



# አብዚ ቀውዒ ብዛዕባ ጥዕናኻ

አብ እዋን ቀውዒ ውሑስን ጥዕናን ንክህልወካ እንታይ ክትገብር ከም እትክእል ተማሃር።

ቀውዒ አብዚ በጺሑ ኣሎ፣ እዚ ማለት ሓደስቲ ልምድታትን ዝተፈላለየ ስክፍታታት ጥዕናን ድሕነትን ማለት ክኸውን ይክእል እዩ።

ቀውዒ ማለት ዝሓል ኩነታት ኣየር፣ ዝሓጸረ መዓልታት፣ ምጅማር ወቕቲ ሰዓልን ጉንፋዕን ንቆልዑ ናብ ቤት ትምህርቲ ምምላስን ማለት እዩ። ውሑድ ሰዓታት ቀትሪ ምስ ዝህልወና፣ ብዙሓት ካባና ውሑድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክንገብር ንክእል ኢና። ምጅማር ቀውዒ እውን ምጅማር ወቕቲ ሰዓልን ጉንፋዕን ዘመልከት እዩ። ደቅና ናብ ቤት ትምህርቲ ወይ መዓልታዊ መዕበዩ ህጻናት ተመሊሶም ኣለዉ፣ እዚ ድማ ሓደሽቲ ንጥፊታትን ዝያዳ ንጀርምታት ምቅላዕን ማለት ክኸውን ይክእል እዩ።

ከመይ ጌርካ ውሑስ ኮይንካ ክትጸንሕ ከም እትክእል፣ ጽቡቕ ምግብ ከም እትበልዕን ወቕቲ እንትቀያየር ጥዕናኻ ከመይ ከም እትከናኸንን ተማሃር።

## ፍሉያት ኣርእስታት

### ናብ ቤት ትምህርቲ ምምላስ

ውላድካ አብዚ ዓመት ትምህርቲ ብኸመይ ውሑስ ኮይኑ ንክጸንሕን ጥዕና ዘለዎ ኣነባብራ ልምድታት ንክመሃርን ብኸመይ ከም እትሕግዞ ሓበሬታ ንምርካብ፣ [ናብ ቤት ትምህርቲ ምምላስ](#) ዝብል ናይ ጥዕና መደብና ተወከሱ።

ንቤት ትምህርቲ መገእታ K-12 ብዛዕባ ምክልኻል ዝርግሖ ተመሓላለፍቲ ሕማማት፣ ንኮቪድ-19 ሓዊሱ፣ ንተማሃሮን ወለድን፣ ንሰራሕተኛታት ቤት ትምህርትን ኣመሓደርቲ ኣብያተ ትምህርትን ዝኸውን ጸጋታት ርኽቡ።

### ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19)

ሕማም ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ብኮሮናቫይረስ ዝመጽእ ሕማም እዩ። ኮቪድ-19 ብሪቲሽ ኮሎምቢያ ሓዊሱ፣ አብ መላእ ዓለም ተላቢዑ፣ ዓለማዊ ለበዳ ተባሂሉ ተአዊጁ ኣሎ። ምልክታት ኮቪድ-19 ምስ ካልኣት ሕማማት ስርዓተ ምስትንፋስ ከም ጉንፋዕን ሰዓልን ሓዊሱ ዝመሳሰል እዩ።

እዋናዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ክታበት ኮቪድ-19 ከምኡ እውን ምስ ሕማም ኮሮና ቫይረስ ዝተኣሳሰሩ ጸጋታት ንምርካብ፣ [ሕማም ኮሮናቫይረስ \(ኮቪድ-19\)](#) ናይ ጥዕና መደብና ተወከሱ። ንተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ሕማም ኮሮናቫይረስ፣ አብ [ማእከል ምቁጽጻር ሕማማት ቢሲ፣ ኮቪድ-19](#) ተወከሱ።

ሙቐት እናነኮ ክኸድ ከሎ ውሑስ ምኃንካ ንምርግጋጽ እንታይ ክትገብር ከም እትክእል ተማሃር።

- [ንዛሕሊ ምቅላዕ፡- ኣካላትና ሙቐት ዝስእነሉ መንገድታት](#)
- [ንዝሓል ረስኒ ምቅላዕ](#)
- [ደረቕ ቆርበትን ምሕኻኽን](#)
- [ምጉዳል ሙቐትን ንዝሓል ረስኒ ምቅላዕን](#)

# ወቅቱ ጉንፋዕ

ጉንፋዕ ብሰንኪ ቫይረስ ኢንፍሉዌንዛ ዝመጽእ ረኽሲ ላዕለዎይ ቱቦ ኣየር እዩ። በብዓመቱ፣ ዝያዳ ለበዳ ጉንፋዕ ዝረአየሉ እዋን ኣሎ። እዚ ድማ ወቅቱ ጉንፋዕ ይበሃል። ብዛዕባ ጉንፋዕን ወቅቱ ጉንፋዕን ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፣ ኣብ [ወቅቱ ኢንፍሉዌንዛ \(ጉንፋዕ\)](#) ጥዕናዊ መደብና ተወከሱ።

## ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ

ቀውዒ ናብ ቤት ትምህርቲ ምምላስን ካብ ኣዋርሕ ሓጋይ ጀሚሩ ኣብ ልምዲ ምቕያርን ዘለዎ ጽዑቕ ወቅቲ ክኸውን ይኸእል እዩ። [ምግብን ቅልል ዝበለ ምግብን ኣቕዲምካ ምትላም፣](#) ጽዑቕ መደብ ዝያዳ ምምሕዳርን ግዜ ምግቢ ዝያዳ ባህ ዘብልን ንኸኸውን ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ዝተፈላለዩ ዝተመጣጠኑ ምግብታትን ብዙሕ ማይ ምስታይን ኣብ ምግብኻ ምጥቕላል ንናይ ምክልኻል ዓቕሚኻ ይድግፍን ኣብ እዋን ሰዓልን ጉንፋዕን ጥዕናኻ ንኸህልወካ ይሕግዘካን። ኣብዚ ቀውዒ ብዛዕባ ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ ዝያዳ ፍለጥ።

- [ኣብ እዋን ኮቪድ-19 ጥዕና ዘለዎ ኣመጋግባ](#)
- [ጥዕና ዘለዎ ምግቢ ንዓቢይቲ \(HealthLinkBC ፋይል #68i\)](#)
- [ምሳሕ ምምሳሕ](#)
- [ንኣሰራርሓ ምግቢ በዓልኩም ኣቃልልዎ](#)
- [ምትላም ኣመጋግባ ምግቢ፡- ምጅማር](#)

ንተወሳኺ ሓበሬታ ጥዕናዊ ኣመጋግባ ወይ ምኽሪ ምስ ምዝገብ ክኢላ ኣመጋግባ ንምዝርራብ ናብ **8-1-1** ደውል ወይ [ንኣኪም ኣመጋግባ HealthLinkBC ኢ.ሜይል](#) ስደድ።

## ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛ

ሓጻር ናይ መዓልቲ ሰዓታትን ዝሓል ናይ ደገ ሙቕትን ስለዘለ፣ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝበዘሕ ግዜ ከተሕልፍ ትኸእል ኢኻ። ብዛዕባ ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛን ብኸመይ ውሓስ ኮይንካ ከም እትጸንሕን ተማሃር።

- [ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛ \(HealthLinkBC ፋይል #65a\)\)](#)
- [ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛ፡- ዕሳውን ካልኣት ስነ-ህይወታዊ ብከላታትን \(HealthLinkBC ፋይል #65b\)](#)
- [ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛ፡- ጎድናዊ ፍርያት-ምቅጻል \(HealthLinkBC ፋይል #65c\)](#)
- [ጽሬት ኣየር ውሽጢ ገዛ፡- ተበላሽዮም ዝረአዩ ስነ-ህይወታዊ ውህደታት \(VOCs\) \(HealthLinkBC ፋይል #65d\)](#)

ናይ ካርቦን ሞኖክሳይድ ዘጽንዑ ብቐጻሊ ምፍታንካ ኣረጋግጽ፣ ከምኡውን ባትሪታት ኣብ ነፍሲ ወከፍ 6 ወርሒ ቀይሮም። ክትዝክር ዘለካ ቀሊል መንገዲ፣ ሰዓት ንድሕሪት (ኣብ ቀውዒ) ወይ ንቕድሚት (ኣብ ጽድያ) ከተቐምጣ ከለኻ ባትሪታት ምቕያር እዩ።

- [ምራዝ ካርቦን ሞኖክሳይድ፡- ምክልኻል ገዛኻ](#)
- [ምምራዝ ካርቦን ሞኖክሳይድ](#)

## ጥዕና ስነ-ኣእምሮ

ለውጢ ኣብ ልምዲ፣ ዝያዳ ኣብ ውሽጢ ገዛ ምጽናሕን ውሓድ ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባርን ንጥዕና ስነ-ኣእምሮኻ ክጸልዎ ይኸእል እዩ። ሓጻርቲ መዓልታት፣ ብፍላይ ንሰዓታት ንመዓልቲ ዝኸውን ግዜ ንድሕሪት ምስ እንቐምጦም፣ ዝወሓደ ጸሓይ ብርሃን ምርካብ ማለት እዩ።

- [ጥዕና ስነ-ኣእምሮ](#)
- [ጥዕና ስነ-ኣእምሮን ኮቪድ-19ን](#)
- [ወቕታዊ ስምዒታዊ ጸገም \(SAD\)](#)
- [ወቕታዊ ስምዒታዊ ጸገም፡- ናይ ብርሃን ሕክምና ምኽሪ ምጥቃም](#)

## ወቅታዊ አሰርጂታት

ፖለቲካ፣ ዕሳው፣ ዕንቅርቤት ሓመድን ካልአት አሰርጂ ዘስዕቡ ነገራትን ናይ ቀውዒ ወቅታዊ አሰርጂ ከስዕቡ ይኸእሉ። ብዛዕባ ወቅታዊ አሰርጂታት፣ እንተላይ መበገሲታት፣ ምልክታትን ኣብ ገዛ ዝግበር ሕክምናን ተማሃር።

- [አሰርጂክ ሕማም ርእሲ](#)
- [አሰርጂታት፡- ካብ ደገ ዘለዓዕሉ ነገራት ምውጋድ](#)
- [አሰርጂ፡- አሰርጂ ክታበት ክወስድ ኣለኒ ድዩ?](#)
- [ረስኒ ሓሰርን ካልእ ወቅታዊ አሰርጂን](#)
- [ብዘይ-ዶክተር-ዝሸየጡ መድሃኒታት አሰርጂ](#)
- [ከቢድ አሰርጂክ ግብረ-መልሲ \(አናፊላክሲስ\)](#)

## ንጡፍ ኮይንካ ምጽናሕ

ጸልማትን ዝሒልን ለይትታት ንጡፍ ኮይትኸውን ኣይትፍቀደሎም። ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንግኻን ንስድራቤትካን ጥዕና ንኸህልወካ ቁልፊ ረቛሒ እዩ።

- [ብቕዓት፡- ኣብ ህይወትካ ዝያዳ ንጥፊታት ምውሳኽ](#)
- [ኣካላዊ ምንቅስቃስ ኣብ እዋን ኮቪድ-19](#)
- [ቅልጡፍ ምክርታት፡- ከም ስድራቤት መጠን ንጡፍ ምግባር](#)
- [ቅልጡፍ ምክርታት፡- ኣብ ገዛኻ ንጡፍ ምዃን](#)
- [ቅልጡፍ ምክርታት፡- ኣብ ዝሒል ኩነታት ኣየር ንጡፍ ምዃን](#)

ንተወሳኺ ሓበሬታ ወይ ምክሪ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምስ ብቑዕ በዓል ሞያ ምንቅስቃስ ኣካላት ንምዝርራብ ናብ **8-1-1** እውን ክትድውሉ ወይ [ኣገልግሎት ኣካላዊ ምንቅስቃስ ብኢሜይል ምልኣኽ](#) ትኸእል ኢኻ።

## መዓስ ጸረ-ነፍሳት ክትወስድ ኣለካ

ጸረ-ነፍሳት ባክተርያ ዝቐትሉ መድሃኒታት ኮይኖም፣ ከም ሕርኽርኽ ዝብል ነገር ኣብ ጎሮሮ ወይ ሳይነስ ዝኣመሰሉ ረኽቡታት ክሕክሙ ይኸእሉ እዮም። ሓበሬታ ቁሪ፣ ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ወይ ጉንፋዕ ዝኣመሰሉ ቫይረስ ዘስዕቡ ሕማማት ኣይሰርሑን እዮም። መዓስ ጸረ-ነፍሳት ክትጥቀም ከም ዘለካን ከም ዘይብልካን ዝያዳ ፍለጥ።

- [ብሮንካይትስ፡- ጸረ-ነፍሳት ክወስድ ኣለኒ ዶ?](#)
- [ረኽሲ እዝኒ፡- ንውላደይ ጸረ-ነፍሳት ክህቦ ኣለኒ ድዩ?](#)
- [ጸረ-ነፍሳት መድሃኒታት](#)
- [ሳይኖሳይትስ፡- ጸረ-ነፍሳት ክወስድ ኣለኒ ዶ?](#)
- [ቃንዛ ጎሮሮ፡- ጸረ-ነፍሳት ክወስድ ኣለኒ ዶ?](#)
- [ጸረ-ነፍሳት መድሃኒት ብጥበብ ምጥቃም](#)

ብዛዕባ ኣጠቓቕማ ጸረ-ነፍሳት ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፣ ኣብ [ማእከል ምቁጽጻር ሕማማት ቢሲ፡- ባልዕ መድሃኒት የድልዮም ድዩ? ተወክስ](#)

# ጠቐምቲ መርበባት ሓበሬታ

## ኢ-መ-ናይዝቢሲ

[ኢ-መ-ናይዝቢሲ](#) ንውልቀሰባት፣ ስድራቤታትን ወሃብቲ ክንክን ጥዕናን ብዛዕባ ክታበት ሓበሬታ ብምሃብ ጥዕና ነበርቲ ብሪቲሽ ኮሎምቢያ ንምምሕያሽን ብክታበት-ክከላኸሉ ዝኸእሉ ሕማማት ብዝሒ መልክፍቲ ንምንካይን ይሰርሑ። ብተወሳኺ ንቢ.ሲ. ስድራቤታት ክታበት ንኸረኽቡ።

- [መምርሒ ወለዲ ንክታበት](#) (PDF 1.72 MB)
- [ናይ ክታበት መዘኻኸሪ ብመልእኽቲ ጽሑፍ ርኽብ](#)

ንመወዳእታ ግዜ ዝተመሓየሹሉ ዕለት፡- መስከረም 27፣ 2022