

ወግዓዊ መተንበህታ

**ንኹላቶም አብ ጽላት መግቢ ዝነጥፉ ሰራሕተኛታት ዝምልከት - ብመሰረት
ክፍሊ 43 ዓንቀጽ፡ 1 ቍ. 1 ናይ ሕጊ ምክልኻል ካብ ረኽሲ**

አብ ዝተፈላለዩ ዓይነት መግቢታት፡ ከም ባክተሪያ ዝኣመሰሉ ታህዋሲያን ብቐሊሉ ክፋረዩ ይኽእሉ። እዚ ዝተለኸፈ መግቢ ሰባት ምስዝበልዕዎ፡ እዞም ታህዋሲያን ከበድቲ ሕማማት ከሰዕቡ ይኽእሉ። ብኸምዚ ዝኣመሰለ መገዲ ዝተበከለ መግቢ ምስዝሸየጥ ወይ አብ አብያተ-መግቢ ድዩስ ኮማዊ ኢጋጣሚታት ምስዝእንገድ፡ ብዙሕ ዝቐጽሮም ሰባት ብሓባር ክሓሙ ይኽእሉ።

ስለዚ ታህዋሲያን ናብ መግቢ ንምትሕልላፍ ዝተቐላዕና ሰባት እንተኼንና፡ አብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንሰርሕ ኣይግባእን።

አብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንሰርሕ ዘይፍቀደልና መዓስ እዩ?

ሓደ ካብ'ዞም ዚሰዕቡ ሕማማት ምስዝህልዉና ወይ ከይህልዉና ጥርጣረ ምስዝጸላልዉና ፡ አብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንነጥፍ ኣይግባእን፡-

- ቲፎ፡ ፓራታይሮይድ፡ ሸሮኽ፡ ሺገሎሲስ፡ ሳልሞኔሎሲስ፡ ከምኡውን ካልኣት ተላባዕቲ ናይ ተቐማጥ ሕማማት
- ሕማም ወይቦ ደረጃ-ሀ ወይ ወይቦ ደረጃ-ረ
- ረኽሲ ዘረኻኸበሎም ኣቕሳል ወይ ሕማማት ቁርበት፡ ከም ገለ ተኽእሎ ምስዝፍጠር፡ ታህዋሲያን ካብኣቶም ናብ መግቢ ክሰግሩ ይኽእሉ።

ነዞም ሕማማት እዚኣቶም ብኸመይ ከነለልዮም ንኸእል?

ብሓደ ካብ'ዞም ሕማማት እዚኣቶም ተጠቐዕና ምህላውናን ዘይምህላውናን ክፈልጥ ዝኽእል፡ ዶክተር ጥራይ እዩ። ይኹን እምበር፡ ነዞም ሕማማት እዚኣቶም ከነለልዮሎም ዝሕግዙና ገለ ኣንፈት ዝህቡ ምልክታት ሕማም (symptome) ኣለዉ። እዞም ምልክታት ሕማም እዚኣቶም፡ እዞም ዚሰዕቡ እዮም፡-

- ተቐማጥ (ሰለስተ ሳዕ ወይ ንልዕሊኡ ግዜ ኣብ መዓልቲ ምስዘውጽኣና)
- ብኸቢድ ቃንዛ ርእሲ ዝተሰነየ ልዑል መጠን ኣካላዊ ረስኒ፡ ቃንዛ ከርሲን መላግቢታትን፡ ከምኡውን ተቐማጥ ወይ ድርቀት
- ምዕማል/ምብጫው ቁርበትን ኣዲንትን፡ ፈኩስ ቀልቀል፡ ደባን ሽንቲ
- ቍስሊ ወይ ዝሓመመ ድራብ ቁርበት ቀያሕቲ፡ መተግጠግ ዝብሉ፡ ነዞኒ ዘለዎም ወይ ዝሓብጡ እዮም

ገለ ካብ'ዞም ምልክታት ሕማም ኣባና ምስዝረአዩ እንታይ ክንገብር እዩ ዝግባእ?

እዞም ዝተጠቐሱ ምልክታት ሕማም ኣባና ኪረአዩ ምስእንዕዘብ: ኣብ ንጥፊታት ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ኢድና ከነእቱ ኣይግባእን። ናብ ዶክተር ክንቀርብ ከምዘለና ኣይንረስዕ! ከምኡ እውን ኣብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ከምእንነጥፍ ንዶክተርና ንኣብር። ኣብ ርእሲ እዚ: ንኣስራሒና ተቓላጢፍና ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ከነፍልጦ ይግባእ!

ደይ-መደይ ኢልና ድዩስ ካብ ሸለልትነት ተበጊስና ንኣስራሒና ብዛዕባ ኩነታት ጥዕናና ካብ ምሕባሩ ዓዲ ምስእንውዕል ወይ ሕማምና ኣብ ቦታኡ እንከሎ ስራሕና ምስእንቐጽል: ኪጋጥመና ዝኸእል ክሳብ € 25,000 ዝመጡ ወይ ንኣስታት ክልተ ዓመታት ዝበጽሖ መቐጸዕቲ ኣሎ። እቲ ኩነታት ናብ ዝበኣሰ ምልባዕ ናይ ሓማማት ገጹ ምስዘምርሖ: ከምቲ ክፍሊ 6 - ዓንቀጽ፡ 1 ቀ. 1 ናይ ሕጊ ምክልካል ረክሲ: ወይ ታህዋስያን ብመሰረት ክፍሊት 7 ናይ ሕጊ ምክልካል ረክሲ: እቲ ዚወሃብ ፍርዲ ክሳብ ን 5 ዓመታት ኣብ ቤት-ማእሰርቲ ይበጽሖ።

ንዓና ዝኹነ ይኹን ሕማም ከይተሰምዓና እንከሎ እውን ታህዋስያን ከነመሓላልፍ ንኸእል ኢና!

ምልክታት ሕማም ጠፊኦም ከነሶም:-ገለ ታህዋስያን ድሕሪ ክስተት ሕማም ንነዊሕ እዋን ኣብ ቀልቀል ክጸንሑ ይኸእሉ እዮም:

- ሳልሞኔላ
- ሸሮኽ ቪብር
- ሺገላ
- ኤንተርህምርጂክ ኢ. ኮላ (ኢ. ኤች.ኢ.ሲ)

ዶክተር መመራ ቀልቀል ብምክያድ: እዞም ታህዋስያን ኣብ ቀልቀና ምህላዎምን ዘይምህላዎምን ከረጋግጽ ይኸእል። እዞም ታህዋስያን እዚኦቶም ኣብ ቀልቀልና ክሳብ ዝሃለዉ: ነዞም ዚሰዕቡ ንጥፊታት ከነሰላሰል ኣይግባእን!

ታህዋስያን ካብ ኣካላትና ንተፍእ እንተሃለና ወይ ሓደ ካብ'ዞም ዝተጠቐሱ ምልክታት ሕማም እንተሃልዩና: ብዓቢኡ ክንሰርሖ እውን ይፍቀደልና ድዩ?

እቲ ጉዳይ ምክልካል ካብ ስራሕ ንጽላት መፍረ መግቢ ጥራይ ዝጸሉ እዩ: ማለት ኩነታት ጥዕናና ክሳብ ዘይከልከለና ኣብ ካልኣት ሸንኻት (ከም ናይ ቤት-ጽሕፈት ዝኣመሰለ) ክንዓዩ ንኸእል ኢና።

“ጽላት መፍረ መግቢ” እንታይ ማለት እዩ?

ጽላት መፍረ መግቢ ንኹላቶም ዓይነት ንጥፊታት ዝሓቀፍ እዩ:-

- ኣብ ክሸነታት ናይ ኣብያተ-ብልዒን ካልኣት ትካላትን: ማለት ኣብ ህዝባዊ እንግዶት እውን ዘተኩራ።
- ከም ጸባ: ውጽኢት ጸባ: ስጋ: ዓሳ ወይ ጥረ ኣትክልታዊ ሰላጣ ዝኣመሰሉ ክፉታት መግቢታት ናብ መፍረ: ምስርሖ ወይ ናብ ዕዳጋዊ ምዝርጋሕ ኣብ ዝበቐሱ መስርሖ።
- ምትሕልላፍ ታህዋስያን ናብ መግባዊ ትሕዝቶ ክፍርሓሎም ጥራይ ዘለዎ ንጥፊታት ብመገዲ መዓልታዊ ኣብ ጠቐሚ ዝውዕሉ ዓንቀጻት (ንኣብነት: ከነጽርዮም እንከለና) እውን ሰፊሮም ኣለዉ።

ብከላ መግቢ ካብ ዝጠንቆም ሕማማት ኣብ ምክልኻል እንታይ ክንገብር ንኽእል?

ዝውሰዱ ናይ ንጽህና ስጉምታት ንምትሕልላፍ ታህዋስያን ክገትኡ ይኽእሉ። ብመገዲ ምክትታል ናይ ገለ ቀለልቲ ሕጋጋት ክትሕግዙ ትኽእሉ ኢኹም፡

- ሰራሕና ቅድሚ መጀመርያ ይኹን ዝኹነ ይኹን ሓድሽ ናይ ሰራሕ ደረጃ መስርሕ ቅድሚ መጀመርያ፡ ኣብ ነፍሲወከፍ ካብ ዓይኒ-ምድሪ እንምለሰሉ እዋን፡ ከምኡ'ውን ኣብ ቅድሚን ድሕሪን መግቢ፡ ካብ መዐደሊ ሰፈር ፈሳሲ ሳሙና ብምውሳድ፡ ኣብ ትሕቲ ማይ ቡምባ፡ ኣእዳውና ኣጸቢቕና ንተሓጸብ። ኣእዳውና ንምንቃጽ ዝድርበዩ መደራረዚታት ንጠቐም።
- ዝኹነ ይኹን ካትም (እንተላይ ናይ ቃል ኪዳን) ከምኡ'ውን ሰዓት ናይ ኢድ ኣውጺእና ሰራሕና ንጀምር።
- ጽሩይ በጃ ክዳን ንልበስ።
- ኣብ ልዕሊ መግቢ ብምዃን ክንሰዕል ወይ ክነህንጥስ ብፍጹም ኣይግባእን እዩ።
- ኣብ ታሕተዋይ ይኹን ላዕለዋይ ሽንኽ ኢድና ጽሩያትን ነኣሸቱን ኣቕሳል ምስዝህልዉና፡ ማይ ብዘየሕልፍ መሸፈኒ ንሸፍኖም።

ግዴታታት ናይ ኣስራሒ ከመይ ይመስሉ?

- ኣስራሒና ኣብ ጽላት መፍረ መግቢ ከምእንሰርሕ ክገብር ዝኽእል፡ እንተደኣ ካብ ክፍሊ ጥዕና ምስክር ወረቓት ክነቐርበሉ ክኢልና ጥራይ እዩ!
- ኣስራሕቲ ነቲ ንጥፈት ምስጀመርናዮ ንዕኡ ዝምልከት ስልጠና ክህቡና፡ ከምኡ'ውን ንዝሃቡኹም ስልጠና ብማሕተሞም ክረጋግጹዎን ኣብ ናይ መግቢ መሕለፊ ካርድ ክፍርሙልኩምን ግዴታ ኣለዎም። እዚ መስርሕ እዚ ድማ ኣብ ነፍሲወከፍ ክልተ ዓመታት ክድገም ዘለዎ እዩ።
- መረጋገጺ ሰነድ ናይ'ቲ ንመወዳእታ እዋን ዝተዋህበ ስልጠና ናይ ሓደ ኣርእስቲ፡ ብወገን ኣስራሒ ምስ ምስክር ወረቓት ተታሓሒዙ ኣብ ቀዋሚ ቦታ ክተሓዝን ኣብ እዋን መርመራ ኣብ ኢድ ዝምልከቶ ሞያዊ ክርክብን ይግባእ።