



ዝርዝር ናይ ኣብ ግዜ ጨንቂ/መከራ ኣድለይቲ ዝኾኑ ነገራት።

ማይ

- ንመዓልቲ ሓደ ጋሎን ማይ ንንፍስወከፍ ሰብ ዝኾውን ኣቕምጡ።
- መጽረዪ ዝኾኑ ኢጀንትስ ቀርቡ። ንዝመጽረዪ ዘገልግል ፈሳሲ (ብሊች) 5.25% ሶድዩም ሃይፖክሎራይት ዘሎዎ ጥራይ ተጠቐሙ። ሽታ ዘሎዎም፡ ሕብረ ዘጥፍኡ፡ ወይ መንጽሂ ዝተወሰኸም ብሊችስ ኣይትጠቐሙ። ኣብ ነፍስወከፍ ጋሎን ማይ 15 ጠባብታ ብሊች ኣእቲኹም ኣኹሰ-ምጥ 730 ደቓይቕ ዝኣክል ክሃድኡ ተጸባዩ።

መግቢ

ብዝወሓደ ንንፍስወከፍ ሰብ ን3 መዓልቲ ክምግብ ዝኸኸለ ዘይበላሾ/ዘይምሽምሽ ደረቕ ዓይነት መግቢ ኣቕምጡ። ፈኮሰቲ ከተቐምጦም ዘይጸግሙ ነገራት ምረጹ። ነቶም እተቐምጥዎም ዓይነታት መግቢ ድማ ኣብ ሸሽዱሽተ ወርሒ ገላበጥዎም።

- ክትምገቡዎም ቅሩባት ዝኾኑ ናይ ታኒካ ስጋን፡ ፍሬታትን፡ ኣሕምልትን
- መረቕ- ወይ ዝቐጸ ናይ መረቕ ኩብስ ኣብ ኩባያ
- ናይ ግዜ ጨንቂ መግቢታት፡ ሽኮራዊ ሕብስቲታት፡ ተረርቲ ካረመላታት
- ጸማቕት-ናይ ታኒካ፡ ሓሪጭ፡ ወይ ዝደረቕ
- ሓይሊ ዝህቡ ዓይነት መግቢታት-ፒናት ባተር፡ ናትስ፡ ትረይል ሚክስስ ወዘተ-
- ጸባ- ናይ ሓሪጭ ወይ ታኒካ
- ቀንዲ ነገራት-ሽኮር፡ ጨው፡ በርበር
- ሓዊ ዝተጸልወ ወይ ቋንጣ ስጋ (ጀርኪ)
- ሺታሚናት

ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ክትገኡዎም ትኸኸሉ ኣፋውስ

- ኣስፒሪን ወይ ኣስፒሪን ዘይኮነ ፈውሲ ቃንዝ
- ፈውሲ ቃሓር
- መለሰሰሲ ቀልቀል
- ዝድረዝ ኣልኮል
- ጸረ-ረሽሲ ወይ ሃይድሮጀን ፐሮክሳይድ
- ጸረ-ውጽኣት ፈውሲ
- ዘምልስ/ዘትፍኦ ፈውሲ (ኤመቲክ)
- መሕጸብ ዓይኒ
- ቻርኮል/ፈሓም

ናይ ቀዳማይ ረዲኦት (ፈርስት ኢድ) ኪት

- መግቢቲ ዘሎዎ ጽሑፍ ፋሻ/ገንድኣድ
- 3 ኢንች ዝዓቕኑ ንጹህ መሸፈኒ ቀሳቢ ጥማራት (8-12)
- 2 ኢንች ዝዓቕኑ ንጹህ መሸፈኒ ቀሳቢ ጥማራት (8-12)
- ሃይፖኦኒዲክ ዝግበቑ ተይፕ/ሸሪፕ
- ጥልቁያት ንኣሽቲ ሸጎማኖታት/ታውላትስ (8-10 ባክታት)
- ዘይሰበር መዓቀኒ ሙቕት ሰውነት (ተርምመተር)
- መልሓስ ዝመስል መልከዪ ፈውሲ ዝኾውን ንኣሽቶ ዕንጨይተ
- ትቦ ናይ ፕትሮልዩም ጀሎ ወይ ካልእ ቅብኣት/ሸዘሊን
- መጽረዪ ኢጀንት-ሳሙና (ጸረ-ባክተሪያ)
- መቐስ
- መርፍኦ
- ወረጦ
- ላማ
- ሳሙና
- ተነስናሲ መጽረዪ ሽቓቕ
- ዘይሰበር ተርምመተር
- ብብዓይነቶም ኣስበላታት
- ብጎማ ዝተሰርሑ ንገቲታት

መሳርሒን ካልኣት ኣድለይቲ ኣቕሑትን

- መሳርሒ ኣቕሑት ወይ ናይ ወረቕት ኩባያታትን፡ ቢዮቲታትን፡ ብፕላስቲክ እተሰርሑ መብልዒ ኣቕሑትን
- ብባተሪ ትሰርሒ ራዲዮን ተወሳኺ ባተሪያን
- ጥረ ገንዘብ፡ ሸርፊ፡ ትራሽለርስ ቸክስ
- መሳርሒ ካራ
- መጥፍኦ ሓዊ፡ ንኣሽቶ ታኒካ ABC ዓይነት
- ኣብ ማይ ክኣትዎ ዘይኸኸለ መትሓዚ ኣቕሑ ክርቢት ምቕማጥ
- መቐመጢ ኣቕሑት ፕላስቲክ
- መጠቕለሊ/መሸፈኒ ዝኾውን ኣለሙንዩም
- ብልጭ-ብልጭ ዝብል/ዘንጸባርቑ መመልከተ
- መራፍኦ፡ ፈትሊ
- መዕጸዊ ማይን ጋዝን ዝኾውን መፍትሕ
- መሽልኪል ዶሮና ዘገልግል ማስኪራን መሳርሒ ንገቲታትን
- ናይ ለዋን ሓደጋ/ጨንቂ መደብ ስድራቤት
- ላምባዲናን ተወሳኺ ባተሪን
- ብዘይ ኪረንቲ ዝዓዩ መሸፈቲ ታኒካ
- ተንዳ (ንኣሽቶ ፈኮሽ ክብደቲ ተጠቕላሊ)
- ሸሪጥ/ተይፕ
- ጉጠት
- ኮምፓስ
- ወረቕት፡ ርሳስ
- መንጠቢ ፈውሲ
- መፋጸዪ
- ፕላስቲካዊ ተነጻፊ (ታርፕስ) ኣንሶላ

ንጽህና

- ናይ ሽቾቹ ወረቆት፡ መጽረዪ ኢድ
- ንደቂ ኣንስትዮ ዘድሊ ነገራት
- መእከብ ንግድ ፕላን ከረጢታት ምስ መእሰሪኡ
- ንሽቾቹ መሽግቲ ኣድላዪ ዝኾነ ባዴላ
- ናይ ገዛ መጽረዪ ክሎሪን ብሊጅ/ባረኪና

- ሳሙና፡ ፈሳሲ መሕጸቢ
- ናይ ውልቀሰባዊ ንጽህና መግቢ ነገራት
- መቐተሊ ንኡሳን ህዋሳት
- ባፕላስቲክ ዝተሰርሐ ስጦም መሕተሚ ዘለዎ ሸንኪሎ

ክዳውንትን ናይ መደቀሲ ዝምልከቲ ነገራትን

ብዝወሓደ ሓደ ምሉእ ቅያር ክዳንን ጫማን ንግድወክፍ ሰብ ሓዙ

- ተሪር ጫማ ወይ መሳርሒ ቡት
- ኮቦርታታት ወይ መደቀሲ ባማ
- ኣብ ትሕቲ ክዳንኩም ትኸደንዎ መሞቺ ክዳን

- መዕቀሊ ዝናብ
- ንንቲን ቆቡዕን
- ናይ ጸሓይ መጻጸር

ፍሉይት ነገራት

ፍሉይ ቆላሕታ ክግበረሎም ዘለዎም ኣካሉ-ስንኩላትን፡ ኣረግቶትን፡ ሕጻናትን ኣባላት ስድራ ቤት ኣይተረስዑዎም።

ንሕጻን ዘድልዩ

- ፎርሙላ (ሕጻን ዝሰትዮ ጸባ)
- ጨርቃዊ መሓንሰሲ ናይ ደገን ሽንትን (ዲያፕሮ)
- ናይ ሓርጭ ጸባ

- ጠራሙስ
- ኣፋውስ

ንዓባይቲ ሰባት ዘድልዩ

- ናይ ልብን ብዝሒ ደምን ኣፋውስ
- ሓኪም ዝኣዘዙም ኣፋውስ
- መጻጸር ዓይኒ/ኮንታክት ካልኣት ኣቕሑትን
- መጻወቲ ንቕልፁ፡ መጻሕፍቲ ንዓባይቲ

- ኢንሱሊን፡ ፈውሲ ሕማም ሽኮር
- ንናይ ዘይተፈጥራዊ ስኒ (ደንቹር) ክንክን ኣድላቲ ነገራት
- ዝያዳ መጻጸር ዓይኒ

ኣገደስቲ ዝኾኑ መዝገባት ስድራ ቤት

ነዞም መዝገባት እዚኣቶም ኣብ ማይ ዘይኣትዎ ተንቀሳቓሲ ዝኾነ መትሓዚ ኣቕምጥዎም

- ለበዋ (ዊል)፡ ናይ ውሕስና/ኢንፎርገስ ፖሊሲታት፡ ወ.ወ.ላት/ኮንትራታት፡ ሕጋዊ ጽሑፋት/ዲድስ፡ ስቶክስ፡ ቦንድስ
- ቊጽራታት ናይ ባንክ መዝገባት/መጻሕፍቲ
- ፓስፖርት፡ ናይ ሶሻል ሰኩራቲ ካርድ፡ ናይ ክትባት መዝገባት
- ቊጽራታት ናይ ክረዲት ካርድ መዝገብን ኩባኒያታትን
- ዝርዝራዊ መዝገብ ናይ ኣዘዮም ጠቕምቲ ኣቕሑት ናይ ገዛን ቊጽራታት ተለፎንን
- መዝገባት ስድራ ቤት፣ ምስክር ወረቐታታት ናይ ትውልዲ፡ መርዓ፡ ሞት ዘጠቓልል።

ኣብ ግዜ ሓደጋ/ጸባባ ኣድለይቲ ዝኾኑ ቊጽራታት ስልኪ/ተለፎን

ካብ ከባቢኹም ወጻኢ ዝኾነ ተዛርቡዎ ም ሰባት፡	ስም፡
	ኣድራሻ፡
	ተለፎን(መግልቲ)፡
	ተለፎን (ለይቲ)፡
ኣብ ናይ ከባቢኹም ዝኾነ ተዛርቡዎ ም ሰባት፡	ስም፡
	ኣድራሻ፡
	ተለፎን(መግልቲ)፡
	ተለፎን (ለይቲ)፡
ፖሊስ	
መጥፍኢ ሓደጋ ሓዊ	
ሆስፒታል	
ናይ ስድራ ቤት ሓኪም	
ናይ ስድራ ቤት ናይ ስራሕ ቊጽራታት ስልኪ	ናይ ኣደ፡
	ናይ ኣቦ፡
	ካልእ፡

ናይ ዳግመ-መተኣኻኽብ ቦታታት፡

ኣብ ውሽጢ ከባቢኹም፡ _____

ካብ ከባቢኹም ወጻኢ፡ _____