

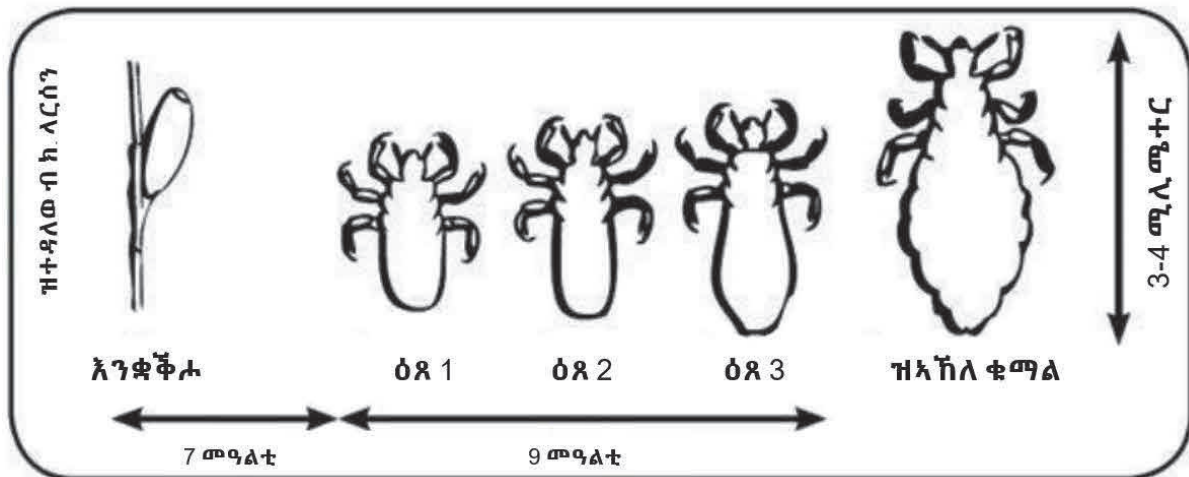
ምምሕዳር ጥዕና ማህበራዊን ምጽግባርን
ቤት ጽሕፈት ጥዕና
አገልግሎት ሓካይም ካንቶን

ጽሑፍ ሓበሬታ „አብ ክፍሊ ቆልዓኹም ቁማል ርእሲ አሎ!“

እቲ አገዳሲ ብሓጺሩ

- አብ ርእሲ ዝኾነ ሰብ ቁማል ከህሉ ይኸእል እዩ — ብሓባር ከነወግዶም ኢና።
- ቅልጡፍ ስጉምቲ ምውሳድ ነቲ አብ ቤት ትምህርቲ ዘሎ ምልጋብ የቋርጽ እዩ።
- ብቁማል ተወሪሩ ከም ዘሎ ምልላይን ምፍዋስን ናይ ወለዲ ሓላፍነት እዩ።
 - ንቆልዓኹምን ንኻልኦት አባላት ስድራቤትኩምን በጃኹም ሎሚ ፈትሽዎም (አብ ታሕቲ ርአዩ)።
 - ቁማል ርእሲ እንተረኺብኩም ከምቲ አብ ዳሕረዋይ ገጽ ዘሎ መምርሒ ተኸትልኩም ፈውስዎ።
- ህይወት ዘለዎም ቁማል ርእሲ ዝተረኸቦም ቆልዑ በቲ ናይ መጀመርታ ፈውሲ ቁማል ተፈዊሶም ካብ እቲ ቁማል ነጻ ምስ ኮኑ እዮም ንቤት ትምህርቲ እንደገና ዝመጹ።

ቁማል ርእሲ ከመይ ከም ዝመስልን እዋን ህይወቱን



- እንቋቕሖ („ጭብ“፣ እታ እንቋቕሖ ጥርሖ ክትከውን ከላ) አብ ጸጉሪ ይጣበቃ። ልክዕ ንፎርፎር እዩን ዝመስላ፣ እንተኾነ ግን ተወልዊለን እውን ኣይከዳን እዩን።
- ቁማል ርእሲ ቀለመን ከም ጸጉሪ ዓይነት እዩ ዝመስል ከምኡውን ካብ ብርሃን ይሃድማ እዩን። ጸጉሪ ንቑጽ ከሎ ብዓይኒ ክፍተሹ ኸለው እቶም ወሪርም ዘለው ቁማላት ከይተራእዩ ክተርፉ ይኸእሉ እዮም (ዝጠልቀዩ ጸጉሪ ምፍታሽ አብ ታሕቲ ርአዩ)።

ንቁማል ርእሲ፣ እንቋቕሖን ጭብን ንምርካብ ትኸክለኛ ዝኾነ አገባብ (ብመመሽጥ ምፍታሽ)

1. ጸጉሪ ምጥልቃይ።
2. ሻምፖ መጽረዪ (ኮንዲሽነር እውን ይበሃል እዩ) አብ ዝሕ አቢልኩም ነቲ ጥልቁይ ጸጉሪ ልኽይዎ።
3. እቲ ጸጉሪ ምእንቲ ክብተን ኣጸቢቕኩም መሽጥዎ (ብሩሽ/መመሽጥ)።
4. ንጸጉሪ ካብ ሱሩ ክሳብ ጫፉ ብመመሽጥ ቁማል ጌርኩም ሓንቲ ብለ ከየትረፍኩም ኣጸቢቕኩም መሽጥዎ።



ስእሊ. ነቲ ጠልቂዩ ዘሎ ጸጉሪ ካብ ሱሩ ክሳብ ጫፉ
በቲ መመሽጥ ቁማል ኣጸቢቕካ ምምሻጥ

5. ነቶም ናይ ርእሲ ቁማልን ጭብን ምእንቲ ክትርእይዎም ነቲ መመሽጥ ቁማል፣ ድሕሪ ነብሲ ወከፍ ምምሻጥ ብሓደ ጸዕዳ ወረቐት ጌርኩም (ንምሳሌ ወረቐት ክሸነ) ድረዝዎ።
6. ነቲ ጸጉሪ ጽቡቕ ጌርኩም ሕጹብዎ።

ከከም ምርካብ ቁማል ናይ ኣመሻሽጣን ኣፈዋውሳን ንድፊ
ልሙድ ኣገባብ: ኣብ 4 ሰሙን 7 ጊዜ ምምሻቕ! ህይወት ዘለዎም ቁማል ርእሲ እንተተረኺቦም ጥራሕቲ በቲ ፊውሲ ቁማል ጌርኩም ፈውሱ።
ብፍላይ ጽቡቕ ውጽኢት ዘለወን ኣፋውስ ቁማል ሄድሪን ከምኡውን ፓራኒክስ „ስፕሬይ“ እየን። ነዘን ኣፋውስን መመሸጥ ቁማልን ኣብ ፋርማሲ ወይ ድማ ኣብ ዱካናት መሸጣ ናውቲ ጽርዮት ይርከባ እየን። ኣብ እዋናት ጥንስን፣ ምጥባውን ከምኡውን ንነኣሽቱ ቆልዑ፣ ነቲ ኣብ ውሽጢ ባኮ ዘሎ መሐበሪ ጽሑፍ ተኸተሉ።
ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ www.gsi.be.ch/ ; www.lausinfo.ch.

ናይ ኣመሻሽጣን ኣፋውሳን ንድፊ	
1. መዓልቲ	መረጋገጺ: ብመመሸጥ (ገጽ 1 ርእዩ) ሀ: ቁማል ርእሲ ዘለዉ እንተተኾይዮም፣ ፊውሲ ቁማል (ንምሳሌ: ሄድሪን ከምኡውን ፓራኒክስ „ስፕሬይ“) ተጠቀሙ ከምኡውን መሸጥኩም ኣውጽእዎ። ለ: እንቋቕሖን/ጭብን ጥራሕ ዘለዉ እንተተኾይዮም፣ መሸጥኩም ኣውጽእዎም (ብዘይ ፊውሲ ቁማል)። ሐ: ቁማል ርእሲ ይኹን እንቋቕሖን/ጭብ እንተ ዘይረኽብኩም፣ ካልእ ህጽጽ ስጉምቲ ኣየድልይን እዩ። (እንተኾነ ግን ድሕሪ 7 መዓልታት ብመመሸጥ ምፍታሽ!)።
3. መዓልቲ	ሀ+ለ: ነቲ ዝተረፈ ቁማል ርእሲ ከምኡውን እንቋቕሖን/ጭብን መሸጥኩም ኣውጽእዎ (ብመመሸጥ ምፍታሽ)።
7. መዓልቲ	ሀ: ካልኣይ ምጥቃም ፊውሲ ቁማል - ከምኡውን ነቶም ቁማል ርእሲን እንቋቕሖን/ጭብን መሸጥኩም ምውጻእ ለ: ነቶም ተሪፎም ዘለዉ (ወይ ሓደሽቲ) እንቋቕሖን/ጭብን መሸጥኩም ምውጻእ። ሐ: ብመመሸጥ ምፍታሽ
10. መዓልቲ	ሀ+ለ: ብመመሸጥ ምፍታሽ
14. መዓልቲ	- ሕጂውን እንተኾነ (ወይ ሓደሽቲ) ቁማል ርእሲ እንተተረኺቦም: ነዚ ስጉምቲ ከምብሓድሽ ካብ 1 መዓልቲ ሀ ጀምርዎ „ፊውሲ ቁማል ምጥቃምን መሸጥካ ምውጻእን“። - ቁማል ርእሲ ይኹን እንቋቕሖን/ጭብን እንተዘይተረኺቦም፣ እቲ ስጉምቲ ምፍቀስ ይውዳእ።
21. መዓልቲ 28. መዓልቲ	ምናልባት ከምብሓድሽ ካብ ካልእ ክላገብ ስለዝኽእል ኣብተን ዝቐጽላ 2 ሰሙናት ብመመሸጥ ምፍታሽ ኣድላዩ እዩ (1x ኣብ ሰሙን)።
ድሕሪ ክልተ ሰሙን ብሄድሪን ጌርኩም ምስ ፈወስኩም ሕጂውን ህይወት ዘለዎም ቁማል ርእሲ እንተተረኺብኩም፣ ምስ እቲ ኣብ ታሕቲ ተጠቒሱ ዘሎ ሰብ ሙያ ተማየጡ። እዚ ሰብ ሙያ ከማኸረኩም ቅሩብ እዩ!	

ኣገዳሲ

- ብቁማል ምውራር እንተኣጋጠሙ ናብ ካልኦት ምልጋብ ምእንቲ ከዩጋጥም፣ ቀልጢፍኩም ነቶም ትቐርብዎም ሓብርዎም: ንቤት ትምህርቲ፣ መዋእለ ሕጻናት፣ ኣዕሩኽ፣ ወ.ዘ.ተ.።
- ኣብ ሰሙን 1 ጊዜ **ንኹሎም ኣባላት ቤተሰብ** ብመመሸጥ ቁማል ጌርኩም ቁማል ርእሲ ከይህሉ ፈትሹ።
- ንመመሸጥኻ ብሩሽ፣ መትሐዝ ጸጉሪ 10 ደቂቕ ኣብ ሓይ ውዑይ (60° C) ማይ ሳምና ኣእትዎዎ።
- ንነዊሕ ጸጉሪ ቁጻርዎ (ጸጉሪ ምስ ጸጉሪ ብቐጥታ ንክይተናኸፍ ምኽልካል)።
- ናብ ጸጉሪ ጥራሕ ደኣ ኣድህቡ እምበር ካልእ ስጉምቲ ኣድላዩ ኣይኮነን!
- ዝበለጸ መከላኸለ: ንርእሲ ቆልዑ ኣብ ሰሙን 1 ጊዜ ሻምፖ መጽረዪ (ኮንዲሽነር እውን ይበሃል እዩ) ጌርኩም ሓጺብኩም ብጠልቁዩ ኸሎ ምእንቲ ብእዋኑ ክትፍትሹ፣ ብመመሸጥ ቁማል ጌርኩም ኣጸቢቕኩም መሸጥዎ።

ሕቶ እንተለኩም ትውከስዎ:

Gesundheitsamt
Kantonsärztlicher Dienst - EPI
Rathausgasse 1
3000 Bern 8
Tel. +41 31 636 43 85