

ናይ ውላድኩም ሓኪም፡ ኣብ ግዜ ሕማም ቫይረስ ኮሮና 19 (COVID-19) ክሕግዘኩም ይኸእል እዩ—ሰለዚ፡ ደገፍ ዘይብልኩም ባይንኹም ኣይኮንኩምን!

ከምዚ ዝስዕብ ንክትገብሩ፡ ናብ ቤት ጽሕፈት ዝሕክመኩም ሓኪም ደውሉ...

- እቲ ኣብ ግዜ ቆልዕነት ዝውሰድ ክታብታት ብስሩዕን ኣብ ግዚኡን ንክትወስዱ። እቲ ዝውሰድ ክታብታት ምስዝደናጉ፡ ከም ንፍዮ ንዝኣመሰለ ክትከላኸሎ ንእትኸእል ለብዳ ሕማማት ክንቃላዕ ተኸእሎ ኣሎ።
- ኣብ ባህርያት ውላድኩም ወይ በጽሒ ወይ ምቅይያር ኩነተ-ኣእምሮ ዘተኮረ ሓገዝ ክትረኽቡ።
- ንምግባር፡ መንበሪ ገዛን ካልእ ዘድሊ ነገራትን ዝምልከት ሓገዛት እንታይ ከምዘሎ ንምፍላጥ ደገፍ ክትረኽቡ።
- ብዛዕባ ኣመጋግባ፡ ድቃስ፡ ሸንቲ ምሻን ወይ ቀልቀል ምውጻእ ዝምልከት ሕቶታት ንክትሓቱ።
- ውላድኩም ሕክምና ንክረክብ፡ ቆጶራ ክትሕዝሉ ዘድሊ እንተኾይኑ ንክትፈልጡ።

ክሊኒካት፡ ንሰኹም ውሑሳት ንክትኮኑ ለውጥታት ገይረን ኣለዎ።

- ብተሌፎን ወይ ብቪዲዮ ምብጻሕ
- ንዝሓወዩ ቆልዑ ንክትበጽሑ ተባሂሉ እተዳለወ ፍሉይ መእተዊ ወይ እተሓዘኑ ክፍልታት
- ኣብ መንጎ ሕሙማት፡ ሰፊሕ ዝኾነ ጽሬት ከምዝህሉ ምግባር
- ኣብ መጻበዩ ክፍልታት እትጽብይዎ ግዜ ውሑድ ክኸውን ወይ ብፍጹም ዘይምጽባይ
- ኣብ ክሊኒክ ውሑዳት ሰባት ከምዝህልዉ ምግባር
- ዕድላት “ኣብ ማኪና ኮንካ ኣገልግሎት ምርካብ”



ቆጶራ ንምሓዝ፡ ውላድኩም ናብ ዝሕክመሉ ክሊኒክ ደውሉ። ክሊኒክ ኣብ ምርካብ ሓገዝ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ብ1-800-322-2588 ገይርኩም ናብ መስመር ተሌፎን ሄልፕ ሚ ግሮው ዋሽንግተን (Help Me Grow Washington Hotline) ደውሉ።