

# ባርዕ ጫካን ትኪ ባርዕ ጫካን ጥዕናኝን

Tigrinya | ትግርኛ



## ባርዕ ጫካ እንታይ እዩ፡

- ኣብ ኣውስትራልያ ኣብቲ ብዙሕ ጫካ፡ ኣግራብ፡ ከምኡ እውን ሳሪ ዝርከቡሉ ኸባቢ ኽልተ ዓይነት ባርዕ ከጋጥም ይኽእል።
  1. ብመጥፋእቲ ሓዊ፡ ሓለውቲ ጫካ፡ ሰራሕተኛታት ጫካ፡ ወይ ደቀባት ዝጅመርን ብጥንቃቄ ዝሕሎን ባርዕ **እተመደበ ባርዕ ወይ እተመደበ ቃጽሎ** ይብሃል። እዚ ባርዕ እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ጸህያይ፡ ጫካ፡ ወይ ዝወደቐ ጨናፍርን ኣቐጽልትን ንምቀጽጻር ወይ ንምእላይ እዩ ዘገልግል። እተመደበ ባርዕ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ነሓስ ክሳብ ጥቅምቲ ከምኡ እውን ካብ መጋቢት ክሳብ ግንቦት እዩ ዝገባር። ሓድሓደ ግዜ ብዙሕ ትኪ ኽገብር ይኽእል እዩ።
  2. ዘይተመደበ ወይ ቀጽጻር ዘይተገብረሉ ባርዕ **ባርዕ ጫካ** ይብሃል። እዚ ባርዕ እዚ ዓብዩ ወይ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ። ብፍላይ ኣብ ዋዕን ንፋስን ዘለዎ መዓልታት ብፍጥነት ክገብር ይኽእል። ባርዕ ጫካ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ጥሪ ወይ ለካቲት የጋጥም እኳ እንተኹሳ ካብ መሰከረም ክሳብ ሚያዝያ ኣብ ዘሎ እዋን እውን ከጋጥም ይኽእል እዩ። ባርዕ ጫካ ንገደብ እዋን ክቐጽልን ብዙሕ ትኪ ኽገብርን ይኽእል እዩ።
- **ባርዕ ጫካ** ኣብ ከባቢ ቤትካ እንተ ኣጋጢመ፡ **እዚ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል እዩ።**

## ባርዕ ጫካ ብኸመይ ክኵድኣካ ወይ ከሕምመካ ይኽእል

- ናብቲ ሓዊ ኣዚኽ እንተ ቐሪብካ በቲ ሃልሃልታ ክትኵድኡ ትኽእል። ካብቲ ሃልሃልታ ርሒቕካ ኸነሰኽ እውን በቲ ኸብቲ ሓዊ ዝወጽእ ብርቱዕ ዋዒ ክትኵድኡ ትኽእል ኢኽ።
- ኣብ እዋን ባርዕ ጫካ ኣካላትካ ብሰለሰተ ምኽንያታት ኣዘዩ ኸረሰን ይኽእል።
  1. ባርዕ ጫካ መብዛሕትኡ እዋን ኣብ ዋዒ ዘለዎ መዓልቲ እዩ ዘጋጥም።
  2. ካብቲ ባርዕ ብዙሕ ሙቕት እዩ ዝወጽእ።
  3. ንገዛእ ርእሰኽ ካብቲ ባርዕ ንምክልኻል ንምሉእ ነብሰኽ ዝሸፍን ክዳውንቲ ክትክደን ኣለካ፣ እዚ ኸኣ ንኸትዝሕል ኣጸጋሚ ይገብረልካ።
- ኣካላትካ ኣዘዩ እንተ ረሲኑ፡ ክትሓምም ትኽእል ኢኽ። እዚ ኸኣ ሃልኪ ዋዒ ይብሃል። እዚ ንገደብ እንተ ጸኒሑ እዋን እንተ ዘይዘሒልካ፡ ወቕዒ ሙቕት ከጋጥመካ ይኽእል እዩ። ምልክታት ወቕዒ ሙቕት፡ ሕማም ርእሲ፡ ድኻም፡ ውዑይን ደረቕን ቆርባት፡ ከምኡ እውን ኣመና ምጽማእ እዩ። እዚ ህጹጽ ሕክምናዊ ክንክን የድልዮ።

# ባርዕ ጫካን ትኪ ባርዕ ጫካን ጥዕናኝን



- ኣብ ከባቢ እቲ ባርዕ ጫካ እንተ ኣለኹ፡ እቲ ኣየር ብትኪ ክዕብለኹ እዩ። እዚ ንኸተስተንፍስ ኣጸጋሚ ይገብሮ፣ ርእሰኹ እውን ክሕመካ ይኽእል። ኣዲንትኹ ይሕመካ ነቲ ትኪ ሓሊፍኻ ክትርእ ድማ ኣይትኽእልን። እዚ ማለት ከኣ እቲ ኣየር ብትኪ ተዓብሊኹ ኹሎ መኪና ክትዘውር ዘተኣማምን ኣይኮነን።
- ኣብ ጥቓኽ ዝርከቡ ህንጻታትን ኣግራብን እናተቐጸሉ እንተ ወዲቐም ክትጉዳእ ትኽእል ኢኹ።
- በቲ ባርዕ ኣቢልካ ክትሓልፍ ከለኹ እውን ክትጉዳእን ክትሓምምን ትኽእል ኢኹ። በቲ ባርዕ ዝተቐጸለ ኣግራብን ህንጻታትን ክወድቅ ይኽእል። መዕቆሪታት ማይ ክጉዳእ ስለ ዝኽእል ካብኡ ዝመጽእ ማይ ምስታይ ድሕንነቱ ዘየተኣማምን ክኸውን ይኽእል። ኣብቲ መገዲ ዝርከብ መስመራት መብራህቲ ወይ ኣግራብ ወዲቐ መገዲ ዓጽዩ ይህሉ ይኸውን። ኣብቲ ኣየር ድማ ገና ሓሙኽብትን ደርፍን ክህሉ ይኽእል፣ እዚ ኹኣ ንምስተንፍስ ኣሽጋሪ ይገብሮ።

## ትኪ ባርዕ ጫካ ብኸመይ የሕምመካ

- ካብቲ ባርዕ ኣዚኹ ርሒቕኻ ክነሰኹ እውን እቲ ኣብ ኣየር ዘሎ ትኪ ከም እትሓምም ክገብረካ ይኽእል እዩ። ክትሰዕል፡ ርእሰኹ ክትሓምም፡ ወይ ኣዲንትኹ ክትምመካ ይኽእል። መብዛሕትኡ ግዜ እዚ ጸገማት እዚ ክኣዕ እቲ ትኪ ኣብቲ ኣየር ዘሎ ጥራይ እዩ ዝቕጽል፣ እቲ ትኪ ምስ ከይ ጽቡቕ ክስምዓካ ይኽእል እዩ።
- ኣዝማ፡ ሸርር፡ ወይ ሕማም ልቢ እንተ ኣለካ፡ ካብቲ ትኪ ንምርሓቕ ዝያዳ ጥንቃቄ ክትገብር የድልየካ እዩ። እዚ ኹኣ ትኪ ንገሊኡ ጸገማትካ ኹም ዝጋደድ ክገብሮ ስለ ዝኽእል እዩ፣ ንኣብነት፡ ወቕዒ ኣዝማ ክጋጥመካ ይኽእል። ብፍላይ ነብሰጸር ወይ ኣዚኹ ንእሸቶ ወይ ኣዚኹ ዓብዩ ኣንተኚንካ ካብቲ ትኪ ክትርሕቕ ክትጸዕር ኣለካ።

## ባርዕ ጫካን ኣእምሮኣዊ ጥዕናኝን

- ንመብዛሕትኦም ሰባት ኣብ ባርዕ ጫካ ወይ ኣብ ጥቓኡ ምኃን የጨንቑም እዩ። ባርዕ ጫካ ብሃንደበት ስለ ዘጋጥም ቀጺሉ እንታይ ከም ዘጋጥም ብዘይምፍላጥካ ብዛዕባ ድሕንነትካ ክትሻቐል ትኽእል ኢኹ። ኣብ እዋን ባርዕ ጫካ እንታይ ከም እትገብር ትፈልጥ እንተ ኹንካ፡ ድሉው ክትከውን ኢኹ፡ ምናልባት ድማ ጭንቀትካ ክንኪ እዩ።
- ባርዕ ጫካ ካብ ዝሓልፍ ነዊሕ ምስ ገበረ እውን ተዘክሮኹ ኹም እትጭነቕን እትሓርቕን ክገብረካ ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ብዘሕ ንፍሰን መቐትን ኣብ ዘለዎ መዓልቲ፡ ካልእ ባርዕ ከየጋጥም ክትሻቐል ወይ ክትፈርሕ ትኽእል ኢኹ። እዚ ንቡር እዩ። ካብቲ ባርዕ ጫካ ዘምጽኦ ስቓይ ንክትሓዊ ነዊሕ ግዜ ክወስደልካ ይኽእል እዩ፣ ኩሉ ሰብ ከኣ ነዚ ብእተፈለለየ መገዲ እዩ ዝምኾር።
- እቲ “ኣብ ባርዕ ጫካ እንታይ ክገብር እኽእል” ዝብል ጽሑፍ ከመይ ጌርካ ንባርዕ ጫካ ክትዳለውሉ ኹም እትኽእልን ኣብኡ ወይ ኣብ ጥቓኡ እንተ ኣሊኻኽ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካን ዝያዳ ሓበሬታ ክክህበካ ይኽእል እዩ። ባርዕ ጫካ እንተ ተንኪፉካ ሓገዝ ንምርካብ ናበይ ክትከይድ ከም እትኽእል እውን ይሕብር እዩ።

