St. James-Assiniboia School Division

Great Schools for Growing and Learning

TIGRIGNA

December 8, 2022

ዝኸበርኩም ወለድን ኣለይትን፥

ብሕዳር 22, ላዕለዋይ ሓላፊ ህዝባዊ ጥዕና ማኒቶባ፣ ዶክቶር ብረንት ሩሰን ከምኡ'ውን ሓላፊት ሕክምና ቀልዑት ኣብ ሄልዝ ሳይንስ፣ ዶክቶር ኤልዛበት ዶይል ብዛዕባ ልዑል ቁጽሪ ሰዓልን ስርዓተ ምስትንፋስን ኣብ ህጻናት/ቀልዑ ብዝምልከት ኣብ ምምሕዳር ከተማ ተራኺቦም ተዘራሪቦም።

ሓበሬታ ክህልወኩምን ውላድኩም ኣብዚ ክረምቲ ምስ ዝጽልኦን ደገፍ ንክትረኽቡን መታን ካብቲ ዝተገብረ ዝርርብ ጽሟቅ እንሆ፥
https://www.youtube.com/watch?v=7dn8kr4mC3E

ካብዚ ናይ ሰዓል ወቕቲ ንውሉደይ ከመይ ጌረ ይከላኸለሉ?
ዶክቶር ሩሰን፥ ኑብስና ንምክልኻል ንወስዶም ብዙሓት ቀጸላታት ኣለዉ። ክታበታት ከምተወስዱ ምርግጋጽ፣ ምስ ሓመምካ ኣብ ገዛ ምጽናሕ፣ ኣእዳውና ብምሕጻብ፣ ብስነ-ስርዓት ምስዓል (ማለት ዕንጥሾው ክንብልን ክንስዕልን ኣፍና ብግምቦ ኢ.ድና ምሽፋን) ከምእውን ኣብ ህዝባዊ ቦታትት/ሰብ ዝእከበሉ ቦታታት ማስክ ክትጥቀሙ ትኽእሉ።

ውሉደይ መዓስ ክኽተብ ኣለዎ?
ዶክቶር ሩሰን፥ ብዝተኻእለ መጠን ናይ ኰቨድ-19ን ሰዓልን ክታበት ምውሳድ፣ ምስ እትሓምም ድማ ክሳብ ዝሕሾካ ምጽባይ ብድሕሪኡ ምስ ሓካይምኩም እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩም ምዝርራብ

ውሉደይ መዓስ እዩ ካብ ትምህርቲ ወይ መውዓሊ ቀልዑ ኣብ ገዛ ክተርፍ ዘለዎ?
ዶክቶር ሩሰን፥ ልክዕ ምልክታት ምስ ጀመረ፣ ቀልዑ ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣለዎም። እዚ ዘይፈለጥናዮ ዘለና ናይ ስርዓተ ምትንፋስ ቫይረስ እንተኾይኑ ምልክታት ክሳብ ዝመሓየሽ ኣብ ገዛ ምጽናሕ፣ እዚ ማለት ረስኒ ክሳብ ዝጠፍእን ካልኦት ምልክታት ብንጹር ንሒደት መዓልታት ምስዝመሓየሹን።

ብፍላይ ኰቨድ ምስ ዝኸውን ቅድሚ ናብ ቤት-ትምህርቲ ወይ ናብ መውዓሊ ቀልዑ ምምላስና ካብ ዝተመርመርክሙላ መዓልቲ ወይ ድማ ካብ ምልክት ዝጀመረትላ መዓልቲ ኣትሒዝና እንተ ወሓደ ንሓሙሽተ መዓልታት ኣብ ገዛ ምጽናሕ

ንውላደይ መዓስ ናብ ሕክምና እወስዶ?
ዶክቶር ዶይል፥ ኣብ ዝኾነ ግዜ ውልድኩም ምትንፋስ ምስ ዝሽገር፣ ምንፋሕ መኻፍቲ ኣፍንጫ ክኸውን ይኽእል፣ ከተንፍሱ ከለዉ መሰንገልኦም ጎሊሑ ክርአ ይኽእል ወይድማ ጭዋዳታት ኩብዶም እትው ውጽእ ምስ ዝብል ። ሕብሮም ምስ ዝድወን/ምስዝቕየር፣ ኣብ መንጎ ምስትንፋስ ምዕባስ ብፍላይ ንኣሽቱ ዕሽላት ሽዕኡ ኢና ናብ ህጹጽ ረድኤት/ኢመርጀንሲ ክንወስዶም ዘለና።

ካልኦት ምኽንያታት ንህጹጽ ረዲኤት ሆስፒታል ምኻድ ዘድልየኩም፥ ውላድኩም እኹል ፈሳሲ ምስ ዘይወስዱ፣ ትኽስ ምስ ዝብሉን ምስ ዘይበራብሩን፣ ትሕቲ ሰለስተ ወርሒ ህጻናት ረስኒ ምስ ዝህልዎም።

ውሉደይ ብርቱዕ ረስኒ ምስ ዝህልዎ እንታይ እገብር?
ዶክቶር ዶይል፥ ረስኒ ክንቆጻጸረሉ እንኽእለሉ ዝተፈላለዩ መንገድታት ኣለዉ፣ ካብኣቶም፡ ፈሳሲ ብምሃብን ንኸዝሕሎም ፋን ምውላዕን። ብዘይካ እቲ ህጻን ትሕቲ ሰለስተ ወርሒ እንተዘይኮይኑ ብሰንኪ ልዑል ረስኒ ጥራይ ንሆስፒታል ምኻድ ኣይግባእን።

እዚ ዘሎ ሕጽረት ናይ ረስኒ መድሃኒት ጸገም ክኸውን ይኽእል እዩ። ወለዲ ዘለዎም ናይ ዓበይቲ መድሃኒት ከም ታይለኖን (Tylenol) ኣይቢፕሮፍን (ibuprofen) ናብ ፋርማሲ ብምኻድ ናብ ናይ ቀልዑ ዓቀን ብትኽክል ከዳቕቕዎ ይኽእሉ።

ዝኾነ ሕቶ ንናይ ውላድኩም ጥዕና ዝምልከት ምስ ዝህልወኩም ኣብዚ ወብ-ሳይት ብምኻድ ዝያዳ ሓበሬታ ክትረክቡ ትኽእሉ https://sharedhealthmb.ca/patient-care/where-to-go/children-and-teens/ **ወይ ከኣ ናብ ሄልዝ ሊንክስ** (Health Links) **ኣብዚ ቁጽሪ ደውሉ** 204-788-8200.

እዚ ሓበሬታ ሓጋዚ ክኸውን ተስፋ ንገብር ንዓኹምን ንስድራኹምን ከኣ ጽቡቅ ናይ ክረምቲ ግዜ ንምነየልኩም።

SJASD would like to thank Winnipeg One School Division for providing permission to reproduce this Town Hall synopsis in multiple languages: https://www.winnipegsd.ca/page/24061/flu-season.