IFRC

World Vision

ንቈልዑ ዝሰማማዕ መጻወቲ

1

መላለዪ

ዎርልድ ቪዥን ኢንተርናሽናል ዝብሃል ትካልን ናይ ኣህጉራዊ ማሕበር ቀይሕ መስቀል ጨንፈር ስነ ልቦናዊ ደገፍን ብሓባር ኲይኖም፡ ብ2017 “ንቈልዑ ዝሰማማዕ ኲነታት” ዝብሃል እተፈላለየ ናውቲ ዘጠቓልል መደብ ኣዳልዮም እዮም። እዚ ኣብዚ ጽሑፍ ዘሎ መጻወቲታት እውን፡ ካብዚ “ንቈልዑ ዝሰማማዕ ኲነታት” ዝብሃል መደብ እተሰወሰደ እዩ። ንቈልዕን ንስድራ ቤቶምን ከኣ ኣብዚ ወቕቲ ሕማም ኮሮና (ኮቪድ-19) ብስነ ልቦናዊ መዳይ ደሓን ክኾኑ ይሕግዝ።

እዚ መጻወቲ ካርድታት፡ ብፍላይ ኣብ ገዛ ተዓጽዮም ንዝውዕሉ ቈልዑ ወይ ናብ ትምህርትን ካልእ መዘናግዒ ቦታታትን ኣዘውቲሮም ክኸዱ ንዘይከኣሉ ቈልዑ ተባሂሉ እተዳለወ እዩ። ኩሉ እቲ ጸወታታት ንበይንኻ ኽትጻወቶ ወይ ከኣ 2 ወይ 3 ሰብ ብሓንሳእ ኴንካ ኣብ ቤትካ ወይ ኣብ ካልእ ዝጥዕመካ ቦታ ክትጻወቶ ትኽእል ኢኻ። እዚ ካርድታት መጻወቲ A5 ብዝበሃል መጠን ወረቐት ተዳልዩ ኣብ ኢንተርነት ክትረኽቦ ወይ ከኣ ብወረቐት ተሓቲሙ ክዝርጋሕ ከሎ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ምንጪ ትሕዝቶ ጽሑፍ፡- ‘Child Friendly Spaces at Home Activity Cards’ (“ኣብ ቤት ንቈልዑ ዝሰማማዕ ኲነታት ንምፍጣር ዝሕግዝ ብካርድ እተዳለወ መጻወቲ”) ዘርእስቱ ጽሑፍን ዎርልድ ቪዥን ኢንተርናሽናል ዝብሃል ትካልን ናይ ኣህጉራዊ ማሕበር ቀይሕ መስቀል ጨንፈር ስነ ልቦናዊ ደገፍን፡ ኣብ ኮፐንሃገን፡ 2020

መሰል ዋንነት፡- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support

ንወለድን ንኣለይቲ ቈልዑን

IFRC

World Vision

ንወለድን ንኣለይቲ ቈልዑን

እዚ መጻወቲ እዚ፡ ቈልዑ ክጻወቱን ብስምዒታዊ መዳይ ጥዑያት ዝኾኑሉ መገዲ ክምሃሩን ሓድሽ ክእለታት ክለምዱን ንኽሕግዞም ተባሂሉ እዩ ተዳልዩ።

ጸወታ ንጥዕና ቈልዑ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ቈልዑ ብዛዕባ እቲ ኽጻወትዎ ዝደልዩ ነገራት ባዕሎም ዝዛረቡ እንተ ኾይኖም ከኣ ዝበለጸ ይጥቀሙ እዮም። ኩሎም ቈልዑ ብመሰረት ዕድመኦምን ክእለቶም እተፈላለዩ ምኳኖም ኣይትረስዑ።

ነዚ ጸውቲ ኣብ ቤትኩም ወይ ኣብ ካልእ ዝጥዕመኩም ቦታ ምስ ደቅኹም ክትጻወትዎ ነተባብጻኩም። ከምኡ ምግባርኩም፡ ነቲ ቈልዓ ደገፍን መተባብዕን ወለዱ ኸም ዝረክብ ንኽስምዖ ይገብር እዩ።

ንነፍሲ ወከፍ ጻውቲ ቅድሚ ምጅማርኩም፡ ቅሩብ ደቓይቕ ወሲድኩም ብዛዕባ እቲ ጻውቲ ምስ ደቅኹም ተመያየጡሉ፡ ርእይቶኦም ክገልጹ ድማ ዕድል ሃብዎም። እቶም ቈልዑ ነቲ ጻውቲ ክጻወቱ ኽለዉ ኣተባብዕዎም፡ ኣጀኹም በልዎም።

ንነፍሲ ወከፍ ጻውቲ ምስ ወዳእኩም፡ ምስ ደቅኹም ነዚ ዝስዕብ ሕቶታት ተመያየጡሉ፡- ሀ) ነዚ ጸወታ ምስ ተጻወትካ ከመይ ተሰሚዑካ፧ ለ) ካብቲ ጸወታ ዝፈተኻዮ እንታይ እዩ፧ ሐ) ክትጻወቱ ኸለኹም ብዛዕባ ሓድሕድኩም ወይ ብዛዕባ እቲ ጸዋታ እንታይ ተማሂርኩም፧

ንወለድን ንኣለይቲ ቈልዑን

3

IFRC

World Vision

ንወለድን ንኣለይቲ ቈልዑን

ዝኾነ ይኹን ቈልዓ ብኣካላዊ ይኹን ብስምዒታዊ መዳይ ከም እተጐድአ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑካ፡ ነቲ ጸውቲ ኣቋርጾ፡ ሓገዝ ድማ ሕተት። ግቡእ እንተ ኹይኑ፡ ነዚ ዝስዕብ ግበር፡-

- ኣብ ከባቢኻ ንዝርከብ ከባብያዊ ኣመሓዳሪ ወይ ብዓል ስልጣን መንግስቲ ሓብር
- ንመሰላት ቈልዑ ናብ ዝጣበቑ ትካላት (hjelpeinstans) ደውል ወይ ኢመይል ጸሓፍ
- ንኸባብያዊ ቤት ጽሕፈት ፖሊስ ሓብር
- ኣብ ቀረባ ካብ ዝርከቡ ወሃብቲ ሓገዝ ወይ ወሃብቲ ቀዳማይ ረድኤት (ንኣብነት ከም ኣገልግሎት ድሕንነት ሕጻናት፡ NAV፡ ሓኪምካ ወይ ማእከል ሕክምና) ሓገዝ ሕተት

ንውሉድካ ክትጐድአ ኸም እትኽእል እንተ ተሰሚዑካ ከምዚ ዝስዕብ ግበር፡-

- ንእትኣምኖ ሰብ ስምዒትካ ኣካፍሎ
- ህድእ ክሳዕ እትብል ካብቲ ቦታ ርሓቕ። ንውሉድካ ህድእ ምስ በልካ ጥራይ ገስጾ፣ ንውሉድካ ፈጺምካ ኣይትህረሞ

ማሕበራዊ ደገፍ

መሰረታዊ ሕግታት

4

መሰረታዊ ሕግታት

ዘድሊ ነገራት፦ ወረቐትን ፒሮን

- ኣብዚ ካርድ እዚ ዘሎ ጻውቲ ቅድሚ ምጅማርኩም፡ ኣቐዲምኩም መሰረታዊ ሕግታት ክትገብሩ ኣሎኩም።

- ነቶም ምሳኻትኩም ሓቢሮም ዝጻወቱ ኣባላት ስድራ ቤትኩም ኣከብዎም።

- እቲ ጻውቲ ዘሐጉስ መታን ክኸውን እንታይ መሰረታዊ ሕግታት ክትሰዕቡ ጽቡቕ ከም ዝኾነ ሓሳብ ክህቡ ሕተቶም። ገለ ኣብነት ሕግታት፡ እቲ ሓደ ነቲ ኻልእ ክሰምዖ፡ ክጻወት ዘይደሊ እንተልዩ መሰሉ ክነኽብረሉ፡ ብፍትሓዊ መገዲ ክንጻወት ዝብል ክኸውን ይኽእል እዩ።

- ነቲ ሕግታት ኩላትኩም ተሰማምዑሉ፡ ኣብ ወረቐት ከኣ ጽሓፍዎ።

- ኣብዚ ካርድታት ንዘሎ ዝኾነ ይኹን ጻውቲ ኽትጻወቱ ኸለኹም፡ ነዚ ሕግታት ዘክርዎ።

ማሕበራዊ ደገፍ

ስምና

5

IFRC

World Vision

ስምና

ዘድሊ ነገራት፦ ቍራጽ ካርቶን፡ ፒሮ፡ ስፒሎ (መርፍእ ቍልፊ)

- ንኣባላት ስድራ ቤትካ ብዛዕባ ስምካ ገለ ነገር ክነግሩኻ ሕተቶም። ስለምንታይ እቲ ስምካ ከም እተሓረየልካ ሕተቶም።
- ኣብ ቍራጽ ወረቐት ወይ ካርቶን፡ በቲ ሓደ ገጽ ስምካ ጽሓፎ፡ በቲ ኻልእ ገጽ ከኣ ትርጉም ስምካ ጽሓፎ።
- ንስምካ ብሕብራዊ ርሳስ (ክረዮን)፡ ቍራጽ መጽሔት፡ ዝጣበቑ ነገራት ወይ ከኣ ብኻልእ ክትረኽቦ እትኽእል ነገራት ጌርካ ኣጸባብቆ።
- ናይ ስምካ ካርድ ንስድራ ቤትካ ኣርእዮም፣ ንዓታቶም እውን ናይ ስሞም ካርድ ክትሰርሓሎም ሕተቶም።
- ናይ ካልኦት ስም ብኸመይ ከም ዝወጸሎም ስማዕ እሞ፡ ናይ ባዕሎም ናይ ስም ካርድ ክሰርሑ ሓግዞም።
- ብምሉእኩም ኣባላት ስድራ ቤት መዓልቲ መሪጽኩም ናይ ስምኩም ካርድ ግበሩ ወይ ተኸደኑ።

ትምህርቲ ብዛዕባ ስምዒታትካ

ዓንኬል ስምዒት

ዓንኬል ስምዒት

ዘድሊ ነገራት፡- ክልተ ቅሩጻ ካርቶን፡ ሕብራዊ ርሳስ፡ መቐርቀሪ ወረቐት (ናይ ወረቐት ክሊፕ)

- ኣብ ካርቶን ክቢ ቅርጺ ምስ ሰኣልካ ነታ ክቢ ቕርጺ ቈሪጽካ ኣውጽኣያ። ነታ ክቢ ቕርጺ ከም እተሸለመ ሕምባሻ ጌርካ ብማዕረ ኣብ ሽዱሽተ ኣስሚርካ ከፋፍላ። ንነፍሲ ወከፍ ክፋል ከኣ፡ ሓጐስ፡ ሕርቃን፡ ምፍንፋን፡ ፍርሂ፡ ምግራም፡ ጓሂ ኢልካ ንሽዱሽቲኣን ሓሓደ ጽሓፈለን።

- ምስቲ ዝጸሓፍካዮ ስምዒት ከኣ ብዛዕባ እቲ ስምዒት ዝገልጽ ንእሽቶ ስእሊ ስኣል።

- ኣብቲ ኻልኣይ ካርቶን ከም ብሓድሽ ክቢ ቅርጺ ስኢልካ ቍረጾ እሞ፡ ነቲ ኽቢ ብማዕረ ኣብ 6 ኣስሚርካ ኸፋፍሎ። ከምቲ ኣብ ቅድሚት ገጽ እዛ ካርድ ዘሎ ኸኣ ንሓንቲ ኽፋል ቈሪጽካ ኣውጽኣያ። ነዛ ኻልኣይቲ ክቢ ኣብ ልዕሊ እታ ቐዳመይቲ ክቢ ጌርካ ኣብ ማእከለን ብመቐርቀሪ ወረቐት ኣላግበን።

- ነቲ ዓንኬል (ክቢ) ብሕብሪ ወይ ብኻልእ ነገር ጌርካ ኣጸብቆ።

- ነታ ኻልኣይቲ ክቢ ኣብ ልዕሊ እታ ቀዳመይቲ ዕንክሊል ኣብላ። በታ ካብታ ኻልኣይቲ ቈርጽካ ዘውጻእካያ ኽፋል ኣቢሉ ኸኣ እቲ ኣብቲ ቀዳማይ ክቢ እተጻሕፈ ስምዒት በብሓደ ክርአ እዩ።

- በዚ መጻወቲ ዓንኬል ኣቢልኩም፡ ንስኻ ወይ ካልኦት ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ከመይ ከም ዝስምዓኩም ክትገልጹ ጽዓሩ። ክትጻወቱ ኸለኹም፡ ቅኑዕ ወይ ጌጋ ዝብሃል ስምዒት ከም ዘየለ ኣይትረስዑ።

ትምህርቲ ብዛዕባ ስምዒታትካ

ዝያዳ ብዛዕባ ስምዒታት

7

ዝያዳ ብዛዕባ ስምዒታት

ዘድሊ ነገራት፦ እቲ ከምቲ ኣብ ካርድ 6 እተገልጸ ጌርካ ዝስራሕ ዓንኬል ስምዒት፡ ወረቐትን ፒሮን

- ኣብታ ዓንኬል ስምዒት ንዝጸሓፍካዮ ሽዱሽተ ስምዒታት ርኣዮ።
- ሓደ ሰብ ነቲ ኣብታ ዓንኬል ስምዒት እተጻሕፈ ነፍሲ ወከፍ ስምዒታት ከም ዝስምዖ ኽገብሮ ዝኽእል ኵነታት እንታይ ምዃኑ ሕሰብ።
- ንኻልኦት ኣባላት ስድራ ቤትካ ነቲ ስምዒታት ብድራማዊ መገዲ እናተጻወትካ ኣርእዮም እሞ፡ ንኣየናይ ስምዒት ከም ዘርኣኻዮም ክግምቱ ሕተቶም።
- ኩላትኩም እቲ ሽዱሽተ ስምዒታትን ነቲ ስምዒታት እነርእየሉ መገድን ክሳዕ ኣጸቢቕኩም እትፈልጥዎ፡ በብተራ ብድራማዊ መገዲ ኣርእይዎ።

ካልእ ስምዒታት

8

IFRC

World Vision

ካልእ ስምዒታት

ዘድሊ ነገራት፡- እቲ ከምቲ ኣብ ካርድ 6 እተገልጸ ጌርካ ዝሰራሕ ዓንኬል ስምዒት፡ ወረቐትን ፒሮን

- ኣብታ ዓንኬል ስምዒት ንዝጸሓፍካዮ ሽዱሽተ ስምዒታት ርኣዮ።
- ብዘይካ እቲ እተጻሕፈ ካልእ ክንደይ ስምዒታት ትፈልጥ፧ ዝርዝር ጽሓፍ።
- እቲ ዝጸሓፍካዮ ስምዒት ምስቲ ኣብቲ ዓንኬል ስምዒት እተጻሕፈ ወይ ምስ ካልእ ስምዒት ተመሳሳሊ ትርጉም ዘለዎ ኸይከውን ምእንቲ ኽትፈልጥ ንኻልኦት ሕተቶም። (ንኣብነት፡ ዘይምሕጓስ ዝብሃል ስምዒት ምስ ጓሂ ዝብሃል ስምዒት ሓደ ትርጉም እዩ ዘለዎ፧)
- ካልእ ክንደይ ስምዒታት ጽሒፍካ፧

ትምህርቲ ብዛዕባ ስምዒታትካ

ጽቡቕ ስምዒታት ከም ዝስምዓካ ምግባር

9

IFRC

World Vision

ጽቡቕ ስምዒታት ከም ዝስምዓካ ምግባር

ዘድሊ ነገራት፦ እቲ ከምቲ ኣብ ካርድ 6 እተገልጸ ጌርካ ዝስራሕ ዓንኬል ስምዒት፡ ወረቐትን ፒሮን

- ኣብቲ ዓንኬል ስምዒት ርአ እሞ፡ ካብኡ ብውሽጥኻ ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ዝገብረካ ስምዒት ሕረ።
- እዚ ስምዒት እዚ ምእንቲ ኸስምዓካ ኣብ ቤትካ ኽትገብሮ እትኽእል ነገራት ሕሰብ። ነቲ ዝሓሰብካዮ ነገራት ድማ ኣብ ወረቐት ጽሓፎ።
- ነቲ ዝጸሓፍካዮ ነገራት ክትገብሮ ጽዓር። ብውሽጥኻ ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ዝገብረካ እንተ ኾይኑ ድማ ተዓዘብ።

ትምህርቲ ብዛዕባ ስምዒታትካ

ንኣሸጋሪ ስምዒታት ምስዓር

10

IFRC

World Vision

ንኣሸጋሪ ስምዒታት ምስዓር

ዘድሊ ነገራት፦ እቲ ከምቲ ኣብ ካርድ 6 እተገልጸ ጌርካ ዝስራሕ ዓንኬል ስምዒት፡ ወረቐትን ፒሮን

- ኣብቲ ዓንኬል ስምዒት ርአ እሞ፡ ካብኡ ቀኑብ ዘሸግረካ ስምዒት ሕረ። እዚ ስምዒት እዚ ብውሽጥኻ ዝስምዓካ ኣበይ እዩ፧ ኣብ ከብድኻ፡ ኣብ ልብኻ፡ ኣብ ርእስኻ፡ ኣብ ኣእጋርካ ድዩ ወይስ ኣብ ካልእ፧

- ነቲ ዝስምዓካ ስምዒታት ከተለልዮን ብስም ክትፈልጦን እንተ ኽኢልካ፡ ነቲ ስምዒት ብኸመይ ከም እትስዕሮ ክትፈልጥ ግዜ ኽትረክብ ኢኻ።

- ነቲ ስምዒት እንታይ ዓይነት ምላሽ ከም እትህበሉ ጽሓፍ።

- ብውሽጥኻ ክትሕዞ ወይ ንኻልኦት ክትነግሮም ዘሸግረካ ስምዒት እንተ ኣልዩ፡ ኣብቲ 'ጽቡቕ ስምዒታት ከም ዝስምዓካ ምግባር' ዘርእስቱ ጻውቲ ዝጸሓፍካዮ ነገራት ብምግባር ብውሽጥኻ ጽቡቕ ስምዒት ከም ዝስምዓካ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።

ትምህርቲ ብዛዕባ ስምዒታትካ

ንስምዒታትካ ምላሽ እትህበሉ እተፈላለየ መገድታት

IFRC

World Vision

ንስምዒታትካ ምላሽ እትህበሉ እተፈላለየ መገድታት

ሰባት ነቲ ዝስምዖም ስምዒት ምላሽ ዝህብሉ እተፈላለየ መገድታት እስከ ንርአ፡-

- ንስምዒታትካ ብኸመይ ምላሽ ከም እትህበሉ መታን ክትፈልጥ በብኽልተ ኾንኩም ተጻወቱ።

- ሓደ ስምዒት ሕረ እሞ ነቲ ስምዒት ብገጽካን ብኻልእ ምንቅስቓስ ኣካላትካን ኣርኢ። ድሕሪኡ፡ ነቲ ምሳኻ ዝጻወት ዘሎ ሰብ እንታይ ዓይነት ስምዒት ተርእዮ ኸም ዘለኻ ክግምት ሕተቶ።

- ነቲ ምሳኻ ዝጻወት ዘሎ ሰብ ብልክዕ እንተ ገሚቱ ንገሮ። ንሱ እውን ነቲ ንስኻ ዘርኣኻዮ ስምዒት ብናቱ ኣገላልጻ ከርእየካ ሕተቶ።

- ሕጂ ድማ በብተራ ካልእ ስምዒታት ሓሪኹም፡ ነቲ ስምዒታት ብገጽኩም ወይ ብኻልእ ኣካላዊ ምንቅስቓሳት ኣርእዩ።

- ነቲ እተለማመድኩምሉ ኩሉ ዓይነት ስምዒታት ከኣ ብመስሓቕ ዝኾነ ዛንታ ኣካላዊ ምንቅስቓሳት ጌርኩም ገለጽዎ።

ጥዕናን ንጽገምካ ምኽኣሉን

ሓንቲ ኦም ኣብ ንፋስ

ሓደ ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ነቲ ኣብዚ ዘሎ መምርሒታት ብልስሉስ ቃና ድምጺ ከንብበልካ ሕተቶ፡ ንስኻ ድማ ነቲ ዘንብበልካ መምርሒታት ስዓቦ።

IFRC

World Vision

ሓንቲ ኦም ኣብ ንፋስ

ዘድሊ ነገራት፡- ዋላ ሓንቲ

- እግርኻ ኣግፍሕ ኣቢልካ ቅንዕ ኢልካ ደው በል። ብርክኻ ድማ ቍሩብ ዕጽፍ ኣብሎ። ንኣእዳውካ ድማ ከይተጨናነቕካ ናብ ታሕቲ ዘርግሓዮ።
- ኣእጋርካ ልክዕ ከም ሱር ሓንቲ ተኽሊ ኦም እተተኽለ ኸይኑ ይሰማዕካ። ኣእጋርካ ኣብ መሬት ተኺልካ ደው ኢልካ ከለኻ፡ ካብ ኣእጋርካ ናብቲ መሬት ሰራውር ዝዝርጋሕ ከም ዘሎ ጌርካ ሕሰብ።
- ማእከል ሰብነትካ ኣየናይ ምዃኑ ሕሰብ እሞ፡ ናብቲ ማእከል ሰብነትካ ጌርካ ዝሓሰብካዮ ክፋል ኣካልካ ህድእ ኢልካ ብዓሚቑ ኣስተንፍስ።
- ንኣእዳውካ ከም ጨንፈር ኦም ጌርካ ሕሰቦ እሞ ህድእ ኢልካ ኣልዕሎ። ካብ ውሽጢ ንደገ እናኣስተንፈስካ ኣእዳውካ ኽተልዕሎ ከለኻ ድማ ሓይሊ ናብ ኣእዳውካ ይኸይድ ከም ዘሎ ይሰማዕካ።
- ካብቲ ብሰራውር እተመሰለ ኣእጋርካ ንውሽጢ ኣስተንፍስ፡ ንደገ ኣስተንፊስካ ድማ ነቲ ብጨናፍርን ኣቑጽልትን እተመሰለ ኣካላትካ ሓይሊ መግቦ።
- ሕጂ ኣዒንትኻ ክፈቶ፡ ኣእጋርካን ኣእዳውካን ቀላጽምካን ድማ ከም እትነግፎ ዘለኻ ጌርካ ኣንቀሳቕሶ።
- ኦምካ ኩሉ ሳዕ ምሳኻ እዩ። ኣብ ዝኸፍአ ይኹን ግዜ ከም ተኽሊ ኦም ተተኺልካ ጽኑዕ ከም ዝኾንካ ኽስምዓካ እንተ ደሊኻ፡ ከምቲ ሕጂ ኽንገብሮ ዝጸናሕና ጌርካ ንኣእጋርካ ትኽሎ፡ ሰራውር ካብ ኣእጋርካ ኽተብቊልን ጨናፍር ከተውጽን ከም ዘለኻ ኾይኑ ድማ ይሰማዕካ።

ጽቡቕ ስምዒትን ንጸገምካ ምኽኣሉን

ከይተጨነቕካ ምስትንፋስ

ሓደ ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ነቲ ኣብዚ ዘሎ መምርሒታት ብልስሉስ ቃና ድምጺ ከንብበልካ ሕተቶ፡ ንስኻ ድማ ነቲ ዘንብበልካ መምርሒታት ስዓቦ።

13

IFRC

World Vision

ከይተጨነቕካ ምስትንፋስ

ዘድሊ ነገራት፦ ዋላ ሓንቲ

• ብዝጥዕመካ መገዲ ኮፍ በል ወይ ደቅስ። ኣዒንትኻ ሰለም ኣብሎ (ዓምቶ) ወይ ከኣ እንተ ዘይዓሚትካዮ ኣብ ሓደ ነገር ከየተኰርካ ከይተጨናነቕካ ክፈቶ። ንሓደ ውዑይ ዝስተ ነገር ከም እተዝሕል ዘለኻ ጌርካ ብምሕሳብ ህድእ ኢልካ ንደገ ኣስተንፍስ። ከምኡ ጌርካ ምስትንፋስካ፡ ህድእ ኢልካ ንነዊሕ ግዜ ከተተንፍስ ከም ዝሕግዘካ ኣስተብህል።

• ኣእዳውካ ኣብ ኣፍ ልብኻ ግበሮ እሞ፡ ንውሽጢ ኣስተንፍስ። ከተተንፍስ ከለኻ፡ ኣፍ ልብኻ ብኸመይ ንላዕልን ንታሕትን ከም ዝዝርጋሕን ዝጭበጥን ኣስተብህል።

• ድሕሪኡ፡ ንኽልቲኡ ኣእዳውካ ኣብ ከብድኻ ግበሮ። ከብድኻ ከም እተነፍሐ ባላንቺና ኰይኑ ኽሳዕ ዝስምዓካ ናብ ውሽጢ ኽብድኻ ኣስተንፍስ።

• ሕቖኻን ጐድንኻን ንውሽጢ ከተተንፍስ ከለኻ ከም ዝዝርጋሕ፡ ንደገ ከተተንፍስ ከለኻ ድማ ከም ዝጭበጥ ኣስተብህል።

• ኣእዳውካ ኣብ ሰለፍካ ግበሮ እሞ፡ ንሒደት ደቓይቕ ህድእ ኢልካ ኣስተንፍስ።

• እቲ እተተንፍሰሉ መገዲ ከመይ ከም ዝስምዓካ፡ ሰብነትካ እውን ከመይ ከም ዝስምዓካ ኣስተብህል።

ጥዕናን ንጸገምካ ምኽኣሉን

ጽቡቕ ድቃስ ንምድቃስ ከይተጨነቕካ ምስትንፋስ

ሓደ ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ነቲ ኣብዚ ዘሎ መምርሒታት ብልስሉስ ቃና ድምጺ ከንብበልካ ሕተቶ፡ ንስኻ ድማ ነቲ ዘንብበልካ መምርሒታት ስዓቦ።

IFRC

World Vision

ጽቡቕ ድቃስ ንምድቃስ ከይተጨነቕካ ምስትንፋስ

ዘድሊ ነገራት፦ ዋላ ሓንቲ

ሓድሓደ ግዜ ድቃስ ክኣብየካ ይኽእል እዩ። እዚ ዝስዕብ ልምምድ ከይትጭነቕን ጽቡቕ ድቃስ ክትድቅስን ክሕግዘካ እዩ።

- ብሕቔኻ ወይ ብጎኒ ደቅስ እሞ፡ ፍርናሽካ ከመይ ከም ዝድግፈካ ርኣዮ።
- ድሕሪኡ፡ ኣብ ኣተነፋፍሳኻ ኣተኵር። ኣፍካ ቀኒዑብ ክፍት ኣብሎ፡ ኣብ ኣዒንትካን መልሓስካን ምንጋጋኻን ፍኹስ ከም ዝብለካ ግበር።
- ንውሽጢ ኣዕሚቝካ ኣስተንፍስ። ድሕሪኡ፡ ክሳዕ ሓሙሽተ እናቘጸርካ ንደገ ኣስተንፍስ። ነዚ ድማ ኣርባዕተ ሳዕ ደጋግሞ።
- እዚ ልምምድ እዚ ትንፋስካ ክዓምቍን ክሃድእን ክሕግዘካ እዩ። ጥዑም ድቃስ ይግበረልካ!

ጥዕናን ንጽገምካ ምኽኣሉን

ጭዋዳታትካ ፍኾስ ከም ዝብሎ ግበር

ሓደ ዓርኪ ወይ ኣባል ስድራ ቤትካ ነቲ ኣብዚ ዘሎ መምርሒታት ብልስሉስ ቃና ድምጺ ከንብበልካ ሕተቶ፡ ንስኻ ድማ ነቲ ዘንብበልካ መምርሒታት ስዓቦ።

15

IFRC

World Vision

ጭዋዳታትካ ፍኾስ ከም ዝብሎ ግበር

ዘድሊ ነገራት፡- ዋላ ሓንቲ

ብዝጥዕመካ ኣቀማምጣ ኮፍ በል ወይ ደቅስ እሞ ህድእ ኢልካ ብማዕረ ኣስተንፍስ።

- ንኣጻብዕቲ ኽልቲኡ ኣእዳውካ ኣጸቢቕካ ብምጥማር ዕሞኮ። ኣብ ኣእዳውካን ኣብ ቀላጽምካን ክሳዕ ዘስምዓካ ከምኡ ግበር። ንኣእዳውካ ንሓድሕዱ ኣጣሚርካ ዓሚኾካዮ ከለኻ ክሳዕ ሓሙሽተ ቑጽር። ድሕሪኡ ግና፡ ንኣእዳውካን ቀላጽምካን ፍኾስ ከም ዝብሎ ግበር።
- ብቐላጽምካ ከቢድ ነገር ተልዕል ከም ዘለኻ ጌርካ ሓሲብካ ኣስጥም ብምባል ንቐላጽምካ ኣብ ኮርናዕ ኢድካ ዕጸፎ።
- ንኸሳድካን መንኰብካን እውን ከምኡ ጌርካ ኣንቀሳቕሶ። ድሕሪኡ ንገጽካ ኸምኡ ግበር። ድሕሪኡ፡ ንኸብድኻ ከምኡ ግበር። ኣብ መወዳእታ ድማ፡ ንእግርኻን መራግጽ እግርኻን ከምኡ ግበር።
- ንጭዋዳታት ሰብነትካ ኣስጥም ከተብሎ ኸለኻን ከተፍኩሶ ኸለኻን ከመይ ከም ዝስምዓካ ኣስተብል።

ጥዕናን ንጸገምካ ምኽኣሉን

ብኽብድኻ ምስትንፋስ

IFRC

World Vision

ብኽብድኻ ምስትንፋስ

ዘድሊ ነገራት፦ ዋላ ሓንቲ

- ርእስኻ ኣብ ከብዲ ካልእ ሰብ (ንኣብነት፡ ወለድኻ፡ ወለዲ ወለድኻ፡ ወይ ከኣ ሓውኻን ሓብትኻን) ጌርካ ደቅስ። ብዕምቈት ከየቋራረጽካ ኣስተንፍስ።
- ርእሱ ኣብ ከብድኻ ገይሩ ዝደቀሰ ሰብ እንተ ኣልዩ፡ እቲ ሰብ ንውሽጥን ንደገን ከተተንፍስ ከለኻ ርእሱ ኣብ ከብድኻ ንላዕልን ንታሕትን ከም ዝንቀሳቐስ ኣስተብህል።
- ነቲ ኣተነፋፍሳኻ ተዓዘቦ።
- ንውሽጢ ኽተተንፍስ ከለኻ ነቲ ብኣፍንጫኻ ወይ ብኣፍካ ዝኣቱ ኣየር ተዓዘቦ። እቲ ናብ ውሽጥኻ ዝኣተወ ኣየር ንሳንቡእካ ክመልኦ ኸሎን ነቲ ኣብ ከብድኻ ተጋዲሙ ዘሎ ርእሲ ሓፍ ከም ዘብሎን ኣስተብህል።
- እቲ ኣብ ከብድኻ ዘሎ ርእሲ በቲ ንውሽጥን ንደገን ከተተንፍስ ከለኻ ከም ዝንቀሳቐስ ተዓዘብ።
- ከብድኻ ክሳዕ ዝንፋሕን እቲ ኣብ ከብድኻ ተተርኢሱ ዘሎ ርእሲ ክሳዕ ልዕል ዝብልን ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ። ድሕሪኡ፡ ህድእ ኢልካ ንደገ ኣስተንፍስ እሞ እቲ ኣብ ከብድኻ ተተርኢሱ ዘሎ ርእሲ ትሕት ክብል እዩ።
- ነዚ ልምምድ እትገብሩ ዘለኹም ክልተ ሰባት ጥራይ እንተ ኾንኩም፡ በብተራ እናተቐያየርኩም ክትገብርዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ጥዕናን ንጸገምካ ምኽኣሉን

ብኣቓልቦ ምንቅስቓስ

17

IFRC

World Vision

ብኣቓልቦ ምንቅስቓስ

ዘድሊ ነገራት፡- ወረቐት፡ ርሳስ፡ ሕብራዊ ርሳስ (ክረዮን) ወይ ዝልከ ሕብርታት

- ኣብ ውሽጢ ቤትካ ወይ ኣብ ደገ እትፈትዎን ባህ ዝብለካን ቦታ ሕረ። ህድእ ኢልካ ኸኣ ኣብ ዙርያኻ ንዘሎ ነገራት ተዓዘብ።

- ዋላ ሓንቲ ከይተዛረብካ ኣብኡ ተንቀሳቐስ። ንዅሉ እቲ ኣብ ዙርያኻ ዘሎ ንመጀመርታ ግዜኻ ኸም ዝረኣኻዮ ጌርካ ብምሕሳብ ተዓዘቦ። ንኣሽቱ ንዝመስል ነገራት እውን ኣቓልበሉ። ንዅሉ እቲ ሕብርታት፡ ቅርጽታት፡ ጨናታት፡ መዓዛታት፡ ድምጽታት፡ ብርሃን ጸሓይ፡ ንፋስ ወዘተ ኣቓልበሉ።

- ሓንሳእ ደው ኢልካ፡ ክትንቀሳቐስ ከለኻ ብዛዕባ ዝረኣኻዮ ሓደ ነገር ሕሰብ። ክትንቀሳቐስ ወይ ክትዛወር ከለኻ ካብ ዝረኣኻዮ ነገራት ነቲ ብዝያዳ ዝፈተኻዮ ብስእሊ ስኣሎ። ከምቲ ዝዘከርካዮ ጌርካ ስኣሎ። ንኣብነት፡ ቆጽሊ ርኢኻ ኔርካ፡ ንቕርጺ እቲ ቈጽሊ፡ ንመትንታት እቲ ቖጽሊ፡ ንሕብሩ፡ ወይ ንኻልእ ብዛዕባ እቲ ቖጽሊ ዝዘከርካዮ ነገራትን ክትስእል ትኽእል ኢኻ።

- ነቲ ዝሰኣልካዮ ንሓደ ኣባል ስድራቤትካ ኣርእዮ።

ሓቢርካ ምዕያይ

IFRC

World Vision

ሓቢርካ ምዕያይ

ዘድሊ ነገራት፡- ርሳስ ወይ ቀጢን ዕንጨይቲ

- ኣብ መንጎ ሓንቲ ኣጻብዕትኻን ሓንቲ ኣጻብዕቲ ምሳኻ ዝጻወት ሰብን ሓንቲ ቐጣን ዕንጨይቲ ኣቐምጥ። ነዚ ምስ ዓርክኻ ወይ ስድራቤትካ ኽትጻወቶ ትኽእል ኢኻ። ነዚ ጻውቲ እዚ ብዙሓት ብሓንሳብ ተሰሪዖም ክጻወትዎ ይኽእሉ እዮም።

- ሕጂ ንስኻን እቲ ምሳኻ ዝጻወትን ነታ ዕንጨይቲ ከየውደቕኩምዋ ብሓንሳእ ተንቀሳቐሱ። ንሓድሕድኩም ተራኣኣዩ፡ ክልቴኹም ብእትሰማምዑሉ ፍጥነት ከኣ ተንቀሳቐሱ።

- በተን ካልኦት ኣጻብዕትኹም እውን ተመሳሳሊ ልምምድ ግበሩ።

- ሕጂ ከም ብሓድሽ ከምኡ ግበሩ። ሕጂ ግና ዋላ ሓንቲ ኣይትዛረቡ።

- ነቲ ዕንጨይቲ ከየውደቕኩምዎ ንኽንደይ ዝኣክል ግዜ ክትጸንሑ ኽም እትኽእሉ ተዓዘቡ። ብሓባር ተሓባቢርካ ንምዕያይ እንታይ ከም ዘድሊ እውን ተዛራረቡ።

ማሕበራዊ ደገፍ፡- ስድራ ቤተይን ኣዕሩኽይን

ኣብ ጀርዲን ምስ ኣዕሩኽይ

ነዚ ጻውቲ እዚ ምስ ኣላዪኻ ወይ ምስ ካልእ እትኣምኖ ሰብ ኮንካ ተጻወቶ። ከምኡ ምግባርካ፡ ብቐሊሉ ስምዒትካን ሓሳባትካን ክትገልጽ ክሕግዘካ እዩ።

19

IFRC

World Vision

ኣብ ጀርዲን ምስ ኣዕሩኽይ

ዘድሊ ነገራት፡- ወረቐትን ሕብራዊ ርሳስ (ክረዮን)

- ኣብ ሓደ ወረቐት፡ ኣእዋም፡ ዕምባታት ወይ መጻወቲ ቑልዑ ዘለዎ ጀርዲን ስኣል

- ኣብቲ ጀርዲን ምስ መን ክትከውን ከም እትደሊ ሕሰብ። ስድራቤትካ፡ ኣዕሩኽካ ወይ ካልኦት እትኣምኖም ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ነዞም ሰባት እውን ኣብታ ዘሰኣልካያ ስእሊ ጀርዲን ስኣሎም።

- ንኣባላት ስድራቤትካ ኣብቲ ጀርዲን መን ከም ዘሎ ንገሮም።

- ጸገም ከጋጥመካ ኸሎ ካብቶም ኣብታ ጀርዲንካ ዘሰኣልካዮም ንመን ክትነግሮ ኸም እትደሊ ሕሰብ። ንመን ከም እትኣምኖን ጸገምካ ከተዛርቦ ኸም እትደልን ሕሰብ። ደስ እንተ ኢሉካ ድማ ብዛዕባኡ ንስድራቤትካ ንገሮም።

ማሕበራዊ ደገፍ፡- ስድራ ቤተይን ኣዕሩኽይን

ተዘክሮ ሓደ እትፈትዎ ሰብ

ነዚ ጻውቲ እዚ ምስ ኣላዪኻ ወይ ምስ ካልእ እትኣምኖ ሰብ ኮንካ ተጻወቶ። ከምኡ ምግባርካ፡ ብቐሊሉ ስምዒትካን ሓሳባትካን ክትገልጽ ክሕግዘካ እዩ።

ተዘክሮ ሓደ እትፈትዎ ሰብ

ዘድሊ ነገራት፡- ፒሮን ወረቐትን ወይ ካልእ ክትረኽቦ እትኽእል ነገር

- ኣብ ህይወትካ ፍሉይ ጌርካ እትርእዮን እትፈትዎን ሓደ ሰብ ሕሰብ። ድሕሪኡ፡ ብዛዕባ እቲ ሰብ እቲ ዘሎካ ተዘክሮ ወይ ከኣ ምስኡ ዘሕለፍካዮ ዘይርሳዕ ነገር ሕሰብ።
- ብስእሊ ወይ ብኻልእ መገዲ ጌርካ ነቲ ተዘክሮኻ ዝውክል ስእሊ ወይ ምልክት ግበር። ንዓርክኻ ወይ ንዝኣልየካ ሰብ ብዛዕባ ዛንታ ተዘክሮኻን ነቲ ሰብ ክሳዕ ክንደይ ከም እትፈትዎን ንገሮ።
- ብዛዕባ ዛንታ እቲ ተዘክሮኻ ንኻልኦት ምንጋር እንታይ ዓይነት ስምዒት ከም ዝፈጥረልካ ተዓዘብ።
- ነዚ ጽቡቕ ተዘክሮታት እዚ ከይትርስዖ ጽዓር።

ምስ ካልኦት ዘለካ ርክብ፦ ጥዑይ ዓርኪ ምኳን

ዝስሕበካ ወይ ዘይስሕበካ ኣካላዊ መግለጺታት

21

IFRC

World Vision

ዝስሕበካ ወይ ዘይስሕበካ ኣካላዊ መግለጺታት

ዘድሊ ነገር፦ ዋላ ሓንቲ

• ምስ ሓደ ሰብ ተቛሪንካ (ተጐጂልካ) ፊት ንፊት እቲ ሰብ ደው በል። ሓዴኹም "ሀ" ካልኣይኩም ከኣ "ለ" ኢልኩም ተጸውዑ።

• "ለ" ን"ሀ" ዝባኑ ይሃቦ። "ሀ" ድማ ንኻልእ ሰብ ክሰምዕ ከሎ ብኸመይ ዝስሕበካ ወይ ዘይስሕበካ ኣካላዊ መግለጺታት ከም ዘርኢ ይዳሎ።

• "ሀ" ተዳልዩ ምስ ወድአ፡ "ለ" ናብ "ሀ" ዝባኑ መሊሱ ይርእዮ እሞ፡ እቲ "ሀ" ዘርእዮ ኣካላዊ መግለጺታት ዝስሕብ ወይ ዘይስሕብ ምኳኑ ይዛረብ፡ ስለምንታይ ከምኡ ከም እተሰምዖ እውን ይገልጽ። ድሕሪኡ፡ "ለ" ብግዴኡ ዝስሕበካ ወይ ዘይስሕበካ ኣካላዊ መግለጺታት የርኢ።

• ንኣካላዊ መግለጺታት ዝስሕብ ወይ ዘይስሕብ ዝገብሮ እንታይ ምኳኑ ተመያየጡሉ።

ምስ ካልኦት ዘለካ ርክብ፦ ጥዑይ ዓርኪ ምዃን

በብተራ ዝግበር ነገር

22

በብተራ ዝግበር ነገር

ዘድሊ ነገራት፦ ዋላ ሓንቲ

- ነፍሲ ወከፍኩም ን30 ሰከንድ እትገብርዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ በብተራ ምረጹ።
- እቲ እትመርጽዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ፡ ኩላትኩም እትኽእልዎ ክኸውን ኣለዎ።
- እቲ 30 ሰከንድ ምስ ተወድአ፡ ካልእ ሰብ ብግዴኡ ኩላትኩም እትሰርሕዎ ካልእ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቓስ የርእየኩም።
- ኢድኩምን እግርኹምን እናዘርጋሕኩም ክትዘልሉ፡ ክትጕይዩ፡ ክትዘልሉ፡ ፍሩታታት ካብ ኦም ተውርዱ ከም ዘለኹም ሓሲብኩም ኢድኩም ንላዕሊ ኽትዝርግሑ፡ ወይ ካብ መሬት ክዳውንቲ ከተልዕሉ፡ ደረጃታት ክትድይቡ፡ ኣብ መንበር ኮፍ ክትብሉን ክትትስኡን፡ ኣብ ሓደ ቦታ ብእግሩኹም ክትዛወሩ፡ ብኢድኩም ፈለማ ነቲ ሓደ ብርክኹም ደሓር ከኣ ነቲ ካልኣይ እግርኹም ክትትንክፉ፡ ወይ ካልእ እትዝክርዎ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብሩ ወይ ሓድሽ ክትፈጥሩ ትኽእሉ ኢኹም።
- ንዓሰርተ ደቒቕ ከምኡ ግበሩ። ድሕሪኡ፡ ንጭዋዳታትኩም ብምዝርጋሕ ኣፈታትሑ ወይ ንብምሉኡ ኣካላትኩም ኣፈታትሑ።

ምስ ካልኦት ዘለካ ርክብ፦ ጥዑይ ዓርኪ ምዃን

ጽን ኢልካ ስማዕ

23

IFRC

World Vision

ጽን ኢልካ ስማዕ

ዘድሊ ነገራት፦ ዋላ ሓንቲ

- ንሓድሕድኩም እናተራኣኣኹም ፊት ንፊት ኮፍ በሉ። ሓዴኹም ህበይ፡ ሓዴኹም ከኣ ሓርማዝ ኩኑ። ወይ ነዚ ጻውቲ ዝደለኹምዎ እንስሳ ክትሓርዩ ትኽእሉ ኢኹም።
- እቲ ህበይ፡ ብዛዕባ እቲ ኣብ ቤት ክገብሮ ዝደሊ ነገር ይዛረብ። እቲ ሓርማዝ ከኣ፡ ጽን ኢሉ ይሰምዖ፡ ነቲ ህበይ ዋላ ሓንቲ ሕቶ ከይሓተቶ ኸኣ ነቲ ዝብሎ ዘሎ ኽርድኦ ይጽዕር። እቲ ሓርማዝ ጽን ኢሉ ይሰምዕ ከም ዘሎ ንምርኣይ ኣካላዊ መግለጺታት ይጥቀም።
- ድሕሪ ሓደ ወይ ክልተ ደቒቕ፡ እቲ ሓርማዝ ነቲ እቲ ህበይ ዝበሎ ይደግሞ።
- ሕጂ ድማ እቲ ሓርማዝ ብግዴኡ ብዛዕባ እቲ ኣብ ቤት ክገብሮ ዝደሊ ነገር ይዛረብ እሞ፡ እቲ ህበይ ድማ ጽን ኢሉ ይሰምዖ። ድሕሪ ሓደ ወይ ክልተ ደቒቕ፡ እቲ ህበይ ነቲ እቲ ሓርማዝ ዝበሎ ይደግሞ።
- ድሕሪኡ፡ ብዛዕባ ብሃንቀውታ እትጽበይዎ ነገራት በብተራ ተዛራረቡ።
- ሓደ ሰብ ጽን ኢሉ ይሰምዓኩም ከም ዘሎ ብኸመይ ከም እትፈልጡ ተዛራረቡ።

ዕቑባን ደረትን – ውሕስነተይ

ማሕበረሰበይ

24

IFRC

World Vision

ማሕበረሰበይ

ዘድሊ ነገራት፡- ወረቐትን ርሳስን

- በይንኻ ወይ ምስ ካልኦት ኳንካ ስእሊ ማሕበረሰብካ ስኣል። ኣብቲ ስእሊ፡ ቤት ትምህርቲ፡ ገዛውቲ፡ ሆስፒታል፡ እንዳ ፖሊስ፡ መናፈሻ፡ ጽርግያ፡ ሩባታት፡ ኣእዋም፡ ድኳናት፡ ካልእ ኣብ ኣእምሮኻ ዝመጸልካ ነገራትን ክትስእል ትኽእል ኢኻ።

- ነቲ ኻብ ማሕበረሰብካ እትፈትዎ ቦታታት ኣብቲ ወረቐት ምልክት ግበረሉ።

- ነቲ ውሑሱ ኹይኑ ዝስምዓካ ቦታ ብቐጠልያ ሕብሪ ኣኽብቦ። ን�texts ውሑዝ ንዘይኮነ ቦታ ኸኣ ብቐይሕ ሕብሪ ኣኽብቦ።

- ሓደ ቦታ ንዓኻን ንኻልኦትን ውሑስ ዝገብሮ እንታይ ምዃኑ ሕሰብ።

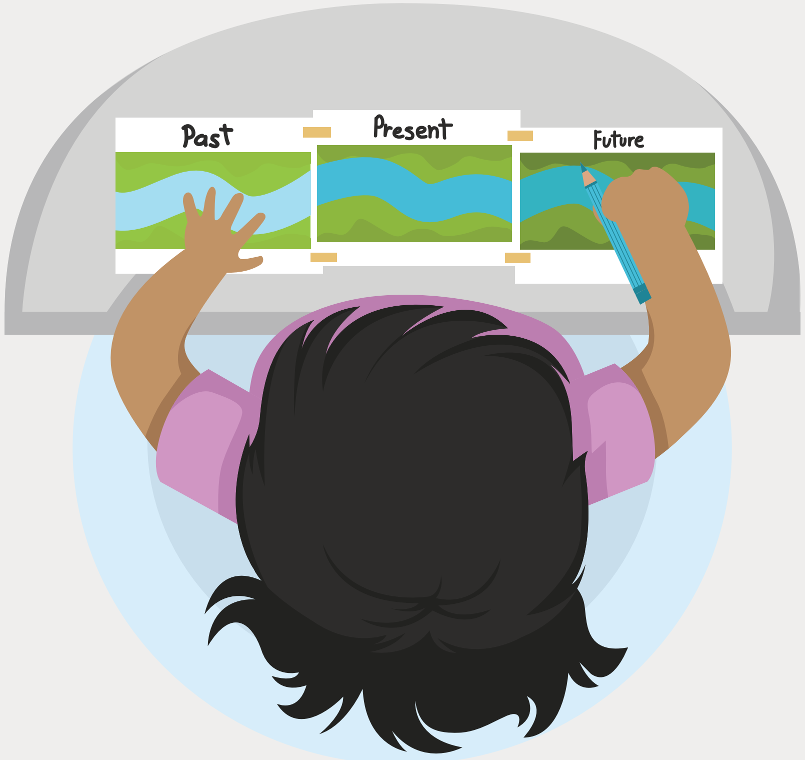
- ኣብ ካልእ ወረቐት ድማ ማሕበረሰብካ ንቘልዑ ውሑስ ክኸውን ዝኽእሉ ሰለስተ መገድታት ጽሓፍ።

- ውሕስነት ክትረክብ ክሕግዙ ዝኽእሉ ኣብ ማሕበረሰብካ ዝርከቡ ሰለስተ ሰባት ጥቐስ።

- ምስ ወለድኻ ተዛራሪብካ ንማሕበረሰብካ ውሑስ ክትገብሮ እትኽእሉ መገድታት ሕሰብ።

ንብርታዕኻ ምድልዳል፦ ኵሉ እቲ ዝሕግዘኒ ነገራት

ፈለግ ህይወት



25

IFRC

World Vision

ፈለግ ህይወት

ዘድሊ ነገራት፦ ሰለስተ ወረቐት፡ ርሳስ፡ ፐላስተር (መጣበቒ)፡ ሕብራዊ ርሳስ (ክረዮን)

• ነቲ ሰለስተ ወረቐት ብፐላስተር ጌርካ ጎኒ ንጎኒ ኣጣብቆ።

• ነታ ቀዳመይቲ ገጽ እቲ ወረቐት፡ "ሕሉፍ ግዜ" ኢልካ ጽሓፈላ፣ ነታ ኻልኣይቲ፡ "ህሉው ግዜ" ኢልካ ጽሓፈላ፣ ነታ ሳልሰይቲ ድማ "መጻኢ ግዜ" ኢልካ ጽሓፈላ።

• ካብቲ "ሕሉፍ ግዜ" ጀሚሩ ክሳዕ እቲ "መጻኢ ግዜ" ዚውሕዝ ፈለግ (ሩባ) ኣብ ሰለስቲኡ ወረቐት ስኣል።

• ኣብቲ "ንሕሉፍ ግዜ" ዝበልካዮ ወረቐት፡ ገለ ኻብቲ ብዛዕባ ሕሉፍ እትዝክሮ ጽቡቕ ተዘክሮታትካ ጽሓፍ ወይ ስኣል። ኣብቲ "ህሉው ግዜ" ዝበልካዮ ወረቐት፡ ኣብዚ ሕጂ እዋን ንዓኻ ዘገድስካ ነገራት ጽሓፍ ወይ ስኣል። ኣብቲ "መጻኢ ግዜ" ዝበልካዮ ወረቐት፡ ኣብ መጻኢ ክትረኽቦ እትሓልሞ ሰለስተ ነገራት ግለጽ።

ንብርታዕኻ ምድልዳል፦ ኲሉ እቲ ዝሕግዘኒ ነገራት

ጀጋኑ

26

IFRC

World Vision

ጀጋኑ

ዘድሊ ነገራት፦ ሓሙሽተ ወረቐት፡ ርሳስ፡ ሕብራዊ ርሳስ (ክረዮን)፡ ስተፕለር ወይ ካልእ መጣበቒ ነገር

- ነቲ ሓሙሽተ ወረቐት ኣብ ፍርቂ ብማዕረ ዓጺፍካ ብመላገቢ ወይ መጣበቒ ኣላግቦ። በዚ ኸምዚ ድማ 20 ገጽ ዘለዎ ጥራዝ ስራሕ።
- ኣብቲ ቐዳማይ ገጽ፡ ጀጋኑ ኢልካ ኣርእስቲ ጽሓፍ።
- ኣብቲ ኻልኣይ ገጽ፡ ስምካን ዕድሜኻን ጽሓፍ፣ ኣብቲ ሳልሳይ ገጽ ክትገብሮ ክእለት ዘሎካ ነገር ጽሓፍ፣ ኣብቲ ቐጺሉ ዘሎ ገጽ ከኣ ዘጨንቐካ ነገር ጽሓፍ። ድሕሪኡ፡ ከተሰንፎ እትደሊ ቀንዲ ጸገማት ጽሓፍ።
- ኣብቲ ድሕሪኡ ዘሎ ገጻት ከኣ፡ ከምዚ ዝስዕብ ዝብል ኣርእስታት ክትጽሕፍ ትኽእል ኢኻ፦ ዝፈትዎም ጀጋኑ፣ ክሕጉስ ከለኹ ክዛረቦ ዝደሊ ሰብ፣ ክጕሂ ኸለኹ ክዛረቦ ዝደሊ ሰብ፣ ዓርከይ ዝኾነኒ ዝፈትዎ እንስሳ፣ ሓገዝ ከድልየኒ ኸሎ ክዛረቦ ዝደሊ ሰብ፣ ንዕኡ ኽመስል ዝጽዕር ሰብ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ገጽ፡ ስእሊ ስኣል።
- ኣብቲ ናይ መወዳእታ ኽልተ ገጻት ብዛዕባ እዚ ጻውቲ ዝፈተኻዮ ወይ ባህ ዘበለካ ነገር ጽሓፍ።