

እቶም ዓባይቲ 8 መትኒ-ልባዊን ሸኮሪያን  
 ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

**ንጡፍ ኩን**

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ንጡፍ ናይ ምዃን" መንገዲ ይውክል። ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ዝያድ ብእግሪ ተጓዳዝ ወይ ጉዮ።



ብሸክለታ ዘውር።



ምስ ስድራቤት ብምዃን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ግበር።



ኣብ ደገ ናይ እግሪ ጉዕዞ ግበር።



ኣይልኻ ህነጽ።



ስፖርት ተጻወት።



ዝያዳ ተንቀሳቕስ።



ዝያዳ ተንቀሳቕስ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እዚ ሰነድ ስንክልና ኣካል ንዘለዎም ሰባት ብዝተፈለሉ ቅርፅታት ስለዝተዳለዉ ብምሕታት ነዚ ሰነድ ምርካብ ይካኣልዮ። ብኸብረትካ ናብ 800-525-0127 (TDD/TTY 711) ደውል ወይ ናብ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢሜይል ስደድ።

እቶም **ዓቢይቲ 8** መትኒ-ልባዊን ሸኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

# ጥዑይ ኣመጋግባ ይሃልኻ

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ጥዑይ ኣመጋግባ" መንገዲ ይውክል። ብኸብረትካ ካብዘም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ሓድሽ ፍርያት ግዛእ።



ዝተመጣጣኑ ምግብታት ብላዕ።



ዝያዳ ፍሩታን ኣሕምልትን ብላዕ።



ዝያዳ ጽሕጎ (ፋይበር) ብላዕ።



ዝያዳ ቆጻላት ኣሕምልቲ ብላዕ።



ብዙሕ ማይ ስተ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እቶም ዓባይቲ 8 መትኒ-ልባዊን ሽኮሪያን  
 ናይ ጥዕይ ልቢ ባህሪያት

# ናይ ጥዕና (ሓጎስን ምዝንጋዕን) ልምምድ ግበር

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ጥዕና (ሓጎስን ምዝንጋዕን) ልምምድ" መንገዲ ይውክል። ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንሓደ ወይ ካብኡ ንሓደ ግበር።



ሚዛናዊ-ነት ርኽብ ከምኡ ድማ  
 ጸቕጢ ኣእምሮ ኣገድል።



ናይ ልብኻ ልምምድ ግበር።



እኹል ድቃስ ርኽብ።



ምዝናይ ወይ ምስትንታን  
 ኣዘውትር።



ናብ ሳዕስዒት ኪድ።



ምስ መጻምዲ ገለ ነገራት  
 ግበር/ሪ።



ምስ ጉጅለ ወይ ስድራቤት  
 ብምኻን ተዘናጋዕ።



ምስ ጉጅለ ብምኻን  
 ንጥፊታት ኣካይድ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እቶም **ዓባይቲ 8** መትኒ-ልባዊን ሽኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

# ጸቕጢ ደምካ መርምር

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ጸቕጢ ደምካ ምምርማር" መንገዲ ይውክል።  
ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ኣደ ሰብ ጸቕጢ ደምካ  
ከምዝምርምረልካ ግበር።



ፀቕጢ ደምካ  
ባዕልኻ መርምር



ንጸቕጢ ደምካ  
ክትትል ግበረሉ።



ቐፅርታት ዕቅድትካ መዝግብ  
ንደክተርካ ከእ ኣካፍሎ።

ተወሰኽቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እቶም ዓባይቲ 8 መትነ-ልባዊን ሽኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

# ንቕጥጥርታት ናይ ሽኮር ደምካ ተርድኣዮም

ነፍሱ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ንቕጥጥርታት ናይ ሽኮር ደምካ ንክትርድኡም" ክትገብሮ ዘለካ ገለ ነገር ዝውክል እዩ።  
ብክብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ልዑል ሽኮር ናይ ደም ክይህልወካ  
ተመርመር..



ንቕጥጥርታት ናይ ሽኮር ደምካ  
ብስሩዕ ክትትል  
ግበረሎም



ንቕጥጥርታትካ ኣብ ናይ ጥዕና  
ዝርግሐ ዓቕቦም።



ናይ ዶክተርካ ለበዋታት ሰዓብ።

ተወሰኽቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እቶም ዓባይቲ 8 መትኒ-ልባዊን ሸኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

# ናይ ኮለስትሮል (ስብሒ) መጠናትካ ፍለጥ

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ኮለስትሮል መጠናትካ ትፈልጠሉ" ዝትፈልዩ መንገዲ ይውክል።  
ብኽብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ብዛዕባ ልዑል ኮለስትሮል  
ከምኡ ድማ ጥዕናኻ ተምሃር።



ልዑል መጠን ኮለስትሮል  
ከይህልወካ ተመርመር።



ናይ ዶክተርካ ለበዋታት ሰዓብ።



ኮለስትሮልካ ከምዝትሕት  
ንምግባር ስጉምትታት  
ውሰድ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እቶም **ዓባይቲ 8** መትኅ-ልባዊን ሸኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

# ካብ ምትካኽ ሸጋራ/ኤለክትሮኒካዊ ሸጋራ ናጻ ኹን

ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ካብ ምትካኽ ሸጋራ/ ምትካኽ ኤለክትሮኒካዊ ሸጋራ ናጻ ምዃን" መንገዲ ይውክል።  
ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ምትካኽ ሸጋራ  
ኣወግድ።



ምትካኽ ኤለክትሮኒካዊ ሸጋራ  
ኣወግድ።



ምትካኽ ሺሻ  
ኣወግድ።



ምትካኽ ሸጋራ ወይ ኤለክትሮኒካዊ  
ሸጋራ ንምቅራጽ መዓልቲ መድብ።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እዚ ሰነድ ስንክልና ኣካል ንዘለዎም ሰባት ብዝተፈላለዩ ቅርፅታት ስለዝተዳለዉ ብምሕታት ነዚ ሰነድ ምርካብ ይካኣልዮ። ብኸብረትካ ናብ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
ደውል ወይ ናብ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢሜይል ስደድ።

እቶም **ዓባይቲ 8** መትኒ-ልባዊን ሽኮሪያን  
ናይ ጥዑይ ልቢ ባህሪያት

## ናይ ዶክተርካ ለበዋታት ሰዓብ

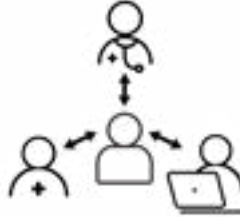
ነፍስ ወከፍ ኣብ ታሕቲ ዘሎ መልእኽቲ "ናይ ምስዓብ ለበዋታት ዶክተርካ" መንገዲ ይውክል።  
ብኸብረትካ ካብዞም ዝስዕቡ ንኣደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግበር።



ምስ ዶክተርካ ተዘራረብ።



ንዶክተርካን ንጉጅለ ክንክን  
ጥዕናኻን ስምዓዮም።



ምስ ጉጅለ ክንክን  
ጥዕናኻ ተዘራረብ።



ዝተአዘዙልካ መድሃኒታት  
ምላእን ውሰድን።

ተወሰኹቲ ርእይቶታት ወይ መዘኻኸሪታት።



DOH 345-368 September 2019 Tigrinya

እዚ ሰነድ ስንክልፍ ኣካል ንዘለዎም ሰባት ብዝተፈለሉ ቅርፅታት ስለዝተዳለዉ ብምሕታት ነዚ ሰነድ ምርካብ ይካኣልዮ። ብኸብረትካ ናብ 800-525-0127 (TDD/TTY 711)  
ደውል ወይ ናብ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ኢሜይል ስደድ።