BritishRedCross

ናይ ሙሉእ ጾጋ ሜላታት፡ ጽንዓት ምምዕባል ከምኡ ድማ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ናውቲ

ክእለታትካ፡ ርእሰ-ተኣማንነትካ ከምኡ ድማ ዝምድናታትካ ንምሕያል

ዘድልየካ ማዕዳ፡ ሓገዝን ንጥፈታትን

ናይ ሕያውነት
ሓይሊ

ምስ... ብምትሕብባር

AVIVA

እቲ ኣብ ሮያል ቻርተር 1908 ዝተጠቓለለ ሕብረተሰብ ቀይሕ መስቀል ብሪቲሽ፡ ኣብ ኢንግላንድን ዌልስን (220949)፡ ስኮትላንድ (SC037738) ከምኡድማ ኣይስል ኦፍ ማን (0752) ዝተመዝገበ ትካል ግብረ-ሰናይ እዩ።

6 ናይ ጽንዓት Rs

እዞም ምኽሪታት ንስኻን ስድራ-ቤትካን ኣጸጋሚ ኩነታት ከጋጥመኩም እንከሎ በዲህኩም ክትወጹ ከዳልዉኹም ይኽእሉ እዮም

ሓላፊነት

ብዛዕባ ናይ ገዛእ-ርእስኻ ናይ ኣእምሮ ጥዕና፡ ሙሉእ ጸጋን ጽንዓትን ሓላፊነት ውሰድ።

ሓሳብካ ምግላጽ

ከመይ ከም ዘለኻ፡ እንታይ የጋጥም ከም ዘሎ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ነገራት እንታይ ይስመዓካ ከም ዘሎ ሓሳብካ ምግላጽ።

ምዝናይ

ብዝጥዕመካ ኣገባብ ምዝናይ፡ ከም ኣትክልቲ ምክንኻን፡ መጽሓፍ ምንባብ ከምኡ ድማ ናይ ግንዛበ ተግባራት።

ዝምድናታት

ምስ የዕሩኽን ኣባላት ስድራ-ቤትን ብተሌፎን ወይ ድማ ብኦንላይን ሓጋዚ ዝምድናታት ምህናጽ። ኣጸጋሚ ግዜ ከጋጥመካ እንከሎ ሓገዝ ካብ መን ከም ትሓትት ፍለጥ።

ሓይልኻ ምትካእ

ንጥዕና ኣገዳሲ ዝኾነ ኣመጋግባ ምኽታል፡ ብዛዕባ ምውሳድ ኣልኮል ግንዛበ ዘለካ ምዃን።

መዘነዩ

ቀጻሊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር፡ ከምኡ ድማ ምዝናይ።

ዓንኬላት ናይ ቁጽጽር

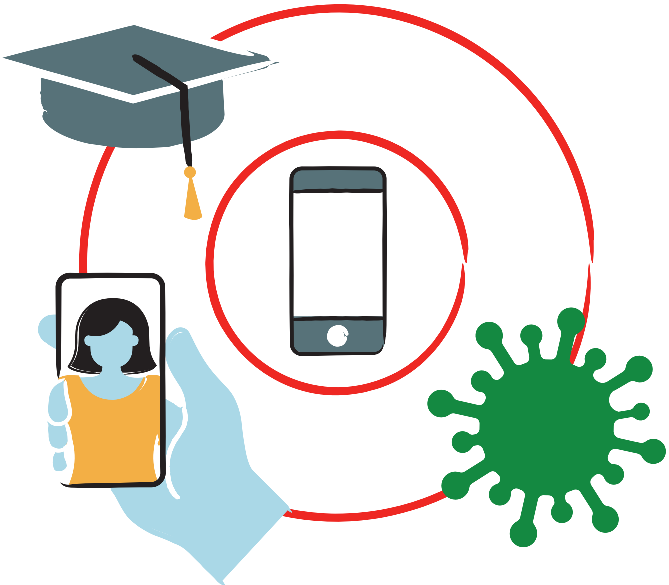
ኣብ ጓሂ ወይ ድማ ጭንቀት ክትጥሕል እንከለኻ ንኩነታት ናይ ምቁጽጻር ወይ ድማ ናይ ምቕያር ብቕዓትካ ኣዝዩ ድሩት ክመስለካ ይኽእል እዩ። ተጠራጣሪ ምኺን ብዙሓት ጭንቀትካ ክንክዩልካ ዝኽእሉ ነገራት ከይትገብር ክዓግተካ ይኽእል እዩ።

ዓንኬላት ናይ ቁጽጽር ብዙሓት ሰባት ዝጥቀሙሉ ክኸውን እንከሎ ኩነታት ዝያዳ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽርካ ከም ዘሎ ክስመዓካ ዝገብር ዝተፈተነ መገዲ እዩ። እዚ ማለት ክትሰርሖ ኣብ ዘይትኽእል ዘይኮነስ ክትሰርሖ ኣብ እትኽእል ነገራት ከተድህብ ትኽእል ማለት እዩ።

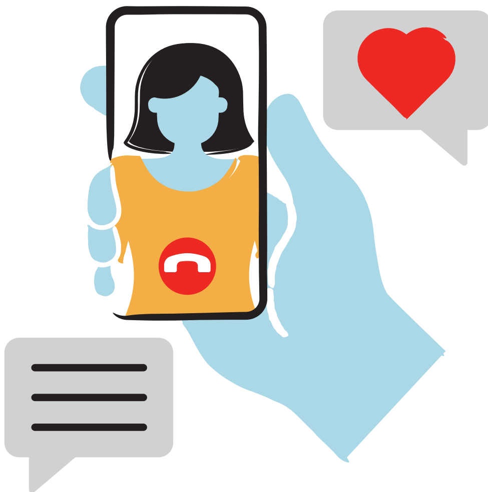
ኣብዚ ሕጂ ሰዓት ኩሉነገር ቁሩብ ዘየተኣማምን ክመስል ይኽእል እዩ። መፍትሒኡ ከኣ ኣብ ክንቆጻጸሮም እንኽእል ነገራት ምድሃብ እዩ።

1. ኣብ ጭራም ወረቐት ክልተ ዓንኬላት ሰኣል

2. ኩሎም ዘጨንቑኻ ግን ከኣ ክትቆጻጸሮም ዘይትኽእል ነገራት ካብቲ ዓንኬል ወጻኢ ሰኣሎም



3. ኩሎም ክትቆጻጸሮም እትኽእል ነገራት ኣብ ውሽጢ እቲ ዓንኬል ሰኣሎም



4. ብዛዕባ ንሓደ ካብዞም ማእከለዎት ጭንቀታት ከተፍኩስ ክትገብሮ እትኽእል ሓደ ነገር ሕሰብ

ብዘደንቕ ደረጃ ከሐጉስኻ ዝኽእሉ ሸውዓተ ቀለልቲ ናይ ግንዛበ ንጥፈታት

ናይ ግንዛበ ንጥፈታት ኣብቲ ቅጽበት ሙሉእ ብሙሉእ ምህላውን ኣብኣቶም ክትጽመድ ምኽኣልን ከምኡ ድማ ሓሳባትናን ስምዒታትናን ምፍላጥን ብዛዕባኦም ብያነ ዘይምሃብ ወይ ድማ ኣብኣቶም ዘይምጥሓል ጥራይ እዮም ዝደልዩ።

1. ናይ ግንዛበ መተግበሪታት

ብዙሓት መተግበሪታት ናብዞም ዝስዕቡ ሓሳባት ዝመርሑኻ ዘደንቑ **ጭቡጣት ማዕዳታት** የቕርቡልካ:

- ኣብ ምትንፋስ **ትኹረት** ክትገብር
- ናይ ሰውነት ስምዒታት **ከተስተብህል**
- ሓንጎልካ ዓጀውጀው ክብል ከምዝኾነ **ክትቕበል**
- ብያነ ከይሃብካ **ንሓሳባትካ ኣፍልጦ ክትህብ**

ህጹጽ ናይ 3፣ 5 ከምኡ ድማ 7 ደቓይቕ ምርጫታት ኣብ ናይ ስራሕ ዕረፍቲ ተጸሚቖም ክቐርቡ ይኽእሉ እዮም። ንገለ ንጹራት ጠለባት ዝምልከቱ ክፍለ ግዜታት ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ፡ ንኣብነት ጭንቀት ወይ ድማ ሻቕሎት ምንካይ ወይ ድማ ኣድህቦን ድቃስን ምምሕያሽ።

2. መግቢ ምስራሕ

ናይቶም ጥረ እታዎታት **ጨናን ቴክሲቸርን ኣስተብህል።**

ኣብ ናይ ከም ምምታርን ምሕባርን ዝኣመሰሉ ተደጋገምቲ ንጥፈታት **ልክዕነት ኣድህብ።**

እተፈላለዩ መግቢታት ክስርሑ እንከለዉ **ጣዕሞምን ጨናኦምን** ኣለሊ።

ስድራ-ቤት ኣሳትፍን መሊስካ ተራኸብን።

3. ምስዕሳዕ

ብቐሊሉ **ዝኾነ ሰብ ከም ዘይሪኤካ ዘሎ ኴንካ ምስዕሳዕ!**

ኩነተ-ጠባይካ ምስትብሃል?

ኣየናይ ደርፊ እዩ **ናብ ድሕሪት ወሲዱ ኣብ ትዝታ ዘጥሕለካ?** ሳዕስዒትካ ከተጸብቕ ኣይትጽዓር፡ ከም ቃሕ ዝበለካ ሳዕስዕ።

እቲ ቅኒት ኣስተማቕሮ! እቶም

ድምጺታትን ግጥሚታትን (እንተልዮም) እንታይ ስምዒት ከም ዝፈጥሩልካ ኣስተብህል።

4. ኣትክልቲ ምክንኻን

ናይቲ ሓመድ ዓይነት፡ ናይ ጸሀያየት ሕርፋፈ ወይ ድማ ናይ ፍዮሪታት ልስላሰ **ኣስተማቐሮ።** ናይ ሓድሽ ዝተዓጽደ ሳዕሪን ናይ ዕምበባ ማዓርን ማኣዛ ኣስተማቕር።

ነቶም እናተቐየሩ ዝኸዱ ናይ ኣታኽልቲን ፍዮሪታትን ሕብሪታት፡ ዓይነትን ኣሰራርዓታትን **ጠምቶም።**

ናይ ኣዕዋፍ፡ ሰውሒን ማይ ምስታይን ድምጺታት **ኣዳምጽ።**

5. ዮጋ

ንኹሎም ናይ ብቕዓት ደረጃታት፡ ኣቓልቦን ሸቶታትን ዝኾኑ ብዙሓት ናይ **መተግበሪያታትን ናይ ኦንላይን ቪድዮታትን** ምርጫታት።

- ሓያል/መዛነዪ
- ናይ ብርኪ/ሑቐ ጸገማት
- ጥንካረ/ተዓጻጻፍነት/ሚዛን ምሕላው
- ንህጻን ዝሰማማዕ

ንሰውነትካ ኣቓልቦ ግበር። እንታይ ጽቡቕ ይስመዓካ እንታይከ ጽቡቕ ኣይስመዓካን? ኣተነፋፍሳኻ ዕምቆት ዘይብሉዶ ይኸውን ኣሎ?

ሰውነትካ ምንጻፍ ክረግጽ እንከሎ ዝፈጥሮ ጸቕጢ **ኣስተብህል።** ፎኪስ ድዩ ከቢድ?

እተፈላለዩ ኣሳጕማታት ዝፈጥሩልካ ስምዒት ፍለጥ።
ፍርሒ፡ ኩርዓት፡ ቆራጽነት ወይ ድማ ምዝናይዶ ይስመዓካ?

6. ዝኾነ ኣካላዊ ምንቅስቓስ

ቅድሚ ምጅማርካ ኣብ ምንታይ ከተትኩር ከም ትደሊ **ብግልጺ ፍለጥ።**

ከም ንፋስ ወይ ድማ ጸሓይ ዝኣመሰሉ ነገራት ዝፈጥሩልካ **ስምዒታት ኣስተብህል።**

ኣብ ጭዋዳታትካ ትኹረት ግበር። ክትጭብጦም እንከለኻ እንታይ ይስመዓካ? ጸባዊ ኣቘዶ ትፍኑ ዘለኻ ኴይኑዶ ይስመዓካ?

ድሕሪኡኸ እንታይ ይስመዓካ? ተተባቢዕካን ነቒሕካን ወይ ከኣ ተዛኒኻዶ?

7. ኣመስጋኒ ኩን

እትሓስቦ ዘለኻ **ብዝርዝር ጽሓፍ።** ጆርናል ኣየድልየካን።
- ኣብ ሳጹን ዝርከቡ ቅንጥብጣብ ወረቓቕቲ ግን የድልዩኻ እዮም።

መበጋገሲታት ጽቡቓት መጀመሪ መገዲታት እዮም። ከምዞም ዝስዕቡ ዝኣመሰሉ ብዙሓት መበራበርቲ ኣብ ኦንላይን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ:

- እንታይ ኣስሒቑካ ሎሚ?
- ብዛዕባ ኣባል ስድራቤት ዝያዳ እንታይ ትፎቱ?
- ሎሚ ዝያዳ ዘሕጎሰካ እንታይ እዩ?
- ኣብዚ ሰሙን እዞም ሰለስተ ክብሪታት...ክኽተል መደብ ሒዘ ኣለኹ
- ኣብ ናይ ድቃስ ሰዓት ብ...ኩርዓት ክስመዓኒ ይደሊ

ብዓርሰ እምነት ውሳነ ምውሳን

ኣብ ታሕቲ ዝርከብ ቻርት ውሳነ ክትውስኑ ከለኹም ከመይ ዓርሰ እምነት ክህልወኩም ከም ዘለዎ የርኢይ።

1. እንታይ ይስመዓኒ?
እዚ ውሳነ ብዛዕባ ምውሳን ዝስመዓኩም ስምዒት ፀሓፉ።

2. ንክይውስን ዝዓግተኒ ነገር እንታይ እዩ?
ኣስተውዕሉ ንዓኹም እምበር ንካልኦት ዝሓሸ ውሳነ ወስኑ እዚ እንታይ እዩ?

3. ናይዚ ውሳነ ሕማቕን ፅቡቕን እንታይ እዩ?
ብዛዕባ ክትገብርዎ ዝሓሰብኩም ሓሳብ ደጊፍኩምን ተቓዊምኩም ፀሓፉ። እዚ እንታይ ንምግባር ክትውስኑ ተጠቐምሉ።

4. ፍርሕኹም ኣስተውዕልዎ
ለውጢ ብዛዕባ ምግባር ምጭናቕ ልሙድ እዩ። ውሳነ ከም እትውስኑ ተዛረቡ።

5. ናይ ግዘ ገደብ
ፅቡቕ ውሳነ ንምውሳን ንዓርስኹም ግዘ ሃቡ - እንተኾነ ግና እዚ ውሳነ ንምውሳን ናይ ግዘ ገደብ ኣቐምጡ

6. ብዛዕባ ውሳነኹም ሕሰቡ
እዚ ውሳነ ንምውሳን እቲ ቀሊል ወይ ከቢድ ነገር እንታይ እዩ? ብቐፃሊ እትገብርዎ ዝተፈለየ ነገር እንታይ እዩ?

እቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ከይዲ ብቐፃሊ ብኸመይ ከም እትጥቀምዎ ፀሓፉ።

ፀገም ምፍታሕ

1 ገለገለ እዋን ፀገም ኣዝዩ ዓብዩ ስለዝመስለና እዚ ፀገም ንምፍታሕ ካበይ ከም እትጅምሩ ንምፍላጥ ከቢድ እዩ፡፡

2 እቲ ፀገም ናብ ኣናእሽተን ክፋላት ምኽፍፋል፡፡

ንኣብነት ናብ ዕዳጋ ምኻድ ክመቻቐል ይኽእል፡ ዝርዝር ምውፃእ፡ መጎዓዝያ ምድላው፡ እኹል ዝኾኑ መትሓዚ ዘንቢላት ምድላው......

3 ኣናእሽተን ዝኾኑ ስራሕቲ ብቕልጡፍን ብቐሊሉ ክትፈትሕዎ ትኽእሉ ኢኹም፡፡

4 እቲ ፀገም ብሙልኡ ብቐሊሉ ክትፈትሕዎ ትኽእሉ ኢኹም፡፡

5 እዚ ንምግባር ዝሕግዝ ክፋል እቲ ፀገም ሕሰቡ፡፡ ብኸመይ ክትኸፋፍልዎ ትኽእሉ?

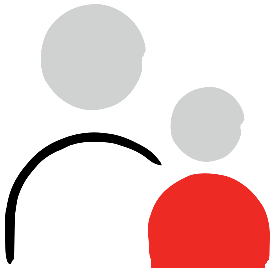
ለውጢ ምልማድ

1. ኣብ ህይወትኩም ዘለው ናይ ቀረባ እዋን ለውጥታት ኣብ ግምት ምእታው

2. ብዛዕባ እዚ ዘለኩም ኣወንታውን ኣብ ስምዒትኩም ዘብፅሖ ፅልዋ ኩሉ ፀሓፉ

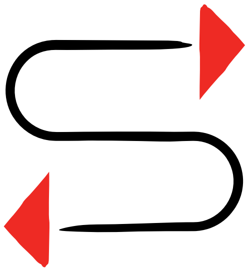
3. እዚ ዝተሰመዓኩም ምኽንያት ኣብ ግምት ምእታው

4. ብዛዕባ ዘለኩም ሰባትን ፍልፍላት ምሕሳብ ነዞም ለውጥታት ኣብ ምልማድ ክሕግዙኹም ዝኽእሉ

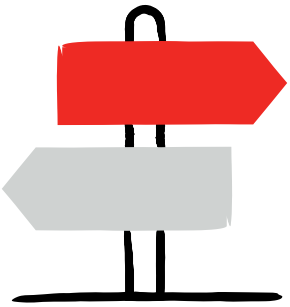


እዚ ድማ ኣዕርኽቲ፡ ስድራ፡ ሓካይም፡ ኢንተርኔት ወይ ቴሌቭዥን የካትት

5. ንዝመፁ ተወሰኽቲ ለውጥታት ንክትለምድዎም ብኸመይ ይሕግዙ?



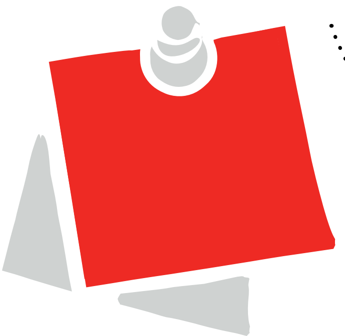
6. ብቐፃሊ ብዝተፈለየ መልክዑ እትገብርዎ ነገር እንታይ እዩ?



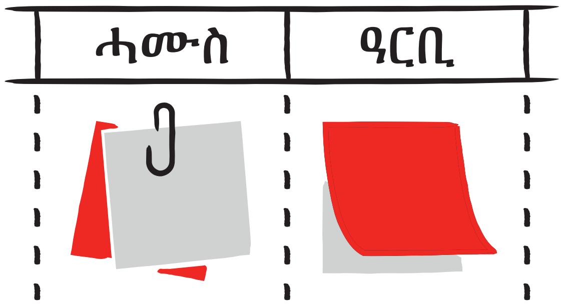
ርኢቶ ናይ ምንፅብራቕ ክእለት

ውፅኢታው ኣብ ዝኾንኩምሉ ነገር ርኢቶ ምሃብ ዝሓሸ መልክዑ ንክንሰርሕ የኽእለና።
እዚ ንክትገብሩ ዝሕግዘኩም ሜላ ከምዚ ይስዕብ።

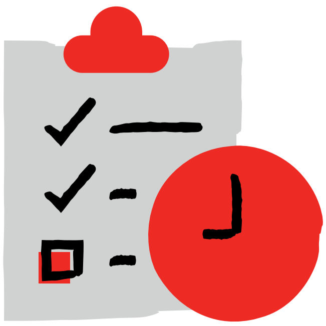
1. ሎምዓንቲ ዘሳኻዕክምዎ ነገር ፀሓፉ።



2. ሕጂ ድማ ፅባሕን ቀጻሊ ሰሙን ብዛዕባ እትገብርዎ ነገር ፀሓፉ።



3. ክትገብርዎ እትደልይዎ ነገር ንምዝካር መዘከርታ ፀሓፉ



4. ኣብ መወዳእታ ሰሙን ዳግማይ ሓሳብ ምንፅብራቕ ትልምኹም ብኸመይ ተለዊጡ?

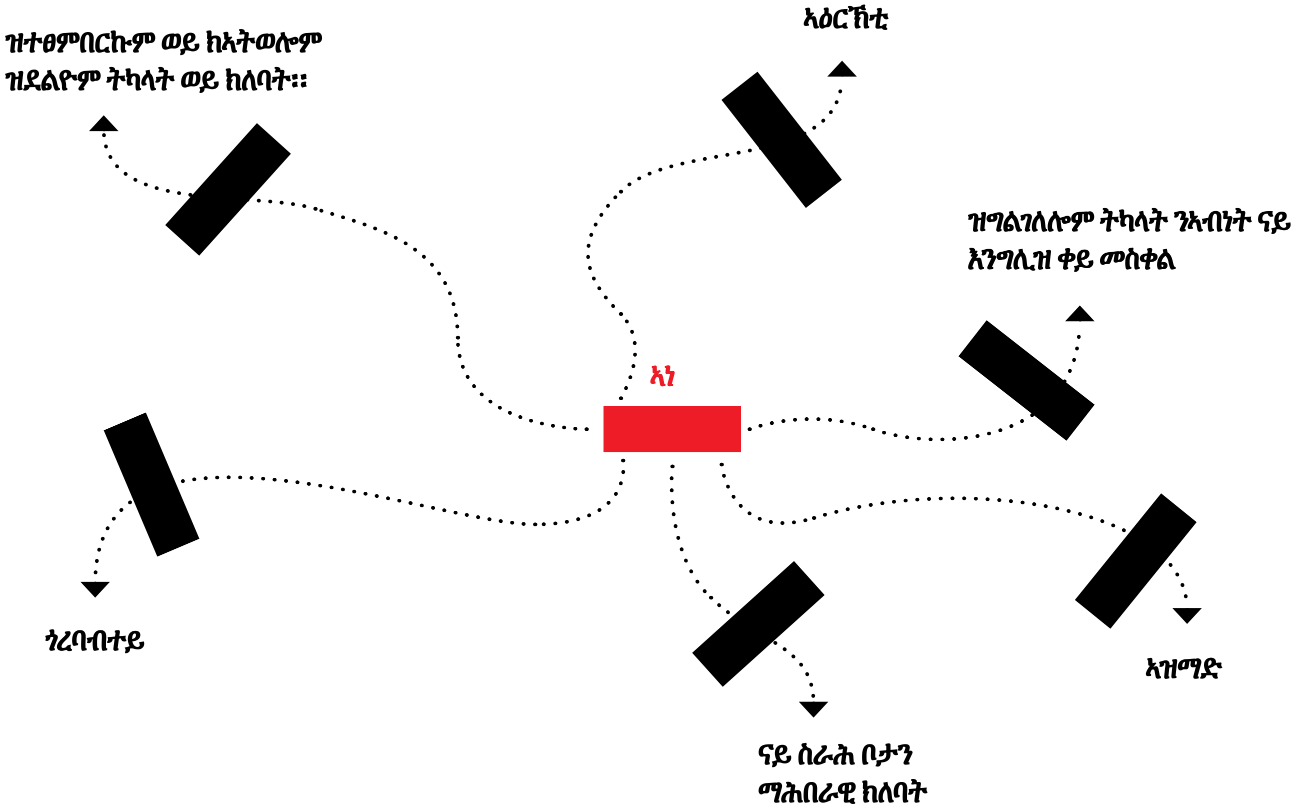
እዚ ሜላ እዚ ዕላማኹም ንምስኻዕ ብኸመይ ይሕግዝ?

እዚ እትመሃርዎ ሓድሽ ክእለት ንምራፅ ወይ ክትኣትውዎ እትኽእሉ ጉጅለ ንምምራፅ ክትጥቀምሉ ትኽእሉ ኢኹም።
እዚኦም እንታይ ምኳኖም ንምፍላጥ ብኸመይ ይሕግዘኩም?

ዓርሰ ምትእምማን –
ምስ ካልኦት ምርኻብ

ንዓና ዝሕግዙና ብዙሓት ሰባት ይፈልጥ እየ ወይ ሰባት ፀገም ከጋጥሞም ከሎ ብኸመይ ከም ዝሕግዞም ይፈልጥ እየ፡፡

ርክብ ምስ ዘለኩም ሰባት ስም ፀሓፉ፡፡
እንታይ ይሰርሑ?
ሕጂ እውን ብኸመይ ምስኦም ክራኸብይኽእል?



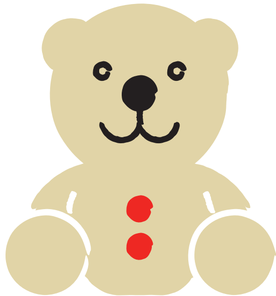
እዞም ሰባት ብኸመይ ከም ዝሕግዝኹም ሕሰቡ፡፡ ብምቕፃል ንዕኦም **ብኸመይ ከም እትሕግዝዎም** ፀሓፉ፡፡

ክትረኽብዎ ብዛዕባ እትደልይዎ ሰብ ሕሰቡ?
እዞም ርክባትኩም ብኸመይ ክሕግዙኹም ይኽእሉ?
ንዓኹም ንምርካብ ንክሕግዞም እንታይ ክትገብሩ ትኽእሉ?

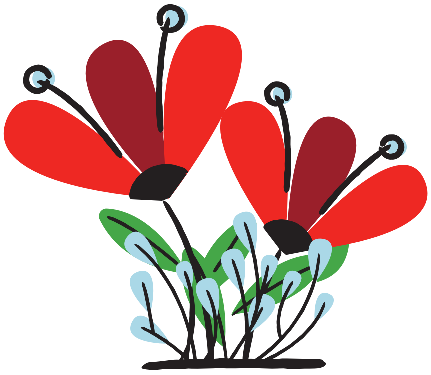
ምስ ማሕበረኮምካ ክትዛመዱሎም እትኽእል ካልኦት መገዲታት

ብዙሓት ክትሳተፈሎምን እንታይ ክትገብር ከምትኽእል ከተርኢን ዘኽእሉኻ መገዲታት ኣለዉ። ገለ ኣብነታት ኣብዚ ኣለዉኻ። እንተኾነ ከም መግቢ ሰሪሕካ ምስ ጎረባብትኻ ምክፋል፡ ወይ ድማ ገለ ከም ትርኣስ ወይ ድማ ብዕንጸይቲ ዝሰራሕ ባምቡላ ምስራሕ ዝኣመሰሉ ካልኦት ንጥፈታት ክትፍት ባህጊ ክህልወካ ይኽእል እዩ። ገለ ነገር ሰሪሕካ ንኻልኦት ምምቕራሕ ከመይ ዝበለ ስምዒት ይፈጥረልካ?

ትራውማ ቴዲ ስራሕ



ትራውማ ቴዲታት ብወለንታውያን ተሰሪሖም ኣብ ሆስፒታላት ንዝርከቡ ወይ ድማ ባማቡላ ንዘይብሎም ህጻውንቲ ይዕደሉ። ከመይ ጌርካ ቴዲ ክትሰርሕ ከም ትኽእል ከምኡ ድማ ናብ ዝደልዮ ሰብ ከመይ ከምትልእኽ ሓበሬታ ንምርካብ ንቀይሕ መስቀል ክትውከስ ትኽእል ኢኻ። ካልኦት ከም ቆቢዕ ዝኣመሰሉ ነገራት እውን ክትሰርሕ ትኽእል ኢኻ።



ብመገዲ ተፈጥሮ ምዝማድ

ክትስጉም እንከለኻ፡ ኣብ ጀርዲንካ ክትከውን እንከለኻ ወይ ድማ በመስኮት ንደገ ከተቋምት እንከለኻ ብዛዕባ እትሪኦ ነገራት መዘኻኸሪ ሓዝ። ንኣብነት፡ ዝረኣኻዮም ኣግራብ ወይን እንስሳት ክትስእልን ትኽክለኛ ኣስማቶም ከተናዲ ክትፍትንን ትኽእል ኢኻ።

ተፈጥሮ ክትዕዘብ እንከለኻ ከመይ ዝኣመሰለ ስምዒት ከም ዝስመዓካ ሕሰብ? እንታይ ኣስተብሂልካ? እዚ እቶም ኣብ ዙርያኻ ዘለዉ ካልኦት ሰባት ዝያዳ ምስቲ ሕብረተሰብ ዝተኣሳሰሩ ኳይኑ ክስመዖም ብከመይ ክሕግዝ ይኽእል ከምኡ ድማ እዚ ከመይ ከተተሓላልፎ ትኽእል?

ካልእ ምስራሕ ወይ ምምሕያሽን ዳግመ መስርሕን

ዝኣረጉ ወይ ድማ ምሳኻ ብዙሕ ዝጸንሑ ነገራትካ ረኣዮም – ንገባሪ-ሰናይ ክትህቦም እትኽእል ዘይትደልዮም ነገራት ኣለዉኻዶ? ነገራት ዳግመ መስርሕን ምግባር ዕግበት ክህበካ ዝኽእል ተግባር እዩ። ወይ ድማ ነገራትካ ካልእ ምስራሕ ወይ ምምሕያሽን ክትገብር ትኽእል ኢኻ – እዚ ገለ ኣረጊት ነገር ናብ ሓድሽ እትቕይረሉ መገዲ እዩ። ሓደሽቲ ክእለታት ክትመሃር ከምኡ ድማ ነገራት ንኣዕሩኽትኻን ስድራ-ቤትካን ከተመቓርሕን ትኽእል ኢኻ።

እቲ ዝተረፈ ገጽ ምስ ካልኦት ሰባት እትዛመዱሎም ካልኦት መገዲታት ብዝርዝር ንምጽሓፍ ተጠቀመሉ

እዚ ሳጹን ኣብ ከባቢኻ ዝርከቡ ገለ ተወሰኽቲ ምርጫታት ወይ ድማ ጉጅለታት ብዝርዝር ንምጽሓፍ ተጠቀመሉ	እዚ ሳጽን ንካልኦት ክትሕግዘሎም እትኽእለሎም መገዲታት ንምዝርዛር ተጠቀመሉ	እዚ ሳጹን ወለንታዊ ስራሕ ክትሰርሐሎም እትኽእል ገለ ቦታታት ንምዝርዛር ተጠቀመሉ (ንኣብነት፡ ብኣካል፡ ብተሌፎን ወይ ድማ ገለ ነገር ብምግባር)	እዚ ሳጹን ኣብ ርሑቕ ዝርከቡ ሰባት ንምሕጋዝ ዘኽእሉኻ ሓሳባት ብዝርዝር ንምጽሓፍ ተጠቀመሉ

ናይ ቀዳማይ ረድኤት ክእለታት ተምሃር

መሰረታዊ መድሕን-ህይወት ዝኾኑ መሰረታዊ ክእለታት ዋላ ኣብዚ ናይ ኮሮናቫይረስ እዋን ተደለይቲ እዮም። ቀዳማይ ረድኤት ብምምሃር፡ ኣብ ገዛኻ ሓደጋ ምስ ዘጋጥም፡ ንስድራ-ቤትካ ክትሕግዝ ትኽእል ብኡ ኣቢልካ ከኣ ኣብቲ ጽዑቕ ስራሕ ዘለዎ ናይ ጥዕና ኣልግሎትካ ክትገብሮ ዝነበርካ ጸቕጢ ተወግድ ኣለኻ ማለት እዩ።

ማህረምቲ ወይ መዉቓዕቲ ዘጋጠሞ ሰብ ምሕጋዝ

1. ብ 999 ደውል።.

ኣምቡላንስ ጸውዕ

ነቲ ተሌፎን ደዊልካ ዘልዓለልካ ሰብ ስምካን ናይቲ ቦታ ኣድራሻን ሃቦ።

2. ብምቹእ ኣገባብ ኮፍ ከም ዝበለ ኣረጋግጽ ካብኡ ድማ ኣምቡላንስ ኣብ እትጽበየሉ እዋን ቀጻሊ ዝኾነ መረጋገጺ ሃቦ።

እቲ ሰብ ስትሮክ ይሕዞ ከይህሉ ንምርግጋጽ፡ **ቅልጡፍ** መርመራ ግበር።

ገጽ: ኣብ ገጾም ዝረኣይ ድኻምዶ ኣሎ?
ኣእዳው: ክልቲኡ ኣእዳዎም ሓፍ ከብልዉዎዶ ይኽእሉ?
ዘረባ: ዘረባኦም ብቐሊሉ ዝርደኣካ ድዩ?
ሰዓት: ናብ 999 ንምድዋል።

ቀንዲ ስጉምቲ:
ብ 999 ደውል

ተረጋጋእ፡ ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ
እዚ ሰብ ቅልጡፍ ሓገዝ እዩ ዝደሊ።

ድኻም ልቢ ዘጋጠሞ ሰብ ምሕጋዝ

1. ብ 999 ደውል።

ኣምቡላንስ ጸውዕ።

ነቲ ተሌፎን ደዊልካ ዘልዓለልካ ሰብ ስምካን ናይቲ ቦታ ኣድራሻን ሃቦ።

2. ብምቹእ ኣገባብ ኮፍ ከም ዝበለ ኣረጋግጽ ካብኡ ድማ ኣምቡላንስ ኣብ እትጽበየሉ እዋን ቀጻሊ ዝኾነ መረጋገጺ ሃቦ።

ናብ ኣእዳዉ፡ ክሳዱ፡ ምንጋጋኡ፡ ዝባኑ ወይ ድማ ከብዱ ክጋፋሕ ይኽእል እዩ።

ቀንዲ ስጉምቲ:
ብ 999 ደውል

ተረጋጋእ፡ ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ

ናትካ ርጉእ ምዃን ንሱ እውን ርግኣት ክህልዎ ስለ ዝሕግዝ ርጉእ ክትከውን ፈትን።

ዝተሰርነቐ ሰብ ምሕጋዝ

1. ክስዕል ኣተባባዓዮ

2. ንቐድሚት ኣድኒንካ ኣብ እንግዳዐኡ ክሳዕ ሓሙሽተ ግዜ ድኅሮ

3. እቲ ምስርናቕ እንድሕር ዘይሓዲጉዎ፡ ብኸብዱ ክሳዕ ሓሙሽተ ግዜ ድፍኣዮ: ኣብ መዓንጣኡ ሒዝካ ልዕሊ ሕምብርቱ ንቐድሚትን ንላዕሊን ዕጽፍ ዝርግሕ ኣብሎ።

4. ሕጂ እውን ክገድፎን እንተዘይክኢሉ፡ ብ 999 ደውል። ሓገዝ ክሳዕ ዝመጸልካ እቶም ዝተጠቕሱ ተግባራት ደጋግሞም

ቀንዲ ስጉምቲ:
ዝባኑ ድኅሮ

ተረጋጋእ፡ ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ
ክስምብድ ትኽእል ኢኻ፡ እንተኾነ ቅልጡፍ ስጉምቲ ክትወስድ ኣለካ።

ብዙሕ ደም ዝፈሶ ዘሎ ሰብ ምሕጋዝ

1. ደም ምፍሳስ ንምቁራጽ ወይ ድማ ንምንካይ ኣብ ልዕሊ እቲ ቁስሊ ብዝረኸብካዮ ነገር ጸቕጢ ግበር።

2. ብ 999* ደውል

3. ሓገዝ ክሳዕ ዝመጸልካ ኣብ ልዕሊ እቲ ቁስሊ ጸቕጢ ኣንብር

ቀንዲ ስጉምቲ:
ኣብ ልዕሊ እቲ ቁስሊ ጸቕጢ ግበር

ተረጋጋእ፡ ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ
እዚ ሰብ ቅልጡፍ ሓገዝ እዩ ዝደሊ።

*ናብ ሆስፒታል እትኸደሉ ውሑስ መጓዓዝያ ከተመቻቹ እንተኽኢልካን እቲ ሕሙም ባዕሉ ክኸይድ ዝኽእል እንተኾይኑ ኣብ ናይ ኣምቡላንስ ኣገልግሎትና ዝፍጠር ምጭንናቕ ንምንካይ ከምኡ ግበር።

ኩሉ መዓልቲ ኣብ ገዛኻ ንቀዳማይ ረድኤት ክትጥቀመሎም እትኽእል ነገራት

ናይ ኩሉ መዓልቲ ነገራት ተጠቂምካ ቀዳማይ ረድኤት ክትህብ እትኽእለሎም ብዙሓት ተተካእቲ መገዲታት ኣለዉ።

ንዳዳት

ነቲ ንዳድ ብዋሓዚ ማይ ኣዝሕሎ...

...ወይ ድማ ከም ጽሟቕ፡ ቢራ፡ ወይ ድማ ጸባ ዝኣመሰለ ዝኾነ ዝሑል ፈሳሲ። እቲ ዕላማ ዝተረኽበ ፈሳሲ ተጠቒምካ ነቲ ንዳድ ብቕልጡፍ ከም ዝዝሕል ምግባር እዩ። ኣስተብህል: እቲ ሕክምና ዕዉት ክኸውን ዝኽእል እንተወሓደ ን 10 ደቓይቕ እንድሕር ኣዝሒልካዮ እዩ።

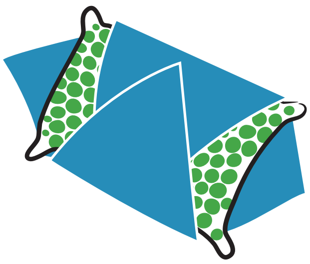
ጽሩይ ኣቕሓ መትሓዚ ፕላስቲክ ሳንጣ፡ ዝለገብ መጠምጠሚ፡ ሳንዱቕ / መዝሓሊ ሳንጣ ተጠቀም...

...ወይ ድማ ተመሳሳሊ ነገር፡ እቲ ንዳድ ምስ ዘሓለ ንምሽፋን። ከምዚኦም ዝኣመሰሉ ነገራት ናብቲ ንዳድ ስለ ዘይለግቡ ረኽሲ ከይፍጠር ይከላኸሉ። ፕላስቲክ ሳንጣታት ብፍላይ ዝነደደ ኢድ ወይ እግሪ ንምሽፋን ጠቓምቲ እዮም።

ብዙሕ ደም ምፍሳስ

ነቲ ቁስሊ ሸፊንካ ጸቒጥካ ክትሕዝ ዘኽእለካ መሸፈኒ እንድሕር ዘይብልካ...

...ማለያ፡ ናይ ሻሂ ሽጎማን ወይ ድማ ዋላ ናይ ባዕሉ ናይቲ ሰብ ኢድ ተጠቀም። ኩሎም እዞም ነገራት ነቲ ቁስሊ ጸቒጥካ ብምሓዝ ፍሰት ናይ ደም ንምዕጋት ወይ ድማ ንምንካይ ክጠቕሙ ይኽእሉ እዮም።



ናይ ርእሲ ማህሰይቲ

ጥሙር በረድ እንድሕር ዘይብልካ...

...ነቲ ዝተሃስየ ቦታ ንምዝሓል ዝሒሎም ብሽኮማን ዝተጠቕለሉ ሽምብራታት ተጠቀም።

ስብራት ዓጽሚ

ዝተሰብረ ዓጽሚ ንምድጋፍ እንታይ ዓይነት መእሰሪ ወይ መጠምጠሚ ክትጥቀም ከምዘለካ እንድሕር ዘይትፈልጥ...

...ክዳውንቲ፡ ጎበርታ ተጠቀም ወይ ድማ ነቲ ዝተሃሰየ ኣካል ባዕልኻ ደጊፍካ ሓዞ።

ቀዳማይ ረድኤት ኣብ ኣንፊ ኣጻብዕካ

ንናይ ቀዳማይ ረድኤት ምህሮኻ ሓግዝ ከምኡ ድማ ክእለታትካ ብናይ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል ናይ ቀዳማይ ረድኤት መተግበሪን ናይ ሕንጦይን ህጻንን ቀዳማይ ረድኤት መተግበሪን እናተሓደሱ ከም ዝቐጽሉ ግበር።

እዞም ኣገደስቲ ናውቲ ጠቓምቲ ቪድዮታት፡ ኣኒሜሽናት ከምኡ ድማ ኣፋፍኖት ዘርእዩ ሓበሬታታት ምስ ፍልጠትካ እትመዝነሎም ናይ ቀዳማይ ረድኤት ሓጸርቲ ፈተናታት ዝሓዙ እዮም።

*እዞም መተግበሪታት ኣብዚ ሕጂ እዋን ብቛንቋ እንግሊዝ ጥራይ እዮም ዝርከቡ

እዞም መተግበሪታት ኣውርዱም:

ናይ ሕብሪ ምልካይ ንጥፈታት

በዙሓት ሰባት ናይ ሕብሪ ምልካይ ንጥፈታት ባዕሎም፡ ወይ ድማ ምስ የዕሩኽቶምን ቤተሰቦምን ብምትሕብባር ክሰርሕዎም ዝኽእሉ ርግኣት ዝፈጥሩ ተግባራት ጌሮም ይጥቀሙሎምን የስተማቕሩዎምን። ኣብዚ ክልተ ንስኻ ክትሰርሓም ካብ ታሪኽ ቀይሕ መስቀል ዝቐረቡ ስእሊታት ኣለዉ።

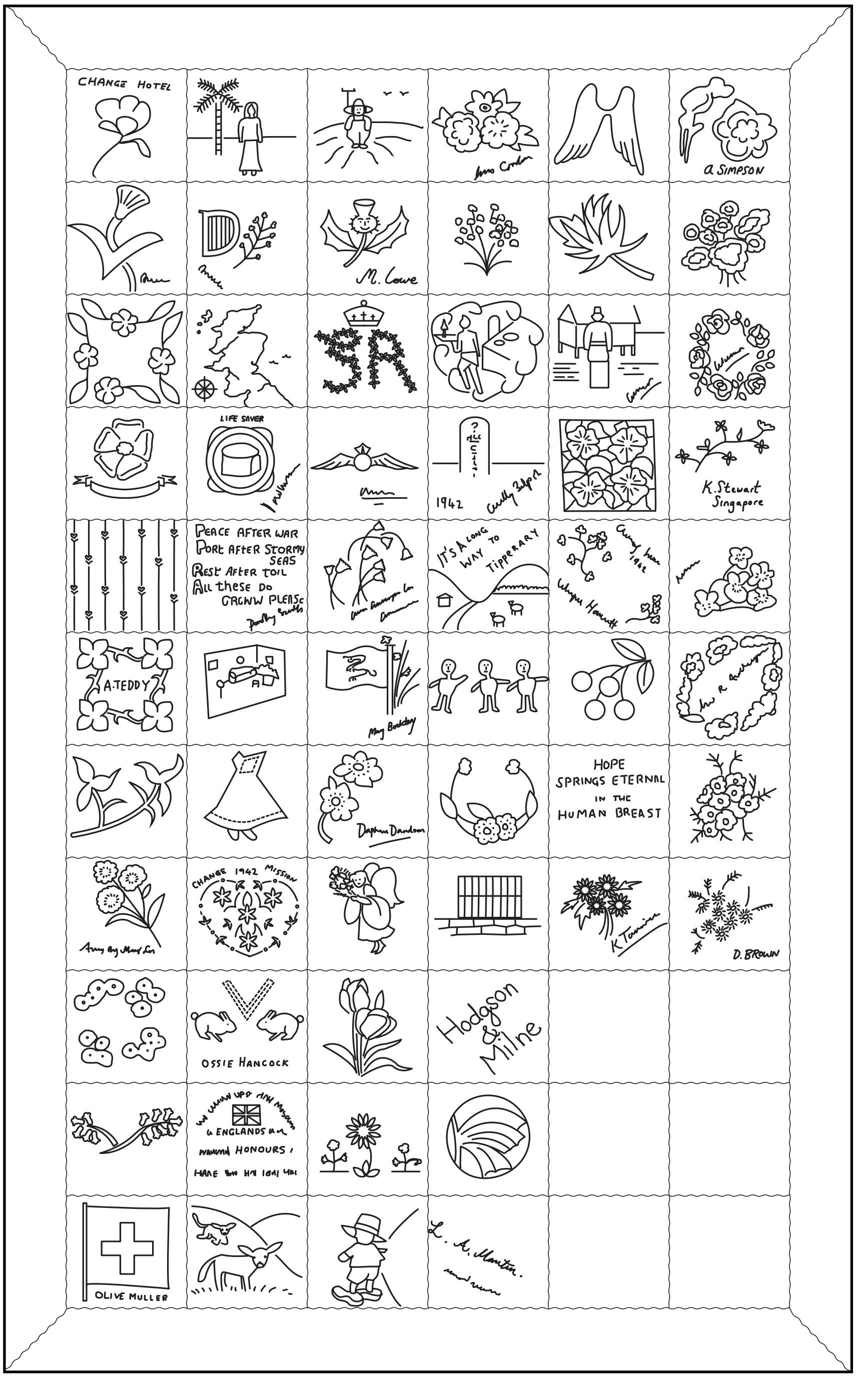
ክልቲኦም ፖስተራት መዓስን ስለምንታይን ዝተሰርሑ ይመስሉኻ? እዞም ምስሊታት ብኸመይ ምስ ኣብ ናይ ሎሚ ዓለም ዘለዉ ኩነታት ከም ዝተኣሳሰሩ፡ ከምኡ ድማ ብዛዕባ እዚኦም ንስኻ እንታይ ከም ትሓስብ ሓሳባትካ ብዝርዝር ጸሓፍ። ነዞም ምስሊታት ሕብሪ ምልካይ ብኸመይ ምስ ናይ ሕሉፍን ናይ ሎሚን ፍጻሜታት ከተኣሳስረካ ይኽእል?

ሓሳባትካ ኣብዚ ብዝርዝር ጸሓፍ...

ናይ ምህዞ ምንቅስቓሳት፡ ቻንጊ ኲልት

እዚ ቻንጊ ኮቦርታ ኣብ ካልኢ ጦርነት ዓለም ዝተኣሰራ ደቂ ኣንስትዮ ዝትሰርሐ እዩ። ሕድሕድ ደቂ ኣንስትዮ ስኬር ዝሰርሓ እንትኾና፡ እዚ ድማ ንሰብኡተን መልእኽቲ ዝሓዘ ነይሩ።

ኣብ ታሕቲ ኣብ ዝርከብ ኮቦርታ ቀለም ልኸያ - ንዓኸን ዘገድሰከን መልእኽቲ ንከተመሓላልፋ ገለገለ ቦታታት ንዓኸን ከፉት ተገይሩ እዩ።



ነፀብራቕ፡

እዚ ኮቦርታ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጭንቀት ግዘ ብኸመይ ሓጊዘዎን

ኣብ ዝተጨነቕክምሉ እዋን እንታይ ይሕግዘኩም?

እዞም ምንቅስቓሳት ምስ ካልኦት ብኸመይ ትካፈልዎ?

ብሓባር ናይ ምስራሕ ጥቕሚ እንታይ እዩ?
www.changi.redcross.org.uk

ኮሮናቫይረስ፡ ጭንቀትን ሻቕሎትን ንምእላይ C.A.L.M.E.R ከመይ ክትወስዶ ከምዘለካ

እዚኦም ንኹልና ዘጨንቑን ክንተኣማመነሎም ዘይንኽእልን ግዜታት እዮም፡ እንተኾነ ንሓንጎልካ ሕያዋይ ክትከውን እትኽእለሎም መገዲታት ኣለዉ።

እቲ C.A.L.M.E.R. ሜላ ብናይ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል ናይ ስነ-ኣእምሮን ናይ ኣእምሮን ጥዕና ጉጅለ ዝፈጠሮ ጠቓሚ ምሕጻረ-ቃል እዩ። እዚ ምጥቃም ንስኻ ወይ ካልእ እትፈልጦ ሰብ ብዛዕባ እዚ ኩነታት ኣብ ጭንቀት ክትኣትዉ ወይ ድማ ሓገዝ-ኣልቦ ክትኮኑ እንከለኹም ክትወስዶም እትኽእል ቁሩብ ቁሩብ ናይ ጥዕና ከይዲታት ብቐሊሉ ክትዝክር የኽእለካ።

CALMER

ማለት፡

Consider: (ኣብ ግምት ኣእትው) ኣብ ልዕሌኻን ኣብ ልዕሊ ናይ ካልኦት ሰባት ፍሉይ ድሌትን ባህጊን ከጋጥም ዝኽእል ስግኣተ-ሓደጋ

Acknowledge: (ኣፍልጦ ሃብ) ካብ ዝተፈላለ ድሕረባይታታትን ተሞክሮታትን ዝመጹ ሰባት; ብዞሕነት ኣኽብር

Listen: (ኣዳምጽ) ብርህራሄ ኣዳምጽ

Manage: (ኣማሕድር) ሰብኣዊ ክብረት፡ ክብሪን ስትረትን ብምትብባዕ ነቲ ኩነታት ኣማሕድር

Enable: (ሓግዝ) ኣድላዪ ሓበሬታ ብምሃብን ምርጫ ብምምቻውን ውሳነ ክውሰን ሓግዝ

Resource: (ሪሶርስ) ዝያዳ ሓበሬታ ዘመላኽት ሓባሪ ዓንዲ ብምጥቃምን ናይ ባዕልኻ ጠለባት ብምዝካርን

ብዛዕባ ገለ ኣብ ቀረባ እዋን እትገብሮ ነገር ሕሰብ። ንስኻ እዚ ክትገብሮ ዝሓሰብካ ብግቡእ ዕዉት ከም ዝኸውን ክትተኣማመን C.A.L.M.E.R. ኣቃዉማ ምጥቃም ከመይ ክሕግዞ ይኽእል? እዚ ብዝርዝር ጸሓፎ ካብኡ እዚ ነቲ ኩነታት ክትኣልዮ ከመይ ከም ዝሕግዘካ ንገዛእ-ርእስኻ ንምዝኽኻር ተመሊስካ ረኣዮ።

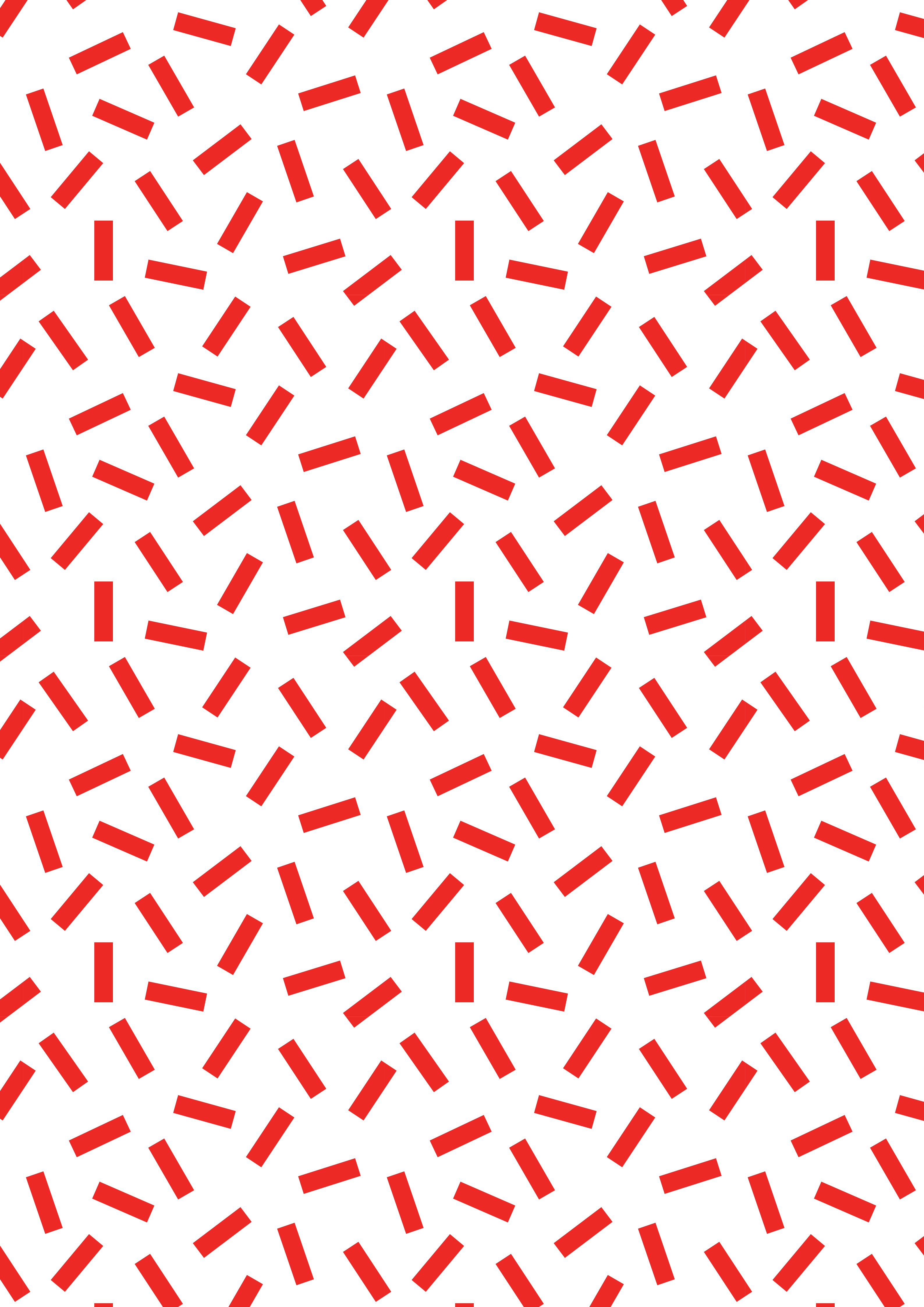
ቃላት ምድላይ

ኩሎም ኣብዚ ታሕታይ ዘለዉ ቃላት ኣብቲ መኣዲ ምስ ዘለዉ ነገራት ወይ ድማ ምስቶም ናይ ቀይሕ መስቀል ብሪቲሽ ኣብ ውሽጢ ዩኬ ሓገዝ ዝገብረሎም ነገራት ዝዛመዱ እዮም። ኣብቲ መድለዪ ቃላት ክትረኽብ ትኽእል እንተኳንካ ረኣይ – ከምኡ ድማ ኣብዚ መኣዲ ወይ ድማ ናብ ቀይሕ መስቀል ብሪቲሽ ብምድዋል ብዛዕባኦም ኣበይ ክትመሃር ትኽእል።

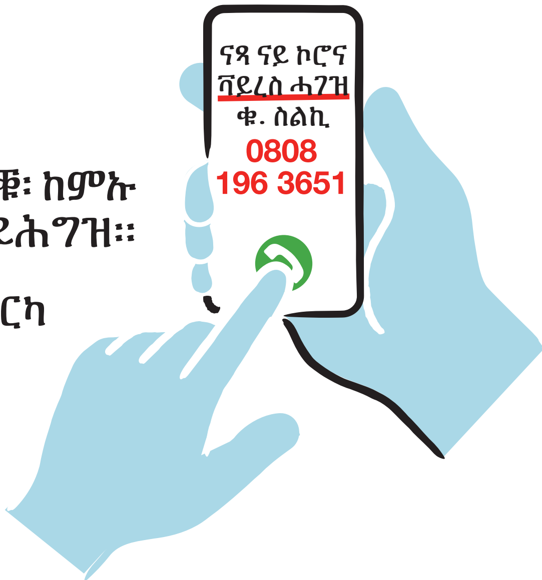
F	T	S	S	U	P	P	O	R	T	G
I	E	N	U	I	O	N	T	L	D	N
R	E	D	C	R	O	S	S	Y	G	I
S	M	R	T	E	D	T	T	C	N	E
T	D	O	Z	D	I	I	G	O	I	B
A	O	R	B	L	L	U	M	N	N	L
I	O	C	I	I	W	Q	H	N	I	L
D	F	B	B	B	L	H	G	E	A	E
F	L	O	O	D	S	O	X	C	R	W
A	M	I	G	N	A	H	C	T	T	P
E	C	N	E	I	L	I	S	E	R	R

Birds (ኣዕዋፍ)
Changi (ቻንጊ)
Connect (ተራኸብ)
First Aid (ቀዳማይ ረድኤት)
Floods (ዋሕዚ ፈሳሲ)
Food (መግቢ)
Mobility (ምንቅስቓስ)
Red Cross (ቀይሕ መስቀል)
Resilience (ጽንዓት)
Support (ሓገዝ)
Training (ስልጠና)

ቃል ደሊኻ ምስ ወዳእካ፡ ካብቶም ኣዝዮም ዝመሰጡኻ ዝርዝር ቃላት ሰለስተ ጸሓፍ ካብኡ ብዛዕባኦም ክትመሃር እትኽእለሎም ሓሙሽተ መገዲታት ብዝርዝር ጸሓፍን ክትገብሮም ፈትንን። ካብኡ እንታይ ከም ዘዕወትካ ንምርኣይ ናብ መወዳእታ ናይቲ ሰሙን ተመሊስካ ረኣይ።



ናብ መን ክድወል



እቲ ናይ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል ናይ ሓገዝ መስመር ብልዕሊ 200 ቋንቋታት ሓገዝ ይህብ፡ እዚ ንበይኖም ዝኾኑ፡ ንዝተጨነቑ፡ ከምኡ ድማ ኣብ ዩኬ መግቢን መድሓኒትን ክረኽቡ ዝተጸገሙ ሰባት ይሕግዝ።

ብዛዕባ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል እንኮላይ ኣብቲ እትነብረሉ ሰፈርካ ማዕዳ ክትረክብ ብናጻ ሓገዝ መውሃቢ መስመርና ደውል

ወይ ድማ ናብ ቻት ደውል

ኩሉ መዓልቲ ካብ ሰዓት 10.00 ቅ.ቀ. ክሳዕ 6.00 ድ.ቀ. ክፉት እዩ -
ናጻን ሚስጢራዊን

ሎሚ ምስ ምቕሉል ወለንታዊ ተዘራረብ

ካብቶም ክንሕግዘካ እንኽእል መዳያት እዞም ዝስዕቡ ይርከቡዎም

- ብሕታዊነት
- ሓገዝ ኣብ ገዛ
- ናይ ገንዘብ ጸገም
- ሚልቼር ምክራይ

ርእሰ-ተኣማማንነት፡ ናይ ተጻዋርነት ክእለታት ንምህናጽ ከምኡ ድማ ሙሉእ ጸጋኻ ንምምሕያሽ ዝሕግዝ ዝያዳ ንጥፈታትን ሓበሬታን ንምርካብ፡ ኣብዚ ተወከስ: redcross.org.uk/wellbeing-support

ምስ ካልኦት ክትራኸብ ከምኡ ድማ ሓድሽ ክእለታት ክትመሃር ዕድል ዝህቡኻ ናጻ ዲጂታል፡ ተሌፎን ከምኡ ድማ ናይ ገጽ ንገጽ ናይ ሙሉእ ጺጋ ቤት ዕዮታት* ንምርካብ፡ ብኽብረትካ ናብ **redcrosseducation@redcross.org.uk** ኢሜይል ግበር ወይ ድማ ዝያዳ ክትረክብ ናብ ጉጅለና ደውል:

ጄኒ – 07709400783
ጄስ – 07545926568
ኣሌሽያ - 07710338891
ሃይለይ - 07710711630

ብተወሳኺ ብዛዕባ ናጻ ናይ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል ቀዳማይ ረድኤት ገጽ-ን-ገጽ ትምህርቲ ነታ ጉጅለ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ናይ **ቀይሕ መስከል ስልጠናዊ** ኮርስታት ምውሳድ - ብኽብረትካ ብ 0344 871 800 ደውል

ንዕለታዊ ሕክምናዊ ስክፍታታት **ናብ NHS 111 ደውል**
ኣብ እዋን ኢመርጀንሲ **ብ 999 ደውል**

*ናይ ሙሉእ ጺጋ ቤት ዕዮታትና ኣብዚ ሕጂ እዋን ብቛንቋ እንግሊዝ ጥራይ እዮም ዝርከቡ።

ናይ ሕያውነት ሓይሊ