

ካብ ጸሓይ ምክልኻል

ንቆልዓኻ እቲ ዝበለጸ ካብ ጸሓይ ምክልኻል ኣብ ጽላል ምኃን እዩ።

ቆልዓ ካብ 0 ክሳብ 1 ዓመት



ኣብቶም ንኣሸቱ ቆልዑ ካብ ክቱር ጽምዲ ማይ ምድራቕ ናይ ኣካል ከጋጥሞሞ ዓቢ ዕድል ኣለዎም



- ተጥቡቢ እንተ ኮንኪ: ቀቀልጢፍኪ ከተጥቡብዮ ትክእሊ ኢኪ
- ዘይተጥቡቢ እንተ ኮንኪ: ብቀጻሊ ማይ ምሃብ
- ቆልዓ ዝፈትዎ ካብ ሰዓት 11:00 ክሳብ ሰዓት 15:00 ዘሎ ግዜ ኣብ ገዛ ክኸውን እዩ ዝመርጽ



- ብብቁዕ ክንከላኸለሉ ምእንቲ ቆቢዕ ስፍሕ ዝበለ ጫፍ ዘለዎ : ቦቢ ወይ ካናቴራ : ፍኩስ ዝበለ ስረን ኡክያለን ምኽዳን
- ንቆልዓ ጸሓይ ብቀጥታ ምጽላው ጽቡቕ ኣይኮነን: ንቆልዓኩም ኣብ ጽላል ምቅማጥ[ክትዘወሩ ከለኩም]



- ነታ ፑሰቱ [ዓረብያ]እኩል ኣየር ክረክብ ምእንቲ ዘይምሽፋን :: ንፑሰት ብጨርቂ ምድብዳብ ምሽፋን ጽቡቕ ኣይኮነን ምክንያቱ ሙቕት ንክውስክ ስለ ዝገብር



ቆልዓ ካብ 1 ክሳብ 6 ዓመት



- ብቀጻሊ ማይ ንክሰቲ ሕተትዮ፡ ማይ ዝበለጸ እዩ
- ኣብቲ ሃሩር ዝብርትዓሉ ሰዓታት ካብ 11፡00 ክሳብ 15፡00 ወይ ብቀሊሉ፡ [ጽላሎትኩም ካብኩም ምስ ዝንእስ ኣብ ትሕቲ ጽላል ምጽላል]



- ንቆልዓኩም ቆቢዕ ስፍሕ ዝበለ ጫፍ ዘለዎ ፡ እኹያለ ፡ ክዳን መከላኸሊ ጸረ ጫረርታ ጸሓይ ምክዳን



- ኣብ ጽላል ጥራይ ምኸን፡ ካብ ምንዳድ ጸሓይ ንድሕን
- ነቲ ክዳውንቲ ዘይሸፍኖ ክፍሊ ኣካል ክሬም ምልካይ፡ እንተ ተኸኢሉ ክልተ ግዜ ምግባርን ምስ ዕድሚኡም ዝከይድ፡ ናይ ማዕድን ፊልተር ዘለዎ[ንመከላከሊ ኣካላት]፡ ናይ ምክልካል ዓቕሙ እንተ ወሓደ 30፡ ጸረ ጫረርታ ጸሓይ (UVA et UVB) ክኸውን ኣለዎ



- ብፍላይ ድማ ንክፍርን፡ ኣእዛንን፡ ኣፍንጫን፡ ላዕለዎይ ኣእጋርን ምክልኻል።



- ምስ ሓንበሱ ድማ ከም ብሓድሽ ክሬም ምልካይ ዋላ ውን ንማይ ዝጸወር እንተኾነ



ንምሉእ ጥዕናን ምዕባሊን ናይ ቆልዓኩም ፡ ብቀጻሊ ደገ ወዲእካ ንፋስ ምውሳድ ኣገዳሲ እዩ።

ቆርቦትን ኣዲንቲ ናይ ቆልዑ ብጣዕሚ ተነቀፍቲ እዮም፡ ካብ ጸሓይ ክንከላኸለሎም ኣገዳሲ እዩ።



ንዓኩም ወለዲ



- መርአይ ኣብነት ኩኑ
- ንደቅኩም ትህብዎም ምክሪታት ውን ኣተግብርዎ
- ዝኮነ ምልውዋጥ ኣብ ቆርበትኩም ምክትታልን ኣብ ሓኪም ውን ምርአይ

ኣገዳሲ



- ንቆልዓኹም ኣብ መኪና ባይዮም ኣይትሕድግዎም
- ብጸሓይ ካብ ምንዳድ ምጥንቓቕ
- ብዝተካእለኩም መጠን ኣብ ጽላል ምኃን
- ምስ ዕድሙ ናይ ቆልዓ ዝኸይድ ክሬም ምጥቓም
- እታ ክሬም ሓንሳእ ምስ ተከፈተት ካብ 12 ወርሒ ንላዕሊ ዘይምጥቓም



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section V D U Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes



ligue vaudoise contre le cancer