



Healthy Now

www.amerhealthcaritasdc.com

ወንዶች ጤናቸውን ይንከባከባሉ

ላያውቋቸው የሚችሏቸው እውነታዎች እነዚህ ናቸው፡ በአማካይ፤ ወንዶች ከሴቶች ይልቅ አምስት አመት ቀድመው ይሞታሉ።¹ ይህም በአብዛኛው ወንዶች ብዙ የአደጋ ጉዳዮች ስለሚያጋጥማቸው ነው። ብዙ ወንዶች ከሴቶች ይልቅ ያጨሳሉ ደግሞም ይጠጣሉ፤ ይህም ደግሞ ለብዙ የጤና ችግሮች ያጋልጣቸዋል።

ወንዶች ከሴቶች ያነሰ ጤና የሆኑበት ምክንያት ያነሰ ስለሚጎዱ ወይም ስለሚታመሙ ብቻ አይለም። ወንዶች ከሴቶች ይልቅ ቋሚ የሆኑ ምርመራዎችን መዘለል እና የህክምና እንክብካቤ እላ ማለት ያበዛሉ።

ወንዶች ማድረግ የሚችሉት

በቅርብ ጊዜ የተደረጉ ጥናቶች ግኝት መሰረት፤ በመካከለኛ የእድሜ ክልላቸው ላይ ጤናቸውን በአግባቡ ወንዶች ብዙ ጊዜ የመኖር ዕድል አላቸው።² ማድረግ የሚችሏቸው በጣም ጠቃሚ የሆኑ ነገሮች እነዚህ ናቸው፡

መመርመር። የምርመራ ውጤቶች በሽታዎችን መታከም በሚችሉበት ደረጃ በጊዜ ለመለየት ያችላሉ። ከልክ ላለፈ ውጭረት ለከፍተኛ ኮሌስትሮል፣ ለከፍተኛ የደም ግፊት፣ ለፊኛ ካንሰር፣ እና ለስኳር የሚሆኑ ምመራዎች አሉ። ወንዶች የትኛቹ ምርመራዎች፣ በምን ጊዜ እንደሚያፈልጋቸው፣ የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎቻችሁን መጠየቅ አለባቸው።

አያጭሱ። ትምባሆ መጡ ሰውነትን ይጎዳል።

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ። በሳምንት አብዛኛውን ቀናት መጠነኛ የሆነ፤ ቢያንስ የ 30 ደቂቃ የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ።

ጤነኛ አመጋብ ይኑርዎት። ሰውነት የሚያስፈልገውን ሁሉንም ንጥረ ነገሮች ለማግኘት ምርጥ መንገድ ነው። ብዙ የፍራፍሬ፣ የአትክልት፣ ጥራጥሬ፣ ቀይ ስጋ፣ እና ከስብ ነፃ የሆነ ወይም ዝቅተኛ ስብ ያላቸው የውተት ተዋዕያ ምርቶች ይመገቡ።

ጤነኛ የሆነ የሰውነት ክብደት ይጠብቁ። ተጨማሪ የሰውነት ክብደት፣ የልብ ሕመም፣ እና ስኳርን ጨምሮ ለብዙ የጤና ችግሮች ያጋልጣል።

የአልኮል መጠንን ይቀንሱ። ወንዶች በቀን ከሁለት ብርጭቆ በላይ መውሰድ የለባቸውም።

¹ Centers for Disease Control and Prevention (ሴንተርስ ፎር ዲዚዝ ኮንትሮል ኤንድ ፕሪቨንሽን)

² The Journal of the American Medical Association (ዘ ጆርናል ኦፍ ዘ አሜሪካን ሜዲካል አሰሰዩሽን)

ማስታወሻ!

በየዓመቱ AmeriHealth Caritas District of Columbia (DC) (አሜሪካካ ካሪታስ ዲስትሪክት ኦፍ ኮሎምቢያ) ለአንዳንድ አባላቶቻችን ዳሰሳ ይልካል። በ AmeriHealth Caritas DC እና በአቅራቢዎቻችን ምን ያካል ደስተኛ እንደሆኑ ይጠይቃል። ይህንን ዳሰሳ በፖስታ የሚያገኙት አንዳንድ አባላት ብቻ ናቸው። ስለዚህ አንድ የሚያገኙ እንደሆኑ፣ አፈጻጸማችን እንዴት እንደሆነ ለማሳወቅ ጥቂት ደቂቃዎችን ይውሰዱ። መልሶችዎ በሙሉ የግል ናቸው።



የአፋጣኝ እንክብካቤ አማራጭ ቸን ማወቅ

AmeriHealth Caritas DC (አሜሪካኒት ካሪታስ ዲ.ሲ.) ያለ ምንም ቀጠሮ አስቸኳይ እንክብካቤ መስጠት የሚችሉ ማዕከላትን ሊሰጥዎ ይችላል። አስቸኳይ እንክብካቤ ማለትም ወዲያውኑ ሳይሆን፤ በ 24 ሰዓታት ውስጥ ማግኘት ያለብዎ የሕክምና እርዳታ ማለት ነው። አንዳንድ መደበኛ አስቸኳይ እንክብካቤ የማይሻገሩ ጉዳዮች እንደ ወለምታ ወይም እጥፋት፣ ትውከት፣ ተቅማጥ፣ የጉሮሮ ቁስል፣ ሳል ወይም ጉንፋን ናቸው። አብዛኛው ማዕከላት በዕረፍት ቀናት ጭምር ለእርስዎ እንዲመች ተብሎ እስከምሽት ድረስ ለሰራ ክፍት ናቸው። በአቅራቢያዎ ያለውን አድራሻ ለማወቅ ዕዝ ከፈለጉ፤ በአባላት አገልግሎት ስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** ይደውሉ፤ ወይም ይህንን www.amerihhealthcaritasdc.com ድረገፅ ይጎብኙ። የትራንስፖርት አገልግሎት ከፈለጉ፤ እባክዎ በሚቀጥለው ቀን/ በዚያ ቀን AmeriHealth Caritas DC (ለአሜሪካኒት ካሪታስ ዲ.ሲ.) የትራንስፖርት መስመር በ**1-800-315-3485** ይደውሉ።

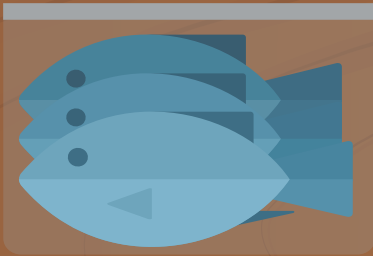


- የጤና ዝግጅት ማስታወሻዎች**
- ህይወት አጣዳፊ ልትሆን እንደምትችል እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህን አስፈላጊ የጤና አገልግሎቶች እና ማስታወሻዎች እንዲረሱ አንፈልግም።
- ለአካል ብቃት እና ለጤነኛ የምግብ አዘገጃጀት ስልጠናዎች የአባት ስሕንነት ማዕከልን በ 2027 Martin Luther King Jr. Avenue SE, Washington, DC 20020, አድራሻ ይጎብኙ።
 - ወደ ሕክምና ቀጠሮ ለመሄድ ዕዝ ከፈለጉ በ **1 800-315 3485** የትራንስፖርት አገልግሎት መስመር ይደውሉ።
 - ለጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች ሽፋን አልዎት። የጥርስ ሕክምና ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለመያዝ በ **1 800-408 7511** ይደውሉ።
 - ሕመምን ለማከም እና ለማስታገስ እንዲረዳዎ የአኩፓንቸር እና የኪሮፕራክቲክ አገልግሎቶች አሉ። የበለጠ ለመረዳት በ **1 800-408 7511** የአባላት አገልግሎት ይደውሉ።
 - የሰልክ መተግበሪያዎቻችንን ከ Google Play Store (ጉግል ፕሌይ ስቶር) ወይም Apple App Store (አፕል አፕ ስቶር) ያውርዱ። “AHCDC” ብለው ይፈልጉ
 - 19 ዓመት የሞላዎት ከሆነና አዋቂ PCP (የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪ) መቀየር ከፈለጉ፤ የሕፃናት ሓኪምዎን ይጠይቁ።
 - ለመድኃኒት መውሰጃ ማስታወሻዎች እንዴት መመዘገብ እንዳለብዎ፤ የመድኃኒት ባለሙያዎን ይጠይቁ።
 - ለእርግዝና መከላከያ መድኃኒት አቅራቢዎን ከሰስት ወር አቅርቦት ይልቅ የ 12-ወራት አቅርቦት መጠየቅ ይችላሉ። ይህም ጊዜ እና ወደ መድኃኒት ቤቱ መሄድን ይቆጥብሎታል!
 - ነፃ የትርጉም አገልግሎቶችን እንሰጣለን። የቋንቋ አገልግሎቶችን እንዴት መጠየቅ እንዳለብዎ ለማወቅ www.amerihhealthcaritasdc.com ን ይጎብኙ።



አሁንም ያንን መመገብ እችላለሁ? ምግብ ለምን ያህል ጊዜ ሳይበላሽ ተጠብቆ እንደሚቆይ

ምግቦች ላይ ያለ “የመሸጫ-ቀን” እና “የመጠቀሚያ-ቀን” የሚሉ ቀናቶች፤ ከምግቡ ደህንነት ጋር ምንም ግንኙነት እንደሌላቸው ያውቃሉ? እነዚህ ቀናቶች አምራቹ ምግቦቹ ጥሩ ቃና እና ጥራት ይኖራቸዋል ብሎ የሚያምናቸው ቀናቶች ናቸው። በአንዳንድ ሁኔታዎች፤ ይህ ማለት ይህ ቀን ካፈ በኋላም፤ ምግቡ ለመመገብ ጤናማ ሊሆን ይችላል ማለት ስነ-ምግባር ነው። ቃናውን፤ ቀለሙን ወይም ጣሕውን የቀየረ ምግብ መመገብ የለብዎትም — ምናልባት የተመረዘ ሊሆኑ ይችላሉ።² በግጥም “የመሸተት መከራ” ከሚባለው በስተጀርባ አንዳንድ ሳይንሶች አሉ። አንዳንድ መደበኛ ምግቦች እንደተጠባቂ የሚቆዩበት የጊዜ ርዝመት እነዚህ ናቸው።



ዓሳ፡ ከአንድ እስከ ሁለት ቀናት⁵
ወደ ቤትዎ ካመጡት በኋላ ወዲያውኑ ለመብላት ያቅዱ።



የታሸገ ስጋ፡ ከሶስት እስከ አምስት ቀናት⁶
የተከፈቱ፤ የታሸጉ እሽጎች እስከ ሁለት ሳምንታት ድረስ የተጠበቁ ናቸው።



እንቁላሎች፡ ከሶስት እስከ አምስት ሳምንታት³
እንቁላሎችን ከካርቶኑ በፍሪጅ መደርደሪያ ውስጥ ያስቀምጡ። በፊሪጅ በር ላይ ያለው የቅዝቃዜ መጠን በተደጋጋሚ ይዋኸገቃል።



ትፍራፊዎች፡ አትራ ቀናት⁴
ምግቦችን ካሰሉ በኋላ፤ ባቴሪያ እንዳያመነጩ ለመከላከል፤ በሁለት ሰዓታት ውስጥ ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስገቡ።



ማዮ-ኒዝ፡ ሁለት ወራት⁷
ማዮ-ኒዝ በፍሪጅ ውስጥ ምን ያህል ጊዜ እንደሚቆይ ማስታወስ ካልቻሉ፤ ምናልባት አውጥቶ መጣል የተሻለ ሳይሆን አይቀርም።

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} United States Department of Agriculture (ዩናይትድ ስቴትስ ዲፓትመንት ኦፍ ኦግሪካልቸር)

6

የምሽት ላቦት

ሊነግሯቸው የሚችሏቸው ነገሮች

እንቅልፍ ለመተኛት መቸገር አስደሳች ነገር አይደለም። በላብ ተጠምቀው ሲነቁ ደግሞ ይህንን የበለጠ ዕውነት ያደርገዋል። በመኝታ ጊዜ ያለ የበዛ ላብ “የምሽት ላብ” በመባል ይታወቃል። ይህም ከቀን የውሎ ድካም፣ የእንቅልፍ ችግሮች፣ እና አንዳንዴም አሳሳቢ ከሆኑ የጤና ችግሮች ጋር የተያያዘ ነው።^{1,2}

ከፍተኛ የሆነ የመኝታ ክፍል መቀት ወይም ወፍራም የመኝታ ልብሶች የምሽት ላብ መነሻ ምክንያቶች ሊሆኑ ይችላሉ። ነገር ግን፤ አብዛኛውን ጊዜ በመኝታ ጊዜ ላብ የሚያጠምቅም ከሆነ፤ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎች ጋር ያውሩ። ምክንያቱ ምን እንደሆነ ለማወቅ ሊረዳዎ ይችላል። እንደነዚህ ዓይነት ስድስት ምክንያቶች ሊኖሩት ይችላል።

1 መውለድ የሚያቆሙበት የዕድሜ ክልል ውስጥ እየገቡ ይሆናል። የምሽት ላብ በአብዛኛው ጊዜ፤ ሴቶች መውለድ የሚያቆሙበት የዕድሜ ክልል ውስጥ የመግባ የመጀመሪያው ምልክት ነው።³ የመቀት ሞገዶች፤ በቀን ወይም በምሽት የትኛውም ጊዜ ላይ ሊከሰቱ ይችላሉ። የምሽት ላቦት ካነቃዎት፤ የአየር ማቀዝቀዣ ባበት፤ ቀዝቀዝ ባለ ክፍል ውስጥ ይተኙ። የመቀት ሞገድም፤ ጥሩ የምሽት እንቅልፍ እንዲያገኙ እየከለከልዎት ከሆነ፤ የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎች የሆርሞን ቴራፒ እንዲጀምሩ ፤ ሊጠቁምዎ ይችላል።

2 ልብዎ ችግር ውስጥ ነው። እድሜያቸው ከ 45 እስከ 50 ክልል ውስጥ የሆኑ የምሽት ላብ የሚያጋጥማቸው ሴቶች፤ በ 14 ዓመታት ውስጥ ለልብ ሕመም የመጋለጥ ከፍተኛ ስጋት ላይ ናቸው።⁴ መደበኛ ያሆነ ወይም ከልክ ያለፈ ላብ፤ በምሽት ቢሆን ራሱ፤ የልብ ድካም ምልክት ሊሆን ይችላል።⁵ ኢንዱስትሪያል የተባሉት የልብ ቧንቧዎች መቆጣት፤ የምሽት ላቦትን ሊያስከትልላ ይችላል።⁶

3 የእንቅልፍ ጊዜ የአተነፋፈስ ችግር አለብዎ። ጥንት እንደሚጠቁመው፤ ቋሚ የምሽት ላቦት፤ ባልታከሙ የእንቅልፍ ጊዜ አተነፋፈስ ችግር ባለባቸው አዋቂዎች ላይ ሶስት እጥፍ ያህል ይስተዋላል።⁷ ይህ ሁኔታ በእንቅልፍ ሰዓት የአየር መተላለፊያዎ እንዲዘጋ ያደርጋል። የእንቅልፍ ጊዜ አተነፋፈስ ችግር ከታከመ፤ የምሽት ላቦት እየቀነሰ ይመጣል።

4 ሰውነትዎ ቁስለትን እየተከላከለ ነው። እንደ አስተዋዳሪዎ (የአጥንት መቆጣት) እና ሳንባ ነቀርሳ ያሉ የባክቴሪያ ብክለቶች የምሽት ላቦት ሊያከትሉ ይችላሉ።⁸

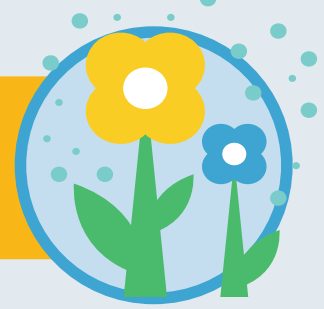
5 የካንሰር የመጀመሪያው ደረጃ ላይ ነዎት። የምሽት ላቦት የአንዳንድ ካሰሮች የመጀመሪያ ምልክቶች መካከል ሊሆን ይችላል።⁹ ጉዳዩ ይህ ከሆነ፤ እንደ ትኩሳት ወይም ድንገተኛ የሆኑ የክብደት መቀነስ ያሉ ሌሎች ምልክቶችም ሊያጋጥምዎት ይችላል።

6 የሆርሞን መዛባት አለብዎ። በእንቅልፍ ጊዜ ማላብ፤ የሆርሞን የሚያመነጨ እጢዎች ላይ ያሉ ችግሮች ምልክት ሊሆን ይችላል።¹⁰ እንደ ሴሮቶኒን ያሉ በጣም ብዙ ወይም በጣም ትንሽ የሆርሞን መጠን ያላቸው ሰዎች፤ የምሽት ላቦት ሊያጋጥማቸው ይችላል።



^{1,7} BMJ Open
^{2, 6, 8, 9, 10} American Osteopathic Association (አሜሪካን ኦስቶፓትክ አሰሪዎች)
³ National Institute on Aging, National Institutes of Health (ናሽናል ኢንስቲትዩት ላይ ስኬትን ማግኘት፤ ናሽናል ኢንስቲትዩት ላይ ስኬትን ማግኘት)
⁴ U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health (ዩ.ኤስ. ናሽናል ላይብራሪ ኦፍ ሜዲሲን፤ ናሽናል ኢንስቲትዩት ላይ ስኬትን ማግኘት)
⁵ Office on Women’s Health, U.S. Department of Health and Human Services (አፊሰ አን ወ.ሜንስ ሄልግ፤ ዩ.ኤስ. ዲፓርትመንት ኦፍ ሄልግ ኤንድ ሁዮሚን ሰርቪስስ)

ስለ አለርጂክ ህክምና ከመጀመሪያ እንክብካቤ ካቤ ሰጪዎ ጋር ማውራት



አለርጂ ካለብዎ ብቻዎን አይደሉም በግምት 50 ሚልዮን የሚሆኑ አሜሪካውያን የተለያዩ የአለርጂክ አይቶች አለባቸው።¹

ብዙ ነገሮች አለርጂክ ሊያከትሉ ይችላሉ። ከእነዚህ መደበኛ አለርጂኮች አንዱ፤ የእርስዎን ምክቶች አስከትለው ይሆናል።

- የእንሰሳ ፀጉር
- አቧራ
- የላም ወተት ውስጥ የሚገኝ ፕሮቲን፤ ኦቭሊን፤ እንግሊዥ፤ ጤፍ፤ አተር፤ ዓሳ፤ ሼልፊሽ፤ እና ዛፍ ፍሬ ያሉ ምግቦች
- የተባይ ንክሻ
- ላስቲክ፤ የጎማ ዓይነት
- መድኃኒቶች
- ሻጋታ
- የአበባ ብናኝ

አለርጂ ካለብዎ፤ ሕክምና ሊረዳዎ ይችላል። ይህም፤ እንደ መድኃኒት፤ የአለርጂ መርፌ፤ እና ምልክትዎን ሊቀሰቅሱ የሚችሉ ነገሮችን ማስወገድ ሊያጠቃልሉ ይችላሉ። እርስዎ እና የመጀመሪያ እንክብካቤ ሰጪዎ በአንድነት፤ ዓይተኛ ማስታገሻ ማግኘት ይችላሉ።

ምልክቶችዎ

አለርጂ እንዳለብዎ ወይም እንደሌሉብዎ ለማወቅ እንዲያግዝ፤ ለመጀመሪያ የእንክብካቤ ሰጪዎ፤ የግልዎን እና የቤተሰብዎን የሕክምና ታሪክ ያጋሩ። ለምሳሌ፤ እርስዎ ወይም ከቤተሰብዎ መካከል ለማንኛውም ነገር አለርጂክ ሆነው ያውቃሉ?

በተጨማሪም፤ ለምልክቶችዎ ግልፅ ይሁኑ። እንዲሁም ሊሉ ይችላሉ “የውጪው አየር እርጥበታማ ሲሆን፤ ቆዳዬ ቀይ ይሆንና የጉልበቴ ጀርባ ያሳክከኛል። ለብዙ ሳምንታት ይቆያል።” ወይም፤ “በጣም አስነጥሳለው፤ ከዚያም ዓይኖቼ ያብጣሉ፤ ነገር ግን ጉንፋን እንደያዘኝ አይሰማኝም።”

የአለርጂ ምልክቶች የሚያጠቃልሉት፡

- አስም
- ለመተንፈስ መቸገር
- ሽፍታ (የሚያክክ፤ በቆዳ ላይ ቀይ እብጠቶች)
- የሚያሳክክ አፍንጫ፤ አይን ወይም ላንቃ
- የሚያሳክክ፤ የሚላጥ፤ የተሰነጣጠቀ ቆዳ
- ማስነጠስ
- የታፈነ ወይም ንፍጥ የበዛበት አፍንጫ

በከፋ ሁኔታዎች፤ በጣም ከፍተኛ የሆነ የአለርጂ ደረጃ፤ አናፊላክሲስ ሊያከትል ይችላል። ይህም ትንፋሽ ማጠርን፤ የጉሮሮ መወጠር፤ ጭንቀት፤ ማስመለስ፤ ማስቀመጥ፤ ወይም እስከ ሞት ሊዳርግ ይችላል።

የመመርመሪያ አማራጮች

አቅራቢዎ ለምርመራ ወደ አለርጂክ ባለሙያ ሊልክዎ ይችላል። እንደዚያ ከሆነ፤ ለምልክትዎ የትኛው ምርመራ ጥሩ እንደሆነ ይጠይቋቸው። ምርመራዎቹ፤ ኤክስሬይ፤ የሳምባ ምርመራ፤ የቆዳ ምርመራ፤ ወይም የደም ምርመራን ሊያካትቱ ይችላሉ። ለምልክቶችዎ ትክክለኛ መነሻውን ሊጠቁምዎት ይችላሉ።

የሕክምናዎ እቅድ

የምርመራ ውጤቶቹ አለርጂ እንዳለብዎ የሚያዩ ከሆነ፤ እንክብካቤ ሰጪዎ የሕክምና ዕቅድ በማዘጋጀት ሊረዳዎ ይችላል። ይህም የሰውነት መቆጣትን ለማስወገድ፤ አለርጂ

ከሚያስከትሉ ነገሮች መራቅን ያጠቃልላል። ለምሳሌ፤ ምርመራዎቹ የላክቶስ አለርጂ እንዳለብዎ ካሳዩ የእንክብካቤ ሰጪዎ ወተት መጠጣት እንዲያቆሙ ሊጠቁምዎ ይችላል። ምርመራዎቹ ለአናፊላክሲስ እንደተጋለጡ የሚያሳዩ ከሆነ፤ የእንክብካቤ ሰጪዎ ሁልጊዜ ኤፊኔፍይን (እንደ EpiPen®) እንዲይዙ ሊጠቁምዎ ይችላል።

ለአንዳንድ አለርጂኮች፤ ከመነሻው መራቅ ብቻ በቂ ላይሆን ይችላል። በዚህ ዓይነት ሁኔታ፤ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ እንዲሻልዎት መድኃኒት እንዲወስዱ ሊጠቁምዎ ይችላል። መደበኛ የአለርጂክ መድኃኒቶች ሲትሪዛይን (Zyrtec) እና ሞንቴሉካት (Singulair) ያጠቃላሉ።

ትንሽ አለርጂዎችን የያዙ የአለርጂ መርፌዎች፤ የአለርጂ ክትባት አማራጮች ሊሆኑ ይችላሉ። ምልክቶችዎን ለመቀነስ እንደ ክትባት ይሰራሉ።

¹American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (አሜሪካን አካዳሚ አፍ አለርጂ አስማ እና ኢሙኖሎጂ)

ቀጠሮ ለመያዝ ዕገዛ ይፈልጋሉ?
እኛ ልንረዳዎ እንችላለን። ለደንበኞች አገልግሎት በ 1 800-408 7511 ይደውሉ።



9 ማድረግ ያለብዎት ነገሮች።

ነፍሰጡር እንደሆኑ ካወቁ።

ነፍሰጡር ነዎት ስለዚህ ምን? በሚመጡት ወራት ብዙ ዕቅዶችና ማድረግ ያለብዎት ነገሮች ይኖሩ ይሆናል? እነዚህን ዝርዝሮች በዝርዝርና የተግባር ዝርዝሮች ተቀዳሚ አድርገው ያስቀምጡ።

1 እንዳረዘቡ ባሰቡበት ጊዜ፤ የመጀመሪያ የእርግዝና ክትትል ቀጠሮዎን በፍጥነት ይያዙ። ቋሚ የእርግዝና ምርመራ ማግኘት የእርስዎንና የልጅዎን የጤና ስጋት ይቀንሳል።¹ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎ ሁሉም ነገር በደህና እየሄደ መሆኑን ሊያረጋግጥልዎ እና ለእርስዎ የሚሆን ምክር ሊያቀርብልዎ ይችላል።

2 መድኃኒቶችዎን ይመልከቱ። የትዕዛዝ መድኃኒቶች፣ ወይም ያትዕዛዝ የሚገኙ መድኃኒቶችን፣ ወይም የዕዕዋት ውጤቶች የሚወስዱ ከሆነ፣ ከእንክብካቤ ሰጪዎ ጋር ይነጋገሩ። አንዳንድ መድኃኒቶች በእርግዝና ጊዜ ቢወስዱም ችግር የለውም፤ ነገር ግን ሌሎቹ፤ ያተወለደ ልጅዎን የሚጎዱ ናቸው።²

3 አመጋገብዎን ያሻሽሉ። አሁን ነፍሰጡር ስለሆኑ ከፍተኛ ጥራት፣ አይረገ፣ እና ካልሲየም ያስፈልግዎታል።³ በተጨማሪም የአዕምሮ እና የጀርባ አጥንት የአወላለድ ችግርን ለመከላከል በየቀኑ 400 ሚሊ.ሴ.ግ ፎሊክ አሲድ መውሰድ መጀመር አለብዎ።⁴ አብዛኛዎቹ የእርግዝና ሻይታሚኖች ፎሊክ አሲድ ይይዛሉ።

4 በምግብ ንፅህና ላይ ያተኩሩ። ለምግብ ወለድ በሽታዎች የመጋጥ ዕድልን ለመቀነስ ጥሬ ዓሳ፣ በደንብ ያልበሰለ ስጋ፣ የቀዘቀዙ የታሸጉ ስጋዎች፣ እና ፓቸራይዝ ያተደረገ ጅዝ አይመገቡ።⁵ ለሚርኩሪ ተጋላጭነትን ለመቀነስ፣ ስምርድ ዓሳ፣ አሳ ነባሪ፣ ወይም ኪንግ ማክሬል አይመገቡ፤ በተጨማሪም አልባኮር ቱናን በሳምንት ወደ ግራም ይቀንሱ።⁶

5 ትንባሆ ማጨስን ያስወግዱ። አጫሽ ከሆኑ፤ ለማቆም ከዚህ የተሻለ ጊዜ የለም። በእርግዝና ወቅት ማጨስ የውርጃን፣ ፅንሰ ያለጊዜው እንዲወለድ፣ ዝቅተኛ ክብደት ያው ልጅ መውለድ፣ እና ለአንዳንድ የአወላለድ ችግሮች ያ ተጋላጭነትን ይጨምራል።⁷ ለማቆም እንዲረዳዎት፣ የጤና እንክብካቤ ሰጪዎን ይጠይቁ፤ ወይም www.women.smokefree.gov ይጎብኙ። በተዘዋዋሪ ከማጨስ ይራቁ። AmeriHealth Caritas DC (የአሜሪካ ሄልዝ ካሪታስ ዲ.ሲ.) አባላት ማጨስ እንዲቆሙ የሚረዳቸውን ትምህርት መከታተል ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ እና ለመመዘገብ፤ በ 202-216-2318 ይደውሉ።

6 አልኮል መጠጣት ያቁሙ። በእርግዝ ወቅት አልኮል መጠጣት፤ ልጅን ለዕድሜ ዘመን የመማር መቻል ብቃት ማነስ፣ የባሕሪ ችግር እና ሌሎች የጤና ሁኔታዎች ያጋልጣል።⁸ እንደነዚህ ዓይነት እግሮችን ለመከላከል፤ በጭራሽ አለመጠጣት ተገቢ ነው። ይህ አስቸጋሪ የሚሆን ከሆነ፤ ከእርዳታ ሰጪዎ ጋር ይጋገሩ።

7 አካላዊ እንቅስቃሴ ያድርጉ። በመጀመሪያ የእንክብካቤ ሰጪዎን ያማክሩ። ቋሚ እንቅስቃሴ፤ ሰውነትዎ ለወደፊት እርግዝናዎ እና ከእርግዝናዎ በኋላ፤ በምጥ እና በወሊድ ጊዜ የሰውነትን ቅርፅ ያስይዛል።⁹ በተጨማሪም በራስ መተማመንን እና ስሜትዎን ከፍ ያደርጋል።¹⁰

8 ከፀረተባይ መድኃኒት፣ የኬሚካል ውህድ፣ ሊድ፣ እና ጨረሮች ይራቁ።¹¹ ከእነዚህ ጋር የሚያገናኝ ስራ ካልዎት፣ የእንክብካቤ ሰጪዎን እና አሰሪዎን እና ሰሪዎን ያጋግሩ። እራስዎንና ልጅዎን የሚጠብቁበትን መንገድ ሊፈልግልዎት ይችላሉ።

9 ጭንቀትዎን ይቆጣጠሩ እርስዎና ሕይወትዎ በተለያዩ ለውጦች እያለፉ ነው። አንዳንድ ጊዜ ጭንቀት ቢሰማዎ፤ ልዩ ነገር አይደለም። ስሜቶችዎን ድጋፍ ለሚያደርግልዎት ሰው ያጋሩ። ዘና ማለት የሚችሉበትን ጤናማ መንገድ ይፈልጉ። ለምሳሌ፤ በእግር መጓዝ፣ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊ ነገሮች መፈለግ፣ የጥሞና ጊዜ መውሰድ ይለማመዱ፣ ወይም ከጓደኞች ጋር ጊዜ ያሳልፉ።

አሁን ነፍሰጡር ስለሆኑ ከመቼውም ጊዜ ይልቅ ለራስዎ እንክብካቤ ማድረግ እጅግ ጠቃ ነው። ለሁለት ሰው ጤናማ ውሳኔ እየወሰኑ ነው። ጥያቄ ካልዎት ወይም ምንም ዓይነት ዕገዛ ከፈለጉ፤ እባክዎ AmeriHealth Caritas DC's Bright Start (ለአሜሪካ ሄልዝ ካሪታስ ዲ.ሲ. ብራይት ስታርት)[®] ፕሮግራም በ1-877-759-6883 ይደውሉ።

^{1,3,5,7,8,9,11} National Institute of Child Health and Human Development (ናሽናል ኢንስቲትዩት ኦፍ ሄልዝ ኤንድ ሂዩማን ዴቨሎፕመንት)
^{2,4} Centers for Disease Control and Prevention (ሴንተርስ ፎር ዲዚዝ ኮንትሮል ኤንድ ፕሪቨንሽን)
^{6,10} Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services (ኤስ ድኤስ ዲፓርትመንት ኦፍ ሄልዝ ኤንድ ሂዩማን ሰርቪስስ)



ብላክ ቢን ቶርቲላ ካሲሮል

ጥቁር ባቁላ የፕሮቲን ጥሩ ምንጭ ናቸው። ምግብ ከማዘጋጀታችን በፊት ማጠብና ማድረቅ፣ የሶዲየም(የጨው) ሞጠናቸውን ለመቀነስ ይረዳል።

ንጥረ ነገሮች:

- 1 ኩባያ ቀዝቅዞ የተከተፈ ቃሪያ፤ የቀዝቀዘ እና የተጠነፈፈ
- 1 ኩባያ ቀዝቅዞ የተከተፈ ሽንኩርት፤ የቀዝቀዘና የታጠበ
- 1 ከ (15 እስከ 16 ግራም) ጣሳ ዐው ያተጨመረባቸው ጥቁር ባቁላ፤ ታጥቦ የተጠነፈፈ
- 1 ጣሳ (14½ ግራም) ጨው ያተጨመረበት የተከተፈ ቲማቲም፤ ያተጠነፈፈ
- ½ ኩባያ ቲማቲም ድልህ ወይም ፒካት ስን
- የአትክልት ዘይት
- 8 ራዲዮች የባቆሎ ቶርቲላ
- 1 ኩባያ ቀላል የሜክሲኮ ድብልቅ ቺዝ ወይም ሞንቴሪ ጃክ ቺዝ
- 1/8 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀይ በርበሬ
- ¼ ኩባያ የተቆራረጠ ትኩስ ሲላንትሮ

መመሪያዎች:

1. ማብሰያውን በ 400 ዲግሪ ያመቁት
2. በትልቅ ጉድጓዳ ሳህን በርበሬውን፣ ሽንኩርቱን፣ ባቁላዎችን፣ ያልጠለለ ቲማቲም እና ቲማቲም ድልህን በአንድ ላይ ያዋህዱ።
3. 9-ኢንች ካሬውን መጥበሻ ላይ የአትክልት ዘይቱን ይርጩ። አንድ ኩባያ የበርበሬ ድብልቅ በማንኪያ ወደ መጥበሻው ይጨምሩ። አራት ቶርቲላዎችን በመጥበሻው ላይ ይደርድሩ፤ ካስፈለገም ይደራርቧቸው። የቀረውን ግማሽ ስልስ ቶርቲላዎቹ ላይ በማንኪያ ያደርጉ። ላዩን ½ ኩባያ ቺዝ ይሸፍኑት። ይደገሙት።
4. የአልሙኒየም መጠቅለያውን በአትክልት ዘይቱ በትንሹ ይርጩት። ቺዙ እንዳይጣበቅ ለመከላከል በትንሽ የተረጨውን ጎን ኪታች አድርገው መጥበሻውን በአልሙኒየም ይሸፍኑት።
5. ለ 30 ደቂቃ ይጋግሩ። ሽፋኑን ያንሱ። ለተጨማሪ አምስት ደቂቃ፤ ወይም እስኪሞቅና እስኪንተከተክ ድረስ ይጋግሩ። በቁንዶ በርበሬ እና በሲላትሮ ይነሰንሱበት። ለአራት አኩል ቦታዎች ይቆራርጡ። የማቅረቢያ መጠን: አራት

በማቅረቢያ: 360 ካቺዎች, 9 ግ ጠቅላላ ቅባት (3 ግ የወጣለት ቅባት, 0 ግ ያልተጣራ ቅባት), 20 ሚግ ኮሌስትሮል, 550 ሚግ ሶዲየም, 55 ግ ካርቦሃይድሬት, 11 ግ ስራስር, 5 ግ ሰኳር, 17 ግ ፕሮቲን



AmeriHealth Caritas District of Columbia አግባብነት ያላቸውን የፌዴራል ሲቪል ሙብቶች ሕግጋት የሚያከብር ሲሆን በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ፣ ላይ የተመሰረተ አድልዎ ወይም ልዩነት አያደርግም። AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ ላይ ተመስርቶ ሰዎችን የማያገልል ወይም በተለየ ሁኔታ የማያስተናግድ ተቋም ነው።

AmeriHealth Caritas District of Columbia:

- አካል ጉዳተኞች ከእኛ ጋር ውጤታማ ግንኙነት ይኖራቸው ዘንድ ነጻ ድጋፍና አገልግሎት የሚሰጥ ሲሆን ከእነዚህም መካከል፡
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቅርጸት በጽሁፍ የተዘጋጀ መረጃ (ሰፋፊ ሕትመት፣ አዲያ፣ ተደራሽ ኤሌክትሮኒክ ፎርማቶች፣ ሌሎች ፎርማቶች)
- የአፍ መፍቻ ቋንቋቸው እንግሊዝኛ ላልሆኑ ሰዎች ከክፍያ ነፃ (ያለ ክፍያ) የቋንቋ አገልግሎት ይሰጣል፤ ከእነዚህም መካከል፡
 - በቂ ስልጠና ያላቸው የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚዎች
 - በሌሎች ቋንቋዎች የተዘጋጀ መረጃዎች

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

AmeriHealth Caritas District of Columbia በዘር፣ ቀለም፣ ብሔራዊ ማንነት፣ ዕድሜ፣ አካል ጉዳት፣ ወይም ሆስ ምክንያት እነዚህን አገልግሎቶች አልሰጠኝም ወይም አድልዎ ፈጽሞ-በፍል ብለው ካመኑ፣ ለአባላት አገልግሎት ክፍል በሚከተሉት መንገዶች ቅሬታዎን ማቅረብ ይችላሉ፡

- በስልክ ቁጥር **202-408-4720** ወይም ከክፍያ ነጻ በሆነው ስልክ ቁጥር **1-800-408-7511**
- 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 ካስፈለገዎት፣ AmeriHealth Caritas District of Columbia, የአባላት አገልግሎት ክፍል እርዎን ለመርዳት ዝግጁ ነው።

ከዚህም በተጨማሪ በሚቀጥለው ድረ ገጽ በሲቪል ሙብቶች 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 ወይም በፖስታ ወይም 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: አማርኛ መናገር የሚችሉ ከሆነ፣ ከክፍያ ነጻ የሆነ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርብልዎታል። በስልክ ቁጥር **1-800-408-7511** (TTY/TDD: 202-216-9885 ወይም 1-800-570-1190) ይደውሉ

Arabic:

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

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: ÀKÍYÈSÌ: Bí ó bá nṣọ Yorùbá, àwọn iṣẹ iranlọwọ èdè wà fún ọ l'ọ̀fọ́. Pe **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).

10202MB

በ ስቴይዌል የተዘጋጀ

 This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

 GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

www.amerihealthcaritasdc.com

ACDC- 18145300


AmeriHealth Caritas
District of Columbia