5ቱ ምክንያቶች

በየቀኑ ለህይወት

በየቀኑ ለህይወት

ተጨማሪ መረጃ ቢያስፈልግዎ 952 ላይ በነፃ ደውለው የምክርና የመረጃ አገልግሎት ያግኙ። በተጨማሪም በሚከተለው አድራሻ ሊያገኙን ይችላሉ:-

ኤድስ መረጃ ማዕከል
ደምበል ሲቲ ሴንተር 10ኛ ፎቅ
ፖ.ሣ.ቁ 26171 ኮድ 1000
አዲስ አበባ፣ ኢትዮጵያ
ስልክ:- 011-550-35-84
ፋክስ:- 011-550-37-49
ኢሜይል:- arc@etharc.org
ድረገፅ:- www.etharc.org

ለጤና ጠንቅ የሆኑ ሱሶችን ለማቆም የሚያግዙ ምክንያቶች

አልኮል መጠጣት ለማቆም የሚያግዙ 5 ምክንያቶች

1. መጠጥ መጠጣት የሰውነትን በሽታ መከላከያ ስርአት ያዳክማል። ይህንን ተከትሎም ጉበት፣ አንጎልና የመሳሰሉ ወሳኝ የአካል ክፍሎች ይጎዳሉ።

2. አልኮል የጸረ-ኤችአይቪ መድሀኒትን የሰውነት ውስጥ አሰራር በማደናቀፍ የመድሀኒቱን ውጤታማነት ይቀንሳል። በተጨማሪም አልኮል መጠጣት መድሀኒት መውሰጃ ጊዜን ለመዘንጋት ምክንያት ይሆናል።

3. መጠጥ መጠጣት የማመዛዘን ችሎታን በማዛባት ጥንቃቄ የጎደለው ወሲብ ለመፈጸምና ከአንድ በላይ የወሲብ ጓደኛ ለመያዝ ይገፋፋል። ይህ ደግሞ በወሲብ ለሚተላለፉ በሽታዎች፣ ለማይፈለግ እርግዝናና ለኤችአይቪ የመጋለጥ እድልን ያሰፋል።

4. ነፍሰጡሮች ወይም የሚያጠቡ እናቶች የሚጠጡ ከሆነ ወደ ሰውነታቸው የሚገባው አልኮል ወደ ጽንስ በመሻገር በልጃቸው ላይ የጤና ቀውስ ይፈጥራል።

5. መጠጥ አብዝቶ መጠጣት ስርአተቢስ የመሆን አጋጣሚን በመፍጠር ሰዎችን እንዲተናኮሉና ወንጀል እንዲፈጽሙ ይገፋፋዎታል። ይህ ደግሞ ወዳጆችዎንና የኑሮ ጓደኛዎን እንዲያጡ እንዲሁም ለእስር፣ ለአካልጉዳትና ለሞት እንዲዳረጉ ምክንያት ሊሆን ይችላል።

ሲጋራ ማጨስ ለማቆም የሚያግዙ 5 ምክንያቶች

1. ሲጋራ ማጨስ የሰውነትን በሽታ መከላከያ ስርአት ያዳክማል፡፡ ለአፍ ቁስለት፣ ለሳንባ ምች፣ ለቲቢና ለልብ ህመም ያጋልጣል፡፡

2. ሲጋራ ማጨስ ከማንኛውም በሽታ በቀላሉ ለማገገም አዳጋች ያደርጋል፡፡

3. ማቅለሽለሽና ማስመለስ የመሳሰሉት ተጓዳኝ ህመሞች ጸረ-ኤችአይቪ መድሀኒት እየወሰዱ በሚያጨሱ ሰዎች ላይ ጎልተው ይከሰታሉ፡፡

4. በእርስዎ ማጨስ በአቅራቢያዎ ያሉ ሰዎች ለካንሰር፣ ለመተንፈሻ አካላት ህመምና ለልብ ህመም ይጋለጣሉ፡፡

5. ትንፋሽዎ፣ ልብሶችዎ፣ ጸጉርዎና እጆችዎ ደስ የማይል የሲጋራ ጠረን ይኖራቸዋል፡፡ ይህ ደግሞ ከሰዎች ጋር የሚኖርዎትን ግንኙነት ይጎዳል፡፡

ጫት መቃም ለማቆም የሚያግዙ 5 ምክንያቶች

1. ጫት መቃም ለአፍ ቁስለት፣ ለአፍ ካንሰርና ለጥርስ መቦርቦር ይበልጥ ያጋልጣል።

2. ጫት መቃም ለእንቅልፍ ማጣት፣ ለስሜት መሸበርና ለድካም ይዳርጋል።

3. ጫት መቃም ለተጓዳኝ በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይጨምራል።

4. ጫት የጸረ-ኤችአይቪ መድሀኒቶችን ውጤታማነት ይቀንሳል።

5. ጫት መቃም የምግብ ፍላጎትን ይቀንሳል።

እነዚህን ሱሶች በማቆም የሚገኙ 5 ጥቅሞች

1. ሰውነትዎ ውስጥ ያለውን የሲዲ4 መጠን ለመጨመርና በደምዎ ውስጥ ያለውን የኤችአይቪ መጠን ለመቀነስ ይረዳል።
2. ለተጓዳኝ በሽታዎና ለሌሎች ህመሞች የሚጋለጡበትን እድል ይቀንሳል።
3. ከተጓዳኝ በሽታዎችም ሆነ ከሌሎች ህመሞች በፍጥነት ለማገገም ይረዳዎታል።
4. ረዥምና ጤናማ ህይወት ለመኖር ያስችልዎታል።
5. የገንዘብ ብክነትን ለመቀነስ አስተዋጽኦ ያደርግልዎታል።

This booklet was supported by Cooperative Agreement Number PS002969 from Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

ቤተኛ ሬድዮ ፕሮግራም

ቤተኛ ኤችአይቪ ያለባቸው ወገኖች የህይወት ተሞክሯቸውን ለህብረተሰቡ የሚያካፍሉበት የሬድዮ ፕሮግራም ነው።

- በሸገር ኤፍ.ኤም 102.1
  ዓርብ ከቀኑ 8፡00
  ሰኞ ከምሽቱ 2፡10 (በድጋሚ)
- ኦሮሚያ ሬድዮ እና ቴሌቪዥን ድርጅት- ኦሮሚፋ
  ቅዳሜ ከምሽቱ 12፡08
  ማክሰኞ ከጠዋቱ 12፡38 (በድጋሚ)
- የአማራ ብዙሃን መገናኛ ድርጅት
  ቅዳሜ ከጠዋቱ 1፡10
- በድምፂ ወያነ ትግራይ - በትግሪኛ
  እሁድ ከጠዋቱ 3፡30
- መቐለ ኤፍ.ኤም 104.4
  ማክሰኞ ከምሽቱ 1፡30
  በድጋሚ ቅዳሜ ከጠዋቱ 1፡30
- ደቡብ ድምጽ ኤፍ.ኤም 100.9
  ቅዳሜ ከቀኑ 8፡05
  ረቡእ ከቀኑ 8፡05 (በድጋሚ)

952 ወገን ኤድስ ቶክላይን

«ወገን ኤድስ ቶክላይን» በኤችአይቪ/ኤድስ፣ በአባለዘር በሽታዎችና በቲቢ ዙሪያ በስልክ አማካይነት ሚስጢራዊነቱን የጠበቀ የምክርና የመረጃ አገልግሎት መስጫ ማዕከል ነው

- አገልግሎቱ የሚደርሰው፡- በመላው ኢትዮጵያ
- የስራ ሰአት፡- ዘወትር ከሰኞ እስከ ቅዳሜ ከጠዋቱ 2፡00 ሰአት እስከ ምሽቱ 2፡00 ሰአት
- የስራ ቋንቋዎች፡- አማርኛ፣ ኦሮሚፋ፣ ትግርኛ፣ ወላይትኛ እንዲሁም ሌሎች የ ገር ውስጥ ቋንቋዎች
- ክፍያ፡- ከመደበኛ፣ ከሞባይል ወይም ከህዝብ ስልክ 952 ሲደውሉ ከክፍያ ነፃ ነዎት