ናብ ትምህርቲ ምምላስ

ውላድካ ንመጀመርታ ግዜ ትምህርቲ ይጀምር ወይ ንኽምረቕ ይዳሎ ውሑስ ኮይኑ ክጸንሕን ጥዕና ዘለዎ ልምድታት ክፈጥርን ኣገዳሲ እዩ።

ሓጋይ ኣብ ዝዛዘመሉ ዘሎ እዋን፣ እቶም ቀልዑ ንሓድሽ ዓመት ትምህርቲ ምድላው ግዜኡ እዩ። ንብዙሓት ስድራቤታት፣ እቲ ምስግጋር ፈታኒ ክኸውን ይኽእል እዩ። ውላድካ ኣብ ዝኾነ ይኹን ደረጃ ንኽመዓራረን ውሑስን ጥዕና ንኽህልዎን ክትሕግዞ እትኽእለሉ ብዙሕ ነገራት ኣሎ። ውላድካ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባን ኣነባብራን ከም ዝለማመድ፣ ንጡፍ ከም ዝኸውንን እኹል ድቃስ ከም ዝረክብን ኣረጋግጽ። ናብ ወሃብቲ ክንክን ጥዕናኦም ስሩዕ ምብጻሕ ምቕጻልን ክታበት እዋናዊ-ምዃኑ ምርግጋጽን እዩ። ንጥዕና ኣእምሮ ውላድካ ተጠንቀቕን ውላድካ ድማ ነቲ ናይ ሓደሽቲ ልምድታትን ማሕበራዊ ኩነታትን ዝመጽእ ጸቕጢ ንኽመሓድር ሓግዞ።

ውላድካ ኣብዚ ናይ ትምህርቲ ዓመት ከመይ ጌርካ ውሑስ ንክኸውን ከም እትሕግዞን ጥዕና ዘለዎ ናይ ኣነባብራ ልምድታት ክመሃርን ከም እትኽእል ተምሃር።

ኮቪድ-19 ውሑስ ኣብያተ ትምህርቲ

ንዓመተ ትምህርቲ 2022/2023፣ ተምሃሮን ሰራሕተኛታትን ሙሉእ ግዜ ኣብ ክፍሊ ይርከቡ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ርአ፦

- ማእከል ምቁጽጻር ሕማማት BC፡ ኣብያተ ትምህርቲ
- መንግስቲ ብሪቲሽ ኮሎምብያ፡ ኮቪድ-19 ውሑሳት ዝኾና ኣብያተ ትምህርቲ
- ሕማም ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19)

ፍሉያት ኣርእስታት

ምጽራፍ

ምጽራፍ ኣብ ኩሉ ዓይነት ኩነታት ከጋጥም ይኽእል እዩ። ኣካላዊ፣ ቃላዊ፣ ማሕበራዊ ወይ'ውን ብኦንላይን ክይተረፈ ከጋጥም ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ምጽራፍ ተምሃር፣ እንተላይ ውላድካ ይጽረፍ ድዩ ወይስ ይጽረፍ ከምዘሎ ብኸመይ ከም እትፈልጥ።

- ምጽራፍ
- ምጽራፍ፡- ንዓርሰ-ምትእምማን ህጻን ምህናጽ
- ምጽራፍ፡- ንዝጸረፍ ህጻን ብኸመይ ከምዝሕገዝ

- ምጽራፍ፡- ሓደ ህጻን ከምዝተጸረፈ ዝሕብሩ ምልክታት

ናይ ህጻናት ክታበታት

ንውላድካ ክታበት ምኽታብ ህይወት ንምድሓን ክሕግዝ ይኽእል። ክታበታት ስርዓት ምክልኻልካ ከቢድ ሕማም ወይ ሞት ክስዕቡ ዝኽእሉ ባክተርያን ቫይረሳትን ክለልይዎምን ብቕልጡፍ ክቐትልዎምን ይሕግዞ። ብዛዕባ ኣብ B.C. ዝቐርብ ስሩዕ ክታበታት ፍለጡ

- ክታበታት
- ናይ ህጻናት ክታበት ውሑስ እዩ (HealthLinkBC ፋይል #50c)
- ውላድካ ምኽታብ ዘለዎ ረብሓታት (HealthLinkBC ፋይል # 50b)
- 6ይ ክፍሊ ክታበት ኣብ B.C. (HealthLinkBC ፋይል #50f)
- 9ይ ክፍሊ ክታበት ኣብ B.C. (HealthLinkBC ፋይል #50g)

ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ

ካብ ንእስነቱ ጀሚርካ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ምፍጣር ኣገዳሲ ኣካል ዕብየትን ምዕባለን ውላድካ'ዩ። ብዛዕባ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ተምሃር፣ እንተላይ ጥዕና ዘለዎ ምቁር ምግብን ናይ ምግብን ሓሳባት።

- ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ
- ቡን ወይ ሻሂ ዘለዎም መስተታት (HealthLinkBC ፋይል #109)
- ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ፡ ውላድካ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ንኽመሃር ምሕጋዝ
- ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ንህጻናት
- ቅልጡፍ ምኽርታት፡ ጥዕና ዘለዎ ምቁር ምግቢ ምስራሕ

ንተወሳኺ ሓበሬታ ጥዕናዊ ኣመጋግባ ወይ ምኽሪ ናብ **8-1-1** ብምድዋል ምስ ምዝጉብ ክኢላ ኣመጋግባ ክትዛረብ ወይ ድማ ናብ HealthLinkBC ክኢላ ኣመጋግባ ብኢሜይል ክትሰድድ ትኽእል ኢኻ።

እኹል ድቃስ ምርካብ

ኣብ ኩሉ ዕድመ ዝርከቡ ህጻናት እኹል ድቃስ ምርካብ ኣገዳሲ እዩ። ከመይ ጌርካ ናይ ድቃስ ግዜ ልምዲ ትፈጥር፣ ውላድካ ስለምንታይ ጽቡቕ ድቃስ ዘይክህልዎ ከም ዝኽእልን ስለምንታይ እኹል ድቃስ ምርካብ ኣገዳሲ ምዃኑን ምኽርታት ውሰድ።

- ምብህራርን ካልእ ጸገማትን ድቃስን ኣብ ህጻናት
- ጸገማት ድቃስ፡ ዕድመ 12ን ልዕሊኡን
- ናይ ዓራት ግዜ (HealthLinkBC ፋይል #92e)

ኣብ ቤት ትምህርቲ ንዘጋጥሙ ስክፍታታት ጥዕና ምምሕዳር

ውላድካ ከም ኣዝማ፣ ኣለርጂ ወይ ሕማም ሽኮርያ ዝኣመሰሉ ናይ ጥዕና ስክፍታታት እንተሃልይዎ፣ ኣብ ቤት ትምህርቲ ንዝህልወሉ ግዜ መደብ ክትገብር ኣገዳሲ እዩ።

- ኣለርጂ ውሑስ ዝኾኑ ትካላት ክንክን ህጻናት (HealthLinkBC ፋይል #100c)
- ኣዝማ፡ ንነብስኻን ንውላድካን ምምሃር
- ሕማም ሽኮርያ ኣብ ህጻናት፡ መደብ ክንክን ንቤት ትምህርትን መዓልታዊ ክንክንን
- ግብረ መልሲ ከቢድ ኣለርጂክን (ኣናፊላክሲስ)

ናይ ኣእምሮ ጥዕና

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጉዳያት ንዝኾነ ሰብ ዕድሚኡ፡ ጾታኡ ወይ ብሄሩ ብዘየገድስ ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ጉዳያት ጥዕና ኣእምሮ ከም ጸቕጢ፣ ጭንቀት፣ ጸገማት ኣመጋግባ፣ ከምኡ'ውን ንስኻ ወይ እትፈልጦ ሰብ ሓገዝ እንተ ደሊኹም፣ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ፍለጥ።

- ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ንጥረ ነገራት ምጥቃምን
- ናይ ኣእምሮን ባህርያውን ጥዕና (ናይ መምሃሪ ማእከል)

- ናይ ኣእምሮ ጥዕናን ንጥረ ነገራት ምጥቃምን ደገፋት ኣብ B.C. - ህጻናትን መናእሰይን

ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ውላድካ እኹል ኣካላዊ ምንቅስቓስ ከም ዝገብር ኣረጋግጽ ኣገዳሲ ኣካል ዕብየቶምን ምዕባለኦምን ስለዝኾነ። ህጻናት ኣብ መዓልቲ ክንደይ ምንቅስቓስ ከም ዝደልዩ ፍለጥን ንጡፋት ኮይኖም ብኸመይ ከም ዝጸንሑ ምኽርታት ውሰድን።

- ጥዕና ዘለዎም ልምድታት ንህጻናት
- ኣካለ ጎደሎ ህጻናት ንጡፋት ኮይኖም ብኸጸንሑ ምሕጋዝ
- ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንህጻናትን መናእሰይን
- ቅልጡፍ ምኽርታት: ከም መጠን ስድራ ቤት ንጡፍ ምዃን

ን ዝበለጸ ሓበሬታ ወይ ምኽሪ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፣ ምስ ብቑዕ በዓል ሞያ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንምዝርራብ ናብ **8-1-1** ክትድውል ወይ ኣገልግሎት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኢሜይል ክትገብር እውን ትኽእል ኢኻ።

ስሩዕ ምርመራታት

ውላድካ እናዓበየ ክኸድ ከሎ፡ ምስ ሓኪም ስድራቤቱ ወይ ነርስ ሓኪም፣ ሓኪም ዓይንን ሓኪም ስኒን ስሩዕ ምርመራ ክገብር ኣገዳሲ እዩ። ውላድካ እንታይ ዓይነት ስሩዕ ናይ ጥዕና ምርመራታት ክገብር ከም ዘለዎ ተምሃር።

- መሰረታዊ ክንክን ስኒ
- ኣብ ዕድመ መባእታ ትምህርቲ ዝርከቡ ህጻናትን ራእዮምን (HealthLinkBC ፋይል #53b)
- ሕክምናዊ ምርመራታት ንመንእሰያት
- ስሩዕ መርመራታት

ጾታውን መራብሒ ኣካልን ጥዕና

ብዛዕባ ጾታውን መራብሒ ኣካልን ጥዕና ሓበሬታ ርኸብ፣ ከም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት (STIs) ብኸመይ ትከላኸል፣ ኣማራጺታት መከላኸሊ ጥንሲን ካልእን ርኸብ።

- መከላኸሊ ጥንሲ
- ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ (EC) (HealthLinkBC ፋይል #91b)
- ምክልኻል ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት (STIs) (HealthLink BC ፋይል #08o)
- ጾታዊ ጥዕና (ማእኸል ትምህርቲ)

ሓድሽ ቤት ትምህርቲ ምጅማር

ሓድሽ ቤት ትምህርቲ ምጅማር ዘፍርሕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ገለ ህጻናት፣ ንኽሰማምዑ፣ሓደሽቲ ኣዕሩኽ ንኽረኽቡን ሓድሽ ልምዲ ንኽፈጥሩን ኣብ ዝቃለሱሉ እዋን፣ ጸቕጢ ወይ ጭንቀት ከስዕብ ይኽእል እዩ። ውላድካ ናብ ሓድሽ ቤት ትምህርቲ ንኽሰጋገር፣ ማሕበራዊ ክእለትን ዓርሰ-ምትእምማንን ከማዕብልን ምስ ጸቕጢ ብኸመይ ከም ዝገጥምን ብኸመይ ከም እትሕግዞ ምኽርታት ውሰድ።

- ኣብ ዕድመ ትምህርቲ ዝርከብ ውላድካ ማሕበራዊ ክእለት ንኸማዕብል ሓግዞ
- ውላድካ ውሽጣዊ ጥንካረ ንኽሃንጽ ምሕጋዝ
- ውላድካ ናብ ማእከላይ ቤት ትምህርቲ ወይ ጁንየር ላዕለዋይ ደረጃ ንኽሰጋገር
- ጸቕጢ ኣብ ህጻናትን መንእሰያትን

ብውሑስ ኩነታት ምጽናሕ

ውላድካ ኣብቲ መጻወቲ ቦታ ይጻወት ይኹን፣ ብእግሩ ናብ ቤት ትምህርቲ ይኸይድ ወይ ቦርሳ ብግቡእ ክጥቀም ይፍትን፣ ድሕነቶም ኣገዳሲ እዩ። ውላድካ ውሑስ ንኽኸውን ብኸመይ ከም እትሕግዞ ተማሃር።

- ድሕነት ህጻናት፡ ናይ ጎደናታትን ሞተር ተሸከርከርትን
- ድሕነት መጻወቲ ቦታ
- ቅልጡፍ ምኽርታት፡ ውላድካ ውሑስ ኮይኑ ክጸንሕን ጥዕናን ንኽህልዎ ምሕጋዝ

- [ቅልጡፍ ምኽርታት፡ ቦርሳታት ብዘይ ስግኣት ምጥቃም]()

ንጥረ ነገራት ምጥቃም

ናይ ቁልዕነትን ዕድመ ንእስነትን ህጻናት ሓደሽቲ ነገራት ዘጋጥሞምን ዝፍትኑሉን እዋናት እዩም። መብዛሕትኦም እዞም ተመክሮታት ኣወንታዊ ክኾኑ ይኽእሉ እኳ እንተ ኾነ፣ ገሊኦም ግና ሓደገኛ ወይ ውሑስ ዘይኮኑ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ኣልኮላዊ መስተን ዕጸፋርስን ኣብ መንእሰያትን ብዛዕባ ከም ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራትን ልዕሊ ዓቐን ምውሳድን ዝኣመሰሉ ዝተሓላለኹ ጉዳያት ምስ ደቅኻ ብግልጺን ብቕንዕናን ንምዝርራብ ግዜ ምሃብ ስለምንታይ ኣገዳሲ ምዃኑን ተምሃር።

- [ኣጠቓቕማ ኣልኮላዊ መስተን ሓሽሽን ኣብ መንእሰያት]()
- [ንሓሽሽ በሊሕ ኩን]()
- [ናሎክሶን፡ ምፍዋስ ልዕሊ ዓቐን ሓሽሽ ኦፒዮይድ (HealthLinkBC ፋይል #118)]()
- [ሽጋራ ምትካኽ ምቁራጽ (HealthLink BC ፋይል #30c)]()
- [ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ]()
- [ጽሑፋት ወለዲ ኣጠቓቕማ ንጥረ ነገራት]()

ምምሕዳር ጥዕናኹም

ምስ ቤት ትምህርቲ ዝተኣሳሰር ናይ ጥዕና ሓበሬታ ካብ ምምሕዳር ጥዕናኻ ውሰድ።

- [ምምሕዳር ጥዕና ቀዳሞት ኣህዛብ፡ ናብ ክፍሊ ምምላስ… እወ፣ ጭንቀት ከስዕብ ይኽእል እዩ!]()
- [ጥዕና ፍሬዘር፡ ጥዕና ቤት ትምህርቲ]()
- [ውሽጣዊ ጥዕና፡ ክንክን ጥዕና ቤት ትምህርቲ]()
- [ጥዕና ደሴት፡ ጥዕና ዕድመ ትምህርቲ]()
- [ሰሜናዊ ጥዕና፡ ቤት ትምህርትን ጥዕና መናእሰይን]()
- [ጥዕና ባሕሪ ቫንኮቨር፡ ጥዕና ቤት ትምህር]()

ኣገደስቲ መርበብ ሓበሬታታት

ምጽራፍ ምጥፋእ

ምጽራፍ ምጥፋእ (ትጽቢት ምኽባርን ውሑስ ዝኾነ ትምህርትን) ብዛዕባ ምጽራፍ ሓበሬታ ዝህብ መርበብ ሓበሬታ ሚኒስትሪ ትምህርቲ ኮይኑ፣ ከምኡ'ውን ናብ ወለድን መንእሰያትን ቀጥታ ሓበሬታ ዝህብ እዩ። ዝያዳ ንምፍላጥ ኣብ መርበብ ሓበሬታኦም ተወከሱ።

- [መንግስቲ BC፡ ምጽራፍ ምጥፋእ]()

ጥዑያት ኣብያተ ትምህርቲ BC

ጥዑያት ኣብያተ ትምህርቲ ምስ ሕብረተሰብ፣ ጽላት ጥዕናን ጽላት ትምህርትን ብምትሕብባር ተማሃሮ ንዕድመ ምሉእ ዝጸንሕ ጥዕና ዘለዎ ልምድታት ንኽማዕብሉ ይድግፉ። መደባትን ደገፋትን ንጡፍ ናብራ፣ ጥዕና ዘለዎም ዝምድናታት፣ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባን ጥዕና ዘለዎ ተግባራትን የጠቓልሉ። ዝያዳ ንምፍላጥ ኣብ ዌብሳይቶም ተወከሱ።

- [ጥዑያት ኣብያተ ትምህርቲ BC]()

ናይ መወዳእታ ዝተገምገመ፡- *መስከረም* 2022