በብመዓልቱ ለህይወት

5ተ

ምኽንያታት

ተወሳኺ ሓበሬታ እንተድልይዎም/ወን
በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክረኽቡና/ባና ይኽእሉ /ላ እዮም/የን
ሃገራዊ ማእኸል ሓበሬታ ኤድስ
ደምበል ሲቲ ሴንተር
9ይ ወይ 10ይ ደብሪ
ቁ.ሳ.ፖ 26171 ኮድ 1000
ኣዲስ ኣበባ ኢትዮጵያ
ቑ.ስልኪ 011-550-35-84
ፋክስ 011-550-37-49
ኢ.ሜይል arc@etharc.org
መርበብ ሓበሬታ www.etharc.org

5ተ

ምኽንያታት

በብዕለቱ ንህይወት

መስተ ንምግዳፍ ዘገድዱ 5ተ ምኽንያታት

1 ኣልኮል ምስታይ ዓቕሚ ምክልኻል ነብስና ዘዳኽም እዩ፡፡

- ብሰንኪ'ዚ ንዝተፈላለዩ ተበለፅቲ ሕማማት ብምቅላዕ ከም ፀላም ከብዲ፣ ሓንጎል ዝኣምሰሉ ወሰንቲ ክፍልታት ነብስኹም ይጉዱኡ' ዮም ፡፡

2 ኣልኮሆል ምስታይ መድሓኒት ፀረ ኤች ኣይ ቪ ኣብ ምውሳድ ንዝርከቡ ወገናት ፈፂሙ ዝተኸልከለ እዩ፡፡ ምኽንያቱ :-

- እቲ ኣልኮል ስራሕ እቲ መድሓኒት ብምኹላፍ ነቲ መድሓኒት ውፅኢታዊ ንከይኸ ውን ይገብሮ ፧
- ኣልኮልን መድሓኒትን ሓዋዊስካ ምውሳድ ንሕማም ፀላም ከብዲ ዘቃልዕ እዩ፡፡
- ኣልኮል ምስታይ መድሓኒት ፀረ ኤች ኣይ ቪ ትውሕጡሉ ሰዓት ክትርስዐ /ክትዝንግዐ /ዝገብር እዩ፡፡

3 ኣልኮል ምስታይ ክእለት ኣመዛዚንካ ምሕሳብ ብምዝባዕ ጥንቃቐ ዝጐደሎ ፆታዊ ርክብ ንክትፍፅሙን ካብዚ ሓሊፉውን ካብ ሓደ/ሓንቲ ንላዕሊ ፆታዊ ርክብ መሓዛ ንክህልወኩም ዝደፋፍእ እዩ። እዚ ባህሪ ብፆታዊ ርክብ ንዝመሓላለፉ ሕማማት ፣ ንዘይተደለየ ጥንስን ከምኡ ውን ንኤች ኣይ ቪ ኤድስ ትቃልዑሉ ዕድልኩም ሰፊሕ ይኸውን።

4 ነብሰፁር ወይ ከዓ ኣደ ቆልዓ /መጥበዊት/ እንተኾይና ኣልኮል ፈፂማ ክትሰቲ የብላን እቲ ምንታይ ፡-

- ኣብ ውሽጢ ነብሳ ዝህሉ ዘሎ መጠን ኣልኮል ናብ ነብሲ እቲ ዕሸል ውሽጢ ኣትዩ ፀገም ጥዕና ይፈጥር እዩ ።

5 መስተ ብምስታይኩም ንካልኦት'ውን ንጉድኣት ተሳጥሑ ኢኹም ።

- ኣልኮል ምስታይ ስርዓት ኣልቦ ትኾኑሉ ኣጋጣሚ ስለዝፈጥር ምስ ካልኦት ሰባት ክትጓየቑ ትኽእሉ ፣ ካብዚ ብዝለዓለ ድማ ንኣገዲድካ ምድፋር /ምዕማፅ/ ገበን ክትፍፅሙ ይደፋፍኣኩም'ዩ ። እዚ ድማ ፈተውትኹም ንክትስእኑ ሓዳርኩም/ናብራኹም/ ንክፈርስ ይገብረኩም ። ካብዚ ብተወሳኺ ድማ ንማእሰርቲን ፣ ኣካል መጉዳእቲ ኣካልን ሞትን ክትሳጥሑ ትኽእሉ።
- ኣልኮል ምስታይ መፍረያይነትን ተኣማንነትን ስለዘስእን ንዉሑስ ዕድል ስራሕኩም ይሽርሽር ።

ምትካኽ ሽጋራ ንምግዳፍ ዘገድዱ

5ተ ምኽንያታት

1 ምትካኽ ሽጋራ ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም ነብስና ዘዳኽም እዩ።

- ብሰንኪ'ዚ ንዝተፈላለዩ ተበለፅቲ ሕማማት ብዝኽፍአ ኩነታት ብምቅላዕ ንቑስለት ኣፍ፣ ንሕማም ኒሞንያ፣ ንሕማም ዓባይ ሰዓልን ፣ ንሕማም ልብን የቃልዕ።

- ሽጋራ ካብ ዘየትክኹ ሰባት እቶም ሽጋራ ዘትክኹ ሰባት ካብ ዝኾነ ዓይነት ሕማም ቀልጢፎም ንምሕዋይ ይፅገሙ ።

2 ከም ምዕውዋልን ተምላስን ዝኣመሰሉ ተበለፅቲ ሕማማት መድሓኒት ፀረ ኤች ኣይ ቪ

እናወሰዱ ሽጋራ ኣብ ዘትክኹ ሰባት ጎሊሁይረአ።

3 ምትካኽ ንስኒ ከምኡ ውን ኣካላት ውሽጢ ኣፍ ጠንቂ ጥዕናን ፅሬትን እዩ።

4 ሽጋራ ብምትካኽኩም ኣብ ቀረባኹም ኣብ ልዕሊ ንዝርከቡ ሰባት ፅዕንቶ ዘሕድር እዩ። ብሰንኪ ናትኩም ምትካኽ ሽጋራ ምሳኹም ንዝነብሩ ሰባት ንካንሰር፣ ንሕማም ኣካላት ስርዓተ ምትንፋስን ንሕማም ልብን ይቃልዑ' ዮም።

5 ሃፈታኹም /ትንፋስኩም ፣ ክዳውንትኹም፣ ፀጉርኹም ኣእዳውኩምን ሽጋራ ሽጋራ ይጨንው። እዚ ድማ ምስ ሰባት ንዝህልወኩም ርክብ ዝጉድእ እዩ።

ምቕሓም ጫት ንምግዳፍ ዘገድዱ

5ተ ምኽንያታት

1 ጫት ዝሓይኹ እንተድኣ ኮይኖም ንቑ ስለት ኣፍ ፣ንካንሰር ኣፍን ንምጉድጓድ ኣስናን ብዝበለፀ ትቃልዑ ኢኹም ፡፡

2 ብፍላይ ብተደጋጋሚ ጫት ትሓይኹ እን ተኾይንኩም ድቃስ ምስኣን፣ ስምዒት ፍርሓ ትን ድኻምን ይሓድረኩም፡፡

3 ብሰንኪ ምሕያኽ ጫት ንተበለፅቲ ሕማ ማት ትቃልዑሉ ዕድል ይውስኽ ፡፡

4 መድሓኒት ፀረ ኤች ኣይ ቪ ውፅኢታውነቱ ይንኪ ፡፡

5 ምሕያኽ ጫት ስምዒት ጥሜት ብምን ካይ ሸውሃት መግቢ ይዓፁ። እዚ ድማ ድሕሪ ዝተወሰኑ እዋናት ኣብ ነብስና ሕፅረት ምግቢ ብምፍጣር፤ ነብስና ንዝተፈላለዩ ሕማማት ዝቃ ለዐሉ ዕድል ክውስኽ ይገብሮ ።

ምኽሪ ሓካይም

ነዞም ጕዳእቲ ባህሪታት ምግዳፍ

- ኣብ ውሽጢ ነብስና ዘሎ መጠን ሲዲ ፎር ንምውሳኽን ኣብ ደም ዘሎ መጠን ኤች ኣይ ቪ ንምንካይ ይሕግዝ'ዩ ።
- ንተበለፅቲ ሕማማትን ኻልኦት ፀገማት ጥዕናን ዝቃልዑሉ ኩነታት ይንኪ ።
- ካብ ተበለፅቲ ሕማማት ኮነ ካብ ካልኦት ሕማማት ቀልጢፍኩም ንክትሓውዩ ይሕግዘኩም'ዩ ።
- ነዊሕ ዕድመ ጥዕና ዝተመልኦ ህይወት ንምንባር የኽእለኩም ።
- ገንዘብ ንከይተባኽኑ ይሕግዘኩም እዩ ።

መደብ መእሙነይ

መደብ መእሙነይ ኣብ ደሞም ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ወገናት ሕሉፍ ተሞክሮ ህይወቶም ዘካፍሉሉ መደብ እዩ። ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝመሓላለፈሉም ጣብያታት።

- ኤፍ ኤም መቐለ 104.4
  ቀዳም ንጉሆ 1:30-1:50
  ሰሉስ ምሸት 1:30-1:50 ሰዓት/ይድገም/
- ድምፂ ወያነ ትግራይ
  ሰንበት- ንጉሆ ካብ 3:25-3፥45
- ሸገር ኤፍ ኤም 102.1 /ብኣምሓርኛ-ቤተኛ/
  ዓርቢ ድሕሪ ቀትሪ ካብ ሰዓት 8:30-9:00
  ሶኒ ምሸት 2:10-2:40 /ይድገም/
- መራኸቢ ሓፋሽ ሬድዮ ኣምሓራ /ብኣምሓርኛ-ቤተኛ/
  ቀዳም ንጉሆ ካብ ሰዓት 1:10 ጀሚሩ
- ባህርዳር ኤፍኤም 96.9
  ሰሉስ ድሕሪ ቀትሪ ካብ ሰዓት 8:00-8:20
- ድምፂ ደቡብ ኣዋሳ ኤፍ ኤም 100.9
  ቀዳም ድሕሪ ቀትሪ 8:05-8:35 ሰዓት
  ሮቡዕ ድሕሪ ቐትሪ 8:05 /ይድገም/
- ራድዮ ኦሮሚያ /ብኦሮምኛ-ኣንቴ/
  ቀዳም ምሸት 12:08-12:28 ጀሚሩ
  ብድጋሚ ሰሉስ ንጉሆ 12:38-12:58 /ይድገም

952 ወገን ኤድስ ቶክላይን

- "ወገን ኤድስ ቶክላይን" ኣብ ኤች ኣይ ቪ ኤድስ፣ ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ሕማም ቲቢን ኣመልኪቱ ብስልኪ ኣቢሉ ምሽጥራዊነቱ ኣዝዩ ዝተሓለወ ማእኸል መውሃቢ ግልጋሎት ምኽሪ።
- ተጠቀምቲ እዚ ግልጋሎት ዝኾኑ:- ይኹን መስመር ስልኪ ዘለዎም ከባቢታ ሃገርና/ክልል፣ ዞባ፣ ወረዳ፣ ቀበሌ፣ ከተማን ገጠርን/ይሓውስ
- ሰዓት ስራሕ:- ኩሉ ግዜ ካብ ሰኑይ ክሳብ ቀዳም ካብ ንጉሆ 2:00 ጀሚሩ እስካዕ ፍርቂ ለይቲ ሰዓት 6:00
- ቋንቋታት ስራሕ:- ኣምሓርኛ፣ ኦሮምኛ፣ ትግርኛ፣ ዓፋርኛ፣ ከምኡ ውን ካልኦት ቋንቋታት ውሽጢ ዓዲ
- ካብ ስሩዕ:- ስልኪ ካብ ሞባይል ከምኡ'ውን ብናይ ህዝቢ ስልኪ ብምጥቃም 952 ካብ ክፍሊት ነፃ ደዉሉልና ።

The leaflet was supported by cooperative Agreement Number U62/CCU320181-01 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.