

Velg ønsket språk / Please select a language

Referanse-ID

Velkommen til Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025

**Ver vennleg å velg eit språk / Please select a language / Vállje giela / Prosz wybra
jzyk / , / Fadlan dooro luqad /**

Norsk (bokmål)

Norsk (nynorsk)

Samisk - Sámegiel

Engelsk - English

Polsk - Polski

Ukrainsk –

Somali - Af Soomaali

Tigrinja - (Tigrinya)

Vil du delta? (Tigrinja)

Obligatoriske felter er merket med stjerne

ክትሳተፍ ትደሊዶ፡

ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና

እዚ መጽናዕቲ እዚ እነካይዶ ዘለና፡ ብዛዕባ ጥዕና ህዝቢ፡ ልምዲ ኣነባብራን ካልእ ንጥዕናና ኽጸልዎ ዝኽእል ኩነታትን ዝያዳ ፍልጠት ንምርካብ ኢና።

እቲ ንሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና እተህበ ሓበሬታ ዝሓሸ ፖሊሲ ህዝባዊ ጥዕና ንምምዕባል፡ ንስራሕ ህዝባዊ ጥዕና ብዘባውን ሃገርን ንምድጋፍ፡ ከምኡውን ብመጽናዕቲ ሓድሽ ፍልጠት ንምሃብ ክንጥቀመሉ ኢና።

ተሳታፊ ብወለንታኽ እትገብሮ ኹይኑ፡ ኣብ ዝኹነ እዋን ሓበሬታኽ ክስረዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ኢንስቲትዩት ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ (FHI) ስምካን ቊጽሪ መለለዪ መንነትካን ርክብ ሓበሬታካን ይዕቅብ፡ ሓበሬታኽ ድማ ብመሰረት ሕጊ ዕቃብ ውልቃዊ ሓበሬታ ንጥቀመሉ።

ብዛዕባ ዕቃብ ውልቃዊ ሓበሬታኽን ነዚ ብኸመይ ከም እንጥቀመሉን ኣብዚ ገጽ ብዝያዳ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ።

ኣብቲ መጽናዕቲ ኽትሳተፍ ትሰማማዕ ዲኻ፡

እው፡ እሰማማዕ እየ

ኣይፋልን፡ ክሳተፍ ኣይደልን እየ

ቊጽሪ መለለዪ መንነትካ

ብID-porten ኣቢልካ እንተ ኣቲኻ፡ እዚ ብኡብኡ ስለዝምላእ ባዕልኻ ኽትመልኦ ኣየድልየካን እዩ።

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው: እሰማማዕ እየ » er valgt i spørsmålet «ኣብቲ መጽናዕቲ ኸትሰተፍ ትሰማማዕ ዲኻ።»

ኣብ ታሕቲ ናይዚ ገጽ እዚ፡ ነቲ «**Send og gå videre**» ዚብል ብምጥዋቕ፡ ስምምዕካ ክትህብ ትኽእል ኢኻ። ብድሕሪኡ፡ ናብቲ መጽናዕቲ ክትመሓለለፍ ኢኻ።

ኣብዚ ሕጂ እዋን ነቲ ናይ መጽናዕቲ ሕቶታት ንምምላስ ግዜ እንተ ዘይብልካ፡ ነቲ ቅጥዒ ብምልኡ ንምምላእ እኹል ግዜ ክሳብ እትረክብ ነቲ ስምምዕ ከይገበርካ ክትጸንሕ ንሓትት።

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣይፋልን፡ ክሰተፍ ኣይደልን እየ» er valgt i spørsmålet «ኣብቲ መጽናዕቲ ኸትሰተፍ ትሰማማዕ ዲኻ።»

ኣብ ታሕቲ ናይዚ ገጽ እዚ ነቲ "**Send**" ዚብል ብምጥዋቕ፡ ምላሽካ ኸትልእኽ ትኽእል ኢኻ። "ኣይፋልን፡ ክሰተፍ ኣይደልን እየ" ኣብ ዝብል ምልክት እንተ ጌርካ፡ ምስዚ መጽናዕቲ እዚ ብዝተኣሳሰር ካብና መዘኻኸሪ ኣይክመጸካን እዩ።

ብዛዕባ እቲ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና ዝያዳ ሓበሬታ

ምስታፍካ እንታይ የጠቓልል፡

እቲ ሕቶታት ብዛዕባ ጥዕናኻ፡ ጽሬት ህይወትካ፡ ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ፡ ልምድታት ኣነባብራኻ፡ ንኣብነት ከም ኣካላዊ ምንቅስቓስን ኣመጋግባን ዝምልከት እዩ። FHI ስምካ፡ ቍጽሪ መለለዪ መንነትካ፡ ምሳኽ ክራኽበሉ ዝኽእል ኣድራሻን ሓበሬታ ይዕቅብ።

ክትሰተፍ እንተ ተሰማሚዕካ፡ መልስታትካ ንፕሮጀክትታት መጽናዕቲ፡ ዘባታት ወይ ተመሳሳሊ ከነካፍሎም ንኽእል ኢና። መልስታትካ ኽብ እተፈላለዩ መዝገባት ምስ ዝርከብ ሓበሬታ ከም ዝተኣሳሰር ክንገብር ንኽእል ኢና፤ ንኣብነት ምስ መዝገብ

ሕክምና፡ መዝገብ ስታቲስቲክስ ኖርወይ (SSB)፡ ካልእ ናይ ጥዕና መጽናዕቲ ወይ ተመሳሳሊ። እዚ ድማ ብዛዕባ ጥዕናን ኣነባብራን ናይ ህዝቢ ዝሓሸ ፍልጠት ይህበና። ካብ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና ተወሲዱ ኣብ ዝሕተም ዝኹን ይኹን ጽሑፍ ብዛዕባኻ ዝገልጽ ሓበሬታ ማንም ሰብ ከም ዘየለልዮ ተገይሩ እዩ ዝወጽእ።

ኣብ ሓደስቲ መጽናዕትታት፡ ኣብ ከም ናይ መጽናዕቲ ሕቶታት ወይ ኣብ ካልእ ዓይነት ንመጽናዕቲ ዝእከብ ሓበሬታ ክትሰተፍ ድሕሪ ግዜ ዳግማይ ክንሓትተካ ንክእል ኢና። ኣብዚ መጽናዕትታት ምስታፍ ምሉእ ብምሉእ ብወለንታ ዝፍጸም እዩ።

ከም ምስጋና ተሳትፎኻ፡ ሓደ ኹብቲ 1000 ክሮነር ዝዋግኡ 30 ኣብ ኩሉ ክትጥቀሙሉ እትክእል ናይ ህብ ካርታታት ንምርካብ ኣብ ዕጩ ክትሓቱ ትክእል ኢኻ።

ንመልስታትካ ብተወሳኺ እንጥቀመሉ መገዲ

ተመራመርቲ ወይ ካልኣት መልስታትካ ንምርካብ ክሓቱ ከለዉ፡ እዚ ብዘይ ስምካ ወይ ቍጽሪ መለለዪ መንነትካ እዩ ዝግበር።

መልስታትካ ምስ ካልኣት መዝገብ (ንኣብነት መዝገብ ጥዕና) ዝተኣሳሰር እንተ ኹይኑ፡ ቍጽሪ መለለዪ መንነትካ ብናይ ተሳታፊ መለለዪ መንነት ይትካእ። እቶም ሓበሬታኻ ዝቐበሉ ድማ ነዚ መለለዪ መንነት ጥራይ እዮም ዝርእዩ።

ስለምንታይ እዩ እዚ ዕድመ እዚ ቐሪቡልካ፡

ካብ መዝገብ ህዝቢ ብሃውሪ ኢኻ እትምረጽ። ናይ ርክብ ሓበሬታኻ ካብ መዝገብ ርክብን ምሕዛእን ኢና ረኺብናዮ። ብመሰረት ሕጊ መዝገብ ጥዕና፡ ናይ ርክብ ሓበሬታኻ ክንእክብ ይፍቀደልና እዩ።

ተሳትፎ ብወለንታ እዩ።

ኣብቲ ዳህሳስ ምስታፍ ብወለንታ እዩ። ኣብ ዝኹን እዋን ሓበሬታኻ ክስረዝ ክትሓትት ትክእል ኢኻ።

ናይዚ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና ሓላፍነት ዝወስድ መን እዩ፡

ኢንስቲትዩት ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ (FHI) ንመስርሕ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና (NHUS) ሓላፍነት ይወስድ እዩ።

ብዛዕባ ዕቃብ ውልቃዊ ሓበሬታ - ሓበሬታኽ ብኸመይ ንዕቅቦን ንጥቀመሉን።

መሰላትካ

ነቲ ሓበሬታ መንነትካ ዘፍልጥ ክሳብ ዝኹን፡ እዚ ዝስዕብ መሰላት ኣሎካ፡-

- ብዛዕባኽ ዘሎና ሓበሬታ ንምርካብ ናይ ምሕታት
- እቲ ሓበሬታ ክእረም ወይ ክስረዝ ናይ ምሕታት
- ሓበሬታኽ ብዛዕባ እንጥቀመሉ መገዲ ናይ ምቅዋም

ብዛዕባ መሰላት ዕቃብ ብሕታዊ ሓበሬታን ብኸመይ ከም እትጥቀመሉን ዝያዳ ሓበሬታ ኣብቲ "መሰላትካ ኣብ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና" ዝብል ክትረክቦ ትኽእል ኢኻ። ነዚ መሰላትካ እዚ ንምጥቃም ምሳና ርክብ ምስ እትገብር፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ መልሲ ኽንህበካ ኢና።

ብተወሳኺ፡ ንሓበሬታኽ ብጌጋ ንጥቀመሉ ከም ዘለና እንተ ኣሚንካ፡ ናብ ብዓል መዚ ሓለዋ መረዳእታ ኖርወይ ጥርዓን ከተቕርብ መሰል ኣሎካ

መልስታትካ ኣብ ናይ መጽናዕቲ ጸብጻብ ክወጽእ እዩ፤ ነዚ ድማ ድሕሪ ግዜ ኣብ ከተንብቦ ትኽእል ኢኻ። [FHI.no/Den nasjonale folkehelseundersøkelsen](https://fhi.no/Den-nasjonale-folkehelseundersøkelsen) ሓበሬታኽ ክሳብ መዓስ ኢና እንዕቅቦ፡

ዕላማ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና ምስ ግዜ ኣብ ኩነታት ጥዕናን መነባብሮን ዝረኣ ምዕባላታት ምክትታል እዩ፤ ስለዚ ድማ ሓበሬታኽ ንዘይተወሰነ ግዜ ክንዕቅቦ ኢና። እዚ ንገብሮ ድማ እቲ ሓበሬታ ኣብ መጻኢ ኣብ ዝግበር መጽናዕቲ ንኸውዕልን ንዝሓሸ ህዝባዊ ጥዕና ዝሕግዙ ስጉምታት ንምምዳብን እዩ።

ሓበሬታኽ ብኸመይ ይኸዘንን ኣብ ጥቕሚ ይውዕልን፡

ሓበሬታኽ ኣብ ክልተ እተፈላለዩ ናይ መረዳእታ መዐቀቢ ቦታ (ዳታቤዝ) ይኸዘን፡-

- ኣብቲ ቀዳማይ ዳታቤዝ፡ ስምካ፡ ናይ ርክብ ሓበሬታኽ፡ ከምኡውን ቁጽሪ መለለዪ መንነትካን ይኸዘን።
- ኣብቲ ኹልኣይ ዳታቤዝ ከኣ፡ ኣብቲ መጽናዕቲ ዝሃብካዮ መልስታትካ ይኸዘን።

ናብዚ ዳታቤዛት እዚ ናይ ምእታው ፍቓድ፡ ብጥብቂ ቊጽጽር ዝግበረሉ እዩ። ኣብ FHI ዝሰርሑ ሓደጅ ሰራሕተኛታት ጥራይ እዮም ናብ ክልቲኡ ዳታቤዛት ክኣትዉ ዝፍቀደሎም፤ ንሳቶም ከኣ ምስጢር ናይ ምዕቃብ ሕጋዊ ግዴታ ኣለዎም።

ብኢንተርኔት ኣቢልካ ዝምለእ ቅጥዒ

ናይ ስምምዕ ፍቓድካን ነቲ ናይ መጽናዕቲ ሕቶታት እትህበ መልስታትን ንምእካብ፡ ነቲ ብዩኒቨርሲቲ ኦስሎ (UiO) እተዳለወ ቅጥዒ ኢንተርነት (Nettskjema) ከምኡውን ኣገልግሎታት ንተኣፋፊ መረዳእታን (TSD) ዝብሃሉ ኣገልግሎታት ኢና እንጥቀም። FHI ምስ UiO ናይ ዳታ መስርሕ ስምምዕ ኣለዎ፤ እዚ ድማ መረዳእታኻ ብውሑስ መገዲ ከም ዝኸዘን ንምርግጋድ እዩ።

ሓበሬታኻ ናይ ምጥቃም መሰል ዝህበና እንታይ እዩ፡

ንሕብረተሰብ ዝጠቅም ፍልጠት ኣበርክቶ ክንገብር ስለ እንደሊ ኢና ሓበሬታኻ እንጥቀመሉ። እዚ ብመሰረት ሓፈሻዊ ሕጊ ዕቃብ ሓለዋ መረዳእታ (GDPR) ዝፍቀድ ኹይኑ፡ ኣድላዪ ኣብ ዝኹነሉ እዋን ንረብሓ ህዝቢ ንዝፍጸሙ ዕማማት ውልቃዊ መረዳእታ ክንጥቀም ከም እንኽእል ዝገልጽ እዩ፤ ዓንቀጽ 6 ቍጽሪ 1 ፊደል e) ከምኡውን ዓንቀጽ 9 ቍጽሪ (2) ፊደል j)። እዚ ድማ ብዛዕባ ህዝቢ መሰረት ዝገበረ መጽናዕቲ ጥዕና ብዝምልከት ሕግታት ዝድገፍ እዩ።

ሕጊ መዝገብ ጥዕና ዓንቀጽ 14፡ ካብ መዝገብ ህዝቢ ሓበሬታ ክንወስድ ከምኡውን ናይ ርክብ ሓበሬታን ብመንግስቲ እተዓቀበ ናይ ሓበሬታ መዝገብን ተጠቂምና ክንረኽበካ መሰል ይህበና።

ናይ ርክብ ሓበሬታ

ዝኹነ ሕቶታት ምስ ዝህልወካ ወይ መሰላት ክትጥቀም ምስ እትደሊ፡ በዚ ዝስዕብ ምስና ርክብ ግበር፡-

- ምስ ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና (NHUS)

ብኢመይል፡- nhus-deltaker@fhi.no

ብዛዕባ መሰላትካ ሕቶታት ምስ ዝህልወካ፡ ምስ ተቋዳጻሪ ሓለዋ መረዳእታ FHI እውን ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

- ተቋዳጻሪ ሓለዋ መረዳእታ FHI፡- personvernombud@fhi.no

ሃገራዊ መጽናዕቲ ህዝባዊ ጥዕና - Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (Tigrinja)

Side 1

አእምሮአዊና አካላዊ ጥዕና

ርእሰ ገምጋም ጥዕናኸ

ብሓፈሽ ንጥዕናኸ ከመይ ትመዝኖ፡

እንታይ ምባልካ፡-

አዝዩ ጽቡቕ

ጽቡቕ

ፍርቀ ፍርቂ

ሕመም

አዝዩ ሕመም

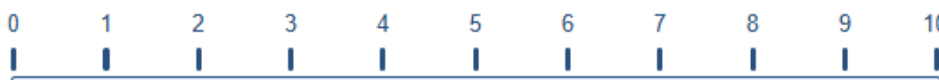
ጽባቕ ህይወት

ብሓፈሽ ኣብዚ ግዜ እዚ ብህይወትካ ክሳብ ክንደይ ዕጉብ ኢኻ፡

በጃኸ መልስኸ ካብ 0-10 ብዝብል ደረጃ ሃብ፡ ኣብዚ 0 ማለት ፈጻመ ዕጉብ ኣይኮንኩን፡ 10 ማለት ድማ ኣዝዩ ዕጉብ እዩ ማለት እዩ።

ፈጻመ ዕጉብ ኣይኮንኩን

ኣዝዩ ዕጉብ እዩ



Side 2

ሕመም፡ ቃንዛን መድሃኒታትን

ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ሕመም ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ኣሎካ ድዩ፡

ብዛዕባ በብወቕቱ ዝኸሰት፡ ወይ ዝመጽእን ዝኸይድን ሕመማት ወይ ጸገማት እውን ንኣስብ፡፡

እቲ ኩነታት እንተወሓደ ንሽዱሽተ ወርሒ ዝጸንሐ ወይ ክጸንሕ ትጽቢት ዝግበረሉ ማለት እዩ፡፡

እወ

ኣይፋልን

እዚ ናይ ጥዕና ጸገማት ንመዓልታዊ ህይወትካ ክሳብ ክንደይ ይጸልዎ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ» er valgt i spørsmålet «ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ሕመም ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ኣሎካ ድዩ፡»

ብዓቢ ደረጃ

ብመጠኑ

ብውሑድ ደረጃ

ፈጻሙ ኣይጸልዎን

ንፊ ወርሒ ወይ ልዕሊኡ ዝጸንሐ ነዊሕ ወይ ተደጋጋሚ ቃንዛ ኣሎካ ድዩ፡

እወ

ኣይፋልን

Side 3

ካብዚ ዝስዕብ ሕመማት/ኩነታት ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣጋጢሙካ ይፈልጥ ድዩ፡

ኣዝማ፡ ከምኡውን ኣለርጂ ኣዝማ

ኣይፋልን

እወ፡ ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጸኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

ሕዱር ሕማም ብጅንካይትስ: ሕዱር ጸገም ሕማም ሳንቡእ (kolis): ወይ ኤምፊዘማ (emfysem)
ኣይፋልን

እው: ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጸኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

ወቕዒ ልቢ
ኣይፋልን

እው: ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጸኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

ኣንጃይና ፐክቶሪስ ብዚብሃል ሕማም ልቢ
ኣይፋልን

እው: ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጸኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

ልዑል ጸቕጢ ደም/ደም በዝሒ
ኣይፋልን

እው: ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጸኛ አይኮንኩን / አይፈለጥኩን

Side 4

ካብዚ ዝስዕብ ሕማማት/ኩነታት ሓደ ወይ ልዕሊኡ አጋጢሙካ
ይፈልጥ ድዩ፡

ወቕዒ

አይፋልን

እወ፡ አብ ዝሓለፈ 12 አዋርሕ ነይሩኒ

እወ፡ ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ፡ አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን አየጋጠመንን

ርግጸኛ አይኮንኩን / አይፈለጥኩን

ናይ ፖለን አለርጂ፡ ናይ ሓሰር አለርጂ፡ ብሰንኪ አለርጂ ዝወጽእ ዕንፍሩር ወይ ናይ ምግብ አለርጂ (ናይ
ምግብ ዘይምጽዋር ወይ አለርጂ አዝማ ዘይኮነ)

አይፋልን

እወ፡ አብ ዝሓለፈ 12 አዋርሕ ነይሩኒ

እወ፡ ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ፡ አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን አየጋጠመንን

ርግጸኛ አይኮንኩን / አይፈለጥኩን

መንሸሮ

አይፋልን

እወ፡ አብ ዝሓለፈ 12 አዋርሕ ነይሩኒ

እወ፡ ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ፡ አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን አየጋጠመንን

ርግጸኛ አይኮንኩን / አይፈለጥኩን

ሕዱር ጭንቀት

አይፋልን

እው: አብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጽኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

ሕማም ሸኮርያ

ኣይፋልን

እው: አብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ

እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን

ርግጽኛ ኣይኮንኩን / ኣይፈለጥኩን

በጃኻ እንታይ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ ከም ዘሎካ: ወይ ከም ዝነበረካ ግለጽ:

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው: አብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ነይሩኒ» eller «እው: ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ: አብ ዝሓለፈ ዓመት ግን ኣየጋጠመንን» er valgt i spørsmålet «ሕማም ሸኮርያ»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ::

ዓይነት 1 ሕማም ሸኮርያ

ዓይነት 2 ሕማም ሸኮርያ

ካልእ ዓይነት ሕማም ሸኮርያ (ንኣብነት ኣብ ግዜ ጥንሲ ዘጋጥም ሕማም ሸኮርያ ወይ LADA)

ኣይፈልጥን

Side 5

ምስ ዓበኻ: ኣብ ጉንቦ ኢድካ: ኣብ ምናት ኢድካ: ቅልጽምካ ወይ ምሕኩልትኻ ስብራት ኣጋጢሙካ ይፈልጥ ድዩ:

እው: ሓንሳብ

እው: ብዙሕ ግዜ

አይፈልጥን

ንመወዳጃታ ግዜ ስብራት ዘጋጠሙካ ወዲ ኸንደይ ዓመት ከለኻ እዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ብዙሕ ግዜ» eller «እወ፡ ሓንሳብ» er valgt i spørsmålet «ምስ ዓበኻ፡ ኣብ ጉንቦ ኢድካ፡ ኣብ ምናት ኢድካ፡ ቅልጽምካ ወይ ምሕድልትኻ ስብራት ኣጋጢሙካ ይፈልጥ ድዩ፡»

ምሉእ ቊጽሪ ኣእቱ።

በጽሒ ሰብ ድሕሪ ምዃንካ፡ ኣብ ጭዋዳታትካ ወይ ዓጽምኻ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገም (3 ወርሒ ወይ ልዕሊኡ) ኣጋጢሙካ ይፈልጥ ድዩ፡

ከም ቃንዛ ሕቕ ወይ ቅርጥማት (ረውማቲዝም) መጋጥምቲ ኣካላት ዝኣመሰሉ።

እወ፡ ሕጂ ኣሎኒ

እወ፡ ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ፡ ሕጂ ግን የብለይን

አይፋልን

ንመወዳጃታ ግዜ ኣብ ጭዋዳታትካ ወይ ዓጽምኻ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገም ዘጋጠመካ ወዲ ኸንደይ ዓመት ከለኻ እዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ቅድሚ ሕጂ ነይሩኒ፡ ሕጂ ግን የብለይን» er valgt i spørsmålet «በጽሒ ሰብ ድሕሪ ምዃንካ፡ ኣብ ጭዋዳታትካ ወይ ዓጽምኻ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገም (3 ወርሒ ወይ ልዕሊኡ) ኣጋጢሙካ ይፈልጥ ድዩ፡»

ምሉእ ቊጽሪ ኣእቱ።

	መዓልታዊ	ኣብ ሰሙን ካብ 4-6 መዓልቲ	ኣብ ሰሙን ካብ 1-3 መዓልቲ	ትሕቲ ሰሙናዊ	ኣብ ዝሓለፈ 4 ሰሙናት ኣይተጠቐምኩን	ንዓይ ዝምልከት ኣይኮነን
ቃንዛ ዘህድእ መድሃኒት	☐	☐	☐	☐	☐	☐
መድሃኒታት ጭንቀትን ሕዳር ጭንቀትን	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ናይ ድቃስ መድሃኒት	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ብናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝርከብ ፈውሲ ቃንዛ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝሸየጥ ፈውሲ ቃንዛ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ኮሌስትሮል ዘጉድል መድሃኒታት	☐	☐	☐	☐	☐	☐
መድሃኒታት ልዑል ጻቕጢ ደም	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ናይ ኣለርጂ መድሃኒታት	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Side 7

ቁመትን ክብደትን ኣካላት

ጫማ ከይገበርካ ክንደይ እዩ ቑመትካ፡

ብሴንቲ ሜተር ግለጹ፡፡

ብዘይ ክዳንን ጫማን ክንደይ ትምዘን፡

ብኪሎ ግራም ግለጹ፡፡

(ነፍሰጸር እንተ ኹንኪ፡ ቅድሚ ጥንሲ ዝነበረኪ ክብደት ግለጹ)፡፡

ኣብዚ ግዜ እዚ ካብዚ ዝስዕብ ንዓኻ ዝምልከት ኣሎዶ፡

ክብደት ሰብነት ንምንካይ ምፍታን

እተረጋግኣ ክብደት ሰብነት ንምዕቃብ ምፍታን

ክብደት ሰብነት ንምውሳኽ ምፍታን

ክብደተይ ንምቁጽጻር ፍሉይ ነገር ኣይገብርን እየ

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ክብደትካ ከመይ ነይሩ፡

ብውሑዱ 3 ኪሎ ወሪዱ

ካብ 3 ኪሎ ግራም ዘይበዝሕ ወሪዱ

ኣይተለወጠን

ካብ 3 ኪሎ ግራም ዘይበዝሕ ወሲኹ

ብውሑዱ 3 ኪሎ ግራም ወሲኹ

ክብደት ሰብነትካ ዝነከየሉ ቀንዲ ምኽንያት እንታይ ይመስለካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ብውሑዱ 3 ኪሎ ወሪዱ » er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ክብደትካ ከመይ ነይሩ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ክብደት ሰብነት ንምንካይ ጽዒርካ

ሕማም/ቃንዛ/መድሃኒት

ብኻልእ ምኽንያታት ድኹም ሽውሃት ምህላው

ምግብ ንምስራሕ ሓይሊ ምስኣን

ኣነባብራይ ቀይረ፡ ግን ክብደት ሰብነት ንምጉዳል ኢለ ኣይኩንኩን

ክብደት ሰብነት ዝንኪ መድሃኒት ተጠቂመ

ናይ አእምሮ ጸገማት

አብ ታሕቲ ሰባት ሓደ ሓደ ግዜ ዘጋጥሞም ዝተፈላለዩ ሕማማትን ጸገማትን ክትረኽቡ ኢኹም። አብ ዝሓለፈ 14 መዓልታት ነፍሲ ወከፍ ጸገም ክሳብ ክንደይ ረቢሹካ ወይ አሸጊሩካ፡

	አይተሸገርኩን	ቁሩብ ተሸጊረ	ብዙሕ ተሸጊረ	አዝዩ ተሸጊረ
ውሽጣዊ ዕግርግር ወይ ውሽጣዊ ችላነት ምስኣን	☐	☐	☐	☐
ፍርሒ ወይ ሻቕሎት	☐	☐	☐	☐
ብዛዕባ መጻኢ ዝስምዓካ ናይ ተስፋ ምቕራጽ ስምዒት	☐	☐	☐	☐
ምድቂስ ወይ ትካዘ	☐	☐	☐	☐
ጭንቀት ወይ ውሽጣዊ ችላነት ምስኣን	☐	☐	☐	☐

ክትዛረቦ እትኽእል ሰብ የድልየካ ድዩ፤

እትራኽበሉ መገዲ፡-

- ጥዕና አእምሮ፡- 116 123
- ቀይሕ መስቀል፡- 800 33 321
- ናይ ቤተ ክርስቲያን SOS፡ 22 40 00 40

ድቃስ

እዚ ዝስዕብ ሕዳታት ብዛዕባ ድቃስካ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ሕጂ ከመይ ከም ዘለኻ ዝምልከት እዩ።

	ፈጻሚ/አገዳዝ ሰራተኛ	ሕሳብ	አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ	እንተወሓደ አብ ሰሙን 3 ግዜ
ክንደይ ግዜ ኢኻ ብለይቲ ምድቃስ እትሸገር፡	☐	☐	☐	☐
ክንደይ ግዜ እዩ ብለይቲ ተደጋጋሚ እትበራበር፡	☐	☐	☐	☐
ክንደይ ግዜ አብ ቀትሪ እትደክም ወይ ድቃስ ዝመጽካ፡	☐	☐	☐	☐

Side 10

ናይ ድቃስ ጸገም እንተሃልዩካ፡ እዚ ጸገም ክንደይ ግዜ ጸኒሑ፡

ትሕቲ 1 ወርሒ

1-2 ወርሒ

3-6 ወርሒ

7-12 ወርሒ

ልዕሊ 1 ዓመት

ናይ ድቃስ ጸገም የብለይን

Side 11

መብዛሕትኡ ግዜ አብ ሰሙን፡ አብ ሓደ ለይቲ ክንደይ ሰዓታት ትድቅስ፡

ማእከላይ ደረጃ ግለጽ።

Velg ...

Side 12

ማሕበራዊ ደገፍን ጽምዋን

ማሕበራዊ ደገፍ

ከቢድ ውልቃዊ ጸገማት ምስ ዘጋጥመካ፡ ክሕግዮኹ ከም ዝኸእሉ ትጽቢት እትገብረሎም ክንደይ ሰባት ኣለዉ፡

ናይ ቀረባ ስድራቤት እውን ቀጽጺኦም።

ዋላ ሓደ የብለይን

1-2

3-5

6 ወይ ልዕሊኡ

ካልኣት ሰባት ኣብቲ እትገብሮ ነገር ክሳዕ ክንደይ ተገዳስነት የርእዩ፡

ክሳዕ ክንደይ ተገዳስነት የርእዩ ምበልካ፡-

ዋላ ሓንቲ ተገዳስነት ዘይብሉ

ሒደት ተገዳስነት

ብተሕ ኩነ ሒደት ተገዳስነት ዘይኩነ

እተወሰነ ተገዳስነት

ብተሕ ተገዳስነት

ግብራዊ ሓገዝ ከድልየካ ኹሎ፡ ካብ ጎረባብትኻ ግብራዊ ሓገዝ ክትረክብ ክሳዕ ክንደይ ቀሊል እዩ፡

ኣዝዩ ኹቢድ

ከቢድ

ቀሊል ወይ ከቢድ ዘይኩነ

ቀሊል

ኣዝዩ ቐሊል

ጽምዋ

ምስ ዝኹነ ሰብ ክትከውን ክሳዕ ክንደይ ትፍፍቕ፡

ፈጸሙ

አዝዩ ሳሕቲ

ሓሓሊፉ

ብተሕ ግዜ

አዝዩ ብተሕ ግዜ

ክሳብ ክንደይ እዩ እተረሳቦካ ኹይኑ ዝስምዓካ፡

ፈጸሙ

አዝዩ ሳሕቲ

ሓሓሊፉ

ብተሕ ግዜ

አዝዩ ብተሕ ግዜ

ክሳብ ክንደይ እዩ ካብ ካልኦት እተነጻልካ ኹይኑ ዝስምዓካ፡

ፈጸሙ

አዝዩ ሳሕቲ

ሓሓሊፉ

ብተሕ ግዜ

አዝዩ ብተሕ ግዜ

Side 14

ወልፍታት ህይወት

ትምባኹ፡ ስኑስ፡ ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ

ሽጋራ ተትክሽ ዲኻ፡

እዚ ንትምባኽ ጥራይ እምበር ንኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ኣየጠቓልልን።

እወ

ኣይፋልን

ክንደይ ግዜ ተትክኽ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ» er valgt i spørsmålet «ሽጋራ ተትክኽ ዲኻ፡»

መዓልታዊ

ሓሓሊፉ

ቅድሚ ሕጂ ሽጋራ ኣትኪኽካ ትፈልጥ ዲኻ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣይፋልን» er valgt i spørsmålet «ሽጋራ ተትክኽ ዲኻ፡»

ቅድሚ ሕጂ መዓልታዊን ሓሓሊፍካን ሽጋራ ተትክኽ እንተ ኔርካ፡ "እወ፡ መዓልታዊ" ዝገብል ምረጽ።

እወ፡ መዓልታዊ

እወ፡ ሓሓሊፉ

ኣይፋልን

Side 15

ስኑስ ትጥቀም ዲኻ፡

እወ

ኣይፋልን

ክንደይ ግዜ ስኑስ ትጥቀም፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ» er valgt i spørsmålet «ስኑስ ትጥቀም ዲኻ፡»

መዓልታዊ

ሓላፊ

ቅድሚያ ሕጂ ስነ-ስ ትጥቀም ኔርካ ዲኻ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣይፋልን» er valgt i spørsmålet «ስነ-ስ ትጥቀም ዲኻ፡»

ቅድሚያ ሕጂ መዓልታዊን ሓላፊ ፍካን ስነ-ስ ትጥቀም እንተ ኔርካ፡ "እው፡ መዓልታዊ" ዝብል ምረጽ።

እው፡ መዓልታዊ

እው፡ ሓላፊ

ኣይፋልን

Side 16

ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ትጥቀም ዲኻ፡

ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ክንብል ከለና፡ ተጠቂምካ እትድርብዮ ወይ ከኣ እንደገና ዝምላእ ዓይነት ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ወይ ሽጋራይዘር ማለትና እዩ።

እው

ኣይፋልን

ክሳብ ክንደይ ግዜ ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ትጥቀም፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው» er valgt i spørsmålet «ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ትጥቀም ዲኻ፡»

ሓላፊ

መዓልታዊ

እቲ እትጥቀሙሉ ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ኒኮቲን ዘለዎ ድዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «**Å**» er valgt i spørsmålet «ኤሌክትሮኒካዊ ሽጋራ ትጥቀም ዲኝ።»

አወ

አወ፡ ሓድሓደ ግዜ

አይፋልን

Side 17

አልኮል

ሓድሓደ ግዜ አልኮላዊ መስተ ትሰቲ ዲኝ፡

አልኮላዊ መስተታት ክንብል ከለና፡ ከም ቢራ፣ ወይኒ፣ ልዑል መጠን አልኮል ዘለዎ አልኮላዊ መስተታት፣ ምቹር አልኮላዊ መስተታት ወዘተ ማለትና እዩ።

አወ

አይፋልን

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ግዜ አልኮላዊ መስተ ሰቲኝ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «**Å**» er valgt i spørsmålet «ሓድሓደ ግዜ አልኮላዊ መስተ ትሰቲ ዲኝ።»

ፈጺሙ

ወርሓዊ ወይ ትሕቲኡ

ኣብ ወርሒ ካብ 2-4 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

ኣብ ሰሙን 4 ግዜ ወይ ልዕሊኡ

ኣብ ሓደ “ልሙድ” መዓልቲ አልኮላዊ መስተ ክትሰቲ ከለኝ፡ ክንደይ ዝኣክል ጥርሙዝ/ብርጭቕ አልኮላዊ መስተ ትሰቲ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ወርሒ ካብ 2-4 ግዜ», «ወርሓዊ ወይ ትሕቲኡ», «ኣብ ሰሙን 4 ግዜ ወይ ልዕሊኡ » eller «ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኣልኮላዊ መስተ ሰቲኻ።»

እቲ ጥርሙዝ/ብርጭቓ ኣልኮላዊ መስተ፡ ሓደ ንእሽቶ ጥርሙዝ ቢራ፡ ሓደ ብርጭቓ ወይኒ ወይ ሓደ መስተ ክኸውን ይኽእል እዩ።

1-2

3-4

5-6

7-9

10 ወይ ልዕሊኡ

ኣብ ሓደ ኣጋጣሚ ክንደይ ግዜ ኢኻ ሽዱሽተ ጥርሙዝ/ብርጭቓ ወይ ከኣ ካብኡ ንላዕሊ ኣልኮላዊ መስተ ትሰቲ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ወርሒ ካብ 2-4 ግዜ», «ወርሓዊ ወይ ትሕቲኡ», «ኣብ ሰሙን 4 ግዜ ወይ ልዕሊኡ » eller «ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኣልኮላዊ መስተ ሰቲኻ።»

እቲ ጥርሙዝ/ብርጭቓ ኣልኮላዊ መስተ፡ ሓደ ንእሽቶ ጥርሙዝ ቢራ፡ ሓደ ብርጭቓ ወይኒ ወይ ሓደ መስተ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ፈጹሙ

ካብ ወርሓዊ ዝወሓደ

ወርሓዊ

ሰሙናዊ

መዓልታዊ ወይ ዳርጋ መዓልታዊ

Side 18

ኣካላዊ ምንቅስቃስ

እትኸፈለሉ ወይ ዘይትኸፈለሉ ስራሕ ትሰርሕ እንተ ኼንካ፡ ንስራሕካ ብኸመይ ምገለጽካ፡

እቲ ዝበለጸ ንዓኻ ዝሰማማዕ ኣማራጺ ምረጽ።

ዘይትሰርሕ እንተ ኼንካ፡ ናብ ዝቐጽል ሕቶ ክትሰግር ትኽእል ኢኻ።

መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓደ ቦታ ኼንካ ዝስራሕ፡ (ንኣብነት፡ ኣብ ጠረጴዛ፡ ኬንካ ዝስራሕ፡ ናይ ምግጥጣም ስራሕ)

ብዙሕ ብእግሪ ክትንቀሳቐስ ዝሓትት ስራሕ (ንኣብነት፡ ሸያጢ፡ ቀሊል ኢንዱስትሪያዊ ስራሕ፡ ምምሃር)

ብእግሪ ክትንቀሳቐስን ብዙሕ ከተልዕልን ዝሓትት ስራሕ (ንኣብነት፡ ሰራሕተኛ ወሃቢ ክንክን፡ ሰራሕተኛ ህንጻ)

ከቢድ ኣካላዊ ስራሕ

ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ኣብ ትርፌ ግዜኻ ዝገበርካዮ ኣካላዊ ምንቅስቃስን ኣካላዊ ጸዕሪ ዝሓትት ነገራትን ጥቕስ።

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ምንባብ፡ ቲቪ/ስክሪን ምርኣይ ወይ ካልእ ኮፍ ኢልካ ዝዕመም ነገር ምግባር

ናይ እግሪ ጉዕዞ፡ ብሽክለታ ወይ እንተ ወሓደ ኣብ ሰሙን 4 ሰዓታት ካልእ ዓይነት ምንቅስቃስ ምግባር (ንኣብነት፡ ንስራሕ ብእግሪ ወይ ብሽክለታ ምጉዓዝ፡ ሰንበት ብእግሪ ምጉዓዝ ወዘተ)

ኣብ ሰሙን እንተ ወሓደ ን4 ሰዓታት ኣብ ስፖርታዊ ምንቅስቃስ ኣካላት፡ ክብድ ዝበለ ክንክን ኣትክልቲ፡ በረድ ምጽራግ ወዘተ ምስታፍ

ብርቱዕ ልምምድ ወይ ኣብ ውድድር ስፖርት ብስሩዕ ኣብ ሰሙን ብዙሕ ግዜ ምስታፍ

Side 19

ኣብ ናጻ ግዜኻ ክሳዕ ክንደይ ዝኣክል ስፖርት ወይ ኣካላዊ ምውስዋስ ትገብር፡

ኣካላዊ ምውስዋስ ክንብል ከለና፡ ንኣብነት ብእግሪ ምኻድ፡ ናይ በረድ ሸታሕታሕ ምጽዋት፡ ምሕንባስ ወይ ስልጠና/ስፖርት ምግባር ማለትና እዩ። ካብ/ናብ ስራሕ ዝግበር ዝኹን ይኹን ምውስዋስ ኣካላት/ልምምድ እውን የጠቓልል። ማእከላይ ደረጃ ውሰድ።

ፈጺሙ

ኣብ ሰሙን ካብ ሓደ ግዜ ዝወሓደ

ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 4-5 ግዜ

| ዳርጋ መዓልታዊ

ክሳብ ክንደይ ኣበርቲዕካ ስፖርት ወይ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ትገብር፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ሰሙን ካብ ሓደ ግዜ ዝወሓደ », «ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ », «ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ », «| ዳርጋ መዓልታዊ » eller «ኣብ ሰሙን ካብ 4-5 ግዜ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ናጻ ግዜኽ ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ስፖርት ወይ ኣካላዊ ምውስዋስ ትገብር፡»

ማእከላይ ደረጃ ውሰድ፡፡

ትንፋስ ክሳብ ዝሓጽረኒ ከምኡውን/ወይ ክሳብ ዝርህጽ ዘይኮነ ቅልል ዝበለ ምንቅስቃስ

ትንፋስ ክሳብ ዝሓጽረኒ ከምኡውን/ወይ ክሳብ ዝርህጽ ኣበርቲዕ ምውስዋስ ይገብር

ክሳብ ኩሉ ዓቕመይ ዝጽንቀቕ

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ግዜ ክንደይ ግዜ ትጸንሕ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ሰሙን ካብ ሓደ ግዜ ዝወሓደ », «ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ », «ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ », «| ዳርጋ መዓልታዊ » eller «ኣብ ሰሙን ካብ 4-5 ግዜ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ናጻ ግዜኽ ክሳብ ክንደይ ዝኣክል ስፖርት ወይ ኣካላዊ ምውስዋስ ትገብር፡»

ማእከላይ ደረጃ ውሰድ፡፡

ትሕቲ 15 ደቓይቕ

15 ደቓቕ - 29 ደቓቕ

30 ደቓቕ - 1 ሰዓት

ልዕሊ 1 ሰዓት

ኣብ ሓደ ልሙድ መዓልቲ ብግምት ክንደይ ሰዓታት ኮፍ ትብል፡

ኣብ ስራሕ፡ ኣብ ቤት ትምህርቲ፡ ኣብ ናጻ ግዜኽ ኮፍ እትብሎ እውን ጸብጽቦ።

ብዝሒ ሰዓታት (ምሉእ ቁጽርታት) ጽሓፍ፡-

Side 20

ኣመጋግባ

ሕጂ ገለ ሕቶታት ብዛዕባ ኣመጋግባኽ ሕቶታት ክንሓትተካ ኢና። ነቲ ሕቶታት ክትምልስ ከለኽ ነተን **ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ** ኣብ ኣእምሮኽ ክትሕዝን ኣየኖት ናይ መልሲ ኣማራጺታት ብዝበለጸ ከም ዝሰማምዕ ክትግምት ክትፍትንን ንደሊ።

ክንደይ ዝኣክል ፍረታት ትበልዕ፡

መጠን እቲ እትበልዎ ብቑድሪ ግለጽ፡ ንኣብነት ኣብዚ ሓደ መጠን ምግብ፡ ሓደ ቴፋሕ፡ ሓደ ባናና፡ ወይ ሕፋኖ ጌምጠጥ (ከም ዩርባር፡ ብሎባር ዝኣመሰለ ንኣሽቱ ፍረታት) የመልክት [Velg ...](#)

ክንደይ ዝኣክል ኣሕምልቲ ትበልዕ፡

መጠን እቲ እትበልዎ ብቑድሪ ግለጽ፡ ንኣብነት፡ ኣብዚ ሓደ መጠን ምግብ ንሓደ ማእከላይ መጠን ዘለዎ ካሮት ወይ ንእሽቶ መትሓዚ ሰላጣ ይሰማማዕ።
ድንሽ ኣይትቑዳር።
[Velg ...](#)

Side 21

ምሉእ እኽሊ (ዘይተኸእኩኣ) እኽሊ ክንደይ ግዜ ትበልዕ፡

ንኣብነት፡ ፍርቓት ምሉእ እኽሊ (ዘይተኸእኩኣ) ዝብሃል ከም ካብ ምሉእ እኽሊ እተሰርሐ ባኒ (ግሮቭብሮ)፡* ሙሰሊ፡ ኣጃ ወይ ካብ ምሉእ እኽሊ እተዳለወ ፓስታ እዩ።

*ካብ ምሉእ እኽሊ እተሰርሐ ባኒ (ግሮቭብሮ) ዝብሃል፡ ካብቲ ክነይፕ ባኒ ዝብሃል ስሩዕ ዓይነት ብዝያዳ ካብ ምሉእ እኽሊ እተዳለወ እዩ። (ኣብቲ “መዐቀኒ መጠን ባኒ” ብውሑዱ ናይ ¾ ሕብራዊ ዓንኬል ኣለዎ)።

[Velg ...](#)

ክንደይ ግዜ ኢኽ ዓሳ ከም ቀንዲ ምግብ ንድራር ወይ ንምሳሕ ትበልዕ፡

ነቲ ኣብ ልዕሊ ሳንድዊች ከም መደረብታ ጌርኻ እትበልዎ ዓሳ ኣይትቑዳር።

Velg ...

ኸከርያ ዘለዎ ሶዳ/ጽማቕ ፍረ ዝጥዕም ምቑር መስተ/ልስሉስ መስተ ክንደይ ግዜ ትሰቲ፡
እዚ ነቲ ብሽኮር ዝመቀረ መስተታት፡ ንኣብነት በረድ ሻሂ፡ ጸዓት ዝህቡ መስተታት፡
ስፖርታዊ መስተታትን ናይ ኔክታር መስተታትን እውን የጠቓልል።

Velg ...

Side 22

ካብዚ ዝስዕብ ንዓኻ/ንኣመጋግባኻ ዝምልከት ኣሎዶ፡

ሓደ ወይ ልዕሊ ኣማራጺታት ምረጽ።

ኣሕምልትን ፍርያት እንስሳን (ንኣብነት ጸባ) ጥራይ ዝምገብ

ኣሕምልቲ ጥራይ ዝምገብ

ስጋ ክበልዕ ዝኽእል እኳ እንተ ኹነ፡ ብቐንዱ ግን ኣሕምልቲ ዝምገብ

በብግዜኡ ዝጸውም (ንኣብነት 5 – 2 ኣመጋግባ)

ዝወሓደ ካሎሪ ዘለዎ ኣመጋግባ (ንኣብነት፡ ናይ ግሬተ ሮዶ ሜላ)

ትሑት ካርቦሃይድሬት ዘለዎ ኣመጋግባ

ነፍሰጾር

እተጥቡ ኣደ

ካብዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ዘይኮነ

ኣብ ዝሓለፈ ዓመት መመላእታ ምግብ ዝኹነ ነገራት ወሲድካዶ፡

እወ

ኣይፋልን

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ » er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ዓመት መመላእታ ምግብ ዝኹነ ነገራት ወሲድካዶ፡»

አብ ዝሓለፈ ዓመት ካብዘም ዝስዕቡ መመላእታታት ክንደይ ግዜ ወሲድካ፡

	ሳሕቲ/ፈጻሚ	ሓሓሊፍ ወይ በብእዋኑ	ዝበዝሖ መዓልታት	መዓልታዊ
ፈሳሲ ዘይቲ ዓሳ (ትራን) ወይ ክኒና ዘይቲ ዓሳ	☐	☐	☐	☐
ካልኦት መመላእታታት ኦሚፓ 3	☐	☐	☐	☐
መመላእታታት መልቲቪታሚን (ብዘይ ማዕድናት፡ ንኣብነት ሰናዕልን ቪታሚክቦርን)	☐	☐	☐	☐
መመላእታታት መልቲቪታሚንን ማዕድናትን	☐	☐	☐	☐
ቪታሚን ዲ ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ካልሲየም	☐	☐	☐	☐
ካልሲየም ዘለዎ ወይ ዘይብሉ መመላእታ ቪታሚን ዲ (ዘይቲ ዓሳ ወይ መልቲቪታሚንን/ማዕድንን ክይሓውስ)	☐	☐	☐	☐
ካልኦት መመላእታታት ሓጺን (መመላእታታት መልቲቪታሚንን/ማዕድንን ክይሓውስ)	☐	☐	☐	☐
ካልኦት መመላእታታት ኣዮዲን (መመላእታታት መልቲቪታሚንን/ማዕድንን ክይሓውስ)	☐	☐	☐	☐
ካልኦት መመላእታታት ፎሌት (መመላእታታት መልቲቪታሚንን/ማዕድንን ክይሓውስ)	☐	☐	☐	☐
መመላእታታት ታንግ/ክልፕ	☐	☐	☐	☐

Velg ...

ኣብ ከመይ ዝበለ ናይ ስራሕ ወይ ናይ መነባብሮ ኩነታት ኢኻ ዘለኻ፡

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ናይ ምሉእ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን 32 ሰዓታት ወይ ልዕሊኡ)

ናይ ክፍለ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን ትሕቲ 32 ሰዓታት)

ናይ ባዕለይ ስራሕ እሰርሕ

ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ኣለኹ

ስራሕ ኣልበ

ናይ ስንክልና መድሕን/ናይ ስራሕ ገምጋም ኣበል እቕበል

ማሕበራዊ ሓገዝ እቕበል

ብዕድመ ወይ ኣቕዲመ ቡረታ ዝወጸእኩ

ተማሃራይ ቤት ትምህርቲ ወይ ተማሃራይ

ወተሃደር፣ ሲቪላዊ ሰራሕተኛ

ኣብ ገዛ ስድራ ዝኣሊ (ብዘይ ደሞዝ)

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ **ብጠቕላላ ክንደይ ናይ ስራሕ መዓልታት** ብሰንኪ ሕማም/ናይ ጥዕና ጸገም ካብ ስራሕ ኣብኩርካ፡

Dette elementet viser kun dersom minst ett av alternativene «ናይ ክፍለ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን ትሕቲ 32 ሰዓታት) », «ናይ ምሉእ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን 32 ሰዓታት ወይ ልዕሊኡ) », «ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ኣለኹ », «ናይ ባዕለይ ስራሕ እሰርሕ » eller «ወተሃደር፣ ሲቪላዊ ሰራሕተኛ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ከመይ ዝበለ ናይ ስራሕ ወይ ናይ መነባብሮ ኩነታት ኢኻ ዘለኻ፡»

ግምታዊ ቊጽረ መዓልታት ጽሓፍ፡-

Dette elementet vises kun dersom minst ett av alternativene «ናይ ክፍለ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን ትሕቲ 32 ሰዓታት) », «ናይ ምሉእ ግዜ ስራሕ እሰርሕ (ኣብ ሰሙን 32 ሰዓታት ወይ ልዕሊኡ) », «ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ኣለኹ », «ናይ ባዕለይ ስራሕ እሰርሕ » eller «ወተሃደር፣ ሲቪላዊ ሰራሕተኛ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ከመይ ዝበለ ናይ ስራሕ ወይ ናይ መነባብሮ ኩነታት ኢኹ ዘለኹ።»

ኣይፈልጥን / ክምልስ ኣይትደልን

Side 24

ብዓል ሓዳር ዲኻ፡ መጻምድቲ ኣሎካ ድዩ፡ ንጽል ዲኻ ወይስ ኣፍቃሪ/ት ኣሎኪ/ኣለትካ፡

ብዓል ሓዳር/ብሕጊ እተመዝገበ ሓዳር

ብሓባር ዝነብሩ መጻምድቲ

ብሓባር ዘይነብር/ዘይትነብር ኣፍቃሪ/ኣፍቃሪት ዘለዎ

ንጽል

ኣብ ቤትካ ክንደይ ሰባት ይነብሩ፡

ንነብሶኻ እውን ቊጽሩ።

Velg ...

Side 25

ንስኻ እትከናኸኖም/ናይ ወላዲ ሓላፍነት ዘሎካ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም ክንደይ ቈልዑ ኣለዉኻ፡

Velg ...

እቶም ቈልዑ/መንእሰያት ኣበዮናይ ክሊ ዕድመ ከም ዝርከቡ ምልክት ግበር።

Dette elementet vises kun dersom alternativet «2», «1», «4», «3» eller «5 ወይ ልዕሊኡ» er valgt i spørsmålet «ንስኻ እትከናኸኖም/ናይ ወላዲ ሓላፍነት ዘሎካ ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም ክንደይ ቈልዑ ኣለዉኻ።»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ቅድሚ ዕድመ መዋእለ ህጻናት

ኣብ ክሊ ዕድመ መዋእለ ህጻናት

ኣብ ክሊ ዕድመ መባእታዊ ትምህርቲ (1-4 ክፍሊ)

ኣብ ክሊ ዕድመ መባእታዊ ትምህርቲ (5-7 ክፍሊ)

ኣብ ክሊ ዕድመ ማእከላይ ደረጃ ትምህርቲ (8-10 ክፍሊ)

ኣብ ክሊ ዕድመ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ

Side 26

በይነኻ ትነብር እንተ ኿ንካ፡ ንጠቕላላ ኣታዊኻ ኣብ ግምት ኣእቱ። ምስ ካልኣት ትነብር እንተ ኿ንካ፡ ጠቕላላ ኣታዊ ኩሎም ኣብታ ቤት ዝነብሩ ሰባት ኣብ ግምት ኣእቱ። - በቲ ዘሎካ ኣታዊ መዓልታዊ መነባብሮኻ ክትመርኽ ንዓኻ/ንቤተሰብካ ክሳብ ክንደይ ቀሊል ወይ ከቢድ እዩ፡

ኣዝዩ ከቢድ

ከቢድ

ብመጠኑ ከቢድ

ብመጠኑ ቀሊል

ቀሊል

ኣዝዩ ቀሊል

ኣይፈልጥን

Side 27

ኣብ ሰብ መዚ ጥዕና ዘሎካ ምትእምማን

ብሓፈሻ፡ ሰብ መዚ ጥዕና ክእመኑ ከም ዝኽእሉ ክሳብ ክንደይ ኢኻ ትሰማምዕ ወይ ዘይትሰማማዕ፡ እዚ ሕቶ እዚ ኣብዚ መጽናዕቲ ዘሎ ኣርእስታት ብዘገልግሉ፡ ኣብ ሰብ መዚ ጥዕና ዘለካ ሓፈሻዊ እምነት ዝምልከት እዩ።

ምሉእ ብምሉእ ኣይሰማማዕን እዩ

ኣይሰማማዕን እዩ

ፍርቀ ፍርቂ

እስማማዕ እየ

ምሉእ ብምሉእ እስማማዕ

ክሳብ ሕጂ ንዝሃብካና መልሲ ነመስግነካ! ሕጂ ኣስታት 80% ናይቲ መጽናዕቲ ወዲእካ ኣለኻ። ክሳብ ሕጂ ዝሃብካና መልስታት መታን ክምዝገብን ናብቲ ናይ መወዳእታ ክፋል ናይቲ መጽናዕቲ ምእንቲ ኸትከይድን፡ ነቲ **"Send og gå videre"** ዝብል ጠውቆ። ኣብ መወዳእታ ገጽ ንዕጩ ናይ ህያብ ካርድ ክትምዝገብ ዕድል ክትረክብ ኢኻ።

አመጋግባ - Kosthold (Tigrinja)

Side 1

አቕዲምካ ኣብቲ መሕተቲ ጽሑፍ፡ ብዛዕባ አመጋግባ ዝምልከት ገለ ሕቶታት መሊስካ ኔርካ። ኣብዚ ክፋል እዚ ጽሑፍ ከኣ፡ ናብቲ ቴማ ወይ ኣርእስቲ ብዕምቆት ክንኣቱ ኢና። እዞም ዝስዕቡ ሕቶታት አመጋግባ ምስቶም አቕዲምካ ዝመለስካዮም ሓደ ዓይነት ኣይኩኑን፤ ነቲ አቕዲምካ ሕጂ ዝሃብካዮ መልስታት ምዝካር ወይ ተመሊስካ ምርኣይ እውን ኣየድልየካን እዩ።

ሕጂ ነቲ ሕቶታት ክትምልስ ከለኻ፡ ነተን **ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ** ኣብ ግምት ከተእትወን ንደሊ።

ግዜ ወሲድካ መልሲ ስለ እትህበና ነመስግነካ - መልስታትካ ነቲ መጽናዕቲ ኣገዳሲ እዩ!

Side 2

ክንደይ ግዜ ምስ ካልኣት ትበልዕ፡

ሰሕቲ/ፈጸሙ

ኣብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

መዓልታዊ

ብሰንኪ ናይ ምግብ ኣለርጂ/ዘይተጸዋርነት ዘይትበልፆ ዓይነት ምግብ ኣሎዶ፡

ኣብ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምልክት ግበር።

ስርናይ ወይ ግሉተን

እንቋቋሙ

ጸባን ፍርያት ጸባን

ለክቶስ

ዓሳ/ድርዳ ዘለዎም ሓሸራታት ባሕሪ

ጥረምረ

አዳጉራ

ካልእ

አይፋልን፡ ዝኹነ ናይ ምግብ አለርጂ ወይ ዘይተጻዋርነት የብለይን

Side 3

ክንደይ ዝኣክል **ጸባ ለምን ግርኡን** ትሰቲ፡

ብመጠን እቲ እትሰትሶ ብቑድሪ ግለጽ፣ ንኣብነት፡ ሓደ ብርጭቆ ጸባ (2 ደሲሊትረ) ወይ ሓደ ኩባያ ረግኡ (1.5 ደሲሊትረ) የመልክት። ነቲ ምጽጽ ዝበለ ዓይነት ረግኡን መማቕረቲ እተሓወሶ ዓይነት ረግኡን እውን ቊዳሮ።

ኣብ ወርሒ ትሕቲ 1 ኩባያ

ካብ 1-3 ኩባያ ኣብ ወርሒ

ኣብ ሰሙን 1 ኩባያ|

ካብ 2-3 ኩባያ ኣብ ሰሙን

ካብ 4-6 ኩባያ ኣብ ሰሙን

1 ኩባያ ኣብ መዓልቲ

2 ኩባያ ኣብ መዓልቲ

3 ኩባያ ኣብ መዓልቲ

ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 3 ኩባያ

ጸባ ላም ትሰቲ እንተኼንካ፡ ካብዘም ዓይነታት ኣየናይ ኢኻ ዝበዝሐ ግዜ ትሰቲ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ሰሙን 1 ኩባያ| », «ካብ 2-3 ኩባያ ኣብ ሰሙን », «ካብ 1-3 ኩባያ ኣብ ወርሒ », «2 ኩባያ ኣብ መዓልቲ », «3 ኩባያ ኣብ መዓልቲ », «ካብ 4-6 ኩባያ ኣብ ሰሙን», «1 ኩባያ ኣብ መዓልቲ » eller «ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 3 ኩባያ» er valgt i spørsmålet «ክንደይ ዝኣክል ጸባ ላምን ግርኣን ትሰቲ፡»

ምሉእ ጸባ (ብወሑዱ 3.5% ስብሒ ዘለዎ)

1.9-3.4% ስብሒ ዘለዎ ጸባ

ስብሒ ዝወጸ ጸባ (0.5-1.8 % ስብሒ ጥራይ ዘለዎ)

ስብሒ ዘይብሉ ጸባ (ትሕቲ 0.5 % ስብሒ ጥራይ ዘለዎ)

ጸባ ላም ኣይሰትን

ኣይፈልጥን

Side 4

ክንደይ ዝኣክል ጽማቕ ፍረታት ትሰቲ፡

ሓይ ኩባያ፡ 2 ደሲሊ ትር ከም ዝኸነ፤ ጌርካ ቊጽሮ።

ኣብ ወርሒ ትሕቲ 1 ኩባያ

ኣብ ወርሒ ካብ 1-3 ኩባያ

ኣብ ሰሙን 1 ኩባያ

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ኩባያ

ኣብ ሰሙን ካብ 4-6 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 1 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 2 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 3 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 3 ኩባያ

ክንደይ ዝኣክል **ማይ** ትሰቲ፡

ነቲ ማይ ጋዝ ዝኸነ ወይ ዘይኸነ ግን ከኣ መማቕርቲ ዘይብሉ እውን ቊጻሮ። ሓደ ኩባያ፡ 2 ደሲሊ ትር ከም ዝኸነ ጌርካ ቊጻሮ።

ኣብ ወርሒ ትሕቲ 1 ኩባያ

ኣብ ወርሒ ካብ 1-3 ኩባያ

ኣብ ሰሙን 1 ኩባያ

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ኩባያ

ኣብ ሰሙን ካብ 4-6 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 1 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 2 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ 3 ኩባያ

ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 3 ኩባያ

Side 5

ክንደይ ዝኣክል ኢኻ ዓሳ ኣብ ልዕሊ ሳንድዊች ከም መደረብታ ጌርካ እትበልዎ፡

ኣብ ልዕሊ ሳንድዊች ከም መደረብታ ጌርካ እትበልዎ ዓሳ ዝብሃል፡ ንኣብነት ካሺያር፡ ምስ ኮሚደረ እተዓሸገ ማከረል፡ ቱና ሰላጣ ወይ ዓሳ ኬክ (ፊስከካክ) ዘጠቓልል ኩይኑ፡ ምስ ከም ቊጵጽ ባኒ፡ ክነክብሮ ዝበለ ወይ ከቢብ ባኒ ይብላዕ።

ሳሕቲ/ፈጺሙ

ኣብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

ኣብ ሰሙን 1 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

ኣብ ሰሙን ካብ 4-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

አብ ፋብሪካ እተዓሸገ ጻዕዳ ወይ ቀይሕ ስጋ ክንደይ ግዜ ኢኹ አብ ልዕሊ ሳንድዊች ከም መደረብታ ጌርካ እትበልዎ፡

ንኣብነት ግዕዝም፡ ቀይሕ ስጋን ስጋ ደርሆን፡ ተቓሚሙ እተዳለወ ወይ ዝነቐጸ ስጋ፡ ቋንጣ ሓሰማ (ቤከን) ወይ ተመሳሳሊ። ከም ሾትዳይ/ካርቦናዳይ ዝኣመሰሉ ተኸቲፉ እተዓሸገ ስጋ ወይ ከኣ ካብዚኣም አብ ገዛ እተዳለወ ዓይነት ምግብ ምስዚ ኣይትቐዳሮ።

ሳሕቲ/ፈጺሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን 1 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 4-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

Side 6

ክንደይ ግዜ ኢኹ ስብሒ ዘለዎ ዓሳ ከም ቀንዲ መግቢ ንድራር ወይ ንምሳሕ ትበልዕ፡

ንኣብነት ሳልምን፡ ዓሳ ትሮታ ወይ ማከረል። ነቲ አብ ልዕሊ ሳንድዊች ከም መደረብታ ጌርካ እትበልዎ ዓሳ ኣይትቐዳሮ።

ሳሕቲ/ፈጺሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን 1 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 4-5 ግዜ

አብ ሰሙን ልዕሊ 5 ግዜ

ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኢኻ ድራር ብዘይ ስጋ ወይ ዓሳ (ኣሕምልቲ ጥራይ) እትበልዕ፡
ንኣብነት ፓንኬክ፡ ናይ ኣሕምልቲ ሾርባ፡ ኣሕምልቲ ወይ ናይ ኣሕምልቲ በርገር።

ሰሕቲ/ፈጺሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን 1 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 2-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 4-5 ግዜ

አብ ሰሙን ልዕሊ 5 ግዜ

Side 7

ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኢኻ ኣብ ኪዮስክ፡ መዐደሊ ነዳዲ ወይ ኣብ እንዳ በርገር/ፒዛ ዝሸየጥ ናይ ቅልጡፍ ምግብ እትበልዕ፡

ንኣብነት፡ ውዑይ ምግብ ከም ግዕዝም፡ ሃምበርገር፡ እተጠብሰ ድንሹ፡ ፒዛ፡ ከባብ ወይ ተመሳሳሊ።

ሰሕቲ/ፈጺሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

ክንደይ ዝኣክል ግዜ ኢኻ ጥረምረታት እበልዕ፡

ንኣብነት ብርስን፡ ዓሌት ባልደንጓን ኣዳጉራን፡ ወይ ዓተር።

ሰሕተ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

Side 8

ክንደይ ግዜ ኢኻ ሕፍኒ ዝቐጸር ጩዳ ዘይብሉ ጥረምረታት እትበልዕ፡
ንኣብነት ካሸው፡ ዎልነት፡ ፉል (ኦቕሎኒ) ወይ ኣልሞንድ (ለውዚ)።

ሰሕተ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

Side 9

ክንደይ ግዜ ኢኻ ቸኮሌት ወይ ካልእ ዓይነት ካራሜላታት ትበልዕ፡

ሰሕተ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

Side 10

ክንደይ ግዜ ኢኻ ቺፕስ ድንሽ ወይ ካልእ ጩዳ ዘለዎ ጠዓሞት እትበልዕ፡
ሰሕቲ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

ክንደይ ግዜ ኢኻ ኬክ፡ ምቁር ባኒ ወይ ምቁር ብሽኮቲ እትበልዕ፡
ሰሕቲ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

መብዛሕትኡ ግዜ አብ ባሕር/ከነከ ብሮ እንታይ ዓይነት **ስብሒ** ኢኹ እትጥቀም፡

ክሳብ ሰለስተ አማራጲታት ምረጽ።

ጽፍዎ ጠስሚ

ብረሚክት ዝብሃል ናይ ላምን ናይ ኣትክልትን ሕዋስ ጠስሚ

ብረላት ዝብሃል ናይ ላምን ናይ ኣትክልትን ሕዋስ ጠስሚ

ተረር ማርጋሪን (ንኣብነት፡ ሜላንግ)

ልስሉስ ማርጋሪን (ንኣብነት ሶፍት፣ ቪታ፣ ኦሊቨር)

ፈኩስ ማርጋሪን (ንኣብነት ሶፍት ላይት፣ ቪታ ላይት)

ማዮኔዝ/ኦልዮ

ኮከስፈት

ካልእ ተረር ስብሒ

ካልእ ልስሉስ ስብሒ

ስብሒ ኣይጥቀምን

ኣይፈልጥን

መብዛሕትኡ ግዜ አብ **ባዴላ** ወይ ምግብ ንምድላው እትጥቀሙሉ ዓይነት ስብሒ እንታይ እዩ፡

ክሳብ ሰለስተ አማራጲታት ምረጽ።

ጽፍዎ ጠስሚ

ብረሚክት ዝብሃል ናይ ላምን ናይ ኣትክልትን ሕዋስ ጠስሚ

ተረር ማርጋሪን (ንኣብነት፡ ሜላንገ)

ልስሉስ ማርጋሪን (ንኣብነት ሶፍት፡ ቪታ ኦሊቨሮ)

ዘይቲ ማርጋሪን (ንኣብነት ዘይቲ ብረሚክት፡ ዘይቲ ኦሊቨሮ ምስ ጠስምን ዘይቲ ኣውልዕን እተሓወሶ)

ናይ ኣትክልቲ ዘይቲ (ንኣብነት ዘይቲ ኣውልዕ፡ ዘይቲ ራፕስ፡ ዘይቲ ኣዳጉራ)

ዘይቲ ኮኮናት

ካልእ ስብሒ

ካልእ ዓይነት ዘይቲ

ስብሒ ኣይጥቀምን

ኣይፈልጥን

Side 13

ብዛዕባ ካብ ድኪን እትዕድጎ ተዳልዩ ዝሸዩጥ ምግባ ወይ ኣብ ገዛ ዝስራሕ ምግባ ሕሰብ። ሙብዛሕትኡ ግዜ ኣብ እዋን መኣዲ ወይ ኣብ እዋን ምብሳል ምግባ ተወሳኺ ጩዳ ትገብር ዲኻ፡ (ካብቲ ኣብ ኣሰራርሓ ናይቲ ምግባ እተገልጸ ወይ ኣብቲ እተሰርሐ ምግባ ካብ ዘሎ ጩዳ ብተወሳኺ ትገብር ዲኻ፡) "ጩዳ" ክንገብል ከለና ስሩዕ ናይ ምግባ ጩዳ፡ ጩዳ ባሕሪ፡ ማዕድናዊ ጩዳ (ንኣብነት ሰልቴን)፡ ከምኡውን ኣብ ሶዶ ሶስ ዘሎ (እንተላይ ሾዩ)፡ ዳሺ፡ ናቶ ወይ ሚሶ ማለትና እዩ። ሰሕቲ/ፈጺሙ

ሓሓሊፉ

ብተሕ ግዜ/ከም ልምዲ፡ ቁሩብ ጩዳ እውስኽ

ብተሕ ግዜ/ከም ልምዲ፡ ገለ ጩዳ እውስኽ

ብተሕ ግዜ/ከም ልምዲ፡ ብተሕ ጩዳ እውስኽ

Side 14

ክንደይ ግዜ ኢኻ ብኬሚካላዊ ብሓገዝ ዘይበቐሉ (**ኦርጋኒክ**) ፍረታት ወይ ኣሕምልቲ እትበልዕ፡

ሰቅቲ/ፈጸሙ

አብ ወርሒ ካብ 1-3 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 1-2 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 3-4 ግዜ

አብ ሰሙን ካብ 5-6 ግዜ

አብ መዓልቲ 1 ግዜ

አብ መዓልቲ ብዙሕ ግዜ

Side 15

ናይ ዝሓለፈ 3 ዓመት ኣመጋግባኻ ኣብ ግምት እንተ ኣእቲኻዮ፡- ቀጻልን ትሑት ከባብያዊ ጽልዎ ዘለዎ ምእንቲ ክኸውን ኣመጋግባኻ ቀይርካዮ ዲኻ፡

ኣይፋልን

ብውሑድ ደረጃ

ብመጠኑ

ብዓቢኡ

ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ

እንታይ ኢኻ ቀይርካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ », «ብመጠኑ », «ብዓቢኡ» eller «ብውሑድ ደረጃ » er valgt i spørsmålet «ናይ ዝሓለፈ 3 ዓመት ኣመጋግባኻ ኣብ ግምት እንተ ኣእቲኻዮ፡- ቀጻልን ትሑት ከባብያዊ ጽልዎ ዘለዎ ምእንቲ ክኸውን ኣመጋግባኻ ቀይርካዮ ዲኻ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ፡፡

ብተደጋጋሚ ኣሕምልቲ እምገብ

ዝምገቦ ስጋ ነክዩ

ዓይነት ዝምገቦ ስጋ ቀይረ

ዝያዳ ኣብ ከባብይ ዝርከብ ምግብ እምገብ

ብዝያዳ ኣሕምልቲ/ፍረታት እምገብ

ተወሳኺ ጥረምረታት/ብርስን እምገብ

ተወሳኺ ከም ለውዚ ዝኣመሰለ ጥረምረታት እምገብ

ብዝያዳ ካብ እኽሊ እተዳለወ ምግብ እምገብ (ንኣብነት፡ ባኒ፡ ሕምባሻ፡ ገዓት)

ዝያዳ ኣርጋኒክ ምግብ እምገብ

ዝባኽን ምግብ ነክዩ

ካልእ

ሕጂ ንኹሉ ሕቶታት ሃገራዊ መጽናዕቲ ጥዕና 2025 መሊስካዮ ኣለኻ።
መልስታትካ ንምስዳድ፡ ነቲ **"Send og gå videre"** ዝብል ጠውቆ። ኣብ
ዝቕጽል ገጽ፡ ንዕጩ ናይ ህያብ ካርድ ክትምዝገብ ዕድል ክትረክብ ኢኻ።
ግዜ ወሲድካ መልሲ ስለ ዝሃብካ ነመስግነካ!

ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ - Luftveisinfeksjoner (Tigrinja)

Side 1

አብዚ ኸፍሊ ብዛዕባ ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ሕቶታት ክንጥቀስ ኢና።

- ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ዝብሃል ከም ኣብነት ሰዓል፡ ጉንፋዕ፡ ኮቪድ-19 (ኮሮና ቫይረስ)፡ ሕማም ብሮንካይትን ኒሞንያን ከጠቓልል ይኸእል።
- "ምልክታት ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ" ክንብል ከለና ከም ቃንዛ ጎሮሮ፡ ምስዓል፡ ከምኡውን ምዕጻው ኣፍንጫ ወይ ንፋጥ ዘረብረብ ምባል ዝኣመሰሉ ምልክታት ማለትና እዩ።
- "ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ጉጅለ" ክንብል ከለና፡ ብሰንኪ ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ብኸቢድ ናይ ምሕማም ዝለዓለ ኣጋጣሚ ዘለዎም ሰባት ማለትና እዩ፤ ንኣብነት ልዕሊ 65 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ወይ ሕዱር ሕማም ልቢ ወይ ሳንቡእ ዘለዎም ሰባት፤ ሕማም ሽኮር ወይ ድኹም ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ሰባት።

ግዜ ወሲድካ መልሲ ስለ እትህበና ነመስግነካ - መልስታትካ ነቲ መጽናዕቲ ኣገዳሲ እዩ!

ብሰንኪ ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ብኸቢድ ናይ ምሕማም ሓደጋ ከም ዘሎካ ይስምዓካ ድዩ፡

እወ

ኣይፋልን

ኣይፈልጥን

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ምልክታት ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣጋጢሙካ ድዩ፡

እወ

አይፋልን

አይፈልጥን

Side 2

ባህርያት

ኢንስቲትዩት ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ ብዛዕባ ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ዝህቦ ምኽሪ ምስ ግዜ ተቐይሩ እዩ። ኣብ ዝቕጽል ሕቶታት ኣብነታት ናይ ሕሉፍን ህሉውን ምኽርታት ክትረክብ ኢኻ።

ኣብ እተወሰነ ወቕታታት ናይ ዓመት ብዙሓት ሰባት ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ የጋጥሞም እዩ። ቦቲ ሕማም ንክይትልከፍ፡ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክሰብ ክንደይ ትገብር፡ ?

	ፈጻሚ ኣይገብርን	ብውሑድ ደረጃ	ብመጠኑ	ብብዙሕ ደረጃ	ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ
መታን ክይትልከፍ ኣእዳውካ ምሕዳብ ወይ ድማ ናይ ኢድ ሳኒታይዘር ምጥቃም	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ካብ ካልኣት ርሕቀትካ ምሕላው	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ናይ ኣፍ መሸፈኒ ምግባር	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ንኻልኣት ዘይምሕዳፍ ወይ ብኢድካ ሰላም ዘይምባል	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ምስ ምልክታት ረዥሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ዘለዎም ሰባት ዘይምትንኻፍ	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ኣብ ማሕበራዊ ንጥፈታት ዘይምስታፍ	☐	☐	☐	☐	☐
መታን ክይትልከፍ ካብ ህዝባዊ መጓዓዝያ ዘይምጥቃም	☐	☐	☐	☐	☐

ምልክታት ረጅሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ክህልወካ ኹሎ፡ ንኻልኡት መታን ኸይትለክፍ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክሳብ ክንደይ ትገብር፡

	ፈጻሚ ኣይገብርን	ብውሳኔ ደረጃ	ብመጠኑ	ብብዙሕ ደረጃ	ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ
ንኻልኡት መታን ክይትልክፎም ክትሰልፈ ወይ ከተሀንጥስ ክለኻ ሽርፍኻ ወይ ብሰፍት ምጥቃም	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኡት መታን ክይትልክፎም ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ኣእዳው ምሕዳብ/ወይ ድማ ሳኒታይዘር ኢድ ምጥቃም	☐	☐	☐	☐	☐
ነቶም ኣብ ሓደጋ ዘለዉ ጉጅለ መታን ክይትልክፎም ምሳታቶም ርክብ ምውጋድ	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኡት መታን ክይትልክፎም ካብ ክልኡት ርሕቀትካ ምሕላው	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኡት መታን ክይትልክፎም ዘይምሕዳፍ ወይ ብኢድካ ሰላም ዘይምባል	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኡት መታን ክይትልክፎም ናይ ኣፍ መሸፈኒ ምግባር	☐	☐	☐	☐	☐

ናይ ስራሕ ህይወት

ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ብግምት ክንደይ ናይ ስራሕ መዓልታት ብሰንኪ ረጅሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ክትሰርሕ ዘይከኣልካ፡

ኣይሰርሕን እየ

0 መዓልቲ

1–2 መዓልታት

3–5 መዓልታት

6–10 መዓልታት

11–20 መዓልታት

ልዕሊ 20 መዓልቲ

ምሉእ ብምሉእ ወይ ብኸፊል ካብ ገዛኻ ኄንካ ክትሰርሕ ዕድል ኣለካ ድዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1–2 መዓልታት», «3–5 መዓልታት», «0 መዓልቲ», «ልዕሊ 20 መዓልቲ», «6–10 መዓልታት» eller «11–20 መዓልታት» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ብግምት ክንደይ ናይ ስራሕ መዓልታት ብሰንኪ ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ክትሰርሕ ዘይከኣልካ፡»

እወ

ኣይፋልን

ኣይፈልጥን

ኣብ ስራሕካ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ምስቶም ብሰንኪ ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ብኸቢድ ናይ ምሕማም ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎም ተጠቀምቲ/ተማሃሮ/ሕሙማት ብቐረባ ትራኽብ ዲኻ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1–2 መዓልታት», «3–5 መዓልታት», «0 መዓልቲ», «ልዕሊ 20 መዓልቲ», «6–10 መዓልታት» eller «11–20 መዓልታት» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ብግምት ክንደይ ናይ ስራሕ መዓልታት ብሰንኪ ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ክትሰርሕ ዘይከኣልካ፡»

ናይ ምሕባብ ዝለዓለ ሓደጋ ዘለዎም ዝብሃሉ ንኣብነት ልዕሊ 65 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ወይ ሕዱር ሕማም ልቢ ወይ ሳንቡእ ዘለዎም ሰባት፡ ሕማም ሽኮር ወይ ድኹም ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ሰባት ማለትና እዩ።

እወ

ኣይፋልን

ኣይፈልጥን

ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝነበረካ እዋን እንታይ ጌርካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «1–2 መዓልታት», «3–5 መዓልታት», «0 መዓልቲ», «ልዕሊ 20 መዓልቲ», «6–10 መዓልታት» eller «11–20 መዓልታት» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ብግምት ክንደይ ናይ ስራሕ መዓልታት ብሰንኪ ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ክትሰርሕ ዘይከኣልካ፡»

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ንድሕሪት ተመሊስካ ሕሰብ። ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ኣይምልከተንን / ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣይነበረንን

ብኣካል ናብ ስራሕ ከይደ

ካብ ገዛ (ናይ ገዛ ኣፈሰይ) ኩይነ ሰሪሐ

ካብ ሓኪም ናይ ሕማም ፍቓድ ረኺበ

ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ ወሲደ (ባዕልኽ እትወስዶ ናይ ሕማም ፍቓድ) ካብ ስራሕ ኣብኡረ

ኣብቲ እዋን እቲ ኣይሰርሕን ነይረ

ኣይዝክሮን

Side 6

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ካብ ገዛ (ናይ ገዛ ኣፈሰይ) ኩይነ ሰሪሐ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝነበረካ እዋን እንታይ ጌርካ፡»

ኣብ ዝሓለፈ እዋን ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ካብ ገዛ ኳንካ ንክትሰርሕ እዞም ዝስዕቡ ምክንያታት ክሳብ ክንደይ ኣገደስቲ ነይሮም፡

	ብፍጹም	ብውሑድ ደረጃ	ብመጠኑ	ብብዙሕ ደረጃ	ብአዝዩ ብዙሕ ደረጃ
ብአካል ናብ ስራሕ ክሽይድ ብዘይክእለሉ ደረጃ ዝሓመምኩ ሹይኑ ተሰሚዑኒ	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኣት ከይለክፍ ስክፍታ ነይሩኒ	☐	☐	☐	☐	☐
መሰርሕተይ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ሲዘ ናብ ስራሕ ምኻይይ ኣሉታዊ መልሶ ግብሪ ከይህቡ ውይ ኣሉታዊ ሓሳብ ከይሓስቡ ስክፍታ ነይሩኒ።	☐	☐	☐	☐	☐

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ካብ ገዛ (ናይ ገዛ ኣፈሰይ) ኩይነ ሰሪሐ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝነበረካ እዋን እንታይ ጌርካ።»

ዋላ እውን ከምኡ እንተ ዘይከውን ካብ ገዛይ ምሰራሕኩ።

ኣይዝክሮን

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ ወሲዶ (ባዕልኻ እትወስዶ ናይ ሕማም ፍቓድ) ካብ ስራሕ ኣብኩረ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝነበረካ እዋን እንታይ ጌርካ።»

ኣብ ዝሓለፈ እዋን ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን **ናይ ባዕልኻ ናይ ሕማም ፍቓድ ክትወስድ** እዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ክሳብ ክንደይ ኣገደስቲ ነይሮም፡

	ብፍጹም	ብውሑድ ደረጃ	ብመጠኑ	ብብዙሕ ደረጃ	ብአዝዩ ብዙሕ ደረጃ
ናብ ስራሕ ክሽይድ ብዘይክእለሉ ደረጃ ዝሓመምኩ ሹይኑ ተሰሚዑኒ	☐	☐	☐	☐	☐
ንኻልኣት ከይለክፍ ስክፍታ ነይሩኒ	☐	☐	☐	☐	☐
መሰርሕተይ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ሲዘ ናብ ስራሕ ምኻይይ ኣሉታዊ መልሶ ግብሪ ከይህቡ ውይ ኣሉታዊ ሓሳብ ከይሓስቡ ስክፍታ ነይሩኒ።	☐	☐	☐	☐	☐

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ ወሲዶ (ባዕልኻ እትወስዶ ናይ ሕማም ፍቓድ) ካብ ስራሕ ኣብኩረ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ግዜ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝነበረካ እዋን እንታይ ጌርካ።»

ንምንታይ ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ ከም ዝወሰድኩ ኣይዝክሮን እየ።

Side 7

ኣተሓሳስባታት

ብሰንኪ ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ከቢድ ሕማም ከይትሓምም ክሳብ ክንደይ ትጮነኹ፡
ብፍጹም

ብውሑድ ደረጃ

ብመጠኑ

ብብዙሕ ደረጃ

ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ

ድሕሪ ኮቪድ-19 ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገማት ከየጋጥመካ ክሳብ ክንደይ ዘሻቕለካ፡

ብዙሕ ግዜ ናይ ነዊሕ ግዜ ኮቪድ ጥራይ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ብፍጹም

ብውሑድ ደረጃ

ብመጠኑ

ብብዙሕ ደረጃ

ብኣዝዩ ብዙሕ ደረጃ

ድሕሪ ሕማም ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገማት ከየጋጥመካ ክሳብ ክንደይ ዘሻቕለካ፡

ንኣብነት፡ ጉንፋዕ።

ብፍጹም

ብውሒድ ደረጃ

ብመጠኑ

ብብዛቱ ደረጃ

ብአዝዩ ብዛቱ ደረጃ

Side 8

አብ ጥቓ ሓደ ንዱር ዝኹነ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ዘለዎ ሰብ እንተ ኼንካ እንታይ ዓይነት መልሰ ግብረ ትህብ፡

እዚ ንኣብነት ኣብ ስራሕ፡ ኣብ ማሕበራዊ ቦታታት፡ ኣብ ህዝባዊ መጓዓዝያ ወይ ኣብ ድኪናት ክኸውን ይኽእል እዩ።

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

በዚ ሻይረስ ከይልከፍ እጭነቕ

እቲ ሰብ ዋላ እኪ ናይ ምስትንፋስ ምልክታት እንተለዎ ኣብ ማሕበራዊ ህይወት ምስታፉ ጸገም ዘይብሉ ኹይኑ ይስምዓኒ

እቲ ሰብ ንኻልኣት ሰባት ተገዳስነት ዘይምርኣዩ የሕርቕኒ

ርሕቐተይ ክሕሉ ወይ ካብኡ ክርሕቕ እጽዕር

ናይ ኣፍ መሸፈኒ እገብር

ነቲ ሰብ ንኣብነት ርሕቐቱ ክሕሉ ኣተባብዖ

ብዝኹነ ፍሉይ መገዲ ኣይሓስብን ወይ መልሰ ግብረ ኣይህብን

ኣይፈልጥን

Side 9

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣጋጢሙካ ድዩ፡»

መርመራ

አብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ኣብ ገዛኻ ዝግበር ቅልጡፍ መርመራ ጌርካ ዲኻ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣጋጢሙካ ድዩ፡»

ንኣብነት፡ ኣብ ገዛ ዝግበር ናይ ኮሮና ቫይረስ (ኮቪድ-19)፡ ናይ ኢንፍሉዌንዛ ወይ RS ቫይረስ መርመራ ክኸውን ይኽእል እዩ።

እወ፡ እቲ መርመራ ኣወንታዊ (ከም ዝሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።

እወ፡ እቲ መርመራ ኣሉታዊ (ከም ዘይሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።

እወ፡ ግን በቲ መርመራ መልሲ ኣይረኽብኩን

ኣይፋልን

ኣይዝክሮን

ናይ ምንታይ ዓይነት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኢኻ መርመራ ጌርካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ እቲ መርመራ ኣወንታዊ (ከም ዝሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ኣብ ገዛኻ ዝግበር ቅልጡፍ መርመራ ጌርካ ዲኻ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ኮቪድ-19 (ኮሮና ቫይረስ)

ኢንፍሉዌንዛ

ረኽሲ RSV

ረኽሲ ስትረፕቶኮክ ኤ (Strep A)

ካልእ ብባክተርያ ወይ ብቫይረስ ዝመጽእ ረኽሲ

ክዝክሮ ኣይክእልን

እቲ መርመራ እንታይ ዓይነት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ከም እተለኸፍካ ኣርእይ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ እቲ መርመራ ኣወንታዊ (ከም ዝሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ኣብ ገዛኻ ዝገበር ቅልጡፍ መርመራ ንርካ ዲኻ።»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ኮቪድ-19 (ኮሮና ቫይረስ)

ኢንፍሉዌንሻ

ረኽሲ RSV

ረኽሲ ስትረፕቶኮክ ኤ (Strep A)

ካልእ ብባክተሪያ ወይ ብቫይረስ ዝመጽእ ረኽሲ

ክዝክሮ ኣይክእልን

በቲ ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ኣብ ገዛኻ ዝገበርካዮ ቅልጡፍ መርመራ ኣወንታዊ መልሲ ምርካብካ (ከም ዝሓመምካ ዘረጋግጽ) ንኹነታትካ ብኸመይ ጸልይዎ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ እቲ መርመራ ኣወንታዊ (ከም ዝሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኸሉ እዋን ኣብ ገዛኻ ዝገበር ቅልጡፍ መርመራ ንርካ ዲኻ።»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ንዝነበረኒ ማሕበራዊ ንጥፈታት ክስርዝ/ኣብኡ ንኸይሳተፍ ክውስን ገይሩኒ

ውጽኢት እቲ መርመራ ካብ ቤት ትምህርቲ/ትምህርቲ ኣብ ገዛ ንኸተርፍ ክውስን ምኽንያት ከይኮነኒ

ውጽኢት እቲ መርመራ ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ ወሲደ (ባዕልኻ እትወስዶ ናይ ሕማም ፍቓድ) ክተርፍ ምኽንያት ከይኮነኒ

ውጽኢት እቲ መርመራ ካብ ገዛይ ኹይነ ክሰርሕ ክውስን ገይሩኒ

ውጽኢት እቲ መርመራ ናብ ሓኪም/አገልግሎት ጥዕና ክኸይድ ክውስን ገይሩኒ

ውጽኢት እቲ መርመራ ናብ ካልእ ሳዕቤናት ኣምራሑ

ውጽኢት እቲ መርመራ ዋላ ሓንቲ ጽልዋ ኣይገበረለይን

ኣይዝክሮን

በቲ ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኹልኩም እዋን ኣብ ገዛኹ ዝገበርኩዎ ቅልጡፍ መርመራ ኣሉታዊ መልሲ ምርካብካ (ከም ዘይሓመምካ ዘረጋግጽ) ንኹነታትካ ብኸመይ ጸልይዎ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው፡ እቲ መርመራ ኣወንታዊ (ከም ዝሓመምኩ ዘረጋግጽ) እዩ ነይሩ።» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዝሓለፈ ምልክታት ረኽሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ኣብ ዝረኣኹልኩም እዋን ኣብ ገዛኹ ዝገበር ቅልጡፍ መርመራ ጌርካ ዲኹ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ኣብ ማሕበራዊ ንጥፈታት ንኽሳተፍ ክውስን ገይሩኒ

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ኣብ ቤት ትምህርቲ/ትካል ትምህርቲ ብኣካል ክኸይድ ክውስን ምኽንያት ከይኡኒ

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ኣብ ክንዲ ካብ ገዛ ኮይነ ዝሰርሕ ኣብ ስራሕ ብኣካል ክኸይድ ክውስን ምኽንያት ከይኡኒ

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ኣብ ክንዲ ርእሰ-ጸብጻብ

ውጽኢት እቲ መርመራ ነቲ ዝወሰድክዎ ናይ ባዕለይ ናይ ሕማም ፍቓድ (ባዕልኹ እትወስዶ ናይ ሕማም ፍቓድ) ኣቋሪጸ ናብ ስራሕ ክኣቱ ምኽንያት ከይኡኒ

ውጽኢት ናይቲ መርመራ ናብ ካልእ ሳዕቤናት ኣምራሑ

ውጽኢት እቲ መርመራ ዋላ ሓንቲ ጽልዋ ኣይገበረለይን

ኣይዝክሮን

ሓበሬታ

ብዛዕባ ረጅሲ ስርዓተ ምስትንፋስ ምክርታት እትረክቡሉ ቐንዲ ምንጪ እንታይ እዩ፡

ክሳብ ክልተ ኣማራጺታት ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።

ልሙድ ዓይነት መራኽቢ ብዙሃን (ንኣብነት ጋዜጣታት፡ ብኢንተርኔት ዝዘርጋሕ ጋዜጣታት፡ ፈነወ ዜና)

ማሕበራዊ መራኽቢታት (ንኣብነት ፌስቡክ፣ ኢንስታግራም፣ ቲክቶክ፣ ስናፕቻት)

ወብሳይት FHI.no (መርበብ ሓበሬታ ሃገራዊ ትካል ጥዕና ኖርወይ)

ወብሳይት Helsenorge.no

ካልኣት ህዝባዊ ወብሳይታት

ሓኪም ወይ ካልኣት ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና

ኣዕሩኽ፡ ቤተሰብ ወይ ዝፈልጦም ሰባት

ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ኣማራጺታት ወጻኢ ዝኹነ ካልእ ምንጭታት

ኣይፈልጥን / ኣይምልከተንን

ሕጂ ንኹሉ ሕቶታት ኣብ ሃገራዊ መጽናዕቲ ጥዕና 2025 መሊስካ ኣለኻ። መልስኻ ንምቕራብ «**Send og gå videre**» ዝብል ጠውቕ። ኣብ ዝቕጽል ገጽ፡ ንዕጩ ናይ ህፃብ ካርድ ክትምዝገቡ ዕድል ክትረክቡ ኢኹም። ግዜ ወሲድካ መልሲ ስለ ዝሃብካና የቐንዩልና!

አገልግሎት ክንክን ጥዕናን ጥዕና አእምሮን - Helsetjenester og psykisk helse (Tigrinja)

Side 1

አብዚ ክፋል እዚ፡ ብዛዕባ ልሙዳት ምልክታት ምድቋስን ውሽጣዊ ችላነት ምስኣንን፡ ከምኡውን እዚ ንመዓልታዊ ህይወት ብኸመይ ክጸልዎ ከም ዝኸእል ሕቶታት ብምሕታት ነዚ ብዝያዳ ዕምቆት ክንርእዮ ኢና። ብዛዕባ ውልቃዊ ተመኩሮኻን ሓሳባትኻን ርእይቶኻን ክንሰምዕ ንደሊ።

ስለ እትሕግዘና ነመስግነካ። ሓደ ነገር ከቢድ ኩይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ አብ ታሕቲ ገጽ ናይዚ ቅጥዒ ሓገዝ ንምርካብ ዘኸእል ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ።

Side 2

ናይ አእምሮ ጸገማት፡- ጭንቀት

አብዘን ዝሓለፉ ክልተ ሰሙናት ካብዚ ዝስዕብ ሓደ ወይ ልዕሊኡ ጸገማት ክሳዕ ክንደይ ኣጋጢሙካ፡

	ብፍጹም	ገለ መዓልታት	ልዕሊ ፍርቂ መዓልታት	ዳርጋ መዓልታዊ
ተገዳስነት ምጥፋኝ ወይ ገለ ነገር ናይ ምግባር ባህታ ምጥፋኝ	☐	☐	☐	☐
ናይ ምድድስ፡ ጭንቀት፡ ተስፋ ናይ ምቕራጽ ስምዒት	☐	☐	☐	☐
ድቃስ ምእባይ፡ ብዘይ ምቁራጽ ምድቃስ ወይ ብዙሕ ምድቃስ	☐	☐	☐	☐
ድኻም ወይ ሓይሊ ዘይብልካ ኹይት ይስምዓካ	☐	☐	☐	☐
ድኹም ሽሑሃት ምግቢ ወይ ብዙሕ ምብላዕ	☐	☐	☐	☐
ብነብስኻ ናይ ዘይምዕጋብ ስምዒት ወይ ናይ ውድቀት ስምዒት፡ ወይ ንነብስኻ ወይ ንስድራኻ ከም ዘጉሃኻ ኩይት ዝስምዓካ ስምዒት	☐	☐	☐	☐
ኣብ ነገራት ከተተኩር ዘይምኽኣል፡ ንኣብነት ከም ምንባብ ጋዜጣ ወይ ቲቪ ምርኣይ	☐	☐	☐	☐
ካልኣት ብዘስተብህልሉ ደረጃ ቀስ ኢልካ ትንቀሳቐስ ወይ ትዛረብ ዲኻ፡ ወይ ድማ ብኣንጻሩ – ውሽጣዊ ቕሳነት ስለ ዘይብልካ ወይ ብውሽጣኻ ስለ እትርበሽ ካብቲ ልሙድ ኣዝዩ ንላዕሊ ትንቀሳቐስ ዲኻ፡	☐	☐	☐	☐
እንተ ትመውት ከም ዝሓይሽ ይስምዓካ ድዩ፡ ወይስ ንርእስኻ ኽትጐድእ ሓሳባት ይመዳካ ድዩ፡	☐	☐	☐	☐

ክትዛረቡ እትኽእል ሰብ የድልየካ ድዩ፡

እትራኽበሉ መገዲ፡-

- ጥዕና ኣእምሮ፡- 116 123
- ቀይሕ መስቀል፡- 800 33 321
- ናይ ቤተ ክርስቲያን SOS፡ 22 40 00 40



ናይ ኣእምሮ ጸገማት:- ዕማም

ኣብ ዝሓለፈ ገጽ እተጠቐሰ ጸገማት ክሳብ ክንደይ ስራሕካ ክትሰርሕ፡ ኣብ ገዛኻ ነገራት ክትከናኸን ወይ ምስ ካልኣት ክትሰማማዕ ኣጸጋሚ ገይሩካ፡

ፈጹሙ ከቢድ ኣይነበረን

ቁሩብ ከቢድ

ኣዝዩ ኸቢድ

ኣዝዩ ብተሕ ከቢድ

ኣይምልከተንን

ኣብ ዝሓለፈ ክልተ ዓመታት፡ ዋላ እኪ ሓድሓደ ግዜ ጽቡቕ እንተ ተሰምዓካ፡ መብዛሕትኡ መዓልታት ጭንቀት ወይ ሓዘን ተሰሚዑካ ድዩ>>

እወ

ኣይፋልን

ናይ ኣእምሮ ጸገማት:- ጭንቀት

ኣብዘን ዝሓለፈ ክልተ ሰሙናት ክንደይ ግዜ እዞም ዝስዕቡ ጸገማት ተሰሚዑካ፡

	ፈጻሚ አይኩነት	ገለ መዓልታት	ልዕሊ ፍርቂ መዓልታት	ዳርጋ መዓልታዊ
ውሽጣዊ ዕግርግር፡ ጭንቀት ወይ አብ ጭፍ ዘሎኹ ኹይት ተሰሚዑኒ	☐	☐	☐	☐
ደው ክብል ወይ ክቈዳደር አይክአልኩን ጭንቀታትካ	☐	☐	☐	☐
ብዛዕባ እተፈላለዩ ነገራት ክብ መጠን ንላዕሊ ምጭናቕ	☐	☐	☐	☐
ንኽዛነ አደጊሙኒ	☐	☐	☐	☐
ቅሳነት ዘይብላይ ስለ ዝነበርኩ ህድእ ኢላ ኮፍ ክብል አደጋሚ ነይሩ	☐	☐	☐	☐
ብዛዕባ ዝኹነ ነገራት ብቐሊሉ ዝቐጥዕ ወይ መልሶ ግብረ ዝህብ ነይረ	☐	☐	☐	☐
ገለ ሕማቕ ነገር ከም ዝኸውን ፍርሒ ተሰሚዑኒ ነይሩ	☐	☐	☐	☐

አገልግሎት ክንክን ጥዕና

እተን ዝቐጽላ ሕቶታት ብዛዕባ ኣብ ዝሓለፈ ዓመት ኣብ አገልግሎት ክንክን ጥዕና
ዘለካ ተመኩሮታት ዝምልከታ እየን። ብዛዕባ ዘድልዩካ ሓገዝ፡ አገልግሎት ክንክን
ጥዕና ብኸመይ ከም ዝተጠቐምካ፡ ከምኡውን ዝኹነ ዘጋጠመካ ዕንቅፋታት
ክንርዳእ ንደሊ ኢና።

ኣብዘን ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ፡ ሕክምናዊ ሓገዝ ኣድልዩካ፡

ንኣብነት፡ ናይ ሕክምና ምኽሪ፡ ሕክምናዊ መርመራ ወይ ሕክምና።

እው፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ

እው፡ ግን ሓገዝ ኣይሓተትኩን

ኣይፋልን

ክምልስ ኣይደልን

ኣይፈልጥን

ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ንሕክምናዊ ክንክን ካብዘም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ምስ ኣየናይ ርክብ ጌርካ ኔርካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ» er valgt i spørsmålet «ኣብዘን ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ፡ ሕክምናዊ ሓገዝ ኣድልዩካ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ምስ ሓኪመይ

ህጹጽ ክፍሊ ሕክምና

ህዝባዊ ሆስፒታል

ናይ ብሕቲ ሆስፒታል (ንኣብነት ኣለሪስ)

ናይ ብሕቲ ኣገልግሎት ሕክምና (ንኣብነት Dr. Dropin)

ካልእ

ክምልስ ኣይደልን

ኣይፈልጥን

ሕክምናዊ ረድኤት ዘይሓተትካሉ ምኽንያት እንታይ እዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው፡ ግን ሓገዝ ኣይሓተትኩን» er valgt i spørsmålet «ኣብዘን ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ፡ ሕክምናዊ ሓገዝ ኣድልዩካ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ዓቕሚ የብለይን

ግዜ የብለይን

ናይ መጓዓዝያ ጸገማት

እቲ አገልግሎታት ብቐሊሉ ተበጻሒ ወይ ምስ ድሌታት ብግቡእ ዝተመጣጠነ ኣይነበረን

ቈጻራ ንምርካብ ኣጸጋሚ

ምስ መን ክራኽብ ከም ዘሎኒ ኣይፈልጥን

ቅድሚ ሕጂ ብተሕ ሓገዝ ኣይረኽብኩን ነይረ

ፍርሒ መርመራን ሕክምናን ወይ ሓኪም ከቢድ ሕማም ከም ዘሎኒ ከይነግረኒ ስለ ዝፈራህኩ

ብድሆታት ቋንቋ (ንኣብነት ተርጓሚ ናይ ምርካብ ጸገም)

ካልኣት ከየዋርዱኒ፡ ከየላግዱለይ ወይ ከየቐይሙኒ ስለ ዝፈራህኩ

ካልእ

ክምልስ ኣይደልን

ኣይፈልጥን

Side 6

ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ፡ ንጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ብዝምልከት ሓገዝ ሰብ ሞያ ኣድልዩካ ነይሩዶ፡

ናይ ኣእምሮ ጸገማት ንኣብነት ትካዘ፡ ጓሂ፡ ዘይምርግጋእ፡ ጽምዋ፡ ጭንቀትን ውሽጣዊ ቐሳነት ምስኣን ከጠቓልል ይኽእል እዩ። እቲ ሞያዊ ሓገዝ ካብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ፣ ናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላ (ሲኮሎግ) ወይ ናይ ስነ-ኣእምሮ ሓኪም (ሲካተር) ክኸውን ይኽእል።

እወ፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ

እወ፡ ግን ሓገዝ ኣይሓተትኩን

ኣይፋልን

ክምልስ አይደልን

አይፈልጥን

አብ ዝሓለፉ 12 አዋርሕ ብሰንኪ ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ካብዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ምስ ኣየናይ ርክብ ኔርካ ኔርካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ» er valgt i spørsmålet «አብ ዝሓለፈ 12 አዋርሕ፡ ንጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ብዝምልከት ሓገዝ ሰብ ሞያ ኣድልዩካ ነይሩዶ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ምስ ሓኪመይ

ህጹጽ ክፍሊ ሕክምና

ብኮሙኒ ምስ ዝወሃብ ኣገልግሎት “ህጹጽ ሓገዝ ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ”

ካልእ ናይ ኮሙን ኣገልግሎት (ንኣብነት፡ “ጥዑይ ናብራንምልከትን” ዝብሃል ናይ ኮሙኒ መሰናድዎ)

ክንክን ጥዕና ኣእምሮ ኣብ ሆስፒታል (DPS ሓዊሱ)

ናይ ብሕቲ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ/ሓኪም ስነ-ኣእምሮ

ካልእ

ክምልስ አይደልን

አይፈልጥን

ንጸገማት ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ሕክምናዊ ረድኤት ዘይሓተትኩሉ ምኽንያት እንታይ እዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ግን ሓገዝ ኣይሓተትኩን» er valgt i spørsmålet «አብ ዝሓለፈ 12 አዋርሕ፡ ንጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ብዝምልከት ሓገዝ ሰብ ሞያ ኣድልዩካ ነይሩዶ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ አማራጮች ምረጽ።

ዓቕሚ የብለይን

ግዜ የብለይን

ናይ መጓዓዝያ ጸገማት

እቲ አገልግሎታት ብቕሊሉ ተበጻሒ ወይ ምስ ድሌታት ብግቡእ ዝተመጣጠነ ኣይነበረን

ቁጻራ ንምርካብ ኣጸጋሚ

ምስ መን ክራኽብ ከም ዘሎኒ ኣይፈልጥን

ካልኣት ብዛዕባ ሕማቕ ከይሓስቡ ስለ ዘሻቕለኒ

ቅድሚ ሕጂ ብተሕ ሓገዝ ኣይረኽብኩን ነይረ

ብድሆታት ቋንቋ (ንኣብነት ተርጓሚ ናይ ምርካብ ጸገም)

ካልኣት ከየዋርዱኒ፡ ከየላግዱለይ ወይ ከየቐይሙኒ ስለ ዝፈራህኩ

ካልእ

ክምልስ ኣይደልን

ኣይፈልጥን

Side 7

ብዛዕባ ጥዕና ስንኻ ከመይ ይስምዓካ፡

ጥዕና ስንኻ፡-

ኣዝዩ ጽቡቕ

ጽቡቕ

ጽቡቕ ወይ ሕማቕ ዘይኮነ

ሕማቕ

አገዩ ሕማቅ

አብ ዝሓለፉ 12 አዋርሕ ካብ ሓኪም ስኒ ሓገዝ አድልዩካ ነይሩ ድዩ፡

እወ፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ

እወ፡ ግን ሓገዝ አይሓተትኩን

አይፋልን

ክምልስ አይደልን

አይፈልጥን

ናብ ህዝባዊ ሕክምና ስኒ ዲኻ ኼድካ ወይስ ናብ ናይ ብሕቲ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ሓገዝ ድማ ሓቲተ ነይረ» er valgt i spørsmålet «አብ ዝሓለፉ 12 አዋርሕ ካብ ሓኪም ስኒ ሓገዝ አድልዩካ ነይሩ ድዩ፡»

ህዝባዊ

ናይ ብሕቲ

ክምልስ አይደልን

አይፈልጥን

ካብ ሓኪም ስኒ ሓገዝ ዘይሓተትካሉ ምኽንያት እንታይ እዩ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እወ፡ ግን ሓገዝ አይሓተትኩን» er valgt i spørsmålet «አብ ዝሓለፉ 12 አዋርሕ ካብ ሓኪም ስኒ ሓገዝ አድልዩካ ነይሩ ድዩ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ አማራጲታት ምረጽ።

ዓቕሚ የብለይን

ግዜ የብለይን

ናይ መጓዓዝያ ጸገማት

እቲ አገልግሎታት ብቐሊሉ ተበጻሒ ወይ ምስ ድሌታት ብግቡእ ዝተመጣጠነ ኣይነበረን

ቁጻራ ንምርከብ ኣጸጋሚ

ምስ መን ክራኽብ ከም ዘሎኒ ኣይፈልጥን

ቅድሚ ሕጂ ብተሕ ሓገዝ ኣይረኽብኩን ነይረ

ፍርሒ መርመራን ሕክምናን

ብድሆታት ቋንቋ (ንኣብነት ተርጓሚ ናይ ምርከብ ጸገም)

ካልኣት ከየዋርዱኒ፡ ከየላግጹለይ ወይ ከየቐይሙኒ ስለ ዝፈራህኩ

ካልእ

ክምልስ ኣይደልን

ኣይፈልጥን

Side 8

ኣብ ሕክምና ወይ ኣብ ስራሕ ብዛዕባ ዝግበረልካ ኣተሓሕዛ ዘሎካ ተመክሮ

እዚ ክፍሊ እዚ፡ ኣብ ዝሓለፈ 12 ኣዋርሕ ካብ ካልኣት ዝወሓደ ጽቡቕ ኣተሓሕዛ ብዛዕባ ዝረኽብካሉ ከምኡውን ኣብ ናይ ስራሕ ህይወት ብዛዕባ ዘሎካ ዕድላትካ ብኸመይ ከም እትርእዮን ተመክሮኽ ከተካፍለና ኢኻ።

ኣብዘን ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ክንደይ ግዜ ካብ ካልኣት ብዝኸፍኣ ኣተሓሕዛ እተተሓዝካ ኹይኑ ተሰሚዑካ፡

ፈጺሙ

ሓንሳብ

ኣብ ዓመት ሒደት ግዜ

ኣብ ወርሒ ሒደት ግዜ

ኣብ ሰሙን ሒደት ግዜ

ዳርጋ መዓልታዊ

ኣይፈልጥን

ክምልስ ኣይደልን

ኣድልዎ እተገብረልካ ስለምንታይ ይመስለካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ኣብ ዓመት ሒደት ግዜ», «ኣንሳብ», «ኣብ ሰሙን ሒደት ግዜ», «ኣብ ወርሒ ሒደት ግዜ» eller «ዳርጋ መዓልታዊ» er valgt i spørsmålet «ኣብዘን ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ክንደይ ግዜ ካብ ካልኣት ብዝኸፍኣ ኣተሓሕዞ እተተሓዝካ ኹይኑ ተሰሚርካ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ስንክልና

ጾታዊ ዝንባላ

ናይ ምምሃር ጸገም

ጾታዊ ኣድልዎ

ሃይማኖት ወይ እምነት

ዜግነት

ዓሌታውነት

ጂኦግራፊያዊ ምትእስሳር

ዕድመ

ሕመም

ካልእ ምክንያታት

አይፈልጥን

አብ ዝሓለፈ 12 አዋርጊስ አብ ኣየኖት ኩነታት ኣድልዎ ኣጋጢሙካ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «አብ ዓመት ሒደት ግዜ», «ኣንሳብ», «አብ ሰሙን ሒደት ግዜ», «አብ ወርሒ ሒደት ግዜ» eller «ዳርጋ መዓልታዊ» er valgt i spørsmålet «ኣብዘን ዝሓለፉ 12 አዋርጊስ ክንደይ ግዜ ካብ ካልኣት ብዝኸፍኣ ኣተሓሕዞ እተተሓዝካ ኹይኑ ተሰሚዑካ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

አብ ናይ ስራሕ ቦታ

አብ ቤት ትምህርቲ ወይ ኣብ ትካል ትምህርቲ

ዘመልከትካሉን ብቑዕ ዝነበርካሉን ስራሕ ዘይምርካብካ

አብ ስርዓተ ክንክን ጥዕና ኖርወይ

ምስ ፖሊስ ኣብ ዝነበረካ ርክብ

አብ መንግስታዊ ኣብያተ ጽሕፈት ብዝርከቡ ሰራሕተኛታት፡ ንኣብነት NAV፡ ኣገልግሎት ድሕንነት ቈልዑ

ምስ ምዕዳግ ወይ ምክራይ ገዛ ብዝተኣሳሰር

አብ ህዝባዊ ቦታታት ንኣብነት፡ ቤት መግቢ፡ ድኪን፡ ኣውቶቡስ፡ ኣብ ጐደና

ካልኣት ቦታታት

Side 9

ስራሕ ክትረክብ ወይ ትምህርትኻ/ክእለትካ ክትጥቀመሉ ክሳብ ክንደይ ቀሊል ወይ ከቢድ ኩይኑ ተሰሚዑካ፡

ኣዝዩ ኸቢድ

ከቢድ

ቀሊል ወይ ከቢድ ዘይኩነ

ቀሊል

አዝዩ ቆሊል

አይፈተንክዎን / አይምልከተንን

አይፈልጥን

ካብዞም ዝስዕቡ ረጃሒታት ኣየኖት እዮም ስራሕ ንምርካብ ወይ ትምህርትኻ/ብቕዓትኻ ንክትጥቀመሉ ኣጸጋሚ ክኸውን ኣበርክቶ ዝገበረ ትብል፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «አዝዩ ኸቢድ» eller «ከቢድ» er valgt i spørsmålet «ስራሕ ክትረክብ ወይ ትምህርትኻ/ክእለትኻ ክትጥቀመሉ ክሳብ ክንደይ ቀሊል ወይ ከቢድ ኩይኑ ተሰሚዑካ፡»

ሓደ ወይ ልዕሊኡ ኣማራጺታት ምረጽ።

ኣገዳሲ ናይ ስራሕ ተመኩሮ ወይ መወከሲ ዘይምህላው

ዕድመ (ኣዚኻ መንእሰይ/ ኣዚኻ ዓቢ)

ንእሽቶ ሞያዊ መርበብ ምህላው

ኣብ እትነብረሉ ቦታ ምስኻ ዝሰማማዕ ስራሓት ብዙሕ ዘይምህላው

ናይ ገዛእ ርእሰኻ ናይ ጥዕና ኩነታት ወይ ናይ ክንክን ሓላፍነት

ዋሕዲ ክእለት ቋንቋ ኖርወጅያኛ

ካብ ወጻኢ ሃገር ሒዝኩ ዝመጻእኻ ትምህርቲ ወይ ብቕዓት ኣብዚ ዓዲ ተቐባልነት ዘይምርካቡ

ርእይ ኣድልዎ

ዘይርጉጽ ናይ ስራሕ መሰላት ወይ ናይ ስራሕ ኩነታት

ካልእ ምክንያታት

አይፈልጥን

ኣብ ገዛኻ ኣየናይ ቋንቋ ትዛረብ፡

ኖርወጅያኛ

ካብ ኖርወጅያኛ ወጻኢ ካልእ ቋንቋ

ኣብ ቋንቋ ኖርወጅያኛ ዘሎካ ክእለት ከመይ ምመዘንካዮ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ካብ ኖርወጅያኛ ወጻኢ ካልእ ቋንቋ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ገዛኻ ኣየናይ ቋንቋ ትዛረብ፡»

ብጣዕሚ ጽቡቕ

ምሉእ ብምሉእ ጽቡቕ

ጽቡቕ ወይ ሕማቕ ዘይኩን

ሕማቕ

ኣዝዩ ሕማቕ

ኣይፈልጥን

ንኽእለት እንግሊዝኛኻ ከመይ ምመዘንካዮ፡

Dette elementet vises kun dersom alternativet «ካብ ኖርወጅያኛ ወጻኢ ካልእ ቋንቋ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ገዛኻ ኣየናይ ቋንቋ ትዛረብ፡»

ብጣዕሚ ጽቡቕ

ምሉእ ብምሉእ ጽቡቕ

ጽቡቕ ወይ ሕማቕ ዘይኩን

ሕማቕ

ኣዝዩ ሕማቕ

አይፈልጥን

ሕጂ ንኹሉ ሕቶታት ሃገራዊ መጽናዕቲ ጥዕና 2025 መሊስካዮ አለኝ።
መልስታትካ ንምስዳድ፡ ነቲ **"Send og gå videre"** ዝብል ጠውቆ። ኣብ
ዝቕጽል ገጽ፡ ንዕጩ ናይ ህያብ ካርድ ክትምዝገብ ዕድል ክትረክብ ኢኻ።
ግዜ ወሲድካ መልሲ ስለ ዝሃብካ ነመስግነካ!

ክትዛረቦ እትኸእል ሰብ የድልየካ ድዩ፡

እትራኽበሉ መገዲ፡-

- ጥዕና አእምሮ፡- 116 123
- ቀይሕ መስቀል፡- 800 33 321
- ናይ ቤተ ክርስቲያን SOS፡ 22 40 00 40

ዕጫ ሽልማት - Trekning av premier (Tigrinja)

Obligatoriske felter er merket med stjerne

ከም ምስጋና እቲ ግዜ ወሲድካ እትህበና መልሲ፡ ሓደ ኹብቲ 1000 ክሮነር ዝዋግኡ 30 ኣብ ኩሉ ሽትጥቀመሉ እትኽእል ናይ ህያብ ካርድታት ንምርካብ ኣብ ዕጫ ክትኣቱ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ዕጫ ክትሳተፍ ትደሊ ዲኻ፡

እው፡ ኣብቲ ዕጫ ናይ ህያብ ካርድ ክሳተፍ እደሊ እዩ

ኣይፋልን፡ ኣብቲ ዕጫ ናይ ህያብ ካርድ ክሳተፍ ኣይደልን እዩ

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው፡ ኣብቲ ዕጫ ናይ ህያብ ካርድ ክሳተፍ እደሊ እዩ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዕጫ ክትሳተፍ ትደሊ ዲኻ፡»

እቲ መጽናዕቲ ምስ ተዛዘመ ኣስታት ሓደ ወርሒ ጸኒሑ ነቶም ተዓወትቲ እቲ ዕጫ ብሞባይል ረጂብና ከነፍልጡም ኢና።

እዚ ዝስዕብ ቊጽሪ ሞባይል ናትካ ከም ዝኹነ መዝጊብና ኣለና፡-

Dette elementet vises kun dersom alternativet «እው፡ ኣብቲ ዕጫ ናይ ህያብ ካርድ ክሳተፍ እደሊ እዩ» er valgt i spørsmålet «ኣብ ዕጫ ክትሳተፍ ትደሊ ዲኻ፡»

ብID-porten

ኣቢልካ እንተኣቲኻ፡ እዚ ብኡ ብኡ እዩ ዝምላእ። ካልእ ቊጽሪ ክንጥቀም ምስ እትደሊ፡ ነቲ ዝደለኻ ቊጽሪ ኣእቱ።

"Send" ዝብል ብምጥዋቕ ነቲ መጽናዕቲ ክትዛዝሞን መልስሳትካ ሽትልእኽን ትኽእል ኢኻ።