



Nyrso Ysgol | School Nursing

BIP Caerdydd afi'r Ffrow Cardiff & Vale UHB

# የወላጆች መስመር

ዕድሜው ከ5-11 ዓመት የሆነ ልጅ ወላጅ ከሆኑ የትምህርት ቤት ነርስን ሚስጥራዊ ምክር እና ድጋፍ ለማግኘት በ **07312 263178** ይደውሉ

ስነአምራካዊ ጤንነት ራሳቸው አልጋ ላይ ላይ ሰገራ መሸናት እና መውጣት ቀን ራሳቸው ላይ መሸናት ሽንት መቆጣጠር ዲደኝነት ጤናማ አመጋገብ ባህሪ

ይህ ወላጆች ለተለያዩ የጤና ችግሮች የትምህርት ቤት ነርስን በቴክሰት ለማግኘት የሚችሉበት አገልግሎት ነው። ይህ በእኩምና የተረጋገጠ በሽታ እንዳለባቸው የምንነግርዎት አገልግሎት ሳይሆን፣ ስለ ሚስተሎት ምክር ልንሰጥዎት እንችላለን።

**በትምህርት ቤት በዓላት ወቅት ይገኛል።** **ከሰኞ - አርብ ይገኛል።** **8:30 - 16:30**

# ዕድሜዎ ከ11-19 ዓመት ከሆነ፣ ለምስጢራዊ ምክርና ድጋፍ፣

# 07520 615718

ለትምህርት ቤት ነርስዎ ቴክሰት ይላኩላቸው

ለወጣቶቹ የተለያዩ ጉዳዮችን በተመለከተ እንረዳለን፣ ለምሳሌ .....



በማንኛውም ጊዜ ላክ.....

የሚያስቸግሯ ጤናማ ቼ ሰዎች ካሉ አመጋገብ የሃዘን ወደ የንዴት ስሜት ዲደኝነት ድራግ ማጨስ ስነአምራካዊ ጤንነት አልክሆላዊ መጠጥ የፈተና ሰውነትዎ ላይ ጭንቀት ስላለ ለውጥ ሰኞ - አርብ መልስ እንሰጣለን **8:30am - 4:30pm**

# ልጅዎን እቤት ነው የሚያስተምሩት? ዕድሜው ከ5-16 ዓመት ነው? የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት ለማግኘት እንደሚችል ያውቃሉን?

የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት የልጅዎን ጤና እና ደህንነት ለማዳበር እንዲችል እና ሙሉ ለሙሉ ማድረግ የሚችለውን ለማድረግ እንዲችል የሚረዳ አገልግሎት ነው። ልጅዎ/ ልጆቻቸው ከ 13 ዓመት በላይ ከሆኑ የጤና ምርመራቸውን ለብቻቸው ማድረግ የሚፈልጉ ከሆነ ያን ልዩድ እንችላለን። ተጨማሪ ድጋፍ ከፊልጉ አብዘዎን ያነጋግሩ።

**Kate, Specialist Public Health Nurse**  
**079 697 35010.**

የትምህርት ቤት ነርስ አገልግሎት የልጅዎን አካላዊ ወደ ስነአምራካዊ ጤንነት በተመለከተ እርዳታ ሊሰጡዎት ይችላሉ፣ ለምሳሌ እንደ ሚስተሎት፡

- ስነአምራካዊ ጤንነት
- ጤናማ አድጋር እና ጤንነት መጠበቅ ማስተማር
- የጤና አገልግሎት በሚሄዱበት ጊዜ፣ የልጅዎን አስተያየት እና ፍላጎቶቻቸው ለመግለጽ አርዳታ
- ጠቃሚ ወደ ሆኑ አገልግሎቶች ማመለከት
- ወደ ሌላ የጤና አገልግሎት እንዲሄዱ መርዳት
- ስለግብረሰብ ጤንነት ምክር፣ ስለ ወሊድ መቆጣጠር ጭምር

- የወሰዱት ክትባቶች በተመለከተ - ምን ክትባት እንደሚረሰ ለማሳወቅ እና እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለማሳወቅ
- እድገት መቆጣጠር - ቁመት፣ ክብደት እና የአይን ምርመራ
- ሽንት የመቆጣጠር አርዳታ - ሽንት ቤት መሄድ/ አልጋ ላይ መሸናት/ ራሳቸው ላይ ሰገራ መውጣት



AMHARIC

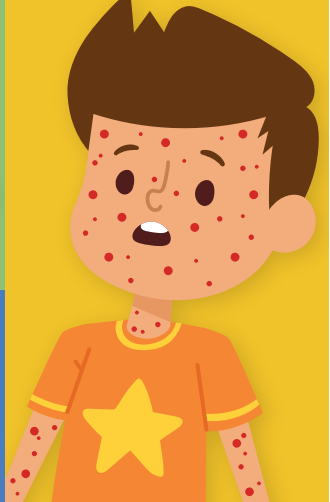
የልጅዎን ጤንነት ለመጠበቅ እና የተለመዱ የልጅነት በሽታዎችን ለመከላከል የቤተሰብ መመሪያ



AMHARIC



የልጅዎን ጤንነት ለመጠ  
በቅ እና የተለመዱ የልጅ  
ነት በሽታዎቹን ለመከላ  
ከል የቤተሰብ መመሪያ



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Tim Iechyd Cyhoeddus  
Cardiff and Vale University Health Board  
Public Health Team



# ጊዜቶች

መግቢያ	2	<b>የተለመደ ሕመም:</b>	
<hr/>		ኩፍኝ	26
<b>መመሪያ ወደ...</b>		ኤክዚማ	28
<hr/>		ኩፍኝ	30
ስለ NHS አገልግሎት መረጃ	3	አጅ አግር እና አፍ	32
በካርዲዮ ለሚገኙ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች መመሪያ	5	ኢምፔቲን	34
<hr/>		አከክ	36
<b>ልጅ አለው...</b>		ሞለስከም ኮንታጂዮዝም	38
<hr/>		ሜንንጃይቲስ/ ሴፕሲስ	40
ልጅ ትኩሳት አለበት	8	ኮንጆንክቲቫይቲስ	42
ልጅ ሳል/ጉንፋን ይዘታል	10	የጭንቅላት ቅማል	43
ልጅ ጉርጉር ሕመም አለበት	12	ልጅ ድርቀት አለበት	44
ልጅ የጆሮ ሕመም አለበት	14	ክር መሳይ ትል	46
ልጅ የጥርስ ሕመም አለበት	16	መተንፈስ ችግር (ፕሪ ስኩል ዊዝ)	48
ልጅ ትውከት እና ተቅማጥ አለበት	18	እና አስም	48
ልጅ ጉዳት ደርሶበታል	19	የአይረን አጥረት አኔምያ	50
ልጅ ሕመም አለበት	22	የተጠበቀ አንቅልፍ	51
ልጅ አለርጂክ አለበት	24	የናፒ ሽፍታ	52
		ተፈታታኝ ባሕርይ	53
		የአሎሮ ጤና ችግር	54
		ክትባቶች	58
		ሲጋራ ማጨስ ማቆም	60
		ጤናማ አመጋገብ	62

# መግቢያ






ልጅዎ ጤናማ ካልሆነ በጣም ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል፤ ምን እንደሆነ እና ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ለማወቅ ሊጨነቁ ይችላሉ።

አርሰዎን ለመደገፍ በካርዲዩ ብዙ አገልግሎቶች አሉ። ይህ የመረጃ ወረቀት ልጅዎ ከታመመ ምን ማድረግ እና የት መሄድ እንዳለብዎት እንዲያውቁ ይረዳዎታል።

ይህ የመረጃ ወረቀት አንዳንድ የተለመዱ የልጅነት በሽታዎችን እና ሁኔታዎችን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል ምክር ይዟል። የልጅዎን ሕመም በቤት ውስጥ እንዴት መቆጣጠር እንደሚችሉ እና የ NHS የጤና አገልግሎት እንዴት እና መቼ ማግኘት እንደሚቻል ያብራራሎታል። ይህ ደግሞ ልጅዎን በቤት ውስጥ መንከባከብ የሚችሉ ከሆነ ወይም በማኅበረሰቡ ውስጥ አርዳታ ማግኘት የሚችሉ ከሆነ በሆስፒታል የአደጋ እና ድንገተኛ ክፍል ውስጥ ረጅም የጥበቃ ጊዜን ሊከላከል ይችላል።

በተጨማሪም አንዳንድ ከባድ በሽታዎችን በተመለከተ፣ ምን ማድረግ እና መቼ አርዳታ መጠየቅ እንደሚቻልን ጨምሮ መረጃ ይገኝበታል።

ይህ የመረጃ ወረቀት አያንዳንዱ የበሽታ ምልክት ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ለማሳየት እና አርዳታ መቼ ማግኘት እንዳለብዎት ለማመልከት **ቀይ፣ ቢጫ** እና **አረንጓዴ** ቀለሞችን ይጠቀማል።

-  **አስቸኳይ የጤና አገልግሎት፣ 999 ላይ ይደውሉ ወይም ወደ የአደጋ እና ድንገተኛ ክፍል (A&E) ይሂዱ።**
-  **ወደ ዶክተርዎ (GP) ይሂዱ**
-  **በተሰጥዎት ጠቃሚ ምክርቶችን መሰረት፣ በቤትዎ ውስጥ እንክብካቤ ማድረግ ይችላሉ።**

ይህ የመረጃ ወረቀት ስለ ሁሉም የልጅነት ህመም መረጃ የለውም። በዚህ የመረጃ ወረቀት ውስጥ ስለተጻፈው ምክር እርግጠኛ ካልሆኑ ሐኪምን ማነጋገር ይኖርብዎታል።

# ስለ NHS አገልግሎት መረጃ



## ፋርማሲ

በጣም የሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች፣ ብዙውን ጊዜ በሱፐር ማርኬቶች ውስጥ በቀላሉ ማግኘት ይችላሉ።

የተለመዱ በሽታዎችን፣ ጉዳቶችን በተመለከተ ምክር ሊሰጡ እንዲሁም መድኃኒት ማዘዝ ይችላሉ። (በዌልስ የሚታዘዙ መድኃኒቶች ነፃ



## ጂፒ

ጂፒ የቤተሰብ ሐኪም ሲሆን አርሰምንም ሆነ ልጅዎን ከጤና ጋር በተያያዘ ያያችኋል ። ምርመራ ማድረግ፣ መምከር፣ መድሃኒቶችን ማዘዝ እና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ወደ ስፔሻሊስት አገልግሎቶች ረፈር ሊያደርጓቸዎ ይችላሉ።



## ከስራ ሰዓት ውጪ/111

የአርሰዎ ጂፒ ዝግ ከሆነ እና የህክምና አርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ አባክዎ 111 ይደውሉ። አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ከጂፒ አገልግሎት ውጪ ቀጠሮ ያዘጋጃሉ ወይም ቀጠሮ አስኪያገኙ ድረስ ምክር ይስጡዎቹሃል።

### መቼ መሄድ እንዳለብን?

- ሳል
- ጉንፋን
- ሕመምና ሥቃይ
- የጉርር ህመም
- አንጩሎዌንዛ
- የጆሮ ሕመም
- ሲስቴተስ (የሸንት ፊኛ አብጠት)
- የቆዳ ሽፍታ
- የጥርስ ማብቀል ሕመም
- የአይን መቅላት
- እና ሌሎች ብዙ...

**የተለመዱ የህመምች መርሐ ግብርን በተመለከተ መረጃ ይመልከቱ።**



ልጅዎ ከታመመ እና ተጨማሪ ምክርና ድጋፍ ካስፈልጋችሁ ለማወቅ ቀጠሮ ሊይዙ ይችላሉ።

የአርሰዎ ጂፒ የተለያዩ የህክምና እና የአዕምሮ ጤና ሁኔታዎችን ማየት የሚችል እና የመከላከያ እና የጤና ትምህርት ሊሰጥ ይችላል።

ጂፒዎ አስኪከፊት መጠበቅ ካልቻሉ፣ የሕክምና ምክር ለማግኘት 111 ን ማነጋገር ይችላሉ። ለካርዲዩ እና ቬልስ ከስራ ሰዓቶች ውጪ ጂፒ ለማየት ቀጠሮ ሊይዙልዎት ይችላሉ። ይህ ሕንፃ በካርዲዩ ሮያል አንፈርሚሪ CAVHIS ከሚባለው ሕንፃ ጋር አብሮ ነው ያለው።



**A&E/999**

ለከባድ እና ለሕይወት አስፈላጊ ለሆኑ ድንገተኛ አደጋዎች ብቻ ወደ 999 ይደውሉ።

የሚኖሩት በካርዲፍ እና ሼል ከሆነ በዌልስ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል በአደጋና በድንገተኛ አደጋ ክፍል (A&E) መገኘት አለብዎት፣ አድራሻው፡

**Heath Park,  
Cardiff  
CF14 4XW**



**የጤና ጎብኚ**

የጤና ጎብኚዎች ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ካላቸው ቤተሰቦች ጋር ይሰራሉ። በተለያዩ ጉዳዮች ላይ፣ በቤት ጉብኝት፣ በህፃናት ክሊኒኮች እና የአድገት ክትትሎችን በተመለከተ ድጋፍ እና ምክር መስጠት ይችላሉ።



**የጥርስ ሐኪም**

የNHS የጥርስ ሐኪም የሚመዘገቡበት የመጠበቂያ ዝርዝር አለ። በዚህ ረገድ አርዳታ የሚያስፈልግዎ ከሆነ የብሪቲሽ ቀይ መስቀል አርዳታ ሊሰጥዎት ይችላሉ። የጥርስ ህክምና ድንገተኛ ችግር ካጋጠመዎ አባክዎ የጥርስ አርዳታ መስመር ለማግኘት 111 ይደውሉ።

**መቼ መሄድ እንዳለብን?**

መታነቅ  
ለመተንፈስ መቸገር/ትንፋሽ ማቆም።  
ከባድ የደም መፍሰስ/ህመም ራስ መሳት  
የአጥንቶች መሰበር  
አደገኛ ንጥረ ነገር ከበሉ።  
ማንኛውም የህይወት አስፈላጊ/ከባድ ሕመም

ጡት ስለ ማጥባት እና ልጅዎን ስለ መመገብ ምክር።  
አስተማማኝ የአንቅልፍ ምክር ጨምሮ ስለ አንቅልፍ መተኛት የልጆች አድገት ንግግር እና ቋንቋ ጥቃቅን በሽታዎች ስለ ጤና ጥበቃ ማስተዋወቂያ

የጥርስ ሐኪም ጋር ከተመዘገቡ በኋላ በየጊዜው ለሚያስፈልግዎት ምርመራ እና የጥርስ ድንገተኛ ህመም ሲከሰት ሊታዩ ይችላሉ። በመጠበቂያ ዝርዝር ላይ ባሉበት ጊዜ ከባድ የጥርስ ሕመም፣ አብጠት ወይም የደም መፍሰስ ቢያጋጥምዎ 111 ላይ ድንገተኛ የጥርስ ሐኪም ማነጋገር ይችላሉ።

# በካርዲፍ ለሚገኙ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶች መመሪያ



## የብሪቲሽ ቀይ መስቀል

የብሪቲሽ ቀይ መስቀል የጉዳይ አስፈጻሚ ሰራተኞች በብዙ ቋንቋ፣ አንድ ለአንድ፣ አስተማማኝ እና ምስጢራዊ በሆነ ሁኔታ ድጋፍ ይሰጣሉ። ፕሮጀክቱ የጤና አገልግሎት ለማግኘት የሚቸገሩ ግለሰቦችን ጤንነት እና ደህንነት ለማሻሻል እና ከአጋሮቻቸው ጋር በመሆን በካርዲፍ እና ቬል ያለውን የጤና አገልግሎት ችግር ለመፍታት ይጥራል።

## የብሪቲሽ ቀይ መስቀል ምን እርዳታ ሊሰጥ ይችላል?

- > የድንገተኛ እና ቀጣይነት ያለው የጥርስ ህክምና ለማግኘት ድጋፍ
- > የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችል ድጋፍ
- > የፋርማሲ አገልግሎት ለማግኘት የሚያስችል ድጋፍ
- > አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ የትራንስፖርት አገልግሎት ለማግኘት ድጋፍ
- > የህግ እና የማህበረሰብ ድጋፍ አገልግሎት ለማግኘት ድጋፍ ማድረግ
- > ስለ ጥገኝነት ሂደት እና ስለ ስፔሻሊስት ድጋፍ እና መረጃ ለማግኘት
- > የመኖሪያ ቤትን በተመለከተ እርዳታ > የአርስዎን ቤተሰብ በ GP ለማስመዝገብ ድጋፍ
- > ወደ ሌሎች ዋና ዋና የጤና አገልግሎቶች እና ለሁለተኛ ደረጃ የጤና አጠባበቅ ቀጠሮዎች ለመያዝ መረጃ እና ድጋፍ

**ወደ ብሪቲሽ ቀይ መስቀል ረፈር ለመደረግ ነርስ ወይ ዶክተርዎን ይጠይቁ**

## በፓርክ ሚኒስቴር የጨዋታ ዝግጅቶች

በፓርክ ሚኒስቴር የነጻ የህጻናት ጨዋታ ዝግጅቶች ይገኛሉ፣ አድራሻው፡

 **Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS.**

ማክሰኞ 12.30 ከሰዓት በኋላ-14.30 ከሰዓት በኋላ  
ረቡዕ 12.30 ከሰዓት በኋላ -14.30 ከሰዓት በኋላ  
ሐሙስ 10.30 ጠዋት -12.30 ከሰዓት በኋላ





### ዌልሽ ሬፍሩጂ ካውንስል (የስደተኞች ምክር ቤት)

የዌልሽ የስደተኞች ምክር ቤትም በአካባቢያ ያሉ አገልግሎቶችን ለማግኘት ሊረዳዎት እና ሊደግፍዎት ይችላል።

#### የዌልሽ የስደተኞች ምክር ቤት እንዴት ሊረዳ ይችላል?

- አስተማማኝ እና ዋስትና ያለው የመኖሪያ ቤት ለማግኘት ድጋፍ
- ተገቢ ያልሆኑ የጥገኝነት ማመልከቻ ውሳኔዎችን ደግባኝ ለማቅረብ ይረዳዎታል።
- ለአርሰዎ እና ለልጅዎ ትምህርት እና ጤና ለማግኘት ድጋፍ
- ለልጅዎ ማህበራዊ እና የመጫወቻ ቦታዎች አድል ለማግኘት ድጋፍ።

 0808 196 7273




### አዌሲስ፣ ካርዲፍ

በሳምንቱ ውስጥ ማዕከሉ ለስደተኞች እና ጥገኝነት ላመለከቱ ሰዎች ክፍት ነው። የተለያዩ ክፍለ ጊዜ እና ቡድኖች፣ የስነ ጥበብ ትምህርት፣ የአንግሊዝኛ ቋንቋ ትምህርት፣ የስፖርት ክፍለ ጊዜ፣ ዕለታዊ የምክር ክፍለ ጊዜ፣ የውክልና ፎረምች፣ መዝናኛት ፕሮግራሞች፣ እና በየሳምንቱ ቀናት ሁሉ ምሳ በነፃ ያቀርባሉ!

ከማዕከላችን ውጭ ቋሚ ባህላዊና ስፖርት ዝግጅቶች፣ በዌልሽ ዙሪያ ጉዞዎች፣ ሙዚየም እና የሥነ ጥበብ ጉብኝት፣ የስፖርት ቡድን ጉብኝት

እንቅስቃሴዎች እና የተራራ ጫፍ መውጣት ዝግጅቶች ያዘጋጃሉ።

 አዌሲስ፣ ካርዲፍ: 69B Splott Rd, Cardiff. CF24 2BW



### TGP Cymru

TGP Cymru ስደተኞች እና የጥገኝነት ፕሮግራም (RAP) ወጣቶችን ለመደገፍ እና ለማበረታታት ሁለንተናዊ አርዳታ ያቀርባል። በቡድን ደህንነት/ በምክር ክፍለ ጊዜ፣ በወጣቶች ቡድን እና የምክር አገልግሎት አማካኝነት ለልጅዎ ድጋፍ መስጠት ይችላሉ። ደህን አገልግሎት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ማግኘት ከፈለጉ ከጂፒ ወይም ከልጆች ነርስዎ ጋር ይነጋገሩ። ረፈር ሊያደርግዎት ይችላሉ፣ ወይም ራስዎ ሊያነጋግሩዎቸው ይችላሉ

 0795747207



# ልጅ ትኩሳት አለበት

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- ልጅዎ በተቻለ መጠን የተመቻቸ እንዲሆን አድርጉ ።
- ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን በመስጠት ህመሙን ለማስታገስ እና የሙቀቱን መጠን ለመቀነስ ይሞክሩ።
- ቀለል ያሉ ምግቦችን እና የሚጠጡ መጠጦችን አዘውትረው ይስጡዎቸው።
- ሕፃኑ ጡት የሚጠባ ከሆነ ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ።
- የሚያስታውክ ከሆነ ብዙ ጊዜ አነስተኛ መጠጦችን ይስጡዎቸው፤ ይበልጥ ሊቆይለት ስለሚችል።
- የልጅዎን የሙቀት መጠን በስፖንጅ ወይም በማቀዝቀዣ ፋን ለመቆጣጠር አይሞክሩ።
- በሽታ የመከላከል ክትባት ከተደረገላቸው ከ48 ሰዓታት በኋላ በሕፃናት ላይ ትኩሳት የተለመደ ነው - በየግዜው ፓራሲታሞል ይስጡ። ልጅዎ የክትባት ቀጠሮ ካለው ትኩሳቱ አስኪሻለው ያስተላልፋት።
- ሁኔታው ካሳሰብዎት ወደ ጂፒ/111 ደውለው ምክር ይቀበሉ።

የልጅዎ የሙቀት መጠን ከ38°C በላይ ከሆነ አንድ ሙቀት/ ትኩሳት ይመደባል።

የሙቀትን መጠን ለመለካት ከሁሉ የተሻለው መንገድ በዲጂታል ቴርሞሜትር ነው። (በቴርሞሜትር ስአል ይጨምሩ?)

ትኩሳት ኢንፌክሽንን ለማስወገድ የሰውነት የተለመደ ምላሽ ነው የሙቀት መጠን በሻይረስና በባክቴሪያ ኢንፌክሽኖች ምክንያት ሊከሰት ይችላል

አንድ ንፍጥ ማስቸገር፣ ሳል፣ ዳምጽ ያለው ትንፋሽ፣ የጉሮሮ ሕመም፣ የዓይን መቅላት እና ተቅማጥ ያሉ የሻይረስ እና ኢንፌክሽን የተለመዱ ምልክቶች ናቸው።

በአንድ ቤተሰብ ውስጥ ብዙ ሰዎች በአንድ ግዜ ከታመሙ፣ የሻይረስ ኢንፌክሽን ሊሆን ይችላል (የሻይረስ ኢንፌክሽኖች በቀላሉ ሊዘመቱ ስለሚችሉ)።

በሻይረስ የሚመጡ ኢንፌክሽኖች ራሳቸው የመዳን ባህሪ ያላቸው ከመሆኑም በላይ አንቲባዮቲኮችን መውሰድ አያስፈልጋቸውም።

### ምን ማድረግ አለብኝ?



#### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሊንከባከቡ ይችላሉ።

- ከ0-3 ወር ዕድሜ ባለው ህፃን ውስጥ የሙቀት መጠን ከ 38°C ያነሰ ከሆነ።
- ከ3-6 ወር ዕድሜ ባለው ህፃን ውስጥ የሙቀት መጠን ከ 39°C ያነሰ ከሆነ።
- ልጅ እንደተለመደው ደስተኛ እና ባህሪው እንደወተረው ከሆነ።
- ልጅ የሚንቀሳቀስ፣ የሚራመድ፣ በዳዴ የሚሄድ፣ ማውራት የሚችል ከሆነ።
- አተነፋፊሱ እንደወተረው ከሆነ።
- የቆዳ፣ ከንፈር እና ምላስ ቀለም እንደወተረው ከሆነ።
- የሚበላ የሚጠጣ ከሆነ።
- ሽንትን አዘውትሮ የሚሸና ከሆነ።



#### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ከ 03 ወር ውስጥ ያለ ህፃን የሙቀት መጠን 38°C እና ከዚያ በላይ ከሆነ።
- በ 36 ወር ውስጥ ያለ ልጅ የሙቀት መጠን ከ 39°C በላይ ከሆነ።
- ከፍተኛ የሆነ ጩኸት ካለው።
- አተነፋፊሱ ከወተረው በበለጠ ፍጥነት ከሆነ።
- የአፍንጫ መቁሰል ካለበት።
- የልጅ ቀለም ግራጫ ከሆነ።
- የከንፈር እና ምላስ መድረቅ።
- ደረቅ ናፒ/ እንደተለመደው ሽንት የማይሸና ከሆነ።
- ከ12 ወር በታች ለሆነ ህፃን በጭንቅላቱ ላይ ያለው ለሰለሰ ያለ ቦታ የመስጠም ምልክት ካለው።
- ትኩሳት ከ 5 ቀናት በላይ ከቆየ።
- መገጣጠሚያዎች አብጠት/ ትኩሳት/መቅላት ካለበት።
- የልጅዎ ሁኔታ አየባሰ ከሆነ እና ከተጨማሪ



#### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ልጅዎ የማይነቃ ከሆነ።
- በጣም ፈጣን የሆነ መተንፈስ ወይም አተነፋፊሱ ከተለመደው የተለየ ከሆነ።
- ሲተነፍስ ያልተለመደ ድምፅ (ያልተለመደ ወፈር ያለ ድምጽ)
- የቆዳ፣ ከንፈር ወይም ምላስ ቀለም ሰማያዊ/ ግራጫ/መቅላት ግራጫ የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- ከ12 ሰዓት በላይ ሽንት ካልሸና።
- በብርጭቆ ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ (በጫኒንጃይተስ ክፍል ላይ ይመልከቱ)
- ሲነኩት መንቀጥቀጥ/ መንዘፍዘፍ/የሚያመው ከሆነ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ሳል እና ጉንፋን ያለባቸው አጠዛኞቹ ልጆች አንጥባቶቲኮች አያስፈልጓቸውም።

- አንጥባቶቲክ አጠዛኛውን ግዜ የቫይረስ ኢንፌክሽኖችን ስለማያድኑ፣ ለኢንፌክሽኖች አይታዘዙም።
- አንድ ሽፍታና ተቅማጥ ያሉ የጎንዮሽ ጉዳቶችን ሊያስከትል ይችላል።
- ከመጠን በላይ መጠቀምም አንጥባቶቲክ መድኃኒቶችን መቋቋም ሊያስከትል ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ልጆች በቫይረስ ከሚተላለፈው ኢንፌክሽን በተጨማሪ በባክቴሪያ የሚተላለፍ ኢንፌክሽን ሊይዛቸው ይችላል። ልጅዎ ማንኛውም ዓይነት ቢጫ ወይም ቀይ ምልክቶች ካሉበት የሕክምና ምክር ማግኘት አስፈላጊ ነው።

# ልጅ ሳል/ጉንፋን ይዘታል

ሳል እና ጉንፋን በተለይ በመከርና በክረምት ወራት በህጻናት ልጆች ላይ በጣም የተለመደ ነው። በተለያዩ ቫይረሶች ምክንያት የሚመጣ ነው። ሳልና ጉንፋን ሳይደገቡ ለሳምንታት ሊቆይ ይችላል። በክረምት ወራት ልጆች በተደጋጋሚ በቫይረስ የሚተላለፉ በሽታዎች ሊይዛቸው ይችላል በዚህም ምክንያት ያልተሻሻላቸው ሆኖ ሊሰማዎት ይችላል። በበጋ ወራት ሁኔታዎች ይሻሻሉ!

ከሳልን እና ጉንፋን ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍ እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው።

በተጨማሪም ማንኛውንም ዓይነት ሕመምን ለመቋቋም ፓራሲታሞልን እና ኢቡፕሮፊን መስጠት ይችላሉ።

**መከላከያ መንገድ**

አነዚህን በሽታዎች መከላከል አስቸጋሪ ነው። ንጽሕናን መጠበቅ ኢንፌክሽኖችን አንዳይዘመቱ ይረዳል።

- አጅዎን አዘውትረው እና በደንብ ይታጠቡ።
- ሲያስሱ ወይም ሲያስነጥሱ ሰፍት ተጠቀሙ እና በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የጋራ ብርጭቆ ወይም ሌሎች መገልገያዎችን ከመካፈል ይቆጠቡ።

### ምን ማድረግ አለብኝ?



#### ከሆነ ልጅዎን እቤት ሊንከባከቡ ይችላሉ።

ከቀይ ወይም ከቢጫ ምልክቶች መካከል አንዳቸውም ካልታዩ ልጅዎን በቤት ውስጥ መንከባከብ ይችላሉ።

- በቂ ፈሳሽ አየጠጣ መሆኑን ያረጋግጡ።



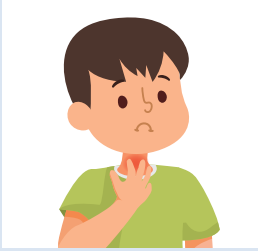
#### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ለመተንፈስ የሚታገል/ በፍጥነት የሚተነፍስ ከሆነ። ለመተንፈስ አየታገለ ከሆነ- ለምሳሌ ከታችኛው የጎድን አጥንቱ በታች ያሉትን ጡንቻዎች፣ በጎድን አጥንቶቹ መካከል ወይም በአንገቱ ላይ ያሉትን ጡንቻዎች አየሳበ ከሆነ።
- በቂ ውሃ ያላገኘ የሚመስል ከሆነ።
- የሚያንቀሳፋ ከሆነ።
- አየባሰበት የሄደ የሚመስል ከሆነ ወይም ከተጨነቀ።
- ለ 5 ቀናት ያህል ከ 38 በላይ ትኩሳት ሲኖረው።



#### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከንፈሩ ሰማያዊ ከሆነ
- የተቆራረጠ አተንፋፊስ ካለው፣ ወይም ያልተለመደ ወፈር ያለ ድምጽ።
- ሲተነፍስ ኃይለኛ ድምፅ እያለማ ከሆነ (ጮክ ያለ ሃይለኛ ድምጽ)
- ለመመገብ አስኪያቅተው ድረስ በጣም ትንፋሽ የሚያጥረው ከሆነ።
- ቆዳው ግራጫ፣ መኻኩሳርጎር የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- ለማባበል አስኪያሰቸግር ድረስ በጣም የሚያለቅስ ከሆነ እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት።
- ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ ካለው።
- ዕድሜው ከ 3 ወር በታች ከሆነ እና ከ38 በላይ የሆነ የሙቀት መጠን ካለው፣ (ባለፉት 48 ሰዓታት ክትባት የተከተበ ከሆነ እና ሌላ ቀይ ወይም ቢጫ ምልክቶች ከሌለበት በስተቀር)



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ከጉርሮ ሕመም ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው።

አብዛኛውን ጊዜ፣ አንቲባዮቲክ መድኃኒቶች የጉርሮ ሕመምን ለማዳን አይታዘዙም።

አብዛኛውን ጊዜ ኢንፌክሽኑ በሦስት ቀናት ውስጥ በራሱ ይደናገዳል።

የበሽታው ምልክቶች ከቀጠሉ ወይም ከባድ ከሆነ አንቲባዮቲክ መድኃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ። ልጅዎ ቢጫ ወይም ቀይ የሕመም ምልክት ካለበት የሕክምና ምክር መጠየቅ አስፈላጊ ነው።

# ልጅ ጉርሮ ሕመም አለበት

በተለይ በመከርና በክረምት ወራት በትንንሽ ልጆች ላይ የጉርሮ ሕመም በጣም የተለመደ ነው። አብዛኛውን ጊዜ መንስኤው በቫይረስ የሚመጡ ኢንፌክሽኖች ናቸው።

በተጨማሪም ልጅዎ ንፍጥ ሊያስቸግረው፣ ሳልና የጆሮ ሕመም ሊኖረው ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ በሁለቱም በኩል ያሉ ትናንሽ አጤዎች (ቶንሲል) በበሽታው ሊለከፉ ይችላሉ፤ ይህ ዕጢ ቶንሲላይቲስ በመባል ይታወቃል። የበሽታው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው።

- የጉርሮ ሕመም እና በመዋጥ ጊዜ ሕመም
- ትኩሳት
- አብጠት፣ አንገት ላይ የሚያምሙ አጤዎች
- ቀይ ቶንሲል።

ከጉርሮ ሕመም ለመዳን ከሁሉ የተሻለው መንገድ ማረፍ እና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው። አብዛኞቹ የጉርሮ ሕመሞች ያለ ሕክምና ይደናገሱ።

ልጅዎ መድሃኒቶችን ወይም መተንፈሻ (ኢንሄለር) አየወሰደ ከሆነ፣ መጠቀሙን መጠቀጠል ይኖርበታል።

## መከላከያ

አነዚህን በሽታዎች መከላከል በጣም ቀላል ነው። ጥሩ የንጽሕና አጠባበቅ ልማድ ኢንፌክሽኖችን አንዳይዛመቱ መከላከል ይችላል።

- እጅዎን አዘውትረው እና በደንብ ይታጠቡ።
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ሰፍት ተጠቀሙ እና በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
- ከታመሙ ሰዎች ጋር የጋራ ብርጭቆ ወይም ሌሎች መገልገያዎችን ከመካፈል ይቆጠቡ።

ምን ማድረግ አለብኝ?



ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

ልጅዎ ማንኛውም ቢጫ ወይም ቀይ የበሽታው ምልክቶች ከሌሉበት ቤትዎ ሆነው ሊንከባከቡት ይችላሉ።

- ከስኳር ነፃ የሆነ ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን መስጠት ለመምን ለማስታገስ ሊረዳ ይችላል።
- ለመምን ለማስታገስ የሚረዳ የጉሮሮ የሚረጭ መድሃኒት ከፋርማሲዎ መግዛት ይችላሉ- ለልጅዎ ተስማሚ መሆኑን ከፋርማሲስት ጋር ያረጋግጡ።
- ብዙ ልጆች መብላት አይፈልጉም። ፈሳሽ ነገር አስከጠጡ ድረስ ይህ ችግር ደለውም። ለመዋጥ ቀላል የሆኑ ትናንሽ እና ቀለል ያሉ ምግብ ይስጡዎቸው፤ እንዲሁም በተደጋጋሚ ፈሳሾችን ይስጡዎቸው።



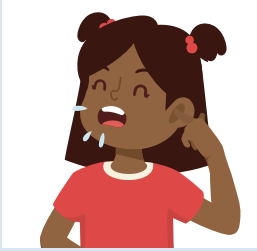
ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- የራሱን ምራቅ መዋጥ ካልቻለ
- አፋን ለመክፈት አየቸገረው ከሆነ
- ውሃ የተጠማ የሚመስል ከሆነ (ዓይኖቹ የደከሙ የሚመስል ከሆነ፣ ድካም ካለበት ወይም ከወትሮው ያነሰ ሽንት የሚሸና ከሆነ)
- ለማባበል አስኪያስቸግር ድረስ በጣም የሚያለቅስ ከሆነ እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት።
- ከፍተኛ የመንቀጠቀጠት ወይም የጡንቻ ስሜት ካለበት
- አየባሰበት የሄደ የሚመስል ከሆነ ወይም ከተጨነቁ።
- ለ5 ቀናት ያህል ከ38



ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከንፈሩ አካባቢ ሰማያዊ ከሆነ
- ቆዳው ግራጫ፣ መኸጥርጥር የሚያሳይ ከሆነ እና ሲነኩት ቀዝቃዛ ከሆነ።
- መንቀጥቀጥ/ መንፈጥፈጥ
- ከመጠን በላይ የሚያለቅስ ከሆነ (ለማባበል አስኪያስቸግር ድረስ)
- በጣም እና ወይም ግራ የተጋባ ወይም የደከመ መስሎ ከታየዎት (ለመንቀጥ የሚቸገር ከሆነ)።
- ሲጫኑት የማይጠፋ ሽፍታ ካለው። (ስለ መኔንቫይቲስ የሚገልጸውን ገጽ ይመልከቱ)
- ዕድሜው ከ3 ወር በታች ከሆነ እና ከ38 በላይ የሆነ የሙቀት መጠን ካለው፣ (ባለፉት 48 ሰዓታት ክትባት የተከተበ ከሆነ እና ሌላ ቀይ ወይም ቢጫ ምልክቶች ከሌለበት በስተቀር)



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

የጆሮ ኢንፌክሽኖችን በሙሉ መከላከል አይቻልም። ልጅዎ የጆሮ ኢንፌክሽን የመያዙን አጋጣሚ ለመቀነስ ሊያደርጉ የሚችሏቸው አንዳንድ ነገሮች አንደሚከተሉት ናቸው፡

- ልጅዎ መከተብ የሚገባውን ክትባት የተከተበ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ልጅዎ ጭስ የበዛ ቦታ እንዳይሆን ያድርጉ።

# ልጅ የጆሮ ሕመም አለበት

የጆሮ ሕመም በልጆች ላይ የተለመደ ከመሆኑም በላይ የሚከተሉትን ጨምሮ በተለያዩ ነገሮች ሊከሰት ይችላል፡

- በጆሮ ውስጥ የተቀረቀረ ነገር
- የተጠራቀመ የጆሮ ቅባት
- የጆሮ ትቦ ፋሳሽ ሲሞላ (ግሉ ኢር)
- የመሃል ጆሮ ኢንፌክሽን (አቲቲስ ሚዲያ በመባልም ይታወቃል)

የበሽታው ምልክቶች መቅላት፣ አብጠትና ከጆሮ ከበሮ በስተጀርባ ያለው ፊሳሽ መጠራቀም ናቸው። ይህ በአንቲባዮቲክች ሊታከም አይችልም።

አብዛኛውን ጊዜ የመከላከያ የጆሮ ኢንፌክሽን ምልክቶች በፍጥነት ይጀምሩና በጥቂት ቀናት ውስጥ ይደናገሱ። ዋና ዋናዎቹ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- የጆሮ ሕመም
- ከፍተኛ ሙቀት (ትኩሳት)
- ትውከት
- ሓይል ማጣት
- ዝቅተኛ የሆነ የመስማት ችግር
- ጆሮዋቸውን መጎተት
- በቀላል ማልቀስ፣ በቂ ምግብ አለመመገብ ወይም ማታ አንቅልፍ ማጣት

የጆሮ ፊሳሽ ካለበት ወይም ከ2 ዓመት በታች የሆነ ማንኛውም ሕፃን በሁለቱም ጆሮዎች ላይ ኢንፌክሽን ለያዘው አንቲባዮቲክ መድኃኒት ሊታዘዝ ይችላል።

### ምን ማድረግ አለብኝ?



#### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

- ልጅዎ ይበልጥ እንዲመቸው ለማድረግ ፓራሲታሞል አና/ወይም አይቡፕሮሬን መስጠት ይፈልጉ ይሆናል። ይህም ትኩሳትን ለመቋቋም ብቻ ሳይሆን ለመምንም ለመቀነስ ይረዳል።
- ልጅዎ ብዙ ፈሳሽ አየጠጣ መሆኑን ያረጋግጡ።
- አብዛኞቹ የጆሮ እንፊክሽኖች በጥቂት ቀናት ውስጥ ስለሚደኑ ከታች የተዘረዘሩት ምልክቶች ከሌላባቸው፣ አብዛኛውን ጊዜ ጂፒ ማየት አያስፈልጋቸውም።



#### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ከጆሮአቸው መግል የሚወጣከሆነ
- ዘወትር የሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች አየወስዱም ከፍተኛ ህመም ካለባቸው።
- ጆሮውን ወደፊት እንዲገፋ ያደረገ ከጆሮ ጀርባ አብጠት ካለ ወይም ከጆሮአቸው ጀርባ ያለው አብጠት ህመም ወይም ቅላቱ አየጨመረ ከሄደ።
- የሚያዘራቸው ከሆነ ወይም በትኩሻ መቆም ካቃታቸው
- ከ5 ቀናት በላይ ከ 38.0°C ወይም ከዛ በላይ ትኩሳት ካለው (ስለ ትኩሳት ያለውን መመሪያችንን ይመልከቱ)
- ዕድሜው 3 ወር ከሆነ እና ከ 38°C በላይ ትኩሳት ካለው።
- ሁኔታው ከባለበት ወይም ከተጨነቁ።



#### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከባድ የራስ ምታትና የአንገት መገተር/በደማቅ መብራቶች ምክንያት ህመም ካለባቸው ወይም ምቹት ማጣት (ፎቶፎክሊያ)
- ጆሮአቸው ውስጥ የተቀረቀረ ነገር ካለ (በዚህ ላይ ለበለጠ መረጃ ስለ ጉዳት ያለውን ገጻችንን ይመልከቱ)



# ልጅ የጥርስ ሕመም አለበት

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- ልጅዎ የመጀመሪያ ጥርሱ ሲወጣ የጥርስ ሐኪም ማየት ይኖርበታል።
- ከ18 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት በሙሉ የ NHS የጥርስ ሕክምና በነፃ የማግኘት መብት አላቸው።

በአፋችን ውስጥ የስኳር ባክቴሪያ በበላን ቁጥር አሲድን ይሰራል። ይህም ጥርሶቻችንን የሚበላ ከመሆኑም በላይ ጥርሳችን ግራጫ፣ ቡናማ ወይም ጥቁር አንዲመስሉ ሊያደርግ የሚችል መበስበስ ሊያስከትል ይችላል።

መበስበስ በቀዳዳዎች በኩል ወደ ጥርስ ሊገባ ይችላል፣ ይህም ሕመም ሊያስከትል ይችላል።

የልጆቻችሁን ጥርስ ከመበስበስ ለመከላከል በሚከተሉት መንገዶች መንከባከብ ይቻላል፡

- የልጅዎን የመጀመሪያ ጥርስ እንደታየ (አብዛኛውን ጊዜ 6 ወር ገደማ ሲሞላቸው) መቦረሽ ይጀምሩ።
- በቀን ሁለት ጊዜ የልጅዎን ጥርስ በፍሎራይድ የጥርስ ሳሙና መቦረሽ፣ ጠዋት ላይ እና በመኝታ ሰዓት ብሩሽ ማድረግ።
- በመኝታ ሰዓት ብሩሽ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ፍሎራይድ በአንቅልፍ ላይ እያሉ የልጅዎን ጥርሶች ይከላከላል።
- ለሁለት ደቂቃ መቦረሽ፤ ሰዓት መያዝ ወይም የሁለት ደቂቃ ዘፈን ማዳመጥ ደስ ብሏቸው እንዲበርሹ ይረዳል!
- ደትፋት እንጂ አይጠቡት። ልጅዎ የጥርስ ሳሙናውን ከጸፋ በኋላ እንዲተፋው አበረታቱት፤ ነገር ግን ፍሎራይድን ስለሚያጥብና የሚሠራውን መጠን ስለሚቀንስ በውኃ አይግሞጥሞጥ።
- ልጅዎ ቢያንስ 7 ዓመት አስከምላው ድረስ ብሩሽ ለማድረግ ያግዙት።
- የጥርስ መበስበስ የሚያስከትሉ መጠጦች እና ምግቦች ከመስጠት ይቆጠቡ

## ጥርስ ማብቀል፡

ልጅዎ በመጀመሪያው ዓመት ላይ የመጀመሪያ ጥርሱ ሊበቅል ይችላል።

የህፃን ጥርስ አንዳንዴ ምንም ዓይነት ህመም ወይም ምቹት ማጣት ሳይኖር ብቅ ይላል፤ በሌላ ጊዜ ደግሞ ጥርሱ በሚወጣበት ቦታ ላይ ድዳን ሊያመውና ሊቀላ ይችል ይሆናል። በተጨማሪም የሚከተሉት ሊከሰቱ ይችላሉ፡

- የጉንጮች መቅላት
- ፊታቸው ላይ ሽፍታ መውጣት
- ጂሮአቸውን ማሸት
- ከተለመደው በላይ ለሃጭ መብዛት
- ብዙ ነገሮችን ማኘክ
- ከወትሮው የበለጠ መረባረብና በደንብ አለመተኛት።

ምን ማድረግ አለብኝ?



ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

- ልጅዎ ጥርስ የማውጣት ምልክት አያሳየ ከሆነ፣ ለማጽናናት የሚረዳውን የሚነከስ ቀለበት ሊሞክሩ ይችላሉ።
- ከፊ ወር በላይ ከሆኑ፣ እንደ ሜሲን ያሉ ለስላሳ ፍራፍሬዎች ድድን ሊያረጋጉ ይችላሉ (ለማስታገስ የሚረዳ ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮችን በተመለከተ፣ ስለ ጤናማ አመጋገብ ገጻችንን ይመልከቱ)
- በተጨማሪም መድሃኒት ያልሆኑ አማራጮች የማይሠሩ ከሆነ ማስታገሻ ጄሎችን መሞከር ይችላሉ። ይህ በርግጠኝነት እንደሚረዳ የሚያሳይ ብዙ ማስረጃ የለም ነገር ግን ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ከፋርማሲስት ጋር ይነጋገሩ።
- ከስኳር ነፃ የሆነ ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን የጥርስ ሲወጣ የሚመጣ ሕመምን ሊያስታግስ ይችላል።
- ከጥርስ ሕኪም ጋር የተመዘገቡ ከሆነ የጥርስ ሕመም ካለ በመጀመሪያ ስልክ ይደውሉላቸው። የልጅዎ የጥርስ ሕመም በሕመም ማስታገሻ መድኃኒቶች ከታገሰና ፊታቸው ላይ አብጠት ከሌለ የጥርስ ሕኪሞችሁ እስኪያየው ድረስ መጠበቅ ይችላሉ።



የጥርስ ሕኪም ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም የአስቸኳይ የጥርስ ሕኪምና መስመር ላይ ይደውሉ።

- ልጅዎ ቋሚ ወይም 'የአዋቂ' ጥርሳቸውን ከተጎዱ የጥርስ ሕኪምዎን ወይም የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና በCAV24/7 የአርዳታ መስመር በኩል ያግኙ።
- ልጅዎ በጥርስ ሕመም ምክንያት የፊት አብጠት ካለበት የጥርስ ሕኪምዎን ወይም የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና በCAV24/7 የአርዳታ መስመር በኩል ያግኙ።
- **የአስቸኳይ ጥርስ ሕኪምና CAV24/7 የአርዳታ መስመር፡ 0300 10 20 247**  
አማራጮቹን እስኪሰሙ ድረስ መጠበቅ እና አስቸኳይ የጥርስ ሕኪምና ለማግኘት 1 ቁጥርን መጫን ያስፈልግዎታል።



ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- አስቸኳይ የጥርስ ሕኪምና ሁልጊዜ A&E (አደጋ እና አስቸኳይ ሕኪምና) ላይ የሚሰጥ አይደለም።
- ነገር ግን፣ የማያቆም ከባድ ደም መፍሰስ ካለ ወይም ልጅዎ ራሱን፣ ፊቱን እና ጥርሱን በከፍተኛ አደጋ ከተጎዳ ወይም መተንፈስ እስኪያቅተው ፊቱ ካበጠ ወደ A&E ይሂዱ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

- ልጅዎ ሰውነቱ ውሃ እንዳያጥፍ ጥቂት በጥቂት ፈሳሽ ነገር ይስጡት።
- ሕጻኑ በሚያስታውሰው ጊዜ ብዙ ፈሳሽ ነገር መስጠት ትውከቱን ሊያብስበት ይችላል።

# ልጄ ትውከት እና ተቅማጥ አለበት

ድንገተኛ ተቅማጥና ማስመለስ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው በሆድ ውስጥ በሚፈጠር ጋስተርኤንተራይቲስ በሚባል ኢንፌክሽን ምክንያት ነው።

በተጨማሪም ልጅዎ አንድ ሆድ ሕመም ሊኖረው ይችላል፤ ሊደክመውና ትኩሳት ሊኖረው ይችላል። ማስመለስ በተለምዶ 1-2 ቀናት የሚቆይ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በ3 ቀናት ውስጥ ያቆማል። ተቅማጥ በአብዛኛው ከ5-7 ቀናት ይቆያል።

ጋስተርኤንተራይቲስ በጣም ተላላፊ ከመሆኑም በላይ ከትምህርት ቤት፣ አቤትና በጉዞ ላይ በሚነኩ ነገሮች ሊተላለፍ ይችላል።

ንጹሕናን መጠበቅ ኢንፌክሽኖች እንዳይዛመቱ ይረዳል።

አጅዎን አዘውትረው እና በደንብ ይታጠቡ።

ለመጨረሻ ጊዜ ካስመለሰ ወይም ካስቀመጠው በኋላ፣ ለ48 ሰዓታት ልጅዎን ወደ ትምህርት ቤት/ሕጻናት ማሳደጊያ አይላኩት።



ምን ማድረግ አለብኝ?



ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

ልጅዎ በሚከተሉት ሳጥኖች ካሉት የሕመም ምልክቶች ውስጥ ምንም ዓይነት ከሌለውና ሰውነቱ ውሃ ያነሰው ሆኖ ከታየዎት በቤት ውስጥ ለንከባከቡት ይችላላችሁ።

በቂ አረፍት እንዲኖረውና ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ያደርጉ።

- የተቅማጥ በሽታን ሊያባብስ ስለሚችል አንድ ኮከ ያሉ ጋዝ ያላቸው መጠጦችና የፍራፍሬ ጭማቂ አይሰጧቸው።
- ልጅዎን ጡት የሚያጠቡ ከሆነ ጡት ማጥባትዎን ይቀጥሉ - የሚያስታውከው ከሆነ በየግዜው ጥቂት ማጥባት ይሞክሩ። ተለቅ ላሉ ልጆች ደግሞ አዘውትረው አነስተኛ ውኃ ወይም ንጹህ ፈሳሽ ይሰጧቸው።
- መጠጦች ስኳር ሊኖራቸው ይገባል፣ ስለ ውሃ መተኪያ መጠጦች ፋርማሲስት ይጠይቁ።
- ልጅዎ ምን ያህል እንደሚጠጣ አርግጠኛ ካልሆኑ በጽሑፍ በማስፈር መከታተል ይችላሉ።



ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

- ልጅዎ ሰውነቱ ውሃ ያነሰው ሆኖ ከታየዎት (አፋ ከደረቀ፣ ሽንት ብዙ የማይሸና ከሆነ)።
- ሃምት የሚመስል (አረንጓዴ) ትውከት ካለው
- ሰገራው ደም ካለው
- የማያቋርጥ የሆድ ሕመም ካለበት
- ለ24 ሰዓታት ተቅማጥ ሳይኖር ነገር ግን ያስመልሰው ከነበር።
- ልጅዎ የሚከተሉት ካለበት ለከፍተኛ አደጋ የተጋለጠ ሊሆን ይችላል - አንድ ስኳር በሽታ፣ ወይም እነስተኛ በሽታ የመከላከል አቅም ያለው ወይም ሆድ ወይም ጭንቅላት ላይ ጉዳት ካጋጠመው።



ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

- ከወትሮው የበለጠ የሚዘለፈለፍ፣ የሚያናድድ ወይም ከወትሮ ብዙም ምላሽ የማይሰጥ ከሆነ።
- ከወትሮው በበለጠ ፍጥነት የሚተተነፍስ ከሆነ።
- ያልተለመደ ግራጫ ወይም የተሻገረረረ ቆዳ ካለው
- ከወትሮው የበለጠ ቀዝቃዛ አጆችና አግሮች ካሉት።
- ደም የሚያስታውክ ወይም የተፈጠጠ ቡና የሚመስል ትውከት ካለው።
- መርዘኛ የሆነ ነገር ውጦ ሊሆን ከቻለ።
- ደማቅ መብራቶችን ሲመለከት አንገቱ የመገተር እና ሕመም ካለበት።
- ዳንገተኛ፣ ከባድ ራስ ምታት ወይም የሆድ ሕመም ካለበት።
- ከ1 ወር በታች የሆነ ሕፃን ከሆነ እና የመመገብ ፍላጎት ከሌለው



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**



**First Aid Courses**  
Advice & Volunteering  
St John Ambulance  
(sja.org.uk)



**British Red Cross first aid resources**  
<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



**Burns safety made simple** (capt.org.uk)



**Button Battery Safety**  
Child Accident  
Prevention Trust  
(capt.org.uk)

# ልጅ ጉዳት ደርሶበታል

ምን ማድረግ አለብኝ?



**ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።**

**ቃጠሎ**

- የቃጠሎውን ሙቀት ለመቀነስ በፍጥነት ቀዝቃዛ በሆነው የቧንቧ ውኃ ውስጥ ለ20 ደቂቃ ያህል ያድርጉት።
- ኢንፌክሽን አንዳይፈጥር ለሳት የተቃጠለውን ለመሸፈን ክንግሬልም ወይም በንጹሕ ፕላስቲክ ይሸፍኑት፤ ከዚያም ልጅዎን እንደ ቃጠሎው ሁኔታ፣ ወደ ሆስፒታል ወይም ወደ ጂፒ ይዛቸሁ ሂዱ።

**መቆረጥ ወይ ቁስል**

- ቁስል አንዳይፈስ ለማድረግ ጉዳቱን በንጹህ ጨርቅ አጥብቀው ይጫኑ፤ ወይም ይህ ከሌለዎት ጣቶችዎን ይጠቀሙ። የደም መፍሰሱን ለማስቆም ቁስሉን ለ10 ደቂቃ መጫንዎን መቀጠል ያስፈልግዎት ይሆናል። ደም መፍሰሱ ሲቆም ንጹህ በሆነ ስስ የቁስል ጨርቅ ወይም በፕላስቲር ይሸፍኑት።
- ልጅዎ ሕመም ካለበት አባክዎ ሕመምን በተመለከተ ሌላውን ክፍል ይመልከቱ።

አብዛኞቹ የልጅነት አደጋዎችና ጉዳቶች ከባድ አይደሉም።

ልጅዎ ከባድ ጉዳት የደረሰበት ከሆነ ምን ማድረግ አንዳለብዎት ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ወደ አምቡላንስ መደወል ያለብዎት መቼ ነው ወይም ልጅዎን ወደ A&E መውሰድ ያለብዎት መቼ ነው? ይህ መመሪያ ውሳኔ ለማድረግ ሊረዳዎት ይችላል።

**በማንኛውም ጊዜ እርግጠኛ ካልሆኑ እባክዎን ከጂፒ፣ 111 የሕክምና ምክር ይጠይቁ ወይም ልጅዎን ወደ A&E ይውሰዱት።**



**ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።**

- ቁስሉ/ቃጠሎው ምን ያህል ከባድ እንደሆነ፣ ከተጨነቁ ጂፒዎን ወይም ነርስዎን ለማየት ቀጠሮ መያዝ ይቻላሉ።
- የልጅዎ ቁስል ካልዳነ፣ ከቀላ፣ ፈሳሽ የሚያወጣ ወይም ኢንፌክሽን ያለው የሚመስል ከሆነ ከሐኪም ጋር ቀጠሮ ይያዙ።
- ልጅዎ አደጋ ወይም ጉዳት ከደረሰበት እና ምን ማድረግ እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ ተጨማሪ ምክር/እርዳታ ለማግኘት አባክዎ ጂፒ ወይም 111 ን በመደወል ያነጋግሩ።
- ልጅዎ ደሀና ከሆነ፣ ነገር ግን የማይገባውን ነገር ውጦ ከሆነ፣ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ምክር ለማግኘት ወደ 111 መደወል ይችላሉ።
- ልጅዎ ቁስል ካለበትና መንስኤውን ካላወቁ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ ይያዙ።



**ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ**

በ999 ላይ ለአምቡላንስ ስልክ ይደውሉ ወይም ልጅዎ የሚከተሉት ምልክቶች ካለው ወደ A&E መውሰድ ይኖርብዎታል፡-

- መተንፈስ ካቆመ ወይም ለመተንፈስ አየታገለ ከሆነ ወይም በትንታ የመታነቅ ሁኔታ ካለው።
- ራሱን ከሳተ ካልነቃ።
- የተቆረጠ ቁስል ካለው እና ደም መፍሰሱን የማያቆም ከሆነ።
- አደጋውን ተከትሎ መንዘፍዘፍ ካለበት።
- ክንድ ወይም አግሩ ላይ ጉዳት ከደረሰበት እና መንቀሳቀስ ካልቻለ።
- በአንገቱ ወይም በጀርባ አጥንቱ ላይ ጉዳት ካለው (999 ላይ ይደውሉ፣ ልጁንም አያንቀሳቅሱ)።
- በአፍንጫው ወይም በጄርው ውስጥ የተወተፈ ነገር ካለው (ለማስወገድ አይሞክሩ)።
- የማይገባውን ነገር ውጦ ከሆነ፣ ለምሳሌ የጽዳት ምርቶች ወይም መድሃኒት።
- ልጅዎ ከረጅም ቆይታ ላይ ከወደቀ፣ ለምሳሌ ከላይ ደረጃ አስከፊ ታች።

**የጭንቅላት ጉዳት**

በጭንቅላቱ ላይ ጉዳት ካደረሰበት በኋላ የሚከተሉት ምልክቶች ካሉ፣ ልጅዎን ወደ ሆስፒታል ይውሰዱ፡

- ነቅቶ ቢሆንም እንኳ ራሱን ስቶ ከሆነ።
- ጉዳቱ ካጋጠመው ጀምሮ የሚያስታውከው ከሆነ።
- ከጉዳቱ በኋላ ራስ ምታት ካጋጠመው እና እንደ ፓራሲታሞል እና አይቡፕሮፊን ያለ የእመም ማስታገሻ ቢወስድም ካላስታገሰለት
- ባሕሪው የሚለዋወጥ ወይም በጣም የሚያናድድ ከሆነ።
- ከወተሮው በላይ ማልቀስ ካሳየ
- የማስታወስ ችሎታ ማጣት ካሳየ



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

- ልጅዎ ሕመም ካለበትና ስለ እነሱ ከተጨነቁ የሕክምና ምክር ጠይቁ ።
- በልጅ ላይ የሥቃይ መንስኤ ምን እንደሆነ ማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እርግጠኛ ካልሆኑ ሁልጊዜ ከአንድ የጤና ባለሙያ፣ ከፋርማሲስት፣ ከነርስ ወይም ከቤተሰብዎ ጂፒ ጋር ይነጋገሩ።

# ልጄ ሕመም አለበት

ሕመም የሚመጣው አንድ ሕመም፣ ጉዳት፣ ቀዳ ጥገና ወይም የረጅም ጊዜ የጤና አክል ባሉ ብዙ ነገሮች ምክንያት ሊሆን ይችላል።

አብዛኛውን ጊዜ ሕፃናት ራስ ምታት፣ የሆድ ሕመም ወይም የሚመጣና የሚሄድ የአግር ሕመም አለባቸው። ሕመሙ ከባድ ሕመም አንዳለበት የሚጠቁም ሊሆን ይችላል፤ አሊያም ደግሞ ምንም ጉዳት የማያስከትል ሊሆን ይችላል።

**ልጅዎ በታመመበት ግዜ ለመርዳት ሊያደርጉ የሚችሏቸው ነገሮች።**

**ስሜታዊ እና የባሕሪ ድጋፍ**

- ተረጋግተው ይቆዩ
- ልጅዎን በማቀፍ ወይም አጃቸውን በመያዝ በአካል ማጽናናት።
- አዎንታዊ ቃላት እና ማበረታቻ ቃላት በመጠቀም የመራራት ስሜትዎን ይግለጹላቸው።
- ሕመማቸውን የሚለኩባቸውን መንገዶች ለማግኘት ከልጅዎ ጋር መስራት ከባድ በሚሆንበት ጊዜ አንዲነግሩዎት ያበረታቷቸው።

**በሕጻን ላይ የሕመም ምልክቶች**

- ለቅሶ/መበሳጨት/ለማጽናናት አስቸጋሪ ከሆኑ
- ሰየውነት ውጥረት፣ አጃቸውን መጨበጥ፣
- ግራጫ ቆዳ
- ላብ/መቅላት
- አለመመገብ ወይም ምግብ መቀነስ

ምን ማድረግ አለብኝ?



**ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከብ ይችላሉ።**

- የሕመሙን መንስዔ ካወቁት እና በሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶች በቤት ውስጥ መንከባከብ ከቻሉ።
- ለልጅዎ ተስማሚ የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን በተመለከተ ምክር ለማግኘት ፋርማሲስትን ያነጋግሩ። ልጅዎ በዕድሜው ተመጣጣኝ የተለየ መጠን ያለው መድኃኒት መውሰድ ስለሚኖርበት ትክክለኛውን መድኃኒት ማጣራት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ሕመሙ መጠነኛ እና ሁሌ ካልሆነ



**ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።**

- ሕመም አንዳለበት ሊነግርዎት የማይችል ሕጻን ካለዎት ነገር ግን ምልክቶች ካዩበት።
- የልጁን ሕመም መንስኤ ካላወቁ።
- የሕመም ማስታገሻ መድሃኒት ከሰጡት በኋላ ሕመሙ ካልተሻለው።
- የልጅዎ ሕመም አየባባሰ ከሄደ።
- ልጅዎ አንደ አንገት ግትር እና ደማቅ መብራቶችን መጥሳት የመሳሰሉ ሌሎች ምልክቶች ካሉበት።
- የሕመሙን መንስኤ ካወቁት እና ሕክምና ካስፈለገው።



**ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ**

- ሕመሙ ከባድ ከሆነ እና ሊያንቀሱት ካልቻሉ።
- ልጅዎ መተንፈስ ካቆመ።
- ልጅዎን ማንቃት ካልቻሉ።
- መንዘፍዘፍ ካለባቸው።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

- ቀለል ያሉ አለርጂዎችን ለማከም ሊረዱ ስለሚችሉ፣ አንድ አንቲቢዮቲክ እና ስቴሮይድ ያሉ መድሃኒቶችን በተመለከተ ከዶክተርዎ ወይም ፋርማሲስትዎ ጋር ይነጋገሩ
- ልጅዎ ከባድ አለርጂ ካለበት ስፔሻሊስት ሐኪም አለርጂን የመቆጣጠር ዕቅድ ይሰጣችሁ፤ ይህ ደግሞ ልጅዎን አንድስ መንከባከብ አንደሚቻል ያብራራል
- አለርጂው ከምግብ ጋር የተያያዘ ከሆነ ልጅዎ ወደ የአመጋገብ ባከመያ ረፈር ሊደረግ ይችላል ።

# ልጄ አለርጂክ አለበት

አለርጂ፣ ሰውነት አንድ ነገር ለምሳሌ የአበባ ዱቄት ወይም የተለያዩ ምግቦች ሳይስማማው ሲቀር ነው።

የበሽታው ምልክቶች ቀለል ያሉና በቤት ውስጥ በቀላሉ ሊታከሙ ይችላሉ። አልፎአልፎ በጣም ከባድ ሊሆኑ ይችላሉ።

**የተለመዱ አለርጂዎች የሚከተሉት ናቸው**

- ዛፍ እና የሣር የአበባ ዱቄት
- የቤት ቁንጫ/አቢራ
- አንድ አቶሎኒ፣ ወተትና አንቁላል ያሉ ምግቦች
- አንስሳት
- ንብ/ተርብ ከነደፋቸው
- መድሃኒቶች

**አለርጂ ምልክቶች የሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ**

- ንፍጥ/ማሰነጥ
- በልጅዎ አደን /ግንባሩ ዙሪያ ሕመም
- ሳል/ዳምጽ ያለው ትንፋሽ/ትንፋሽ ማጣት
- ቆዳ ማሳከክ ወይም ሽፍታ
- ተቅማጥ
- ማቅለሽለሽ/ማስመለስ
- ዓይን/ከንፈር/አፍ/ጉሮሮ ማበጥ

ምን ማድረግ አለብኝ?



**ከሆነ ልጅዎን እርሱ ሊንከባከቡ ይችላሉ።**

- ልጅዎ ላይ አለርጂ የሚያስከትልበት ነገር አጠገቡ እንዳይደርስ ለማድረክ ይሞክሩ።
- ልጅዎ ለምግብ አለርጂ ያለበት ቀለል የሕመም ምልክት ከሆነ ለሐኪም የምግብ ማስታወሻ መፃፍ ይጠቅማል። ከአነዚህም መካከል ልጅዎ የበላው ምግብ፣ ምን ዓይነት ምልክቶች እንዳስከተለበት እና መቼ እንደነበረ መረጃዎችን ያጠቃሉ።
- ፋርማሲስት ቀለል ላሉ አለርጂዎች መድሃኒት በማዘዝ ሊረዳዎት ይችላል።
- ሐኪም ለልጅዎ አለርጂ ያዘዘውን መድሃኒት ለልጅዎ ይስጡ። መድሃኒቱ ረድቷቸዋል?
- ልጅዎ ትምህርት ቤት ከገባ አለርጂ እንዳለበት ለአስተማሪው ይነገሩ። የሕክምና አቅድ (ካሊዎት) እንደ ቅጂ ይስጧቸው።



**ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።**

- የሚከተሉት ከሆኑ፣ ከጂ ፒ ወይም ከጤና ጠያቂዎ (ሄልዝ ቪዚተር) ጋር ይነጋገሩ።
- ልጅዎ አለርጂ ያለው ከመስልዎ እና የሚከተለውን ካዩ።
- መድኃኒት ሰጥተውት ቢሆንም የልጅዎ የሕመም ምልክቶች ምንም ዓይነት መሻሻል ከሌለ።
- ልጅዎ በጣም የታመመ ባይሆንም ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎት አርግጠኛ ካልሆኑ እና ምክር ማግኘት ከፈለጉ።
- የልጅዎ የሕመም ምልክቶች ከተለወጡ ወይም ከተባባሱ።
- ልጅዎ ካለበት የአለርጂ ምልክቶች በተጨማሪ፣ እንደ ከፍተኛ ትኩሳት ያሉ ሌሎች ምልክቶችም ካለበት።



**ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ**

- የልጅዎ ከንፈሮች/አፍ ወይም ጉሮሮ በድንገት ሲያብጡ።
- የልጅዎ ጉሮሮ ከጠበባ፣ ወይም ለመዋጥ አየተሸገሩ ከሆነ።
- የልጅዎ ቆዳ ወይም ከንፈር ሰማያዊ ወይም ግራጫ ከመሰለ።
- ልጅዎ ግራ ከተጋባ ወይም የሚያዘረው ከሆነ።
- ልጅዎ ከደከመ ወይም ሊነቃ የማይችል ከሆነ።
- ልጅዎ አቅመ ካጣ ወይም ከተዘለፈለፈ እና ለአርሰዎ ምላሽ የማይሰጥ ከሆነ።
- ልጅዎ ከዚህ በፊት ከባድ አለርጂ አዳኝበት ከነበረ ነገር ጋር ንክኪ ከነበረው።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

የ MMR (ሚዛልስ፣ መምፕስ እና ፍሌላ) ክትባት ጉዳዩን ለመከላከል የበለጠው መንገድ ነው።

ልጅዎ ይህን ክትባት እንደተከተበ አርግጠኛ ካልሆኑ ጅፕዎን ያነጋግሩ።

**ለተጨማሪ መረጃ የሚከተለውን ድረገጽ ይጎብኙ**



<https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

የተለመደ ስመም፡  
**ኩፍኝ**

ጉዳዩ በቀላሉ የሚዘመትና በአንዳንድ ሰዎች ላይ ከባድ ችግር ሊያስከትል የሚችል የቫይረስ እንፌክሽን ነው።

የበሽታው ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው ፡-

- ከፍተኛ ትኩሳት
- ንፍጥ መብዛት
- አይን መቅላት እና አምባ መዳጠር
- ሳል
- በጉንጮች ውስጥ/ ከንፈር ጳላ ላይ ትናንሽ ነጭ ነጠብጣቦች
- ፊት ላይ ሽፍታ / ከጆሮዎች ጀርባ ጀምሮ ወደ ቀሪው የሰውነት ክፍል የተሰራጨ።

ጉዳዩ የሚተላለፈው፣ በሽታው የተለከፈ ሰው ሲያስል ወይም ሲያስነጥስ ነው።

**መተላለፍን ለመቀነስ የሚከተሉትን ያድርጉ፡**

- እጅዎን በሳሙናና በሞቀ ውኃ መታጠብ
- ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ ሰፍት ይጠቀሙ፤ ከዚያም በቆሻሻ ማጠራቀሚያው ውስጥ ይጣሉ።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር ብርጭቆና ማንኪያ፣ ሹካ ወይም ልብስ አንዲሁም የአልጋ ልብስና አንሶላ አይጋሩ።

ጉዳዩ እንደ ማኔጅተስ፣ ኒሞኛ፣ መንዘፍዘፍ ወይም ዓይነት ስውርነት የመሳሰሉ ከባድ ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ። እነዚህ ችግሮች አምብዛም የማይታዩ ቢሆኑም እንደ ሕፃናትና በሽታ የመከላከል አቅማቸው ዝቅተኛ የሆኑ ሰዎች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።



### ምን ማድረግ አለብኝ?



#### ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

##### ልጅዎ ጉዳዩ እንዳለበት ከጠረጠሩ ወደ ጂፒ መውሰድ ይኖርብዎታል።

ወደ ጂፒ ከሄዱ በኋላ ልጅዎ የሚከተለውን እንዲያደርግ ማድረግ ይኖርብዎታል -

- አረፍት እንዲያደርግና ሰውነቱ ፈሳሽ እንዳያጣ፣ እንደ ውሃ ያሉ ብዙ ፈሳሾችን ማጠጣት።
- ከፍተኛ ትኩረትን ለማስታገስ በየጊዜው ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን ይስጡት።
- ጥጥ በሙቅ ውኃ ውስጥ አየነከሩ ከአርሰዎ ወይም ከልጅዎ ዓይኖች ውስጥ ማንኛውንም ቅርፊት ዓይነት ነገር ቀስ ብለው ማስወገድ ይችላሉ።

ልጅዎ ሸፍታ ከወጣበት ጊዜ አንስቶ ቢያንስ ለ4 ቀናት ወደ ሕፃናት ማሳደጊያ ወይም ትምህርት ቤት እንዳይሄድ አድርጉ። በተጨማሪም ከሕፃናት፣ ከአርጉዝ ሴቶችና በሽታ የመከላከል አቅም ከተዳከመባቸው ሰዎች ጋር በቅርብ እንዳይገናኙ ጥረት ያድርጉ።



#### ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።

ጉዳዩ በቀላሉ ወደ ሌሎች ሊዛመት ስለሚችል ወደ ጂፒ ውስጥ ከመሄድዎ በፊት መደወል ይኖርብዎታል። በስልክ እንዲነጋግሩዎት ሐሳብ ሊያቀርቡ ይችላሉ። የሚከተሉት ካጋጠሙ ጂፒዎን ያነጋግሩ -

- አርሰዎ ወይም ልጅዎ ጉዳዩ እንደያዘዎ ከጠረጠሩ።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝተው ከነበር፤ አርሰዎ/ልጅዎ ከዚህ በፊት ጉዳዩ ያልዛቸው ከሆነ ወይም 2 ዙር MMR ክትባት ካልተከተላቸው።
- ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር ተቀራርበው ከነበር እና አርጉዝ ከሆኑ - ጉዳዩ በአርግዝና ወቅት ከባድ ሊሆን ይችላል።
- በሽታ የመከላከል አቅምዎ የተዳከመ ከመሆን እና ጉዳዩ እንዳለብዎት ከጠረጠሩ ወይም ጉዳዩ ካለበት ሰው ጋር በቅርብ ተገናኝተው ከነበር።



#### ከሆነ፣ ወደ A&E ይሂዱ ወይም 999 ይደውሉ

ልጅዎ ከሚከተሉት ውስጥ ማንኛውም ምልክት ካለበት፡

- ትንፋሽ ማጣት
- ፓራሲታሞል ወይም አይቡፕሮሬን ከወሰደ በኋላም የማይደን በጣም ከፍተኛ ትኩረት።
- ግራ መጋባት
- መንዘፍዘፍ

##### ልጅዎ ጉዳዩ እንዳለበት ወይም እንዳለበት እንደጠረጠሩ ለጤና ቡድኑ መንገርዎን ያረጋግጡ።

ለተጨማሪ መረጃ ትኩረትን ስለ መንከባከብ የሚገልጸውን ገጻችንን ይመልከቱ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ኤክስማ በአርግጥ በጣም ሊያሳክክ ይችላል። ነገር ግን ይህ የበለጠ ጉዳት እና ኢንፌክሽኖችን ሊያስከትል ስለሚችል አለማክክ አስፈላጊ ነው።

**መርዳት የሚችሉበት መንገዶች፡**

- የልጅዎን ጥፍሮች አጫጭርና ንጹህ አንዲሆኑ አድርጉ።
- ቆዳቸው ቀለል ባለ ልብስ አንዲሸፈን ማድረግ
- ለሕጻናት እና አራስ ልጆች የኢጅ መሸፈኛ ጓንት ሊረዳ ይችላል።

የተለመደ ሕመም  
**ኤክሲማ**

ኤክስማ ቆዳን የሚቆጠቁጥ፣ ቀይ፣ ደረቅ፣ ሽፍታና ማሳከክ የሚያስከትል የተለመደ የቆዳ ሁኔታ ነው። ይህ ሊሆን የሚችለው በአለርጂ፣ በአስምና በሄይፊሽር ምክንያት ሊሆን ይችላል። ኤክስማ በቤተሰብ ዘር ያለ ሊሆንም ይችላል።

ቆዳ በቀይ ቆዳ ላይ ቀይ እንዲሁም ጥቁር ቡናማ፣ ሐምራዊ ወይም ግራጫ ሊሆን ይችላል። ጥቁር ቆዳ ላይ ግን ይህን ማየት ይበልጥ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ኤክስማ በማንኛውም የሰውነት ክፍል ላይ ጉዳት ሊያስከትል ቢችልም አብዛኛውን ጊዜ በልጆች አጆች፣ ክርኖች ውስጥ፣ ከጉልበት ሩሳ፣ ፊትና የራስ ቆዳ ላይ ጉዳት ያደርሳል።

አንዳንድ ሰዎች የደረቁ ቆዳያላቸው አነስተኛ ቢሆንም ሌሎች ደግሞ በመላው የሰውነት ክፍል ላይ የቆዳ መቆጣት ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ኤክስማ የሚያባብሱ ነገሮች 'ኤክስማ የሚያነሳሱ' በመባል የሚታወቁ ሲሆን ከእነዚህም መካከል ሳሙናዎች፣ የመታጠቢያ ጄሎች፣ ሽታ ያላቸው ሽቆዎች፣ የልብስ ሳሙናዎች፣ ከፍተኛ ሙቀት፣ አቧራ፣ የቤት እንስሳትና ጭንቀት ይገኙበታል። እነዚህን ነገሮች ማስወገድ ኤክስማ አንዳይነሳ ይረዳል።

**ምልክቶቹ እንደሚከተሉት ሊሆኑ ይችላሉ፡**

- ደረቅ ቆዳ
- የቆዳ መቅላት ሊከፈት የሚችል ከሆነ ወይ መድማት የጀመረ
- ሕመም እና ማሳከክ
- ቁስሉ ላይ ኢንፌክሽን ካለ ሊመገል ወይ ፈሳሽ ሊኖረው ይችላል።
- ኢንፌክሽን ካለ ልጅዎ ትኩሳት ሊኖረው ይችላል።



**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?**

- ኤክስማ የሚያባብሱ ነገሮች ምን እንደሆኑ ተረድቶ ከአነዚህ ነገሮች መራቅ።
- የጂፒ/ኤክስማ ስፔሻሊስት ቡድን የሰጠዎትን የሕክምና አቅድ ይከተሉ
- በሐኪም ወይም በፋርማሲስት በተገለጸው መሰረት ክሬምዎችን አዘውትረው ይቀቡ።
- ትርፍ ክሬምዎችን ያስቀምጡ - ልጅዎ ከቤት ውጪ በሚሆንበት ጊዜ በቀን ከሁለት አስከ አራት ጊዜ መቀባት ያስፈልጋል ስለዚህ ትርፍ ማስቀመጥ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።
- አንቲቦታሚን ክኒኖች አይጠቅሙም
- አንድ እንቁላልአና የላም ወተት ያሉ አንዳንድ ምግቦች ኤክስማ ምልክቶችን ሊያባብሱ ይችላሉ። ነገር ግን መጀመሪያ ጂፒን ሳያነጋግሩ በአመጋገብ ሳይ ብዙ ለውጥ ማድረግ የለበትም
- አይቧጩሩ - ማሳከክን አንዴት ማስተዳደር እንደሚቻል ተቃራኒ ምክርቻችንን ይመልከቱ



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- አዲስ ከዚህ በፊት አጋጥሞት የማያውቅ ኤክስማ ከሆነ። ጂፒዎ ምርመራ ማድረግና ሕክምናውን ለመደገፍ ሊረዳ ይችላል።
- የልጅዎ ኤክስማ በድንገት ቢባባስ
- ከከሕክምና ወይ መድሃኒት በኋላ ካልተሻሻለ ወደ ጂፒ ተመልሰው ይሄዱ
- አንድ ትኩሳት ያሉ የኢንፌክሽን ምልክቶች ካሉ ወይም ከቆዳው ፈሳሽ እና መድረቅ ካለ



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ከባድ የቆዳ መቆጣት ሊያስከትል ስለሚችል ኩፍኝ ላለበት ልጅ አይቡፕሮፊን አይስጡት።

ኩፍኝ በጣም ተላላፊ ስለሆነ፣ የመጨረሻው ቁስል አስኪደርቅ ጊዜ ድረስ ልጅዎ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ሕፃናት ማሳደጊያ አንዳይሄድ አንዲሁም ከሌሎች አንዲርቅ አድርጉት (አብዛኛውን ጊዜ ሽፍታው ከጀመረ እስከ 5-6 ቀናት ድረስ)።

የተለመደ ስመም **ኩፍኝ**

ኩፍኝ በልጆች ላይ የተለመደ ነገር ቢሆንም በማንኛውም ዕድሜ ላይ ሊመጣ ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ከ1 እስከ 2 ሳምንታት በኋላ በራሱ ይደናገዳል። የኩፍኝ ዋና ምልክት ማሳከክ እና የቆጠቆጠ ሽፍታ ሲሆን በሰውነት ውስጥ በየትኛውም ቦታ ሊኖር ይችላል።

ኩፍኝ በ3 ደረጃዎች ይከሰታል። ደህን አንጂ አዳዲስ ነጠብጣቦች ብቅ ሊሉ ይችላሉ፤ ሌሎች ደግሞ ውሃ ሊቋጥሩ ወይም ቁስል ሊፈጠሩ ይችላሉ።

**ደረጃ 1:-** ትናንሽ ነጠብጣቦች ይታያሉ። አነዚህን አንዳንድ ጊዜ ጥቁር ቆዳ ላይ ማየት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል

**ደረጃ 2:-** ነጠብጣቦች በፈሳሽ ተሞልተው ውሃ ይቋጥራሉ። ውሃ የቋጠረው ቁስል በጣም የሚያሳክክ ከመሆኑም በላይ ሊፈነዳ ይችላል።

**ደረጃ 3:-** ነጠብጣቦች ቁስል ይፈጥራሉ። አንዳንዶቹ ቁስሎች የሚላላጡ ሲሆኑ ሌሎቹ ደግሞ ፈሳሽ ይወጣቸዋል።

ኩፍኝ በጣም ተላላፊ ከመሆኑም በላይ ሽፍታው ከመታየቱ ከሁለት ቀን በፊት ጀምሮ ሁሉም ነጠብጣቦች አስኪወጡ ድረስ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊዛመቱ ይችላሉ። ነጠብጣቦች መታየት የሚጀምሩት ኩፍኝ ከያዘበት ጊዜ አንስቶ ከ1-3 ሳምንት በኋላ ነው።



**የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡**

- ሽፍታ በጣም የተለመደው የኩፍኝ ምልክት ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከ3-5 ቀናት በላይ ይታያል።
- ማሳከክ - ላለማከክ መምከር አስፈላጊ ነው!
- ከፍተኛ የሙቀት መጠን (ትኩሳትን በመቆጣጠር ላይ ያለንን ገጽ ይመልከቱ)
- ሕመምና መቆረጣጠም አንዲሁም በአጠቃላይ የሕመም ስሜት
- የምግብ ፍላጎት ማጣት

ኩፍኝ በጣም የሚያሳክክ ከመሆኑም በላይ ልጆች ብዙ ነጠብጣቦች ባይኖራቸውም አንኳ አንዲበላጩ ያደርጋቸዋል።

አዋቂዎች አብዛኛውን ጊዜ ከሕፃናት ይልቅ ረዘም ላለ ጊዜና ለረጅም ጊዜ ከፍተኛ ትኩሳት ይኖራቸዋል።

ኩፍኝ ከአንድ ጊዜ በላይ ሊይዝ ይቻላል። ነገር ግን ያልተለመደ ነው።



### ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?

ኩፍኝ አብዛኛዎቹ ልጆች ላይ በራሱ የሚደግ ቀላል በሽታ ነው። ልጆቻችን ይበልጥ ምቹ ለማድረግ የሚከተሉትን ማድረግ ይገባል፡

- ብዙ ውሃ አለማጠጣት
- ሰፋ ያለ የጥጥ ልብስ ማልበስ
- ጠባሳ እና ኢንፌክሽን አንዳይመጣ አለማከክ

የሚከተሉትን ማድረግም ሊረዳ ይችላል

- ጥፍሮች አጫጭር ማድረግ እና ቆዳ ንጹህ እና ደረቅ መሆኑን ያረጋግጡ።
- አንድ ካላሚን ያሉ ሎሽኖች ማሳከክን ሊቀንሱ ይችላሉ (ከፋርማሲስት ተጨማሪ ምክር ይጠይቁ)
- ልጆች ሕመም ወይም መቆረጠጠም ከተሰማቸው አዘውትረው የሕመም ማስታገሻ ይስጧቸው።

**ከባድ የቆዳ መቆጣት ሊያስከትል ስለሚችል ኩፍኝ ላለበት ልጅ አይቡጥሮሪን አይሰጡት።**



### መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

አርስዎም ሆኑ ልጅዎ አንደሚከተሉት ዓይነት ያልተለመዱ ምልክቶች ቢያጋጥሙዎት፡-

አርስዎም ሆኑ ልጅዎ አንደሚከተሉት ዓይነት ያልተለመዱ ምልክቶች ቢያጋጥሙዎት፡-

- በቁስሉ ዙሪያ ያለው ቆዳ የሚሞቅ ከሆነ፣ ከቀላ እና ሕመም ካለው፣ ወይም ማንኛውም አረንጓዴ ወይም ቢጫ ፈሳሽ ከቁስሉ የሚወጣ ከሆነ። (መቅላት ቡናማ ወይም ጥቁር ቆዳ ላይ ማየት ከባድ ሊሆን ይችላል)
- ብዙ አለመጠጣት ወይም ብዙ አለመሸናት።
- አንቅልፍ የሚጫጫው ወይም ግራ የተጋባ መሆን
- ከአርስዎ ወይም ከልጅዎ ምልክቶች መካከል ማንኛውም ድንገት ከተባባሰ
- ትኩረታቸው እየቀነሰ ካልሆነ (ትኩረትን ስለ መንከባከብ ገፃችንን ይመልከቱ)

ወደ ጂፒ /ሆስፒታል የመጠበቂያ ክፍል ከመግባት በፊት ኩፍኝ ሊሆን ይችላል ብለው አንደሚያስቡ ለእንግዳ ተቀባይ ይንገሩ።

- እርጉዝ ሴት
- አራስ ሕጻን
- የበሽታ መከላከል አቅማቸው የተዳከሙ ሰዎች

ለኩፍኝ ሻይረስ እንደተጋለጡ ወይም የኩፍኝ ምልክቶች እንደታዩበት የሕክምና ምክር መጠየቅ ያስፈልጋል እነዚህ ምልክቶችም ከሚከተሉት መካከል ሊሆኑ ይችላሉ



የተለመደ ሕመም

# አጅ አግር እና አፍ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

የአጅ፣ አግርና አፍ በሽታ በማሳል፣ ማስነጠስ፣ ፈሳሽ ባለው ቁስል እና በሰገራ ወደ ሌሎች ሰዎች በቀላሉ ሊተላለፍ ይችላል። ልጅዎ የመጀመሪያዎቹ የሕመም ምልክቶች ከመጀመሩ በፊት እስከ 5 ቀናት ድረስ በሽታውን ሊያስተላልፍ ይችላል።

የአጅ፣ አግርና አፍ በሽታን ላለማስተላለፍ የሚከተሉትን ያድርጉ፡

- ልጅዎ አዘውትር አጁን እንደሚታጠብ ያረጋግጡ፣ በተለይ ወደ መፀዳጃ ቤት ከሄደ በኋላ።
- ልጅዎ ከሳል እና ከማስነጥስ ጀርምዎችን ለመያዝ ሰፍት መጠቀሙን ያረጋግጡ።
- ሰፍቱን ወዲያው ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣለው።
- ከልጅዎ ጋር ፎጣ አይጋሩ።
- ከልጅዎ ጋር ማንኪያና ሹካ ወይ ኩባያዎችን አይጋሩ።
- የአልጋ ልብስ እና አንሶላዎን አዘውትረው ማጠብ።
- ልጅዎ እስኪሻለው ድረስ ከትምህርት ቤት ወይም ከህጻናት ማሳደጊያ ማስቀረት።

አጅ፣ አግር እና አፍ የተለመደ የልጅነት የሻይረስ በሽታ ነው። አዋቂዎችንም ሊያጠቃ ይችላል። በአፍ፣ በጉርሮ፣ በአጅ፣ በአግርና ናፒ የሚለብሱበት አካባቢ ቁስል ያስከትላል። ከአንድ ጊዜ በላይ ሊይዝዎት ይችላል።

## ምልክቶች

በመጀመሪያ ደረጃ ልጅዎ የጉርሮ ሕመም፣ ከፍተኛ ተኩሳት እና ምግብ/መጠጥ አለመፈለግ የመሳሰሉ ምልክቶች ብቻ ሊኖሩት ይችላሉ።

ከጥቂት ቀናት በኋላ፣ በአጅቹ፣ በአግሮቹና ናፒ በሚያደርግበት አካባቢዎች ላይ ወጣወጣ ያሉ ነጠብጣቦች ይታያሉ። አንዳንድ ጊዜ እነዚህ ነጠብጣቦች ወደ ቁስል ሊለወጡና ሊያሠቃዩ ይችላሉ።

ነጠብጣቦች እንደ ቆዳዎ መልክ፣ ሮዝ/ቀይ ወይም ዙሪያ ካለው ቆዳ ይልቅ ጠቆር ያለ መልክ ይኖራቸዋል።

የበሽታው ምልክቶች ከ5 ዓመት በታች በሆኑ ሕፃናትና አራስ ሕፃናት ላይ የከፋ ሊሆን ይችላል።





**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?**

- እጅ፣ አግርና አፍ በአንቲባዮቲኮች ሊፈወስ የማይችል የሻይረስ በሽታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ በ7-10 ቀናት ውስጥ በራሱ ይሻሻላል።
- ልጅዎ ሰውነቱ ውኃ እንዳያጥረው ለማድረግ ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ያድርጉ። በአፍ ውስጥ ያለውን ቁስል ሊያቃጥል የሚችል ጭማቂ ወይም ምንም ዓይነት አሲድ/ ቅመም ማስወገድ ይኖርብዎታል።
- ፓራሲታሞል እና ኦኒቶፕሮሬን ለሕመም ማስታገሻ እና ትኩሳት ለመቀነስ ይረዳል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

ፋርማሲስት ስለ አንዳንድ መድሃኒቶች ሊመክርዎት ይችላል። ለምሳሌ የሕመም ማስታገሻ፣ አንዲሁም ለአፍ የሚረጭ መድሃኒት/ የአፍ መጉመጥመጫ/ እና ጄል ለአፍ ቁስል/ መቅላት።

**ልጅዎ ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለበት ለቀጠሮ ወደ ጂፒ ይደውሉ ወይም ከስራ ሰዓት ውጪ ከሆነ በሚከተለው ስልክ 111:**

- ፓራሲታሞል ወይም ኦኒቶፕሮሬን ቢወስድም የማይሻሻል በጣም ከፍተኛ ትኩሳት ካለው (ለበለጠ መረጃ ስለ ትኩሳት ያለውን ክፍል ይመልከቱ)
- ልጅዎ የእጅ፣ አግር እና አፍ በሽታ ከያዘው እና ምልክቶቹ ከ7-10 ቀናት በኋላ ካልተሻሻሉ።
- ልጅዎ ሰውነቱ የውሃ ማነስ ምልክት አያሳየ ከሆነ (ሽንትን በተደጋጋሚ አለመሸናት፣ የማዘር ወይም መድከም ስሜት፣ ደረቅ አፍ፣ ከንፈር እና ምላስ)
- ስለ ልጅዎ ሁኔታ ከተጨነቁ ምክር ለማግኘት ከጂፒዎ ጋር መነጋገር ይችላሉ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ኢምፔቲን በጣም ተላላፊ ነው! አንዳይተላለፍ ለማድረግ የሚከተሉትን ማድረግ ይኖርብዎታል -

- ቁስሎቹን በተቻለ መጠን ንጹህ እና ደረቅ ማድረግ ይሞክሩ እናም ከቻሉ ልቅ በሆነ ልብስ መሸፈን።
- ልጅዎ አዘውትሮ አጃን አየታጠበ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ልጅዎ የሚጠቀምበትን አንሰላዎች ወይም ፎጣዎችን በከፍተኛ ሙቀት ማጠብ።
- ልጅዎ ሲጫወትባቸው የነበሩ ማናቸውንም መጫወቻዎች ያጽዱ።
- ልጅዎን ከትምህርት ቤት ወይም ከህፃናት መዋያ ያስቀሩት።
- ልጅዎ ቁስሉን አንዳይነካ ወይም አንዳይክክ ለማድረግ ይሞክሩ፤ ምክንያቱም ጠባሳ ሊተው ስለሚችል።

የተለመደ እመም **ኢምፔቲን**

ኢምፔቲን በዩኬ ውስጥ በልጆች ላይ በጣም የተለመደ የቆዳ ኢንፌክሽን ነው። የቆዳ ኢንፌክሽን ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ከባድ አይደለም ። በማንም ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ቢችልም በልጆች ላይ ግን የተለመደ ነገር ነው።

ኢንፌክሽኑ በየትኛውም ቦታ ሊጀምር ይችላል፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ አንድ ፊት ወይም አጅ ያሉ የተጋለጡ አካባቢዎች ናቸው፣ አብዛኛውን ጊዜ በ7-10 ቀናት ውስጥ በመድሃኒት ይደናገዳል።

በቀላሉም ወደ ሌሎች የሚተላለፍ ነው።

**ምልክቶች**

ኢምፔቲን የሚጀምረው በቆዳው ላይ በቀይ ቁስሎች ሲሆን ከዚያም ይፈነዳል፤ ከዚያም አንዳንድ ጊዜ ቢጫ የሚመስሉ ደረቅ ምልክት ይተዋል።

ቁስሎቹ የሚያሳክኩ እና አንዳንድ ጊዜም የሚያሰቃዩ ሊሆኑ ይችላሉ፣ ሊተልቁ እና ወደ ሌሎች የልጅዎ የሰውነት ክፍሎች ሊዛመቱ ይችላሉ።

አንዳንድ ከባድ ሁኔታዎች በሚከሰቱበት ጊዜ አንድ ትኩሳትና በአንገት ላይ አንደማበጥ ያሉ ሌሎች ምልክቶችም ሊታዩ ይችላሉ።





**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?**

- ለልጅዎ ጂፒ የሚሰጡትን መድሃኒት ይሰጡት፤ እንዲሁም ኢንፌክሽኑ የዳነ መስሎ ቢታይዎትም እንኳ በመመሪያው መሠረት መድሃኒቱን ይጨርሱ።
- ልጅዎ ትኩሳት ወይም ሕመም ካለበት እንደ አስፈላጊነቱ ፖራሲታምል ሊሰጡት ይችላሉ።
- ልጅዎ ከጂፒ መድሃኒት ከተሰጠው በኋላ ቁስሎ አስኪድን እና አስኪድርቅ ድረስ ወደ ትምህርት ቤት ወይም ወደ ሕፃናት መዋያ አይላኩት።
- ኢምፔቲን አብዛኛውን ጊዜ ቀደም ሲል ጉዳት በተጎዳ ቆዳ ላይ ነው የሚያጠቃው (ለምሳሌ ማንኛውም በኤክስማ/የቆዩ የቆዳ ሁኔታዎች፣ የተቆረጠ /የተላጠ ቆዳን)። እነዚህን አካባቢዎች ንጹህ በማድረግ እና ከተቻለ በመሸፈን እንዳይተላለፍ ማድረግ ይችላሉ።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- ልጅዎ ኢምፔቲን እንዳለበት ካሰቡ መድሃኒት ለማግኘት ከጂፒ ጋር ቀጠሮ መያዝ ይኖርብዎታል፤ ይህም እንዲባዶታችሁ ወይም ክሬም ሊሆኑ ይችላሉ።
- ልጅዎ ለኢምፔቲን መድሃኒት ወስደም አየተሻለው ካልሆነ ወይም የበሽታው ምልክቶች አየተባባሱ ከሄዱ እንደገና ከጂፒ ምክር ይውሰዱ።
- ልጅዎ ኢምፔቲን በተደጋጋሚ ከያዘው ወደ ጂፒ ይሂዱ። ጂፒ በተደጋጋሚ ተመልሶ የሚመጣበት ከሆነ ለኢንፌክሽኑ መንስኤ የሆነው ባክቴሪያ ምን እንደሆነ ለማወቅ እንደ የቆዳ ጥናት ለምርመራ ሊወሰድ ይችላል።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

- የመድሃኒት መመሪያዎችን ይከተሉ። መድሃኒቱን በተገቢው መንገድ ካልተከተሉ እኩክ ተመልሶ ይመጣል።
- ክሬም ከማድረግ በተጨማሪም፡ የአልጋ ልብስ፣ አንሶላ፣ ልብሶችና ፎጣዎች ማጠብ ያስፈልጋል።
- ማሳከኩ መድሃኒት ከተደረገለት በኋላ ለተወሰነ ጊዜ ሊቀጥል ይችላል፤ ይህ ደግሞ የተለመደ ነው ።

**የሚከተለውን ያስታውሱ፡- እኩክ በጣም ተላላፊ ነው! በቤት ውስጥ ያሉ ሁሉ መድሃኒቱን ማድረግ ያስፈልጋቸዋል**

የተለመደ ሕመም

# እኩክ

እኩክ የቆዳ ላይኛውን ክፍል ውስጥ በርቡረው እንቁላል ሊጥሱ የሚችሉ ቁንጫዎች ናቸው።

ማንኛውም ሰው እኩክ ሊይዘው ይችላል ይህ የተለመደ ኢንፌክሽን ቢሆንም አብዛኛውን ጊዜ ግን ከባድ አይደለም።

እኩክ የሚዘመተው እኩክ ካለበት ሰው ጋር በቀጥታ በመገናኘት ነው። አብዛኛውን ጊዜ የሚተላለፈው ቤት ውስጥ አብረው ካሉ ሰዎች ጋር በንክኪ አማካኝነት ቢሆንም ፎጣዎችን ወይም አንሶላዎችን በመጋራት ሊተላለፍ ይችላል።

ከንክኪ በኋላ ሽፍታው ለመውጣት እስከ 8 ሳምንታት ሊፈጅ ይችላል። በራሱም አይጠፋም።

**የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡**

- ዋናው የሕመም ምልክት ማሳከክ ነው። ከባድ ከመሆኑም በላይ፡ ማታ ማታ በጣም ይብሳል
- በጣቶች፣ በውስጥ አጅጌ እና በአጅ ላይ ቀጭን፣ ጥቁር፣የብርማ መስመሮች
- ሽፍታ፡- በየትኛውም የሰውነት ክፍል ቀይ አብጠት፣ ነገር ግን አብዛኛውን ጊዜ የሚጀምረው በአጆች ላይ ነው





**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?**

- **ልጅም ፕሮመትሪን ክሬም ለመጠቀም ፋርማሲስት ማየት አለበት እከክ በራሱ ወይም በሳሙና እና በሙቅ ውሃ በመታጠብ አይጠፋም።**
- ክሬሙ ሁለት ጊዜ፣ በመጀመሪያው ቀን እና በሰባተኛው ቀን መቀባት ይኖርበታል።
- ልጅም ሆነ ሁሉም የቤተሰብ አባላት የሕመም ምልክቶች ባይታዩባቸውም አንኳ በመጀመሪያው ቀን እና በሰባተኛው ቀን መቀባት ይኖርባቸዋል።
- ፕሮመትሪን ክሬም ከ 2 ወር በታች ላሉ ህጻናት ተገቢ አይደለም።
- በቀዝቃዛ እና ደረቅ ቆዳ ላይ ሙሉ ሰውነት ወይም ከአንገት በታች ይቀቡት – መመሪያዎችን ያንብቡ ወይም ፋርማሲስት ይጠይቁ
- ሕጻናት ክሬሙን አንዳይጠርጉት ካልሲ እና ጓንት ያርጉላቸው
- ሕጻናት የመጀመሪያ ቀን መድሃኒቱን አድርገው እስኪጨርሱ ድረስ ከትምህርት ቤት ወይም ከሕጻናት መዋያ መቅረት ይኖርባቸዋል።
- በመጀመሪያው ቀን መድሃኒት ካደረጉ በኋላ ሁሉንም ልብሶች፣ እንሰላዎች፣ የአልጋ ልብሶችና ፎጣዎች በ50 ዲግሪ ወይም ከዚያ በላይ በሆነ ሙቀት ይጠቡ
- መታጠብ የማይችሉ ልብሶችን፣ ቢያንስ ለ3 ቀናት በታሽገ በርሳ ያስቀምጡ።
- የማሳከክን ችግር ሊረዱ የሚችሉ መድሃኒቶች አሉ አባክዎን ምክር ለማግኘት ፋርማሲስት ያነጋግሩ።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- መጀመሪያ ላይ ፋርማሲስት ልጅዎን ማየትና ለአከክ መድሃኒት ማዘዝ ይችላል፤ የሚከተሉት ካላጋጠመ ወደ ጂፒ መሄድ አያስፈልግም -
- መድሃኒቱ ከተደረገለት ከ3 ሳምንታት በላይ ከቀጠለ
  - ልጅዎ አስቀድሞ ኤክስማ ወይም ሶሪያሲስ ካለበት እና (የቆዳው ችግር በአከክ ከተባባሰ)
  - ልጅዎ በጣም የሚያክክ ከሆነና ሽፍታው አየባሰ ከሄደ



**መውሰድ የሚገባዎት አርምጃ።**

አብዛኛውን ጊዜ በሞለስከም በራሱ ይጠፋል። አልፎ አልፎ መድሃኒት ሊታዘዝ ይቻላል ለምሳሌ፡ አነዚህ ነጠብጣቦች ደረቅ ከሆኑ፣ የሚያሳክኩ፣ የሚያሙ ከሆነ፣ ወይም ኢንፌክሽን ከፈጠሩ።

ልጅዎ ብዙ ነጠብጣቦች ካለውና በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ ተጽዕኖ አያሰከተለበት ከሆነ፣ ነጠብጣቡ በልጃችሁ ዓይን አጠገብ ከሆነ ወይም ልጅዎ በሽታ የመከላከል አቅም የተዳከመ ከሆነ ወደ ስፔሻሊስት ረፈር ሊደረግ ይችላል።

ወደ ትምህርት ቤት አንደመሄድ ባሉ የተለመዱ አንቅስቃሴዎች ወቅት ይህንን ለሌሎች ሰዎች የማስተላለፍ አደገኛ ሁኔታው አነስተኛ በመሆኑ ልጅዎ የተለመዱ አንቅስቃሴዎች ማድረግን መቀጠል ይችላል።

ስለዚህ ጉዳይ አርግጠኛ ካልሆኑ አባክዎ ከጂፒዎ ጋር ይወያዩ።

የተለመደ ሕመም

# ሞለስከም ኮንታጅቶዞዝም

ሞሉኩም ኮንታጅቶዞዝም በቆዳ ላይ ትናንሽ ነጠብጣቦች የሚያስከትል ምንም ጉዳት የሌለው የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው። ይህ ሁኔታ በልጃች ላይ የተለመደ ቢሆንም ማንኛውም ሰው ሊይዘው ይችላል ።

## ምልክቶች

- ሞለስከም ዋናኛ የሕመም ምልክት በመሃል ላይ ስርጉድ ያላቸው ትናንሽና ጠንካራ ነጠብጣቦች ናቸው።
- ሊያሳክክ ይችላሉ።
- አነዚህ ነጠብጣቦች ከ2 እስከ 5 ሚሊ ሜትር ስፋት ያላቸው ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በአንድ ላይ ይወጣሉ። አበጥ ያሉ መሃል ላይ የሚያንጸባርቅ ስርጉድ ያላቸው ናቸው።
- ኢንፌክሽኑ ያለባቸው ልጆች አብዛኛውን ጊዜ በሰውነታቸውና በተጣጠፈ ቆዳ አካባቢ (ብልት፣ ከጉልበት ሗላና ብብት) ነጠብጣብ ይወጣቸዋል።





**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?**

ሞለስከም ምክንያት የሚፈጠሩት ነጠብጣቦች አብዛኛውን ጊዜ ምንም ጉዳት የማያደርሱ ቢሆኑም ሙሉ በሙሉ ለመጸዳዳት እስከ 18 ወራት ሊፈጅ ይችላል ። አብዛኛውን ጊዜ ምንም ዓይነት መድሃኒት አያስፈልገውም።

በቤቱ ውስጥ የሽጭታ ሕመም ምልክቶችን ለማስታገስ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፤

- ደረቅ እና የሚያሳክክ ቆዳን ለማስታገስ አርጥበት አዘል ፎጣ በማድረግ፣ ቀዝቀዝ ባለ ውሃ ገላ መታጠብ ወይም በየጊዜው የገላ ሎሽን መጠቀም የመሳሰሉትን ነገሮች ማድረግ ይሞክሩ
- ለመዋኘት ከሄዱ ውኃ የማያስገባ የቁስል መሽፈኛ በመጠቀም የተጎዳውን አካባቢ ይሸፍኑ
- ኢንፌክሽን ወይም ጠባሳ ሊያስከትል ስለሚችል ቁስሎችን አጥብቀው አትያዙ ወይም አትቁረጥ
- መታጠቢያ ገንዳ ወይም አንድ ፎጣ፣ የአልጋ ልብሶች፣ አንሰላዎች ወይም ልብሶች ያሉ ነገሮችን አይጋሩ

ሞለስከም ተላላፊ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቀጥታ በቆዳ ለቆዳ ንክኪ አማካኝነት ይተላለፋል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- ልጅዎ ሌላ ዓይነት የሕመም ምልክት ካለበት እና ነጠብጣቦቹ የተከሰቱት በሞለስከም ኮንታጂዮሲዎን እንደሆነ እርግጠኛ ካልሆኑ
- ነጠብጣቡ በጣም የሚያሳክክ፣ የሚያሰቃይ፣ አብጠት ያለው ወይም ፈሳሽ ካለው።
- ልጅዎ በዓይኑ አጠገብ ነጠብጣብ ካለው



የተለመደ ሕመም

# ሜንንጃይቲስ/ ሴፕሲስ

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ማንኛውንም ሽፍታ ለማጣራት ውጤታማው መንገድ የብርጭቆ ምርመራ በማድረግ ነው።

የሜንንጃይቲስቢ (MenB) ክትባት በዩኬ ውስጥ የተለመደ የልጅነት ክትባት ነው። ለበለጠ መረጃ የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ



ሜንንጃይቲስ በአንጎልና በጀርባ አጥንት (ስፓይናል ኮርድ) ዙሪያ የሚገኙ ሕብረ ሕዋሳት ማበጥ ነው (በአብዛኛው ቫይረስ ቢሆንም የባክቴሪያ ኢንፌክሽኖች ሊሆኑ ይችላሉ)።

ሜንንጃይቲስ በማንኛውም ሰው ላይ ጉዳት ሊያስከትል ቢችልም በልጆች፣ በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ በሚገኙ ወጣት አዋቂዎች ላይ ግን በጣም የተለመደ ሊሆን ይችላል።

ሜንንጃይቲስ ቶሎ ካልታከመ በጣም ከባድና ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል።

የባክቴሪያ እና የቫይረስ ሜንንጃይቲስ ተላላጊ ሊሆን ይችላል፣ በሳይንስ ማህበረሰብና አጠቃላይ የቅርብ ግንኙነት አማካኝነት ሊሰራጭ ይችላል።

**እባክዎን ስለ ሜንንጃይቲስ ክትባት እና ሁሉንም የልጅነት ክትባት በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ጂፒዎን ይጠይቁ።**

## በሜንንጎካካል በሽታ የተያዘ ሕፃን ወይም ልጅ ላይ የሚታዩ ምልክቶች፡

- ልጅ ትኩሳት ሊሰማው ወይም ደግሞ በእጆቹና በአግሮቹ ላይ በጣም ሊቀዘቀዝ ይችላል።
- መበሳጨት/ ማልቀስ ወይም ያለመረጋጋት።
- የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ ምግብ አለመብላት/ የወተት አለመጥባት።
- ማስታወክ
- ማንቀሳፋት ወይም ምዘለፍለፍ ወይም ከአንቅልፍ ለመንቃት መቸገር።
- ደማቅ መብራቶችን አለመውደድ
- አንገት መገተር።
- ያበጠ/ ጠንካራ መንበስበስት (የሕጻን ራስ አጎት ላይ ለስላሳ ቦታ) መኖር
- በቆዳው ላይ አንድ ቀይ ወይም የወይን ጠጅ ቀለም ያላቸው ነጠብጣቦች፣ ቁስልም ሊመስሉ ይችላሉ።

## ሜንንጎካካል በሽታ ከያዛቸው ከ3 ልጆች መካከል ሽፍታ የሚኖርበት አንድ ብቻ ነው።

## በሜንንጎካካል በሽታ የተያዘ በዕድሜ ከፍ ያለ ልጅ ወይም አዋቂ ሰው ላይ የሚከተሉት ምልክቶች ይታዩበታል፡

- ትኩሳት
- ራስ ምታት
- አንገት መገተር
- የመገጣጠሚያ እና የጡንቻ ሕመም
- ማስታወክ
- ማንቀሳፋት፣ መደናገር፣ ወይም ራስ መሳት
- ደማቅ መብራት መጥላት



**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?**

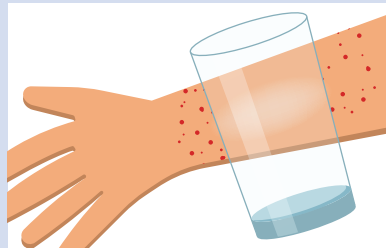
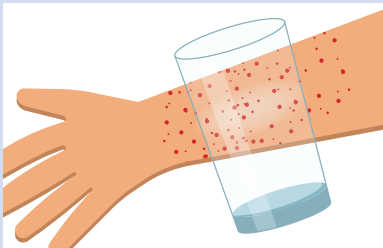
ልጅዎ ሜንንጃይቲስ እንዳለበት የሚጠረጥሩ ከሆነ ምንጊዜም የሕክምና ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል ።  
ሐኪምዎ አስፈላጊ ከሆነ ልጅዎን በቤት ውስጥ እንዴት መንከባከብ እንደሚቻል ይመክርዎታል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- ልጅዎ ሜንንጃይቲስ/ሴፕሲስ ምልክቶች ካለበት በአደጋና በድንገተኛ አደጋ አማካኝነት ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ ወይም ለአምቡላንስ 999 መደወል ይኖርብዎታል።

**እንዴት ማድረግ እንደሚቻል 'የብርጭቆ ምርመራ'**



- ሽፍታው ላይ ብርጭቆ ጥብቅ አድርገው ይያዙ።
- ብርጭቆውን ቆዳው ላይ ሲጫኑ ነጠብጣቡ እየጠፋ እንደሆነ ለማየት ይሞክሩ።
- ነጠብጣቦቹ የሚደበዝዙ ከሆነ ለማየት ይሞክሩ ይህ 'ግትር ሽፍታ' በመባል የሚታወቅ ሲሆን በሜንንጃይቲስ ውስጥ የተለመደ ሊሆን ይችላል።
- እንዲህ አይነት ሽፍታ ካዩ ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ አለብዎት
- ሁሌም የአጅ መዳቶ፣ የአግር መርገጫው ክፍል እና ሆድላይ ሽፍታ ላይ ማየት ቀላል ሲሆን ስለሚችል አነዚህን ቦታዎች ይመልከቱ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ኮንጅንክቲቫይቲስ ወደ ሌሎች ሰዎች ሊዘመት ይችላል፤ ይህን ለማስቆም የሚረዱ የሚከተሉትን ነገሮች ማድረግ ይችላሉ፡

- ልጅዎ ሞቅ ባለ ሳሙና አዘውትሮ አጃን እንዲታጠብ ያበረታቱት።
- ትራሲቻቸውንና ፊታቸውን ፎጣ በሞቀ ውሃ ማጠብ።
- በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፋቸውንና አፍንጫቸውን ይሸፍኑና የተጠቀሙበትን ሰፍት በቆሻሻ ማጠራቀሚያው ውስጥ ይጣሉ።
- ፎጣና ትራስ አይጋሩ።
- ዓይናቸውን እንዳያሹ ለማበረታታት ጥሪት አድርጉ።

የተለመደ እመም  
**ኮንጅንክቲቫይቲስ**

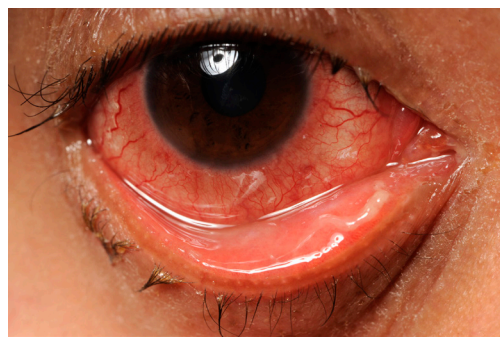
ኮንጅንክቲቫይቲስ የሚከሰተው ኮንጅንክቲቫ ተብሎ የሚጠራው የዓይን ልባስ ሲያብጥ ነው። ይህ የዓይንን የፊት ክፍል የሚሸፍን ስለ ሽፋን ነው።

ለዚህ አብጠት መንስኤ የሆኑት 3ቱ ነገሮች የሚከተሉት ናቸው፡

- ኢንፌክሽን (አብዛኛውን ጊዜ ቫይረስ)
- አለርጂክ
- በዓይን ውስጥ የሆነ ነገር፣ የዓይን ሽፋን ሲያስቆጣው።

**የኮንጅንክቲቫይቲስ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡**

- የዓይን መቅላት
- በዓይን ውስጥ የሚያቃጥል ወይም የሚቆረቆር ስሜት
- ዓይንን የሚያጣብቅ፣ ፈሳሽ/መግል/ አንድ ውሃ የሚመስል ፈሳሽ።
- ዓይን ማሳከክ
- በዓይን ዙሪያ ማበጥ/መቆጣት





**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?**

ኮንጀንክቲቫይቲስ አብዛኛውን ጊዜ ያለ መድኃኒት በራሱ ይደናገዳል።

የልጅዎን የሕመም ምልክቶች ለማሻሻል በቤት ውስጥ ሊያደርጉ የሚችሏቸው አስፈላጊ ነገሮች አሉ።

- ውሃ አጭላተው ያቀዝቅዙ፣ ከዚያም በንጹህ ጥጥ ዓይን ለማጽዳት ይጠቀሙበት። አያንዳንዳን ዓይን ለመጥረግ አንድ ንጹሕ ጥጥ ይጠቀሙ። ቀኑን ሙሉ ደህን አዘውትረው ያደርጉ።
- የልጅዎን ዓይኖች ለማቀዝቀዝ የሚረዳ ቀዝቃዛና ንጹሕ ፎጣ ያደርጉበት።
- ልጅዎ ምንም አይነት የዓይን መቆጣት ሲኖርበት ኮንታክት ሌንስ ማድረግ የለበትም።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

ልጅዎ ኮንጀንክቲቫይቲስ ካለበት ፋርማሲስት ምክርና መድሃኒት ሊሰጥዎት ይችላል። ልጅዎ ከ2 ዓመት በታች ከሆነ፣ ምርመራ ለማድረግ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ መያዝ አስፈላጊ ነው።

ልጅዎ አንድ ኮንጀንክቲቫይቲስ መንስኤው ሁኔታ የበሽታውን ምልክቶች ለመቋቋም የዓይን ጠብታ ወይም አንቲ ሄስታሚን ሊያስፈልገው ይችላል።

**ልጅዎ ከዚህ በታች ከተዘረዘሩት ነገሮች አንዱ ቢኖሩት ወዲያውኑ የሕክምና ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል።**

- በዓይኖቹ ላይ ሕመም
- ብርሃን መቋቋም የማይቻል ከሆነ
- የማየት ችሎታው ላይ አንድ የተጠማዘዙ መስመሮች ወይም ብርሃን ማንጸባረቅ ያለ ለውጥ ካለ
- በጣም ቀይ ዓይን (1 ዓይን ወይም ሁለቱም ዓይኖች)
- 28 ቀን ያልሞላው ሕፃን ቀይ ዓይን ካለው
- በዓይን ዙሪያ ማበጥ

እነዚህ ምልክቶች ይበልጥ አሳሳቢ የሆኑ የዓይን ችግር ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

- ወይም ደግሞ ልጅዎ ኮንጀንክቲቫይቲስ ካለበትና ከ2 ሳምንት በኋላ የበሽታው ምልክቶች ካልተሻሻሉ ቀጠሮ ለማግኘት ከጂፒ ጋር ይገናኙ።



የተለመዱ ሕመሞች

# የጭንቅላት ቅማል

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

- የጭንቅላት ቅማልን ለመከላከል መድኃኒትነት ያላቸው ሎቭንና የሚረጭ መድኃኒት እይጠቀሙ፡ ለማጥፋት ብቻ ነው የሚሆነው።
- የጭንቅላት ቅማል መዘመቱን ቶሎ ለማቆም ጸጉር አርጥብ ወይም ደረቅ አያለ በየገዜው በማበጠር ሊከላከሉ ይችላሉ።



የጭንቅላት ቅማል እና ቅጫም በትናንሽ ልጆች እና በቤተሰቦቻቸው ውስጥ በጣም የተለመዱ ናቸው። ከራስ ወደ ራስ በመገናኘት ከሰው ወደ ሰው ይዛወራሉ።

የጭንቅላት ቅማል በልጅዎ ፀጉር ውስጥ ማየት አስቸጋሪ ሊሆን የሚችል አስከፊ ግንዛቤ የሚደርስ ርዝመት ያላቸው ትናንሽ ነፍሳት ናቸው። እንቅላሎቻቸው (ቅጫሞች) ቡናማ ወይም ነጭ (ባዶ በሚሆኑበት ጊዜ) ሲሆኑ ከፀጉራቸው ጋር ይያያዛሉ። አንድ ሰው የጭንቅላት ቅማል ካለው በንጹሕ ጉዳት ነው ማለት አይደለም። የጭንቅላት ቅማል ምርጫ በማንኛውም፡ በንጹህ ወይም በቆሻሻ ፀጉር ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ። በሰዎች ላይ ብቻ ነው ጉዳት የሚያደርሱት እናም ከአንስሳት ሊተላለፉ አይችሉም።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?

- ጂፒ ሳያዩ የጭንቅላት ቅማልን ማጥፋት ይችላሉ።
- ቅማል እና ቅጫም ጸጉር አርጥብ አያለ በማበጠር ሊወገዱ ይችላሉ። የጭንቅላት ቅማል እና ቅጫም ለማስወገድ ከፋርማሲዎች ወይም ከሱፐርማርኬቶች ልዩ ቅጫምን የሆነ ጥርስ ያለው ማበጠሪያ (የማጣሪያ ማበጠሪያ) መግዛት ይችላሉ።
- የልጅዎን ፀጉር ሻምፑ አድርጉ፤ አንዲሁም ፀጉራቸው አርጥብና የሚያዳልጥ ለማድረግ በቂ ኮንዲሽነር ያርጉበት። ፀጉሩን ከራስ ቆዳ ወደ ውጭ፣ ይክፈሉት፣ በቀጭን ማበጠሪያ ቢያንስ ለ15 ደቂቃ (ጊዥም ወይም በጣም የጥቅጥቅ ፀጉር ከሆነ ረዘም ላለ ግዜ) ያበጥሩ።
- በቤቱ ውስጥ ያሉ ሰዎችን በሙሉ መመርመርና በዚያው ቀን የጭንቅላት ቅማል ያለበትን ማንኛውንም ሰው ማከም መጀመር ይኖርብዎታል።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- አርጥብ አያለ በማበጠር ካልሰራ ወይም ተሰማሚ ካልሆነ፣ መድኃኒት ሎቭን ወይም የሚረጭ መድኃኒት መሞከር ይችላሉ - እነዚህ ከፋርማሲዎች ወይም ከሱፐርማርኬቶች ውስጥ ሊገዙ ይችላሉ። ለአርስዎ ወይም ለልጅዎ የሚሰማሙ መሆናቸውን እና አንዴት መጠቀም አንደሚችሉ ለሚረጋገጥ ማሻሻያውን ይመልከቱ።
- የጭንቅላት ቅማል በአንድ ቀን ውስጥ ይሞታል - አላይ በተጠቀሰው መሰረት ቅማሎቹን እና እንቅላሎቹን ማውጣት ይችላሉ። አዲስ የተፈለፈለውን ቅማል ለመግደል አንዳንድ መድኃኒቶችን ከአንድ ሳምንት በኋላ መደጋገም ያስፈልግዎታል።
- ሎቭን ወይም የሚረጭ መድኃኒት ካልሠራ ስለ ሌሎች የመድኃኒት ዓይነቶች ፋርማሲሲትን ያነጋግሩ።

# ልጅ ድርቀት አለበት



## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

የአንጀትቱ ጥሩ ልማድ ውስጥ ለመግባት የሰገራ ማለስለሻ መድሃኒቱ ከ3-6 ወራት ሊፈጅ ይችላል። ስለዚህ ልጅዎ ለጥቂት ጊዜ መድኃኒቱን ለመውሰድ እንደሚቀጥል ዝግጁ ይሁኑ።

ልጆች ከሌላ አገር በሚጓዙበት ጊዜ የሆድ ድርቀት የተለመደ ሊሆን ይችላል። ይህ ሊሆን የሚችለው በአመጋገብ ለውጥና በአመጋገብ ልማድ ለውጥ ምክንያት ሊሆን ይችላል። አንድ ልጅ በዕለት ከዕለት አንቅስቃሴው ላይ የሚያደርገው ማንኛውም ለውጥ በልጁ ላይ በተለያዩ መንገዶች ተጽዕኖ ሊያሳድር የሚችል ጭንቀት ሊያስከትል ይችላል። ጭንቀት ያለበት ልጅ መጻፍ ሴት ላይ ቁጭ ብሎ ዘና ማለት ሊከብደው ይችላል።

## የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖሩ ይችላሉ፡

- ልጁ በሳምንት ሰገራ የሚወጣው ከ 4 ግዜ በታች ከሆነ።
- ሰገራው ለመውጣት አስኪያጃግት ድረስ ደረቅ ከሆነ።
- ሰገራ ሲወጣ ሕመም ካለው።
- ትልቅ ሰገራ ወይም በአንድ ግዜ ብዙ ሰገራ።



## ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

- በቀን ወደ 6-8 አንድ ውሃ ያለ መጠጥ ለመስጠት ይሞክሩ።
- በአመጋገብ ረገድ ተጨማሪ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን እንዲበላ ለማበረታታት ይሞክሩ።
- በቂ የአካል ብቃት አንቅስቃሴ ማድረግና መንቀሳቀስ የሚችሉበት ሁኔታ ያመቻቹላቸው።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

- በግራ በኩል ያለው ምክር ካልሰራ ልጅዎን ወደ GP መውሰድ ያስፈልግዎታል። በቀላሉ ሰገራ መውጣት አንዲችል አንዳንድ ማለስለሻ መድኃኒቶችን ያዙላት ይሆናል።



የተለመደ ሕመም

# ክር መሳይ ትል

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡

ልጆች መድሃኒት ከተደረገላቸው በኋላ እንደገና ትሎች ሊመለሱ ስለሚችሉ የሚከተሉትን አስፈላጊ ነው...

### የሚከተሉትን ያድርጉ

- አጅን መታጠብ እና ጥፍሮች ስር ፈግፍን መታጠብ፡ በተለይም ከመብላቁ በፊት እና መጻዳጃ ቤት ከሄደ በኋላ ወይም ናፒ ከመቀየር በኋላ።
- ልጆች አዘውትረው አጃቸውን እንዲታጠቡ ማበረታታት
- በየቀኑ ሻወር/ገንዳ ውስጥ ማጠብ
- ከመጠቀማቸው በፊት የጥርስ ብሩሾችን ይጠቡ
- ጥፍሮችን ማሳጠር
- ፒጃማዎችን፣ አንሶላዎችን እና ፎጣዎችን በየጊዜው ማጠብ።

### የሚከተሉትን አያድርጉ

- አንቁላሎቹ በሌሎች ነገር ላይ እንዳያርፉ ለመከላከል ልብሱን ወይም የአልጋ ልብሶችን አይራግፉ
- ፎጣ ወይም ጨርቆችን አይጋፉ
- ጥፍር አይንከሱ ወይም ጣት/ጣቶች አይጥቡ

የጥገኛ ትል ኢንፌክሽን በልጆች ላይ የተለመደ ነገር ነው።

ለማከም በጣም ቀላል ቢሆንም በሰገራ ናሙና ላይ ለማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

ለዚህም ነው ለሁሉም ሕፃናት ያለ ምንም ምርመራ መድሃኒት የምንሰጠው።

ጥገኛ ትሎች በፊንጢጣ አካባቢ አንቁላል ይጥላሉ።

እነዚህ አንቁላሎች፣ ፊንጢጣ ቦታውን በማከክ ወይም ወደ መጻዳጃ ቤት ከገቡና ከተጠረጉ በኋላ አጃቻቸውን ካልታጠቡ፣ ወደ አጃቸው ይዘወራሉ።

አንቁላሎቹ በቅርብ ወደ ሚገናኙ ሰዎች በቀላሉ ይተላለፋሉ፣ ከዚያም እነዚህ ሰዎች በበሽታው ይያዛሉ።

የጥገኛ ትል ኢንፌክሽን ሊኖራቸው ቢችልም ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት ሳይታይ ይችላል።

## ምልክቶች

- የሆድ ህመም፣
- ተቅማጥ፣
- የሆድ ድርቀት፣
- የድካም ስሜት።
- በመቀመጫ አካባቢ ማሳከክ፣ ማታ ማታ የባሰ ሊሆን ይችላል።



**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?**

ልጅዎ የክር መሳይ ትል ምልክቶች ካጋጠመው እንዳንድ ጊዜ በሰገራቸው ውስጥ ወይም በመቀመጫቸው ዙሪያ ማየት ይችላሉ። እንደ ነጭ ጥቃቅን ክር ሊመስሉ ይችላሉ።

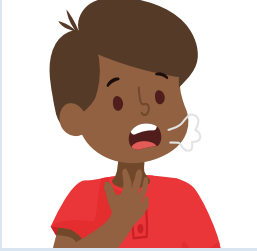
የክርን ትሎች እንዳይሰራጩ ለመከላከል በተቃራኒው “የድርጊት ጥሪ” ክፍል ውስጥ ያሉትን እርምጃዎች መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው።

በካርዲዩ እና ቬል አጠቃላይ የጤና አገልግሎት የተመዘገቡ ከሆነ ትሎችን ለማከም አንድ ጊዜ ብቻ የሚሰጥ ክኒን ይሰጠዎታል፤ እንዲሁም ለምርመራ የሚሆን የሰገራ ናሙና እንዲሰጡ ይጠየቃሉ።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

- ልጅዎ የክር ትል እንዳለበት ስጠረጠሩ በአካባቢዎ ወደሚገኝ መድኃኒት ቤት ሄደው ማኘክ የሚቻል ክኒን ወይም መድኃኒት ማግኘት ይችላሉ።
- ልጅዎ ደህና ካልሆነና ስለ አሱ ከተጨነቁ ከጂፒ ጋር ቀጠሮ ሊይዙ ይችላሉ።
- መድኃኒቱ ትሎቹን ያጠፋል እንጂ እንቁላሎቹን አያጠፋም ስለዚህ እነዚህን (ከታች) የተጠቀሱ ደረጃዎችን መከተል በጣም አስፈላጊ ነው።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

Always use the spacer device with your inhaler so the medicine can reach their lungs.

The inhaler should be shaken in between each puff given.

Each puff of inhaler should be inhaled for 20-30 seconds before the next puff is administered to ensure the entire dose is given.



My child has...

# መተንፈስ ችግር (ፕሪ ስኩል ዊዝ)

**አስም** በሰንባ ላይ ጉዳት የሚያደርስና መተንፈስ የሚያስቸግር በሽታ ነው። በአየር ትቦዎቹ ግድግዳ ዙሪያ ያሉት ጡንቻዎች ጠባብ አንዲሆኑና አንዳንድ ጊዜም የሚያጠብቁ ንፍጥ ይገነባሉ፤ ይህም የአየር መንገዶቹን ይበልጥ ሊያጠብብ ይችላል።

**ፕሪ ስኩል ዊዝ** ከ 5 ዓመት በታች የሆኑ ሕፃናት ላይ የሚከሰት ሕመም ነው። ከአንዲት ልጆች መካከል ብዙዎቹ ከዚህ ችግር የሚድኑ ቢሆንም ከአስም ጋር ተመሳሳይ ሕክምና ይደረግላችኋል።

ለአስም መንስኤ የሆኑት ነገሮች ውስብስብ ቢሆኑም አንዳንድ ነገሮች ግን ሁኔታውን ሊያባብሱዎትላቸው ይችላሉ። እነዚህ መነሻዎች ይበላሉ እና የሚከተሉትን ያካትታሉ፡ ጉንፋን/ፍልይ፣ ቀዝቃዛ አየር፣ የሲጋራ ጭስ፣ የቤት አንስሳት፣ የአበባ ዳቄት፣ አቧራ፣ የአካል ብቃት አንቅስቃሴ።

ጂፒ ወይም ሌላ ዶክተር አስም ወይም ፕሪ ስኩል ዊዝን በምርመራ ካረጋገጠ በኋላ ልጅዎ ቤት ውስጥ አንዲጠቀምበት የሚያስችል የመተንፈሻ መሣሪያ (ኢንሄለር) ይሰጠዋል።

ልጅዎ ከአንድ በላይ ኢንሄለር ካለውና የተለያዩ ቀለሞች ከሆኑ አንደኛው አስም ለመከላከል የሚረዳ ሲሆን አንዳይባባስም ለመከላከል ይሰራል። ሌላኛው ደግሞ ለማስታገስ የሚረዳ ሲሆን የበሽታውን ምልክቶች ለማስታገስ ያገለግላል። ልጅዎ በታዘዘለት መሠረት ኢንሄለሩን አንዲወስድ በጣም አስፈላጊ ነው።

**የመባባስ ምልክት የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል፡**

- 10 ትንፋሽ፣ የማስታገሻ ኢንሄለር ወስዶ 4 ሰዓታት የማይቆይ ከሆነ
- የመተንፈስ ችግር ምልክቶች፣ የሚከተሉትን ጨምሮ በፍጥነት መተንፈስ፣ ሳል፣ ሙሉ ዓረፍተ ነገሮችን መናገር አለመቻል፣ ከጎድን አጥንቶች በታችና በጉሮሮ አካባቢ ወደውስጥ የመሳብ ምልክት
- መረበሽ/መቁነጥነጥ

# እና አስም



## ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለው?

ልጅዎ አስም ወይም ፕሪ ስኩል ዊዝ በሽታ እንዳለበት ከታወቀ በኋላ፣ በታመመ ግዜ እና ከተለመደው በላይ ማስታገሻ ኢንሄሊር በሚፈልግበት ግዜ እና/ወይም ሌሊት ላይ ብዙ ግዜ የሚነቃ ከሆነ ወይም ማሳል/ዳምጽ ያለው ትንፋሽ ካለው፣ ሐኪሙ የሰጥዎትን የድርጊት አቅድ ይከተሉ።

- ልጅዎ ከታመመ የት/መቼ አርዳታ መጠየቅ እንዳለብዎት ይወቁ።
- የልጅዎን የግል አቅድ ይከታተሉ፤ አንዲሁም በመመሪያው መሠረት የኢንሄሊርቶችን ተጠቀሙ።
- ሁልጊዜ ስፔሰናን ይጠቀሙ
- ኢንሄሊር ወይም መድኃኒትነት ያላቸው ስቴርዶይድ ከተጠቀሙ በኋላ አፍን ይታጠቡ።
- የጤና ባለሙያ አንዲያቆም ካልተነገረው በስተቀር ዘወትር መደበኛውን መድሃኒት ይውሰዱ።
- በጂፒ ወይም በአስም የምርመራ ክሊኒክ ቀጠርዎች ላይ ይገኙ።
- ልጅዎ ከታመመ እና ማታ ማታ ሊብስበት የሚችል ከሆነ ሌሊት ላይ ይከታተሉት።



## መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

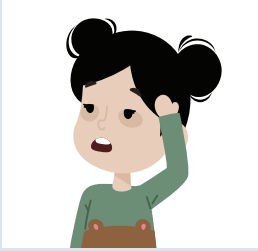
- ልጅዎ ያለበት ዳምጽ ያለው ትንፋሽ አየተባባሰ ከሆነ፣ የሚያስለው እና ቶሎ ቶሎ የሚተነፍስ ከሆነ፣ በየ4 ሰዓቱ 10 ትንፋሾች፣ የማስታገሻ ኢንሄሊር ይስጡት እንዲሁም ካቪስ ወይም ከሐኪም ጋር ድንገተኛ ቀጠሮ ለማግኘት 111ን ይደውሉ።

### ልጅዎ የሚከተሉት ምልክት የሚያሳይ ከሆነ

- ዳምጽ ያለው ትንፋሽ የሚያስጨንቀው ከሆነ እና ትንፋሽ የሚያጥረው ከሆነ
- ትንፋሽ ስለሚያጥረው መጫወት የማይፈልግ ከሆነ ወይ ካልቻለ
- ሙሉ ዓረፍተነገር መናገር ካልቻለ
- ማስታገሻ (ሰማያዊ) ኢንሄሊር ለረጅም ጊዜ የማያቆየው ከሆነ

ትንፋሽ፣ የማስታገሻ ኢንሄሊር (ሰማያዊ) በስፔሰር ከወሰደ በኋላ ምንም መሻሻል ካላሳየ ደግመው ከ10 ደቂቃ በኋላ ይስጡት እና 999 ን ይደውሉ ወይም ልጅዎን ወደ አቅራቢያ A&E ይውሰዱ።

**ኢንሄሊሮን እንዴት መጠቀም እንዳለብዎት እርግጠኛ ካልሆኑ እባክዎን የጂፒዎን ወይም ፋርማሲስት እርዳታ ይጠይቁ።**



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ልጅዎ የደም ማነስ ምልክት ካለበት በዚህ ጉዳይ ላይ ለመወያየት ቀጠሮ ለመያዝ አባክዎን ጂፒን አነጋግሯቸው።

የተለመደ ሕመም

# የአይረን እጥረት አኒሞያ

አኒሞያ የቀይ የደም ሴሎች ወይም በቀይ የደም ሴሎች ውስጥ ያለው የሄሞግሎቢን መጠን አነስተኛ የሆነበት የተለመደ ሁኔታ ነው። ቀይ የደም ሕዋሳት ሃይሞግሎቢን (ሄሞግሎቢን) የያዙ ሲሆን ደህም ደም ቀይ እንዲሆን የሚያደርገው ንጥረ ነገር ነው። ዋናው ዓላማው አክሲጅንን በሰውነት ዙሪያ ማጓጓዝ ነው።

የአይረን እጥረት የሚከሰተው በሰውነት ውስጥ ያለው የአይረን ንጥረ ነገር እጥረት ነው። ሰውነታችን ሄሞግሎቢን ለመሥራት ብረት ያስፈልጋል። በመሆኑም የብረት መጠን መቀነሱ በደም ውስጥ ያለው የሄሞግሎቢን መጠን እንዲቀንስ ያደርጋል።

ከአይረን እጥረት ውጪ፣ በሕፃናት ላይ ጉዳት የሚያስከትሉ ሴሎች ብዙ አይነት የደም ማነስ አሉ። ነገር ግን የአይረን እጥረት በብዛት ምክንያት የሚሆነው።

**ምልክቶች**

መጠነኛ የደም ማነስ ያለባቸው አንዳንድ ልጆች ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት አያሳዩም።

የተለመዱ ምልክቶች የሚከተሉትን ሊያጠቃልሉ ይችላሉ፤

- ግራጫ ቆዳ፣
- ጉልበት ማጣት
- ትንፋሽ ማጣት።



**ልጅን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ አችላለው?**

የልጅዎን የአመጋገብ ዘይቤ ለመጨመር የሚቻልባቸው መንገዶች አሉ።

ከፍተኛ አይረን ያሏቸው ምግቦች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- ስጋ
- ባቄላ እና ምስር
- አንቁላል
- ዓሣ
- አፒሪኮቶች፣ ፕሩንስ እና ዘቢብ
- ቅጠል ያላቸው አረንጓዴ አትክልቶች
- አጃ
- ቱና
- የፎርሙላ ወተት
- አንደ ኮርን ፍሌክስ ያሉ የቁርስ ጥራጥራዎች

ልጅዎ አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ተጨማሪ ድጋፍና ምክር ለማግኘት ወደ የምግብ ባለሙያ ረፈር ሊደረግ ይችላል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

የአይረን አጥረት የደም ማነስ አብዛኛውን ጊዜ የሚታወቀው በደም ምርመራ ነው። ትንሽ የደም ናሙና አንወስዳለን፤ ምርመራው በናሙና ውስጥ ያሉትን የአያንዳንዳን የደም ሴል ብዛት (ሙሉ የደም መጠን ተብሎ ይጠራል) ከቆጠረ በኋላ በቀይ የደም ሴሎች ውስጥ ምን ያህል ሄሞግሎቢን እንዳለ ይመረመራል።

በተጨማሪም በሄሞግሎቢን ውስጥ ምን ያህል አይረን እንዳለ ለማወቅ ሌሎች ምርመራዎችን ያደርጋሉ። የምርመራ ውጤቶች ደም ማነስ መኖሩንና እንዳለ ከተረጋገጠ ደግሞ ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ለተኪሙ መረጃ ይሰጣሉ።

አንድ ሕፃን ደም ማነስ ካለበት ለደም ማነስ መንስኤ የሆነው ነገር የአይረን አጥረት ካልሆነ ምን እንደሆነ ለማወቅ ተጨማሪ ምርመራ ማድረግ ያስፈልግ ይሆናል።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

For further information see The Lullaby Trust website



How to reduce the risk of SIDS for your baby - The Lullaby Trust



# የተጠበቀ እንቅልፍ

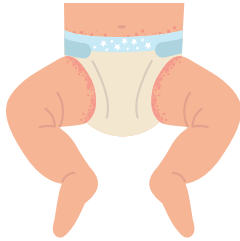
አንድ ሕፃን በድንገትና ባልተጠበቀ ሁኔታ መሞቱ ድንገተኛ የሕፃናት ሞት ሲንድሮም (SIDS) ተብሎ ይጠራል። SIDS መንስኤው ምን እንደሆነ አናውቅም። ለብዙዎቹ ሕፃናት አንድ ላይ ተቀናጅተው የሚያጠቁቸው ሲሆን ይህም በድንገትና ባልተጠበቀ ሁኔታ አንዲሞቱ ያደርጋቸዋል። SIDSን ሙሉ በሙሉ መከላከል ባይቻልም ይበልጥ አስተማማኝ የሆኑ የአስተኛኝት ምክሮችን በመከተል ይህን ሊያስከትል የሚችለውን አደጋ መቀነስ ይችላሉ።

- ሁሌም ልጅዎን በጀርባቸው አንዲተኙ እና ወደ አልጋው ግርጌ አንዲተኙ ያደርጉ
- ለመጀመሪያዎቹ 6 ወራት ከአናንተ ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ በራሱ የሕጻን አልጋ ወይም በሞስስ ባስኬት ውስጥ አንዲተኛ ያደርጉ።
- በመልካም ሁኔታ ላይ ጠንካራ ጠፍጣፋ ውሃ የማያስገባ ፍራሽ ይጠቀሙ
- ልጅ ወይም አራስ ሕጻን ካለዎት በመናገሪያ ቤት ውስጥ ማጨስ አይቻልም።
- ከአያንዳንዱ የእንቅልፍ ጊዜ በፊት ማንኛውንም ለስላሳ መጫወቻ ከአልጋ ውስጥ አስወግዱ።
- ልጅዎ የሚተኛበት ትራስ ወይም የአልጋ ልብስ አይጠቀሙ።
- ልጅዎን በማቀፊያ መጠቅለል ወይም ሲተኛ አጥብቆ መጠቅለል የለበትም
- የክፍሉ መቀት ከ 16-20 ዲግሪ ሴልሲየስ መሆን አለበት።

**አብዛኛውን ጊዜ ልጅዎ በደህና እንዲተኛ ለማድረግ የሕጻን አልጋ ወይም ሞስስ ባስኬት ማግኘት ይችላሉ። ሄልዝ ቪዚተርዎን፣ የብሪትሽ ቀይ መስቀልን ወይም አዌሲስ ካርዲፍን ይጠይቁ።**

አንዳንድ ጊዜ አስተማማኝ አስተኛኝት ለማግኘት የሚያስችል መሣሪያ ሲኖራቸው የማይችሉበት ድንገተኛ ሁኔታዎች አንዳሉ አናውቃለን። ይህ ከሆነ አባክዎን ሄልዝ ቪዚተርዎን ያነጋግሩት፤ አንዲሁም ልጅዎን ከአደጋ ለመጠበቅ የሚረዱዎትን የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ይመልከቱ።

**Safer sleep for babies away from home or in emergency situations - The Lullaby Trust**



የተለመደ ሕመም

# የናፒ ሽፍታ

የናፒ ሽፍታ በሕፃናት ላይ የተለመደ ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ በቤት ውስጥ አንክብካቤ ሊደረግለት ይችላል።

## ምልክቶች

- በሕፃናት መቀመጫ ወይም ሙሉ ናፒ አካባቢ ላይ ቀይ ወይም ጥሬ ቦታዎች።
- ቆዳ ሲታይ የቆሰለ ከመሆኑም በላይ ሲነኩት ይሞቃል።
- የተላላጠ ወይም ደረቅ መልክ ያላቸው አካባቢዎች።
- በሕፃናት ቆዳ ላይ ያሉ ነጠብጣቦች ወይም የሽፍታ ምልክቶች፣ እነዚህ ቀይ ወይም ቡናማ ሊሆኑ ይችላሉ።



### ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?

የናፒ ሽፍታን ለማጥፋት የሚከተሉትን ያድርጉ

- በተቻለ መጠን ምቅ ያለ ውኃና ጥጥ በመጠቀም የልጅዎን ናፒ አካባቢ ለማጠብ እና ዌት ዋይፕስ ላለመጠቀም ጥረት ያድርጉ። ገላውን መታጠብ አንዳንድ ጊዜ ሊረዳ ቢችልም በቀን ውስጥ ከሁለት ጊዜ ግን አይጠቡት።
- በተቻለ መጠን ልጅዎን ያለ ናፒ ለመተው ይምክሩ።
- የሕፃኑን ናፒ ከተለመደው በላይ አዘውትረው ይቀይሩ።
- ቆዳውን ንጹሕና ደረቅ አንዲሆን ያድርጉ፤ ከዚያም አካባቢውን ለማድረቅ ቆዳውን ቀስ ብለው በጨርቅ ነካ ነካ ያድርጉ።
- የሚጠቀሙትን የናፒ ዓይነት መቀየር ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ናፒው በደንብ ልኩ አንዲሆን ያረጋግጡ።
- የናፒ ሽፍታን ሊረዱ የሚችሉ ክሬምች እንደሚከተሉት ናቸው፣ ሱዶክሬም፣ ቤፓንቲም እና ሜታኒየም እነዚህ በሱቆች ወይም በፋርማሲ ሊገዙ የሚችሉ ሲሆን በቀላሉ ሊገኙ ይችላሉ።



### መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?

ሽፍታው የማይደንክ ከሆነ የሚታዘዝ ክሬም ሊያስፈልግ ይችላል፣ ሄልዝ ቪዚተር ወይም ጂፒ ማነጋገር ይችላሉ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

**እባክዎ ሌሎች ጠቃሚ አገልግሎቶችን በገጽ 6 ላይ ይመልከቱ።**

ስለ ልጅዎ ባሕርይ የሚያሳስባችሁ ነገር ካለ እራሳችሁ መገናኘት የምትችሉባቸው አንዳንድ አገልግሎቶች አዚህ ላይ ተካትተዋል።

# ተፈታታኝ ባሕርይ

በሕጻናትና በልጆች ላይ አስቸጋሪና ፊታኝ ጠባይ አንዲፈፀም የሚያደርጉ የተለያዩ ምክንያቶች አሉ። ከነዚህ ምክንያቶቹ አንዱ ልጆች በማያውቁትና በማያውቁት ጊዜ የሚኖሩበት ጊዜ ነው።

**ምልክቶች**

- አለመረጋጋት ወይም ብዙ ጊዜ ከአንቅልፋ መንቃት።
- የህፃናት ባህሪ የበለጠ አንድ ሕፃን መሆን ይጀምራል።
- በማንኛውም መንገድ የአርስዎን ትኩረት ለማግኘት መሞከር።
- ብዙ አንባ እና አልቮኛ ነት፣ ስለ አዲሱ አካባቢ ምን እንደሚሰማቸው መግለጽ አለመቻል።
- በምንም ዓይነት ከአናት ወይም ከአባት ለመለየት ፈቃደኛ አለመሆን።



**ልጄን ቤት ውስጥ ለመንከባከብ ምን ላደርግ እችላለሁ?**

**ልጆችን በባህርያቸው መርዳት የሚቻልባቸው መንገዶች፡፡**

- ልጆች በዕለት ተዕለት ተግባራቸው ላይ እያሉ የደህንነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል፤ ይህ ደግሞ ቀን ምን እየተከናወነ እንዳለ ስለሚያውቁ ደብዳቤ የደንበኝ ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋል።
- ከልጆች ጋር መጫወት ውጥረታቸውን ለመቋቋምና በዙሪያቸው ያለውን ሁኔታ ለመረዳት ይረዳል። ወለል ላይ ሆኖ ጩታ ለዚህ የተሻለ ነው።
- ማንበብ፣ ዘፈን እና መነጋገር ልጅ ፍላጎት እንዲያደርግበትና እንዲረጋጋ ያደርጋል።
- ብዙ የሚያረጋጋ በእጅ በመዳሰስ ማጽናናት እንድን ልጅ ለማጽናናት ሊረዳዎቹላል ይችላል።
- ምን እየተካሄደ እንዳለ በቀላል ማብራሪያዎች መግለጽ ለማወቅ ሊረዳው ይችላል። ምናልባት የጠፋን ዘመድ ወይም የቤት አንሰሳ ወይም የነበረበትን ሃገር ወይ ቦታ ናፍቆ ሊሆን ይችላል።



**መቼ ነው የሕክምና እርዳታ መጠየቅ ያለብኝ?**

ቤተሰቦች የልጃቸው ባሕርይ ደበልጥ ተፈታታኝ ከሆነ ወይም እየተባባሰ ከሄደ፣ ከ5 ዓመት በታች ለሆነ ልጅ ሄልዝ ቪዚተርን ማነጋገር ይችላሉ ወይም ተለቅ ላለ ልጅ ደግሞ የትምህርት ቤት ነርስን ማነጋገር።  
አያንዳንዱ ቤተሰብ ሄልዝ ቪዚተር ወይም የትምህርት ቤት ነርስ ይኖረዋል። ጂፒዎ እነዚህን ሰዎች እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል ዝርዝር ይሰጡዎታል።  
በባህርይ ጉዳይ ወይም በልጆች ደህንነት ድጋፍ ለማግኘት ልናመለክታችሁ የምንችላቸው ሌሎች ድርጅቶችም አሉ።

# የአእምሮ ጤና ችግር



የአዕምሮ ጤና ሕፃናትን ጨምሮ ሁላችንም ላይ ያለ ነገር ነው። ጠባያችሁን እና ስሜታዊ ደህንነታችሁንም ያመላክታሉ። በአካባቢ ላይ ድንገተኛ ለውጥ ወይም አሰቃቂ ሁኔታዎች ሲከሰቱ መመልከት የአእምሮ ሕመም ሊያስከትል ይችላል።

በጦርነት፣ በዓመፅ፣ በሥቃይ ወይም በሌሎች አሰቃቂ ሁኔታዎች የተጠቁ አንዳንድ ልጆችና ወጣቶች ከአሰቃቂ ሁኔታ በኋላ በሚደርሰባቸው ውጥረት ሊሰቃዩ ይችላሉ። የፍርሃትና የጭንቀት መጨመር አሊያም አንዳንድ ጊዜ በመጥፎ ሕልሙችና ቀጥቶች ሳቢያ የደረሰባቸው የስሜት ቀውስ እንደገና ወደ አእምሮአቸው ሊመጣ ይችላል። ልጆች ሁልጊዜ የሚሰማቸውን ስሜት መግለጽ አይችሉም፤ እንዲሁም ስለ ችግሮቻቸው ከማን ጋር መነጋገር አንደሚችሉ አርግጠኞች ላይሆኑ ይችላሉ።

ጥገኝነት ለማግኘት ያመለከቱ ቤተሰቦች ሰፊው የቤተሰባቸው አባላትን፣ ጓደኞችንና ልማዶች ከማጣት ጋር ተያይዞ የሚመጣ ውጥረት ሊያጋጥማቸው ይችላል። በተጨማሪም እንደ ቤተሰብ ችግር፣ የመኖሪያ ቤት አለመረጋጋት እና ስለ የጥገኝነት ማመልከቻቸው ሂደት መጨነቅ የመሳሰሉ ውጫዊ የሕይወት ውጥረቶች ለልጆች የአዕምሮ ጤና ችግር መንስኤ ሊሆኑ ይችላሉ።

አንድ ልጅ ከአእምሮ ጤናው ጋር በተያያዘ ችግር ካጋጠመው ቤተሰቡ በተቻለ ፍጥነት ድጋፍ መስጠቱ አስፈላጊ ነው ። ይህ ምዕራፍ በዚህ ረገድ የሚረዱ አንዳንድ ጠቃሚ ነገሮች ይሰጥዎታል። በተጨማሪም የራስዎን የአእምሮ ጤናን መንከባከብ አስፈላጊ ነው።

## ምልክቶች

ሁሉም ልጆች የተለያዩ አመለካከት ያላቸው ከመሆኑም በላይ ከአእምሮ ጤናነታቸው ጋር በሚታገሉበት ጊዜ የተለያዩ ምልክቶችን ሊያሳዩ ይችላሉ። እነዚህ የሚከተሉት ከተለመደው የሕመም ምልክቶች መካከል አንዳንዶቹ ናቸው፤ ደህን አንጂ ልጅዎ ደህንን በሌሎች መንገዶችም ሊያሳይ ይችላል።

- የሐዘን ስሜት
- ጭንቀት
- ከማህበራዊ ግንኙነት መራቅ
- ራሳቸውን መጉዳት ወይም ራሳቸውን ስለመጉዳት ማውራት
- ስለ ሞት ወይም ራስን ስለ ማጥፋት ማውራት
- የቁጣ መገንፈል ወይም በጣም መበሳጨት
- ጎጂ ሊሆኑ የሚችሉ ከቁጥጥር ውጪ የሆኑ ባህሪያት።
- በስሜት፣ በባሕርይ ወይም በባሕርይ ላይ ከባድ ለውጥ ማድረግ
- የአመጋገብ ልማድ መለወጥ
- ክብደት መቀነስ
- አንቅልፍ የመተኛት ችግር
- በተደጋጋሚ ራስ ምታት ወይም የሆድ ሕመም
- ትኩረት መስጠት መቸገር
- በትምህርት ቤት ሥራ ላይ የተደረጉ ለውጦች
- ከትምህርት ቤት መራቅ ወይም መቅረት
- ከሌሎች ጋር መጫወት አለመፈለግ

# ልጅ የአእምሮ ጤና ችግሮች እያጋጠመው ከሆነ ምን ማድረግ አለብኝ?

## መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ:

ተጨማሪ መረጃ ሊያገኙ የሚችሉበትን የሚከተለውን ድረ ገጽ ይመልከቱ፡ ከአንዚህ ውስጥ አንዳንዶቹ ወደ ሌሎች ብዙ ድንጋጌዎች ተተርጉመዋል ነገር ግን እነዚህን ለመረዳት ከቸገረዎት ድጋፍ ለማግኘት አባክዎ ጂፒዎን/ የልጅዎን ነርስ ያነጋግሩ።



**Translations of our mental health information | Royal College of Psychiatrists (rcpsych.ac.uk)**

## Young Minds

Young Minds እስከ 25 ዓመት ባለው የዕድሜ ክልል ውስጥ ስላለ አንድ ልጅ ወይም ወጣት ለሚጨነቅ ማንኛውም ሰው በኢንተርኔትና በስልክ ምክርና ስሜታዊ ድጋፍ በነፃ ይሰጣል።

☎ በ **0808 802 5544** ከጠዋቱ 9:30 እስከ ምሽት 4 ሰዓት፡ ከሰኞ እስከ አርብ ድረስ በነፃ የወላጆች አርዳታ መስመር ይደውሉ።

@ ወደሚከተለው ኢሜል **parents@youngminds.org.uk**

ይላኩ፡ Young Minds በ 3 የሰራ ቀናት ውስጥ ምላሽ ይሰጣሉ።



**Parents' A-Z Mental Health Guide | Mental Health Advice | YoungMinds (youngminds.org.uk)**

## Home Start Cardiff

Home Start ካርዲፍ በመላው ዌልስ የሚሠራ የብዙ አድራጎች ድርጅት ነው። በቤትዎ ውስጥ ላሉ ቤተሰቦች አቤትዎ፣ በሰለጠነ ፈቃደኛ ሠራተኛ ድጋፍ መስጠት ይችላሉ። ወደዚህ አገልግሎት መሄድ ከፈለጉ ጂፒ ወይም የልጆች ነርስን አነጋግራቸው አሊያም በዚህ ሊንክ አማካኝነት ሊያነጋግሯቸው ይችላሉ።



**Contact Us - Home-Start Cymru (homestartcymru.org.uk)**

## The Hangout Cardiff

The Hangout Cardiff፡ ዕድሜያቸው ከ11-18 ዓመት ለሆኑ ሕፃናት የአእምሮ ጤና ድጋፍ የሚሰጥ ማዕከል ነው። ወጣቶች ያለ ቀጠሮ የሚሄዱበት እና የድጋፍ አገልግሎት የሚያገኙበት እንዲሁም በቡድን እንቅስቃሴዎች ውስጥ የሚሳተፉበት እና አዳዲስ ሰዎችን የሚያገኙበት ቦታ ነው (ከፈለጉ!)።

**በየቀኑ ከሰዓት በኋላ ከ 3-9 ክፍት ናቸው፡ አድራሻቸው እንደሚከተለው ነው፡ 26-28 Churchill Way, Cardiff**

## ከሆነ ልጅዎን እቤት ለንከባከቡ ይችላሉ።

ልጅዎን በቤት ውስጥ መደገፍ የሚችሉባቸው ብዙ መንገዶች አሉ። ልጅዎ ምን እንደሚሰማው ይበልጥ ማወቅ ጥሩ ሊሆን ይችላል፤ ይህ ደግሞ ልጅዎን መደገፍ ወይም ራሱን እንዲደግፍ መርዳት የሚችልባቸውን ከሁሉ የተሻሉ መንገዶች ማግኘት እንዲችሉ ይረዳዎታል።

ልጅዎ በአእምሮ ጤንነቱ ምክንያት አንቅልፍ የማጣት ችግር ካለበት ልጅዎን መደገፍ የሚችሉባቸውን ሐሳቦችና መንገዶች ለማወቅ አባክዎን በዚህ ሊንክ ላይ ኮዱን ሰካን ያድርጉ።





ልጅዎ በውጥረት እየተሠቃየ ከሆነ በቤት ውስጥ ልጅዎን መደገፍ የሚችሉባቸው ብዙ መንገዶች አሉ።



**Tips for Combatting Stress, for Parents and Children**



**Talking to children about war and conflict (beaconhouse.org.uk)**

ከልጅዎ ትምህርት ቤት ጋር አብረው ይሥሩ። በሁሉም ትምህርት ቤቶች ውስጥ ልጆችን በአእምሮ ጤንነታቸው መደገፍ የሚችሉ የትምህርት ቤት ነርስ ይኖራሉ። ልጅዎ ገና ትምህርት ቤት ባይገባም እንኳ የሚደግፋችሁ የትምህርት ቤት ነርስ ይኖራሉ።

**እርስዎ ልጅ ከ11-19 ዓመት እድሜ ያለ ከሆነ፣ ለምስጢራዊ ምክርና ድጋፍ፣ 007520 615718 የትምህርት ቤት ነርሳቸውን የጽሑፍ መልእክት ሊልኩላቸው ይችላሉ (ተጨማሪ የመረጃ መጽሔት ተያይዟል) ።**

ከፋሚሊ ንትዌይ አማካኝነት ለቤተሰባችሁ ቀደም ብላችሁ አርዳታ ማግኘት ይችላላሉ።

ከፋሚሊ ንትዌይ ቡድን የገንዘብ ምክር፣ መኖሪያ ቤት፣ የልጆች ጠባይ፣ የልጅ አንክብባቤ፣ የትምህርት ቤት ተሳትፎ፣ ጤና እና ደህንነት እና የወላጆች ድጋፍን ጨምሮ፣ የድጋፍ አገልግሎቶችን እንዲያገኙ ሊያግዝዎት ይችላል።

**03000133133**  
ላይ ከፋሚሊ ንትዌይ ጋር ይገናኙ ወይም በሚከተለው አሜል **ContactFAS@cardiff.gov.uk**



**ከሆነ፣ CAVHIS ዶክተር ለማየት ቀጠሮ ይያዙ ወይም NHS 111 ይደውሉ።**

ለልጅዎ የባለሙያ ድጋፍ ማግኘት የሚችሉት መቼ እንደሆነ ማወቅ አስቸጋሪ ነው።

ልጅዎ ለረጅም ጊዜ የመሰላቸት ስሜት ላይ ወይም ሲጨነቅ ከነበረ ወይም ደግሞ ስለ ልጅዎ በጣም የሚጨነቁ ከሆነ ተጨማሪ አርዳታ ለማግኘት ይፈልጉ ይሆናል።

**ለሚከተሉት፣ ወደ ጂፒ ይደውሉ ወይም ወደ 111 ይደውሉ።**

- ለልጅዎ የአእምሮ ጤና አርዳታ ካስፈለገዎት ነገር ግን ድንገተኛ ካልሆነ
- ልጅዎን ለአእምሮ ጤንነቱ ለመደገፍ ምን ማድረግ እንደሚኖርብዎት አርግጠኛ ካልሆኑ።

ከነርስ ወይም የአእምሮ ጤና ነርስ ጋር በስልክ መነጋገር ይችሉ ይሆናል። ጂፒ ጣቃሚ ስለሆኑ የሕክምና ዓይነቶች ምክር ሊሰጥዎትና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ተጨማሪ የአእምሮ ጤና አገልግሎት እንዲያገኙ ሊረዳዎት ይችላል።



**ከሆነ፣ ወደ A&E ይሄዱ ወይም 999 ይደውሉ**

- ለምሳሌ፣ በራሱ ወይም በቤላ ሰው ላይ ጉዳት አድርሶ ከሆነ አሊያም ከመጠን በላይ አደንዛ እጽ ወይ መድሃኒ ወስዶ ከሆነ የልጅዎ ሕይወት አደጋ ላይ ነው።
- ልጅዎን ከአደጋ መጠበቅ እንደሚችሉ የማይሰማዎት ከሆነ።



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ፡**

ፀረ-ክትባት ታሪኮች ብዙውን ጊዜ በማህበራዊ ሚዲያ እና በኢንተርኔት አማካኝነት እና ከዚያም ውጪ ይሰራጫሉ። ሁልጊዜ የእርስዎን ክትባት እና የጤና መረጃ ከታመኑ ምንጮች ያግኙ።

ስለ ክትባት ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም አርግጠኛ ካልሆኑ ማንኛውንም ጥያቄ ለመመለስ ከሚችል ሐኪም ወይም ነርስ ጋር በዚህ ጉዳይ ላይ መወያየት ይችላሉ።

**ክትባቶች**

ክትባት (በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት ተብለውም ይጠራሉ) ራሳችንንም ሆነ ልጆቻችንን ከጤና መታወክ ለመጠበቅ ልናደርግ የምንችላቸው በጣም አስፈላጊ ነገሮች ናቸው። በዓለም ዙሪያ በየዓመቱ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች እንዳይሞቱ ይከላከላሉ።

ክትባቶች በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትህን ከበሽታ የሚከላከሉ ፀረ እንግዳ አካላትን እንዴት መፍጠር እንደሚቻል ያስተምራሉ። እንደ ጊዜ ክትባት ከተከተብን ሰውነታችን ከአንዚህ በሽታዎች ጋር ከተገናኘን በተሻለ መንገድ መዋጋት ይችላል።

በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትም ከበሽታ ይልቅ ከክትባት ቢማሩ ይበልጥ አስተማማኝ ነው። በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትም እንደን በሽታን እንዴት መዋጋት እንደሚችሉ ካወቁ ብዙውን ጊዜ የዕድሜ ልክ ጥበቃ ሊሰጥዎ ይችላል።

በተጨማሪም ክትባቶች ማህበረሰቡን 'በብዛት ከበሽታ መከላከል' ለመርዳት ይችላሉ። በቂ ሰዎች ክትባት ካገኙ፣ ክትባቱን ማግኘት በማይችሉ ሰዎች አማካኝነት በሽታውን ማሰራጨት አስቸጋሪ ስለሆነ።

**ለምን ይጠቅማሉ?**

- ክትባቶች እርስዎንም ሆነ ልጆቻችን ከባድና ለምት ሊዳርጉ ከሚችሉ በርካታ በሽታዎች ለመጠበቅ ይረዳሉ።
- በተጨማሪም ክትባት በሽታው ወደ ሌሎች በማህበረሰባችሁ ውስጥ ያሉ ሌሎች ክትባት መውሰድ የማይችሉ ሰዎችን (ለምሳሌ ገና በጣም ሕጻናት ለሆኑ ልጆች) በሽታ እንዳይዘመት በማገዝ ይረዳሉ።
- በቂ ሰዎች ክትባት ካገኙ ክትባት በሽታን ይቀንሳል ወይም እንዳንድ በሽታዎችን ያስወግዳል።

**የሚያስከትለው ችግር አለ?**

በክትባት ምክንያት የሚመጡ አብዛኞቹ የጎንዮሽ ጉዳዮች ቀላል ከመሆናቸውም በላይ ብዙም አይቆዩም።

በጣም የተለመዱት የጎንዮሽ ጉዳዮች አንደሚከተሉት ናቸው፡

- ክትባቱን የተወገበት አካባቢ ትንሽ መቀላት፣ ማበጥና ለጥቂት ቀናት ሕመም።
- ትንሽ የሕመም ስሜት እና ለ 1 ወይም ለ 2 ቀናት ከፍተኛ ትኩሳት።
- የድካም ስሜት
- ለጥቂት ቀናት ራስ ምታት

ከእነዚህ የጎንዮሽ ጉዳዮች መካከል አብዛኞቹን መቆጣጠር ይቻላል፤ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ስለ ትኩሳትና ስለ ሕመም መመሪያዎቻችንን መመልከት ይቻላል።

አብዛኛውን ጊዜ ማንም ሰው የክትባት አለርጂክ አያስከትልበትም፤ ይሁን እንጂ ክትባቱን የሚሰጠው ሰው ይህን ችግር ለመቋቋም የሚያስችል ሥልጠና ያለው ነው።

ሁሉም ክትባቶች ለሕዝብ ጥቅም ከመዋላቸው በፊት ከባድ የደህንነት ምርመራ ይደረግባቸዋል እንዲሁም ያለማቋረጥ ቁጥጥር ይደረግባቸዋል።

**ልጄ በሌላ አገር ክትባት ወስዶ ከሆነስ?**

ልጅዎ ከየኬ ውጭ ከተወለደና በሌላ አገር ክትባት ወስዶ ከሆነ ጂፒዎ ማንኛውንም መዝገብ ማጣራት ይችላል በየኬ ፕሮግራም መሠረት የጎደላቸው ክትባት መኖር አለመኖሩን ማጣራት አለብዎት።

መዝገብ ከሌለዎት ወይም ልጅዎ ምን ዓይነት ክትባት እንደተሰጠው እርግጠኛ ካልሆኑ በየኬ ፕሮግራም መሠረት ልጅዎን በዕድሜው መሠረት እንደገና እንዲከተብ ይመክርዎታል።

ይህ ማለት ልጅዎ ቀደም ሲል የተከተበውን እንዳንድ ክትባት ደግሞ ሊወስድ ማለት ሊሆን ቢችልም ልጅዎ እንዳንድ ክትባቶችን ከማጣት ይልቅ ሁሉንም ዓይነት በሽታ የመከላከል እቅድ እንዳለው ማረጋገጥ አስተማማኝ ነው።



**የድጋፍ አገልግሎቶች:**

ትክክለኛውን ድጋፍ ሲያገኙ ማጨስ ማቆም በጣም ቀላል ነው። በየዓመቱ በዌልስ በሺህ የሚቆጠሩ ሰዎች በነፃ፣ የNHS ማጨስ የማቆም አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።



<https://www.helpmequit.wales/>

Help me Quit Wales ነጻ፣ ሚስጥራዊ እና ያለ መፍረድ አንደጓደኛ ሆኖ ሊረዳዎት ከሚችል ባለ ሙያ አርዳታ ይሰጣሉ።

ወደዚህ አገልግሎት አራስዎ መሄድ ወይም አርዳታ ከፈለጉ ጂፒዎ ወይም ነርስ ሪፊር አንዲያደርጉዎት መጠየቅ ይችላሉ።

# ሲጋራ ማጨስ ማቆም

ማጨስ ሲያቆሙ በጤነኝነት ላይ ወዲያውኑ መሻሻል ማየት ይጀምራሉ።

ማጨስዎን ቀደም ብለው ባቆሙ መጠን የዚያኑ ያህል ይጠቀማሉ። ነገር ግን ለረጅም ጊዜ ያጨሱ ቢሆኑም ወይም ማንኛውም ዕድሜ ላይ ቢሆኑ፣ ማጨስ ማቆም ጤነኝነትዎን ያሻሽላልና ፈጽሞ ዘግይቻለው ማለት የለብዎትም።

ለአንዳንድ ሰዎች ሲጋራ ማጨሳቸውን የሚያቆሙበት ዋነኛው ምክንያት ቤተሰቦቻቸውና ለገደቆቻቸው ሲሉ ነው።

ማጨስ አቁመው አካላዊ እና አእምሯዊ ጤነኝነትዎ ጥሩ ከሆነ የሚወደዱትን ሰዎች መደገፍ እና ወደፊትም የሕይወታቸው ተካፋይ የመሆን አጋጣሚው ሰፊ ነው።

በተጨማሪም ከሲጋራ ነፃ መሆን ማለት ልጆቻችሁ ጥሩ አርዳታ መሆን ማለት ነው። ሲጋራ ለማጨስ ፍላጎታቸው አነስተኛ ነው ማለት ነው።

**ሁለተኛ እጅ ወይም 'ተቀባይ' ሲጋራ ማጨስ:**

በሁለተኛ እጅ የሚጨሰው ሲጋራ በተለይ ለልጆች አድገኛ ነው።

እብዛኛውን ሲጋራ ሲያጨሱ ወደ ሳንባዎ አይገባም፤ በአቅራቢያው ያለ ማንኛውም ሰው ሊተነፍስ ወደሚችልበት በዙሪያዎ ወዳለው አየር ይገባል። አዘውትረው የሲጋራ ጭስ የሚተነፍሱ ሰዎች የሳንባ ካንሰርንና የልብ ሕመምን ጨምሮ ከአጫሾች ጋር ተመሳሳይ የሆነ በሽታ የመያዝ አጋጣሚያቸው ሰፊ ነው። አጠገባቸው ሲጋራ ማጨስ በተለይ ለትግናት ጎጂ ነው።

ቢያንስ 1 ሰው በሚጨስበት ቤት ውስጥ የሚኖሩ ልጆች ከሚከተሉት በአንዱ የመያዝ ዕድላቸው ሰፊ ነው:

- አስም
- የደረት ኢንፌክሽኖች - አንድ ሳምባ አና ብሮንካይተስ
- ሜኒንጂታይስ
- የጅር ኢንፌክሽኖች
- ሳልና ጉንፋን

ማጨስ ማቆም ካልቻሉ፣ በተቻለ መጠን ከልጆችና ከቤት ውጭ በማጨስ በአነሱ ላይ የሚያስከትለውን ጉዳት አንዲገድብ አድርግ።

**አስራዎቹ ዕድሜ ላይ የሚገኙ ወጣቶች እና ማጨስ:**

ብዙ አጫሾች የሚጀምሩት በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ ነው። በአሥራዎቹ ዕድሜ ውስጥ የሚገኙ አብዛኞቹ ወጣቶች ሲጋራ ማያጨሳቸው የተለመደ ነገር ቢሆንም፣ ሁሉም ያጨሳሉ ማለት አይደለም። በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ የሚገኘው ልጅዎ ሲጋራ የሚያጨስ ከሆነ፣ ማጨስ ስለሚያስከትለው አደጋዎችና ሊያቆም ስለሚችልበት ድጋፍ ከአሱ ጋር ግልጽ ውይይት ማድረግ አስፈላጊ ነው። ማንኛውም ጭቅጭቅ ተጨማሪ ድጋፍ አንዳይፈልጉ ሊከለክላቸው ስለሚችል ተረጋግተው ለመነጋገር ፈቃደኛ ለመሆን ጥረት ያድርጉ ።

ማጨስ ለማቆም ለሚፈልጉ ወጣቶችና በአሥራዎቹ ዕድሜ ላይ ላሉ የተዘጋጀ አንዳንድ ድጋፍ ከዚህ በታች ቀርቦታል:



<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking/>



**መውሰድ የሚገባዎት እርምጃ: :**

ጤናማ አመጋገብ ልጆች ስለሚመገቡት ምግብ ብቻ ሳይሆን በአመጋገብ ዙሪያ ስላለው ባህሪም ጭምር ነው። ልጆቻችሁን በምግብ ዝግጅት ግዜ እንዲሳተፉ ያድርጉ እንዲሁም ደግሞ ምግብ ማብሰል አስደሳች እንዲሆን አድርጉ!

**ሌላ ጠቃሚ መረጃዎች:**

- <https://nylo.co.uk/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/>
- <https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day/>
- <https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

# ጤናማ አመጋገብ

## ጤናማ አመጋገብ ምንድን ነው?

ማንኛውም ዕድሜ ላይ ቢሆኑም ጤናማ አመጋገብ ጤንነትዎን ለመጠበቅና ለማሻሻል አስፈላጊ ከመሆኑም በላይ በተለይም አያደጉ ላሉ ልጆችና ወጣቶች ይበልጥ አስፈላጊ ነው።

ጤናማና የተመጣጠነ ምግብ መመገብ የሚከተሉትን ጨምሮ ብዙ ጥቅሞች አሉት:

- በአድገትና መዳበር መርዳት።
- ልጆች ቀኑን ለማለፍ የሚያስችል ጉልበት እንዲኖራቸው ሃይል ለማከማቸት።
- ትኩረትንና ስሜትን ለማሻሻል ይረዳል።
- ለጤናማ ቆዳ፣ ለጥርስ፣ ለፀጉርና ለጥፍር የሚያስፈልጉ ንጥረ ነገሮች ምንጭ በመሆን።

ልጆች ጤናማ ምግብ ከመመገብም በላይ አዘውትረው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አስፈላጊ ነው፤ ልጆች በቀን ውስጥ ለ60 ደቂቃ ያህል አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ያስፈልጋቸዋል ።

ሌሎች ልጅዎን ሊረዱ የሚችሉበት መንገድ እንደሚከተሉት ናቸው:

- ከ6 ወር አስከፊ 5 አመት ዕድሜ ያላቸው ሕፃናትን ሺታሚን ኤ፣ ሲ እና ዲ በየቀኑ እንዲወስዱ በማድረግ በቂ ቫይታሚን እንዲያገኙ አርዷቸው
- በቀን ውስጥ 5 ከፊል ፍራፍሬ እና አትክልቶች ለመመገብ ይጣሩ - እነዚህ ከፍተኛ የቫይታሚኖች፣ ማዕድናት እና የፋይበር ምንጭ ናቸው
- ልጅዎ ተገቢ መጠን ያለው ድርሻ እንዲኖረውና ምግባቸው ምንም ዓይነት ተጨማሪ ጨው እንዳይኖረው ጥንቃቄ አድርጉ

## ስለ ልጅ አመጋገብ መጨነቅ ያለብኝ ምን ሁኔታ ላይ ነው?

- የልጅዎን አመጋገብ በተመለከተ ተጨማሪ እርዳታና ድጋፍ ካስፈለጋችሁ ሄልዝ ሺዚተርዎን ወይም ነርስን ያነጋግሩ።
- ልጅዎ ላይ የሚከተሉትን ምልክቶች ካስተዋሉ ከጂፒ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል:
- በአጭር ጊዜ ውስጥ ከፍተኛ ክብደት ከቀነሰ።
- በፍጥነት ከፍተኛ ክብደት ከጨመረ።
- ፊጽሞ መብላት አምቢ ካለ
- ርዝመት አየጨመረ ካልሆነ
- ብዙውን ጊዜ የድካምና ስሜት ካለውና ሃይል ከሌለው
- የታመመ የሚመስል ከሆነ፣ ግራጫ ከመሰለ ወይም የሚያዘረው ከሆነ።

**ለበለጠ መረጃ የአይረን አጥረት ማነስ ላይ ያለንን ገጽ ይመልከቱ .**

### በልጆች ላይ ያለ ዝቅተኛ የምግብ ፍላጎት:

በአካባቢ ላይ ለውጥ፣ ጭንቀት፣ አንዲሁም በአካባቢው ያለው የአመጋገብ/የምግብ አቅርቦት ለውጥ የአንድን ልጅ የአመጋገብና የምግብ ፍላጎት ሊነካና ወላጆችን ሊያስጨንቅ ይችላል።

የምግብ ፍላጎታቸው ዝቅተኛ ከሆነ ሊያደርጉ የሚችሉት አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ተጠቅሰዋል:

- አንድ ቤተሰብ አንድ ላይ ሆኖችሁ አብራችሁ ተመገቡ አንዲሁም አንድ ዓይነት ምግብ ተመገቡ።
- አዳዲስ ምግቦች ማቅረብዎን ቀጥሎ አንዲሁም በተለያዩ መንገዶች ለምሳሌ ካሮት የበሰለ፣ ያልበሰለ፣ የተፈቀፈቀ፣ በወጥ የተቀላቀለ፣ ወዘተ መስጠት።
- በምግብ መካከል ከተራሱ መቅሰስ ደስጡት - አርጎ፣ ዳቦ፣ እና ትናንሽ ሳንድዎች ይምክሩ። - በቀን ከሁለት የማይበልጡ መቅሰስ ለመስጠት ይምክሩ
- ለምግብነት ጤናማ አመለካከት አንዲኖረው ማበረታታት - ምግብ ሲያዘጋጁ አንዲሳተፉ ያድርጉ እናም አብራችሁ ለመመገብ ምክሩ።
- አዳዲስ ምግቦችን ቀስ በቀስ እና በትንሽ ክፍሎች ያስተዋውቁ - ምግብ በጣም የሚያማርጥ ከሆነ ደህ አዳዲስ ምግቦችን አንዲለምድ ያግዘዋል።
- ልጅዎ አዲስ ነገር ሲሞክር አመስግኑት።

### አራስ ልጆችን ማጥባትና ጡት ማስተው።

አራስ እፃኖትን በተመለከተ አዋላጅ ወይም ሄልዝ ቪዚተር ሊያማክሩዎት ይችላሉ። ጡት የሚያጠቡ ከሆነ እና ከተቸገሩ፣ ስለ ማጥባት ባለ ሙያ የድጋፍ ሰራተኞች አርዳታ ሊያደርጉልዎት ይችላሉ። ከሁሉ የተሻለው ነገር ከባለሙያዎቹ መካከል ከአንዱ ጋር መወያየት ነው።

ልጅዎን ከጡት ወይም ፎርሙላ ወተት ጋር በተጨማሪ ምግቦችን ማስተዋወቅ የሚጀምሩት ልጅዎ 6 ወር ገደማ ሲሆነው ነው። ደህ ደግሞ ጥሩ እድገት አንዲያደርጉ ጊዜ ስለሚሰጣቸው ምግቦችን መቋቋም ይችላሉ።

ልጅዎ ለመጀመሪያ ጊዜ ምግቦችን ለመብላት ዝግጁ መሆኑን የሚያሳዩ 3 ግልጽ ምልክቶች አሉ። ልጅዎ የሚከተሉትን ማድረግ መቻል አለበት:

- ጭንቅላቱን በደንብ ተቆጣጥሮ መቀመጥ መቻል
- አይኑን፣ አጁንና አፋን አስተባብሮ ምግቡን ተመልክቶ፣ አንስቶ በአፋ ውስጥ ማስገባት መቻል
- ምግብ መዋጥ (መልሶ ከመተፋት ይልቅ)

ሄልዝ ቪዚተርዎ፣ ልጅዎ ጡጥ ቀስ በቀስ መተው ስለ ሚችልበት ጊዜ እና ምን ዓይነት ምግቦችን መመገብ አንደሚችል በተመለከተ ተጨማሪ መረጃና ድጋፍ ሊሰጡዎት ይችላል።



**Start For Life: Baby Weaning | NHS**  
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/>



**Feeding your baby: When to start with solid foods | UNICEF Parenting**