

# ሓበሬታ ወለዲ መጥቃዕቲ ቁማል ርእሲ



## ዝኸበርኩም ወለዲ፣

ምምሕዳር ሕብረተሰብ፣ ማሕበራዊ ደን ጉዳያትን ጥዕናን ጩንፈር ጥዕና

አብ ናይ ሓባር ትካልኩም ቆልዓ /ቆልዑ ብቁማል ርእሲ ሓሚሞም ኣለው። ቁማል ርእሲ ካብ ቆልዓ ናይ ቆልዓ ብቐሊሉ ክምሓላላፍ ስለዝኸነ፣ **ቆልዓኹም መጥቃዕቲ ቁማል** እንተዘለዎ **ክትምርምርዎ** ንሓተኩም ኣለና። ኩሎም ዝተላገቡ ቆልዑ ንክንርከቡ ሓግዞ ኢኹም፣ ጥራይ ብኸምኡ ምዝርጋሕ ቁማል ብቐልጡፍ ክውድእ እዩ።

ናይ ጭብ መርገፍ ግዝኡ ኢኹም። እዚ ኣብ ናይ ድራግ ዱኪን ወይ ፋርማሲ ክትረኽቡ ኢኹም። 0.3 mm (ሚሊ ሜትሮ) ርሕቀት ተኸተሉ ኢኹም። ብርሀ ዝበለ ሕብብ ዝቃዶ እዩ። ብዝተረፈ ናይ ፕላስቲክ መዘርገፍ ወይ ክእጸብ ዝኸእል ናይ ፕላስቲክ ኣስባስላ ዩድልዩኩም። እንተላይ ኣብ ድኪን ዝርከብ ናይ ጸጉሪ ኮንዲሽን ንምልቕላቕ ከምኡውን ናይ ወረቐት ሰፍትታት ወይ ብርሀ ዝበለ ጭርቂ።

### ከምኡ'ዩ ዝሰርሕ:-

- ጸጉሪ ቆልዓኹም ከም ኩሉ ግዜ ሕጸቡ።
- ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽን ጸጉሪ ብማዕረ ኣብ ጸጉሪ ምዝርጋሕ ከምኡ ድማ ብመዘርገፍ ፕላስቲክ ምምሻጥ። ብዘይ ምልቕላቕ!
- እቲ ጸጉሪ ክፋል ብክፋል ብሓይ ናይ ጭብ መዘርገፍ ክምሸጥ ኣለዎ ከምኡውን እቲ መዘርገፍ ኣብ ሓይ ጭርቂ ሽዑ ምውልዎል። ቁማል ርእሲ እንተላይ ኣብኡ ክትረኽብዎም ኢኹም።
- ቁማል ከም ሙኪኑ ርግጸኛ እንተ ዘይኮንኩም፣ ክሳብ ንቕጽ ክኸውን ተጸባይ ሽዑ ኣብቲ ቁማል ትሓስብዎ ሓይ ጸጉሪ ሓዙ። ሓዙዎ ኣብኡ እንተ ለመም ኢሉ፣ ቁማል እዩ ማለት።
- ነቲ መዘርገፍ ብሓይ ኣረጊት መጽረጊ ስኒ ወይ ብሓይ መሰቕሰቕ ስኒ ኣጽርይዎ ኢኹም።
- ጸጉሪ ኣብ ዝመጽኡ ዘለው 2 ሰሙናት ክእሰሩ ከምኡውን 2 ሳዕ ኣብ ሰሙን መጥቃዕቲ ቁማል እንተሎ ክቈጸጸር ኣለዎ።



### ቁማል ርእሲ እንተ ረኺብኩም እንታይ ክትገብሩ:-

ብሕልፈ ኣሕዋትን ወለድታትን ናይ ምልጋብ ድንገት ኣለዎም፣ ቁማል ኣብ ሓይ ሕይወት ርክብ ጸጉሪ ስለዝዝርገግ እዩ። ስለዚ ኩሎም ካልኣት ኣባላት ስድራ ብርሑስ ምምሻጥ ብቲ ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽን/መልቕላቕ ተቈጻጻርዎም ኢኹም። ኩሎም ምስ ቆልዓኹም ርክብ ዝነበሩ ቆልዑት ክምርመሩ ኣለዎም። ስለዚ ኩሎም ዝምልከቱ ወለዲ ኣብ ግላዊ ከባቢ ከምኡውን ኣብ ናይ ሓባር ትካልኩም ሓብሩ ኢኹም፣ ቆልዓኹም እንደገና ከይልገብ ከምኡውን ምዝርጋሕ ሕማም ምእንቲ ክውገድ። ንምሕካም ናይ ቁማል ርእሲ መደምሰሲ ከምኡውን ናይ ጭብ መዘርገፍ (ርሕቀት ክፋላት ትሕቲ 0.3 mm) ካብ ፋርማሲ/ ቤት-መድሃኒት ዩድልዩኩም። ኣብ መንጎ እቶም ናይ ቀታል ባልዕ ፍርያታት ናይ ሲሊኮን ዘይትታት ውን ሓጋዚ ከምምኪኖም ተረጋገጹ። እቲ ናይ ቁማል ርእሲ መደምሰሲ ኩሉ 8 ክሳብ 10 መዓልታት 2 ሳዕ ተጠቐሙሉ ኢኹም። እቲ 2ይ ሕክምና ድሕሪ ቀዳማይ ኣጠቓቕማ ምቅታል ብሱላት እንቋቑሖታት እዩ ዝገብር፣ ሓይሽቲ እንቋቑሖታት መታን ከይውለዱ። ምምሻጥ ብቲ ናይ ጭብ መዘርገፍ ብፍላይ ኣገዳሲ እዩ ከምኡውን ብጥንቃቄ ክከዩድ ኣለዎ፣ ካብቶም እንቋቑሖታት ብሓይሽ ዝወጽኡ ቁማል ምእንቲ ክቅተሉ ከምኡውን እቲ ምክያድ ምስተወድኦ እቲ ውጽኢት ክቈጸጸር ምእንቲ ክከኣል።

### ሰፊሕ ምጽራይ ኣብ ገዛ፣

ከምቲ ቀደም ዝተገመተ ዘይኮነ ምጽራይ ኣቕሑት ቀንዲ ኣገዳሲ ኣይኮነን፣ ምክንያቱ ቁማል ርእሲ ብኣቕሑ ኣዝዩ ሳሕቲ እዩም ዝምሓላላፍ፣ ኣብ ወጻኢ ርእሲ ብዝለዓለ ጥራይ 2 መዓልታት ክነብሩ ይኸእሉ። ስለዚ ኣብ ምቕጽጻር ኩሎም ርእስታት ኣብ ስድራ ኣተኩሮ ሃቡ ኢኹም። ብተወሳኺ ደሮና ከተጽርዩ፣ ክዳን ክትሓጽቡ (60°C) ከምኡውን ብቁማል ዝተተንከፈ ንብረት ን2መዓልቲ ኣብ ናይ ፕላስቲክ ክሸታት ክትገድፉ ትኸእሉ።

### ቆልዓይ ብሰንኪ ቁማል ርእሲ ኣብ ገዛ ክጸንሕ ኣለዎ፣

ቁማል ርእሲ ሎሚ እንተ ኣረጋገጽኩም ሽዑንሽዑ ምሕካም ከምቲ ዝተመኸረ እንተ ትጅምሩ ከይንኩም፣ ቆልዓኹም ድሮ ጽባሕ ካብ ቁማል ነጻ ክኸውን ይኸእል። ዳግመ ሕክምና ድሕሪ 8-10 መዓልታት ከምኡውን ምቕጽጻር ውጽኢት ብምምሻጥ ኣይትረስዑ ኢኹም!



© A. Hassl

# መደብ ሕክምና መጥቃዕቲ ቁማል ርእሲ



LAND OBERÖSTERREICH

**መጥቃዕቲ ቁማል ርእሲ ከምዚ ጌርኩም ትሕዙ:-**

ምምሕዳር ሕብረተሰብ፣ ማሕበራዊ ደንብ ጉዳያትን ጥዕናን ጨንፈር ጥዕና

መምርሒ መግለጺ ናይቲ ዝመረጹኩም መሰርሒ/መደምሰሲ ቁማል ቅድሚ ምሕካም ጽቡቕ ጌርኩም ኣንብብዎ ብክብረትኩም!

**ስጉም-ብስጉም መምርሒ:-**

መዓልቲ	ዕለት	እንታይ ክግበር ኣለዎ፣ (ዝተኸየዱ ስጉማት ምልክት ግበረሎም ኢኹም)
መዓልቲ 1		<input type="checkbox"/> ሕክምና ብዝተመረጸ ናይ መድሃኒት ፍርያት ካብ ፋርማሲ (= መደምሰሲ ቁማል) <input type="checkbox"/> ብናይ ቁማል መዘርገፍ ምምሻጥ (ፋርማሲ) ከምኡ'ውን ብናይ ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽነር ክንክን ጸጉሪ (ድኪን ድራግ)
መዓልቲ 2		
መዓልቲ 3		
መዓልቲ 4		
መዓልቲ 5		<input type="checkbox"/> ብናይ ቁማል መዘርገፍ ምምሻጥ (ፋርማሲ) ከምኡ'ውን ብናይ ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽነር ክንክን ጸጉሪ (ድኪን ድራግ)
መዓልቲ 6		
መዓልቲ 7		
መዓልቲ 8		
መዓልቲ 9 <sup>1</sup>		<input type="checkbox"/> ሕክምና ብዝተመረጸ ናይ መድሃኒት ፍርያት ካብ ፋርማሲ (= መደምሰሲ ቁማል) <input type="checkbox"/> ብናይ ቁማል መዘርገፍ ምምሻጥ (ፋርማሲ) ከምኡ'ውን ብናይ ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽነር ክንክን ጸጉሪ (ድኪን ድራግ)
መዓልቲ 10		
መዓልቲ 11		
መዓልቲ 12		
መዓልቲ 13 <sup>2</sup>		<input type="checkbox"/> ብናይ ቁማል መዘርገፍ ምምሻጥ (ፋርማሲ) ከምኡ'ውን ብናይ ኣብ ድኪን ዝርከብ ኮንዲሽነር ክንክን ጸጉሪ (ድኪን ድራግ)

<sup>1</sup> ኣስተውዕሉ ብክብረትኩም:- እቲ ካልኣይ ሕክምና ዋላ ኣብ መበል 8 ወይ 10 መዓልቲ ክውዕል ይኽእል።

<sup>2</sup> ደምዳሚ ቊጽጽር፣ ንተወሳኺ ውሕስነት እንተዝከኣል ተወሳኺ ምምሻጥ ኣብ መበል 17 መዓልቲ፣ ብሕልፊ ብዙሕ ቁማል ኣብ ርእሲ እንተ ጸኒሖም ኔሮም።

**መምርሒ:-**

- ✓ እቲ መጥቃዕቲ ቁማል ርእሲ ቦቲ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ዝርዝር ዝርከብ መደብ ትሕክምና ኢኹም ወይ ከከም ሓበሬታ ኣጠቓቕማ መድሃኒትኩም
- ✓ እቶም ኣብቲ ዝርዝር ዘለው ሓሙሽሽታይ ቦታታት ናይ ሕክምና ስጉምታት የርእዩ
- ✓ መዓልቲ 1 መዓልቲ ምርግጋጽ መጥቃዕቲ ቁማል ርእሲ እዩ ዝምልከት፣ ኣብ ሽዑ መዓልቲ እቲ ቀዳማይ ሕክምና ክፍጸም ኣለዎ ኣብኡ ዕለት ኣእትዉ ኢኹም።
- ✓ ድሕሪ ዝተፈጸመ ሕክምና ነቲ ዝምልከት ቦታ ምልክት ግበሩሉ ኢኹም።
- ✓ ኩሎም ሓሙሽሽታይ ቦታታት እንድሕር ምልክት ተገሩሎም እቲ ሕክምና ተወዲኡ ማለት እዩ።
- ✓ ዋላ'ኪ ምስተወድኦ እንደገና ኣዕሪጉም ንርእሲ ተጃጻፉ። እቲ መጥቃዕቲ ኣዝዩ ብርቱዕ እንተነበረ፣ ኩሉ ካልኣይ ወይ ሳልሳይ መዓልቲ ርግጸኛ መታን ክትኮኑ ዳግመ-ቊጽጽር ምግባር ይሓይሽ እዩ።