



# ጥዑይ አስናን ጥዑይ ቆልዑት ዝርዝር መቆጻጸሪ አስናን ቆልዑት ካብ 0 -6 ዓመት

እዚ ዝርዝር መቆጻጸሪ ንምክትታልን ምቁጽጻርን ጥዕናን ምዕባል አስናን ደቅኹም ንምሕጋዝ ዝተዳለወዮ።

- |    |      |   |
|----|------|---|
| እወ | እይፋል |   |
| □  | □    | 1. ካብ 18-24 ወርሒ ቆልዓ እንተሊዩኩም፣ ብውሑዱ 12 አስናን ኣለዎዮ፤<br>ወይ |
| □  | □    | ካብ 25-36 ወርሒ ቆልዓ እንተሊዩኩም፣ ብውሑዱ 16 አስናን ኣለዎዮ፤          |
| □  | □    | 2. አስናን ደቅኹም ንመዓልቲ ክልተ ግዜ ብእኹላት ሰባት ይጸሪዮ፤             |
| □  | □    | 3. አስናን ደቅኹም ጽሩይ ዲዩ፤                                  |
| □  | □    | 4. ደቅኹም ብናይ ስኒ ሓኪም ተራኢዮ ምይፈልጡዮ፤                       |
| □  | □    | 5. ደቅኹም ዝበዝሐ እዋን ካብ ኩባያ ብዘይመኽደን ዲዩ ዝሰትዩ፤              |
| □  | □    | 6. ደቅኹም ብዘይጠጦ ይድቅሱዮ፤                                  |
| □  | □    | 7. ደቅኹም ስሩእ ናይ መግቢ ሰዓታት ኣለዎምዮ፤                        |

ዝኾነ ካብ'ዞን ሕቶታት “እይፋል” እንተመለሱኩም፣ ብኸብረትኩም ንናይ ስኒ ሓኪምኩም ብዛእባ ምዕባል አስናን ደቅኹም ኣዘራርቡ።

ወለዲ ብዛእባ ዕቤትን ጥዕናን ዝኾነ ስክፍታ ምስዘሕድሩ ንናይ ስኒ ሓኪም ከዘራርቡ ይግባእ። ናይ ቆልዑት መመመዩ መሳርሒ ካብት ኣካል ናይ ኦንታሪዮ መንግስት ሜላ ጥዕና ክፍሊ ምርምር ዝኾነ ክፍሊ ምርምር ኣገልግሎት ኮማዊ ጥዕና ስኒ ዝተወሰደ እዩ።

ሓገዝቲምኸርታትንምውሓስጥዑይአስናን

ኣብ18 ወርሒምውብዛሕቶ'ምቆልዑትካብ 12-16 አስናን፣ ክምኡ'ውንኣብ36 ወንሒምካብ 16-20 አስናንይሕልዎም።  
እቲቀዳማይዝወጽእስኒናይቅድሚት፣ ብድሕራኡድማናይድሕራትዮ።

አስናንደቅኹምኣብመዓልቲክልተጊዜብፎኪስናይቆልኡትመማሞጺምጽራይይድሊ።  
ብጽሩይማይወይብክንዲፍረስርናይትኣክልፍሎሪዴትድምሕጸብስኒክሬምክንምውጸምይክኣል።  
ሕጻውንቲ'ውንአስናንምክብዕክኸይኸእልዮ። ብውሑድኣብወርሒኣንሳእአስናንደቅኹምክትፍትሹይግባእ።  
ላዕላዋኢክንፈሮምንላኢሊደፊእካክሳእግርዛኖምምፍታሽየድሊ። ጸዕዳ-ልጣፍወይብናዊነጥብታት፣  
ወይጭራምወይሰባርእንተርኢኹምናብናይስኒሓኪምውሰዱዎም።

ቆልኡትኣብመበልቀድማይዓመቶምአስናንምብናይስኒኪዒላክረአዩይግናእ።  
ምኽንያቱዝኾነጸገምእንተሊዩብእግኡምእንቲክልለ።

እብ 18 ወርሒምቆልዑትጠብኣደክጠውቡወይብመኽደንዘይብሉኩባያክሰትዩይግባእ።  
ጠጦወይመኽደንዘለዎኩባያይጥቀሙእንተሊዩም፣ ክሓድጉዎክተባብኡኣለዎም።  
ደቅኹምቀጻሊብጠጦወይመኽደንዘለዎኩባያዳባ፣ ፎርሙላ፣ ጽሚቕ፣ ፖፕ፣ ኩል-  
ኤይድወይሽኮራዊነገርክጠቡንክመጹንኣይትሕደጉዎ።

ቆልኡት ክድቅሱ ከለዉ ጠጦ ኪጠብዉእንተሊዩዎምጽሩይማይምሃብ። ተጥብዎእንተኮይንክን።  
ምስሓብምስቛረጸጠብክንኣልግሱሉ።

ድቅኹም ንመዓልት ካብ 5 ክሳብ 6 ናይ መግቢ ጊዜ ክሕልዎም ይግባእ። ብቐደሊ ምብላእ፣ አስናን ክብላእ ምኽኒያት ይኸውን። ብዝያዳ ሽኮራውን ቅብዓትነን ዘለዉን ምግብታት። ሻለ ኣብነታዊ ጥእናዊ መግብታት ንምግላጽ ቺዝ፣ ሓል ግሬን ክራከር፣ ርግኣ፣ ሓድሽ ፍሩታታትን ኣሕምልትን። ምስ ብልኢ ዝስተ ድማ፣ ጽሩይ ማይ ይምረጽ፣ ወይ ጸባ። ቆልኡት ኣብ ካልእ እዋናት ማይ ጸሚና ምስ ዝብሉ፣ ማይ ሃብዎም።

### ናጻ ክንክን ጥዕና ስኒ ንቆልኡትን መንእሰይትን

ኣብ 1-800-265-7293 መዞሪ፡ 2661

ቅቡላት ክሳብ 17 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑት ናጻ ናይ ስኒ ኣገልግሎት ንህብ። መሓከሚ ገንዘብ ዝጽግመኩም እንተኮይኑ፣ ውላድኩም ቅቡል ክኸውን ስለዝኸእል ሕተቱ።