

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃች

አስተማሪዎች እና ሌሎች ለሁለተኛ ደረጃ ጤናማ አተነፋፈስ ለማድረግ የሚችሉትን ዘዴዎች ያድርጉ

ይህ ለምን አስፈላጊ ነው?

- ህጻናት ሁልጊዜም ጤናማ አልባ የሆነ ቤት ውስጥ መቀመጥ አለባቸው።
- ሁለተኛ ደረጃ እና ሶስተኛ ደረጃ ጤና ለአስም መንስኤ ናቸው። ነገር ግን በቀላሉ ማስወገድ ይቻላል።
- የሲጋራ ጭስ እና ኢ-ሲጋራ ጭስ ኬሚካላዊ ንጥረ ነገሮችን ይይዛል፤ አንዳንዶችም የካንሰር በሽታን የሚያስከትሉ ናቸው።

ኢ-ሲጋራዎች ወይም ትነት ቪፕሶች ምንድን ናቸው?

ኢ-ሲጋራዎች ትነትን የያዙ ቃና የላቸው ፈሳሽ ኒኮቲኖችን በውስጣቸው ይዘዋል። ትነቶቹ ጉዳት አድራሽ ናቸው። እንዲሁም የልጆች የሳንባ እንድንገት ላይ ጉዳት ያደርሳሉ።

አስም ምንድን ነው?

አስም ማለት በአየር መተላለፊያ ቧንቧዎች ላይ አብጠትንና መጥብብን የሚያሳይ ሁኔታ ነው። አስም የደረት ህመም መድከም፣ መዝለፍለፍና ቶሎ ቶሎ ማሳልን ያስከትላል።

ሁለተኛ ደረጃ ጤና ማለት ምንድን ነው?

ሁለተኛ ደረጃ ጤና ማለት የትምህርት ጭስ ሲሆን ሰዎች ከሲጋራ፣ ከኢ-ሲጋራዎች ወይም ሻፕስ ፓይፖችና ሌሎች ሲጋራዎች ወደ ውስጣቸው የሚያስገቡ ጭስ ነው።

ሶስተኛ ደረጃ የጭስ አይነት ምንድን ነው?

ይህ የጭስ አይነት በከባቢ አየሩ ላይ ዋናው አጫስ ካጨሰው በኋላ የሚቀር የጭስ አይነት ነው።



ልጆችዎን ለመርዳት ማድረግ ያለብዎት ተግባራት

- በጣም ተመራጩ እና ልጆችዎን ከአስም ለመከላከል የሚረዳው ጠቃሚ ተግባር ልጆችዎን ከጭስ ነጻ የሆነ ቤት ውስጥ እንዲኖሩ ማድረግ ነው።
- የሁለተኛ ደረጃ ጭስ በምንም አይነት ለደህንነት ጥሩ አይደለም።
- የሁለተኛ ደረጃ ጭስ ኢንፎክሽንን ያስከትላል።
- ልጆች ለጋ በመሆናቸው ምክንያትና በእድገት ሂደት ላይ ያሉ በመሆናቸው የሁለተኛ ደረጃ ጭስ ከአቀዋዎች ይልቅ ለህጻናት እጅግ አደገኛ ነው።
- ከሌሎች የጤና እክሎች ይልቅ ልጆች በአብዛኛው ወደ ሆስፒታል በአስም ችግር ምክንያት ይመጣሉ።
- አስም ከሌለባቸው ልጆች ይልቅ የአስም ተጠቂ የሆኑ ልጆች አብዛኛውን ጊዜ በትምህርት ገቢታቸው ላይ አይገኙም።
- አንድ ህጻን ልጅ አስም ካለበት የሁለተኛ ደረጃ የጭስ አይነትን ወደ ውስጥ መተንፈሱ ለተደጋጋሚ የአስም ጥቃት ሊዳርገው ይችላል።
- በሁለተኛ ደረጃ የጭስ አይነት አካባቢ መገኘት አስም የሌለባቸውን ህጻናትንም ቢሆን የአስም ምልክቶች እንዲታዩባቸው ያደርጋል።
- ከትምህርት ጭስ ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች (ሶስተኛ ደረጃ ጭሶች) በአየር ላይ የሚቆዩ እና በልብሳችን ላይ ሲጋራው ከጠፋ በኋላ እንኳን ለበርካታ ቀን ወይም ሳምንታት የሚቆዩ ናቸው።
- የሶስተኛ ደረጃ ጭስ ለጤና ደህንነት መጥፎ ነው።
- የህክምና ባለሙያው ከማጨስ እንዲቆጠቡ ወይም እንዲያቆሙ ሊረዳዎ ይችላል።