

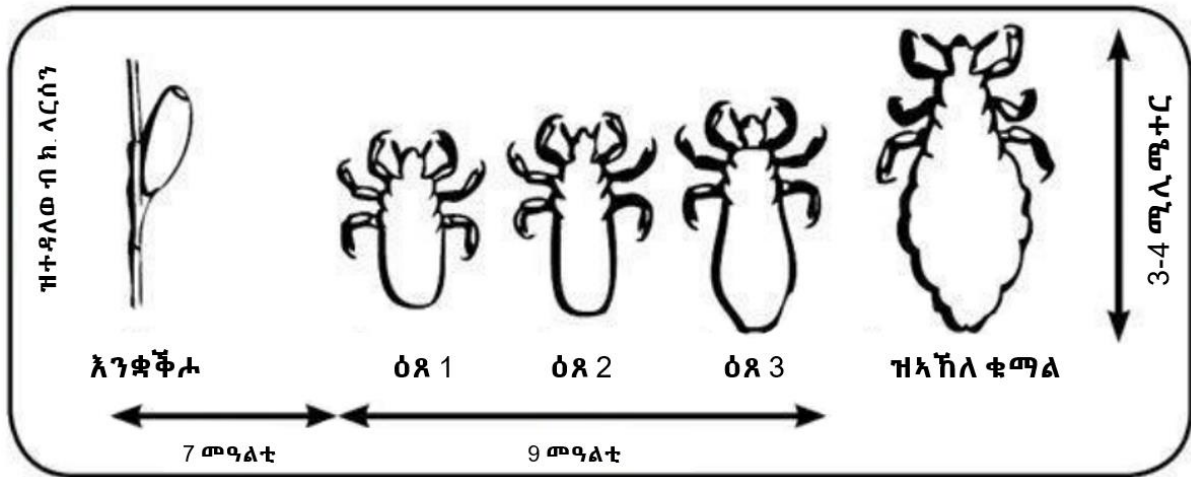
ምምሕዳር ጥዕና፣ ማሕበራዊን ምጽንባርን  
ቤት ጽሕፈት ጥዕና  
አገልግሎት ሓካይም ካንቶን

## ጽሑፍ ሓበሬታ „አብ ክፍሊ ቆልዓኹም ቁማል ርእሷ አሎ!“

### እቲ አገዳሲ ብሓጺሩ

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

### ቁማል ርእሷ ከመይ ከም ዝመስልን እዋን ህይወቱን



- እንቋቕሖ („ጭብ“፣ እታ እንቋቕሖ ጥርሒ ክትከውን ከላ) አብ ጸጉሪ ይጣበቃ። ልክዕ ንፎርፎር እዩን ዝመስላ፣ እንተኾነ ግን ተወልዊለን እውን ኣይከዳን እዩን።
- ቁማል ርእሷ 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 ርእሷን እንቋቕሖን ጭብን ንምርካብ ትኸክለኛ ዝኾነ አገባብ (ብመመሽጥ ምፍታሽ)

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



ስእሊ. ነቲ ጠልቁዩ ዘሎ ጸጉሪ ካብ ሱሩ ክሳብ ጫፍ በቲ መመሽጥ ቁማል ኣጸቢቕካ ምምሻጥ

5. ነቶም ናይ ርእሷ ቁማልን ጭብን ምእንቲ ክትርእይዎም፣ ነቲ መመሽጥ ቁማል፣ ድሕሪ ነብሲ ወክፍ ምምሻጥ ብሓደ ጸዕዳ ወረቐት ጌርኩም (ንምሳሌ ወረቐት ክሽነ) ድረዝዎ።
6. ነቲ ጸጉሪ ጽቡቕ ጌርኩም ሕጸብዎ።

**ከከም ምርካብ ቁማል ናይ ኣመሻሽጣን ኣፈዋውሳን ንድፊ**

ልሙድ ኣገባብ፡ ኣብ 4 ሰሙን 7 ጊዜ ምምሻጥ፤ ህይወት ዘለዎም ቁማል ርእሲ እንተተረኺቡም ጥራሕ፣ በቲ ፊውሲ ቁማል ጌርኩም ፈውሱ።

ብፍላይ ጽቡቕ ውጽኢት ዘለዎን 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 ንነኣሽቲ ቆልዑ፣ ነቲ ኣብ ውሽጢ ባኮ ዘሎ መሐበሪ ጽሑፍ ተኸተሉ።

ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.gsi.be.ch/](http://www.gsi.be.ch/) ; [www.lausinfo.ch](http://www.lausinfo.ch).

**ናይ ኣመሻሽጣን ኣፋውሳን ንድፊ**

<p><b>1. መዓልቲ</b></p>	<p><b>መረጋገጺ፡ ብመመሸጥ (ገጽ 1 ርአዩ)</b>  <b>ሀ፡</b> ቁማል ርእሲ ዘለዉ እንተኾይኖም፣ <b>ፊውሲ ቁማል</b> (ንምሳሌ፡ ሄድሪን ከምኡውን ፓራኒክስ „ስፕሬይ“) ተጠቀሙ ከምኡውን መሸጥኩም ኣውጽእዎ።  <b>ለ፡</b> እንቋቋሚ/ጭብን ጥራሕ ዘለዉ እንተኾይኖም፣ መሸጥኩም ኣውጽእዎም (<b>ብዘይ ፊውሲ ቁማል</b>)።  <b>ሐ፡</b> ቁማል ርእሲ ይኹን እንቋቋሚ/ጭብን እንተ ዘይረኽቡኩም፣ ካልእ ህጽጽ ስጉምቲ ኣድድልይን እዩ። (እንተኾነ ግን ድሕሪ 7 መዓልታት ብመመሸጥ ምፍታሽ!)።</p>
<p><b>3. መዓልቲ</b></p>	<p><b>ሀ+ለ፡</b> ነቲ ዝተረፈ ቁማል ርእሲ ከምኡውን እንቋቋሚ/ጭብን መሸጥኩም ኣውጽእዎ (<b>ብመመሸጥ ምፍታሽ</b>)።</p>
<p><b>7. መዓልቲ</b></p>	<p><b>ሀ፡</b> ካልኣይ ምጥቃም <b>ፊውሲ ቁማል</b> ከምኡውን ነቶም ቁማል ርእሲን እንቋቋሚ/ጭብን መሸጥኩም ምውጻእ  <b>ለ፡</b> ነቶም ተሪፎም ዘለዉ (ወይ ሓደሽቲ) እንቋቋሚ/ጭብን መሸጥኩም ምውጻእ።  <b>ሐ፡</b> ብመመሸጥ ምፍታሽ</p>
<p><b>10. መዓልቲ</b></p>	<p><b>ሀ+ለ፡</b> ብመመሸጥ ምፍታሽ</p>
<p><b>14. መዓልቲ</b></p>	<p>- ሕጂውን እንተኾነ (ወይ ሓደሽቲ) ቁማል ርእሲ እንተተረኺቡም፡ ነዚ ስጉምቲ ከምብሓድሽ ካብ 1 መዓልቲ ሀ ጀምርዎ „ፊውሲ ቁማል ምጥቃምን መሸጥካ ምውጻእን“።          - ቁማል ርእሲ ይኹን እንቋቋሚ/ጭብን እንተዘይተረኺቡም፣ እቲ ስጉምቲ ምፍባስ ይውዳእ።</p>
<p><b>21. መዓልቲ</b> <b>28. መዓልቲ</b></p>	<p>ምናልባት ከምብሓድሽ ካብ ካልእ ክላገብ ስለዝኸለል ኣብተን ዝቐጽላ 2 ሰሙናት ብመመሸጥ ምፍታሽ ኣድላዩ እዩ (1x ኣብ ሰሙን)።</p>

**ድሕሪ ክልተ ሰሙን ብሄድሪን ጌርኩም ምስ ፈወሰኩም ሕጂውን ህይወት ዘለዎም ቁማል ርእሲ እንተተረኺቡኩም 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 ፈትሱ።
- ንመመሸጥ፣ ብሩሽ፣ መትሐዝ ጸጉሪ 10 ደቂቕ ኣብ ሓይ ውዑይ (60° C) ማይ ሳምና ኣእትዉዎ።
- ንነዊሕ ጸጉሪ ቁጻርዎ (ጸጉሪ ምስ ጸጉሪ ብቐጥታ ንከይተናኸፍ ምኽልካል)።
- ናብ ጸጉሪ ጥራሕ ደኣ ኣድህቡ እምበር ካልእ ስጉምቲ ኣድላዩ ኣይኮነን!
- ዝበለጸ መከላኸለ፡ ንርእሲ ቆልዑ ኣብ ሰሙን 1 ጊዜ ሻምፖ መጽረዩ (ኮንዲሽነር እውን ይበሃል እዩ) ጌርኩም ሓጺብኩም ብጡልቁዩ ኸሎ ምእንቲ ብእዋኑ ክትፍትኹ፣ ብመመሸጥ ቁማል ጌርኩም ኣጸቢቐኩም መሸጥዎ።

**ሕቶ እንተለኩም ትውከስዎ፡**

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