ኣብዚ ሰብ ሞያ ጥዕና ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ንምቁጽጻር ሰባት ኣብ ገዝኦም ንኽጸንሑ ዝምዕድሉ ዘለዉ እዋን እቲ ዝዓበየ ብድሆ ነብሰጾር ኣዴታት፡ ከም ልሙድ ጥዕንኦን ኮነ ጥዕና እቲ ኣብ ማህጸን ዘሎ ዕሸል ንምክትታል ናብ ሕክምና ክኸዳ ኣለወን ድዩ፧ እንታይ ኣማራጺታት'ከ ኣለወን ዝብል እዩ።

ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ኣብ ኣሰካፊ ደረጃ በጺሑ ዘሎ እዋን ዋላ'ኳ ጥዕና ሕብረተሰብ ንምሕላው ምዕጻው (ኣብ ገዛኻ ናይ ምጽናሕ) መምርሒታት መንግስትን ሰብ ሞያ ጥዕናን ኣገዳሲ ይኹን እምበር፡ ብሰንኪ እዚ ምዕጻው ከስዕቦ ዝኽእል ሕጽረት ሃለኽቲ ነገራትን ጥዕናዊ ኣገልግሎትን ክህሰዩ ዝኽእሉ ኣካል ሕብረተሰብ ከምዘለዉ ዘይከሓድ ሓቂ እዩ።

ኣብዚ ኩሉ መዳያት ማሕበራዊ ንጥፈታት ተተንኪፍሉ ዘሎ እዋን፡ ምክትታል ተመላለስቲ ሕሙማት ከምኡ'ውን ካልኦት ጥዕናዊ ኣገልግሎታት ብማዕረ ተጸልዮም'ኳ እንተሃለዉ ነብሰጾር ኣዴታት እምበኣር ጥዕናአንን ጥዕና ዕሸልን ንምሕላው እተን ብቐዳምነት ካብ ዝስርዑ ኣካላት ሕብረተሰብ እየን።

ንውልቅና ኮነ ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰባት ካብ መልከፍቲ ሕማም ኮቪድ-19 ንምሕላው መንግስቲ ኮነ ሰብ ሞያ ጥዕና፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ ዕዮ ክሳብ ዘይሃለወና ኣብ ገዛ ክንጸንሕ እዮም ዝምዕዱ። ኣብ ገዛኻ ምዕጻው፡ ከም መጠን ዝርግሐ ለበዳ ሕማም ንዝተፈላለየ መዓልታት ዝጸንሕ ክኸውን ይኽእል'ዩ። እዚ ምዕጻው ዋላ'ኳ ቀሊል እዩ እንተዘይበልና፡ ህይወት ንምድሓን ግና ኣዝዩ ኣገዳስን ይጽንሓለይ ዘይበሃሎ ስጉምትን እዩ።

ሓፈሻዊ ኣዘራርባ እቲ ቀንዲ ከቢድ ዝገብሮ፡ ንነውሕ ዝበለ መዓልታት ካብ ገዛ ከይወጻእካ ምጽናሕ ክፈጥሮ ዝኽእል ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ፡ ከጋጥም ዝኽእል ንዋታዊ ሕጽረታትን ካልኦት ማሕለኻታትን እዩ። እቲ ዝዓበየ ብድሆ ግና፡ ኣብ ግዜ ምዕጻው ከጋጥም ዝኽእል ዝተፈላለየ ጸገማት ጥዕና፡ ምጉዳል ክትትል ሕዱር ሕማማትን ህጹጽ ሓገዝ ዘድልዮም ካልኦት ሕልኽላኻትን እዮም።

ሓደ ካብዚኦም እምበኣር፡ ክትትል ጥዕና ነብሰጾር ኣዴታት እዩ። ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝግበር ሕክምናዊ ክትትል ነብሰጾር ኣዴታት፡ ኣብ ጥዕና ኣደን ዕሸልን ዘለዎ ዕዙዝ ተራ ርዱእ ኮይኑ፡ እዚ ምስዘይህሉ ከጋጥም ዝኽእል ሓደጋን ሕልኽላኽን ንምግማቱ ዘጸግም ኣይኮነን። ስለዚ ኣብ ከምዚ ዝበለ ናይ ምዕጻው እዋን እንታይ ኢና ክንገብር ዘለና፡ ክመጽኡ ዝኽእሉ ብድሆታይ እንታይ እዮም፡ ብኸመይ ኢና'ኸ ንሰግሮም ክንፈልጥ ይግባእ።

እዚ ጽሑፍ እምበኣር፡ ነብሰጾር ኣዴታት ጥዕንአን ኮነ ጥዕና ዕሸል ውላደን ንምሕላው፡ ንቡርን ሓደገኛ ምልክትን ብኸመይ ይፈልያኦ፡ ካብኡ ሓሊፉ'ውን ክወስዳኦ ዘለወን ጥንቃቐታት ንምሕባር ዝተዳለወ እዩ። ነብሰጾር ኣዴታት ኣብዚ እዋን ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19 ኩነታትን መምርሒታትን (መደባት ክትትል ጥዕና ነብሰጾር ኣደን ዕሸልን) ናይቲ ዝቕመጣሉ ዓዲ (ሃገር) ክኽተላ ክዝክራ ይግባእ። ብተወሳኺ ናብ ትካላት ወሃብቲ ኣገልግሎት ጥዕና ምምልላስ ከስዕቦ ዝኽእል ሓደጋ መልከፍቲ እዚ ቫይረስ ተረዲአን ብጥንቃቐ ክመላለሳን፡ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ

ገዝእን ኮይነን ኩነታት ጥዕንአንን ኮነ ጥዕና ዕሸል ብዝግባእ ክከታተላሉ ዝኽእላ መንገድታት ንምድህሳስ እዩ።

ምውላድ ህጻን ኣብ መላእ ስድራ ብሓፈሻ ኣብ ኣዴታት ድማ ብፍሉይ ሓደ ካብቲ ዝዓበየ ሓጎስ ዝፈጥር ህሞት'ዩ። ስለዚ'ዩ ድማ ካብ እዋን ጥንሲ ኣትሒዙ ክሳብ ሕርሲ፡ ስም ቆልዓ ኮነ ካልእ ምስኡ ዝኸዱ ነገራት ኣብ ምምራጽ ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ኣዝዩ ተዘካሪ ዝኸውን። እዚ ይኹን ደኣ'ምበር ኣብ እዋን ጥንሲ ንሓንቲ ኣደ ዘጋጥምዋ ዝተፈላለዩ ብድሆታት ክምዘለዉ ክንዝክርን፡ ብኡ መጠን ድማ ኣድላዪ ዘበለ ምድላዋት ክንገብርን ብልሂ እዩ።

ሓደ ክፍለጥ ዘለዎ ሓቂ ግና፡ ኩነታት ጥንሲ ካብ ሓንቲ ኣደ ናብ ካልእ ዝተፈላለየ እዩ። ገለ ኣደታት ኣብ እዋን ጥንሲ ብብዙሕ ብድሆታት ክሓልፉ ከለዋ፡ ካልኦት ድማ ብዘይ ዝኾነ ጸገማት እዋን ሕርሰን ዘርክብ ኣለዋ። ብተወሳኺ ኣብ ዝተፈላለየ መድረኻት (1ይ፡2ይ ወይ 3ይ እብረ-ኣዋርሕ) ናይ ጥንሲ ዝተፈላለዩ ጸገማትን፡ ምልክታት ሓደገኛ ኩነተ ጥንስን ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም።

እዚ ናይ ሎሚ ጽሑፍ እምበኣር <u>ን 1 ይ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ (first trimester)</u> ዝድህስስ ክኸውን እዩ። ኣብ ገዛ ብዓቕምና ክንወስዶም እንኽእል ስጉምትታትን ጥንቃቐታት እንዳዳህሰሰ፡ ሓገዝ ሰብ ሞያ ጥዕና ዘድልዩ ድማ ኣብ ምሕባር ኣተኩሮ ጌሩ ዝተዳለወ እዩ።

<u>*** ጥንሲ ሓንቲ ኣደ ካብታ መወዳእታ ወርሓዊ ጽግያት ዝረኣየትላ ዕለት ክሳብ እዋን ሕርሳ ዝኸይድ ናይ 9 ኣዋርሕ (40 ሰሙናት) እዋን እዩ። እዚ ኣብ ሰለስተ እብረታት ክፋፈልካ ክርአ ይከኣል 1 ይ፡ 2 ይ ከምኡ'ውን 3 ይ እብረ-ኣዋርሕ። ሓደ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ ሰለስተ ኣዋርሕ እዩ።</u>

ዕግርግር (ስግድግድ) ምባልን ተምላስን (ምድኋሕ) (nausea and vomiting)

እዚ ኣብ 60%-70% ነብሰጾር ኣዴታት ዝርአ ኮይኑ ኣብ ዝኾነ እዋን ናይ መዓልቲ ከጋጥም ዝኽእል ኣዝዩ ዘይምቹእ ኩነት'ዩ። ቀንዲ ምኽንያት ናይዚ ተርእዮ ብንጹር ዝፍለጥ'ኳ እንተዘይኮነ፡ ናይ ምልውዋጥ መጠን ነዝዒ ሆርሞን ኣብ ኣካላት ነብሰጾር ኣደ ግና ገለ ተራ ከይሃልዎ ኣይተርፍን እዩ። እዚ ምልውዋጥ ነዝዒ ሆርሞ ብቐንዱ ስርዓት ምሕቃቕ መግቢ ብምድንጓይ፡ መግቢ ብግቡእ ንኸይሓቅቕ ይገብር (indigestion)፡ ኣሲድ ካብ ከስዐ (ጨጎራ) ናብ ሻሕለለ ከምዝውሕዝ (ዝምለስ) ጌሩ ድማ ቀሓር (heartburn) የኸትል። እዚኦም ክስተት ጥንሲ ዘአንፍቱ ምልክታት ኮይኖም፡ ቀንዲ ምኽንያት ዕግርግርን ተምላስን ኣብ እዋን ጥንሲ ድማ እዮም።

ነዚ ንምውጋድ እምበኣር፡ ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ ኣብ ሓደ እዋን ንእስ ዝበለ ዓቐን መግቢ ክትምገብ፡ ኣድላዪ ምስዝኸውን ድማ ጸኒሓ ክትውስኽ ትኽእል። እዚ ማለት እቲ ንመዓልቲ ሰለስተ ግዜ ምምጋብ ዝብል ንቡር ልማድ ኣመጋግባ ገዲፋ፡ እኹል መግቢ ኣብ ዝተቐራረበ እዋን (ጸጸኒሕካ እንዳደጋገምካ) ክትወስድ ምኽኣል ማለት እዩ። ቅብኣት ከምኡ ድማ ቀመም ዝበዝሖ መግቢ ብቐንዱ ምስ ቀሓር ዘለዎ ምትእስሳር ዓቢ ኮይኑ፡ ነዚ ዝጨነዋ ኣደ ድማ ናይ ተምላስን ዕግርግርን ስምዒታት ከላዕሉላ ይኽእሉ።

ዋላ'ኳ ተምላስ ክንቆጻጸሮ እንኽእል ክስተት ኣይኹን እምበር፡ ኣብ ጥዕና ኣደ ይኹን ዕሸል ክስዕቦ ዝኽእል ዝጥቀስ ሃስያ የብሉን። ስለዚ ከም ሓደ ዓብዪን ኣሻቓልን ጉዳይ ዝርአ ኣይኮነን። እዚ

ይኹን ደኣ'ምበር ሓንቲ ኣደ ዕግርግርን ተምላስን ዘሰነዮ ኩነታት ንቡር ድዩ ኣይኮነን ከተለሊ ይግብኣ። ንኣብነት ብዝሒ፡ ብርትዐን (ክብደትን) ተምላስ።

ኣብ ሕክምና ብርትዐ (ክብደት) ተምላስ ወይ ዕግርግር (hyperemesis gravidarum) ብልክዕ ክትመዝኖ ኣዝዩ ኣሸጋሪ እኳ ይኹን እምበር፡ ከም ሳዕቤኑ ከጋጥሙ ዝኽእሉ ምልክታት ምስትብሃል ግና ይከኣል። ገለ ካብኡ፡ ብርቱዕ ጥምየት፡ ሕሉፍ ምጉዳል ክብደት ኣካላት (5% ካብቲ ቅድሚ ጥንሲ ዝነበረ ሚዛን) ምስትውዓል ሓጋዚ እዩ።

እቲ ዝዓበየ ሕቶ ግና ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ መዓስ እያ ዕግርግርን ተምላስን በርቲዑኒ ኢላ ሓገዝ ሰብ ሞያ ጥዕና ከምዘድልያ እትውስን ዝብል እዩ።

ስለዚ ሓንቲ ነብሰጾር ኣደ፡ ቀጻሊ ዕግርግርን ተምላስን ዘስዓቦ ልዑል (ብርቱዕ) ህርመት ልቢ፡ ጽርውርው ምባል ወይ ውኖ ምጥፋእ (ናብ ዕውለት ገጹ ዝኸደ) ኩነት ክረኣያ ምስዝጅምር ህጹጽ ሓገዝ ሰብ ሞያ ጥዕና ክትረክብ ይግባእ።

መድመይቲ (bleeding)

ዳርጋ ርብዒ (25%) ካብ ነብሰጾር ኣዴታት ኣብ 1ይ እብረ-ኣዋርሕ እዋን ጥንሲ ፍኹስ ዝበለ መድመይቲ የጋጥመን። ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ጥንሲ፡ ፍኹስ ዝበለ መድመይቲ ምልክት ፍርያምነትን፡ ምትካል ዘርኢ ኣብ መናድቕ ማህጸን ክኸውን ዓቢ ተኽእሎ ኣለዎ። ብተወሳኺ፡ ኣብ ዳሕረዎት መዓልታት ናይ 1ይ እብረ-ኣዋርሕ ጥንሲ ብሰንኪ ኣካላዊ ምቅይያር ሻምብቆታት ደም ከጋጥም ይኽእል'ዩ። ካብዚ ወጻኢ ኣዝዩ ብዙሕ መድመይቲ ምስ ዘጋጥም ቅልጡፍ ሕክምናዊ ሓገዝ ከምዘድልየኪ ብምዝካር ናይ ቀዳማይ ረድኤት ክትረኽብሉ እትኽእሊ ትካል ጥዕና ክትከዲ ይግባእ። እዚ ሓደ ካብ ሓደገኛ ምልክታት ጥንሲ ኮይኑ፡ ዓቐን መድመይቲ ከም ንቡር ዓቐን ወርሓዊ ጽግያት (menstrual flow) ወይ ድማ ካብኡ ንላዕሊ ክኸውን ይኽእል። መድመይቲ ምስ ደረቕ ቅርጸት ኣብ ከባቢ ኩብዲ ዝተሰነየ ኮይኑ፡ ምልክት ምብርዓን ጥንሲ(miscarriage) ወይ ድማ ካብ ማህጸን ወጻኢ ዘጋጥም ዘይንቡር ጥንሲ (ectopic pregnancy) ክኸውን ይኽእል'ዩ።

ቅርጸት (cramp)

ቅርጸት ኣብ መጀረያ እዋን ንቡር ምቅይያራት ናይ ጥንሲ ዘመልክት ክኸውን ከሎ፡ ኣብ ዳሕረዎት እዋናት ምስ ዘጋጥም ግና ምልክት ምዕኳኽ (ምጉባዝ) ማህጸን የመልክት። ካብቲ ኣብ ዝሓለፈ ጥንስታት ዘጋጥም ዝነበረ ዓይነት ቅርጸት ፍልይ ምስ ዝብል (ኣብ ነፍስወከፍ ነብሰጾር ኣደ ክፈላለ ይኽእል'ዩ)፡ እናገደደ ዝኸይድ ቅርጸት ወይ ድማ ምስ መድመይቲ (ብኣፍ ማህጸን) ዝተሰነየ ቅርጸት ምስ ዝኸውን ግና ምልክት ሓደገኛ ጥንሲ እዩ። ካብ ማህጸን ወጻኢ ጥንሲ፡ ዘይዕዉት ምብርዓን ጥንሲ ወይ ድማ ናብ ምንጻል ጥንሲ ዝመርሕ መስርሕ ክኸውን ስለዝኽእል ቅልጡፍ ሕክምናዊ ረድኤት ምርካብ የድሊ።

ምትራር ጫፍ ጡብን ቃንዛ ጡብን (breast tenderness or sore breasts)

እዚ ኣብ ቀዳሞት መዓልታት ዝርአ ምልክታት ጥንሲ፡ ብምኽንያት ምቅይያር ነዝዒ ሆርሞን ዘግጥም ክስተት እዩ። እዚ ንቡርን ከጋጥም ዘለዎን እዩ፡ ኣደ ዕሽል ወዳ ንምዕንጋል ሻንብቆታት ጸባ ጡብ ኣብ ምድላው ከምዘለዉ ዝሕብር ባህርያዊ ተርእዮ ድማ እዩ። እዚ ንምሉእ 1ይ እብረ-ኣዋርሕ ዝጸንሕ ኮይኑ፡ ውዑይ (ዝሑል) ማይ ጌርካ ብምድራዝ፡ ፍኹስ ዝበለ (ዘይጸበና) ክዳን ብምልባስ ወይ ድማ መአርነቢ ጡብ (ረጂፌቶ) ተጠቒምና ንዝስመዓና ቃንዛ ወይ ዘይምቹእነት ከነወግድ ንኽእል።

ድርቀት (constipation)

ድርቀት ብምኽንያት ልዑል ነገዒ ፕሮጀስትሮን (progestrone) ዝተባህለ ሆርሞን ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ዘጋጥም ተርእዮ እዩ። እዚ፡ ንስርዓት ምሕቃቕ መግብን ምንቅስቓስ መዓናጡን ብምድስካል ዝኽሰት ጎቡር ኩነታት እዩ። ብተወሳኺ፡ ኣብ እዋን ጥንስን ሕርስን ከጋጥም ዝኽእል ዋሕዲ ሄሞግሎቢን ንምክልኻል ዝውሰድ ሓጺናዊ ትሕዝቶ ዘለዎ መድሃኒት (Iron/Ferrous tablet) መንፋሕትን (ጋዝ) ድርቀትን ከስዕብ ይኽእል። ኣብዚ ከምዚ እዋን ነብሰጾር ኣዴታት ጽሕጊ ዘለዎም ዓይነት መግቢ (ሓምሊ) ከዘውትራ፡ ብዝሒ ፈሳሲ ክወሳድን ፍኹስ ዝበለ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክገብራን ይመዓዳ።

መድመይቲ ግርጻን (gum bleeding)

ሕበጥን መድመይትን ግርጻን ኣብ ነብሰጾ ኣዴታት ብሰንኪ ምቅይያር ነገዒ ሆርሞንን ብዝሒ ዓቐን ደም ኣብ ኣካላትን (blood volume) ይስዕብ። ምቅይያር ነገዒ ሆርሞን ብተወሳኺ ጠንቂ ምብዕኻኽ (ምብልሻው) ኣስናናን ኮይኑ፡ ነድሪ ግርጻን መድመይትን ክኸውን ይኽእል። እዚ ኣብ ጥንሲ ዘጋጥም ናይ ግርጻን ነድሪ (gingivitis) ይበሃል።

ከም ፍወሳ እዚ ድማ ነብሰጾር ኣዴታት ኩሉ ግዜ ጽሬት ኣስናነን ብግቡእ ክከታተላ፡ ኣብ ሞንጎ ኣስናን ዝቐርቀር ተረፍ መግቢ ብግቡእ ክጽርጋ (dental flossing)፡ ካልስዩም (Calciaum) ዝበሃል ማዕድን ከም ተወሳኺ ክወስዳን ይግባእ። ፍኹስ ዝበለ መሕጸቢ ስኒ (brush) ክጥቀማ፡ ኣብ ኣድላዪ እዋን ንሓኪም ስኒ ከማኽራ ምዝካር ድማ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

ድኻም ወይ ረሽሽታ (fatigue)

ድኻም ወይ ረሽሽ ምባል ንቡርን ምልክት ዝተፈላለዩ ምዕባለታት ደረጃታት ጥንስን እዩ። ከምዚ ስምዒታይ ዘለወን ነብሰጾር ኣዴታት እኹል ድቃስ (ዕረፍቲ) ክወስዳ ይግባእ።

ድኻም ወይ ረሽሽታ ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ብዝተፈላለይ ምኽንያታት ክግለጽ ይከኣል እዩ። ትሑት ጸቕጢ ደም (low blood pressure) ትሑት ዓቐን ሽኮር ኣብ ደም፡ ምቅይያር ነገዒ ሆርሞን፡ ጽልዋ ፕሮጀስትሮን (progesterone)፡ ዋሕዲ ሄሞግሎቢንን ዝተፈላለየ ኣካላዊ ለውጥታትን ገለ ካብቶም ቀንዲ ዝጥቀሱ ጠንቅታት ክኾኑ ከለዉ፡ ኣካላዊ ዕረፍቲ፡ ዝተመጣጠነ መንግብን እኹል ፈሳሲ ምውሳድን ድማ ኣዝዮም ጠቀምቲ እዮም።

ማዳ (melasma)

ማዳ (melasma)፡ ብሓፈሻ ምጽላም ኣብ ገጽ (ከባቢ ምዕጉርቲ) ዝርከብ ቆርበት ኮይኑ፡ ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ክሎኣዝማ (chloasma) ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ማዳ ኣብ ነብሰጾር ኣዴታት ብምኽንያት ምብዛሕ ሜላኖሳይት ዝበሃሉ ዋህዮታት ዝፍጠር ምጽላም ኣብ ገጽ ዘሎ ቆርበት እዩ። ምብዛሕ እዞም ዋህዮታት ብ melanocyte-stimulating (MSH) ዝበሃሉ ሆርሞናት ዝነቅል ኮይኑ፡ ምብራኽ ዓቐን ኢስትሮጅንን (estrogrn) ፕሮጀስትሮን (progesterone) ዝበሃሉ ካልኦት ሆርሞናት'ውን ክኸሰት ይከኣል።

እዚ ምጽላም (ምቕያር ሕብሪ) ቆርበት ኣብ ካልኦት ክፍሊ ኣካላት ነብሰጾር ኣደ'ውን ክረአ ይኽእል። ንኣብነት ጫፍ ጡብ፡ ከባቢ ሕምብርቲ፡ ትሽትሽ፡ ፈንድት (ከባቢ መሃንቱስ/perineum) ከምኡ'ውን ነዊሕ ትኹላዊ ሕንጻጽ ኣብ ከብዲ (linea nigra)። እዚ ምጽላም ቆርበት ብዘይ ሕክምናዊ ፍወሳ ባዕሉ ዝጠፍእ ኮይኑ፡ ነብሰጾር ኣዴታት መጠኑ ዝሓለፈ ናይ ጸሓይ ብርሃን ኣወጊደን ክህስሳ፡ ድሕሪ ሕርሲ'ውን እንተኾነ ዋላ'ኳ ኣብ ጥዕናአን ዘምጽኦ ሃስያ ኣይሃሉ፡ ከም ኣድላይነቱ ምስ ክኢላ ሕክምና ቆርበት ክዘራረባ ይኽእላ።

ኣብ መወዳእታ ኩለን ነብሰጾር ኣዴታት፡ ዝበዝሑ

ኣብ እዋን ጥንሲ ዝርኣዩ ምልክታት ከም ካልኣዊ ሳዕቤን ኣካላዊ ምልውዋጥ ምዃኖም ተርዲኦን፡ ቅልል ዝበሉ ምስዝኾኑ ኣብ ገዝአን ኮይነን ክፍውስኦ ክፍትና፡ ኣዝዩ ሓደገኛ ምልክታት ወይ ድማ ስክፍታ ዝፈጥር ክስተት ምስዝርአ ግና ብዘይምድንጓይ ሓገዝ በዓል ሞያ ጥዕና ዝረኽባሉ መንገዲ ክፈጥራ ይኽእላ። ኣብ ገዛ ኮይነን፡ ብዘይ ምኽሪ (ትእዛዝ) በዓል ሞያ ጥዕና ባዕላዊ ፍወሳ ክኽተላ ኣይግባእን። ብኢደዋኒንካ መድሃኒት ምውሳድ ካብ ጥቕሙ፡ ኣብ ጥዕና ኣደን ዕሽልን ዘለዎ ሃስያ ዝያዳ ይዓዝዝ። ምስ ሕርሲ ዝተሓሓዝ ሕልኽላኽ፡ ሞት ዕሽል፡ ኣካላዊ ስንክልና ዕሽልን ምጉዳል ሚዛን ውላድን ከስዕብ ይኽእል።

ስለዚ ብዝተኻእለ መጠን ነብሰጾር ኣዴታት ኩሉ ግዜ ብፍላይ ድማ ኣብ ቀዳማይን ሳልሳይን እብረ ኣዋርሕ፡ ብዘይ ኣፍልጦ በዓል ሞያ ጥዕና (ብፍላይ ኩነታት ጥዕናአን ዝከታተል ሓኪም) መድሃኒት ክወስዳ ዝመዓድ ኣይኮነን።

ዶር. ዮናስ ተስፋጋብር (ሓፈሻዊ ሓኪም)
መሓሪ ዘርእጋብር (ፋርማሲስት)

ሚያዝያ 25, 2020

ክንክን ጥዕና ነብሰጾር ኣደን ዕሽልን ኣብ እዋን ለበዳ ሕማም ኮቪድ-19