ንስድራቤታት ዝኸውን ሓጸርቲ ምኽርታት ድሕነት ማይ

ብዓበይቲ ምክትታል ንኽግበር ኣስገድዱ

- ሓለውቲ ህይወት ኣብ ዘለውዎ ቦታታት ሓንብሱ።
- ነቶም እትከታተልዎም ዘለኹም ኣብ ማይ ወይ ጥቓ ማይ ዝርከቡ ቆልዑ፡ ኩሉ ግዜ ጥቡቐን ቀጻልን ኣቓልቦ ግበርሎም። ንንኣሽቱ ቆልዑን ተሞክሮ ዘይብሎም ሓንበስትን ኢድኩም ሰድድኩም ከተርክቡሎም ኣብ እትኽእሉ ርሕቐት ኩኑ።
- ሽሕ እኳ ክሕንብሱ ዝኽእሉ እንተኾኑ፡ ነቶም ኣብ ውሽጢ ወይ ጥቃ ማይ ዝሕንብሱ ወይ ዝጻወቱ ኩሎም ቆልዑን በጽሒታትን ተኸታተሉ።
- ኣብ ውሽጢ ወይ ከባቢ ማይ ኣብ እትህልውሉ እዋን ድማ ነቲ ማይ ዝከታተል ካልእ ሰብ ከምዝህሉ ግበሩ። ኣብ ግዜ ንጥፈታት ማይን ሽርሽር ጃልባን ኣብ እትገብርሉ እዋን ወይ ኣብ ማይ ንዘለዉ ቆልዑ ኣብ እትከታተልሉ እዋን፡ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ካልእ ዕጸ-ፋርስ ብፍጹም ኣይትጠቐሙ።
- ኩሉ ግዜ ምስ ካልኦት ሰባት ብምኻን ሓንብሱ።
- መምርሒታት ድሕነት ማይ ኣዳልዉ።

ህይወት መድሓኒ ጃኬት ተኸደኑ

ንስኹም ወይ ውላድኩም ክትሕንብሱ እትእኽእሉ ዋላ እንተኾንኩም፡ ኩሎም ቆልዑ፡ በጽሒታትን ዓበይቲ ሰባትን፡ ህይወት መድሓኒ ጃኬት ኩሉ ግዜ ክኽደኑ ዝግባእ፥

- ጃልባ፡ ተነፋሒት ጃልባ ወይ ካመራዳርያ ጐማ ኣብ እትጥቀሙሉ ግዜ
- ከም ቀላይ፡ ፈለግ ወይ ውቅያኖስ ኣብ ዝኣመሰለ ክፉት ማይ ኣብ እትሕንብስሉ እዋን
- ኣብ ማይ ወይ ኣብ መዐሸግ መራኽብ ኣብ እትጻወትሉ ግዜ (ንንኣሽቱ ቆልዑ ዝምልከት)

ነፍስወከፍ መድሓኒ ጃኬት፡ ብሓለዋ ባሕሪ ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ (U. S. Coast Guard) ፍቓድ እተዋህቦ ምኻኑ ኣረጋግጹ።

ምሕንባስን ኣብ ማይ ዝግበር ክእለታት ምድሓን ህይወትን ተማሃሩ

- ጽቡቕ ገይርኩም ዘይትሕንብሱ እንተዄንኩም፡ ዝምህረኩም ሰብ ርኸቡ። እንተወሓደ ን10 ደቓይቕ ዝኸውን ግዜ ኣብ ማይ ጸብለል ምባልን ብቑመት ደው ኢልካ ምሕንባስን ተማሃሩ።
- ውላድኩም ምሕንባስ ከምዝምሃር ግበሩ። ኣብ ነፍስወከፍ ዓመት፡ ንዘለዎ ዓቕሚ ምሕንባስ ከምዘምሓይሽ ግበሩ።
- ኣብ ከባቢኹም ኣብ ዝርከብ መሐንበሲ ቦታ ወይ ሓለዋ ህይወት ዝግበረሉ ደንደስ ማይ ንዝውሃብ ትምህርታት ተኸታተሉ።

ብዛዕባ ኩነታት ኣየርን ኩነታት ማይን ፍለጡ።

- ኩሉ ግዜ ዓሚቝ ኣብ ዓሚቝ ኣብ ዘይኮነን ኣብ ዘይትፈልጥዎ ማይን ፈለማ ብእግርኹም እተዉ።
- ምዕሩይ ንዘይኮነ ቦታታት፡ ዋሕዚ ማይ ኣፍላጋት፡ ትሕቲ ማዕበል ውቅያኖስን ምቅይያር ኩነታት ኣየርን ብጥንቃቐ ተኸታተሉ።
- ዝሑል ማይ ኣብ ውዑይ ኩነታት ኣየር ሓጋይ'ውን ሞት ከስዕብ ከምዝኽእል ተገንዘቡ። እንተ ኣቝሪሩኩም ወይ ድኻም ተሰሚዑኩም ኣብ ጥቓ ማይ ኣዕርፉ።

- ንኹሉ ምልክታት ድሕነትን ንሓበሬታ መጠንቀቕታታትን ተማእዘዙ።

ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት እንታይ ከምእትገብሩ ፍለጡ

- ቀዳማይ ረድኤት ከምኡውን ሜላታት ምብርባር ትንፋስ (CPR) ተማሃሩ።
- ተንቀሳቓሲ ተሌፎን ምሳኹም ተማልኡ ወይ ተሌፎን ክትድውልሉ እትኽእሉ ኣብ ቀረባኹም ኣበይ ከምዝርከብ ፍለጡ።
- ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት፡ ናብ 911 ደውሉ።
- ንባዕልኹም ኣብ ሓደጋ ከየእቶኹም ንካልኦት ኣብ ክተድሕኑሉ ትኽእሉ መንገዲ ተመሃሩ ንኣብነት “ብእተርክቡሎም መንገዲ ወይ ገለ ብምድርባይ”። ኣብ ውሽጢ ማይ ኣብ ጸገም ዝኣተወ ሰብ ንምድሓን ጽኑዕ ቦታ ተደጊፍኩም ከተርክቡሉ ትኽእሉ መንገዲ ፈትኑ። ከተርክብዎም ምስዘይትኽእሉ፡ ዘንሳፍፍ ነገር ናብኦም ኣቢልኩም ስደዱ።

ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ፥

- ብዛዕባ ምክልኻል ምጥሓልን ድሕነት ማይን ዝምልከት ሓበሬታ፡ ኣብ www.seattlechildrens. org/dp ርኸቡ።
- ንውላድኩም ዝከታተል ውሃቢ ክንክንን ጥዕና

ጠለብ እንተደኣ ቀሪቡ፡ ናይ ስያትል ህጻናት (Seattle Children) ነዚ ጽሑፍ እዚ ብኻልእ መልክዕ ከምዝቐርብ ይገብር። ናብ ክፍሊ መራኸቢ ሽመታ ብስልኪ ቁጽሪ 206-987-5323 ደውሉ።

እዚ ሓጺር ጽሑፍ እዚ ብኣብ ስያትል ህጻናት ዝርከቡ ናይ ሕክምና ሰራሕተኛታት ተገምጊሙ እዩ። እንተኾነ ግና፡ ናይ ደቅኹም ድሌታት ዝተፈላለየ እዩ። ነዚ ሓበሬታ'ዚ ቅድሚ ምውሳድኩምን ኣብኡ ድማ ቅድሚ ምውካልኩምን፡ ብኽብረትኩም ምስ ናይ ውላድኩም ወሃብ ኣገልግሎት ጥዕና ተዘራረቡ።

© 1996, 2003, 2007, 2010, 2016 ስያትል ናይ ህጻናት ሆስፒታል፡ ዋሽንግተን። ኩሉ መሰላት ብሕጊ ዝተሓለወ እዩ። 4/17 CE423T