



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮኒ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኸሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

እንድሕር ገለ ካብዘም ዝለዕቡ ስምዒታት ተሰሚዑኪ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ተወከሲ፡

- ለዋጥታት ኣብ ምንቕስቓስ ዕሸልኪ
- መድመይቲ
- ቃንዛ ኣብ ኩባኤኺ
- ሓዲሽን ቀጻሊ ሰዓልን
- ረስኒ
- ኣብ ዝደቀስቅሉ ወይ ዘዕረፍክሉ እዋናት ሕጽረት ትንፋስ
- ናይ ምጥባምን ምጭናውን ህዋሳት ምስ ዝጠፍኩ

እንድሕር ከቢድ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ ኣልዩኪ ወይ ውን ዕውንነውን ኢሉኪ ድማ ናብ 999 ብቅላጡፍ ደውሊ

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወከስዮም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኩኒ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ካብዚ ብምቅጻል ገለ ኣገደስቲ ነጥብታት ክትፈልጥዮም ዝግበኣኪ ጠቂስናልኪ ኣለና፡

- ሆስፒታላትን ሕክምናዊ ማእከላትን ሕርስን ጥንሰን ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ን ክትገልገልኩ ድማ ውሑስ ምዃኑን፡
- እንድሕር ዝኾነ ደስ ዘዩብል ስምዒታት ተሰሚዑኪ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ምውቃስ ከሰክፈኪ ዩብሉን፡
- እንድሕር ስነ ኣእሙራዊ ኩነታትኪ ስምዒታትኪ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ዘዩላ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ምውቃስ ከሰክፈኪ ዩብሉን፡
- መዓልታዊ 20 ማክሮግራም ቪታሞን ዲ ክትወስዱ ኣለኪ፡
- ናይ ሰዓልን ኢንፍሎውንዛ ክታበትኪን ክትወስዱ ከምዘለኪ፡
- ኣብ ምቱርጋም ዘድልዩኺ ኣገልግሎታት ዘይበርሃልኪ ነገራት ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ክትውከሲ ኣለኪ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን
ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ
በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል
ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ
እዋን ተወከስዮም።



ስሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዢዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዢን ኢንግሊዛዊት ኩኒ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኽሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ክትሓትያ ኣብ ትደልይሉ እዋን ክትስከፍሉ ዘይብልኪ ነጥብታት፡

- ኣብልዕሊ ቈጸራ ህላዌ ኣይከኣሉን ከምኡውን ካልእ ቈጸራ ምሓዝ የድልዮም እዩ
- ስለ ጥዕናኩም ወይ ከኣ ስለ ቆጸራኩም ዝኾነ ሕቶ ኣለዎም
- ዝቐጽል ቆጸራኩም መዓስ ከምዝኮነ ኣይትፈልጡን
- ናይ <ኮቪድ -19> ምልክታት ኣለዎም

ን ውሽጥኺ ብምእማን
ንትከታተሊኪ ናይ ሕራሲ
በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል
ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ
እዋን ተወከስዮም።





ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዢዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዢን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ሕማም ሕርሲ ከም ዝሓዘኪ ዝሕብሩ ምልክታ ካብዞም ዝስዕቡ ምልክታት ክስምዓኪ ባህሪያዊ እዩ

- ቀጻልን ዘየዕርፍን ኣቀንዛዊ ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንኪ
- ካብ ብልዕቲ ዝፈሰስ ዘየቋርጽ ፈሳሲ-ማይ ይወጽእ
- ዕሽልኪ ምንቕስቃሳቱ ይቅደር ኣብ ውሽጢ ነብስኺ
- ዝኾነ ዓይነት መድመይቲ

ንድሕር ሕማም ሕራሲ ተታሒዝኪ ወላ ግዚኻኺ ኣይኸኸል ብቅልጡፍ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ርኽብዮም።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወከስዮም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዢዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዢን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጽር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ሕማም ሕርሲ ከም ዝሓዘኪ ዝሕብሩ ምልክታት፡

- ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንቂ ደጽንክሩን ከጻሊ ደኾኑን
- ቃንዛ ሕቆ
- ካብ ነብስኺ ብ ብልዕትኺ ሕፍስ ዝበለ ፈሳሲ ደወጽኡ
- ዕውንውን ደብለኪ

እንድሕር ሕማም ሕራሲ ተታሒዝኪ ወላ ግዚኻኺ ኣይኸኸል ብቅልጡፍ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ርኽብዮም።

- ምኽሪ ኣድልዩኪ
- ጽዕቅ ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንኪ ኣብ ናይ 5 ደቃይቅ ግዝዩ ብተደጋጋሚ ደስመዓኪ
- ዝኾነ ዓይነት መድመይቲ ኣለኪ
- ካብ ነብስኺ ብ ብልዕትኺ ሕፍስ ዝበለ ፈሳሲ ክወጽእ ምስ ዝጅምር
- ምጭብባጥ ኣብ ማህጸንኪ ምድሕር ኣጸቢቁ በርቲዑን ቃንዛ ምቁፃር እንተሲኢንኪ ድማ ፎውሲ ቃንዛ ምሕታት
- ለዋጥታት ኣብ ምንቅስቃስ ዕሽልኪ ምስ ዝስመዓኪ

እንድሕር ዕሽልኪ ክወጽእ ዝደለየ መሲሉ 999 ደውሊ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወከስዮም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኽሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጽፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ሃለዎት ምጥፋእ ኣብ ግዝዩ ጥንሲ ወይ ውን ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ድሕሪ ሕርሲ ከጋጥም ስለ ዝክእል ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ብቅልጡፍ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ።

- ከቢድ ሕማም ርእሲ ብ ልሙዓት ናይቃንዛ መድሃኒታት ዘይጠፍእ
- ናይ ምርኣይ ጸገማት፡ ብብዝሒ ጽልግልግ ምባልን ነገራት ብግቡእ ዘይምዕዛብን
- ከቢድ ቃንዛ ኣብ ትሕቲ መሰንገለ
- ዕግርግርን ቀጻሊ ተምላስን
- ቃንዛ ኣብ ልቢ ብ ልሙዓት ኣንቲኣሲድስ ምጥፋእ ዝኣበየ
- ቃጻሊ ሕበጣትን ካብ ንቡር ንላዕሊ ምውሳኽ ኣብ ገጽ እግርን ኢድን (ንኣብነት ዝነበረኪ ካቲም ወይ ስዓት ምእኽል ምስ ዝኣሊ)

ን ውሽጥኺ ብምእማን
ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ
በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል
ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ
እዋን ተወከስዮም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዢዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዢን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ኣብ ግዝዩ ጥንሲ ነብስኺ ብግቡእ ንክህነጽ ቫይታሚን ዲ ምውሳድ ክሓተኪ እዩ።

በዚ ድማ ን መዓልቲ ብውሕዱ 20 ሚክሮግራም ናይዚ ቫይታሚን ክትወስዱ ኣለኪ፡ ልዕሊ ኹሉ ነብሰጾር ኮይንክን እንዳ ኣጥቦብክን ከድልየኪ ስለ ዝኾነ፡ ን ኣጣቓቕምኡ ዝምልከት ድማ ን ክኢላ መድሃኒት በዓል ሞያ ምውካስ የድልየኪ።

እዚ ቫይታሚን ድማ ኣብዞም ዝተጠቓሉ ኩነታት ብጣዕሚ የድልየኪ፡

- ሕብሪ ቆርበትቂ ጽልም ዝበለ እንተኮይኑ
- ደገ ክትወጹ ከለኺ ዝበዝሐ ክፋል ኣካላትኪ ዝሸፍን ክዳውንቲ ትለብሲ እንተኾንኪ
- ዝበዘሐ ግዝዩኺ ኣብ ዕጹው ቦታ ተሕልፍኖ እንተኾንኪ
- ልዕሊ ንቡር ሚዛን ትውንኒ እንተኾንኪን

ቫይታሚን ዲ ኣብ ሱፐርማርኬታትን ኣብ ፋርማሲታትን ዝርከብ ኮይኑ ምናልባት ውን ብጥርሑ ክትወስዱ ዝፍቀደኪ ውልቀሰብ ትኹኒ ኢኺ ን ተወሳኺ ሓበሬታን ን ኣጣቓቕምኡን ን ኣወሳስድኡን ዝምልከት ድማ ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ምውካስ የድሊ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወከስኩም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ብተወሳኺ ለበዳ ኮሮና ቫይረስ ዘለዓቦ ኣብዚ ሕጂ እዋን ገዛኹ ብብዝሒ ምዕጻው ዝጥለበሉ ግዜ ንርከብ ኣለና፡ እዚ ድማ መንበሪ ቤትካ ካብ ካልእ ቦታ ንድሕንነት ዝሓሸ ተባሂሉ ስለ ዝግመት እዩ።

እንተኾነ ብዙሕ ሰብ ኣብ መንበሪ ቤቱ ምሉእ ውሕስነት ኣይሰምዖን እዩ።

ንሕና ድማ ገለ ክሕግዞ ይክእሉ ዝበልናዮም ነጥብታት ኣብ ታሕቲ ኣዳሊናልኪ ኣለና፡

- ውሕስነት ነብስኺ ብዋሕዲ ፍቅርን ምክብባርን ወይ ውን ብዋሕዲ ረዲኦት፡ ሓልዮትን ምንጻልን ክጎድል ከም ዝክእል ምፍላጥ
- ውሕስናኺ ምስ ኣብ ምጥቃም ፋይናንሳዊን ንዋታውን ትሕዝቶኺ ዘጋጥመኪ ሕጽረታት ክምርኮስ ይክእል እዩ
- ምናልባት ውን ዝተወለነ ውልቀሰብ ኣንጻር ድልየትኪ ይትንክፈክን ይሃስዩክን ይህሉ እዩ።

እዚ ቅቡል ኣይኮነን!!

ብዛዕባ ዘጋጥሙኺ ዘለዉ ብድሆታት ንትከታተልኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ብዘይ ሕብኡብኡ ብምሕባር ጸገምኪ ክትፈትሒ ትኽእሊ ኢኺ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን
ንትከታተልኪ ናይ ሕራሲ
በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል
ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ
እዋን ተወከስኩም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዣዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዣን ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኹሉ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንስን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ለበዳ ኮሮና ኣብ ሂወት ኩላህና ኣሉታዊ ሳዕቤናት ኣምጺኡ እዩ፡ ቀጻሊ ሕጽረታት ኣብ ምርካብ ዝደለናዮም ነገራትን ዋሕዲ ርክባትን ውን ኣብ ሰነ ኣእሙራዊ ኩነታትናን ኣብ ስምዒታትናት ኣሉታዊ ጽልዋ ክህልዎም ይክእል። ነዚ ንምኽልኻልን ንምምካትን ክጠቅሙኺ ዝኸኸሉ ባሕታት ድማ ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ኣለዉ፡

- ኣመጋግባኺ ኣስተኻኸሊ፡ ብዝተኻእለኪ መጠን ኣብ ዕለታዊ ኣመጋግባኺ ፍራታን ኣሕምልትን ኣዘውትሪ፡ ኣብ ትወስድዮም መዓልታዊ ብያትታት ድማ ሰልስተ ዝተፈላለዩ መኣዛታት ከምዝህልዎም ግበራ።
- ን 30 ደቂቅ ዝኸውን ኣብ ውሽጢ ወይ ውን ኣብ ደገ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ወይ ድማ ጉዕዞ ኺዲ።
- ኣብ መዓልቲ ግድነት የሓጉሰኒ ትብልዩ ስራሕ ኣተግብሪ (ከም ናብ ትፈትውዮም ሰባት ምድዋል፡ ምድራፍ፡ ምቕባእ፡ ወዘተ)
- መዓልቲኺ ብዝተኻእለ መጠን ስራዕ ክትገብርዮ ፈትኒ፡ ብዝተኻእለኪ መጠን ድማ እኹል ሰዓታት ክትድቅሲ ኣለኪ፡ እዚ ሓጺ ካብ ኣገደስቲ ባሕታት ንጥዕናኽን ን ርጉኽ ኩነተ ኣእምሮኽን እዩ።

ዘይድሓንን ዘይዕጋበትን ምህላውን ከጋጥመኪ ይክእል እዩ።
ካብ ትከታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ግን ዝደልየኪ ረዲኤታት ክትሓቲ መሰልኪ እዩ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን
ንትከታተለኪ ናይ ሕራሲ
በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል
ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ
እዋን ተወከስዮም።



ሰሜናዊ-ምዕራብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን።

እንድሕር ጸላም ኮይንኪ፡ ወይ ውን ጸላም ኢንግሊዛዊት ኮይንኪ፡ ወላ ውን ኤዢዊት ኮይንኪ፡ ወይ ውን ኤዢን ኢንግሊዛዊት ኩኒ፡ ነፍሰጾር ኣብ ዘለኽኡ ህሞት ብ ለበዳ ኮቪድ-19 ናይ ምልካፍ ተኸእሎኺ ካብ ካልእ ውልቀሳብ ብተዓጻጸፍ ዝለዓለ እዩ።

ስለዚ እዩ እምበኣር ኩነታት ጥዕናኺ ንምፍላጥን ካብ ተኣፈፍቲ ነገራት ንምክልኻልን፡ ናብ ሕክምናዊ ማእከል ሕርስን ጥንሰን ብምኽያድ ኩነታትኪ ክትፈልጢ ኩሉ ግዝዩ ክፉትን ውሑስን ምጊኑ ክንሕብረኪ ንፈቱ። ንሕና ነዓኺ ብ ምሉእ ዓቕምና ንምድጋፍ ኩሉ ግዝዩ ድሉዎት ኢና።

ኣብ ግዝዩ ጥንሲ ጥዕናኽን ኩነተ ኣእምሮኽን ምሕላው ዝዓበየ ግቡእኪ እዩ ልዕሊ ኩሉ ድማ ኣብዚ ናይ ኮቪድ-19 ግዘ።

- ኣብ እዋን ጥንሰን ድሕሪ ዕሸል ምውላዱን ኣብ መብዛሕትኦን ጺቂ ኣንስትዮ ናይ ጭንቀት፡ ነብሰ ምጥሓትን ዝተፈላለየ ኣዕናዊ ሓሳባትን የጋጥመን እዩ። እዚ ድማ ምስ ዕሸልኪ ዘለኪ ርክብ ብ ኣሉታ ክጸልም እዩ። በይንኺ ኣይኮንክን ረዲኤት ካብ በዓል ሞያ ክትሓቲ ድማ ይግበኣኪ።
- ኣብ ግዜ ጥንሲን ድሕሪኡን ምስ ዕሸልኪ ዘለኪ ርክብ ከም ጸባ ጡብ ኣጺ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕብኡም ምሕሳብን ብዛዕብኡም ምስ ሰብ ምዝራብን ድማ ን ምዕባላ ሓንጎል ዕሸልኪ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እዚ ውን ሓገዝ ምሕታት ከድልየኪ እዩ።
- ኣብታትን መጻምድትን ውን ከቢድ ጸቕጢ ኣእምሮን ጭንቀትን ከገንፎም ይኸክል እዩ። እዚ ድማ ስፍራቤት ምሉእ እዩ ዝጸሉ፡ ንሶም ውን ረዲኤት ሰብ ሞያ የገድሶም እዩ።

ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ኩነታትኪ ካብ ምሕባር ኣይትቆጠቢ፡ ካብ ትጽቢትኪ ንላዕሊ ሓገዛት ከተወፍዩልኪ ትክክል እያ፡ ኣብ ኩነተ ኣእምሮኺ ምርግጋእ ዝሕግዞ ሰብ ሞያ ውን ከተራኽበኪ ትክክል እያ።

ን ውሽጥኺ ብምእማን ንትክታተለኪ ናይ ሕራሲ በዓል ሞያ ወይ ውን በዓል ሞያታት ኣብ ዝተሻቀልከሉ እዋን ተወከስዮም።