

# ሀልመት (መከላከሊ ርእሲ) ብሸክለታን ብዙሕ ዝዓይነቱ ስፖርትን፣ ስሉጥ ዝርዝር መቆጻጸሪ

ንግቡእ ኣጠቓቕማ ሀልመት ንምፍታሽ፡ ነዚ ቀሊል 3-ነጥቢ ዘለዎ መቆጻጸሪ ተጠቕሙ

## 1. ኣዲንቲ

ሀልመት ንርእሲ ውላድኩም ሸፊኑ ዝውደ ኮይኑ፡ ካብ ልዕሊ ሸፋሽፍቲ ዓይነ ድማ ካብ 1 ክሳብ 2 ኣጸብዕቲ ፍልልይ ኣብ ዘለዎ ትሕቲ ግንባር ከምዝውደ ይኸውን። ሀልመት ኣዚዮ ልዕል ኢሉ ምስዝውደ፡ ኣብ ግዜ ምውዳቕ ወይ ኣደጋ ንክፋል ገጽ ናይ ርእሲ ኣይከላከልን እዩ።

## 2. ኣእዛን

እቲ መእሰሪታት ምዕሩይ ኮይኑ፡ ኣብ ትሕቲ ነፍስወከፍ ገልበድ-እዝኒ (ግዳማዊ ታሕተዎይ ክፋል እዝኒ) ድማ “Y” ቅርጺ ብምሓዝ፡ ብመንጽር ርእሲ ትኽ ኢሉ ይዕጠቕ።

## 3. ኣፍ

ውላድኩም ከተንፍስ መታን ክኸእል፡ እቲ መዕጠቂ መንክስ ብፍኹስ ዝበለ ኣገባብ ከምዘዕጠቕ ይኸውን። ኣብ መንገዱ መዕጠቕን መንክስን ሓንቲ ጸብዕቲ ከኣቱ ዝኸእል እኹል ቦታ ክሕደገሉ ይግባእ። ውላድኩም ንኣፉ ክኸፍት እንከሎ፡ እቲ ሀልመት ካብ ላዕሊ ናብ ታሕቲ ክስሓብ ክሳብ ዝኸእል ጥብቕ ኢሉ ክእስር ይግባእ።

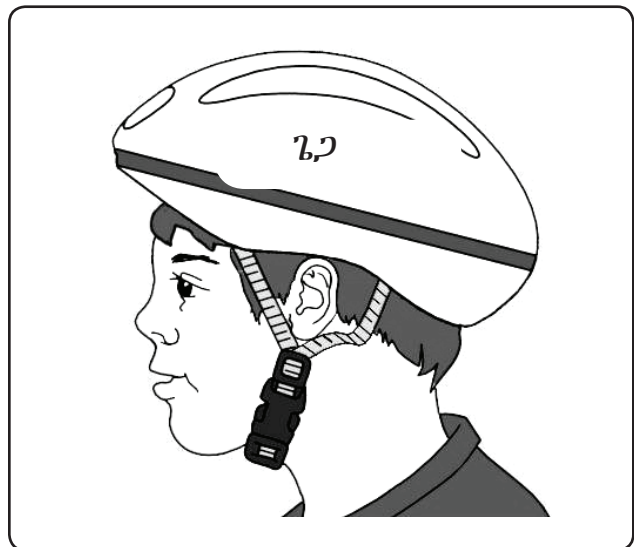
## ንምንታይ ሀልመት ክውደ የድሊ፡

ሀልመት፡ ውላድኩም ብሸክለታ፡ ላምብሬታ ቆልዑ (እስኩጥር) ወይ ጣውላ መሻረተቲ ኣብ ዝዝውረሉ ግዜ ወይ መንሸራተቲ ኣብ ዝጠቀመሉ ግዜ፡ ንርእሲን ሓንጉልን መጉዳእቲ ንኸይበጽሑ ብዝበለጸ ይከላከል። እንተኾነ ግን፡ ሀልመት ጽቡቕ ሰጢሙ ምስዝውደ ጥራይ ይከላከል።

ውላድኩም፡ ንእሽቶ እንከሎ ጀግሩ ሀልመት ንኸውዲ ከም ልማድ ንኸሕዞ ተሓጋገዝዎ። ንፉዓት ኣብነት ኩኑ፡ ንሰኹም ድማ ሀልሜት ውደዩ።

## ሀልመት ብኸመይ እመርጽ፡

\* ደረጃታት ድሕነት ዘማልኤ ሀልመት ምረጹ። ብሸክለታ፡ ላምብሬታ ቆልዑ፡ መዘናግዲ ጣውላ መንሸራተቲ ወይ ኢቃላጣፊ መንኮርኮር እተገጥሞ መንሸራተቲ ክትዝውሩ እንተኾንኩም፡ ኣብ ውሽጡ CPSC (ኮሚሽን ድሕነት ኣቕሑተጠቀምቲ ሕቡራት መንግስታት ኣሜሪካ) ወይ Snell ዝብል ጽሑፍ ብውሽጡ እተጠቐዎ ምዃኑ ርኣዩ።



እዚ “ብዓይነ፣ ብእዝኒ፣ ብኣፍ ዝግበር ምርመራ” ብመንገዲ ማሕበር ብሸክለታ መይን ዝውሃብ ናይ ስነምግባር ኣገልግሎት እዩ።

- \* ጣውላ መንሸራተቲ ከትዝውሩ ወይ ብርቱዕ፡ ሚላ ዘድልዮ ወይ ልዑል ጥንቃቄ ዘድልዮ ምንሸርትታት ከትገብሩ እንተኾንኩም፡ ንASTM F1492 ከምዘማልእ ዝሕብር ኣብ ውሽጡ እተጠቐዐ ጽሑፍ ዘለዎ ሀልመት ርኽቡ። ንመንሸራተቲ ዘገልግል ሀልመት ከምዘኾነ ጥራይ ምርኣይ እኹል ኣይኮነን።
- \* ንደረጃታት ክልቲኡ CPSCን ASTM F1492ን ዘማልእ ገለ ሀልመታት ኣሎ። ንብሽክለታ፡ መንሸራተቲ፡ ላምብሬታ ቆልዑን ጣውላ መንሸራተቲን ንምዝውር ከትጥቀሙሉ እትክእሉ ብዙሕ ዝዓይነቱ ሀልመታት ኣሎ። “ንመንሸራተቲ ተባሂሉ ዝዳሎ” ኩሉ ሀልመታት፡ ኩሉ ግዜ ንብዙሕ ዓይነት ስፖርት ዘገልግልዮ ኢልኩም ኣይትሰሓቱ። ቦቲ እተጠቐሰ ክልተ መለለዩ ደረጃ ድሕነት እተረጋገጸ ምዃኑ ርኣዩ።
- \* ሀልመታት፡ እተፈላለዩ ዋጋታት ኣለዎ። ክቡር ሀልመታት፡ ኩሉ ግዜ ዝሓሸ እዩ ማለት ኣይኮነን። ንውላድኩም ብዝገባእ ዝሰጥምን ውላድኩም ዝፈትዎን ሀልመት መሪጽኩም ከምዘወደዩ ግበሩ።
- \* ዓቕናት ሀልመት፡ ካብ ኣፍሪይቲ ናብ ኣፍሪይቲ ይፈላለ እዩ። ጽቡቕ ዝኣኸሎ ምዃኑ ኩሉ ግዜ ፈትንዎ።
- \* ኣብ ጥቕሚ ውዲሉ ዝነበረ ወይ ካብ ሰብ እተዋሃብኩሙዎ ሀልመታት ብጥንቃቄ ፈትሽዎ፤ ዝነቐዐ ወይ ዝተሰበረ ሀልመት ብፍጹም ኣይትውደዩ። ኣብ ጥቕሚ ዝውዓለ ሀልመታት፡ ንሸኹም ከትርእይዎ ዘይትክእሉ ነቓዓት ክህልዎ ይክእል እዩ። ኣረጊት ሀልመታት ድማ ንህሉው ደረጃታት ድሕነት ዘየማልእ ክኸውን ይክእል እዩ።

**መጎዘገዎዚ ሶላ ንምንታይ የድሊ፡**

ሀልመታት፡ ብዝገባእ ኣብ ምእታው ንክሕግዝ መጎዘገዎዚ ሶላ ዘለዎ ኮይኑዩ ዝመጽእ። ኣብ ቅድሚት፡ ድሕሪት ከምኡውን/ ወይ ብክልተ ጎኒ ናይቲ ሀልመት ክፍተት እንተልይኩም፡ ብዝገባእ መታን ክገጥመኩም ነቲ መጎዘገዎዚ ሶላ ተጠቐሙሉ። ኣብ ኩሉ ቦታ ርእሲ ናይ ውላድኩም መታን ክሸፍን ነቲ መጎዘገዎዚ ሶላ ኣንቀሳቕሰዎ። ውላድኩም እናዓበየ ኣብ ዝኸደሉ ግዜ፡ ነቲ ረጉድ መጎዘገዎዚ ሶላ ብቐጢን መጎዘገዎዚ ሶላ ተክእዎ።

**ጽቡቕ ይገጥመኒ ምዃኑ ብኸመይ ይፈልጥ፡**  
ነቲ ሀልመት ካብ ሓደ ጎኒ ናብ ካልእ ጎኒ ከተዘዋውርዎ ትክእሉ እንተኾንኩም፡ ብጎኒ ረጉድ መጎዘገዎዚ ሶላ ወሰኸሉ ወይ እቲ ሀልመት፡ ሓፈሻዊ መተዓራሪዩ ቀለቤት ኣብ ድሕሪት ዘለዎ እተኾይኑ ድማ ብእኡ ገይርኩም ኣስተኻኸልዎ።

ከምኡ ምስእትገብሩ፡ እቲ ሀልመት፡ ንርእሲ ውላድኩም ብምዕሩይ ኣገባብ ይኣቱ፡ ብዝገባእ ይገጥምን ምቹእ ድማ ይኸውንን። ከምዝገባእ ምስዘይገጥም፡ ኣብ መጎዘገዎዚ ሶላን መእሰርን ምትዕርራይ ግበሩ ወይ ካልእ ሀልመት ፈትኑ።

**ሓጺር ምክርታት ድሕነት**

- \* ውላድኩም፡ ኣብ መጻወቲ ሜዳ ቅድሚያ ምጽዋቱ ወይ ኣብ ሓደ ኣቕሓ ወይ ገርብ ቅድሚያ ምሕጓሩ፡ ንዝወደዮ ሀልመት ከውጽኦ ከምዘለዎ ምሃርዎ። እቲ መእሰሪ ኣብ ዓንድታት ወይ ጨናፍር ኣም ከትሓዝ ይክእል፤ ውላድኩም ድማ ንክየሰተንፍስ ክገብር ይክእል እዩ።
- \* ንጸጉርኹም ፍጥው ግበርዎ ወይ ድማ ኣብ ድሕሪ ክሳኩም ኣትሕዝዎ።
- \* ናይ በረድ መንሸራተቲ ወይ ጣውላ መንሸራተቲ ንክትጥቀሙ፡ ካልእ ዓይነት ሀልመት ከትጥቀሙ የድልየኩም እዩ።

**ሀልመት ብኸልእ እትትክእሉ ግዜ መዓስ እዩ፡**

- \* ሀልመታት ብሽክለታ፡ 1 ግዜ ጉድኣት ክሳዕ ዝበጽሖ ከትጥሙሉ ደሓን እዩ። ጉድኣት ምስ በጽሖ ግን ተክእዎ፤ ኣፍራዪቲ ሀልመት ከምዝሕብር ድማ ተጠቐሙሉ።
- \* እቲ ብዙሕ ኣገልግሎት ዝህብ ሀልመት እትትክእሉ ግዜ ንክትፈልጡ፡ ነቲ ብኣፍራይ ሀልመት ዝውሃብ መምርሒታት ተኸተሉ።
- \* ኣብ ውሽጡ CPSC፡ Snell ወይ ASTM ዝብል ጽሑፍ ንዘይተጠቐዎ፤ ጽቡቕ ንዘይገጥመኩም ወይ ውላድኩም ንዘይፈተዎ ሀልመት ተክእዎ።

ዘይዳ ሓበሬታ ንምርካብ፡ ነዚ መርበባት ሓበሬታ ክፈትኩም ርኣዩ፡

- \* [www.MakeSureTheHelmetFits.org](http://www.MakeSureTheHelmetFits.org)
- \* [www.bhsi.org](http://www.bhsi.org)፡ ኢንስቲትዩት ድሕነት ሀልመት ብሽክለታ (Bicycle Helmet Safety Institute)
- \* [www.cascade.org](http://www.cascade.org)፡ ካስኬድ ክብብ ብሽክለታ
- \* ንውላድኩም ዝክታተል ውሃቢ ክንክንን ጥዕና

ጠላብ እንተደኣ ቀሪቡ፡ ናይ ስዖትል ህጻናት (Seattle Children) ነዚ ጽሑፍ እዚ ብኸልእ መልክዕ ከምዘቐርብ ይገብር። ናብ ክፍሊ መሪኸቢ ሸመታ ብስልኪ ቁጽሪ 206-987-5323 ደውሉ።  
 እዚ ሓጺር ጽሑፍ እዚ ብኣብ ስዖትል ህጻናት ዝርከቡ ናይ ሕክምና ሰራሕተኛታት ተገምጊሙ እዩ። እንተኾነ ግና፡ ናይ ደቅኹም ድሊታት ዝተፈላለዩ እዩ። ነዚ ሓበሬታዚ ቅድሚያ ምውሳድኩምን ኣብእኡ ድማ ቅድሚያ ምውክልኩምን፡ ብኸብረትኩም ምስ ናይ ውላድኩም ወሃብ ኣገልግሎት ጥዕና ተዘራረቡ።  
 © 1995, 1998, 2001-2004, 2007, 2009, 2013, 2016, 2018 ስዖትል ናይ ህጻናት ሆስፒታል፡ ዋሽንግተን። ኩሉ መሳላት ብስጢ ዝተሓለወ እዩ።