ንውላድክን ጡብ ተጥብዋ ኣዴታት ኣስተብህላ

ንዝጠብው ውልድክን ካብ ሪኬትስ ተኸላኸሉሉ

ሪኬትስ እንታይ ኢዩ?

ሪኬትስ ድኹም ኣዕጽምቲ ዘስዕብ ሕማም ኢዩ።
መምጺኡኡ ተንቂ 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 ኣዴኦም ጡብ ጥራይ ካብ ሽዱሽተ ወርሒ ንላዕሊ ዝጠበዉ፡ ኩሎም
ጸለምቲ ቆሉዑ ጡብ ኣዴኦም ጥራይ ዝጥቀሙ፡ ብዘመዓልቶ እተወልዱ ህጻውንቲ ከሙውን
ኣታኽልቲ ዘይበልዑ ቆሉዑት
ዝኣምሰሉ ኢዮም።

ሪኬትስ ከመይ ዝኣምሰሉ ምልካታት (ሕማም) ኣብ ኣካላት የርኢ?

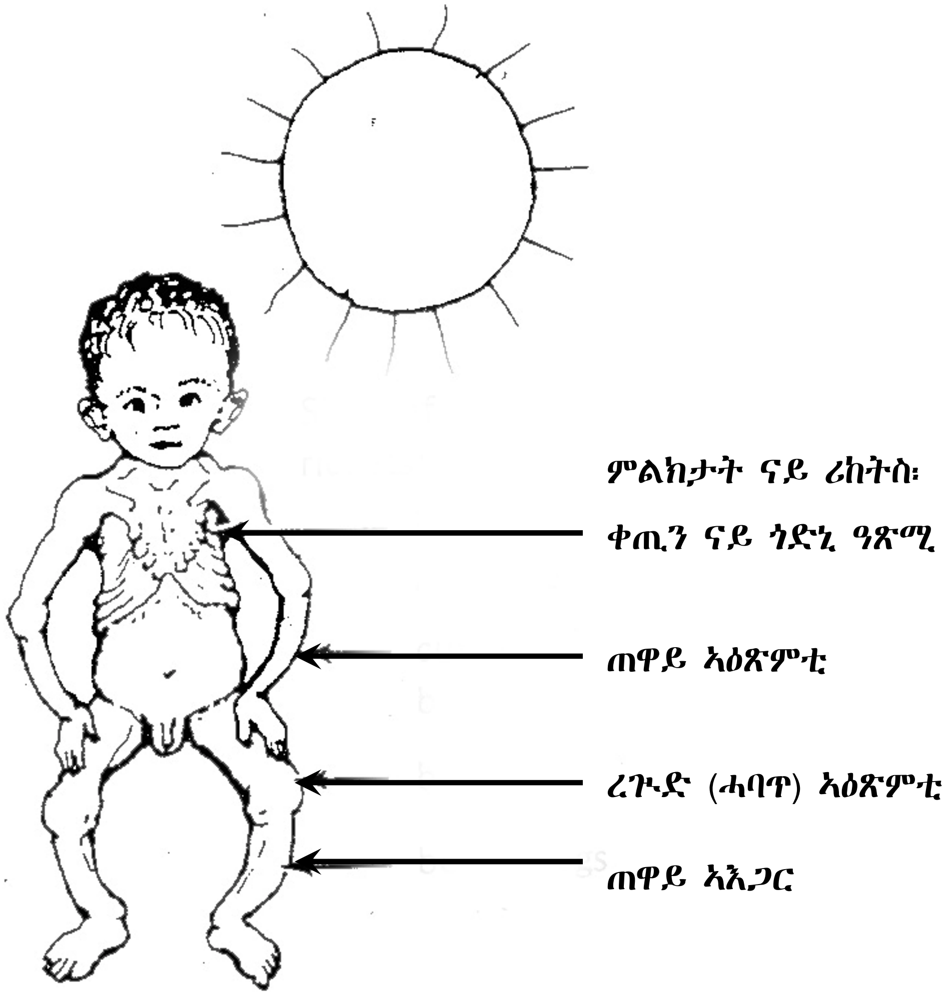
ድኻም ኣካላት፡
ጠጠው ምባል ወይ ምስጓም ይኸልእ/ይኸልክል፡
ምድንጓይ ዕቤት ኣካልት፡
ሃንደበታዊ ኣካል ዘይምቅጽጻር፡
ቀጨውጨው የብል፡

ከመይ ጌርኩም ውላድኩም ካብዚ ሕማም ሪኬትስ ክትካላኸሉሉ ትኽእሉ?

ኣብዚ ከባቢ ሰሜናዊ ምዕራብ ዝበቅዕ ብርሃን ጸሓይ ስለ ዘየሎ፡ ኣብ ከባቢ ሰሜናዊ ምዕራብ
ኣመሪካ ክሳብ ዘሎኹም እዋን ኣብ ነፍስወከፍ መዓልቲ ሓደ ፍረ ናይ ቫይታሚን ዲ ቀጻሊ
ክወሃቦ ኣሎዎ።

ቫይታሚን ዲ ከመይ ጌርካ ትረኽቦ?

ቫይታሚን ዲ ኣብ ዝኾነ ቤት መድሃኒት ብዘይ ናይ ዶክተር ትእዛዝ ክርከብ ይከኣል ኢዩ።
ምስ ካልኦት 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 ንኽከላኸለሉ 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.