



ምሕደረ ዳቕጦ

እቲ ዝኸበደ ስራሕ ምምሕዳር

ከምቲ ኣብ ኩሉ ጽቡቕ ጌርካ ክትገብሮ እትደሊ፡ ኣተዓባብያ ውላድ ነቲ ዕዮ ብዝያዳ ውጽኢታዊ ንምግባር ምምሃርን ምልምማድን ይሓትት። ከም ወላዲ መጠን ዓቕምኹም ንምዕባይ ጸቕጢ ንምምሕዳር ነዘም ዝስዕቡ ሓሳባት ፈትኑ።

• **ኣስተንፍሱ**

ኣዕሚቕኩም ኣስተንፍሱ (ንነፍሲ ወከፈ ክሳብ ኣርባዕተ ቁጽሩ፤ ትንፋስ ምስሓብ፣ ምዕቃብ፣ ትንፋስ ምውጻእ፣ ምዕቃብ) ከምኡውን ንሓሙሽተ ግዜ ደጋግምዎ

• **ተዓዛዙ**

ምስ ውላድኩም ብእግሪ ተዛውሩ።

• **ቁጽሩ**

ኣዲንትኹም ዓሚትኹም ክሳብ ዓሰርተ ቁጽሩ።

• **ስምዑ**

ሙዚቃን/ወይ ደርሬ ስምዑ።

• **ርኽቡ**

ንስድራቤት ወይ ንፈተውቲ ርኽቡዎም፡ ጽቡቕን ትስፋውን ስምዒት ዝፈጥሩልኩም ሰባት፡ ብዛዕባ ብድሆታት ዝዘረቡ፡ ንደቕኹም ዝክታተልልኩም ን ዕረፍቲ ዝሆኑኹምን ሰባት።

• **ተዓዘቡ**

ንሓጺር እዋን ቲሺ ርኣዩ -- ክብ ከቢድ ኩነታት ንነብስኹም እለይዎ።

• **ጥዕናኹም ሓልዉ**

ናይ ገዳሽ-ርእስኹም ጥዕና ሓልዉ፤ ዝተመጣጠነ ኣመጋግባ ብልዑ፡ ስሩዕ ምንቅስቃስ ኣካላት ግቡሩ፡ ስሩዕ ድቃስ ይቅሱ።

• **ዝርዝር ግቡሩ**

ሓገስ ዘምጽኡልኩም ነገራት ዝርዝር ግቡሩ - ኣተግብርዎም !!

• **ሕተቱ**

ፍጹማት ወለዲ የለዉን። ሓገዝ ሕተቱ - ኩሎም ወለዲ ሓገዝ የድልዮም!

• **ኣቕዲምኩም ተገንዘቡ**

ጸገም ዘለዎም ጉዳያት ቅድሚ ምፍጻሎም ኣቕዲምኩም ተገንዘብኩም።

• **ተዛረቡ**

ቅድሚ ልዕሊ ዓቕምኹም ምኃኑ ምስ ሓዲ ኣማኽሪ፡ እሙን ኣማኽሪ፡ ወይ ፈታዊኹም ተዘራረቡ።

ተወሳኺ ጸጋታት

ናይ ምክልኻልን ኣተዓባብያ ውላድን ሓበሬታ



ኣብ መርብብ ሓበሬታና ተወክሱ
PCAIN.ORG



ነብሰ ቅትለትን ቅልውላውን
988 HOTLINE(ሞከሞር)
(ደውል፣ ጽሑፍ፣ ዕላል)



ንሓገዝ ዝኸውን ጸጋታት
211 መስመር



ንደገፍ ዝኸውን ጸጋ
1.800.ይጻናት (24/
7 መስመር)



ተወሳኺ ፍለጡ

ምሉእ ብሮሹር ስካን ብምግባር ርኣዩ ወይ ኣብ መርብብ ሓበሬታና ተወክሱ።