

ላዕለዋይ ክፋል

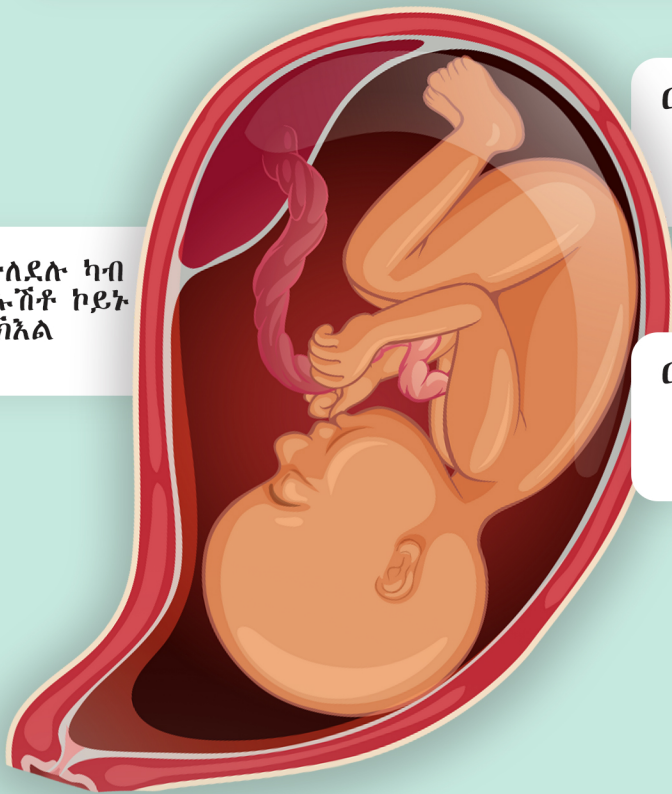
ስእሊ፡

ንህጻን ካብ ሓደጋ ዓቅቡ

መእተዊ ጽሑፍ፡ ርሳስ (ሌድ) ንጥንታትን ዘይተወለዱ ህጻውንተንን ከበድቲ ሕክምናዊ ጸገማት ከስዕብ ዝኸኸል መርዛም ነገር እዩ። ምረዛ ርሳስ (ሌድ) ንጥንታት ኣብ ሓደጋ ምንጻል ጥንሲ ከእቲን ቆልዓ ክውለደሉ ካብ ዝግበእ ዕለት ኣቐዲሙ ወይ ትሑት ሚዛን ዘለዎ ኮይኑ ከም ዝውለድን ክገብር ይኸኸል። ብተወሳኺ፣ ቆልዓ ክዓቢ ኸሎ ናይ ትምህርትን ባህርይን ጸገማት ከም ዝህልዎ ክገብር ይኸኸል።

ዘመስገኖ ግን ምረዛ ርሳስ (ሌድ) ክትከላኸሎ ዝካኣል ምዃኑ እዩ። ምረዛ ርሳስ (ሌድ) ብመብዛሕትኡ እዋን ዝመጸሉ መንገዲ ርሳስ (ሌድ) ዘለዎ ደሮና ወይ ትኪ ብምስትንፋስ፣ ወይ ብርሳስ (ሌድ) ዝተበከለ ነገራት ብምብላዕ እዩ። ነብስኹምን ህጻንኩምን ካብ ርሳስ (ሌድ) ንምክልኻል ቀለልቲ ስጉምታት ብምውሳድ ደቅኹም ጥዑያት ህጻናት ኮይኖም ንኸዓብዩ ክትሕግዝዎም ትኸኸሉ።

ማእከላይ ክፋል ስእሊ፡



ርሳስ (ሌድ)፣ ውሉድኩም ክውለደሉ ካብ ዝግበእ ዕለት ኣቐዲሙ ወይ ንኡኸቶ ኮይኑ ከም ዝውለድ ክገብር ይኸኸል

ርሳስ (ሌድ) ናይ ውሉድኩም ሓንጎልን ስርዓተ መትንን ክጎድእ ይኸኸል

ርሳስ (ሌድ) ናይ ውሉድኩም ሓንጎልን ስርዓተ መትንን ክጎድእ ይኸኸል

ናይ ክግበሩ ዘለዎም ዓምዲ፡

ናይ ክግበሩ ዘይብሎም ዓምዲ፡



ሓኪምኩም ርኽቡ፡
ዝኾነ ናይ ቀረባ እዋን ይኹን ናይ ሕሉፍ ምቅላዕ ርሳስ (ሌድ) ንሓኪምኩም ንገሩ።

ዘበታዊ ፈውሲ ምጥቃም፡
ገለ ካብ ወጻእ ሃገር ዝመጹ መድሃኒታት፣ ኩሕሰ ምሕሲ (ኮስመቲክስ)፣ ምግብታት፣ ከም ቦዓል ታማሪንድ ዝእመስሉ ቀመማትን ርሳስ (ሌድ) ክህልዎም ይኸኸል እዩ።

ካብ ከባቢ ዝጽገን ዘሎ ገዛውቲ ርሓቑ፡
ቅድሚ-1978 ካብ ዝተሰርሐ ገዛውቲ ካብ ዝርብኸ ቀለም ወይ ጽገና ካብ ምግባር ተቐጠቡ

ካብ ወጻእ ሃገር ዝመጹ ነገራት ምጥቃም፡
ገሊጻም ካብ ወጻእ ሃገር ዝመጹ ዓታሩን ሰራሚክስን ርሳስ (ሌድ) ዝመሰረቱ ሕብሪ ወይ መብለጭለጫ (ግሌዝ) ዝጥቀሙ ክኾኑ ይኸኸሉ እዮም። ምግቢ ወይ ዝበተ ነገር ንምብላዕ፣ ንምሰላፍ ወይ ንምዕቃብ ኣይትጠቐሙሎም።

ጥዕና ዝህብ መግቢ ተመገብ፡
ካልሽም፣ ኣይረንን ቫይታሚን ሲን ብብዝሒ ዘለዎም ዝተፈላለዩ ዓይነታት ምግቢ ተመገቡ።

ምግብ ያልሆኑ ነገሮችን ጭቃ፣ ቆሻሻ፣ ሸክላ፣ እና ሌሎች ምግብ ያልሆኑ ነገሮችን ኣያኝኩ ወይም ኣይመገቡ።
እነዚህ በውስጥቶው እርሳስ ሊድ ርኾላል።

ገዛኩም ጽርየቱ ዝተሓለወ ግበሩ፡
ኣብ ገዛ ደሮና ምእንታን ከይህሉ መሳኸትን ካሎኣት ቦታታትን ጠሊ ብዘለዎም ሚላታት ተጠቐምኩም ኣጽርዩ።

ርሳስ (ሌድ) ምጽራይ፡
ንርሳስ (ሌድ) ባዕልኹም ኣይተጽርዩ። ካልእ ሰብ ንርሳስ (ሌድ) ከም ዘጽራ ግበሩ። ካብ ርሳስ (ሌድ)-ነጻ ዝኾኑ ልምድታት ክትጥቀሙ ይግባእ።

ንህጻውንትኹም ተኸላኸሉ፡
ዝኾነ ርሳስ (ሌድ) ዝጥቀም ወይ ምስ ርሳስ (ሌድ) ዝሰርሕ ሰብ እንድሕር ሃልዩ፣ ናብ ገዛ ቅድሚ ምእታዉ ኣካላቱ ክሕጹብን ክዳውንቱ ከም ዝቐይርን ግበሩ።

ርሳስ (ሌድ) ናብ ገዛ ምውሳድ፡
ዝኾነ ሰብ ርሳስ (ሌድ) ዝጥቀም ወይ ምስ ርሳስ (ሌድ) ዝሰርሕ እንድሕር ኮይኑ፣ ናይ ርሳስ (ሌድ) ደሮና ብእካላቱን ክዳውንቱን ተሰኪሙ ናብ ገዛ ከምጽእ ይኸኸል።