ንነብስኻ ካብ ኢንፍሉወንሳ ንሳ ተኸላኸለላ

ነቶም ኣስጋኢቲ ጒጅለታት ብነጻ እዩ

መብዛሕትኡ እዋን ሕማም ኢንፍሉወንሳ ሓደጋኛ ኣይኮነን። ሕዱር ሕማም ልብን ሳንቡእን ወይ ገለ ካልኦት ሕዱራት ሕማማት እንተ'ለዉኻ፣ ነፍሰ-ጾር ዝኾንኪ ወይ ዕድመኻ 65 ዓመት ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝኾነ፡ ብዝያዳ እንተ ተኸተብካ እዩ ዘተኣማምን። ካብዞም ዝተጠቕሱ ጒጅለ ሰባት ሓደ እንተ ኾንካ፡ እቲ ክታበት ካብ ክፍሊት ነጻ እዩ።

ኢንፍሉወንሳ እንታይ እዩ?

ኢንፍሉወንሳ ሓደ ናይ ቫይረስ ሕማም ኾይኑ ኣብ ሽወደን ብዝያዳ ልሙድ ኣብ መፋርቕ ዓመት ሓጋይ እዩ። ልሙድ ኢንፍሉወንሳ ወቕታዊ ኢንፍሉወሳ ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ እዩ። ዓይነታት ናይ ኢንፍሉወንሳ ካብ ዓመት ናብ ዓመት ይፈላለዩ እዮም። እቲ ክታበት ድማ ምስቲ ኲነታት ከም ዝሰማማዕ ይግበር። ስለዚ ሓደ ጽቡቕ ምክልኻል ኣንጻር እቲ እዋናዊ ኢንፍሉወንሳ ምእንቲ ንኽህልወካ ኣብ ነፍስ ወከፍ ቀውዒ ክትክተብ ኣገዳሲ እዩ።

ብኢንፍሉወንሳ ምትሓዝ ሓደገኛ ድዩ?

ነቶም መብዛሕትኦም ዝሓሙ ሰባት፡ ኢንፍሉወንሳ ብርቱዕ ረስኒ፣ ሰዓል፣ ናይ ርእስን መላግቦን ቃንዛ ይገብረሎም። መብዛሕትኡ እዋን ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰሙን ትሓዊ። ሓደ ካብቶም ኣብ ኣስጋኢ ጒጅለ ዝርከቡ ሰባት እንተ ኾንካ ግን ኢንፍሉወንሳ ብርቱዕ ሕማም ከስዕበልካ ይኽእል እዩ።

መን ክኽተብ ይግብኦ?

ደቂ 65 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዝዕድሚኦም ሰባትን ነፍሰ ጾራትን (መበል 16 ሰሙን ጥንሲ ዘሕለፉ) ከምኡ'ውን ዕድመ ብዘየገድስ ኲሎም ነዞም ዝስዕቡ ሕማማት ዘለዎም ወይ ኣብዞም ዝስዕቡ ኲነት ዝርከቡ ሰባት፡ ብነጻ ንኽኽተቡ ዕድል ይወሃቦም።

- **ሕዱር ሕማም ልቢ**
- **ሕዱር ሕማም ሳንቡእ፡ ከም ንመተሓላለፊ ዚዓግት ሕማም ሳንቡእ ወይ ብርቱዕ ኣዝማ**
- **ሕማም ሽኮር**
- **ዝተዳኸመ ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም (ስርዓተ ብይነት)**
- **ምሒር ክብደት ኣካላት (ህዝርጥና)**
- **ሕዱር ሕማም ጸላም ከብዲ ወይ ኲሊት**
- **ንምስትንፋስ ዝጸሉ መትነ ጭዋዳዊ ሕማም**

ሓደ ካብዞም ኣብ ኣስጋኢ ኲነት ዝርከቡ ጒጅለ ሰባት ምኳንካ ርግጸኛ እንተ ዘይኴንካ፡ ኲሉ ግዜ ምስ ሓኪምካ ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ።

ሓደ ጽቡቕ ምክልኻል ዝህብ ዘተኣማምን ክታበት

ካብ 1970ታት ጀሚሩ ብዙሓት ሚልዮናት ሰባት ኣብ ምሉእ ዓለም ተኸቲቦም እዮም። ሓደ ዘተኣማምን ክታበት ኳይኑ እቲ ዝበለጸ ምክልኻል ኣንጻር ኢንፍሉወንሳ ይህብ። ምስ ተኸተብካ ሓደ ሓደ ግዜ ኣብቲ ዝተወጋእካሉ ቦታ ቁሩብ ክቐይሕን ክሓብጥን ይኽእል እዩ። ከምኡ'ውን ቁሩብ ቃንዛ ክገብረልካ ይኽእል እዩ። ሓደ ሓደ ግዜ ረስኒ ክገብረልካ ይኽእል እዩ። እዚ ጸገማት መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ሒደት መዓልታት ይጠፍእ።

ኣብዚ ክትክተብ ትኽእል

ኣብቲ ዝተመዝገብካሉ ማእከል ክንክን ጥዕና ክትክተብ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ወርሒ ሕዳር፡ ኣብዚ ዞባ ዘሎዋ ማእከል ክንክን ጥዕናታት፥ ብዘይ ቆጸራ ዚኸየዱ ሰዓታት ስራሕ ኣሎወን። እቲ ሰዓታት ዘይጥዕመካ እንተ ኾይኑ ግን ኣብ ክንድኡ ኣብቲ ዝተመዝገብካሉ ማእከል ክንክን ጥዕና ብተለፎን ወይ መርበብ ሓበሬታ ቈጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢካ። ብዘይቈጸራ ትኽተበሉ ሰዓታትን ናይ ርክብ ሓበሬታታትን ኣብ 1177.se ትረክብ።

Region Sörmland