Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Präventiv- und Sozialmedizin

ንውላደይ
ብኸመይ ካብ
ግዳይ ምትካኽ
ሽጋራ ይከላኸል

ምስ ዘይተትክኽ፡ ውላድካ ዝሓሸ መጻኢ ይህልዎ

- ብርቱዕ ተኸላኻሊ ሰውነትን ጽሩይ ምስትንፋስን
- ጥዑያት ሳናቡእን ብቕዓት ዘለዎ ሓንጎልን
- ዝወሓደ ሓደጋታት ካብ ሕማማትን ኣለርጅን
- ዝቐነሰ ቃንዛ ከብዲን፡ ርእሲን፡ እዝንን
- ቅሳነትን ዕረፍትን ዝመልኦ ድቃስ
- ጥዑም ሽታ ዘለዎ ክዳን ናጻ ካብ ተጎዳእቲ ናይ ዓለባ ሕማማት

ንውላድካ ብኸመይ ካብ ግዳይ ምትካኽ ሽጋራ ክይከውን ትከላኸል

ካብ ምትካኽ ናጻ ዝኾነ ጥንሲ

ጥንሲ ምስ ዘጋጥም ሽጋራ ብቕጽበት ጠጠው ክተብሊ ይግባእ። ምኽንያቱ ነፍስወከፍ ሽጋራ ነቲ ኣብ ከብዲ ዘሎ ዕሸል ኣብ ዕብየት ዘሎ መስርሒ ይዕንቅጾ። ጠበውቲ ህጻናት ሰታይት ሽጋራ ድማ ብ ሰለስተ ዕጽፊ ሃንደበታዊ ሞት የጋጥሞም።

ካብ ትኪ ነጻ ዝኾነ ገዛ

ናይ ምትካኽ ብከላ ኩሉ ግዜ ኣብ ገዛ ዋላ ንፋስ ይእተዎ የንሳፍፍ። ኣብ ዝትከኾ ገዛ ሓደ ቆልዓ ልክዕ ከም ሓደ ኣትካኺ ተጎዳእቲ ነገራት ናይ ሽጋራ ኣብ ሳንቡኡ ይኣቱ።

ማኪና ካብ ትኪ ነጻ ምግባር

ማኪና ውን ልክዕ ከም ገዛ ነጻ ምግባር።

ንቖልዓኹም ካብ ሓደጋታት ሽጋራ ነጻ ግበርዎም።

ካብ ትኪ ነጻ ዝኾነ ኣከባቢ

ነፍስወከፍ ኣብ ጥቓ ቆልዓኹም ዝቐርብ ሰብ ኣብ ቅድሚ ቆልዓ ንኸየትክኽ ኣግዱ። ንውላድኩም ነጻነት ናይ ምስትንፋስ ለግስሉ።

ግዳይ ኣተከኽቲ ሙኻን ሓደ ካብቲ ዓበይቲ ናይ ጥዕና ጉድኣት ከምጽኡ ዝኽእሉ እዩ ንቆልዓ። ህጻናት ካብ ዓበይቲ ክሳብ ሰለስተ ግዜ ብዝያዳ ተጋዳእቲ ነገራት ምትካኽ ኣብ ሳንብኦም ይስሕቡ። ህጻናት ካብ ክልተ ክሳብ ሰለስተ ግዜ ካብ ዓበይቲ ብዝያዳ ስለ ዘስተንፍሱ ቡኡ መጠን ዝበዝሕ ተጋዳኢ ትኪ ይስሕቡ።

ውላድኩም ነጻ ካብ ትኪን ብምሉእ ጥዕናን ክዓቢ ተኸናኸንዎ። ንሕና ውን ዝድለ ሓገዝ ክንህበኩም ኢና።

ሓበሬታን ምኽርን

ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታ

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Präventiv- und Sozialmedizin
Tel. 061 267 45 20
E-Mail: psm@bs.ch
Web: www.gesundheit.bs.ch

ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ምትካኽ

Lungenliga beider Basel
Tel. 061 927 91 22
E-Mail: info@llbb.ch

ናይ ወልፊ ኣማኸርቲ

MUSUB – Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel
Tel. 061 273 83 05
E-Mail: info@musub.ch

ምኽሪ ሽጋራ ደው ምባል

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik
Tel. 061 265 50 05
E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

ናይ ተሌፎን ምኽሪ ሽጋራ ደው ምባል

0848 000 181 ብ ርመን፡ ፈረንሰኛ፡ ጣልያን
0848 183 183 ብ ኣልባንያ
0848 184 184 ብ ፖርቱጋል
0848 185 185 ብ ስጳኛ
0848 186 186 ብ ሰርብያ፡ ክሮኤሻ፡ ቦዝንያ
0848 187 187 ብ ቱርኪ
ወይ ከኣ ኣብ ኢንተርነት ብ ፎርም ዝምላእ፡
www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular

HEKS
Hilfswerk der Evangelischen Kirchen Schweiz

ቪታሊና ካብ HEKS ዝመጸ ፕሮ
ክት ኮይኑ ብ ክንክን ቶባኮ ማሕበር ይምወል።