

- ከም ብዙሓት ሰባት፡ ልዕሊ ሓደ ኣላዩ ኸንክን ጥዕና ክትርኢ ትኸውን ኢኻ ።
- ኣብ ታሕቲ ኸሉ እትወስዶ ዘሎኻ መድሃኒታት ዘርዘር።

ስም፡ \_\_\_\_\_

መድሃኒታትካ

- 
- 
- 
- 
- 

ዘይተኣዘዙ መድሃኒታት  
(ብዘይ ናይ ሓኪም ወረቐት ክትዕድግ እትኸእል መድሃኒት)

- 
- 
- 
- 
- 

ቪታሚናት/ኣቕጽልቲ

- 
- 
- 

ቀጥቦ ኣካላት ወይ ሕማቕ ምላሽ ንመድሃኒት ኣለካ ድዩ?

ህጹጽ ኣድራሻ (ስምን ቀጽሪ ተሌፎንን)



# ንክትሓትኻ ዉሑስ እዩ

## ንኣላዩ ኸንክን ጥዕናኻ ሕተቶ፡-

1

ናይ ጥዕና ጸገመይ  
እንታይ እዩ ?

2

እንታይ ክገብር ኣሎኒ ?

3

ስለምንታይ እዩ ከምዚ  
ኸገብር ዘሎኒ ?



# ንኣላዪ ኸንክን ጥዕናኻ ሕተቶ።

1

ናይ ጥዕና ጸገመይ እንታይ እዩ ?

## ክትሓትት መሰልካ እዩ

ሕተታት ኪሓትት ዘድልዮ መን እዩ ?

- ንስኻ/ንስኺ! ኩሉ ሰብ ብዛዕባ ጥዕናኡ ሕተታት ኣለዎ ።
- ንስኻ ጥራይ ኣይኮንካን ኣድሓደ ግዜ ነገራት ዘደናግር ኮይኑ ዝረኽቦ ።
- ብኸመይ ከም እትሓደን ብኸመይ ከም እትከናኸንን ሕተታት ሕተት።

እንተ ሓተትኩ እሞ ግና እንተ ዘይተረዳኸኻ?

- ከምዚ በል፡ “እዚ ንዓይ ሓድሽ እዩ። በጃኹም እንደገና ግለጹላይ።”
- ገና እንተ ዘይተረዳኺካዮ ኣይትሕፈር።
- ድሌት ከሳብ ዝሃለወካ ዝያዳ ሕተታት ሕተት ።

መን እዩ ኺምልስ ዚኸእል?

ኣላዪ ኸንክን ጥዕናኻ ንሕተታትካ ብምምላስ ኪሕግዘካ ይደሊ እዩ ።

2

እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ሓደ ሰብ ምሳይ ከምጽእ እኸእል ዶ?

እወ፡ ምሓዞኻ፡ ኣባል ስድራቤትካ ወይ ክትኣምኖ እትኸእል ሰብ።

- እንታይ ክትብል ከም ዘሎካ ዘዘኻኸረካ
- መዘኻኸሪታትን ሓበሬታን ዝወስድ/ትወስድ
- ኩነታት ጥዕናኻ ወይ ናይ ጥዕናኻ ዘሓሰብ ጉዳይ ንኸትርድኡ ዝሕግዘካ

ቐድሚ ምብጻሕካ፡

ዘለካ ሕተታትን ፡ ከምኡውን ንኣላዪ ኸንክን ጥዕና ኸትነግር እትደሊ ነገራትን ጽሓፍ። ንኣብነት፡ ኣብ ኣካላትካ ሕመቓቓ ዝስምዓካን፡ ኣበይን መዓስንክ ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ቐድሚ ገዛ ምኻደይ፡ ብዛዕባ እዞም ዝስዕቡ ሓቤሬታ ክፈልጥ እደሊ እዩ....

3

ስለምንታይ እዩ ኸምኡ ኸገብር ዘሎኒ ?

ናይ ጥዕና ጸገመይ

መልሲ \_\_\_\_\_

---

---

እንታይ ክገብር ኣሎኒ ?

መልሲ \_\_\_\_\_

---

---

---

ስለምንታይ እዚ ክገብር ከም ዘሎኒ

መልሲ \_\_\_\_\_

---

---

---

እንታይ እዩ ክጸበ

መልሲ \_\_\_\_\_

---

---

---

ሓገዝ ኣብ ዝደልየሉ እዋን ንመን ክድውል ኣለኒ

መልሲ \_\_\_\_\_