



AmeriHealth Caritas
District of Columbia

በጋ 2017

Healthy Now

www.amerihealthcaritasdc.com



ይጠጡ!

ወሀ ወሳኝ አልሚ ምግብ ነው። ያለሱ መኖር አንችልም። ለነገሩ፤ በሰውነት ውስጥ ያለው እያንዳንዱ ስርዐት በወሀ ላይ የተመሰረተ ነው። ሰውነታችን ለሌሎች አልሚ ምግቦችን እና አክሲዲን ወደ ህዋሶች ለመውሰድ ወሀን የጠቀማል። ወሀ መርዘኛ ነገሮችን ከሰውነታችን ያወጣል፤ ንጥረ ነገሮችን የሚሟሟል፤ እንዲሁም የንፍጥ ህብረህዋሳችንን እርጥበት ይጠብቃል። ያለማቋረጥ ወሀ እንለቃለን፤ ስለዚህ ልንተካው ያስፈልጋል። ነገር ግን ምን ያህል ነው የሚያስፈልገን ነገር ግን ምን ያህል ነው የሚያስፈልገን?

ምን ያህል ይበቃል?

የሚያስፈልግ የፈሳሽ መጠን በእርስዎ የእንቅስቃሴ ሁኔታ እና በመቀቱ ሁኔታ ይወሰናል። የተለመደውን በየቀኑ 8 ብርጭቆ ወሀ ህግ ይርሱት። አንዳንድ ሰዎች ከዚያ በላይ ሊያስፈልጋቸው ይችላሉ። ከባድ እንቅስቃሴ ወይም በመቀት እና በእርጥበት መንቀሳቀስ በቀላሉ ወሀ ለመጨረስን ቀላል ሊያደርጉት ይችላሉ። ከመንቀሳቀስ በፊት እላፊ ይጠጡ፤ እንዲሁም ከ 3/4 ብርጭቆ እስከ 1 1/2 ብርጭቆ ለእያንዳንዱ ከ 15 እስከ 20 ደቂቃ እንቅስቃሴ። ከእንቅስቃሴ በኋላ፤ ተጨማሪ 2 ብርጭቆዎች ይጠጡ። መቀት ከሆነ ደግሞ ከዚህም በላይ ይጠጡ።

ያወቁ ኖሯል?

ወሀ መጨረስ የማስታወስ ችሎታዎን ፤ ስሜት፤ እና የፍጥነት ችሎታን ሊጎዳ ይችላል። የማስታወቅ ድካም ፤ እራስዎን ፤ እና ማዘር ሊፈጥር ይችላል።

'እርጥበት' የምግብ ፍላጎት

ብዙ ወሀ አይጠጡም? የሚረዱ ጥቂት ጉርሻዎች እነሆ:

- ብርጭቆ ወይም የወሀ ኮዳ በስራ ቦታ ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ
- የፍራፍሬ ጭማቂ በባዶ ወይም በካርቦህይድሬት ውሀ ውስጥ ይጨምሩ
- በመንገድ ላይ መጠጣት እንዲችሉ በደብተር ወይም በእጅ በርሳዎ የወሀ ኮዳ ይክተቱ

ፈጣን ጉርሻ

ወሀ ከካሎሪ ነጻ እና ዝቅተኛ ጨው ያለው ነው፤ ነገር ግን ሌሎች ምግቦች እና መጠጦች ወሀ ይዘው እንዲቆዩ ሊረድዎት ይችላሉ። አልሚ ምግብ ከፍ ለማድረግ፤ ዝቅተኛ ወይም ቅባት የሌለው ወተት ይጠጡ። የታሸጉ አንቲክሲዳንት ሻዮች፤ ነገር ግን የሚያነቃቃ ውን ችግረ ነገር ይጠንቀቁ። ፍራፍሬዎች እና ብዙ አትክልቶችም ብዙ ወሀ ይይዛሉ።



2 የHPV መርፌዎች ብቻ ያስፈልጋሉ

ሂወታችን ፓፒሎማ ቫይረስ (HPV) የተለመደ በግብረሰታ ግንኙነት የሚተላለፍ በሽታ ነው። ከ 90 ፐርሰንት በላይ የማህፀን ካንሰር ችግሮችን ያስከትላል። የቀላይ የፊንጢጣ፣ የሴት ብልት ከንፈር፣ የእምስ፣ እና የጉሮሮ ካንሰር ሊያመጣ ይችላል። ልጃገረዶች እና ወንድ ልጆች በወጣትነታቸው የ HPV ከትባት ሲያግኙ፣ ከ HPV ጋር የተያያዙ ካንሰሮች ከመያዝ የተጠበቁ ናቸው ለወደፊቱ።

በ 2006፣ የጤና ባለሙያዎች ሁሉም ወጣት ሴቶች የ HPV ከትባት ማግኘት እንዳለባቸው ይመክራሉ። የ HPV ከትባት ከሂወታችን ፓፒሎማ ቫይረስ ይጠብቃል። በ 2016፣ የበሽታ ቁጥጥር እና መከላከል ማዕከል (CDC) ለ HPV ከትባት አጠቃቀም አዲስ መመሪያ አቅርቧል። ይህ ለወጥ በቅርብ ጊዜ ጥናቶች የቀረበ ነው። እነዚህ ጥናቶች፣ በወጣት ጎረቤቶች ላይ 2 ዶዝ የHPV ከትባት፣ በትልቅ ጎረቤቶች ላይ 3 ዶዝ የHPV ከትባት ይሰራል።

ለቅድመ ወጣቶች እና ታዳጊ ወጣቶች የተሻሻለው መመሪያ የአሁኑ CDC የHPV ከትባት ከ11 እስከ 12 እድሜ ላይ ያገኙ ቅድመ ወጣቶች፣ ከትባቱን ለማግኘት ምርጥ እድሜ፣ 2 መርፌዎች ብቻ ያስፈልጋቸዋል ይላል። ቀደም ሲል 3 ይመክሩ ነበር። መርፌዎቹ ቢያንስ በ6 ወር መለያየት አለባቸው። ከ13 እስከ 14 እድሜ የሆናቸው ወጣቶች የ2 መርፌዎች መርማሪውን መከተል ይችላሉ።

ትልቅ ወጣቶች እና ታዳጊ አዋቂዎች (ከ 15 እስከ 21 እድሜ ለአብዛኛዎቹ ወንዶች እና ከ 15 እስከ 26 ለአብዛኛዎቹ ሴቶች) ከዚህ ቀደም ያለተከተቡ እንደሆነ ከትባቱን ይደርሱበታል። ነገር ግን፣ 3 መርፌዎች ያስፈልጓቸዋል።

ጎርምስናዎን ከ HPV ጋር ከተዛመዱ ካንሰሮች ይጠብቁ
 CDC የ HPV ከትባት ደህንነቱ የተጠበቀ እንደሆነ ያሳስባል። በቫይረሱ ሚመጡ ካንሰሮች ውጤታማ፣ ዘላቂ የሆነ ጥበቃ ያቀርባል። የHPV ከትባት ስለማግኘት ከልጅዎ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ (PCP) ጋር ይነጋገሩ። ከHPV ጋር የተዛመዱ ካንሰሮችን እንዴት መከላከል እንደሚቻል www.cdc.gov/hpv ያንብቡ።



የጤና ዝግጅት ማስ ታወሻዎች

ህይወት ውጠረት ሊኖረው እንደሚችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን ጠቃሚ የጤና አገልግሎቶችና ማስ ታወሻዎች እንዲረሱ አንፈልግም።

- የ Medicaid ሽፋንን በቀጥታ መስመር ማደስ ይችላሉ በ www.dchealthlink.com
- በ 2027 Martin Luther King Jr የአባላት ደህንነት ማዕከላችንን ይጎብኙ። Ave. SE, Washington, D.C. 20020, ለእንቅስቃሴ እና ጤናማ የምግብ ሙያ ትምህርቶች
- ጤናማ በመሆን ሽልማት ያግኙ! ድህረ ገጻችንን በ www.amerihealthcaritasdc.com/giftcard የ \$25 የስጦታ ካርድ እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ በደንብ ለማወቅ።
- ስለጤናዎ እና ጥቅማ ጥቅሞች የፅሁፍ* ማስታወሻዎች ለማግኘት እና ነፃ “እኔ ጤናማ ነኝ” ቴ ሸርት! የፅሁፍ መልዕክት “እኔጤናማነኝ” ለ 85866 ለመመዝገብ።
- ወደ ህክምና ቀጠሮዎ ለመሄድ እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፣ ለደንበኞች አገልግሎት ይደውሉ በ ህክምና ቀጠሮዎቻችን 1 800-408 7511 ነፃ ትራንስፕረንት ለማመቻቸት
- ለጥርስ ህክምና ሽፋን አልዎት! የጥርስ ህክምና ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ በ 1 800-408 7511 ይደውሉልን።
- ከጎግል ፕሌይ ወይም የአፕል አፕ ስቶር ላይ የሞባይል አፕሊኬሽኖችን ይጫኑ። AHCDC ን ይፈልጉ።
- 19 ዐመትዎ ከሆነ፣ የአዋቂ መጀመሪያ እርዳታ ሰጪ መቀየር ከፈለጉ የህፃናት ሐኪምዎን ይጠይቁ።
- የሜዲኬይድ Medicaid አባላት የቀጥታ መስመር የምክር ቪዲዮዎችን መጠቀም ይችላሉ። ለበለጠ መረጃ፣ www.breakthrough.com/amerihealthcaritasdc ይጎብኙ።
- ለህክምና ማስታወሻ ምዝገባ የመድሐኒት ሻጩን ይጠይቁ።
- ወዳጃዎ ማስታወሻ፣ ከ 3-ወር አቅርቦት ይልቅ፣ አቅራቢዎን ለ12-ወር የወሊድ መቆጠሪያ እንክብሎች መጠየቅ ይችላሉ። ይህም ጊዜ እና ወደ መድሐኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
- ነፃ ማስተርንም እና ትርጉም አገልግሎት እናቀርባለን። የቋንቋ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንዳለብዎ ለማወቅ www.amerihealthcaritasdc.com ን ይጎብኙ።

*የተለመዱ የፅሁፍ መልዕክቶች እና መረጃ መለኪያዎች ሊተገበሩ ይችላሉ።

የስኳር በሽታ ችግሮችን መከላከል

የሰውነትዎ ህዋሶች፣ ከራስ ጠጉሮ እስከ እግር ጥፍሮ የደም ግሉኮስ ያስፈልገዎልዎልዎልዎል (የደም ስኳር ይባላል)። ግሉኮስ ህይወት ይሰጣል። ኢንሱሊን የሚባለው ሆርሞን ግሉኮስ ወደ ህዋሶች እንዲገባ ይረዳል። የስኳር በሽታ ሲኖርዎት፣ ሰውነትዎ በቂ ኢንሱሊን አይሰራም ወይም በትክክል አይጠቀመውም። ይህ በሰውነትዎ በማንኛውም ቦታ፣ ከዓይንዎ እስከ እግርዎ ችግር ሊፈጥር ይችላል። የደምዎን ግሉኮስ በቁጥጥር ስር ካደረጉ እና ጤናዎን ከጠበቁ የስኳር በሽታ ችግሮችን ማስወገድ ይችላሉ።

ቋሚ የህክምና ምርመራ ያድርጉ
 ቋሚ የሐኪም ጉብኝቶች የስኳር በሽታን ለመያዝ ቁልፍ ናቸው። በአንድነት፣ እርስዎ እና የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ የደምዎን ግሉኮስ በቁጥጥር ስር የሚያደርግ የህክምና ዕቅድ መፍጠር ይችላሉ። ይህም የዓይን፣ የኩላሊት፣ እና የነርቭ በሽታን የሚጨምሩትን የስኳር በሽታ ችግሮች እንዳያደጉ ተጋላጭነትዎን ይቀንሳል።

የህክምና ምርመራዎች እያንዳንዱ ከስኳር በሽታ ጋር የተያያዙ የሐኪም ጉብኝቶች አካል ናቸው። ማንኛውም የጤና ችግር ከተነሳ፣ አሳሳቢ ከመሆኑ በፊት ምርመራ በፍጥነት ሊያገኘው ይችላል። ከዚያም ቀላል ችግሮች ቀላል ሆነው እንዲቀሩ እርግጠና ለመሆን እምጃዎችን ይወስዳሉ።

- ለዐይንዎ መጠንቀቅ**
 ለዐይንዎ ይመልከቱ። የስኳር በሽታ ወደ፡
- **የስኳር በሽታ የዐይን ህመም፤** ትንንሽ የደም ስሮች እያበጡ እና ወደ ዐይን ሬቲና እያፈሰሱ የሚመጡበት። ይህ የደበዘዘ እይታ እና አንዳንዴ ደግሞ መታወርን ሊያመጣ ይችላል።
 - **ካታራክትስ፤** ወይም የዓይን ሌንስ በሞራ መጋረድ
 - **ግላኮማ፤** ወይም የዐይን እይታ ነርቭ መሳዳት

- ለተሻለ የዐይን ጤንነት**
- የደም ግፊትዎን በቁጥጥር ስር ያድርጉ።
 - የዐይን ችግር ወይም የእይታ ለውጦች ካመጡ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎን ይጎብኙ። ይህም እነዚህን ይጨምራል።
 - የደበዘዘ ወይም የተደረበ እይታ
 - ጥቁር ነጥቦችን፣ የሚያበሩ መብራቶች፣ ወይም በመብራቶች ዙሪያ ቀለበቶችን መመልከት
 - ህመም ወይም ግፊት በ 1ዱ ወይም በሁለቱም ዓይኖች
 - ከአይኖችዎ ጥግ አልፎ ማየት መቻላት

- ከመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎ ጋር መነጋገር**
 የስኳር በሽታ ሰውነትዎን ሊጎዳ ይችላል፤ ስለዚህ ለጠቅላላ ሰውነትዎ ዕቅድ ያስፈልግዎታል። እዚህ ጋር የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪዎን ሊጠይቁ የሚፈልጓቸው ጥቂት ጥያቄዎች አሉ።
- በቅርቡ የሚያስፈልጉኝ የህክምና ምርመራ፣ እና መርፌዎች ምንድን ናቸው?
 - የደምዎን ግሉኮስ እና የደም ግፊቱን በቁጥጥር ስር ላደርግ እችላለሁ?
 - ጭንቀት ወይም ድብርት ሲሰማኝ የት ልሄድ እችላለሁ?
 - ምን አይነት የአኗኗር ዘይቤ ለውጥ ላደርግ እችላለሁ?

ለምርመራ ፈጣን መመሪያ

በምን ያህል ጊዜ	ምን	ለምን
እያንዳንዱ የዶክተር ጉብኝት	የደም ግፊት ምርመራ	ከፍተኛ የደም ግፊትን ለመለየት
	ፈጣን የእግር ምርመራ	የእግር ህመም መኖርን መመርመር
ቢያንስ በዐመት 2 ጊዜ	HbA1C የደም ምርመራ	ባለፉት ጥቂት ወራት የነበረውን አማካይ የደም ግሉኮስ መጠንን ለመለካት
	የጥርስ ምርመራ	የድድ እና የአፍ ህመሞችን ለመለየት
ቢያንስ በዐመት 1 ጊዜ	የደም ሊፒድስ (ስኮች) ምርመራ	የኩላሊት ሮል እና ትራይግላይሴራይድ መጠንን ለመለካት
	የተማላ የእግር ምርመራ	የእግር ዝውውር ችግሮችን ለመመርመር
	ሰፋ ያለ የዐይን ምርመራ	የዐይን ህመምን ለመለየት
	የኩላሊት አሰራር ምርመራ (ደም እና ሽንት)	የኩላሊት በሽታ ምርመራ

ስኳር በሽታ ካለብዎት፣ ሁኔታዎን ለመቆጣጠር የሚረዳዎት የተለያዩ ፕሮግራሞች እና ቀርባላን፣ እንደ የእናቶች ምግብ፣ ሰሚት የጤና ተቋም የምርመራ እና የትምህርት ተቋም። (SHIRE) ጎስጋሪ በሽታ ደህንነት ቡድኖች፣ ጤናማ የምግብ አበሳሰል ትምህርቶች፣ እና የእንቅስቃሴ ትምህርቶች በ አባላት ደህንነት ማዕከል። ከእነዚህ በ1ዱ ፕሮግራም ላይ መመዝገብ የሚፈልጉ ከሆኑ፣ እባክዎ ወደ ፈጣን ምላሽ እና ደራሽ ቡድኑ በ **1 877 759-6224** ይደውሉ።

ለጤና ደህና ትምባኸ? ይርሱት

ብዙ ሰዎች ሲጋራ ለእርስዎ መጥፎ እንደሆነ ያወቃሉ። ነገር ግን ሌሎች አይነት ትምባኸዎችን እንደ ጭስ አልባ ትምባኸ፣ ሲጋርስ፣ ዋተር ፓይፕስ፣ እና ጋያ? የተሻሉ ምርጫዎች ናቸው፤ መጥፎ፤ ወይም የባሉ?

ጭስ አልባ ትምባኸ
 ትምባኸን ማሸተት እና ማኘክመት ፋት አንዳንዴ ትምባኸ ይባላሉ። ከመጨስ ይልቅ ይታኘካሉ ወይም ወደ ውስጥ ይሳባሉ። ጭስን አያካትቱም፤ ነገር ግን ይህ አይነቱ ትምባኸ ካንሰርን የሚያመጡ 28 ወህዶችን ይይዛል። ተጠቃሚዎቹ የከንፈር፣ የምላስ፣ የጉንጭ፣ የድድ፣ እና የአፍ ጣራና ወለል ካንሰር የመያዝ ከፍተኛ እድል አላቸው።



ሲጋርስ
 አብዛኛው ሲጋር አጫሽ ወደ ውስጥ አይተነፍስም። ነገር ግን ከማያጨሱ ሰዎች በላይ ከፍተኛ የካንሰር፣ የሳንባ በሽታ፣ እና የልብ ህመም ተጋላጭነት መጠን አላቸው። በተጨማሪም የሲጋር ጭስ፣ ልክ እንደ ሲጋራ ጭስ፣ በወሰጡ ካንሰር የሚያስከትሉ እና ከሲጋራ ጭስ በከፍተኛ ደረጃ ላይ ያሉ መርዞችን ይይዛል። የሲጋር ጭስ የከንፈር፣ የምላስ፣ የአፍ፣ የጉሮሮ፣ የድምፅ ሳጥን፣ ኤሶፋገስ፣ እና ሳንባ ካንሰር ሊያመጣ ይችላል።

ጋያ
 የጋያ ጭስ በወሀ የሚጠል ነው። በዚህ ምክንያት፣ አንዳንድ ሰዎች ሲጋራ ከማጨስ እንደሚሻል ያስባሉ። ነገር ግን ይህ እውነት አይደለም። የወሀ ማጣሪያው በጭሱ ወሰጥ ያሉ ካንሰር የሚያመጡትን ኬሚካሎች አያስወግድም። በርግጥ፣ የጋያ ጭስ ከሲጋራ በላይ 36 ጊዜ የሚጨምር ሬንጅ፣ 15 ጊዜ የሚጨምር ካርቦን ሞኖክሳይድ፣ እና ከፍተኛ መጠን ያላቸው ከባድ መርዞች ሊድ፣ እና ከሲጋራ በላይ የሆነ ኒኬል ይይዛል። የተጠቃሚዎችን የካንሰር እና የልብ እና የሳንባ በሽታ የመያዝ ዕድል የሚጨምር ነው። በተጨማሪም የጋያ ማጨሻዎን ከሌሎች ጋር መጋራት በበሽታ የመያዝ አድሎን ይጨምራል።











ማስታወስ ያለብዎ ቁልፍ ነጥቦች: እንደ ብሄራዊ የካንሰር ኢንስቲትዩት፣ ለጤና ደህና የሆነ የትምባኸ ምርት ወይም የመጋለጥ መጠን የለም።

ለበለጠ መረጃ፣ የአሜሪካ ካንሰር ኢንስቲትዩትን በ www.cancer.org ይጎብኙ።

ማጨስ ለማቆም መሞከር በጣም ከባድ እንደሆነ እናወቃለን። የማጨስ ልምድን ለማባረር እርዳታ የሚፈልጉ ከሆነ፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia's (DC) በአባላት የደህንነት ማዕከል ውስጥ ማጨስ የማቆሚያ ትምህርትን ይቀላቀሉ። ለትምህርቱ ለመመዘን፣ ለፈጣን ምላሽ እና ደራሽ ቡድኖች ጋር በ 1 877 759-6224 ይደውሉ።

በገፅ 7 ላይ ያሉ ጥያቄዎች መልሱ:

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 1. ብሮኮሊ | 2. መዝ | 3. እሸት | 4. ብርቱካን |
|  |  |  |  |
| 5. ቲማቲም | 6. ኢንጆሪ | 7. አፕል | 8. ካርት |

ዝግጁ ይሁኑ ቅድመ ወጣትነት ምርመራ

ሐኪሞች ሁሉም ቅድመ ወጣቶች ቋሚ ምርመራ ያስፈልጋቸዋል። ለምን? ምክንያቱም ምርመራዎች ቅድመ ወጣትነት ጤናማነት ለመጠበቅ ይረዳሉ።

በምርመራ ወቅት የልጅዎ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ የልጅዎን እድገት መመርመር ይችላል። የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪው የእርሱን ወይም የእሷን ጤንነት ሊጎዳ የሚችል ችግር ስለመኖሩ ቅድመ ወጣትነት ሊመረመር ይችላል። ይህም የአካል ችግሮችን ብሎም የትምህርት ቤት እና የቤተሰብ ችግሮችን ያካትታል።

ዝግጁ ይሁኑ

በቅድመ ወጣት ምርመራዎ የቻሉትን ሁሉ ያድርጉ። ሁሉንም የልጅዎን መድሐኒቶች ዝርዝር ለመጀመሪያ እርዳታ ሰጪው ያምጡ። ይህም በቀጥታ የተገዙ መድሀኒቶችን እና ቫይታሚኖችን ይጨምራል።

በተጨማሪም፣ የልጅዎን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ስለ ማንኛውም አይነት አለርጂ ወይም ቀደም ሲል ልጅዎ የነበረው የህክምና ችግሮችን ያስታውሱዎቸው።

ምን መጠበቅ እንዳለብዎ እርግጠኛ አይደሉም? በምርመራ ወቅት፣ የልጅዎ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ የልጅዎን:

- የደም ግፊት
- እይታ
- መስማት
- ክብደት እና የአመጋገብ ልማድ ሊመረመር ይችላል።

የልጅዎ የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ስለ ማጨስ፣ ዕፅ መጠቀም፣ እና ስለሌሎች ባህሪዎች ሊያነሳ ይችላል።

ተሳትፎ ይኑሮት

የምርመራ ጊዜ ጥያቄ ለመጠየቅ ወሳኝ ስዕት ነው። በቤት ወይም በትምህርት ቤት ውስጥ ስላለ ችግር ይጨነቃሉ? ቅድመ ወጣትነት ከልክ

በላይ ወይስ በጣም ያነሰ እንቅልፍ ይተኛል/ ትተኛለች? እርሱ ወይም እርሷ መክሰስ ከልክ በላይ ይበላሉ? የልጅዎን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ለመጠየቅ እንዲያስታውሱ ጥያቄዎቻችን ይመዝግቡ።

በተጨማሪ፣ እነዚህን ጉርሻዎች ይያዙ፡

- ልጅዎ ምርመራ ከፈለገ እና እርሱም ለምን እንደሆነ ካላወቁ፣ የልጅዎን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ይጠይቁ
- ልጅዎ መድሐኒት ካሰፈለገው የመድሐኒቱን ስም ማወቅን እርግጠኛ ይሁኑ። በተጨማሪም፣ መድሐኒቱ ምን እንደሚደርግ ይወቁ።
- ልጅዎ ድንገተኛ ህክምና ቢያስፈልገው ምን ማድረግ እንዳለብዎ የልጅዎን የመጀመሪያ እርዳታ ሰጪ ይጠይቁ
- የቅድመ ወጣትነት ቀጣይ ምርመራ መቼ ማስያዝ እንዳለብዎ መጠየቅ አይርሱ

AmeriHealth Caritas DC ለእርስዎ ቀላል ለማድረግ እና ለልጆችዎ ወደ ትምህርት ቤታቸው መመለስ እንዲችሉ ነው ያለው። ለእርስዎ ወይም ለልጅዎ ቀጠሮ ለማስያዝ ወይም ትራንስፖርት ለማግኘት እርዳታ ከፈለጉ በ 1-877-759-6224 ይደውሉልን።



ከልጅዎ ጋር በጋራ መተኛት አለብዎ?

አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ከእናታቸው ወይም ከአባታቸው ጋር ልጥፍ ሲሉ እጅግ በጣም ደስተኛ ናቸው። የልጅዎን ደስታ ለመጠበቅ ሲሉ ልጅዎን ወደ እርስዎ አልጋ ማምጣት ሊፈልጉ እና አስፈላጊውን እንቅልፍ ለማግኘት ሊሞክሩ ይችላሉ። ይህም በጋራ መተኛት ወይም አልጋ መጋራት ይባላል። ነገር ግን ከልጅዎ ጋር በጋራ የመተኛት አደገኛ ሁኔታዎች ማወቅ ጠቃሚ ነው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት ልጅዎን ለድንገተኛ የጨቅላ ህፃናት ሞት ምክንያት (SIDS) እና ሌሎች ፤ እንደ መታፈን ወይም ከአልጋ የመወደቅ አደጋዎች ያጋልጣል።

ደህንነቱ የተጠበቀ የአተኛነት መንገድ
አልጋዎን ሳይጋሩ በማታ ከልጅዎ ጋር ተቀራርበው መተኛት ይችላሉ። አዲስ ለተወለደው ልጅዎ ደህንነቱ የተጠበቀ የአስተኛነት መንገድ ከአጠገብዎ በራሱ አልጋ

ዉስጥ ነው። በዚህ መንገድ፤ በቀላሉ በምሽት ልጅዎን ለማየት እና ለመመገብ የሚችሉት። ጡት የሚያጠቡ ከሆነ፤ በአልጋ ላይ ቢያደርጉ ችግር የለዉም። መልሰው ከመተኛትዎ በፊት ልጅዎን ወደ ራሱ/ሷ አልጋ መመለስዎን እርግጠኛ ይሁኑ። በተጨማሪም፤ እነዚህን ደህንነታቸው የተጠበቀ የአተኛነት ህጎች ተከተሉ።

- ልጅዎን በአልጋዉ ዉስጥ በጥብቅ ፍራሽ እና በልኩ የተሰራ አንሶላ ዉስጥ ብቻ ያስተኙት። ሁሉንም መጫወቻዎች፤ ብርድልብስ፤ ትራሶች፤ እና ሌሎች የአልጋ ልብሶችን ከልጅዎ አልጋ ላይ ያዉጡ።
- ሁልጊዜም ልጅዎን በጀርባዉ/ዋ ያስተኙ
- የልጅዎን መኝታ ከጭስ ነፃ በሆነ ቦታ ያስቀምጡ

ከልጅዎ ጋር መተሳሰር
በማታ ተለያይታችሁ ብትተኙም፤ ቀን ላይ ግን ከልጅዎ ጋር የሚተሳሰሩበት ብዙ የተለያዩ መንገዶች አሉ። ለምሳሌ፤ ልጅን በልጅ ማዘያ ማዘል 1ዱ መንገድ ነው። ቆዳ ለቆዳ መነካካት፤ የካንጋሮ እንክብካቤ የሚባለው፤ ከእንቅልፍ ሲነቁ ልጅን በቅርበት የሚይዙበት ሌላኛው መንገድ ነው። በራቁት ደረት ላይ ልጅዎ ዳይፐር ብቻ ለብሶ ይቀፉት። ልጅዎ እንዲሞቀው/ቃት ጀርባዉን በብርድ ልብስ ይሸፍኑት። ቆዳ ለቆዳ መነካካት ልጅዎ እንዲተኛ ይረዳዋል። የልብ ምቱ እንዲስተካከል እና አተነፋፈሱ ጤናማ እንዲሆን እና ለቅሶ እንዲቀንስ ያደርገዋል። እናት እና አባትንም ይረዳል። የጡት ወተት ዝግጅትን ይጨምራል እንዲሁም ጭንቀትን ይቀንሳል።



ስሙን መጥራት ይቻላል ፍራፍሬ ወይም አትክልት?

እነዚህን ስእሎች ይመልከቱ። የፍራፍሬውን ወይም አትክልቱን ስም ከትክክለኛው ስዕል ጋር ያዛምዱ። ዛሬ ከእነዚህ አንዱን ተመግብዋል?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

ሙዝ, ብሮኮሊ, እንጆሪ, ቲማቲም, አፕል, ብርቱካን, ካሮት, እሸት

ለመልሶቹ ገፅ 4ን ይመልከቱ።

የአትክልት ተመጋቢዎች ቃሪያ

ቅመማ ቅመሞች

- 2 የሻይ ማንኪያ የወይራ ዘይት
- 4 ቀይ ወይም አረንጓዴ ቃሪያበርበሬ
- 2 ሲኒ (1 ፐንት) ቼሪ ቲማቲም
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት

- 1 ሲኒ የመጥበሻ ቅጠል
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/4 የሻይ ማንኪያ በርበሬ

አሰራር

- 1. ምድጃውን በቅድሚያ ለ 425 ዲግሪ ያመቁት። ትልቅ ጎድጓዳ መጋገያ ምጣድ ላይ በትንሹ ዘይት ማድረግ
- 2. ቃሪያውን በቁመቱ መሀል ለመሀል ሰንጠቆ ፍሬውን ማስወገድ። ቃሪያውን በመጋገያው መጥበሻ ላይ በጎን ደርድሮ ዘይት በትንሹ ማድረግ።
- 3. የቼሪ ቲማቲሙን ለሁለት በመክፈል እና ሽንኩርቱን እና መጥበሻ ቅጠሉን መከተፍ። በመጨረሻም ነጭ ሽንኩርቱን መከተፍ።

- 4. በጎድጓድጓዳ ስህንፍ የተጠበሰ ቲማቲም፣ ሽንኩርት፣ መጥበሻ ቅጠል፣ ነጭ ሽንኩርት፣ የወይራ ዘይት፣ ጨው እና ቃሪያ ለመብላት።
- 5. ወህዱን በማንኪያ ከፍሎ ቃሪያው ላይ ማደባለቅ እና ቃሪያዎቹ ጠንክር እስኪሉ በላይኛው ምድጃ ላይ ለ 20 ደቂቃ መጥበስ።

በእያንዳንዱ ሰህን

8 ሰህን ያስተናግዳል። እያንዳንዱ ሰህን 35 ካሎሪ፣ 1.5 ግ ጠቅላላ ስብ (0 ግ ያልተጣራ ስብ፣ 0 ግም ትራንስ ስብ), 0 ሚግ ኮሌስትሮል፣ 80 ሚግ ሶዲየም፣ 6 ግ ጠቅላላ ካርቦህ ይድራት፣ 2 ግ ስራሰር፣ 3 ግ ስኳር፣ እና 1 ግ ጎንቢ ምግብ።



AmeriHealth Caritas District of Columbia
1120 Vermont Avenue NW
Suite 200
Washington, DC 20005

PRSR STD
U.S. Postage
PAID
AmeriHealth
District of Columbia

10202MB

በ ስቴይት ወይንም የተዘጋጀ

አድልዎ ወይንም ልዩነት ማድረግ ሕገ ወጥ ተግባር ነው

AmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፈጠራ ሲቪል መብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘርፍ፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል የተመሰረተ አድልዎ ወይንም ልዩነት አያደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል የተመሰረተ ሰዎችን የማያገልል ወይንም በተለየ ሁኔታ የማይስተናግድ ተቋም ነው።

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- + አካል ጉዳተኞች ከአኛ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ይኖራቸው ዘንድ ነጻ ድጋፍና አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ከአካሊዎ መካከል:
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቅርጾች በጽሁፍ የተዘጋጀ መረጃ (ሰፋፊ ሕትመት፣ ኦዲዮ፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማት፣ ሌሎች ፎርማት)
- + የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዘኛ ላልሆኑ ሰዎች ከክፍያ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከአካሊዎ መካከል:
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ መረጃዎች

እነዚህን አገልግሎቶች ለማግኘት ከፊለጎ፣ ለ AmeriHealth Caritas District of Columbia በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** (TTY/TDD **202-216-9885** ወይንም **1-800-570-1190**) ደውለው ያነጋግሩ። በቀን ለ24 ሰዓት አገልግሎት እንሰጣለን።

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘርፍ፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይንም ሆስፒታል ማንነት እነዚህን አገልግሎቶች አልሰጠኝም ወይንም አድልዎ ፈጽሞ-በናል ብለው ካሙ፣ ለአባላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ:

- + በስልክ ቁጥር **202-842-2810** ወይንም ከክፍያ ነጻ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-866-842-2810**
- + በ ፋክስ ቁጥር **202-408-8682**
- + በቀጣዩ አድራሻ ደብዳቤ በመጻፍ: AmeriHealth Caritas District of Columbia, Member Services Grievance Department, 200 Stevens Drive, Philadelphia, PA 19113

ቅሬታ ለማቅረብ እገዛ ካሰፈለገዎት፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia, የአባላት አገልግሎት ክፍል አርዎን ለመርዳት ዝግጁ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ በሚቀጥለው ድረ ገጽ በሲቪል መብቶች ቅሬታ ማቅረቢያ መስመር በኩል ቅሬታዎን ለ U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights በኢሜይል ማቅረብ ይችላሉ: ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf ወይንም በፖስታ ወይንም በስልክ በቀጣዩ አድራሻ መላክ ይችላሉ:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

1-800-368-1019 (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

የቅሬታ ማቅረቢያ ቅጾችን ከዚህ ድረ ገጽ ማግኘት ይችላሉ።
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

Multi-language interpreter services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, at no cost, are available to you. Call 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 or 1-800-570-1190).

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Amharic: ማሳሰቢያ: እግርኛ ማናገር የሚችሉ ከሆነ ከክፍያ ነጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **202-216-9885** ወይንም **1-800-570-1190**) ይደውሉ

Arabic: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-408-7511 (رقم هاتف الصم والبكم 1-800-570-1190 أو 202-216-9885 :TTY/TDD)

French: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique sont à votre disposition sans frais. Appelez le 1-800-408-7511 (ATS/ATME : 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Chinese Mandarin: 注意: 如果您说中文普通话/国语, 我们可为您提供免费语言援助服务。请致电: **1-800-408-7511** (TTY/TDD: **202-216-9885** 或 **1-800-570-1190**)。

Portuguese: ATENÇÃO: Se você fala português, estão disponíveis para você serviços de assistência linguística, sem nenhum custo. Ligue para 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 ou 1-800-570-1190).

Tagalog: PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Russian: ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 или 1-800-570-1190).

Italian: ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 o 1-800-570-1190).

Vietnamese: CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 hoặc 1-800-570-1190).

Japanese: 注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885又は1-800-570-1190)。まで、お電話にてご連絡ください。

Korean: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 혹은 1-800-570-1190). 번으로 전화해 주십시오.

Yoruba: ÀKÍYÉSI: Bí o bá niso Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'òfẹ́. Pẹ 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 tàbí 1-800-570-1190).

Thai: โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการผู้ช่วยด้านภาษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย กรุณาติดต่อที่หมายเลข 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 หรือ 1-800-570-1190).

German: ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, ist Sprachunterstützung für Sie kostenlos verfügbar. Rufen Sie 1-800-408-7511 (TTY/TDD: 202-216-9885 oder 1-800-570-1190).

5400ACDC-16243