ወግዓዊ መተንባህታ

ንኹላቶም ኣብ ጽላት መግቢ ዝነጥፉ ሰራሕተኛታት ዝምልከት - ብመሰረት
ክፍሊ 43 ዓንቀጽ። 1 ቍ. 1 ናይ ሕጊ ምክልኻል ካብ ረኽሲ

ኣብ ዝተፈላለዩ ዓይነት መግብታት፡ ከም ባክተሪያ ዝኣመሰሉ ታህዋስያን ብቐሊሉ ክፋረዩ ይኽእሉ። እዚ ዝተለኽፈ መግቢ ሰባት ምስዝበልዕዎ፡ እዞም ታህዋስያን ከበድቲ ሕማማት ከስዕቡ ይኽእሉ። ብኸም'ዚ ዝኣመሰለ መገዲ ዝተበከለ መግቢ ምስዝሸየጥ ወይ ኣብ ኣብያተ-መግቢ ድዩስ ኮማዊ ኣጋጣሚታት ምስዝእንገድ፡ **ብዙሕ ዝቝጽሮም ሰባት** ብሓባር ክሓሙ ይኽእሉ።

ስለዚ ታህዋስያን ናብ መግቢ ንምትሕልላፍ ዝተቓላዕና ሰባት እንተኼንና፡ ኣብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንሰርሕ ኣይግባእን።

ኣብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንሰርሕ ዘይፍቀደልና መዓስ እዩ?

ሓደ ካብ'ዞም **ዚስዕቡ ሕማማት ምስዝህልዉና ወይ ከይህልዉና ጥርጣረ ምስዘንጸላልወና** ፡ ኣብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ክንነጥፍ ኣይግባእን፡-

- ቲፎ፡ ፓራታይሮይድ፡ ሽሮኽ፡ ሺገሎሲስ፡ ሳልሞኔሎሲስ፡ ከምኡ'ውን ካልኦት ተላባዕቲ ናይ ተቕማጥ ሕማማት
- ሕማም ወይቦ ደረጃ-ሀ ወይ ወይቦ ደረጃ-ረ
- ረኽሲ ዘረኻኽበሎም ኣቕሳል ወይ ሕማማት ቈርበት፡ ከም ገለ ተኽእሎ ምስዝፍጠር፡ ታህዋስያን ካብኣቶም ናብ መግቢ ክሰግሩ ይኽእሉ።

ነዞም ሕማማት እዚኣቶም ብኸመይ ከነለልዮም ንኽእል?

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

- **ተቕማጥ** (ሰለስተ ሳዕ ወይ ንልዕሊኡ ግዜ ኣብ መዓልቲ ምስዘውጽኣና)
- **ብኸቢድ ቃንዛ ርእሲ ዝተሰነየ ልዑል መጠን ኣካላዊ ረስኒ፡ ቃንዛ ከርሲን መላግቦታትን፡ ከምኡ'ውን ተቕማጥ ወይ ድርቀት**
- **ምዕማል/ምብጫው ቈርበትን ኣዒንትን፡ ፈኲስ ቀልቀል፡ ደባን ሽንቲ**
- **ቍስሊ ወይ ዝሓመመ ድራብ ቈርበት ቀያሕቲ፡ መተግጠግ ዝብሉ፡ ነዝዒ ዘለዎም ወይ ዝሓብጡ እዮም**

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

እዞም ዝተጠቕሱ ምልክታት ሕማም ኣባና ኪረኣዩ ምስእንዕዘብ፡ ኣብ ንጥፈታት ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ኢድና ክነእቱ ኣይግባእን። ናብ ዶክተር ክንቀርብ ከምዘለና ኣይንረስዕ! ከምኡ እውን ኣብ ኢንዱስትሪ መፍረ መግቢ ከምእንነጥፍ ንዶክተርና ንሓብር። ኣብ ርእሲ እዚ፡ ንኣሰራሒና ተቓላጢፍና ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ከነፍልጦ ይግባእ!

ደይ-መደይ ኢልና ድዩስ ካብ ሸለልትነት ተበጊስና ንኣሰራሒና ብዛዕባ ኵነታት ጥዕናና ካብ ምሕባሩ ዓዲ ምስእንውዕል ወይ ሕማምና ኣብ ቦታኡ እንከሎ ስራሕና ምስእንቕጽል፡ ከጋጥመና ዝኽእል **ክሳብ € 25,000 ዝመጠኑ ወይ ንኣስታት ክልተ ዓመታት ዝበጽሕ** መቕጻዕቲ ኣሎ። እቲ ኵነታት ናብ ዝበኣሰ ምልባዕ ናይ ሓማማት ገጹ ምስዘምርሕ፡ ከም'ቲ ክፍሊ 6 - ዓንቀጽ። 1 ቍ. 1 ናይ ሕጊ ምኽልካል ረክሲ፡ ወይ ታህዋስያን ብመሰረት ክፍሊት 7 ናይ ሕጊ ምኽልካል ረክሲ፡ እቲ ዚወሃብ ፍርዲ ክሳብ ን **5 ዓመታት ኣብ ቤት-ማእሰርቲ** ይበጽሕ።

ንዓና ዝዀነ ይዅን ሕማም ከይተሰምዓና እንከሎ እውን ታህዋስያን ከነመሓላልፍ ንኽእል ኢና!

ምልክታት ሕማም ጠፊኦም ክነሶም፡-ገለ ታህዋስያን ድሕሪ ክስተት ሕማም ንነዊሕ እዋን ኣብ ቀልቀል ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም:

- ሳልሞኔላ
- ሺገላ
- ሸሮኽ ቪብሮ
- ኤንተሮሀሞርሄጂክ ኢ. ኮላ (ኢ. ኤች.ኢ.ሲ)

ዶክተር መመራ ቀልቀል ብምክያድ፡ እዞም ታህዋስያን ኣብ ቀልቀና ምህላዎምን ዘይምህላዎምን ከረጋግጽ ይኽእል። **እዞም ታህዋስያን እዚኣቶም ኣብ ቀልቀልና ክሳብ ዝሃለዉ፡ ነዞም ዚስዕቡ ንጥፈታት ከነሰላስል ኣይግባእን!**

ታህዋስያን ካብ ኣካላትና ንተፍእ እንተሃሊና ወይ ሓደ ካብ'ዞም ዝተጠቕሱ ምልክታት ሕማም እንተሃልዩና፡ ብዓቢኡ ክንሰርሕ እውን ይፍቀደልና ድዩ?

እቲ ጉዳይ ምኽልካል ካብ ስራሕ **ንጽላት መፍረ መግቢ** ጥራይ ዝጸሉ እዩ፡ ማለት ኵነታት ጥዕናና ክሳብ ዘይከልከለና **ኣብ ካልኦት ሸነኻት** (ከም ናይ ቤት-ጽሕፈት ዝኣመሰለ) ክንዓዩ ንኽእል ኢና።

"ጽላት መፍረ መግቢ" እንታይ ማለት እዩ?

ጽላት መፍረ መግቢ ንኹላቶም ዓይነት ንጥፈታት ዝሓቍፍ እዩ፡-

a) ኣብ **ክሽነታት** ናይ ኣብያተ-ብልዒን ካልኦት ትካላትን፡ ማለት ኣብ **ህዝባዊ እንግዶት** እውን ዘተኰራ፡

b) ከም ጸባ፡ ውጽኢት ጸባ፡ ስጋ፡ ዓሳ ወይ ጥረ ኣትክልታዊ ሰላጣ ዝኣመሰሉ ክፉታት መግብታት ናብ **መፍረ፡ ምስርሒ ወይ ናብ ዕዳጋዊ ምዝርጋሕ** ኣብ ዝበቕዑሉ መስርሕ።

c) ምትሕልላፍ ታህዋስያን ናብ መግባዊ ትሕዝቶ ክፍርሓሎም ጥራይ ዘለዎ ንጥፈታት **ብመገዲ መዓልታዊ ኣብ ጠቕሚ ዝውዕሉ ዓንቀጻት** (ንኣብነት፡ ከነጽርዮም እንከለና) እውን ሰፊሮም ኣለዉ።

ብከላ መግቢ ካብ ዝጠንቆም ሕማማት ኣብ ምክልኻል እንታይ ክንገብር ንኽእል?

ዝውሰዱ ናይ ንጽህና ስጉምትታት ንምትሕልላፍ ታህዋስያን ክገትኡ ይኽእሉ። ብመገዲ **ምክትታል ናይ** ገለ **ቀለልቲ ሕጋጋት** ክትሕግዙ ትኽእሉ ኢኹም:

- **ስራሕና ቅድሚ ምጅማርና ይኹን ዝኾነ ይኹን ሓድሽ ናይ ስራሕ ደረጃ መስርሕ ቅድሚ ምጅማርና፡ 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።**
- **ዝኾነ ይኹን ካትም (እንተላይ ናይ ቃል ኪዳን) ከምኡ'ውን ሰዓት ናይ ኢድ ኣውጺእና ስራሕና ንጀምር።**
- **ጽሩይ በጃ ክዳን ንልበስ።**
- **ኣብ ልዕሊ መግቢ ብምኽኣን ክንስዕል ወይ ከነህንጥስ ብፍጹም ኣይግባእን እዩ።**
- **ኣብ ታሕተዋይ ይኹን ላዕለዋይ ሸንኽ ኢድና ጽሩያትን ነኣሽቱን ኣቑሳል ምስዝህልዉና፡ ማይ ብዘየሕልፍ መሸፈኒ ንሸፍኖም።**

ግዴታታት ናይ ኣስራሒ ከመይ ይመስሉ?

- ኣስራሒና **ኣብ** ጽላት መፍረ መግቢ ከምእንሰርሕ ክገብር ዝኽእል፡ **እንተደኣ** ካብ ክፍሊ ጥዕና **ምስክር ወረቐት** ከነቕርበሉ ክኢልና ጥራይ እዩ!
- **ኣስራሕቲ ነቲ ንጥፈት ምስጀመርናዮ ንዕኡ ዝምልከት ስልጠና ክህቡና፡ ከምኡ'ውን ንዝሃቡኹም ስልጠና ብማሕተሞም ከረጋግጽዎን 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 ወረቐት ተታሓሒዙ **ኣብ ቀዋሚ ቦታ** ክተሓዝን ኣብ እዋን መርመራ ኣብ ኢድ ዝምልከቶ ሞያዊ ክርከብን ይግባእ።