# ብሓደጋ ሓዊ ምኽንያት ንዝቆሰሉ ዝወሃብ ቀዳማይ ደረጃ ሓገዝ

## ብደረጃ ማሕበርሰብ ናይ ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ጥዕና መዘኻኸሪ መፅሐፊ ደፍተር

Interburns

ሎጎኦም ኣብዚ የእትዉ

# ናብ መቑሰልቲ ብምኽንያት ንዳድ

ንዳድ/መቑሰልቲ ሓዊ እንታይ እዩ?

ብምኽንያት ሓዊ ዝፍጠር ቁስሊ ብሓፈሻ ብምኽንያት ሙቐት፣ ሓይሊ ኤሌክትሪክ ወይም ኬሚካል ክፍጠር ይኽእል እዩ። ብሓዊ ምኽንያት ዝፍጠሩ ቁስሊታት ካብ **ቀሊልን ኣብ ገዛ ክሕከም ዝኽእል** ክሳብ **ኣዝዩ ከቢድ ህፁፅ ሓገዝ ኣብ ሆስፒታል ዘድልዮ** ክኸውን ይኽእል እዩ። ብተወሳኺ እውን ኣብ ሓደ ሓደ ግዝያት ሞት ከስዕብ ይኽእል እዩ።

ከም **ሰራሕተኛ ጥዕና ማሕበረሰብ መጠን** ኣብ መንጎ ቀሊልን ከቢድን ብምኽንያት ሓዊ ዝፍጠሩ ቁስሊታት ናይ ምፍላይ ብቕዓት ኣለዎም እዩ። ብሓዊ ምኽንያት ንፍጠር መቁሰልቲ ኣብ ጥዕና ቦታ ክሕከም ዝኽእል እንትኾን ወይ እውን ኣዝዩ ኣተሓሳሳቢ እንተኾይኑ ግና ናብ ሕክምና ክላኣኽ ይኽእል እዩ።

ኣብዚ መዘኻኸሪ መትሓዚ ደፍተር ባርዓ ሓዊ ዘጋጠሞ ሰብ ክንሕክም እንተለና ክንሪኦም ዘለና መሰረታዊ ምልክታት ክንርኢ ኢና። ስለዚ ኣድላዩ ሕክምና ክትትል ንምግባር ዝሕግዝ እንትኾን እዚ ድማ ተሓካሚ ናብ ሕክምና ምኻድ የድልዮ ወይስ ኣየድልዮን ዝብል ንምፍላጥ ይሕግዝ።

ፈለማይ እቲ ተሓካሚ ሓደጋ ዘጋጠመሉ **ቦታ** ብምፍላይ ኣብ ምንታይ ከባቢ ሕክምና ክግበረሉ ከምዘግባእ ምውሳን እዩ።

- ኣብ ገዛ ጥራሕ ሕክምና ምግባር ኣድላዩ ድዩ?
- ኣብ ኬላ ጥዕና ሕክምና ክግበረሉ ኣለዎ?
- ናብ ዝለዓለ ሆስፒታል ክኸይድ ኣለዎ?

ነዚ ሕቶ ክምልሱ ዝኽእል ዝተፈላለዩ ኣገደስቲ ነጥቢታት ኣለዉ ኾይኑ ግና እቶም ኣዝዮም ኣገደስቲ ነጥቢታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- ➔ ዓቐን እቲ ቁስሊ
- ➔ ዓይነት ቁስሊ
- ➔ በቲ ሓዊ ዝተጠቕዐ ክፍሊ ኣካል

**ነቲ ዝወሃብ ከይዲ ሕክምና እዚም ዝተፈላለዩ ረቋሒታት ብኸመይ ከምዝፀልውዎ ኣብዚ መፅሓፍ ክግለፅ እዩ።**

## ዓይነታት ቁስሊታት

ሓሙሽተ መሰረታዊ ምኽንያታት ብሓዊ ምኽንያት ዝፍጠሩ ቁስሊታት ኣለዉ:

**ሃልሃልታ ሓዊ:** እዚኦም ብሓዊ ምኽንያት ዝፍጠሩ ቁስሊታት ኾይኖም ንኣብነት ሓዊ ዕንፀይቲ፣ ኬሮሲን፣ ሙቐት፣ ካብ በዓልት ዝፍጠሩ ርችታት ከምኡውን ኣብ ገዛ ብምኽንያት ሓዊ ዝፍጠር ሓደጋ።

**ንዳድ ዝሞቕ ፈሳሲ:** ብሙቐት ዘለዎ ፈሳሲ ንኣብነት ዝፈልሐ ቡን፣ ፀባን ሳሙናን ብምፍሳስ ዝፍጠር እዩ።

**ዝሞቑ ኣካላት:** እዚኦም ድማ ምስ ሙቐት ዘለዎም ኣካላት ምንኽኽእ ዘለዎም ኣካላት እንትኾኑ ንኣብነት ሙቐት ዘለዎም ኣካላት ወይ ኣንቲስልስን ሓፂን ይርከብዎም።

**ኤሌክትሪክ ሓይሊ:** እዚኦም ብምኽንያት ሓይሊ ኤሌክትሪክ ዝፍጠሩ ሓዊ ሓዊሱ ከም ዝለዓል መጠን ኤሌክትሪክ ቮልቴጅ ዘለዎም መሳርሒታት፣ ኤሌክትሪክ ኣቕሑታትን መብራህቲትን።

**ኬሚካላዊ ባርዓታት:** ኣብ ቀርበት ሰእውነትና ዝፍጠሩ ከበድቲ ኬሚካል ናብ ሰውነትና ወይ ቀርበትና እምተፈስስ ዝፍጠር ሓደጋ እንትኾን ንኣብነት ናይ ሽንት ቤት መፀረይቲ ኬሜካላት፣ ፀረ ባልዕን ኣብ ባትሪ ዝርከብ ኬሚካል፣ ኣሲዳዊ ሓደጋ ዝኣመሳሰሉ ኣብ ኬሚካላዊ ሓደጋታት ባርዕ ይምደብ።

---

## ተሓካሚ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምልኣኽ ከምዘድልዮ ንምንታይ ምፍላጥ ይከኣል

*ሪፍሪግ ማለት ተሓካሚ ናብ ዝለዓል: ሕክምና ምልኣኽ ማለት እንትኾን ብፍላይ ሕክምና ሓደጋ ሓዊ ምኽንያቱ ኣብ ጥዕና ኬላ ክሕከሙ ዘይኽእሉ ዓይነት ሓደጋታት እዮም።*

እዚ ዝበፅሐ ዓይነት ባርዓ ከቢድ እንትኾይኑ እቲ ተሓካሚ ናብ ዝለዓል ክፍሊ ሕክምና ሪፈር ክበሃል ኣለዎ።

**እቲ ዘጋጠም ባርዕ ከቢድ ምኳኑ ብምንታይ ይፍለጥ?**

ኣስተውዕሉ

ሀ) ንሓደጋ ባርዓ ንነዊሕ ግዜ ነቲ ፍልፍል ባርዕ ዝተቓልዐ ሰብ እቲ መቑሰልቲ ድማ ዝኸፍአ ይኸውን። ከምኡውን

ለ) ምስክፍሊ ኣካልና ርክብ ዝፈጠረ ኣቓሓ/ፈሳሲ/ሃልሃልታ ኣዝዩ ዝሞቐ እንትኾን እቲ ሓደጋ ባርዓ ዝለዓል ከቢድ ይኸውን።

መጠን ሓደጋ ባርዓ ንምምዳብ ከቢድ ዋላ እኳ እንተኾነ ንምሳን ዝሕግዝኡ ዝተወሰኑ ረቋሒታት ግን ኣለዉ።

- **ትሑት መጠን መቁሰልቲ ሓዊ:** ኣብ ከባቢ መቑሰልቲ ዝበፅሒ ኣካል ቀይሕ ዝፈጥር እንትኾን ፈለማ ራሕስሲ ነገር ይፈጥር። ከምዚ ዓይነታት መቁሰልቲ ቡዙሕ ግዜ ኣዝዩ መቐንዘውቲ እዮም። ከምዚኦም ዝኣመሰሉ መቁሰልቲ ሓዊታት ዝተወሰነ ክፋል ሰውነትና ኣብ ዝጎድእሉ ግዜ ንኣብነት ኣብ ቅልፅም ኢድና ኣብ ዝፍጠረሉ ግዜ ኣብ ኬላ ጥዕና ወይ ገዛ ክንሕክሞ ንኽእል ኢና። ነዚኦም ዝኣመስሉ መቁሰልቲ ሓዊ ኣብ ሰፊሕ ክፋል ሰውነትና ኣብ ዘጋጥመሉ ግዜ ንኣብነት ሙሉእ ኣፃብዕትና ወይ መብዛሕትኡ ክፋል ኢድና፣ እግርና ወይ ገፅና ኣብ ዘጋጥመሉ ግዜ እቲ ተሓካሚ ኣካል ናብ ዝለዓለ ክፍሊ ሕክምና ንኽኸይድ ክእዘዝ ኣለዎ።
- **ኣዝዩ ዝለዓለ መጠን መቑሰልቲ ሓዊ:** ከምዚ ዓይነት መቁሰልቲ ሓዊ ደረቕ ዝመስል ኾይኑ ማይ ክሙዕግን ክርሕፅን ይኽእል ኣዩ። እዞም ከምዚ ዓይነት መቁሰልቲታት ዋላ እኳ ኣዝዮም ዝለዓለ መጠን መቑሰልቲ እንትኾኑ ነቲ ተሓካሚ ብዙሕ ኣይስመዖን እዩ። መብዛሕትኦም ከምዚ ዓይነት መቑሰልቲ ዘለዎ ተሓከምቲ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኹ ኣለዎም። እዞም ዝተወሰነ ክፍሊ ኣካሎም ዝተጠቕዑ ተሓከምቲ ንኣብነት ዓቐን ሳንቲም ዘለዎም መ ቑሰልቲ ኣብ ኬላ ጥዕና ክሕከሙ ይኽእሉ እዮም።
- **ኣዝዩ ኣስጋኢ ዓይነት መቁሰልቲ ሓዊ:** ከምዚ ዓይነት መቑሰልቲ ፃዕዳ ዝመስሉ እንትኾኑ ክነኽኦም እንተለና ቃንዛ ኣይስመዐናን። ከምዚ ዓይነት መቑሰልቲታት ሓዊ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክላኣኹ ኣለዎም።

## ተሓካሚ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ሪፈር ምግባር ከምዘድልዮ ንምፍላይ ዝሕግዙ ካልኦት ረቋሒታት

ኣስተውዕሉ ትሑት መጠን መቁሰልቲ ሓዊ ዘለዎም ተሓከምቲ ኣካላት ኣብ ኬላ ጥዕና ዝሕከሙ እንትኾኑ እቶም ኣዝዮም ዝለዓል መ ቑስልቲ ሓዊ ዝበፅሖም ኣካላት ድማ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኹ ኣለዎም።

እዞም ቀፅሎም ዝርከቡ ረቋሒታት ሓደ ተሓካሚ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክኸይድ ኣለዎ ወይስ የብሉን ንዝብል ንምምላስ ዝሕግዙ እዮም።

- እቲ ዝተሓተ መጠን መቑሰልቲ ኣብ ብቐሊሉ ዝጉድኡ ኣካላት ዝዓረፈ እንትኾይኑ ናብ ሓኪም ምኽድ ኣገዳሲ እንትኾን እዚ ድማ እዞም ከባቢታት ዝለዓለ ሓደጋ ከስዕቡ ስለዝኽእሉ ዋላ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምኻድ ኣገዳሲ እዩ።

  **ብቐሊሉ ተጎዳእቲ ኣካላት ዝበሃሉ እንመን ኣዮም?'**: ርእሲ፣ ክሳድ፣ መገጣጠምቲታት፣ ኢድ፣ ገፅ፣ ከብዲን ኣካላት ብልዕቲን እዮም።

- እቲ ተሓካሚ ብዕድመ ንእሽተይ ወይ ብዕድመ ዝደፍአ እንተኾይኑ እቲ መቑስልቲ ንእሽተይ እንተዘይኮይኑ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምልኣኽ ኣገዳሲ እዩ።

- እቲ ተሓካሚ ቤተ ሰብ እንተዘይሃልዩዎ ኣድላዩ ክንክን ምእንቲ ክረኽቡ ናብ ዝለዓል ሕክምና ምልኣኽ ኣገዳሲ እዩ።

- እቲ መቑሰልቲ ንእሽተይ ኾይኑ ነገር ግና ሰፊሕ ናይ ሰውነትና ኣካል ዝሸፍን እንተኾይኑ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምልኣኽ ኣገዳሲ እዩ።

  **ሰፊሕ ክፋል ሰውነት እንትንብል እንታይ ማለት እዩ?**: ንኣብነት ልኡእ ኣፃብዕትና/እግሪ ፣ ሰፊሕ ክፋል ዝባና ከምኡውን/ወይ ደረት መብዛሕትኡ ኢድና ከምኡውን እግርና እንተጋጥም።

- እቲ ተሓካሚ ገፁ መቑሰልቲ ሓዊ ወይ መቑሰልቲ ስርዓተ ምስትንፋስ (ሳንባን ጎረሮን) እንተገጢምዎ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኽ ይግባእ።

  **ምልክታት መቑሰልቲ ስርዓተ ምስትንፋ እንታይ እዮም?** ምስዓል ከምእዉን ዓኽታ፣ ጎርሮ፣ፀገም ስርዓተ ምስትንፋስ ወይ ምድራቕ፣ ሕማም ርእሲን ዓይኒ ምንፋግን ዝኣመሳሰሉ እዮም።

- ኩሉ ግዜ እቲ መቑሰልቲ ብምኽንያት ኬሚካል ወይ ኤሌክትሪክ ሓይሊ እንተኾይኑ ዓቐን/መጠን እቲ መቑሰልቲ ብዘየገድስ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኽ ኣለዎ።

- እቲ ቁስሊ ኣብ ፈለምቲ መዓልቲታት ኽሓዊ እንተዘይጀሚሩ ወይ ዝቖሰለ እንተሃልዩዎ እቲ ተሓካሚ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኽ ኣለዎ።

እቲ ተሓካሚ ኣብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ኹነታት ዝርከብን ብህፁፅ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ምኻድ ኣዝዩ ኣገዳሲ እንተኾይኑ ናብ ቀኣረብኡ ዝርከብ ዝለዓለ ሆስፒታል ክለኣኽ ኣለዎ።

መቑሰልቲ ይስመዖም እንተሃልዩ **ፈለማ ምንጪ ናይቲ መቑሰልቲ የወግድዎ** ንኣብነት እቲ ሓዊ የጥፍእዎ፣ ሙቖት ዘለዎ ኣካል የርሕቑ። እቲ ተሓካሚ ኣብ ሓዊ እንተሃልዩ ፈለማ "***ደው ንኽብል፣ ንኽድርብዩን ከሽከርክርን***" ብምግባር እቲ ሓዊ ንኽጠፍእ ክግበር ኣለዎ።

ብድሕሪ እዚ **ቀዳማይ ብርኪ ሓገዝ** ክወሃብ ኣለዎ። ቀዳማይ ብርኪ ሓገዝ ኣብ ዝወሃበሉ ግዜ ዝተሓተ መጠን ምድንዓ ከምዘሎ ክነረጋገፅ ዘለና እንትንኾን እቲ ተሓካሚ ካብ ሕማም ንኽሓዊ፣ ካብ ዝለዓለ መጠን ሓደጋ ከምኡውን በሰላን ብኽለት ኣብ ቀፃሊ ከይህልዎ ይሕግዝ። ኩሉ ዓይነት ሕክምና ኣብ ዝወሃበሉ ግዜ ብዝተኻእለ መጠን **ብትዕግስቲን ውሕስና ብዘሕሉ መንገዲ ምፅናሕ** እቲ ተሓካሚ ቅልል ንኽብለሉ ስለዝሕግዞ ኣገደስቲ እዮም።

**<u>ብርኪታት ቀዳማይ ብርኪ ሓገዝ:</u>**

➢ ብሃልሃልታ/ብሙቖት ብፁሩይ ማይ ብተደጋጋሚ ኣብቲ መቑሰልቲ ዝበፅሖ ኣካል ንከባቢ **20 ደቒቓ** ብምግባር እቲ መቑሰልቲ ከባቢ ንኽረጋጋእ ይሕግዝ።

➢ መቑሰልቲ/ባርዕ ኬሚካል ዝበፅሖ ክፋል ሰውነትና እቲ መቑሰልቲ ዝበፅሖ ኣካል ብማይ ምሓፃብ እቶም **ብቀጢን ኬሚካላት ምውጋድ** ኣገዳሲ እዩ። እቲ ማይ ኣብቲ ዝቖሰለ ኣካል ይዓርፍ ምህላው ርግፀኛ ብምኻን ተወሳኺ ቁጠዐ ከይፍጠር ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ንኣብነት እቲ ኬሚካል ኣብ ርእሲና እንተዓሪፉ፣ ዝለዓለ መጠን ሓደጋ ከስዕበሉ ዝኻሉ ክፋል ዓይንና ከይእትዉ ጥንቃቐ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።

**እቲ ተሓካሚ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ክለኣኽ ድልየት እንተዘይሃልዩዎም እቲ መቑሰልቲ ዝበፅሖ ኣካል ኣብ ኬላ ጥዕናታት ሕክምና ክወሃቦ ይኽእል እዩ። ብድሕሪ እዚ እዞም ዝስዕቡ ብርኪታት ነቲ ተሓካሚ ዝሓሸ ኽትትል ሕክምና ክረክብ ዝሕግዝዎ ይኾኑ:**

➢ ብፁሩይ ማይን ሳሙናን እቲ ዝቖሰለ ኣካል ሰውነትና ምሕፃብ።

➢ ክልተ **ድርብ ክዳን ምኽዳን።** እቲ ቀደማይ ነፃላ ዘይጣብቕ ንኣብነት **ቫዝሊን፣ ጋዝ ድረሲንግ** ዝኣመሳሰሉ ኣብ ሰውነትና ራሕሲ ከፅንሑ ዝኽእሉን ክዳን ኣብ ሰውነትና ንኸይጣበቕ እዮም። እቲ ካልኣይ ድርብ ድማ **ረጊድ ኾይኑ ማይ ዝስሕብ ክዳን** እንትኾን ካብቲ ቑስሊ ዝወፅእ ፈሳሲ ይመጦ/ ይስሕቦ።

➢ ሓድሽ ክዳውንቲ በቢ ሕድ ሕድ **3-4 መዓልቲታት**, ወይ እቲ ሕዚ ዝተኸደኖ ኣካል እንትርሕ ዝፍጠር እዩ። ይኹንእምበር ዝተጠቕዐ ቁስሊ መዓልታዊ ክዳን ምቕያር የድልዮ እዩ። **ምልክታት ረኽሲ** እዞም ዝስዕቡ እዮም: እቲ ቑስልቲ ኣዝዩ መቐንዘዊ እንተኾይኑ፣ ሕማም ጨና እንተሃልዩዎ፣ መግሊ ካብ እቲ ዝቖሰለ ሰውነትና ክፈስስ እንተጀሚሩ እዩ። እቲ ተሓካሚ ቁስሉ ረኽሲ እንተፈጢሩ ናብ ዝለዓለ ሕክምና ብምኻድ ፀረ-ባክተርያ ክወስድ ኣለዎ።

## ቀዳማይ ብርኪ ሓገዝ ንዳድን ኣከዳድናን ብዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ

ኣብ ገለ ማሕበረሰባት መሳርሒታት ንኣብነት ዒባ፣ መፀረዩ ስኒ፣ ሓመድ ወዘተ ኣብ እቲ ቑስሊ ይጥቀምሉ እዮም።ከምዚኦም ዓይነት ባህላዊ ነገራት ምግባር ኣይድልን ምክንያቱ ረኽሲ ክፈጥር ስለዝኽእል።

ቅድሚ ተሓካሚ ምንከኦም ኢዶም ብተኸታታሊን ሙሉእን ምሓፃቦም ኣይረስዑ። እዚ ድማ ጀርሚታት ንኸይሰፋሕፍሑ ዝሕግዝ እንትኾን ዕድል ረኽሲ ድማ ይቕንስ እዩ።

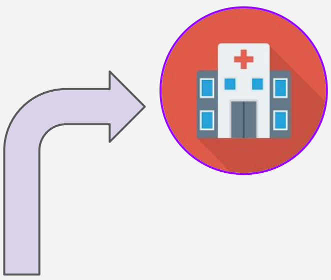
ፀረ ቃንዛ ንኣብነት ፓርስታሞል ብምጥቃም እቲ ተሓካሚ ቃንዛ ንኸይስመዖ ምግባር። ከምእዉን ብትዕግስቲን ውሕስና ብዘሕሉ መንግዲ ምፅናሕ ዝኾነ ይኹን ክፍጠር ዝኽእል ስነ ልቦናዊ ጭንቀት ንምቑፃፀር ይሕግዝ።

ምፅራይ (ብፍላይ ብማይ) ንኸባቢ 20 ደቒቓታት እቲ ቁስሊ ንምዝሓል ይጠቅም፣ እዚ ድሕሪ ምስራሖም ካብቲ መቑሰልቲ ዝበፅሖ ክፍሊ ሰውነትና መጋያፂ ክነወግድ ዘለና እንትኾን ብምቕፃል ድርብ ኽዳን ክንጥቀም ኣለና።

መቑሰልቲ ዝበፅሖ ክፍሊ ሰውነትና መጋያፂ ክነወግድ ዘለና እንትኾን ብምቕፃል ድርብ ኽዳን ክንጥቀም ኣለና።

ንኽደኖ ክዳንን መሳርሒታትን ስተራላይዝ ምግባር

ህፃናት ኣብ ንሕክመሉ ግዜ ናይ ህፃናት መፃወቲ ምጥቃም ወይም ሕክምና ኣብ ንህበሉ ግዜ ህፃናት ብምፅዋት ቃንዘኦም ንኽርስዑ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ብተወሳኺ ህፃናት ኣብቲ ክፍሊ ንኽህልዉ ምግባር ኣገዳሲ እዩ።



እቲ መቑሰልቲ ድሕሪ 2 ሰሙን ርኡይ ለውጢ እንተዘይኣምፂኡ ናብ ዝለዓለ ሆስፒታል/ሕክምና ክለኣኽ ኣለዎ።

ሕክምና ምስ ተገበረሉ ብኸመይ ምንክብኻብ ይከኣል ክፍሊ እቲ ቑስሊ ሓዊሱ፣ **ድሕሪ ሰሙናት ክትትል ሕክምና እንታይ ክግበር ኣለዎ?**

ሕክምና ኣብ ንምሃብ ኣብ ንትልመሉ ግዜ እቲ **ተሓካሚ ምስ ቤተሰቡ** ንኽህልኹ ምግባር ነሕድ ሕዶም ንኽትሓጋገዙን ዝሓሸ ምንክብኻብ ንኽልውን ይሕግዝ።

ኣብ ፈለምቲ ውሑዳት ሳሙናት እቲ ህፃን ኣብ ኬላ ጥዕና ኣብ ንሕክመሉ ግዜ እቲ **ተሓካሚ ምልክታት ረኽሲ** ከይህልውዎ ምክትታል ኣገዳሲ እዩ። እቲ ተሓካሚ ረኽሲ ክህልዎ ይኽእል እዩ ተባሂሉ እንተጠርጢሩ እቲ ተሓካሚ ሸው ንሸው ናብ ዝለዓለ ሕክምና/ ሆስፒታል ክለኣኽ ኣለዎ።

**ረኽሲ ብኸመይ ምፍላይ ይከኣል:**

ምውሳኽ ረስኒ

ምውሳኽ ውቅዒት ልቢ፣ ኣብ እዋን ዕርፍቲ ግዜ ሓዊሱ

ጕዱኣት ኣብ ዚኈድእሉ ቦታ ድፋዕ

**ዝተመጣጠነ ምግቢ ምብላዕ**

ካብ ኣንፃር ዝተመጣጠነ ምግቢ፣ ድሕሪ ቁስሊ ምፍጣሩ እቲ ተሓካሚ ብዝተኻእለ መጠን ዝተመጣጠነ ምግቢ ክበልዕ ዘለዎ እንትኾን ምኽንያቱ ዘይተመጣጠነ ምግቢ ምብላዕ ቁስሊ ዝሓውየሉ ፍጥነት ንኽቕነስ ስለዝገብር። ብተወሳኺ እውን ብምኽንያት ሓዊ ዝፍጠር ቁስሊ ምፍሳስ ፈሳሲ ክፈጥር ስለዝኽእል እቲ ተሓካሚ ኣድላዪ ፈሳሲ ንኽወስድ ክበራታዕ ኣለዎ።ብፍላይ ፈሳሲ ክትክኡ ዝክእል እንተተረኺቦም ምውሳድ ጠቓሚ እዩ። ገለ ተሓከምቲ እንተተረኺቡ ድሪፕ ክወስዱ ምግባር ኣድላዪ እዩ።

**በሰላ**

እቲ ተሓካሚ ልዕሊ ሰለስተ ሰሙን ክፀንሕ ዝኽእል ቁስሊ እንተሃልዩዎ በሰላ ናይ ምፍጣር ዕድሉ ዝለዓለ እንትኾን ንዝለዓል ቁስሊ ሓዊ እንተሃልዩ በሰላ ይፍጠር ከምኡውን ይዓቢ።

ቤተሰብ፣ መሓዙትን ማሕበረሰብን ከቢድ መቑሰልቲ ብሰንኪ ሓዊ ምስበፅሖ ብዙሕ ንኸይስመዖ ኣብ ምግባር ዕዙዝ ተራ ኣለዎም። እንተፀኒሖም ግና ብፍላይ ምግላል ባህሪያት እንተርእዮም ወይ እቲ መቑሰልቲ ሓዊ ዝተወሰነ መጠን ኣካል ጎደሎነት እንተስዒቡ ወይ እውን ብግልፂ ዝረአ እንተኾይኑ ካብ ሰብ ክርሕቑን ስቕ ክብሉን ይኽእሉ እዮም። ነቶም ተሓከምቲ ምሕብሓብን ኣወንታዊ ኣተሓሕዛ/ኣመለኻኽታ ካብ ቤተሰቦምን መሓዙቶምን ምህላው በቲ መቑሰልቲ ምኽንያት ክበፅሖም ዝኽእል ስነ ልቦናዊ ጭንቀት ንኸይህሉ ይገብር።