

The illustration shows a woman from the waist up, facing slightly to the right. She is wearing a yellow long-sleeved top, a black and white patterned skirt, and blue flip-flops. A pink headwrap is tied around her head. She is smiling and looking towards the right. Her hands are near her wrists, possibly adjusting a bracelet or cuff. The background is plain white.

ከእኔ ተ እያስ ወር አካላዊ በቃቻን ተብቀ
ለመኖር የሚረዳው ስባት መንገድና ፎ
ይዘተለ::



የተጨማሪ ምግባር ደንብ ተቀብሎው ነበር?

- ♦ ከእች እይሰ ወር የመኖሩና ከሆነ ስለቱን ከእች
እይሰ ወር በጥንካል ለመኖር የመረዳት
መንገድችን ይከተሉ::
 - ♦ የተሰጠውትን ተጨማሪ ምግባር የጠና ባለሙያ
በንገዱ ለዓትና መጠን ይመስክ::
 - ♦ ለርሳም የታዘዝዎ ተጨማሪ ምግባር መደረኑት
ማለት ሲሆሆኑ ለማግኘው ስው አያከፍለ::
 - ♦ ምግባዋን የጠና ባለሙያ ባማግኘውት
መጨረሻ ያዘጋጀ::
 - ♦ በዚህ ወደጠና ድርጅቶ በመሸፈ
ከብድተዋንና ጥንትዋን የከታተሉ::
 - ♦ አቅምዎ በፊቃደ መጠን የተለያየና ሂይል ሰሜ
ምግባችን ጉባኤው ይመግበ::



የወራ-ኩቂ አይበት መደረሱት እያወስዶ ነው?

የማስለሰድ፡ የማስቀመጥ ወደንግዥ የምንጠብ ፍላጊት
የመቀነስ ችግር ቤትታዎ የጠና ባለሙያ
ባማከረምት መሠረት መድሮኑትዎን መውሰድ
ይቀጥሉ፡፡ በማስቀድኬቸው የወረ-እቃት አይሰኔ
መድሮኑቸው መሠረት ካሁን በታች የተዘረዘሩትን
መመራምቸው ይከተሉ፡፡

- ♦ ከ.የ.ስ.ዳን: ቁርስ ወይም ላይት ካመ-ባለት-ቃ
አንድ ሰዓት በራት ይውሰድ:: የመድኑት
አለመሰማማት ከተሰማምት ሲደት ወይም ለብ
ካልበብት ምግባር ጽሑፍ ይውሰድ::
 - ♦ ክስራ-ጥን: ከምግባር ጽሑፍ ወይም ከምግባር በራት
የመሰናድ::
 - ♦ ልማት-ስ.ዳን: ከምግባር ጽሑፍ ወይም ከምግባር
ቦራት ይውሰድ::
 - ♦ እኩ-ስ.ሪን: ከምግባር ጽሑፍ ወይም ከምግባር
ቦራት ይውሰድ:: ሲደት ወይም ለብ ካብብት
ምግባር ጽሑፍ እያውሰድ::
 - ♦ ስታ-ስ.ዳን: ከምግባር ጽሑፍ ወይም ከምግባር በራት
የመሰናድ::

ተቁማጥ ከያዘዣት፡-

- ♦ በብዕት የህይወት እናን ጽጥረ ነገር ይጠበኝ፡፡
በተጨማሪም የህክምና እርዳታ ለማግኘት
ውደ ሁከምና አገልግሎት መሰራብ ይረዳ፡፡
 - ♦ ፈመግለጫን ለለ እድርጋው ወይም እድቁቀው፡
በመስራት በቀሳለሌ ለማሳመጥና ለመዋጥ
እኔታቸለ ያደርጋት፡፡

ከተደትዎን በየጊዜው ለመከታተል የጤና በለሙያን ያማካኝ

- ♦ ክብደትዎን በየጊዜው
መለከት የአመራገብ
ሥርዓትዎን
የጤናትዎን ሁኔታ
ለመከታተል ይረዳል::



በቀና የተለያየ የምግባ አይነቶችን ይመለብ

- ♦ በቀና ስለት ገዢ
መድቦች ምግባኑ
በመከከላዎም ሁሉት
ገዢ መከሰል
ይመለብ::
- ♦ የተለያየ አትከልቶች
እና እንደ ተተያ
ማንኛና አስከፊ
የመስጠለትን
ፍራፍኬዎችን
ጨምሩው ይመለብ::

ፈሰዎን የምግባዎን ገኘሁና በከፍተኛ ደረጃ ይጠበቅ

- ♦ መግዳቸ በት ከተጠቀሙ በእሳ፣ ለፈቻ
መግዳቸ በት እንዲጠቀሙ ክደረገት በእሳና
እንዲሆም ምግባ ከሚዘረምትዎን
ከመመጣዎ በራት እኩዎን በዋሂና በሰሙና
ይታጠበብ::
- ♦ ምግባንና ውሃን ከፍቀት ከነጋዢና
ከበረዱዎች ለመከለከል በንግሬና በተሻሽል ዕቂ
የሰቀም::



የተፈለ ወይም የተጠሪ ውሃ በቋ ይጠበብ

- ♦ በቀና በያንስ ስምንት በርሃቶች የተፈለ ወይም የተጠሪ ውሃ በቋ ይጠበብ::
- ♦ ውሃን ለመጠጥነት ለማዋል ውሃውን
እስከፍለቀለቹ ደረሰ ማቅረብ ወይም በዋሂና
እርሱ ማከም ያስፈልጋል::
- ♦ የተፈለ ወይም የተጠሪ ውሃን ከብከለት
ለመከለከል እና በጥብ በሆነ ፍርዝር
ማስቀመጥና የፋይሬነት እና መከደን
ያስፈልጋል::



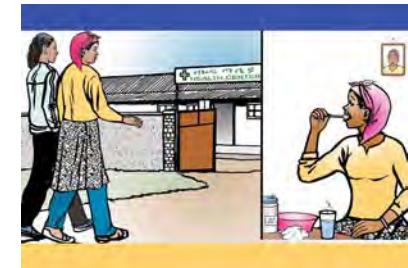
ጤና የከናና ለምድናን ይከተሉ

- ♦ ከእና አይደለም ይህ የተለያየ የህመም ለማቻ
ከለምት ክብደትዎን በየጊዜው በጤና በለሙያ
ይለከ:: የህመም ለማቻ ከለምት ማን
ክብደትዎን በያንስ በየሰነድ ውሃ ይለከ::
- ♦ የእና አይደለም መድክናት የሚመለከ ከሆነ
እሌከል ከመጠጣትና ማት ከመቆም ይችበበ::
- ♦ የተለያየ እንቅስቻዎችን እንደ መድቦች
የእግር ገዢ፣ ለምሳማ ፊወቻ፣ የቅር አትከልት
መንከበባኑ የመስጠለትን እንቅስቻዎች
የደርጋ:: እንጂ ለንቅስቻዎች የፈም
ዝወውሮ ለማሻሻል፣ የምግባ ፍሰትና
ለመጨመር፣ የሰበ መጠንን ለመቀነስና
የጤና ጥንካራን ለመጠበቅ ይረዳል::



የህመም ለማቻ ሲሆን ሲሆን በቅና አካምና የግኝ

- ♦ መድኑናትና ምግባ የመውሰድ ፊሳሽት
በይኖርዎች እንደ መድኑናት መቀጥና ምግባ
መመጣዎን እያዊርበ::
- ♦ የህመም ለማቻ ከተከማዋቻ በቅና ወደ ጥና
ደርሱ ሲሆን የአካምና እርዳታ የግኝ::
- ♦ እናወ ከቆበለ ለሰላሳና የተፈለዎ ምግባ ይመለብ::
ስኩርነትና ቁመም የበባባቸውን ምግባ የግኝ
አይመለብ:: በተጨማሪው እናወን በንግሬ
መረጃው ማው በለው ለብ በለ ውሃ ያደኝታ::
- ♦ ተቀማዋ ከይዘውት በዘ ፍሰትና እኩዎች እኩ
ንጥረ ነገር መመጣትና ምግባ በትን በተገኘ
ለመጠበቅ::



በጤና በለሙያ ምክር መጨረሻ መድኑናትዎን መግባዎችን ይውሰድ

- ♦ ምግባዎችና መድኑናትዎን የጤና በለሙያ
ባማካራም የጊዜ ሰሌዳ መጨረሻ ይውሰድ::
- ♦ የወራ-እና አይደለም መድኑናትዎ ውሃውያና
የሚቀንስ የበት ወሰት ሁኔታ ወይም
በተፈጠሪ መድኑናትና ያለቸው ቁጠሌ
ቁጠሌዎች የሚጠቀሙ ከሆነ ሰጋና በለሙያ
የሰው::
- ♦ ከወራ-እና አይደለም መድኑናት ይህ በተለያየ
የሚሰማዋቻ ማኅቻዎች ለማቻ ሲሆን ለህመም
በለሙያ ይሰው::

