



ንውላድኩም ንኮቪድ-19 ኽታበት ድሉው ክኾን ምሕጋዝ

መብዛሕትኡ ግዘቆልዑ ምኽታብ ወይ ብመርፍእ ምውጋእ ይፈርሑ እዮም።
ንውላድኩም ከመይ ጌርኩም ንኽታበት ድሉው ከምትገብርዎ ዝስዕባ ምዕዶታት ሓተ።

መደብ ግበሩን እንታይ ከም ዝፍጠር ከምዝፈለጡ ርጉፃት ኩኑን።

- እቲ ኽታበት መዓዝ ከም ዝወስዱ ንገርዎም።
- ንውላድኩም ንስኹም ወይ ካልእ ሰብ ምስኡም ክኸይድ ዝደልዩ ምኽኒኖም ሕተትዎም። ሓደሓደ ዕብይ ዝበሉ ድቅኹም በይኖም ምኽደ ክመርፁ ይኽእሉ እዮም።
- ውላድኩም ቅድሚኡ ኽታበት ምኽዱ ከምዝተመገበን ከምዝሰተየን ርጉፃት ኩኑ። እዚ ምግባርኩም ክኸተብ ከሎ ውንኡ ከይስሕት ይሕግዞ እዩ።
- ውላድኩም ዝሓረዮ ክዳን ክኸደን ይኽእል እዩ ግና ሓዲር እጅግ ወይ ብቐሊሉ ዝጥቕለሉ እጅግ ዘለዎ ክዳን እንተዝኸደን ተመራፂ ይኸውን።

ንውላድኩም ኣዘራሪብኩም ዝሓትዎ ሕቶ ስምዑ።

- ንሕቶኡምን ሸቕሎቶምን ኣቓልቦ ሃቡ።
- ብዛዕባ'ቲ ኽታበት እሙን ሓበሬታ ተለዎዎ። መርበብ ሓበሬታ ኽታበት ካናዳ፣ immunize.ca/covid-19-info፣ ጠቓሚ ምንጪ ሓበሬታ እዩ።
- ውላድኩም ንዝሓተኩም ሕቶ ብሓቀኝነት ምምላስ፣ ኣብ እዋን ንናታቶም ጥዕና ዝምልከት ውሳኔታት ተሳተፍቲ ምግባርን ምስ ጥዕና ወሃብቲ ትካላት ዝግበር ምይይጥ ክሕወሱ ምግባርን ኣገደስቲ እዮም።
- ውላድካ ኣንተፈሪሖ ወይ እንተተጨነቐ፣ ኣብ ኽታበት ዝወሃበሉ ክሊኒክ ዘለዉ ከተብቲ ክሕግዝዎም ይኽእሉ እዮም። ምኽታብ ኣዘዩ ምቕው ክኾን ዝገብሩ ግብራዊ ምዕዶታት እውን ኣለዉ እዮም። ካብ ጥዕና ትካል IWK ወለዲ ንደቆም ከመይ ገይሮም ብዛዕባ መራፍእ ይነግርዎም ሓበሬታ ምርካብ ይከኣል ኣዩ። **ብዛዕባ መርፍእ ምውጋእ ተጨነቐም ድዮም? ዝብል ምዕዶኡም ይርኣዩ ወይ ድማ ናይ ኮቪድ-19 ናይ ኽታበት ናውቲ ዝብል ምዕዶኡም የውርድዎ።**



ንናይ ቅድሚት ግስጋሰና ተኸፈልቲ ይኹኑ።



ብዛዕባ እቲ ጅታቦት ክርስዕዎ ዝኸእልሉ መንገዲ ሓግዝዎም።

ከስግል ምግባር- ብዛዕባ ካልእ ነገር ምሕሳብ -ክሃስዩካ ንዝኸእል ነገር ንኸትግሮ ይሕግዘካ እዩ። ውላድኩም መርፍእ ክሳዕ ዝውጋእ ኣስጊሉ ምእንታን ክግንዘኩ ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ዝርዝር ክገብር ሓግዝዎ። ንኣብነት፣ ክስታይ ክገብሩ ይኸእሉ።

- ኣእዳዎም ብምንውናው ከምዝበሰለ ፓስታ ለስሊሱ ክግንዘኩ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።
- ብዛዕባ ትፈትዉዎ ተዘክሮ ሕሰቡ
- መዚቃ ኣዳምጹ
- ምስ ዓርክኹም ኣዕልሉ፣መዚቃ ስማዑ ወይ ድማ ኣብ ሞባይልኩም ቪድዮ ረኣዩ
- መፅሓፍ ኣንብቡ
- ኣብ ኢድካ ሒዝካ ብትፅወት ኩዕሶ (stress ball) ተፃውቱ

“ኣየሕምምን ኣይትበልዎም።”

ሓቀኛታት ኩኑ። እንታይ ክፀበዩ ከም ዘለዎም ንገርዎም። ክስታይ ኢልኩም ክትነግርዎም ትኸእሉ ኢኹም፣ “ንኢሸተይ ናይ ምቕርጣጥን ናይ ፀቕጥን ስምዒት ክስመዓኩም ይኸእል እዩ።”

ከም ኩሉ ጅታቦት ኣብዚ እውን ድሕሪ ጅታቦት ጎናዊ ሳዕቤን ክህሉ ይኸእል እዩ። ናይ ኮቪድ-19 ጅታቦት ምስ ወሰድኩም ሓበራዊ ምላሻት ከም ዝረኣዩኩም ልሙድን ትፅቢት ዝግበረሉን እዩ። መብዛሕትኦም ንሓይ ወይ ክልተ መዓልታት ዝግንዘኩን ንኢሸተይ ስምዒታት ክኾኑ ከለዉ ኣብ ኩሉ ሰብ ግና ዘይክረኣዩ ይኸእሉ እዮም።

ልሙድ ጎናዊ ሳዕቤናት፦

- ቁስለት፣ኣብቲ ጅታቦት ዝተወሃበሉ ቦታ ድማ ናይ በሰላን ቅይሕ ምባልን ምልክት
- ናይ ድኻም ስምዒት
- ሕመም ርእሲ
- ረስኒ
- ሓፈሻዊ ሕመም ጭዋዳን ናይ ፍሉ(ኢንፍልዌንዛ) ምልክታት ምርኣይን

ክረጋግኡ ሓግዝዎም።

- ብዓብይኡ ኸዓ ንስኽትኩም ተረጋግኡ።
- ኣይትቐልዱ ወይድማ ኣትላገጹ ንኣብነት፣ እቲ “ተወሳኺ ዓብዩ” መርፍእ ክውግኡ እንተኾይኖም ከይትላገጹ ኢኹም።
- “ንሳቶም ከምዚ ስለ ዝኾኑ” ከይትጠዓሱ።
- ንስኹም እውን ምስ ኣቶም ክትኸዱ ከለኹም ብዛዕባ መርፍእ ዘለኩም ስምዒት እንታይ ምኺኑ ፍለጡ። ተረጋጊእኹም ውላድኩም ክተፀናንዑ ፈትኑ።

ብስቓይ ቆልዑ ንቐንስዝቐረበኩይኑ ካብ “ክሊኒካዊ መምርሒ ንኣተኣላልዖ ስቓይ ኣብ ጅታቦት ቆልዑ” ዝተወሰደ መምርሒ።

