

**መምርሒታት ኣጠቓቕማ ናይ ኣዝማ ዘዐግሱ መሳርሒታት ድሩቕ ሓርጭ ዝሓዘ ወኣቢ ትንፋስ ኤሊፕታ**

**1**  
SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"

**2**  
BREATHE OUT

**3**  
DEEP BREATH IN AND HOLD  
10 SECOND BREATH HOLD

1. ሸተት ኣቢልካ ክፈትን 'ቃዕ' ዝብል ድምጺ ስማዕን

2. ንደገ ኣተንፍስ

3. ዓሚቕ ትንፋስ ንውሸጢ ስሒብካ ሓዞ

**4**  
DO NOT BLOCK AIR VENTS

**5**  
BREATHE OUT

**6**  
CLOSE INHALER

**7**  
RINSE, GARGLE AND SPIT

4. ሻምብቆታት ትንፋስካ ኣይትዕጾ

5. ንደገ ኣተንፍስ

6. ንወሃቢ ትንፋስ ዕጸዎ

7. ኣተርኪስካ፡ ጐራዕራዕ ኣቢልካ ጡፍ ባል

**ኣገዳሲ ሓበሬታ**

መዘኻኸሪ ሓበሬታ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ነቲ መጥቢ ኣብ ሞንጎ ኣስናንካ ጌርካ ከፍፍርካ ክደን (ልክዕ ከምቲ መምጻዪ ጽማቕ እትቕርቅረሉ ኣገባብ)።</li> </ul>
ጥርሑ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>እቲ መስኮት እናጐደሉ ዝኸዱ፡ ብዛዕባ ዓቕን መድሃኒት ዝሕብሩ ቍጽርታት ኣለውዎ</li> <li>"O" ጥርሑ ኣሎ ማለት እዩ። ደርብዮ።</li> </ul>
መዓልቱ ዘሕለፈ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>ብድሕሪ እቲ መሳርሒ ተጻሒፉ ንዝርከብ፡ ዕድመ ጠቕሙ ዘብቅዓሉ ዕለት ተመልከት።</li> </ul>
መዘኻኸሪ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ነዚ መሳርሒ እዚ ካብ ጠሊ ናጻ ጌርካ ዓቕቦ።</li> <li>ናብ ውሸጢ እቲ መሳርሒ ገጽካ ኣይተስትስንፍስ።</li> <li>መዓልታዊ ሓንጎብ ውሰዶ – መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት።</li> <li>ንሻምብቆታት ትንፋስካ ብኣጸብዕትኻ ኣይትዕጸዎም።</li> <li>ኣገባብ ኣጸራርያ፡- ነቲ መጥቢ ብደረቕ ሶፍት ወይ ጨርቂ ወልውሎ።</li> </ul>

እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ሓበሬታዊ መዓል ንኸገልግል ጥራይ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ከም መተካላታ ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ ደዩስ መምርሒ፡ ወይ እውን ኣምሳይ ሕክምና ኣብ ጠቕሚ ኪውዕል ኣይግባእን። ፍሉይ ሕቶ ምስገህልወኩም፡ ብኸብረትኩም ንይከተርኩም ወይ ንዝምልከቶ በዓል-ምዶ ኣገልግሎት ክገኝን ጥዕና ተወከሱ።