ሶፍት ተጠቐም

ብኣፍንጫ ዝወርድ ማይ እንተሃሊዩ፣ ሶፍት ብምጥቃም ምጽራግ ወይ ምንፋጥ ኣብ ጥቕሚ ዝዋኣለ ሶፍት ክተወግዱ ዝግባእ ኮይኑ እዚ ድሕሪ ምጥቃም የዕደኩም ተሓጸቡ፡፡ ኣፍንጫኹም ብምሓዝ ብዝባን ኢድኩም ወይ ናብ ኢድኩም ኣይትናፈጡ፡፡ ምኽንያቱ እቲ ሕማም ክመሓላለፍ ስለዝኽእልን ከም ስዲ ስለዘገምት እዩ፡፡ ፋርማሲታት እንተሕመኩም ክትሕዙዎ ትኽእሉ ናእሽቲ እሽግ ሶፍት ይሸጡ፡፡

ጡፍ ኣይትበል

ጡፍ ምባል ከም ስዲ ዘገምትን ኣብ ውሽጢ ገዛ ጡፍ ምባል እውን ፍጹም ኣግባብ ኣይኮነን፡፡ እዚ ጡፍ ምባል እውን ሕማም የመሓላልፍ፡፡

ናይ ኣንስትዮ መሓላዊ ጽሬት ምጥቃም

ኣንስትዮ ኣብ እዋን ጽግያ ወርሓዊ እዋን ኩሉ ጊዜ ሞዴስ ክጥቐማ ይግባእ፡፡ ሕማምን ጨና ንምኽልካል በቢሒደት ሰኣታት ክቕይርዎ ይግባእ፡፡ እዚ ሞዴስ ክድርበን ኣብ ኣይነምድሪ ክቕመጥ ዘይግብኦ እዩ፡፡ እዚ ናይ ኣንስትዮ መሓላዊ ጽሬት ምጥቃም ጽሬትንን ናይ ኣንስትዮ ወርሓዊ እዋን ብቐሊሉ ንምእላይ የኽእል፡፡ እዚ ሞዴስ ካብ ፋርማሲ ወይ ግሮሰሪ ምርካብ ይካኣል፡፡

ክዳውንቲን ኣንሶላን ምሕጻብ

ክዳውንትኹምን ኣንሶላታት በብእዋኑ ምሕጻብ ሕማመን ጨና ንምኽልካል ኣገዳሲ እዩ፡፡ ፓንትን ካልሲታትን እውን ድሕሪ ሕድ ሕድ ጥቕሚ ክሕጸቡ ይግባእ፡፡ ቲ-ሸርት ቅድሚ ምሕጻብኩም ልእሊ ክልተ ጊዜ ክልበሱ ዘይግባእ ኮይኑ ፓንት እውን ቅድሚ ምሕጻብኩም ልዕሊ 3-4 ጊዜ ክልበስ የብሉን፡፡ ከምእውን ረሓጽ ዘለዎ ወይ ዝርኣ ርስሓት ዘለዎ ክዳን ክሕጸብ ኣለዉ፡፡
ናይ ኣራት ኣንሶላ እንተነኣሰ በቢክልተ ሰሙን ክሕጸብ ኣለዉ፡፡ ቖልኣ ኣራት እንተርሒሱዎ እቲ ኣንሶላ ሽዑ ንሽዑ ክሕጸብ የድሊ፡፡

ውሱን ጊዜ ኣቕምጥ

ንስኻትኩም ጽቡቕ ተሞክሮ ጽሬት ዘለኩም ምኳንኩም ንምርግጋጽ እቲ ዝበለጸ መንገዲ ውሱን ምቕማጥ እዩ፡፡ ኣብ ዕለታዊ ስራሕቲ ከም ሻወር ምውሳድን ምቡራሽ ኣስናን ዝበሉ ንባዕልኹም ዝተወሰነ ጊዜ ኣቕምጡ፡፡ ንኣብንት ኩሉ ጊዜ ንግሖ ሰብነት ምሕጻብን ኣስናንኩም በብመኣልቱ ድሕሪ ቑርሲ ወይ ቐድሚ ድቃስ ክትቡርሹ ምውሳን ትኽእሉ፡፡ ንሕጽበት ክዳውንትን ኣንሶላን ዝበሉ ስራሕቲ ኣብ ሰሙን ዝተወሰነ መኣልቲ ምጥቃምን ኩሉ ጊዜ በታ እለት ምሕጻብ ምክያድ ይግባእ፡፡ እዚ ውሱን ጊዜ ብምድላው ዝኾነ ነገር ከምዘይረሳሕኩም ንምርግጋጽ ዝቐለለ ይኸውን፡፡

ምስ ዶክተርኻ ተዘራረብ

ብዛዕባ ልምዲ ጽቡቕ ጽሬት ወይ ናይ ውልቐ ጽሬት መጥቐሚ ተዋጽኦታት ከመይ ከምእትጠቀሙ ዝኾነ ሕቶ እንተሃሊዩኩም ኩሉ ጊዜ ምስ ዶክተር ምዝርራብ ትኽእሉ፡፡ ንሳቶምውን ባዕልኹምን ስድራኹም ጽሩይን ጥዕንኡ ዝተሓለወ ኮይኑ ዝቕጽለሉ ብሉጽ ሓበሬታ ክሕቡኹም ይኽእሉ፡፡

Arizona Department of Health Services

ጽቡቕ ውልቐ ጽሬት

ናይ ስደተኛታት ጥዕና ፕሮግራም
ኣሪዞና መምርሒ ግልጋሎት ጥዕና

ጽቡቕ ውልቓ ጽሬት

ጽሬት ንምንታይ የገድስ?

ጽቡቕ ፅሬት ብብዙሕ ምኽንያት ኣገዳሲ እዩ፡፡ ፅሩይን ጽፉፍ ኮይንካ ድዩ ምጽናሕ ሕማም ንምኽልካል ምሕጋዝ ዝኽእልን ንኣኹምን ኣብ ከባቢኹም ዘለዉ ዝተሓለወ ጥዕና ንኽኸሉ ዝሕግዝ እዩ፡፡ ከምኡውን ናይ ጹቡቕ ጽሬት ተሞክሮ ኣብ ትምሕርቲ ይኹን ኣብ ስራሕ እውት ንኽትከውን ዘኽእለካ እዩ፡፡

ተሞክሮ ጽቡቕ ጽሬት ከመይ ክገብር እኽእል?

ተሞክሮ ጽቡቕ ውልቓ ጽሬት ማለት ሰብነት ጽፉፍ ኮይኑ ምሕላውን ጨና ምንካይን እዩ፡፡

ኢድኩም ተሓጸቡ

ኢድ ምሕጻብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንምኽልካል ጽሩይን ጥዕንኡ ዝተሓለወ ኮይኑ ምጽናሕ ካብቶም ብሉጻት መንገዲታት ሓደ እዩ፡፡ ኩሉ ጊዜ ኣይነምድሪ ድሕሪ ምጥቃም ዳይፐር ምቕያር ወይ ስራሓቲ ገዛ ድሕሪ ምውዳእ ኢድ ምሕጻብ የገድስ፡፡ ከምኡውን መግቢ ቅድሚ ምብሳል ወይ ድሕሪ ምምጋብ ኢድ ምሕጻብ ኣገዳሲ እዩ፡፡ የዕደኩም እንትትህጸቡ ሳሙናን ማይን ተጠቐሙ፡፡ እቲ ሳሙና ዝኣፈረ ቅድሚ ምጽራይኩም ኣስታት 30 ሰከንድ የዕደኩም ምኽሳይን ኣብ ሞንጎ ኣጻብእን ኣብ ጽፍሪ ውሽጢ ዝተረፈ ነገር ከምዘየለ ኣረጋግጹ፡፡

ብስሩዕ ኩነት ሰብነት ምሕጻብ

ሰብነትና ጽሬቱ ንምሕላውን ጨና ንምንካይ በቢመኣልቱ ሰብነትና ምሕጻብ ወይ ሻወር ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ሰብነትኩም እንትትሕጸቡ፣ ነብስኹም ንምሕጻብ ጥንኩር ወይ ፈሳሲ ሳሙን ምጥቃም ትኽእሉ፡፡ እቲ ሳሙና ኣብ መላእ ነብስኩም ብምእፋር ቅድሚ ምውራድኩም ሰብነትኩም ሕሰዩ፡፡ ጸጉሪ ንምሕጻብ ሻምፑ ተጠቐሙ፡፡ ሻምፑ ድሕሪ ምጥቃም ዝተወሰኑ ሰባት ጸጉሮም ካብ ምድራቕ ንምኽልካል ኮንዲሽነር ምጥቃም ይፈቱ፡፡ ዝተደ ሻምፑ ቁማል ምቕታል ኣይኽእልን፡፡ ቁማል እንተሃይኩም ካብ ዶክተር ወይ ፋርማሲ ፍሉይ ሻምፑ ዘድለየኩም ይኸውን፡፡

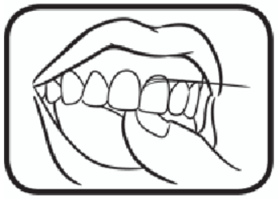
ዴኦዶራንት ምጥቃም

ድሕሪ ሻወር ምውሳድ ክልቲኦም ተባእቲዮን ኣንስቲዮ ጨና ንምኽልካል ኣብ ትሽትሽ ዶድራንት ክጥቐሙ ይግባእ፡፡ ናይ ሰብነትና ጨና ምንካይ ኣብ ቤት ትምሕርቲ ወይ ስራሕ እውት ንምህን ከሕግዝ የኽእል፡፡ ዶድራንት ካብ ፋርማሲ ወይ ግሮሰሪ ስቶር ምግዛእ ትኽእሉ፡፡

ስኒ ምሕጻብን ምቡራሽ

ንጥዕናኹምን ጥጥኽ ኣፍኩምን ኣስናን ብጽሬት ምሓዝ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ኣስናንኩም ኩሉ ጊዜ ንግሖን ምሸት ምሕጻብን ምጽራይ የድልኩም፡፡ እዚ ሕጽበት ዝተወሰነ ጸሕግምቲ ዝመስል ቀጢን ሕንጻይቲ ብምጥቓም ኣብ ሞንጎ ኣስናን ዝተርፍ ንእሽቶ መግቢ ምውጋድ ዝሓውስ ኮይኑ እዝውን ምሉእ ብምሉእ ጽሩይ ምዃኑ ንምርግጋጽ እዩ፡፡ እዚ እንጻይቲ ዝመስል ጸሕግምቲ ካብ ፋርማሲ ወይ ግሮሰሪ ምግዛእ ይካኣል፡፡

እዚ ድሕር ምጥቃምኩም ብፈሳሲ ሳሙናን ብመቦረሺ ስኒን ኣስናን ክቡረሽ ይግባእ፡፡ ኣብ ኩሉ ኣስናን ዘሎ ዝተረፈ መግቢ ምውጽኡን ን2 ደቒቓታት ስኒ ምቡራሽኩም ርግጸኛ ኹኑ፡፡ ኣስናንኩም እንተዘይቦሪሽኩም ብኢንፌክሽን ክትሓዝን ኣዝዩ ዘቐንዙ ክኸውን ይኽእል፡፡ ኣስናንኩም ምቡራሽ እውን ኣብ ትንፋስ ዝሕሉ ጨና ንምውጋድ ይሕግዝ፡፡ ዝተወሰኑ ሰባት ኣስናኖም ድሕሪ ምቡራሽ ንትንፋስ ጨና ምኽንያት ክኾኑ ዝኽእሉ ጀርምታት ንምቕታል መሕጻብ ኣፍ ምጥቃም ዝደልዩ እዮም፡፡



ሰኣልካ ሽፍን

እንተሕመኩም ኣብ ከባቢኹም ዝርከቡ ሰባት ንምኽልካል እትኽእሉዎ ኩሉ ምግባር ኣገዳሲ እዩ፡፡ ምስኣል እንተደሊኹም ኣፍኩም ብዝባን ኢድኩም ወይ ኩርናእ ኢድኩም ምሽፋንኩም ርግጸኛ ኹኑ፡፡ ናይ ምሕጻብ ትልሚ ዘይብልኩም እንተኾይኑ፣ ኢድኩም ሒዝኩም ኣይትስኣሉ፡፡ እንተዘየለ፣ እቲ ሕማም ናብ እትትንክፉዎ ዝኾነ ነገር ዝዛመድ ይኸውን፡፡