



ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ አስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ አስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

आपनाके, आपनार सञ्जीके अथवा परिवार ओ वक्कुदेरके निरापदे थाकते साहाय्य करवे एमन तथ्यर जन्य अनुग्रह करे एथाने स्नान करून

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጅሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓቺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትቺ፡ ረዳኦት ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾነ ከም ትኸኸሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تبدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئێره سکان بکه



ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

አዋላጆች እና ሐኪሞች ስለዚህ ጉዳይ ያውቃሉ እና እርስዎን ለመንከባከብ ጠንክረው እየሰሩ ነው።



ስሜትዎን ያድምጡ፡-
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

የወሊድ አገልግሎት እና ሆስፒታሎች ለመከታተል ክፍት እና ደህንነታቸው የተጠበቀ ናቸው። ከሆነ ለአዋላጅዎ ለመደወል አያመንቱ።

- ቀጠሮ አምልጦዎታል እና ሌላ መያዝ ያስፈልግዎታል
- ስለ እንክብካቤዎ ወይም ስለ ቀጠሮዎችዎ ማንኛውም ጥያቄ አለዎት
- ቀጣዩ ቀጠሮዎ መቼ እንደሆነ አታውቁም
- የ ኮቪድ-19 ምልክቶች አለዎት

እርስዎ ሊያውቁቸው ይገባል ያልናቸውን አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ይመልከቱ፡

- የእናቶች አገልግሎቶችና ሆስፒታሎች ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት ክፍት መሆናቸውን፡
- ጥሩ ያልሆነ ስሜት ሲሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ቡድን ይደውሉ
- በስሜትዎ መቀናገር ስጋት ከገባዎት አዋላጅ ሐኪምዎትን ወይም የእናቶች አገልግሎት ቡድን ወይም ሐኪምዎን ያማክሩ
- በቀን 20 ማይክሮግራም /micrograms/ ቫይታሚን ዲ ይውሰዱ
- ለጉንፋንዎ የሚውሰዱት ክትባት በአቅራቢያዎ መኖሩን ያረጋግጡ
- በአጠቃቀም ሒደት የትርጉም አገልግሎት ከፈለጉ አዋላጅ ሐኪምዎን ወይም የእናቶች አገልግሎት ቡድን ያናግሩ።

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካስተዋሉ ለአዋላጅ ሐኪምዎ ይደውሉ፡-

- እንግዳ የሆነ የጽንሰ እንቅስቃሴ
- የደም መፍሰስ ሲያጋጥም
- ከፍተኛ የሆድ ሕመም
- አዲስና የማያቋርጥ ሳል
- ከፍተኛ ሙቀትና መብረክረክ
- አረፍ ሲሉ ወይም ሲተጉ ትንፋሽዎ የሚቆራረጥ ከሆነ
- ጣዕም ወይም ሽታ የመለየት ችግርና

ጥሩ ያልሆነ ስሜት ከተሰማዎት ወይም ከፍተኛ የደረት ሕመም ካለብዎት ወደ 999 ይደውሉ

ምጥ ውስጥ ሲሆኑ የሚያሳዩዎቸው ምልክቶች፦

- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከፍተኛ ሕመም ያለው የሰውነት መሽማቀቅ
- የጅርባ ሕመም
- ዝልገልገል ፈሳሽ እና የእንሽርት ውኃ
- የሕመም ስሜት

የመውለጃ ቀንዎት ባይደርስም እንኳ ምጥ እንዲያዘዎት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ሰጪ ክፍል ሳይዘገዩ ያሳውቁ፦

- የምክር አገልግሎት ከፈለጉ
- በየ5 ደቂቃው የሚከሰት ከፍተኛ የሰውነት መሽማቀቅ ስሜት
- ማንኛውም ዓይነት የደም መፍሰስ
- ማንኛውም ዓይነት ፈሳሽ ካለዎት ወይም የእንሽርት ውኃ የፈሰሰ ከመሰለዎት
- የሰውነት መሽማቀቅ ስሜቱ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ከመሰለዎትና ተጨማሪ የሕመም ማስታገሻ መውሰድ እንዳለብዎት ካመኑ

ፕሪ ኤክላምፕሲያ /Pre-eclampsia/ በእርግዝና ወቅት፣ ወይም በድህረ ወለድ ጊዜ ህጻኑ እንዲተወለድ የሚያጋጥም የጤና እዘል ነው።

የሚከተሉትን ምልክቶች ካስተዋሉ አዋላጅ ሐኪምዎን ያማክሩ፦

- በቀላል ማስታገሻ መድሐኒት የማይሸር ከፍተኛ ስቃይ የሚፈጥር ራስ ምታት
- እንደ ማጥበርበር እና ብዥ ማለት ያለ ዕይታን የሚከልል ችግር ካጋጠመዎት
- ከዳሌ በታች ከፍተኛ ሕመም ሲሰማዎት
- ማቅለሽለሽ ወይም ወደላይ ማለት
- በማስታገሻ የማይሸር ቃር
- በየሰዓቱ የሚጨምር የፊት፣ የእጅ ወይም የእግር ማበጥ (ለምሳሌ፦ የእጅ ሰከት ወይም ቀለበትዎ በድንገት ይጠብዳል)።



**ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።**



ቫይታሚን ዲ መጠቀም ለጽንሱ ጤናማ አድገት፣ ለእርስዎም ጠቀሜታ ይሰጣል።

ነፍሱጦር ከሆኑ ወይም ጡት የሚያጠቡ ከሆነ በቀን ቢያንስ 20 ማይክሮግራም ቫይታሚን ዲ መውሰድ አለብዎት።(መጽሐኒት ቤቶችን፣ ሐኪምዎን ያማክሩ)

ይህ በተለይ ለእርስዎ ይበልጥ አስፈላጊ የሚሆነው፦

- ጥቁር የቆዳ ቀለም ካለዎት
- በተለምዶ ከቤት ሲወጡ ሙሉ ሰውነትን የሚሸፍኑ ልብሶችን የሚያዝወትሩ ከሆነ
- ብዙ ጊዜ አቤት ውስጥ የሚያሳልፉ ከሆነ
- ከልክ ያለፈ ክብደት ካለዎት

ቫይታሚን ዲን ከመድኃኒት ቤቶቻቸው ወይም ከሱፐርማርኬቶች ሊገዙ ይችላሉ። እንዲሁም ከ አዋላጅ ሐኪምዎ ጋር ደካማ ገቢ ላላቸው ዜጎች የሚፈቀደውን ከክፍያ ነጻ የተመጣጠነ ምግብ ስለማግኘት /Healthy Start Scheme/ በመነጋገር ቫይታሚን ዲ በነጻ ስለሚያገኙበትና ሌሎች ጉዳዮች መመካከር ይችላሉ።

**ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ
ሐኪምዎ ወይም ለእናቶቻች
አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።**

ከኮቪድ-19 ጋር በተገናኘ የወጡ እገዳዎች ብዙ ጊዜ በቤት ውስጥ እንድናሳልፍ አድርገውናል። ይህ የሆነበት ምክኒያት ቤቶቻችን ከበሽታው ተጠብቀን ለመቆየት የሚያስችሉ ምሽጎች ተደርገው ስለተወሰዱ ነው።

ነገር ግን ሁሉ ሰው አቤቱ ስለሞላ ብቻ ደህንነት ይሰማዋል ማለት አየደለም።

እርስዎ ሊያውቁቸው ይገባል ያልናቸውን አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ይመልከቱ፦

- የእርስዎ ደህንነት በፍቅር፣ በአክብሮትና ድጋፍ እጦት ወይም ከሰው በመነጠል ሊስተጓጎል ይችላል።
- ደህንነትዎ የራስዎትን ገንዘብ ወይም ብር አለመንካትም ሊሆንም ይችላል።
- አንድ ሰው ያለፍቃድዎ ቢነካዎት ወይም ቢጎዳዎት የእርስዎ ደህንነት አደጋ ላይ ሊወድቅ ይችላል።

ይህ መልካም ነገር አይደለም።

ስለነዚህ ነገሮች ከአዋላጅ ሐኪምዎ ጋር በግልጽ ይነጋገሩ፣ በሚሰጥዎት ድጋፍ ዙሪያም ምክር ይውሰዱ።

እርግጠና ፈታኝና የብቸኝነት ጊዜን የሚጨምር በመሆኑ በተለይ በዚህ የኮቪድ-19 ወቅት ለጤንነትዎ ተገቢውን ትኩረት መስጠት እጅግ ጠቃሚ ነው።

- በእርግጠና እንዲሁም ከድህረ ወሊድ መልስ ባሉ ጊዜያት ብዙ ቤቶች ድብርትና የመረበሽ ስሜት ብሎም አስጨናቂ ሐሣቦችን ያስተናግዳሉ። ይህም ከልጅዎት ጋር ያለዎትን መስተጋብር ሊበርዘው ይችላል። ደግነቱ ብቻዎትን አይደሉም-ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።
- ከልጅዎት ጋር የሚፈጥሩት ቁርኝት ጡት የማጥባት ያህል አስፈላጊ ነገር ነው።
- ከህጻኑ ጋር ማውራት ወይም ስለሱ ማሰብ ለህጻኑ የአካላዊ እድገት ይረዳል። በዚህ ዙሪያ ሊያገዙዎት የሚችሉ አገልግሎቶችን ያግኙ።
- በዚህ ወቅት አባቶችና የፍቅር አጋሮች ሳይቀሩ ድብርት እና ፈታኝ ስሜቶችን ሊያስተናግዱ ይችላሉ። ይህም የመላ ቤተሰቡን ደህንነት ሊያናጋው ይችላል። ወላጆች ለዚህ የሚረዱ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

ለአዋላጅ ሐኪምዎ ስሜትዎን ያጋሯቸው። ችግርዎን ለማቅለልና ደህንነትዎን ለመጠበቅ የሚረዱ መፍትሔዎችን ይጠቁሙዎታል።



**ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።**



ኮቪድ-19 አኗኗራችንን በከፍተኛ ደረጃ ቀይሮታል።

ቀጣይ ለውጦችና ግድቦች አድካሚ ሆነዋል።

ይህ ስሜትን ሊረብሽ ይችላል። ይህንን ለመቅረፍ፦

- የምግብ ምርጫዎን ያስተካክሉ - በአያንዳንዱ ማዕድ አትክልትና ፍራፍሬ በመጠቀም ቢያንስ 3 የተፈጥሮ ቀለሚያትን በገበታዎ ያካቱ
- በግቢ ውስጥ ወይም ከግቢ ውጪ ቢያንስ በቀን ለሰላሳ ደቂቃ ያህል የአገር ጉዞ ያድርጉ
- በየዕለቱ የሚያስደስታችን ነገር ያድርጉ (መዝፈን፣ መሳል፣ ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ጋር ስልክ ደውሎ ማናገር)
- በየቀኑ ሊተገበሩ የሚችሉ ነገሮችን ያቅዱ፤ ለስሜትዎ መሻሻል ስለሚያገዝ በቂ ዕረፍት ያድርጉ።
- ከመኝታ በፊት በዕለቱ ፈገግታን ካመነጩ ነገሮች አንዱን ያስታውሱ።

ጥሩ ያልሆነ ስሜት ተፈጥሯዊ ምልክት ነው።

እነዚህን ስሜቶች ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለሐኪምዎ በግል ሊያማክሯቸው ይችላሉ።

**ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ
ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች
አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።**