

### ከታቦት ጸረ ሕመማት

አብ ከታቦት ንእሽቶ ቫይረስ ወይድማ ባክተርያ ኣሎ። እዚ ግን ሓደገኛ ዘይኮነ ክፋል እዩ። እዚ ግን ነቲ ሕመም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ናይ ውላድካ ከሕይል እኹል እዩ። ውላድካ ምስ ተኸትብ ብሕመም ክጥቀዓሉ ዝኸእል ዕድል ይውሕድ። ተኸትቡ ኮሎ እንተሓሚሙ ግን ሙብዛሕቱ ግዜ ሕመም ቅልል ዝበለ እዩ።

### ምድላዎት

- ውላድካ ኣብ ቅልጽሙ እዩ ከውጋእ።
- ውላድካ ከተዳልዎ ጽቡቕ እዩ።
- ኣቕዲምካ ክኸተብ ከም ምዃኑ ንውላድካ ንገሮ።
- ኣብታ ዝወጋኣላ መዓልቲ ኣዘናጋዓዮ። ዝፈትዎ ባምሙላ ወይ ሙዚቃ፣ ወይ ድማ ንእሽቶ ፊልም ሒዝካሉ ምጻእ።
- ቅልጽሙ ጥርሑ ክኸውን ስለዘለዎ ብቐሊል ክወጽእ/ ክሰብሰብ ዝኸእል ክዳን ክደኖ።
- ኣብ ሓደ ናይ ዕድመ ወረቐት ብዙሓት ቆልዑት እንተለዉኻ ኩሉም ቆልዑ ናብቲ ቆጶራ ሒዝኻዮም ምጻእ።
- ውላድካ ምስተወገአ ነታ ዝተወገአት ኢድ ብዙሕ የንቀሳቕሳ።
- ውላድካ ዝፈርሕ እንተኾይኑ ብዛዕባዚ ተወሳኺ ምኽሪ ንክትረኩብ ኣብ ውብሳይት ረኣ። ካልእ ቆጶራ ውን ክትገብር ትኸእል ኢኻ።

### ድሕሪ ከታቦት ዘሎ ሳዕቤን

ድሕሪ ከታቦት ውላድካ ረስኒ ክገብረሉ ይኸእል እዩ። ወይድማ ኣብታ ዝተወገኣላ ቦታ ከሕምሞ ይኸእል። ክደከም ወይድማ ክስልቸዎ ይኸእል። እዞም ሳዕቤናት እዚኣቶም ሕመማቶ ሳዕቤናት ዳኣ ይኹኑ ምብር ዘሸግር ግን ኣይኮነን። እንተዳኣ ተሻቕልካ ግን ኩሉ ግዜ ንዘቤታዊ ሓኪምካ ደውል።

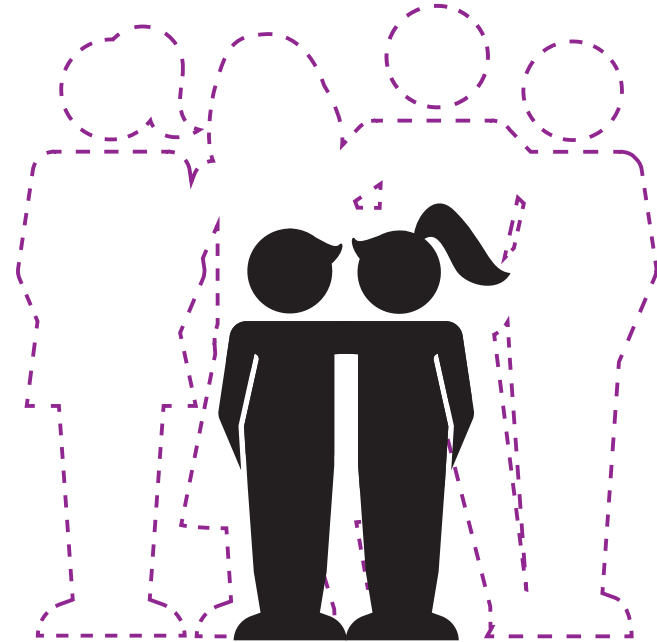
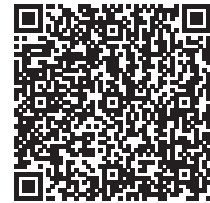
### በሰፊሕ ተመርማሩ

እዞም ከታቦታት እዚኣቶም እኹል መርመራ ተኻይድሎም እዩ። ስለዚ ድማ ውሕስነት ከምዘለዎም ንፊልጥ። ገለ ከታቦታት ንደቅና ን 65 ዓመታት እዮም ካብ ሕመማት ዝከላኸሉሎም።

### ሕቶ ኣለካ ድዩ?

- ወይድማ ብዛዕባ እዚ ከታቦት ምጥርጣር እንተለካ ደውለልና ወይድማ ምሳና መልእኽቲ ተጻሓቓ። ንሕና ክንሕግዘካ ቅሩባት ኢና።
- ንኺይኸይደይ ብዚ ቁጽሪ ደውል፡ 020 555 5961.
  - ኣብ [ggd.amsterdam.nl/vaccineren](http://ggd.amsterdam.nl/vaccineren) ድማ ረኣ።
  - እንተዳኣ ተጠራጢርካ ኣብ [rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties/twijfels](http://rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties/twijfels) ረኣ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ከምኡውን ጽሑፍ ብእንግሊዝ, العربية , Български, Türkçe, ትግሪኛ en Українська እዛ ኮከር ኮድ ሰኣኣ።



ውላድካ ካብ ሕመም ተኸላኸለሉ

# መዓስ እዩ ውላድካ ዝኸተብ?

ኣብ ሆላንድ ወለዲ ንውላዶም ጸረ ረኽሲ ሕማማት ከኸትብዎም ይኸእሉ። እዞም ክታብታት እዚኣቶም ነጻ ኮይኖም ናይ ግድን ግን ኣይኮኑን። እዞም ክታብታት እዚኣቶም ን 12 ሓደገኛ ሕማማት ይከላኸሉ። ከም ትኸትኸታ፡ ተታኑስን ፖልዮን። ኩሎም ቆልዑ ኩሉ ክታብት እንተዳኣወሲዶም ብሙሉእ ሆላንድ ካብ ዘም ሕማማት እዚኣም መከላኸሊ ረኽቡ ኣሎ ማለት እዩ። ናይ ዕድመ ወረቐት ክመጻካ እዩ። ንስኻ ትገብሮ ዋላ ሓንቲ ነገር የለን።



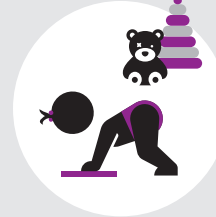
**ኣብ ግዜ ጥንሲ**  
ትኸትኸታ (ኣብ መበል 22 ሰሙን ዝወሃብ ክታብት)

### 3 ወርሒ

- ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ፡ ተታኑስ፡ ትኸትኸታን ፖልዮን፡ ብባክተርያ ዝለዓል ረኽሲ፡ ውይቦ
- ረኽሲ ሳምቡእ ዘምጽእ ባክተርያ

### 5 ወርሒ

- ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ፡ ተታኑስ፡ ትኸትኸታን ፖልዮን፡ ብባክተርያ ዝለዓል ረኽሲ፡ ውይቦ
- ረኽሲ ሳምቡእ ዘምጽእ ባክተርያ



**4 ዓመት**  
ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ፡ ተታኑስ፡ ትኸትኸታን ፖልዮን፡

### 14 ወርሒ

- ጽግዕ፡ ንፍዮን ፍሮማይን
- ኣንቅጺ

### 11 ወርሒ

- ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ፡ ተታኑስ፡ ትኸትኸታን ፖልዮን፡ ብባክተርያ ዝለዓል ረኽሲ፡ ውይቦ
- ረኽሲ ሳምቡእ ዘምጽእ ባክተርያ



### 9 ዓመት

- ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ፡ ተታኑስ፡ ፖልዮን፡ ጽግዕ፡ ንፍዮን ፍሮማይን

### 10 ዓመት

- ንሕማም መንሽሮ ማህጸን ዘቃልዕ መልክፍቲ ቫይረስ

### 14 ዓመት

- ኣንቅጺ

#### መግለጺ ብሓጺር ዝተጸሕፉ

ተመሓላላፊ ሕማም ጎሮሮ  
ትኸትኸታ  
ተታኑስ (ጭዋዳታት ዘድርቑ ሕማም)  
ፍሮማይ  
ጽግዕ

ንፍዮ  
ፕልዮ (ብቫይርስ ዝለዓል መልመስቲ ህጻናት)  
ብባክተርያ ዝለዓል ረኽሲ  
ውይቦ  
ንሕማም መንሽሮ ማህጸን ዘልዕ መልክፍቲ ቫይረስ

