



ዕሽላትን ከቢድ ምቹትን

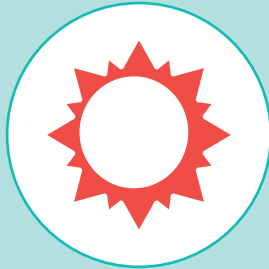


ግብረዊ ምክሪ



ፈኮት ክዳውንቲ

ንቆልዓኻ ኣብ ብርሃን ዘለዎ ቦታ፡ ብመስረት ሙቕት ድርብ ክዳን ክደኖ ከምኡ ውን ዝከኣለ ኣንተድኣ ኮይኑ፡ ቆብዕ ውን ግብረሉ።



ንመውቃዕቲ ጸሓይ ተጠንቀቕሉ

ትሕቲ 6 ወርሒ ዘለዉ ዕሽላት ብቐጥታ ናብ ጸሓይ ክጸለዉ ይብሎምን። ድሕሪ 6 ወርሒ ምግባሮም፡ ክጥዕም ዝኽእል መከላኸሊ ጸሕይ ክፈም ተጠቐም



ቀጻኩ ጸምኢ ማይ

ዝያዳ ኣጥብቂ ወይ ድማ ብጥርሙዝ መግብዮም



ዝሑል ከባቢ

ሓድሽ ኣየር ንኽመላለስ መንበድብዲት ተጠቐም። ኣየር ኮንድሽነር ኣንተድኣ ትጠቀሚ ኣለኺ ኪንኪ ኣቲ መጠን ሙቕት ኣዝዩ ትሑት ክኸውን የብሉን (ብግምት፡ 24°-26° C)



ዘሑድስ ምሕጻብ ኣካላት

ንቆልዓኺ ቅድሚ ምድቃሱ ብዝሑል ማይ ሕጸብዮ



ክይሸፈንኪ፡ ኣጽልሎም

ኣቲ ኣብታ መንቀሳቐሲቱ ዓረብያ ዘሎ ጽላል፡ ከጽልል ኣለዎ፡ ግን ኩሉ ግዜ ንኣየር ክንቀሳቐስ ከፍቅድ ኣለዎ (ብዘይ ጨርቂ)

ናይ መጠንቀቓታ ምልክት ወቕዲ መቐት

- ልዑል ረስኪ
- ሃንደበት ዝጠፍኦ ከቢድ ምርሃጽ
- ቅልጡፍ ህርመት ልብን ምስትንፋስን
- ተምላስ
- ዓቕሊ-ጽበት
- ጸሊም ሽንቲ ወይ ሽንቲ ዘይብሉ ዳይፐር
- ዝደረቐ ኣፍ፡ ከንፈር ከምኡ ውን ኣዲንቲ
- ዕውልውል ምባልን ምፍዛዝን

ቆልዓኺ ካብዘም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ሓንቲ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ኣንተድኣ ኣለዎ ኮይኑ፡ ቁልጡፍ ሕክምና የድልዮም ኣዩ። ነቲ ዝቐረበ ህጹጽ ሕክምና ወይ ድማ ሓኪም ናይ ቆልዑ ተወከሲ።



Dipartimento della sanità e della socialità



www.ti.ch/calurasenzapaura