

## **ንውላድክን ጡብ ተጥብዎ ኣዴታት ኣስተብህላ**

ንዝጠብው ውልድክን ካብ ሪኬትስ ተኸላኸሉሉ

### **ሪኬትስ እንታይ ኢዩ?**

ሪኬትስ ድኹም ኣዕጽምቲ ዘስዕብ ሕማም ኢዩ። መምጺኡኡ ተንቁ ድማ ሕጽረት ናይ ቫይታሚን ዲ ኢዩ። ኣብ ሰሜናዊ ምዕራብ ኣመሪካ እዚ ሕማምዚ መብዝሕትኡ ግዜ ብሕጽረት ናይ ጸሓይ ሙቐት/ብርሃን ይማጽእ።

### **መን ኢዩ በዚ ሕማምዚ ዝጥቃዕ?**

ኩሎም ቆሎዑ ናይ ኣዴኣም ጡብ ጥራይ ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ንላዕሊ ዝጠበዉ፡ ኩሎም ጸለምቲ ቆሎዑ ጡብ ኣዴኣም ጥራይ ዝጥቀሙ፡ ብዘመጻልቶ እተወልዱ ህጻውንቲ ከሙውን ኣታኸልቲ ዘይበልዑ ቆሎዑት ዝኣምሰሉ ኢዮም።

### **ሪኬትስ ከመይ ዝኣምሰሉ ምልካታት (ሕማም) ኣብ ኣካላት የርኢ?**

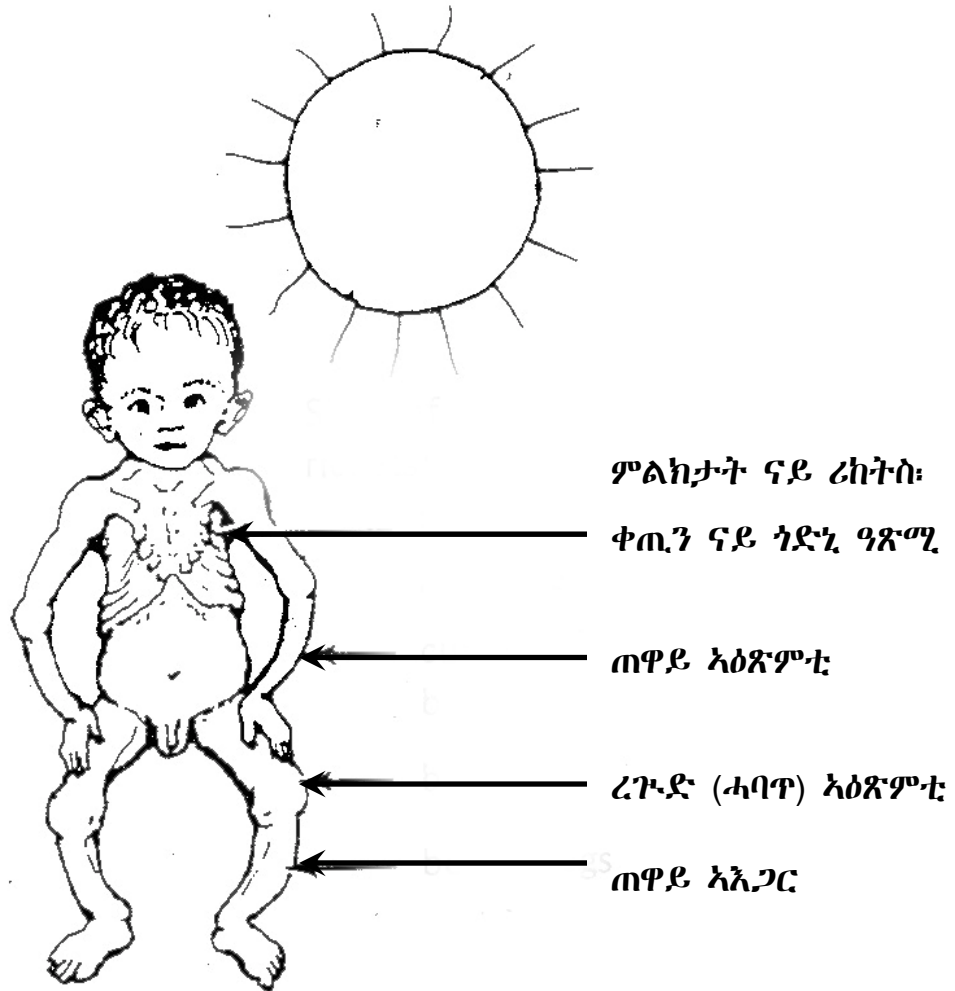
- ድኻም ኣካላት፡
- ጠጠው ምባል ወይ ምስጓም ይኸልእ/ይኸልክል፡
- ምድንጓይ ዕቤት ኣካልት፡
- ሃንደበታዊ ኣካል ዘይምቀጽጻር፡
- ቀጨውጨው የብል፡

### **ከመይ ጌርኩም ውላድኩም ካብዚ ሕማም ሪኬትስ ክትካላኸሉሉ ትኸእሉ?**

ኣብዚ ከባቢ ሰሜናዊ ምዕራብ ዝበቓዕ ብርሃን ጸሓይ ስለ ዘየሎ፡ ኣብ ከባቢ ሰሜናዊ ምዕራብ ኣመሪካ ክሳብ ዘሎኹም እዋን ኣብ ነፍሰወክፍ መጻልቲ ሓደ ፍረ ናይ ቫይታሚን ዲ ቀጸሊ ክወሃቦ ኣሎዎ።

### **ቫይታሚን ዲ ከመይ ጌርካ ትረኽቦ?**

ቫይታሚን ዲ ኣብ ዝኾነ ቤት መድሃኒት ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ክርከብ ይከኣል ኢዩ። ምስ ካልኣት ቪታሚናት ማለት (ቫይታሚን ቢን ሲን) Tri-vi-sol ዝበሃል ድማ ተዳልዩ ይመጽእ። እንተደኣ ናይ መዲካል ኩፖን መሓከሚ ኣልዩኩም ኮይኑ፡ ነቲ ሓኪምኩም ወይ ናብ ናይ WIC ቤት ጽሕፈት ብምኻድ/ኪድኩም “እዚ ቆልዓ ናይ ኣዴኡ ጸባ ጥራይ ይጠቡ ብምህላዉ ካብዚ ሕማም ንኸከላኸሉሉ ቫይታሚን ዲ ተኣዚዙሉ” ኢሎም ነቲ ቤት መድሃኒት ይጽሓፍልኩም።



---

This patient education material is provided by the Community House Calls project, International Medicine Clinic and Children's Clinic, Harborview Medical Center, University of Washington, Seattle, WA.