Patientinformation på tigrinja

ብጸረ-ባክተርያ ነበስኻ ምሕጻብ

ረኽሲ ንምክልኻል ኣብ ቆርበትና ዝርከቡ ባክተርያታት ክጠፍኡ ኣለዎም። ስለዚ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ኣብ ቤት መድሃኒት ኬድካ ባክተርያ ክቀትል ዝኽእል ሳሙና ከም ደስኩታን/Descutan ወይ ሂቢስክሩብ/ Hibiscrub ገዚእካ ክትሕጸብ ይግባእ።

ሓደ መዓልቲ ቅድሚ መጥባሕቲ ምግባርካ ክልተ ግዜ ነብስኻ ክትሕጸብ ይግባእ።

ቅድሚ ነብስኻ ምሕጻብ ሜክኣፕ፣ ፖሊሽ ጽፍሪን ዝተፈላለዩ ስልማትን ኣውጻኣዮ፣ ክሳብ መጥባሕቲ ዝውዳእ ምጥቃም ኣይፍቀድን።

1. ቀዳማይ ነብሲ ምሕጻብ፡ ክኸውን ንግሆ ብፈሳሲ ሳሙና ጌርካ ሙሉእ ሰውነት ምሕጻብ።
2. ካላኣይ ነብሲ ምሕጻብ፡ ተተኻኢሉ ምሸት በቲ ባክተርያ ዝቀትል ሳሙና ጌርካ ምሕጻብ።

ከምዚ ግበር፡

- ኣካላትካ ምስ ኣርጢብካ ድሕሪኡ ነቲ ማይ ደው ኣብሎ
- ንብምሉኡ ኣካላትካ ሳሙና ምግባር፡ ድሕሪኡ ካብ ርእስኻ ጀሚርካ ክሳብ ታሕተዋይ ኣካላትካ ምሕጻብ። ፍሉይ ጥንቃቀ ኣብ ከባቢ ኣፍንጫ፡ ትሽቱሽ፡ ሕምብርቲ፡ ረቃቂትን ብልዕትን የድሊ። ኣብ ዓይንን ውሽጢ እዝንን ዘይምጥቃም!!
- ሰውነትካ ብማይ ተለቅለቆ፡ ደጊምካ ንብምሉኡ ኣካላትካ ሳሙና ምግባር። እዚ ብክልተ ግዜ ሳሙና ምጥቃም ድርብ ነብስ ምሕጻብ ተባሂሉ ይጻዋዕ።
- ኣብ መወዳእታ ሰውነትካ ብማይ ተለቅለቆ፡ ቀጺልካ ብጽሩይ ሽጎማኖ ጌርካ ኣንቅጾ፡ ድሕሪኡ ጽሩይ ክዳን ተኸዲንካ ኣብ ጽሩይ ዝተነጸፈ ዓራት ደቅስ።
- ብጸረ-ባክተርያ ሳሙና ድሕሪ ምሕጻብካ ተራ ሳሙና፡ ሻምፖ፡ ባልሳምን መጸባበቂ ቆርበት ኣይትጠቀም።

ንግሆ መጥባሕቲ ትገብረሉ ጊዜ፡ ካብ ገዛ ቅድሚ ምውጻእካ ብጸረ-ባክተርያ ሳሙና ጌርካ ድርብ ነብሰ ምሕጻብ ክትገበር ኣሎካ።

- እቲ መጥባሕቲ ኣብ ከባቢ ርእሰኻ ወይ ክሳድካ እንተኾይኑ፡ ጸግርኻ ብጸረ-ባክተርያ ሳሙና ጌርካ ድርብ ሕጽቦ ክትገብር ኣሎካ። እቲ መጥባሕቲ ኣብ ካልእ ክፋል ኣካላት ተኾይኑ ግን ሓደ ጊዜ እኹል እዩ።
- ሽቶ/ጨና ወይ ካልእ ብርቱዕ ሽታ ወይ ጨናታት ዘለዎም ነገራት ኣይትጠቀም
- ኣብ እዋን መጥባሕቲ ናይ ዓይኒ ኮንታክት-ሌንስ ዘይምጥቃም

ቆርበትካ ወይ ሰውነትካ ቁጠዐ እንተኣርእዩ ጸረ-ባክተርያ ሳሙና ምጥቃም ኣቋርጽ።

መጥባሕቲ ዝግበረሉ ቦታ ምልጻይ ዘድልዮ ተኾይኑ፡ ብሕክምናዊ ክንክን ዝተዳለወ መላጸ ይካየድ። ባዕልካ ግን ኣይትግበሮ!