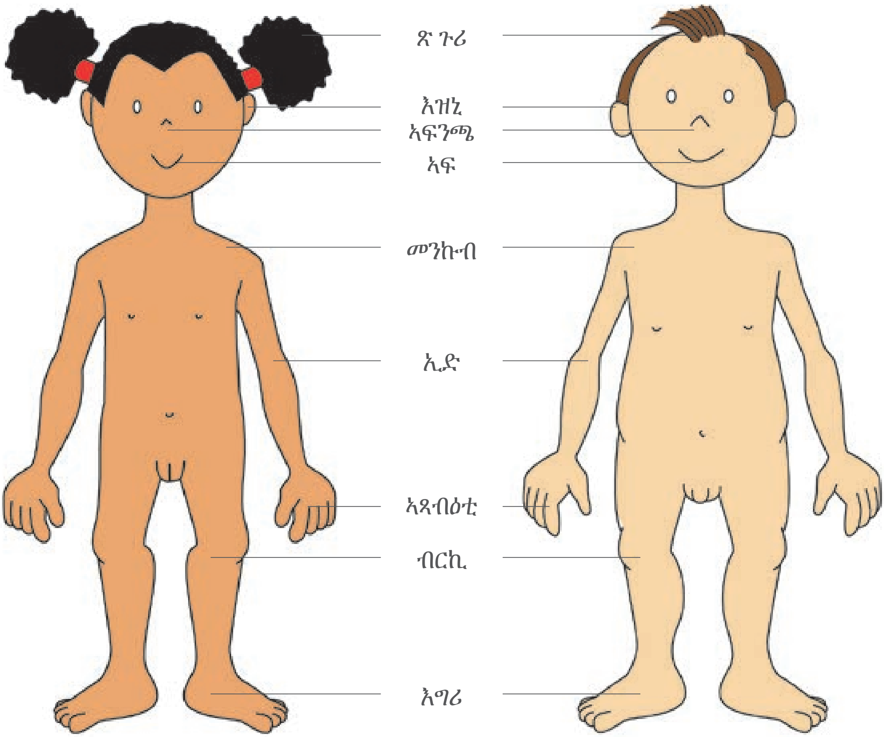
ምክልኻል

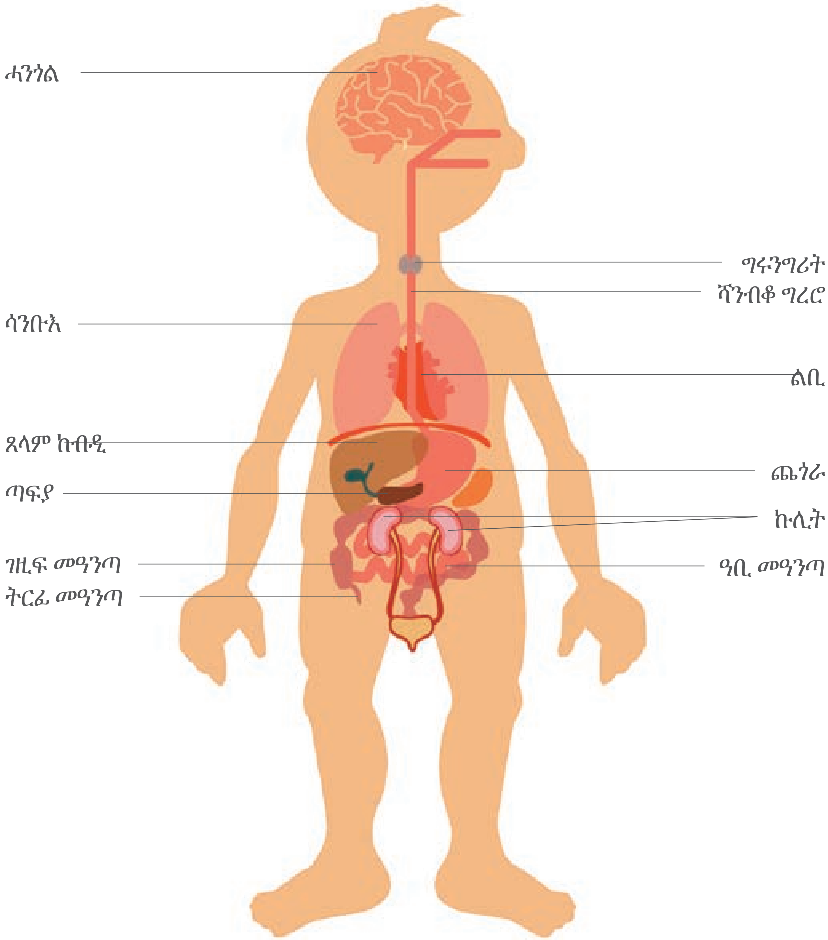
ረስኒ 20
ጉንፋዕ 23
ሰዓል 26
ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ 27
ዕንጫረ (ድርቀት) 28
ውጽኣትን ተምላስን 30
ቐይሕ መቐመጫ 33
ቁማል 34
ብኽያት ናይ ዕሸል 36

ህጹጽ

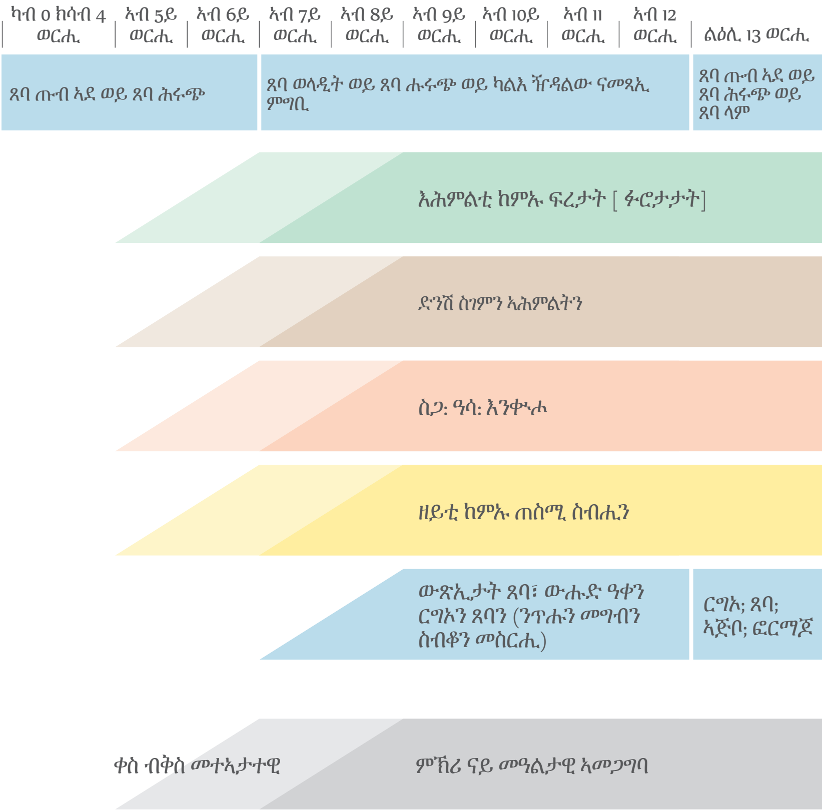
ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት 38

ኣካላትና




ሓንጎል
ግሩንግሪት
ሻንብቆ ግረሮ
ሳንቡእ
ልቢ
ጸላም ኩብዲ
ጨጎራ
ጣፍያ
ኩሊት
ገዚፍ መዓንጣ
ዓቢ መዓንጣ
ትርፊ መዓንጣ

ምምጋብ ናጽላ ወይ ዝደልደለ ህጻን



ካብ ውጽኢት «መእተዊ ኣመጋግባ ህጻናት» ማሕበር ኣመጋግባ ስዊዝ፣ ማሕበር ሓካይም ህጻናት፣ 2011

ጸባን ውጽኢት ጽባን

ለብዋ ጡብ ወላዲት እቲ ዝበለጸ እዩ፡ ጡብ ወላዲትን ዝተቃመመ ጸባን እክል እዩ ንህጻን ከብ ፫ ክሳብ ፮ ወርሒ ዓመቶም፡ ማይ ምሃብ አድላይ አይኮነን።

- ከብ ፮ ክሳብ ፯ ወርሒ ፡ ቁሩብ ርግኦ ምስ ጡሑን ፉሩታ ውይ ክአ ጹርይ ጸባ ምስ ዝብሰለ ምግቢ፡
- ከብ ፩ ዓመት ንድሐር ማዕልቲ ማዕልቲ ካብ ፫ ክሳብ ፬ ድሲ ጸባ ላም ወይ ክአ ናይ ጸብ ውጺኢት { ሮግዎ፣ ን እሺተይ ስዊኸ ሮግዎ ሙቁር ፡ ፎርማጆ.........}

ፈሳሲ

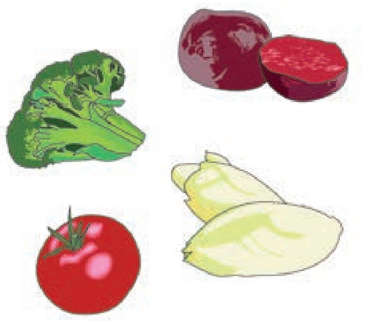
- ድሕሪ 4-6 ወርሒ ፥ ጸባ ጥራይ ዘይኮነ ካልእ ፈሳሲ ምጥቃም ይከኣል፥ ብዝበለጸክአ ማይ ወይ ሻሂ ናይ ህጻናት ሺኮር ዘይብሉ። ካልእ ዝሰቲዎ ፈሳሲ ብዝተካለ መንገዲ መጥንቃቅ ። ካብ ሺኮራዊ ዝኮነ መስተታተ አዚካ ምጥንቃቅ ካልእ ሳዓቤን ከም ሕማም ሰኒ { አብ ገጽ ፩፩ አሎ መግለጺ ብዛዕባ ንይ ስንታት}
- ህጻን እኩል ዝኮነ ማዓልታዊ ምግቢ እንተ ረኪቡ ለይቲ አድላይ አይኮነን ቤብሮንን ጡብን ።

ፍሩታታት

- ካብ5-6 ወርሒ፥ ሙዝ፣ ሜለ፣ ሚሽሚሽ፣ ሓብሓብ፣ ኩኽን፣ በርቌቕ ካልኦትንከከም ዝፈርየሉ ወርሓት ምሃብ ይከኣል።

ኣሕምልቲ

- ካብ5-6 ወርሒ፥ ካሮት፣ ዙኪኒ፣ ፈኔ፣ ዱባ፣ ሰላጣ፣ ባርባቤቶላ፣ ስፒናቺ፣ መለዛኒ፣ ኮሚደረን ካልኦትን፣ ከከም ዝፈርየሉ ወርሓት ምሃብ ይከኣል።
- ድሕሪ6 ወርሒ፥ ኩሉ ዓይነት ኣሕምልቲ ምሃብ ይከኣል።

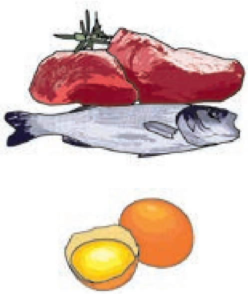


ድንሽን ኣእኻልን

- ኣብ ሞንጎ5 ን 6 ን ወርሒ፥ ጎኒ ጎኒ ባ ጡብ ኣደ፣ ጥሕኒ መሳሊ ብግቡእ ዝተጣሕኑ ኣእካል ምሃብ ይከኣል።
- ካብ 9 ወርሒ ንደሓር፥ብግቡእ ዝተፈትፈተን ዝተርከሰን ድንሽ፥ ፓስታ፣ ባኒ፣ ካብ ኣእኻል ዝተመስርሐ ስርናይ፣ ዝተመስርሐ ስገም፣ ሩዝ፣ ብልቱግ፣ከም ውን ብርስንን ካላኦትን።

ስብሒ

- ካብ5-6 ወርሒ፥ ሓንቲ ሻሂ ማንካ ዜይቲ ጃንዳ ኣድሪ(ካብ ብጫ ዕምበባ ዝወጽእ ዘይቲ)ኣብ መዓልታዊ ንገብሮ መግቢ ንውስኸሉ፣ ዘይትን ጠስምን ኣይመረጽን።



ስጋ፣ ዓሳን እንቃቅሖን

- ካብ5 ወርሒ፥መዓልታዊ ሓንቲ ሻሂ ማንካ ስጋ ወይ ዓሳ፣ወይ 1/4እንቃቅሖ (ፃዕዳኡን ብጫኡን)።
- ካብ 12ወርሒ 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።

ኣለርጂክ ወይ ፍሉይ ኩነታት ምስ ዘጋጥም ናብ ንሓኪምኩም ተወከሱ.

✓

ለበዋ

- ካሳብ ፩ ዓመት ቀመም ወይ በርበረ ዝአመሰሉ ነገራት ኣብ ምግቢ ክትዎስኩሉ ተጠንቀቅ
- ካብ ቀንጠብጠብ ምብላዕ ተጠንቀቁ
- ቅድሚ 1 ዓመት ዕሹግ መግብታት ኣይትመግቦ (ናይ ኣሕምልቲ ጽሟቅ፣ ርግኦ፣ ፋጆሊ)።
- ምስ ኩነታት ዕብየት ኣስናኑ ዝሰማማዕ መግቢ ክወሃብ ኣለዎ።
- ቀስ ብቀስ ከዓ ምስ ሓደሽቲ መግቢ ኣላምዶ፥ ሓንቲ መግቢ ኣብ ሓነቲ መዓልቲ።
- ብዝተኻእለ 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፡ እዚክአ ዘሎ እዩ።

!

መጠንቀቕታ

ትሕቲ 3 ዓመት ቆልዓ ፉል: ዓየ: ጥረምረ ዘለዎ ባኒ: ተረርቲ ፍሬታት: ወይኒ: ዓጽሚ ዘለዎ ዓሳ ክሓንቆም ስለ ዝኽእል ነዘን ዝጠቀስናየን ምግብታት ካብ ምሃብ ንቆጠብ.

ኣስናን

ንውሉድካ/ኪ ጽሩይ ዘይባዕኮኽ ስኒ ምህላው ንምኹምሳዕ መግቢ ኣገዳሲ`ዩ።

ዝባዕኮኽ ስኒ ኣብ ኣስናን ዘለዉ ንኣሽቱ ጎዳጉዲ ቃንዛ ዝፈጥሩ ኣዮም፣ ስንኻ ስርዓታዊ ኮይንካ ዘይምብራሽ ምብዕ኿ኽ የኸትል። ዝቦኽቦኽ ሓደስቲ ጊዝያዊ ስኒ ኣብ ግዚኡ ተዘይተሓኪሙ ነቲ ዝመጽእ ሱር ስኒ ክጎድኦ ይክእል እዩ።

ናይ መጀመርታ ኣስናን ብደቂቕ ኣጽርዮ

እታ ቀዳመይቲ ስኒ ካብ ዝወጸትሉ እዋን ጀሚርካ፣ ነቲ ስኒ እንተወሓደ ክልተ ግዜ ኣብ መዓልቲ ብፈኩስ ናይ ቆልዑ መጽረዪ ስኒ ገይርካ መውጾ፣ ፍሎሪን ዘልዎ ናይ ቆልዑ ሳምና ስኒ ድማ ተጠቐም።

ግቡእ ክንክን ስኒ ካብ ጸገም ናይ ስኒ የጋላግል

ውሉድካ ነገራት እናኸኣለ ብዝኸደ ባዕሉ ምብራሽ ስኒ ከምዝኽእል ግበር።

እናዓበየ ብዝኸደ በብግዚኡ ጽሬት ስኒ ውሉድካ ኣረጋግጽ። ክሳብ 8 ዓመት ዘሎ ጊዜ ኣጋ ምሸት ምብራሽ ተመራጺ እዩ።

✓

ርኢቶ

- ውሉድካ ድሕሪ መግብን ብፍላይ ድሕሪ ሽኮራዊ መግብን ኣስናኑ ክሃፅብ ክቡረሽ ኣለዎ።
- ናይ ቆልዓ ጥጦ፥ ማንካ፥ ካልእትን ብኣፍና ኣይንሓዞም፣ ምኽንያት ድማ ባክተርያ ብቐሊሉ ክሓልፍ ሽለኽእል ኣዩ።
- ብዝተኻአለካ መጠን ጥጦ ኣብ ኣፍ ውሉድካ ኣይሓደር፣ ነስናን ብቐሊሉ ከቧዕኹኽ ይኽእል እዩ።

ቪ ታ ሚ ን ዲ

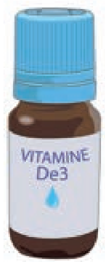
ቪ.ታሚን ዲ ካልሺየም እናተባሃለ ዝፍለጥ ንጽረ መግቢ ናብ ውሽጢ ነብስና ክምጠጥ ኣብ ምግባር ወሳኒ ተራ ዝፃወት ዓይነት ቪ.ታሚን ኮይኑ ኣዕፅምትና ክተርር ካዓ ይሕግዝ እዩ፡፡ ቆርበትና ንፀሓይ ክቃላዕ ከሎ እዚ ቪ.ታሚን ክርከብ የኽእለና ማለት እዩ፡፡ ኮይኑ ግና ኣካላትካ ብቐጥታ ናብ ፀሃይ ክቃላዕ ኣይትግበር፡፡

ነዚ ንምምልእ ከዓ ካብ ክለተ ሰሙን ጀሚሩ ክሳብ 3 ዓመታት ዝዕድሚኦም ህፃናት ወይ ከኣ ሕፅረት ቫይታሚን ዲ ዝራኣየሎም ህፃናት እንተኾይኖም ከዓ እቲ ሓኪም ህፃናት በብዕለቱ ብመልክዕ ንጣብ ክወስድዎ ዝኽእሉ ቪ.ታሚን ዲ ክእዝዘሎም ይኽእል እዩ፡፡

ፍወሲ

ዝተፋላለየ ዓቀናት ቪ.ታሚን ዲ ኣሎ።

ንልክዕ ዓቀን ንዶክተርካ ተወከሶ።

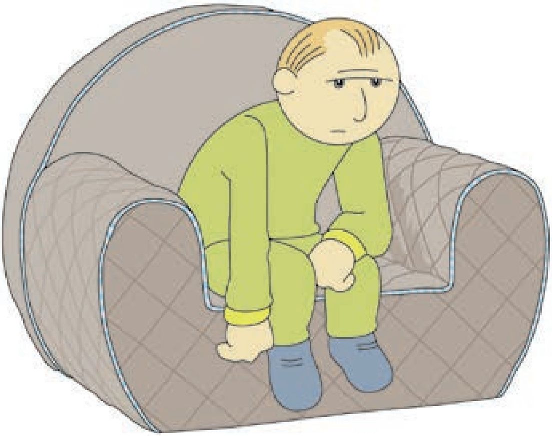
ስም	....	....
መዐሽጊ		
ዝእዘዘሉ መድሃኒት	ኩሎም ህፃናት ካብ ናፅላ(0)ክስብ 3 ዓመት ቆልዓ ልዕሊ 3 ዓመት፥ ጉድለት ቪ.ታሚን ዲ ምስ ዝርአ	ኩሎም ህፃናት ካብ ናጽላ(0)ክስብ 3 ዓመት ቆልዓ ልዕሊ 3 ዓመት፥ ጉድለት ቪ.ታሚን ዲ ምስ ዝርአ
0-1 ዓመት ቆልዓ	ኣብ መዓልቲ 1ንቲ ንጣብ ብማንካ ምስ ፀባ ጡብ ኣደ ወይ ዝፈልሐ ጸባ ላም ሓዊስካ	ኣብ መዓልቲ 4ዕተ ንጣብ ብማንካ ምስ ፀባ ጡብ ኣደ ወይ ዝፈልሐ ጸባ ላም ሓዊስካ
1-3 ዓመት ቆልዓ	ኣብ መዓልቲ 1ንቲ ንጣብ ምስ ፈሳሲ ሓዊስካ	ኣብ መዓልቲ 6ሽተ ንጣብ 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 ኣይረን ሒዙ ኣሎ ማለት እዩ፡፡

ኮይኑ ግና ውሉድካ ሕጽረት ኣይሮን ዘጋጠሞ እንተኾይኑ ድኻም ንኽስምዖን ኽጸምልውን ይኽእል እዩ፥ ውጽኢት ናይዚ ምትካእ ሓደሽቲ ቀያሕቲ ዋህዮታት ደም ይጎድል፥ ቀልቲፉ ይደክም ኣቃልቦኡ የጠፍእ። እዚ ማለት ሕማም ደም ዋሕዲ እዩ ማለት እዩ ።

ውሉድካ ዋሕዲ ኣይሮን ምስ ዝህልዎ፣ ንፍወሳ ናብ ዶክተር ብእዋኑ ኺድ፣ ብመልክዕ ዝነጥብ ወይ ከዓ ክኒና ክህበካ/ኪ ኣዩ።



ክታበት

ክታበት ንውሉድና ካብ ከበድቲ ሕማማትን ክሳብ ሞት ከብጽሑ ዝኽእሉ ሕማማትን ብውጽኢታዊ ዝኾነ መንገዲ ይከላኸለልና።

ኣብ ግቡእ ዕድመ ዘይተዋህበ ክትባት ወላ ምስ ሓለፈ ክውሰድ ይግባእ። ሓድሓደ ክትባት ከም ኣንጻር ወይቦ (hépatite A) ከከም ኼጋጥሙ ዝኽእሉ ሳዕቤናት ድሕሪ ምግንዛብ ክወሃብ ይከኣል ኢዩ ።

ንህጻን ወይ ንንእሽቶ ቆልዓኻ ናይ ክታበት መደበት ንምፍላጥ፣ ምስ ሓኪም ናይ ቆልዑ ተመያየጥ።

ሃንደበታዊ ሞት ዕሸልት

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

ስዒቦም መምርሒታት ካብ ዝድንገታዊ ሞት ከናገፈካ ይኽእል እዩ።

- ንውሉድካ ብዝተኻእለካ መጠን ብሕቖ 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 ኣዋን ከዓ፣ ብከብዱ/ ብከብዳ ኣደቊስካ ኢዶም ንቅድሚት ጊርካ ፣ ርእሶም ምልዐል ክላመዱ ምግባር ከምእ ክአ ሰዋነቶም ክምጠጣ ዐንዲ ሕቑ ክተርርራ፣ ብፍላይ ሐፍ ምባል ክላመዱ፥ ርእሶም ጹቡቅን ከቤብን ክከውን

ዕለት ዕለት ከጋጥሙ ዝኽእሉ ልሙዳት ሓደጋታት

ሓደጋ ምውዳቕ ተጠንቀቕ

ኩሉሻዕ ኣተኩሮኻ ካብ ውሉድካ ኣይትፍለ።

ቆልዓኻ ኣብ ደብሪ (ኣስካላ) ብፍጹም በይኑ ኣይትግደፎ።

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

መሳኹቲ ናይ ገዛ ኽትከፍት ከለኻ፥ ውሉድካ ብዱካ ወይ ሴድያ ተጥቂሙ ደይቡ ብመስኮት ወዲቁ ንሓደጋ ከይቃላዕ ተጠንቐቐሉ።

ካብ ሓደጋ ኤሌክትሪክ፤ባሪዕን ስርንቓታን ተጠንቀቕ

ናይ ሶኬት ወይ ኤለትሪክ ነኺላት ብናይ ኤለክትሪክ መጎደኒ ጎማ ወይ ከዓ ፕላስተር ገይርካ ክደኖ።

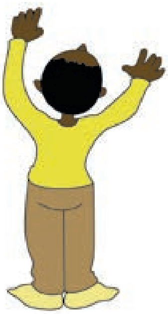
ውሉድካ ናብ ውዑይ ድስቲ ወይ ፔርሙስ ወይ ፎርኖ ከይቀርብ ተጠንቀቕ።

ውሉድካ ኣብ ጊዜ ምሕንባስ፣ ማይ ዘለዎ መሕጸብ ነብሲ፣ ዒላን ቀላይ መሳሊ ዘለዎ ኣከባቢ ከይቀርብ ጽኑዕ ሓለዋ ግበር።

ክብ መርዛም ነገራት ተጠንቀቕ

ኩሉ መድሃኒትን ናይ መጽረይ ኬሚካላትን ቖልዑ ኣይዘይበፅሁሉ ቦታ ኣቕምጥ።

ናይ ጽሬት ኬሚካላት ቅድሚ ምግዛእኻ መርዛም ከይኾውን ኣረጋግጽ።



!

መጠንቀቕታ

ውሉድካ መርዛም ነገር ምስ ዝወሰድ፣ ናብ ☎ 145 ብምድዋል ህጹጽ ረዲኤት (ኢመርጀንሲ ብምባል) ቅጽበታዊ ሓገዝ ሕተት።

ኣብ ጽርግያ ዘጋጥም ሓደጋ ወግድ

ውሉድካ ብመገዲ እግሪ ወይ ማርሻቤዲ ክኸይድ ከም ዘለዎ ኣረድኣዮ፣ ጽርግያ ኣብ ትሳገረሉ ጊዜ ኢዱ ብግቡእ ሒዝካ ምስጋር ምሃሮ።

ካብ ትኪ ሽጋራ ተወገድ

ናይ ሺጋራ ትኪ ንናይ ትንፋስ ስርዓት ጎዳኢ እዩ። ኣብ ገዛን፥ ጥቃ ውሉድካን፥ ሽጋራ ምትካኽን ናይ ሺጋራ መጉሓፍን ኣወግድ።

ካብ ተኸታታሊ ብርሃናት ናይ መሳኹቲ ቲቪ ርሓቕ

ቆልዓ ብንእሱ ናብ መሳኹቲ ቲቪ፣ ዓበይቲን ኣእሽቱን ሞባይል፣ ኮምፕዩተርን ምቅራብ ንናይ ዓይኒ ምዕባለ ኣብ ሓደጋ እዩ ዘውድቕ።

ብዝተኻእለካ 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 ፈፂምካ ኣይትግበር።

ረስኒ

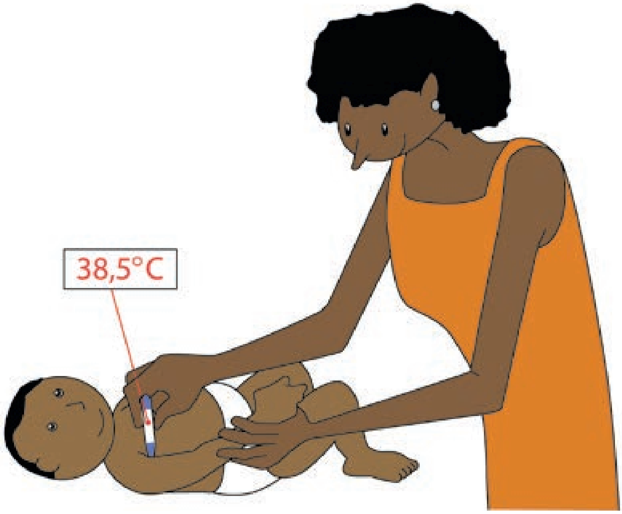
ናይ ዓቕን ሙቐት ኣካላትና ካብ 38° ሰንቲግሬድ ንላዕሊ ምስ ዝሓልፍ ረስኒ ይበሃል።

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

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

ናይ ውሉድካ ሙቀት ዓቅን?

ውሉድና ዝተፈላለየ መገዲ ተጥቂምና ሙቀትነብሱ ክንዕቅኖ ንኽእል ኢና፥ ኣብ ትሽትሸን፥ ኣብ መቀመጫን፥ ተጠቒምና ክንዕቅን ንክእል። ብዝመረጽካዮ ኣገባብ ዓይነት ተጠቀቕም፣ ሙቐት ንልክዕ እቲ ዓቀን ሙቀት ቴርሞሜተር ምሉእ ብምሉእ ኣብ ንቁጾ ቆርበት ክለግብ ኣለዎ።



ረስኒ ምስ ዝህሉ ክግበር ዘለዎ ኣገባብ?

ኣብ ናጽላ ዕድሚኡ ትሕቲ 3 ወርሒ

ቀረባ ዘሎ ሓኪም/ሓኪምካ ትወከሶ፥ ዋላ ውን ዘይሓመመ ተመሰለ።.

ኣብ ቆልዑ ዕድሚኦም ልዕሊ 3 ወርሒ

- ውሉድካ ክዳኑ ኣውፅኣሉ፣ ጥርሑ ግበሮ
- ዝሕል ዝበለ ፈሳሲ ሃቦ/ሃባ
- ዘለዎ ክፍሊ ካብ 18ን 20ን ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ክኸውን ኣለዎ።
- ኣብ ፍርቂ ሰዓት(30 ደቂቅ) ደጊምካ ዓቀን ውሰድ

  ውሉድካ ቀጨውጨው ይብሎ ተሃሊዩ ምቆቱ ከኣ ካብ 39 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ወይ ንላዕሊ እንተ በጺሑ፣ ዶክቶር ዝኣዘዘልካ ናይ ረስኒ መድሃኒት ሃቦ። እዚ ኩሉ ጌርካ ለውጢ ተዘይረኺብካ ናብ ዝቀረበ ሕክምና ወይ ዶክተር ኬድካ ኣድላዪ ፍወሳ ውሰድ።

  ውሉድካ ቀጨውጨው እናበለ ምቆቱ ትሕቲ 39 ° ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ተኾይኑ፣ ብቀረባ ኹነታቱ ተኸታተል፣ ብዙሕ ለውጢ ዘየርኢ ተመሲሉ ምኽሪ ዶክተር ሕተት።

ረስኒ ዘለዎ ቆልዓ ብዘይ ጸገም ክሳብ እንዳ ሓኪም ንክኸይድ ክወጽእ ይኽእል'ዩ.

ነቲ እቲ ሓኪም ህፃናት (ክኢላ) መዓስ ኢኻ ተውከሶ?

ውሉድካ እዚ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሩ ዘሎ ተርእዮ ምስ ትርእየሉ ብህጹጽ ካብ ዶክተር ሓገዝ ትሓተሉ ሰዓት እዩ፥

- ውሉድካ ኣሻቃሊ ኹነታት ምስ ዝበጽሖ
- ወዙ ምስ ዝጠፍእ፥ ኣተኩሮኡ ምስ ዝዝሕል
- ቅልጡፍ ትንፋስን 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 እዝኒ፥ ቃንዛ ጨጎራ፣ ሺንቲ ክወጽእ ከሎ ቃንዛ ተሃሊ

ረስናዊ ምንቅጥቃ(ምንፍርፋር)

ውሉድካ ረስኒ ኣለዎ- ሃለዋቱ የጥፍእ (ዓይኑ ይግምጠል)፥ ልኡም ኣካላት ወይ ተሪር ኣካላት ይኸውን፣ ረምታዊ ምንቅጥቃት ኣብ እግሪ፣ ብርግጽ ረስናዊ ምንቅጥቃጥ እዩ። ካብ 6 ወርሒ ክሳብ 6 ዓመት ዘሎ ጊዜ ከጋጥም ይኽእል።

ዝበዝሕ ግዜ ድሕሪ ሓደ ደቂቅ የቋርጹ እዮም፣ ሓደ ሓደ ጊዜ ብፍጹም ሃለዋቱ የጥፍእ ይኽእል፣ ኣእምሮኡ ግን ውሑስ እዩ።

እንታይ ክትገብር ኣለካ ?

1. ርግኣትካ ተቛጻጸር።
2. ኣብ ጎዳኢ ነገራት ከይወድቅ ተኸላኸለሉ።
3. ንጎኒ ከም ዝድቕስ ግበር።
4. ረስኒ ከምዝቅንስ ግበር፥ ካብ ክዳን ነጻ ግበሮ። ሃለዋቱ ኣጥፊኡ ተሃልዩ ዝኾነ ነገር ኣብ ኣፉ ኣይትግበር።

መዓስ ኢኻ ትውከሶ ?

- ረስናዊ ምንቅጥቓጥ ወይ ምንፍርፋር ክሓምም ከሎ ንመጀመርያ ጊዚኡ ክኸውን ከሎ፥ ብህጹጽ ናብ ዶክተር ናይ ስልኪ ጸውዒት ግበር።
- ምንፍርፋር ልዕሊ 1 ደቂቕ ምስ ዝጸንሕ ቆልዓኻ ኣብ ውሑስ ቦታ ገይርካ ብህጹጽ ኣምቡላንስ ጸውዕ (ናብ ☎ 144 ደውል)።
- ውሉድካ ምሉእ ጥዕና እናሃለዎ ምንፍርፋር ምስ ዝህልዎ ካብ ዶክተርካ ሓገዝ ሕተት።

ጉንፋዕ

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

ቆልዓ ጉንፋዕ ምስ ዝሕዞ ኣፍንጫኡ ይዕበስ፣ ጸረርታ ይህልዎ፣ ይህንጥስ፥ ይስዕል፣ ጎረርኡ ይቖስል፣ ሸውሃት ምጥፋእ፣ ተዛማዲ ረስኒ ክህልዎ ይኽእል። እቲ ሕማም ከዓ ክሳብ ፣ሰሙን 2ሰሙን ዝኸውን ጊዜ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። ጉንፋዕን ሰዓልን ተመሳሳሊ ብተዛማዲ ቀሊል ሕማማት እዮም፥ ኢንፍልወንዛ ግን ሓደገኛ ሕማም እዩ!

ጉንፋዕ ዝሓዞ ቆልዓ ጸወትኡን መዓልታዊ ሂወቱን ብቀሊል ከሰላስል ይኽእል እዩ።

ጉንፋዕ ምስ ዝሕዞ እንታይ ክትገብር ኣለካ?

ንጉንፋዕ ብቀሊል ክሕውዮ ዝኽእል መድሃኒት የለን፥ ባዕሉ ዝገድፈካ ዓይነት ሕማም እዩ። ኮይኑ ግና ገለገለ ስምዒታት ጉንፋዕ ንምህዳእ ዝዕቡ ስጉምቲታት ክትወሰረድ ትኽእል፣

- ኣፍንጫኡ ብጽሩይ 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 ኣየጥፍኦን እዩ።

+ **መረጃ**

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

ኣፍንጫ ምስ ዝዕበስ፥ እንታይ ክግበር ይከኣል?

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

ስለዚ ኣፍንጭኡም ብግቡእ ክነጽርዮ ኣለና።

ኣፍንጫ ውሉድና ብኸመይ ክንሓጽብ ንኽእል?

ኣፍንጫ ውሉዳትና ተነቃፍን ረቂቅን ስለ ዝኾነ፣ እዚ ዝስዕብ መምርሒታት ብግቡእ ተኸተል።

መድረኽ 1፥ ምስ ኣካላት ዝሰማማዕ ፈሳሲ ኣዳልዉ፣ ንውሉድካ ድማ ናብ ሓደ ወገን ኣደቕሶ

መድረኽ 2፥ ነቲ ጥርሙዝ ቀስ ገይርኩም ኣብቲ መስኮት ናይ ኣፍንጫ ግበርዎ፣ ድሓር ከኣ ፍርቒ ካብኡ ናብቲ መስኮት ናይ ኣፍንጫ ኣእትዉ (ከባቢ 2ሚሊ)። ካብ 2-3 ካልኢት ተጸበ። እቲ ፈሳሲ ድማ ነቲ ንፋጥ መሰል ሒዙ ብትንሓግ ወይ ከኣ ብጎረሮ ኮረር ክብል ኢዩ።

መድረኽ 3፥ ውልድኩም ኣተናፍስኦም መታን ከቆጻጸሩ ኮፍ ኣብልዎም

መድረኽ 4፥ ናብቲ ሓደ ወገን በጥ ኣቢልኩም ድማ ነታ ካልኣይቲ መስኮት ናይ ኣፍንጫ ኣጽርዩዋ

መድረኽ 5፥ ሶፍት ገይርኩም ናይ ውሉድኩም ኣፍንጫ ጽረጉ

ኣገደስቲ ሓበሬታት

ሓደጋ መታን ከይገጥሞም፣ ኣብ ግዜ ክንክን ንውልድኩም ሓዝዎም
ኣብ ሓደ መንስኮት ኣፍንጫ ልዕሊ 2 ሚሊ ናይ ማይ ጨው ኣይትጠቐም

ሰዓል

ሰዓል ኣገዳሲ ናይ ኣካልትና ግብረ መልሲ ኮይኑ ቱቦታት ንናይ መተንፈሲ ኣካላትና ካብ ዘቖጥዕ ነገር ዝጸርይሉ ኢዩ።

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

ኣብ መጀመርያ እንታይ ክትገብር ኣለካ?

1. ኣብ ግዜ ጕንፋዕ፣ ርእሲ ናይ ውሉድካ ካብ ዓራት ክብ ኣብሎ ኣፍንጨኦም ድማ ሕጸቦም ኣገዳሲ እንተኾይኑ (ገጽ 24-25 ረአ)።
2. ውሉድኩም ኣዝማ እንድሕር ኣለዎ ኮይኑ፣ እቲ ናይ ኩሉ ግዜ መድሃኒቶም ብምሃብ ጀመር።
3. ኣብ ኩሉ እዋናት፣ ውሑድ ማይ ወይ ከኣ ቆጽላዊ ሻሂ ክሰትዩ ሃበኦም።

ብሓፈሻ እቲ ሰዓል ባዕሉ ኢዩ ዝሓዊ።

!

ኣገዳሲ ሓበሬታ

እዞም ዝስዕቡ እንተ ኣጋጢሞም ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪም ተወከስ:

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

ዝስዕቡ ኩነታት ምስ ተኸሰቱ ከዓ ናብ ☎ 144ደውል፥

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

ንውልድኩም ናብ ናይ ትምባኾ ትኪ ኣይተቓልዕዎም።

ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ

ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ መብዛሕትኡ ግዜ ብቫይረስ ኢዩ ዝመጽእ። ደሓር ብጐንፋዕ፣ ብናይ ዓይኒ ቃንዛን ይኽተል፣ ኣብ መወዳእታ ኸኣ ሰዓልን ረስኒን ይመጽእ።

ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ እውን ምልክት ናይ ዘይርእ ቁስሊ ጎረሮ ክኸውን ይኽእል ኢዩ፣ እዚ ሓደ ማይክሮብ ኮይኑ ብጸረ-ነፍሳት ዝኾነ መድሃኒት ምፍዋስ ዘድልዮ ኢዩ። ኣብ ከምዚ እዋን፣ እቲ ቆልዓ መብዛሕትኡ ግዜ ብርቱዕ ረስኒን ተምላስን ኣለዎ። ኣብ ገለ ገለ እዋን ድማ ነኣሽቱ ሮዛ ዝሕብሮም ዕንፍሩር ክወጾ ይኽእል ኢዩ። እዚ ድማ ረስኒ ስካርለት ተባሂሉ ይጽዋዕ።

መጀመርያ እንታይ ክትገብር?

1. ውሉድካ ካብ 4 ዓመት ንላዕሊ እንተኾይኑ፣ ነቲ ቃንዛ መህድኢ ዝኾኖ ዝምጾ ከኒና ክትህቦ ትኽእል ኢኻ። ነቲ ፋርማሲስት ምስ ናይ ውላድካ ዕድመ ዝኸይድ መድሃኒት ክህበካ ሕተቶ።
2. ረስኒ እንተለዩ፣ ፓራሲታሞል ተጠቀም።
3. ንውላድካ ዝሑል ፈሳሲ ክሰትዮ ሃቦ። ዝኾነ ናይ ፍሩታ ጽሟቕ ወይ ናይ ለሚን ጽሟቕ ነቲ ጎረሮ ዝሃሲ ኣወግድ።

!

ገዳሲ ሓበሬታ

እቲ ቃንዛ ካብ ሰለስተ መዓልቲ ንላዕሊ እንተ ጸኒሑ፣ ውላድካ ድማ ረስኒ ወይ ዕንፍሩር እንተለዩዎ፣ ንናይ ቆልዑ ክኢላ ሓኪም ተወከስ።
ውሉድካ ኣዝዩ እንተሓሚሙ፣ ፈሳሲ ምውሳድ እንተዘይኪኢሉ፣ ብዙሕ ዝልዚ እንተኾይኑ ከምኡ`ውን ተሸጊሩ የስተንፍስ እንተለዩ፣ ኮፍ ከም ዝብል ግበሮ ደሓር ከኣ ☎ 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 እንተሊኺ፣ እሞ ኸኣ ሓንሳብ 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 ማለት'ዩ ድርቀት ከብዲ??

ሓደ ቆልዓ ዕንጫር ኣለዎ ዝበሃል እቲ ቀለቀሉም ዘይሰሩዕ ፣ ድሩቕ ከምኡ`ውን ምውጽኡ ዘሸግር እንተኾይኑ ኢዩ። ገለ ቆልዑ ወላ ናብ ሽቓቕ መዓልታዊ እንተኸዱ ዕንጫር ክህልዎም ይኽእል ኢዩ፣ ምኽንያቱ ነቲ ልዕሊ ዓቕን ዝመልአ መዓንጥኦም ብመልክዕ ተሪር ቀልቀል ስለዘውጽእዎ።

ሓንሳብ ሓንሳብ ተሪር ቀልቀል ንኣሽቱ ነቃዓት ኣብ መሃንቱስ ክፈጥር ይኽእል ኢዩ፣ ደም እውን ምስ ቀልቀል ክረአ ይኽእል ኢዩ። እዞም ነቓዓት ኣዝዮም ኣቐንዘውትን ነቶም ቆልዑ ድማ ስሩዕ ዝኾነ ቀለቀል ካብ ምውጻእ ከሸግርዎም ይኽእሉ ኢዮም። እቲ ቃንዛ ኣብ ክንዲ ቀልቀል ምድፋእ፣ ቀልቀል ከም ዝተሓዝ ክገብር እውን ይክእል 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 ሃቦ(ወይኒ፣ተምሪ፣ በርቁቕ፣ በለስ ጥልያን፣ ፊኖክዮ፣ ዙኪኒ ወዘተ)። ባህርያዊ እኽሊ፣ ብሽኮቲ ወይ እውን ሩዝ ክትህብ ትክእል።

ምህላኽ ናይ ጸባ፣ በረድ፣ ቸኮላታ ወይ `ውን ፎርማጆ ቀንስ፣ ምኽንያቱ ብዝሒ ናይ ጸባ ፍርያት ድርቐት ስለ ዘስዕብ።

ውላድካ ብዙሕ ክሰቲ ኣለዎ፣ ኩሉ ግዜ ከኣ ኣብ ግዜ ቍርሲ ጽሟቕ ክሰቲ ኣለዎ።

ናይ ህይወት ጽሬት

ውሉድካ ብስሩዕ ናብ ሽቓቕ ክኸይድ ኣለዎ፣ ብዘይ ዝኾነ ገደብ። ኣብ ስሩዕ ግዜ ከምዝኸውን ግበሮ።

እዚ ምኽሪ እንዳ ኣተግርበካ እንከሎኻ ዕንጫረ ዝቕጽል እንተመሲሉ፣ ነቲ ናይ ቆልዑ ክኢላ ሓኪምካ ተወከሶ፣ ነቲ ቀልቀል ዘፍኩስ መድሃኒት ክእዝዙ ኢዮም።

!

ኣገዳሲ ሓበሬታ

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

ውጽኣትን ተምላስን

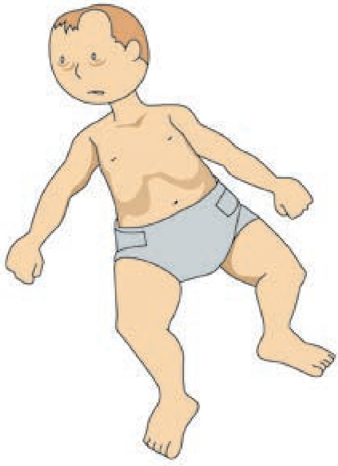
ውልድኩም ኩሉ ዝበልዕዎ ዶ የምልስዎ? ብዙሕ ግዜ ፈሳሲ ዝኾነን ሕማቕ ጨና ዘለዎን ቀልቀል ኣለዎም፣ ረስኒ ኣለዎም፣ ቅርጸት ከብዲ ኣለዎም፣ ከምኡ`ውን ምዕጻው ሸውሃት ኣለዎም ዶ?

ነድሪ-ኣምዑት ኢዩ ዝህልዎም ወይ`ውን ``ናይ መዓናጡ ፍሉ``፣እዚ ድማ ረኽሲ ናይ ከስዐን መዓናጡን ኢዩ። መብዛሕቲኡ ግዜ ድማ ብቫይረስ ኢዩ ዝመጽእ።

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

ናይ ጻምኦት ምልክታት እንታይ ኢዩም?

- ውልድኩም ደኺሞም፣ ምጽዋት ይኣብዩን በጥ ኢሎም ሱቕ ይብሉ
- ሚዛን ይቕንሱ
- ኣዒንቶም የንኮልኩል
- ቆርበቶም፣ ኣፎም ከምኡ`ውን መልሓሶም ይነቕጽ
- ክበኽዩ እንከለዉ ንብዓት ዘይብሎም ይኾኑ
- ውሑድ ይሸኑ፣ ኣንሶላ ኣብ ግዜ ንግሆ ፈኩስን ድሩቕ ኢዩ።



ውሉድኩም ከመይ ጌርኩም ትሽናሽንዎም?

ውጽኣትን ተምላስን መብዛሕቲኡ ግዜ ካብ 5 ክሳብ 7 መዓልታት ይወስድ፣ ባዕሉ ድማ ይሓዊ።

ተጥብዊ እንድሕር ሃሊኺ፣ ኣብ ሓሓጺር እዋንን ብዙሕ ግዜ ውላድኪ መግቢ። ዘይጠብዩ እንተኾይኖም ከኣ፣ እቲ ናይ ወትሩ ጸባ፣ ብዙሕ ግዜን በብንእሽተይ ሃብዮ።

ውላድኩም ናይ ጽምኣት ምልክት እንተኣርእዩ ኦርኤስ (ብኣፍ ዝወሃብ ናይ ኣካልት ጠሊ ዝውስኽ ፈሳሲ) ኣብ ነፍሲወከፍ ማይ ዝደልየሉ እዋን ንኽወስዶ ይወሃቦ። ናይ ቆልዑ ክኢላ ሓኪምካ እቲ ዝወሓደ ክወሃብ ዘለዎ ዓቐን ናይ ፈሳሲ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ክሕብረካ ኢዩ።

መድረኽ 1፥ በቲ ኣብቲ መትሓዚ ዘለዎ ሓበሬታ መሰረት፣ ሓንቲ ሳኬት ናይ ኦርኤስ ኣሕቕቕ። ነቲ ዘዳለኻዮ ብፅባፅ ከዓ ኣብ ፍርጅ ኣቐምጦ።

መድረኽ 2፥ ነፍሲወከፍ 3 ደቒቕ ንውሉድካ ካብቲ ዘዳለኻዮ ፈሳሲ ሃቦ። ማንካ ወይ ስሪንጋ ተጠቐም።

መድረኽ 3፥ ውሉድካ እንተዘይ ኣምሊሱ ነቲ ዓቐን በብንእሽተይ ወስኽሉ። ከምልስ እንተጀምሩ፣ እንደገና በብንእሽተይ ሃቦ።

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

ተምላስ ጠጠው ኣብ ዝበለሉ ግዜ፣ ውሉድኩም መግቢ ብምላዕ በብንእሽተይ ክጅምሩ ይኽእሉ ኢዮም። ፍኹስ ዝበለ መግቢ ሃብዎም። ሩዝ፣ ካሮቲ ከምኡ`ውን ባናና ቀልቀል ኣብ ምትራር ሓገዝቲ ኢዮም።

እንታይ ዓይነት መድሃኒ ክወሃብ ይከኣል?

ውሉድኩም ረስኒ እንተገይሮም፣ ፓራሲታሞል ክትህብዎም ትኽእሉ ኢኹም።

ይመሓላለፍ ድዩ?

እወ፣ ነድሪ-ኣምዑት ብቀልቀል ወይ ብተምላስ ክመሓላለፍ ይኽእል ኢዩ። ውሑድ ዓቐን ናይ ለበደ ከጋጥም ይኽእል ኢዩ ብፍላይ ድማ ኣብ መዋዕለ ህጻናት፣ ኣብ ውሽጢ ስድራቤት ወይ`ውን ኣብ ሓቢሮም ዝቕመጡ ሕብረተሰባት።ብዝተበከሉ ኣእዳው፣ መግቢ ከምኡ`ውን ማይ ክመሓላለፍ ይኽእል ኢዩ።

ድሕሪ ነፍሲወከፍ ጨርቒ ናይ ቆልዓ ምቕያርካ ወይ ድሕሪ ነፍሲወከፍ ውጽኣት ኣእዳውካ ተሓጸብ።

ናብ መዋዕለ ህጻናት ወይ ቤት ትምህርቲ መኣስ ክምለስ ኣለዎ?

ውሉድኩም ካብ ረስኒን ተምላስን ናጻ ምስ ኮኑ።

!

ኣገዳሲ ሓበሬታ

ብቕልጡፍ ንክሊኒካ ናይ ቆልዑ ሓኪም ወይ ህጹጽ ረድኤት ተወከሱ፡

- ናይ ውሉድኩም ኩነታት እንተኣሻቒልኩም
- ንሽተበራብርዎም ዘሸብደኩም እንተኾይኑ
- ንብዓት ዘይብሎም እንተኾይኖም
- ን8 ሰዓታት ሽንቲ እንተዘይሸይኖም
- ሚዛን እንተቐኒሶም
- እቲ ተምላስ ቀጠልያ መሰል ወይ`ውን መግቢ ዝሓዘ እንተኾይኑ
- ኣብ ውጽኣቶም ደም እንተልዩ።

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

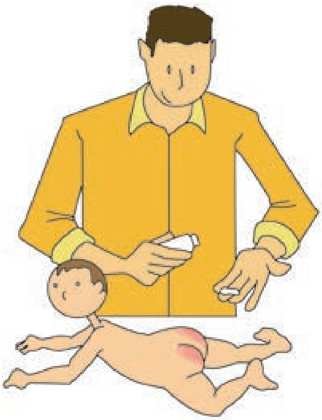
ኣብ መቐመጫ ውላድኩም ክረኣዩ ዝኽእሉ በሰላታት

ኣብ ናይ ውሉድኩም መቐመጫ ቐያሕቲ ነጠብጣብ ክራኣዩ ይኽእሉ እዮም፣ ንሱ ድማ ቀስ ኢሉ ናብቲ ትሕቲ ጨርቂ-ሽንቶም ክሓልፍ ይኽእል። እዞም በሰላታት ከዓ ብሰንኪ ሽንትን ቀልቀልን ዝመጽእ ምንዳር ናይቲ ብቐሊሉ ተነቓፊ ዝኾነ ቆርበት መቐመጫ እቲ ህፃን ይመጹ። ኣብ 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 ረኣዮ፣ ኣብ ዝጠልቀይሉ እዋን ከኣ ቀልጢፍካ ቀይሮም።
- ነቲ መቐመጫ ብልእብ ዝበለ ማይን ብዘይ ሳምናን ኣጽርዮ።
- ነቲ ናይ ውሉድካ ቆርበት ብንፋስ ከም ዝነቕጽ ግበሮ።
- ሓንሳብ ናይ ውሉድካ ቆርበት ምስ ነቐጸ፣ ረቒቕ ዝኾነ ዚንክ ዘለዎ መሕወዪ ዝኸውን ዘይቲ ኣርቒቕካ ልኸዮ።



!

ኣገዳስቲ ሓበሬታታት

እዚ ዝስዕብ እንተጋጢሙ ንክኢላ ናይ ቆልዑ ሓኪምካ ተወከስ፡

- እቲ ተጠቒሱ ዘሎ ክንክን እንዳገበርካ እንከሎኻ እቲ ምቕያሕ እንተቀጺሉ
- ቅርፍቲ ወይ ፍሪቕሪቕታ እንተማዕቢሉ
- እቲ ምቕያሕ ካብቲ ቀጻል ሓሊፉ እንተቐጺሉ።

ቁ ማ ል

ትፈልጥዎ'ዶ?

ቁማል ጹሩይ ይኹን ረሳሕ ጸጉሪ ይፈትው: ካብ ርእሲ ናብ ርእሲ ውን ይተሓላለፉ. ካብ ርእሲ እንተተፈልዮም ኣብ ውሽጢ 48 ሰዓታት ይሞቱ።

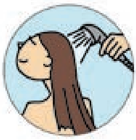
ቍማል ደቀቕቲ ሓሳኹ ኮይኖም ሓምኹሽታይ ሕብሪ ዘልዎምን ውሑድ ሚሊሜተራት ዝምንውሖምን ኢዮም።ናብ ጸጉሪ ብምእታው ደም ናይ ሰብ ይምገቡ።

መኣስ ቍማል ትደሊ?

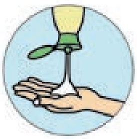
- ኣብቲ ኣከባቡ ቍማል እንተልዩ (ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ ኣብ መዋዕለ ህጻናት ኣብ ስድራቤት፣ ኣብ መሓዙት ወዘተ።)
- ናይ ርእሲ ሰሓ ኣብ ዝህልወሉ እዋን
- ዕጸ ኣብ ጸጉሩ ኣብ ትርእየሉ እዋን። እቲ ዕጸ ምስ ፎሮፎር ይመሳሰል ኢዩ። ከተልግሶም ድማ ኣሸገርቲ ኢዮም።

ከመይ ጌርካ ትደልዮም?

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



ነቲ ጸጉሪ ኣጥልሎ



ንዝተጠናነገ ጸጉሪ ፋሕ ዘብል ነገር ግበር

በቲ ንቡር መመሸጥካ ገይርካ ነቲ ዝተጠናነገ ጸጉሪ ፋሕ ኣብሎ

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

ኣብ ነፍሲ ወከፍ መንገዲ ድማ ነቲ መመሸጥ ብወረቐት ጌርካ ዝኾነ ቍማል ወይ ዕጸ ጽረገሉ

ነቲ ጸጉር ሕጸቦ

ቁማል ኣብ ዝህልወኩም 2 ክሳብ 3 ግዜ ኣብ ወርሒ ደጋግምዎ.

ዝኾነ ነገር ኣይረኸብካን፥

- ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙን እዚ ፈተሻ ድገሞ

እንተ ረኺብኩም ቐንጪ፡

- ክልተ ግዜ ኣብ ሰሙን ናይ ቍማል ፈተሻ ግበር
- ጥንቁቕ ኮይንካ ጽናሕ፣ ቍማል ክረኣዩ ስለ ዝኽእሉ ማለት እዩ

እንተ ረኺብኩም ቁማል፡

- ናይ ውሉድካ ቤት ትምህርቲ ወይ መዋዕለ ህጻናር ሓብር
- ኣብታ መዓልቲ፣ ኩሎም ኣባላት ስድራቤትካ ፈትሽ ነቶም ቍማል ዝተረኸቦም ድማ ፈወስ
- ኣንሶላታት፣ ክዳውንቲ ወዘተ ምጽራይ ኣየድልን ኢዩ።
- ንነፍሲወከፍ ኣባል ስድራቤት ናቶም መመሸጥ ግበረሎም

+

ሓበሬታ

ቁማል ኣብ ዝህልወኩም ግዜ ኣንሶላ: ክዳውንቲ: ባንቡላ(መጻወቲ ቆልዓ) ምሕጻብ ኣድላይ ኣይኮነን.

እዚ ነገር እንተ ዘይሰሪሑለይ እንታይ እየ ክገብር?

- በዚ መንገዲ’ዚ እቶም ቁማል እንተዘይጠፊኦም ኣብ ፋርማሲ ብምኻድ መድሃኒት ግዝኡ. ብሓፈሻ፣ ካብ 2 ክሳብ 3 ፍወሳ የድልዩ (ኣብ፣ይ፣ 8ይን 15ን መዓልቲ)። ዝኾነ መኸላኸሊ ዝኸውን መድሃኒት የሎን።
- እቲ መድሃኒት እንዘየጥፊኡዎም ናብ ሓኪምኩም ብምኻድ ዝግባእ መድሃኒት ክእዝዘልኩም ተወከስዎ

ብኽያት ናይ ዕሸል

ብኽያት ናይቲ ዕሸል መዛረብን መግለጽን መንገዲ ኢዩ። ኣተኩሮ ዝስሕብሉ መንገዲ ኢዩ። ጥዑይ ዕሸል ካብ 2 ክሳብ 3 ሰዓት ኣብ መዓልቲ ክበኪ ይኽእል ኢዩ፣ መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ መወዳእታ ናይ ሓንቲ መዓልቲ ወይ ኣብ ግዜ ለይቲ።

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

ኣብቶም ናይ መጀመርያ ኣዋርሕ፣ ሓደ ዕሸል ዝኾነ ቃሕታ ኣይገብርን ኢዩ።ገለ ገለ እዋን ዝኾነ ነገር ክህድኦ ኣይክእልን ኢዩ፣ ብዙሕ እውን ኣገዳሲ ኣይኮነን።ብሕቖም ኣብ ዓራት ክተደቕስዎም ትኽእሉ፣ ኣብ ጸልማት ትገድፍዎምን ሰቕ እንተዘይሎም ድማ ኣብ ነፍሲወከፍ 10 ክሳብ 15 ደቒቕ እንዳ መጻእኩም ድማ ትከታተልዎም።

ውላደይ ስለምታይ ይበኪ?

- እንተጠምዮም
- እንተደኺሞም
- እንተ ሞቅይቖም ወይ እንተዝሒሎም
- በቲ ዝረስሐ ጨርቂ-ሽንቶም እንተተሸጊሮም
- ብድምጺ ወይ ብርሃን እንተተረቢሾም
- ብሕማቕ እንተተቐሚጦም ወይ ድማ እንተዘይመቺእዎም
- ኣብ ምሉእ መዓልቲ ዝተኣከበ ጸቕጢ ቅድሚ ምድቓሶም ከውጽእዎ እንተደልዮም።
- ውሕስነት ክስመዕም፣ ክተኣማመኑ፣ ብኣከባቢኦም ክትንከፉ እንተደልዮም።

ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ድማ ክበኽዩ ይኽእሉ ኢዮም።

ብኸመይ ይዕገስ ?

- ጠምዩ ወይ ዝሒሉ ከይህሉ ኣረጋጽ፣ እቲ ምንጻፎም ድማ ረሲሑ ከይከውን።
- ምትእምማን ክስመዕም ኣብ ኣእዳውኩም ሓዝዎም፣ ረሩዎም ኣብልዎም፣ ኣንቐሳቕሶም ድማ።
- ብቀስታ ተዛረብዎም፣ ዘምሩሎም
- መታን ክፎኽሶም ሰውነቶም ሕጸብዎም
- ኣካልቶም ድረዙሎም፣ ብፍላይ ድማ ኣብ ከብዶም ጋዝ እንተልዩዎ።
- ጡጦ እንተልይዎም ድማ ሃብዎም፣ ምኽንያቱ ከህድኦም ስለ ዝኽእል።

!

ኣገዳሲ

ናይ ውሉድኩም ብኽያት እንተበዚሑ ወይ ከኣ ካብ ቀደሙ ዝተፈልየ እንተኾይኑ

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

ናይ ውላድኩም ብኽያት ምጽዋሩ እንተስኢንኩም

- ንውላድኩም ብፍጹም ኣይትሕቆንዎ፡ ውላድኩም ክትሓቑኑ እንከለኹም፣ ነቲ ርእሶም ሕማቕ ዝኾነ ምንቕስቓስ ናብ ቕድሚትን ድሕሪትን ይገብር እዚ ድማ ቀታል ክኸውን ይኽእል ወይ ድማ ንሓንጎል ኣዝዩ ሓደገኛ ዝኾነ ዕንወት የስዕብ
- ኣይጨድር
- ንውላድኩም ኣብ ዓራት ኣመቻቺእኩም ብምቕማጥ ነቲ ክፍሉ ግደፍዎ
- ንውሉድኩም ኣብ ምሕላው ዝሕግዘኩም ትኣምንዎ ሰብ (ስድራቤት፣ ጎረባብቲ ወይ መሓዙት)።

ውላድኩም ክከናኸኑ ዝኽእል ናይ ህጹጽ ረድኤት ማእከል ካብ ምውካስ ኣይትቆጠቡ።

ህጹጽ

ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት

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

ናይ ኣሻቃሊ ሕማም ምልክታት

ናይ ረስኒ ክንክን እንዳገበርካ እንክሎኻ ነዞም ዝስዕቢ እንተተዓዚብካ፣ ንህጹጽ ረድኤት ተወከስ፡

- ውላድካ ገጾም ወይ ከንፈሮም ሰምያዊ እንተኾይኑ
- ብጣዕሚ ዝደኸሙ፣ ዝተረበሹን ኣዝዮም እንተሓሚሞምን
- ከም ባምቡላ ኣካላቶም እንተለምሊሙ ወይ ከኣ ምንቕስቓስ እንተኣብዮም
- ክትንክፎም ወይ ከተንቀሳቕሶም ኣብ ትደልየሉ ክበኪ ወይ ከእዊ ዘይክእል እንተኾይኑ
- ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ዝበኽዩን ወላ ኣብ ኢድካ ሒዝካ ክትእብዶም እንተዘይኪኢልካን
- ከተተስኦም ኣሸጋሪ እንተኾይኑ፣ መልሲ ዘይህቡ ድማ እንተኾይኖም
- ብድኹም ኣጠማምታ ዝጥምቱን ምጽዋት ዝኣብዩን ምስ ዝኾኑ
- ዘይንቡር ባህሪ ዘርእዩን፣ ዘይተማእዘኑ ምስ ዝኾኑን።

ናይ ጽምኣት ምልክታት

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

- ንልዕሊ 8 ሰዓታት ሽንቲ ማይ እንተዘይሸይኑ
- ብዘይን ንብዓት ክበኪ እንተጸኒሑ
- ኣዒንቶም እንተ ኣንኮልኪሉ
- ድኹምን ላህዛዝን እንተኾይኑ
- ኣፎምን ከናፍሮምን ድርቕን ዝነቕዐን እንተኾይኑ

ሽግር ናይ ኣተናፍሳ

ውላድኩም ካብዞም ዝስዕቡ እንተልይዎም ብቕልጡፍ ተወከሱ፡

- ብጻዕሪ ዘስተንፍሱ እንተኾይኖም
- ምስ ነፍሲወከፍ ምስትንፋስ ዝቋዝም እንተኾይኑ
- ፋጻ ዝመስል ድምጺን ቅልጡፍ ምስትንፋስን እንተልይዎ
- ሰምያዊ ዝሕብሮም ከናፍር እንተልይዎ
- ኣብ መንጎ ምስትንፋስ ዘዕርፍን ኣተናፍሶም ክቖጻጸሩ እንተዘይኪሎምን
- ኣዝዮም እንተደኺሞም

ናይ ፍረ-ነብሲ ቃንዛ

ንእሽቶይ ውላድኩም እዚ ዝስዕብ እንተልይዎ ብቕልጡፍ ተወከሱ፡
- ኣብ ፍረ-ነብሶም ቃንዛ እንተልይዎም

ምኻድ ምእባይ

ውላድኩ ካብዞም ዝስዕቡ እንተልይዎም ብቕልጡ ተወከሱ፡
- ምኻድ እንተኣብዮም
- ኣብ ነፍሲወከፍ ክሸድሉ ዝፍትኑ እዋን ዝበኽዩ እንተኾይኖም

ምልክታት ሕማም ሽኮርያ

ውላድኩም ካብዞም ዝስዕቡ ከይህልዎም ብቕልጡፍ ፈትሹ፡
- ብብዙሕ ዓቐንን ብዙሕ ግዜን ዝሸኑ እንተደኣ ኮይኖም
- ኩሉ ግዜ ዝጸምኡ እንተኾይኖም
- ብዙሕ ሊትሮታት ናይ ፈሳሲ ኣብ ሓደ መዓልቲ ዝሰትዩ እንተደኣ ኮይኖም
- ዝደኸሙን ሚዛን ዝቐነሱን እንተደኣ ኮይኖም።

!

መጠንቀቕታ

ካብ 0 ክሳብ 3 ወርሒ

ዕሽልኩም ካብዚ ዝስዕብ እንተልይዎ ብቕልጡፍ ተወከሱ፡
- ልዕሊ 38 ° C ዝዓቐኑ ረስኒ እንተልዩዎ
- ኣዝዩ እንተ ጸምልዩ
- ዘይንቡር ባህሪ እንተልይዎ (ንኣብነት ብድኹም ዝደሀ እንተኾይኑ)
- ብተደጋጋሚ ዘምልስ እንተደኣ ኮይኑ
- ኣዝዩ ቀጻልን ቀጢንን ቀልቀል እንተልዩዎ
- ዝቀይሐ ወይ ወይናዊ ሕብሪ ዝሓዘ መግሊ ዘለዎም ሕምብርቲ ምስ ዝህልዎ

ኣገዳሲ 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 ዋንነት መገልጺ

እዚ ብሮሹር ብዶ/ር ኖኣሜ ዋግነር፣ ፕሮፈሶር ክላራ ፖስፋይ-ባርበን ወ/ሮ ኦሊቭያ ፋህርኒን ብምትሕብባር ምስ ናይ HUG ናይ ሕሙምን ስድራቤትን ናይ ሓበሬታ ጉጅለ (GIPP)ዝተዳለወን፣ ናይዞም ዝስዕቡ ትካላት ሓገዝ ዘለዎን ኢዩ፡

- ኣብ ወብሳይት www.monenfantestmalade.ch, ንምዕራፋት ናይ ውጽኣትን ተምላስን፣ ቐይሕ መቐመጫን ናይ መጠንቐቕታ ምልክታትን
- Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, ንምዕራፋት ናይ ስኒ፣ ክታበት፣ ድርቐት ከምኡ `ውን ናይ መዓልታዊ ህይወት ሓደጋታት
- ናይ ስውዚ ናይ ቆልዑ ማሕበረሰብ፣ ንምዕራፋት ናይ ረስኒ፣ ሰዓል፣ ሕርኽርኽ ናይ ጎረሮ ከምኡ `ውን ናይ መጠንቀቕታ ምልክታት
- ኣብ ክፍለ-ሃገር ቫውድ-ኣቫሳድ ዝርከብ ናይ ቁልዕነት ነርስ መወከሲ ማእከል (www.avasad.ch), ብፍላይ «ምምጋብ ዕሸላትን ንኣሽቱ ቆልዑትን» «ረስኒ ቆልዑ» , «ምጽራይ ዝተዓበሰ ኣፍንጫ», «ብኺያት», «ምክልኻን ሃንደበት ሞት ናይ ዕሸል»
- ናይ ኲበክ 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 ዕሸላትን እግሪ ተኸሊ ቆልዑን።

migesplus.ch
ማዕከን ሓበሬታ ኣብ ኢንተርነትንጥዕና ዝምልከት ብዝተፈላለዩቋንቋታት

DFEA • La santé de votre enfant • Avril 2021