

# መልእክት ICON አካፍል!

ወለዲ ጥራድ አይኮኑን ዝበሰጩዉ ብ ብኸያት ሕጻን። መን ምዃኑ ተጠንቂቕካ ሕሰብ ንውሉድካ ኸትከናኸኖ ትሓትት ።

መልእክት ICON ንዝኹነ ይኹን ሰብ አካፍሎ ንውሉድካ ክከከናኸኖ ንዝኸእል ሰብ።

ነቶም ንአለይቶም ዚከናኸንዎም ሰባት ብዛዕባ እዚ ዚርድእዎ እንተ ኹይኑ አረጋግጽ ውሳነ ቕድሚ ምግባርካ ንብኸያት ብኸመይ ከም እትወጽአሉ ንውሉድካ ምሳታቶም ቅድሚ ምሕዳግካ ነዚ ንኸልኡት ከተካፍሎም ኢኻ ICON ፓምፍለት ንዓታቶም አካፍል።

## ብዛዕባ ድሕንነት ዘለዎ ድቃስ ምዝኸኻር -

- ንውሉድካ ንምድቃስ ዝበለጸ ቦታ ኣብ ናትካ ኸፍሊ እተፈለገ ናይ ህጻናት ዓራት ወይ ናይ ሙሴ ባስኬት ኣብተን ናይ መጀመርታ 6 ኣዋርሕ፡ ኣብ እዋን መዓልቲ እውን።
  - ንውሉድካ ኸተድቅስ ከለኻ ብሕቕኡም ኣቕምጦም፡ ኣእጋሮም ኣብ እግሪ ጫፍ እታ ዓራውቲ ግበሮ።
  - ካብ መጠን ንላዕሊ ሙቕት ክበጽሑ ኣይትፍቀደሎም - ክሳዕ 16-20 ዲግሪ ሰንቲ ግሬድ ሰልሲዮስ ምሹእ እዩ ።
  - ምስ ሕጻን ኣብ ሰፍ ምድቃስ ሓይገኛ ኢዩ ወይ እውን ኣብ ሴድያ ፡ ብፍጹም ኸምኡ ኣይትግበር።
  - ውሉድካ ነዚ ምእንቲ ኸይቅለዕ አረጋግጽ ትኪ ሽጋራ፡ ነቲ ኹጋጥሞም ዚኸእል ሓይጋ ስለ ዚውስኹ ከም ሞት ኣብ ዓራት።
- ንመሕረስቲ ወይ ንበጻሒ ጥዕናኻ ብዛዕባ ኸሉ መዳያት ብኸያትን ብደሓን ምድቃስን ከተዘራርበን ትኸእል ኢኻ።

## ተወሳኺ ሓበሬታን ደገፍን፤

መሕረስቲ \_\_\_\_\_  
 በጻሒ ጥዕና \_\_\_\_\_  
 ዶክተር \_\_\_\_\_

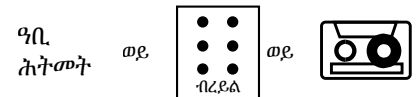
ኣብ ምብካይ ሓገዝ ንምርካብ ናብ መን ክኸይድ እኽእል?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ንሒደት ደቓይቕ ናይ ባዕለይ ግዛ እንተ ኣድልዩኒ እንታይ ክገብር እዩ? ጽቡቕ ከም ዚሰምዓኒ ዚገብር እንታይ እዩ?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**ሃገራዊ ረድኤት መስመር CRY-SIS:- 08451 228669**  
 መስመራት ኣብ ሰሙን 7 መዓልቲ ሰዓት 9 ናይ ንጉሆ-10 ምሽት ይኸፈት

**ኣስተውዕል፡ ውሉድካ ብዛዕባ ጥዕናኡ ትጫነቕ እንተ ኼንካ ምስ GP ወይ ኤን. ኤች. ኤስ. ተዘራረብ 111 (ናብ 111.nhs.uk ኪድ ወይ 111- ደዊልካ ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ኣብ ሰሙን 7 መዓልቲ ኸትግልገል ትኸእል ኢኻ) ።**  
 ህጹጽ ኩነታት እንተኣጋጢሙካ 999 ደውል።

ንትርጉም ናይዚ ሰነድ፡ ተርጓሚ ወይ ስሪት ኣብ...



በጃኹም ሕቶታት ናብ ውብ ሳይት ICON ስደዱ :-  
[iconcope.org](http://iconcope.org)

ውብ ሳይት :- [iconcope.org](http://iconcope.org)  
 ፊስቡክ :- [ICONCOPE](https://www.facebook.com/iconcope)  
 ትዊተር :- [ICON\\_COPE](https://twitter.com/ICON_COPE)



© መሰል ዋና ኣተሓገላ ኣዩ።  
 ኤን. ኤች. ኤስ. ዌስት ሃምፕሻየር ኮሌኒካል ኮሚሽን ግራፕ ።  
 ነሐሰ 2020 ። ብናይ ኤን. ኤች. ኤስ. ኮሪኤቲቫ - CSS1689 ኣተንድራ



# ብኸያት ሕጻንን ብኸመይ ትጻወሮን



**ሓበሬታን ወለድን ኣለይትን**



ብኸያት ሕጻን፣ ክትጻወሮ ትኸእል ኢኻ!

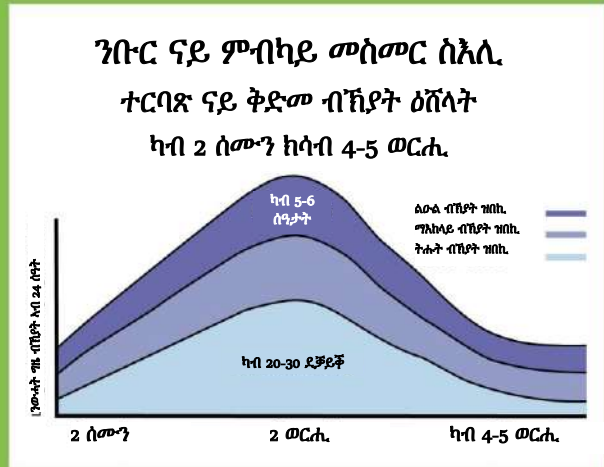
# ሕጻናት ይበክዩ እዮም! ብኸያት ሕጻናት ንቡር እዩ። እዚ ድማ የቋርጽ እዩ።

ብኸያት ሕጻን ዜበሳጭን ዝርብሽን ኪኸውን ይኸእል እዩ። ኣቓልቦኻ ምእንቲ ኸትስሑብ ተባሂላ እያ ተዳልዩ፣ ንውሉድካ ገለ ጸገም ከይህልወካ ድማ ትጭነኽ ትኸውን።

ውሉድካ ወዲ 2 ሰሙን ኣቢሉ ምስ በጽሐ ብተደጋጋሚ ኪበኪ ይጅምር ይኸውን።

እቲ ብኸያት ኣብ ዚቐጽል ሓደጉ ሰሙናት እናበኸዩ ስለ ዚኸይድ ካብ 6 ኸሳብ 8 ሰሙን ኣብ ዝለዓለ ጠርቀኻ ኪበጽሑ ይኸእል እዩ።

ነፍሲ ወከፍ ሕጻን እተፈላለዩ እኳ እንተ ኹነ፣ ድሕሪ 8 ሰሙን ግና ሕጻናት ኣብ ሰሰሙን እናነከዩ እዮም ዚበክዩ።



ባር ኣር. ጂ. ንቡር ናይ ብኸያት ስእሊ (ኮርቭ - ብሓቂ ኣንታይ ኢና ኣኔልፈጥ? ምዕባላ ሕክምናን ስነ መትኒ ሕጻናት? 1990፣ 32(4):356-362.

## ንውሉድ ንምሕጋዝ እንታይ ክገብር እኸእል?

ሓድሓደ ግዜ እቲ ምጽንፍኛ ንጥቀመሉ ሜላታት ነቲ ሕጻን ኬህድኦ ይኸእል እዩ እቲ ብኸያት ድማ የቋርጽ።

ሕጻናት ከም እንተ ዝጠመዩ፣ እንተ ደኸሙ፣ ጠሊ እንተለዎም ወይ ሕማቕ ኮነታት ጥዕና እንተድኦ ኣልይዎም ዝኣመሰለ ምክንያታት ክበክዩ ይኸእሉ ኢዮም።

ነዚ መሰረታዊ ድሌት እዚ መርምሮ እሞ ቀሊል ናይ ህድኣት ሜላታት ፈትን -

- ንውሉድካ ህድእ ኢልካ ተዛረብኩም ወይ ህምምም በል ወይ ዘምር
- ዚደጋግም ወይ ዜህድእ ድምጺ ይስምዑ
- ኣጥቢቕካ ሕዘም - ቆርበት ን ቆርበት
- ምስ ውሉድካ ናብ ደገ ብእግርኻ ኪድ
- ኣብ ምወቕ ማይ እለኩም

እዚ ሜላታት እዚ ወትሩ ኣይዳዩን ይኸውን። ንውሉድካ ንምዝሓል ምትሕንፋጽ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ፈተነ ምግባር ዝሓትት ክኸውን ይኸእል ኢዩ።

ውሉድካ ገለ ሽግር ዘለዎ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ ወይ እቲ ብኸያት ምስ ዘየቋርጽ ናብ ጂ. ፒ. ፡ ሚድዋይፍ ወይ ናይ ጥዕና በጻሒት ተዛራረብ። ውሉድካ ጥዕናኡ ሕማቕ እንተ ኹይኑ እንተ ተጨኒቐካ ኤን. ኤች. ኤስ. 111 ደውል።

## እቲ ብኸያት ኣየቋርጸን፣ ሕጂ እንታይ ክገብር እኸእል?

ንነፍሲ ወከፍ ሕጻን ምህዳእ ቀሊል ኣይኩነን ከምዚ ክበሃል ከሎ ግን ገለ ጌጋ ትገብር ኣለኻ ማለት ኣይኩነን።

ብውሉድካ ወይ ብርእስኻ ኣይትቑጥዕ። ኣብ ክንዳኡስ ንውሉድካ ኣብ ደሓን ዝኹነ ቦታ ኣእትዎ እሞ ካብቲ ብኸያት ዜርሕቐካ ነገር ብምግባር ምእንቲ ኸትሃድኡ ክብኡ ርሓቕ። ፈትን፡-

- ሙዚቃ ምስማዕ፣ ምውስዋስ ኣካላት፣ ምግባር ወይ ዘህድኣካ ነገር ምግባር።
- ንዘመድካ ወይ ንፈታዊኻ ጸዋዕ - ህድእ ንኸትብል ኪሕግዙኻ ወይ ንውሉድካ ኪርእይዎ ይኸእሉ ይኹኑ።

ድሕሪ ሓደጉ ደቓይቕ ህድእ ምስ በልካ፣ ተመሊስካ ነቲ ሕጻን ርኣዮ።

ወለዲ ብፍላይ ብብኸያት፣ ውጥረት ኪሓድሮም ንቡር እዩ። ንርእስኻ እተወሰነ ግዜ መዲብካ ዜድልዩካ ነገራትን ንደቅኻን ኣማልኣሎም፡ ንጉዕዞ ሂወት መታን ክሕግዘካ።

## እንታይ ክትገብር ከም ዘይብልካ ...

ንሓደ ሕጻን ጽቡቕ ዘይምሓዝ ዝያዳ የበሳጭዎም ። ምጭዳር ወይ ብውሉድካ ምቑጥዕ ነቲ ኹነታት መሊሱ እዩ ዜጋድዶ።

ሓድሓደ ግዜ ወለድን ንጭልዑ ዚከናኸኑ ሰባትን ብብኸያት ሕጻን ኣዝዮም ይሓርቁን ይበሳጭዉን እዮም፣ ምቑጽጻፍ ድማ ይስእኑ። ብስምዒት ተደሪኹም ስጉምቲ ይወስዱ ንውሉድም ከኣ ይንውንዉ።

ሕጻን ምንውናው ወይ ምቑጥዕ ኣዝዩ ሓደገኛን ጠንቂ ዘስዕብን ኢዩ እዚ ኹኣ -

- ዑረት
- ስንክልና ምምሃር
- ምንፍርፋር
- ኣካላዊ ስንክልና
- ሞት

ከምዚ ዝስዕብ ብምባል ኣይትረስዑ - ከቶ ብፍጹም ብፍጹም ኣይትገቡንዉ ወይ ሕጻን ኣይትገዱን!



ኣስተውዕል - እዚ ደረጃ እዚ ኹም ዜቋርጽ! ንውሉድካ ICON / ስእሊ ኹኖ ንብኸያቶም ድማ ክትጻወሮ ጽዕር። ዕሽላት ይበክዩ፣ ክትጻወሮ ትኸእል ኢኻ!

- I** ብኸያት ሕጻናት ንቡር እዩ። እዚ ድማ የቋርጽ እዩ። ሓድሓደ ግዜ እቲ ንምጽንፍኛ ንጥቀመሉ ሜላታት ነቲ ሕጻን ኬህድኦ ይኸእል እዩ እቲ ብኸያት ድማ የቋርጽ።
- C** እቲ ሕጻን ደሓን ምህላዉ እንተ ኣረጋግጽካዮ ብኸያቲ ስምዒትካ እውን እንተተንኪዩ ገዳፍካዮ ክትከይድ ጸገም የብሉን።
- O** ንሓደ ሕጻን ከቶ ብፍጹም ኣይትገቡንዎን ወይ ኣይትገዱኦን!
- N**