

**አዝማ እንታይ ማለት እዩ?**

አብ ኤርትራ/ኢትዮጵያ አዝማ ወይ ድማ አስማ ይበሃል።  
አዝማ ሓደ ካብቶም አብ ዩናይትድ ሴትስ ዝርከቡ ፍሉጣት ሕማማት እዩ።

አዝማ ንዓባይትን ንአሽትቲን የጥቅዕ።

አዝማ ናይ ሳንቡእ ሕማም እዩ።  
ክፍላት ሳንቡእ ተነካእቲ ስለዝኾኑ ብቐሊሉ በቲ አብወሽጢ እነተንፍሶ አየር ዝርከቡ ነገራት ይትንከፍ።

አብዚ ሃገር እዚ አዝማ ዝሕዞ ሰብ ሳንቡኦም ብዘሕምሙን ዝጎድኡን ነገራት ምስ ዝቃላዕ እዩ።

እቶም ነገራት ከኣ እዞም ዝሰዕቡ እዮም።

- ጉንፋዕ
- ካብ ሽጋራ ዝነድድ ናኡይ ዕንጸይትን እቶንን ዝወጽእ ትኪ
- ናይ አየር ምምራዝ
- ሳዕርን ወይ ድማ ዕንባባታትን
- ደሮና
- እንስሳታት ዘቤት ከልቢ ድሙ ወ.ዘ.ተ
- ዝሑል አየር ወይ ድማ ለውጢ ክሊማ ኩንታት አየር
- ሓድ ሓደ ሽታታት( ንምሳሌ ጨና ቀለም ቦያ ጸረባልዕ ዑድ ሰንደል)

እዞም አብ ላዕሊ ዝጠቀስናዮም ነገራት ንናይ አዝማ መጥቃዕቲ የግድድዎ።ካልኦት ናይ አዝማ መጥቃዕትን ሕማምን ዘነሃህሩ ነገራት እዞም ዝሰዕቡ የጠቃልል።

- ምውስዋስ አካላት ስፖርት
- ምስሓቕ ወይ ድማ ምብካይ
- ምጭናቕ ወይ ድማ ምርባሽ
- ሓድ ሓደ ዓይነት መግብታት።

አዝማ አብወሽጢ ገዛ ወይ ደገ ከጥቅዕ ይክእል።

አብ ዩናይትድ ስቴትስ ዝሰርሑ ኣባይቲ ብደገ ዝዕጸዉ ኮይኖም እዮም ዝሆነዱ።

ኣባይቲ ናይ ኣዝማ ስምዒታት ዘግድድዎ ነገራት ኣብ ውሽጢ ከጸውዱ ይክኡሉ እዮም።

ምልክታት ኣዝማ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት እዮም።

- ሰዓል
- ብጸዕሪ ምስትንፋስ ምስትንፋስ ፋጻ ዝጥዕም
- ምጭባጥ ኣፍልቢ
- ሕጽረት ትንፋስ
- ቕልጡፍ ምስትንፋስ

መብዛሕትኡ ግዜ ረስኒ ኣየኸትልን እዮ።

እዞም ምልክታት ዝረኣይሉ ምክንያት ድማ እቲ ሳንቡእ ስለዝዕጸ እዮ።

ኣየር ናብ ሳንቡእ ከውጽእን ከእቲን ኣሽጋሪ ይኸውን

ኣዝማ በብዝተፈላልዩ መጥቃዕትን ፍጻሜን የጥቅዕ

ኣዝማ ኣብ ሓደ ዓመት ወሽጢ ኣብ ዝተፈላልዩ ኣዋርሕ ወይድማ ለይቲ ይጥቅዕ።

ኣዝማ ካብ ግዜ ቕልዕነትነት ኣትሒዙ ወላውን ምስዓብኻ ሽግር ከስ-በልካ ይክእል እዮ።

ወልቀሰባት ብኣዝማ ዝሳቕዩውን ኣዝማዶም ውን ኣዝማ ዘለዎም ኣለዉ።

ኣዝማ ተመሓላላፊ ሕማም ኣይኮነን

እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ኣዝማ ከተሓላልፉ ኣይክእሉን እዮም።

- ምስትትንክፎም
- ምስኦም ብሓባር መግቢ ምምጋብ
- ብሓባር ምስኦም ምስትነብር።

ብኣዝማ ዝሳቕዩ ሰባት ክውለዱ እንከለዉ ብቐሊሉ ዝንካእ ሳንቡእ ሒዞም ስለዝተውልዱ እዮም ሳንቡኦም ኣብ ኣየር ኣብ ዝርከቡ ነገራት ብቐሊሉ ዝጉዳእን ዝትንከፍን።

ኣዝማ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ምስዘጋጥምዎም ብሓኪም ክምርመሩ ይግባእ።

- ብዙሕ ምስዓል
- ነባዕ ዓይኒ ጸረርታ ኣፍንጫ ምሕርሓር ኅሮሮ

- ድምጺ ዘለዎ ምስትንፋስ ወይድማ ፋጻ ዝጥዕም ምስትንፋስ
- ሕጽረት ትንፋስ

ሓድ ሓድ ጊዜ ኣዝማ ኣብ ዝብርትዓሉል እዋናት ኣዝዩ ክብ ዝበለ ሓደጋ ክስዕብ ይክእል እዩ።

ኣዝማ ዘለዎ ሰብ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምስዘጋጥምዎ ተቐላጢፉ ኣብ ሓኪም ኪኸይድ ኣለዎ።

- ጽቕጠት ኣፍልቢ
- ቕልጡፍ ምስትንፋስ
- ከንፈርን ኣጸብዕትን ሰምያዊ ሕብሪ ምስዝኸውን
- ኣኣዝማ ዘልዎ ሰብ ከስተንፍስ እንከሎ መስንገሊኡ ይርከ
- ዝተኣዘዘሉ መድሃኒት ምስዘይሰርሕ
- ኣብ ክንዲ ኣብ ኣኣርባዕተ ሰዓት መድሃኒት ኣብ ክንዲ ቐልጢፉ ምስዝወስዶ

እቲ ሓኪም ድሕሪ ምዝርራብካ ይምርምረካ  
 እቲ ሓኪም ሕግምካ ኣዝማ ምጃኑ ምስኣረጋገጸ መድሃኒት ይእዘዘልካ ።

እቲ እትወስዶ መድሃኒት ሳንቡእካ ክምንቡር ክምዘተንፍስ ንክገብር ይሕግዞ።  
 እቲ መድሃኒት ነቲ ሰዓል ብምጥፋእ ብቐሊሉ ንክተስተንፍስ ይሕግዘካ።

ኣዝማ ንምፍዋስ ዝተፈላልዩ መድሃኒት ንጥቀም።  
 ዝተፈላለዩ መድሃኒታት ብዝተፈላልዩ ኣገባባት ሳንቡእ ብምክፋት ከምንቡር ክተተንፍስ ይሕግዘካ።

ሓድ ሓድ ጊዜ ሓድ ወይድማ ካብ ሓድ ንላዕሊ መድሃኒት ብሓባር ንጥቀም።  
 ገሊኡ መድሃኒት ንቕሩብ መዓልታት ጥራይ ይእዘዘልካ።  
 ገሊኡ መድሃኒት ድማ ንዝተናውሑ ጊዜ ይእዘዘልካ።

ሓድ ሓድ ጊዜ እቲ መድሃኒት ኣብ መዓልቲ ኣብ ደጋጊምካ ኣብ እተፈላልዩ እዋን ንክትወስዶ ይእዘዘልካ።

እቲ መድሃኒት ብዝተፈላለዩ አገባብ ክወሃቡካ ይከኣል፡

- ብመልክዕ ፈሳሲ ክትሰትዩ እትኽል
- ብመልክዕ ከኒና ዝወሓጥ
- ካብ ንእሽቶ አቅሓ ወይብልቃጥ ናብ ሳንቡእካ እተተንፍሶ

እዚ ንእሽቶ አቅሓ ወይ ብልቃጥ ኢንሄለር ተባሂሉ ይጽዋ-።  
ብርቱዕ አዝማ ዝሓመሙን ቆልዑን እቲ ሓኪም መድሃኒት ዝህብ ማሺን ክእዝዝ ይኽእል።

እዚ ማሺን እዚ ድማ ነቡላይዘር ይበሃል።

እዚ ማሺን እዚ አየርን መድሃኒትን ብምሕባር ኣብ ሳንቡእካ ትንፋስ የተንፍሶ።

አስማት ናይቶም ሓድ ሓዶ መድሃኒታት እዞም ዝስዕቡ እዮም።

- አልቡተሮል
- ዘዮፍይሊንቢ
- ፕረድኒሶን ወይድማ ፕረዲኒሶሎን ወይድማ ስተሮይድ ምድሃኒት

ገለ ካብዞም ዝጠቀስናዮም መድሃኒታት ዝተፈላለዩ ሕላገት ስም(ብራንድ ነይም) አለዎም እቶም ሓካይም እንታይ ዓይነት መድሃኒታት ትውሰድ ከምዘሎካ ክፈልጡ ድልየቶም እዩ ስለዚ

- አስማት ናይቶም መድሃኒታት ጸሓፎ።
- ኣብ ናይ ሕክምና ቆጸራ ኣብ እተመጸሉ ግዜ መድሃኒትካ ሒዝካዮ ምጻእ።

አዝማ ዘለዎም ሰባት እዞም ዝስዕቡ ንገራት ክገብሩ ኣአለዎም

- ነቲ አዝማ ካብ ዘበራትዎ ነገራት ምርሓቕ
- ናይ አዝማ ምልክታትት አጽኒዕካ ፍለጦም።
- እቶም ምልክታት አዝማ ምስረጃኻ ተቐላጢፍካ ከይበርተዓካ እንከሎ መድሃኒት ውሰድ።
- መድሃኒትካ ብመሰረትት መምርሒ ሓኪምካ ውሰዶ።

አዝማ ንዘለዎ ሰብ ዝሕግዙ ካልኣት ነግራት እዞም ዝስዕቡ የጠቓልል

- \* ክምዝሃንዩን ዝሃድኡን ምግባር
- \* ቀስ ኢሎም ንከተንፍሱ ምብርታዕ

**\* ዓልገቶም ንምፍኪስ ክሕዞም መታን ብዙሕ ፍሳሲ ትህብዎም።**

**አባይቲ ኣብ ኣየር ዝርከቡ ነገራት ናይ ኣዝማ ስምዒት ብዝለዓለ ዘላዕሉን ኣጻዊዶም ክርከቡ ይክእሉ እዮም።**

**ደሮናን ህድህድ እቶም ፍሉጣት ንኣዝማ ዘልዓዕሉ ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝርከቡ ነገራት እዮም።**

**ኣዝማ ዘለዎም ቤተሰብ ነቲ ኣዝማ ንምምሕያሽ ሓድ ሓድ ጉዳያት ከተግብሩ ኣለዎም።**

**እቲ እዝማ ዝሓመመ ሰብ ኣብ ውሽጢ ገዛ ኣብ ዘይሃለወሉ ግዜ ነቲ ገዛ ትጽርዩዎ ።**

**ምንጻፍ (ታፕቶ) ኣይትጠቐሙ ኣልዕልዎ።**

**ክትጥቀምሉ እንተደኣ ኮይንኩም ኩሉግዜ ቫኩም ገርኩም ተጽርይዎ።**

**ምድሪ ቤት ገዛ ብሞፕ ውይድማ ጨርቅን ማይን ትውልውልዎ ማንም ቀሊልን ኣቕሑ ገዛ ተጠቐሙ።**

**ብዙሕ ኣጫርቅ ዝተውተፎ ፎኪስ ወንበርን ሶፋን ኣይትጠቐሙ።**

**ኣቕሑ ገዛ ካብ ደሮና ኩሉ ግዜ ትነግፍዎ።**

**በርኪና ዝተሓውሶ ማይ ብምጥቃም ነቲ ከባቢ መሳኹቲ ዝርከብ ሞልድ/ ህድህድ ተጽርይዎ።**

**ክሕጸቡ ዝክእሉ ናይ መሳኹትቲ መጋረጃን ሸይድስን ተጠቐሙ።**

**እቲ ገዛ ዝኣክል ንፋስ ክምዝኣትዎ ትገብሩ።**

**ካብ ሽጋራ ዑድ ዕጣንን ዝውጽእ ትኪ ኣብ ደገ ትገብርዎ።**

**ኣዝማ ዘለዎ ሕሙም ስብ ካብ ትኪ ተርሕቕዎ።**

**እንስሳ ዘቤት ከልቢ ድሙ ኣብ ወሽተጢ ገዛ ኣይተእትዉ ኣብ ጥቃ ኣዝማ ዘለዎ ሰብ ድማ ኣይተቅርቡዎም።**

መደቀሲ ክፍሊ እዝማ ዝሓመመ ሰብ።

- ኮብርታኡን እንሶላን መትርእሱን ኣብ ወሽጢ ሓደ ሰሙን ብማሸን ወዑይ ማይ ጌርኩም ትሓጽብዎ።
- መትርእስን ኮብርታን ብሲንተቲክ ዝተሰርሑ ክኾኑ ኣለዎም(ብጸምርን ጡጥን ዝተሰርሑ ኣየድልዩን ኣዮም)።
- መትርእስን ፍርናሽን ብፕላስቲክ ጠቕሊልኩም ባኣንሶላን ክዳን መትርእስን ተሸፍንዎ።
- ኣዝማ ንዘለዎም ቕሎዑ ብጨርቂ ዝተሰሑ ባንቡላታት ኣብ መደቀሲኦም ኣይትግበሩሎም ።

**እዚ ንሑሙማት መምሃሪ ዝተዳለወ ኣስተምህሮ ብናይ ሃርቦርቪው ኮሚኒቲ ሃውስ ኮልስ ፕሮጀክት፣ ኢንተርናሽናል መዲሲን ክሊኒክ ቺልድሪን ክሊኒክ ፣ሃርቦርቪው መዲካል ሰንተር ዩኒቨርሲቲ ኦፍ ዋሽንግተን ሲያትል ዋሽንግተን እዩ ቐሪቡ።**