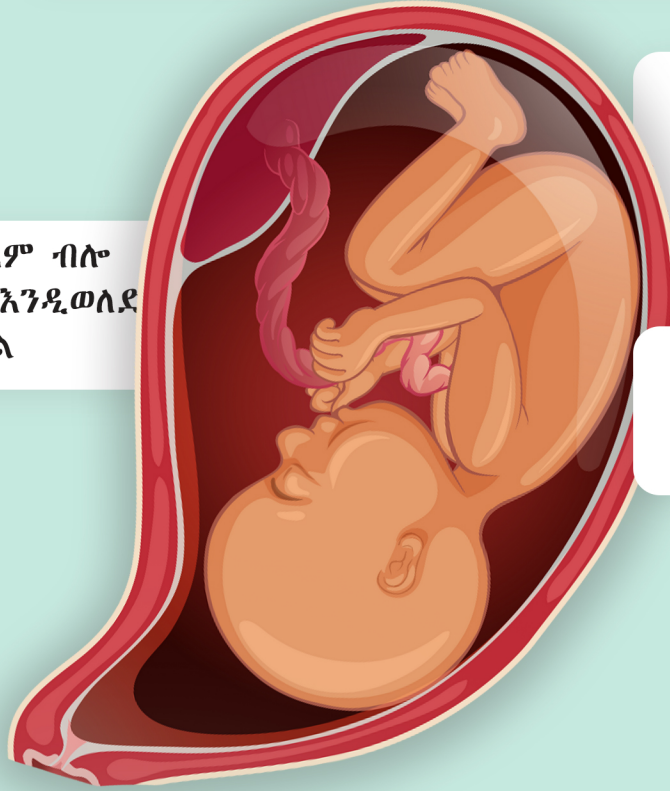


እርሳስ እና እርግዝና ህፃን ደህንነትን ይጠብቁ

እርሳስ ለነፍሱ ጡር ሰዎች እና ላልተወለደ ሕፃን ከባድ የጤና ችግሮች ሊያስከትል የሚችል መርዝ ነው። የእርሳስ መመሪዝ ነፍሱ ጡሯን የፅንሰ መጨናገፍ አደጋ ላይ ሊጥል እና ህፃኑ በጣም ቀደም ብሎ ወይም በጣም ትንሽ ሆኖ እንዲወለድ ሊያደርግ ይችላል። በተጨማሪም ህፃኑ እያደገ ሲሄድ የመማር እና የባህሪ ችግሮች ሊያስከትል ይችላል።

ደስ የሚለው ነገር ፣ የእርሳስ መመሪዝን መከላከል ይቻላል።

የእርሳስ መመሪዝ በአብዛኛው የሚከሰተው የእርሳስ አባራ ወይም ጭስ ውስጥ በመተንፈስ ፣ ወይም በእርሳስ የተበከሉ ዕቃዎችን በመብላት ነው። እራሶን እና ልጅን ለመጠበቅ ቀላል መንገዶችን በመጠቀም ልጆች ጤነኛ ሆነው እንዲያድጉ መርዳት ይቻላል።



እርሳስ ልጅ በጣም ቀደም ብሎ ወይም በጣም ትንሽ ሆኖ እንዲወለድ ሊያደርግ ይችላል

እርሳስ የልጅን አይምሮ እና ነርቭስ ሲስተም ሊጎዳ ይችላል

እርሳስ የልጅን ኩላሊቶች እና ሌሎች አካላት ሊጎዳ ይችላል

ምን ይደረግ

ማድረግ የሌለበት



ዶክተርን ያግኙ፡
ለእርሳስ በቅርብ ወይም ድሮ ተጋልጠው ከነበር ለዶክተር ይነገሩ።

የቤት ውስጥ መድሃኒቶችን መጠቀም፡
ከውጪ የሚገቡ አንዳንድ የቤት ውስጥ መድሃኒቶች ፣ መዋቢያዎች እና የምግብ ዕቃዎች እንዲሁም እንደ ታማሪንድ ያሉ ቅመማ ቅመሞች ሊድ ሊይዙ ይችላሉ።

የቤት ጥገናን ያስወግዱ፡
ከ1978 በፊት የተሰሩ ቤቶች ውስጥ ቀለሙን ክመቀየር/ከማንሳት ወይም ጥገና ከማድረግ ይቻላል።

ከውጪ የመጡ ዕቃዎችን መጠቀም፡
አንዳንድ ከውጭ የሚመጡ የሽክላ ዕቃዎች ወይም የቤራሚክ ዕቃዎች በእርሳስ ላይ የተመሠረተ ቀለም ወይም ማስዋቢያ ሊጠቀሙ ይችላሉ። ምግብን ወይም መጠጦችን ለማብሰል ፣ ለማቅረብ ወይም ለማስቀመጥ አይጠቀሙ።

ጤናማ አመጋገብ ይመገቡ፡
በካልሲየም፣ በአይረን እና በቫይታሚን ሲ የበለጸጉ ምግቦችን ይመገቡ።

ምግብ ያልሆኑ ነገሮችን መመገብ፡
ጭቃ፣ ቆሻሻ፣ ሸክላ፣ እና ሌሎች ምግብ ያልሆኑ ነገሮችን አያኝኩ ወይም አይመገቡ። እነዚህ በውስጣቸው እርሳስ ሊኖር ይችላሉ።

የቤት ንጽህናን ይጠብቁ፡
የቤት አባራዎችን ለመቀነስ እርጥብ ዘዴዎችን በመጠቀም የመስኮት መዝጊያዎችን እና ሌሎች ንጣፎችን ያፅዱ።

እርሳስን ማጽዳት፡
እርሳስን እራሶ አያጽዱ። እርሳስን ሌላ ሰው እንዲያጸዳሉት ያድርጉ። የእርሳስ-ደህንነት ልምዶች ጥቅም ላይ መዋላቸውን እርግጠኛ ይሁኑ።

ልጅን ይጠብቁ፡
አንድ ሰው እርሳስ የሚጠቀም ወይም ከእርሳስ ጋር የሚሰራ ከሆነ ወደ ቤት ከመግባቱ በፊት ገላቸውን እንዲታጠቡ እና ልብስ እንዲቀይሩ ይነገሯቸው።

እርሳስን ወደ ቤት መውሰድ፡
አንድ ሰው እርሳስ የሚጠቀም ወይም ከእርሳስ ጋር የሚሰራ ከሆነ የእርሳስ አባራ በሰውነት እና በልብስ ላይ ወደ ቤት ሊመጣ ይችላል።