ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮዱን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት **የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች** የሚለውን አዝራሩ ጠቅ ያድርጉ።

ከደንበኞች ጋር ሲነጋገሩ፣ ግልጽ መሆን እና እውነታዎቹን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ትክክለኛ ሳይንሳዊ መረጃዎችን ማጋራት የደንበኞችዎን እምነት ሊገነባ እና ክትባቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ መሆናቸውን እንዲያውቁ ሊያደርግ ይችላል።

CHWዎች ስለ ክትባቶች ማወቅ ያለባቸው ነገሮች እነሆ።

Washington State Department of HEALTH

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በdoh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።
DOH 130-118 April 2026 Amharic

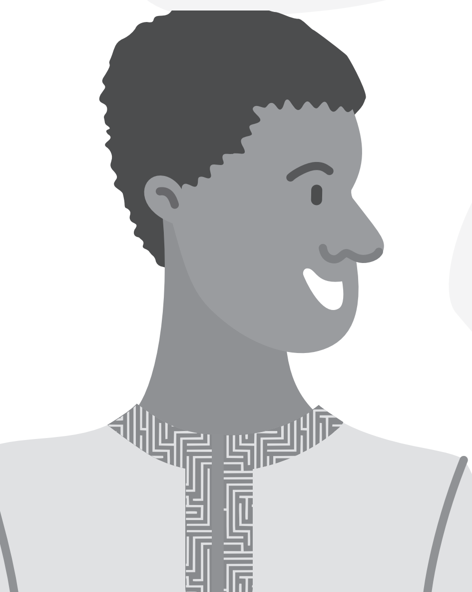
ስለ ክትባቶች አንዳንድ እውነታዎች እነሆ።

ክትባቶች ጥቅም ላይ ከማዋላቸው በፊት **በጥንቃቄ ተመርምረዋል**። ጥቅም ላይ እንዲውሉ ፍቃድ ከተሰጣቸው በኋላም ቢሆን፣ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ በየጊዜው ክትትል ይደረግባቸዋል።

ክትባቶች ሕመም፣ አካል ጉዳተኝነትን እና ሞትን በመከላከል **ሕይወትን ይታደጋሉ**። ክትባቶች እንደ ፖሊዮ፣ ኩፍኝ፣ ኮቪድ-19 እና ሌሎች ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ምርጡ መከላከያችን ናቸው።

ከታመሙ ክትባት መውሰድዎ በሽታዎ አደገኛ ወይም ገዳይ የመሆን **እድልን ይቀንሳል**።

ክትባቶች **ሰውነትዎ** ኢንፌክሽኖችን እንዲያውቅ እና እንዲዋጋ ያግዛሉ። እንዲሁም በማህበረሰብዎ ውስጥ የበሽታ ስርጭትን ይከላከላሉ።



የተለመዱ ክትባቶች እና መቼ እንደሚመከሩ እነሆ።

- **ገና ለተወለዱ እስከ 12 ወር ለሆኑ ህጻናት፡-**
  ሄፓታይተስ ቢ በወሊድ ጊዜ፣ Respiratory syncytial virus (RSV፣ የመተንፈሻ አካላት ሲንሲቲያል ቫይረስ)፣ ሮታቫይረስ፣ DTaP፣ Hib፣ የሳንባ ምች፣ ፖሊዮ፣ ኮቪድ-19 እና ጉንፋን
- **ከ1-8 ዓመት ለሆኑ ህጻናት፡-**
  የሄፐታይተስ ኤ፣ MMR፣ የኩፍኝ እና ጉንፋን ጨምሮ አንዳንድ የሕፃናት ክትባቶች ተጨማሪ መጠኖች
- **ከ9-18 ዓመት ለሆኑ ህጻናት፡-**
  9 ዓመት ላይ Human papillomavirus (HPV፣ የሰው ፓፒሎማቫይረስ)፣ Tdap፣ እና የሜኒንጎኮካል 11 ዓመት ላይ፣ ጉንፋን እና ኮቪድ-19 በየመኸሩ
- **ለአዋቂዎች፡-**
  የጉንፋን፣ የኮቪድ-19፣ የሺንግልዝ፣ RSV፣ የሳንባ ምች እና የTdap ቡስተሮች
- **ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ክትባቶች፡-**
  ወላጅንም ሆነ ህፃንን ለመጠበቅ በእርግዝና ወቅት የTdap፣ የጉንፋን፣ የኮቪድ-19 እና የRSV ክትባቶች ይመከራሉ

እያንዳንዱ ክትባት የተለየ ነው። ደንበኞች፣ በተለይም የተዳከሙ የበሽታ መከላከያ ስርዓቶች ያሏቸው፣ የትኞቹ እንደሚያስፈልጋቸው ከአቅራቢዎቻቸው ጋር ማማከር አለባቸው። አብዛኛዎቹ ፋርማሲዎች፣ የማህበረሰብ ክሊኒኮች ወይም የጤና መምሪያዎች የክትባት ቀጠሮዎችን ያቀርባሉ።

ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮዱን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት **የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች** የሚለውን አዝራሩ ጠቅ ያድርጉ።

Washington State Department of HEALTH

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በdoh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።
DOH 130-118 April 2026 Amharic

ከደንበኞች ጋር ስለ ክትባቶች ሲነጋገሩ፣ የእርስዎ አነጋገር እና አኳኋን አስፈላጊ ናቸው።

2.

ውጤታማ ውይይቶችን እንዴት ማድረግ እና ዘና እንዲሉ እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ እነሆ።

ስለ ክትባቶች ጥያቄዎችን ማንሳት ምንም ችግር የለውም።

ስለ ክትባቶች ብዙ ሀሰተኛ ወይም የተሳሳቱ መረጃዎች አሉ፣ እና ደንበኞች ስለ ክትባቶቹ ስጋታቸውን፣ ጥርጣሬዎቻቸውን እና ጠንካራ አስተያየቶችን ሊያጋሩ ይችላሉ። እርስዎ ወይም ደንበኞችዎ ምንም ቢሰማዎትም፣ ስለ ክትባቶች አስፈላጊነት አክብሮት የተሞላበት እና ትርጉም ያለው ውይይት ማድረግ ይችላሉ።

- የክትባት መረጃን ማጋራት ይችሉ እንደሆነ ይጠይቁ።
- የተረጋጉ፣ አክባሪ እና ጨዋ ይሁኑ።
- መጀመሪያ ያዳምጡ። በአሳቢነት ምላሽ ይስጡ።
- ምን አይነት ጥያቄዎች እንዳሏቸው ይጠይቋቸው።
- ተመሳሳይ የድምፅ ቃና ይኑርዎት።
- ስሜታቸውን ይገንዘቡ።
- ወዳጃዊ እና አበረታች ይሁኑ።

የማወቅ ጉጉት ይኑርዎ እና አይገምቱ። ስሜታቸውን እና እሴቶቻቸውን ለመረዳት ጠለቅ ያሉ ጥያቄዎችን ይጠይቋቸው።

ለምሳሌ

"ስለ ክትባቶች የሰሙትን ነገር ልትነግሩኝ ይችላሉ? ለቤተሰብዎ ስለሚሰጡ ክትባቶች ምን ጥያቄዎች አሉዎት?"

ስጋቶቻችውን ይረዱ እና አስቀድሞ መገመትን ያስወግዱ።

ለምሳሌ

"ስለ ክትባቶች ጥያቄዎች የሚቀርቡት እርስዎ ብቻ አይደሉም። ሁላችንም የምንወዳቸውን ሰዎች ደህንነት እና ጤና መጠበቅ እንፈልጋለን፣ እና በኢንተርኔት እና በማህበራዊ ሚዲያ ላይ እርስ በርሳቸው የሚጋጩ እና ግራ የሚያጋቡ መረጃዎች አሉ።"

በክትባቶች ግላዊ ጥቅሞች ላይ ያተኩሩ።

ለምሳሌ

"ስለቤተሰብዎ ጤና እንደሚጨነቁ ማስተዋል ችያለሁ። ክትባቶች እርስዎንም ሆነ እነሱን ከበሽታ ሊከላከሉ ይችላሉ።"

ቀላል እና ወዳጃዊ ያድርጉት፣ በዛውም ግን አስተማማኝ የመረጃ ምንጭ መሆንዎን ያሳውቋቸው።

ለምሳሌ

"ክትባቶች እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች እንዴት እንደሚከላከሉ የተማርኩትን ላካፍልዎት እችላለሁ?"

የመረጃ ምንጮችን እና ድጋፍ ያቅርቡ።

ለምሳሌ

"ፍላጎት ካለዎት፣ ስለ ክትባቶች አንዳንድ ጥያቄዎችዎን ሊመልስ የሚችል መረጃ ላካፍልዎ እችላለሁ። የበለጠ መነጋገር ከፈለጉ ይህንን ውይይት ለመቀጠል ዝግጁ ነኝ።"

ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮዱን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት **የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች** የሚለውን አዝራሩ ጠቅ ያድርጉ።

Washington State Department of HEALTH

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በdoh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።
DOH 130-118 April 2026 Amharic

3.

ደንበኞች ስለ ክትባቶች ካላችው ስጋት ጋር ወደ እርስዎ ሲመጡ፣ ወዳጃዊ፣ ደጋፊ እና እውነታዊ በሆነ መንገድ ምላሽ መስጠት ይችላሉ።

ምላሾችዎ ደንበኛዎ ክትባት ስለመውሰድ **የበለጠ በራስ መተማመን** እንዲኖራቸው የሚያደርግ ውጤታማ ውይይት ሊጀምሩ ይችላሉ።

ስጋቶችዎን መፍታት እችላለሁ።

አንዳንድ የተለመዱ የደንበኛ ስጋቶች እነሆ።

እነዚህን ምላሾች ለእርስዎ ትክክለኛ እንደሆኑ እንዲሰማዎት ያስተካክሉ። ርህሩህ ይሁኑ እና የማወቅ ጉጉት ይኑርዎት፣ በዛውም ግን በእውነታዎች ይምሩ።

"ክትባቶች ኦቲዝምን እንደሚያስከትሉ በመስመር ላይ አንብቤያለሁ።"

ክትባቶች ኦቲዝምን አያስከትሉም። ይህ በሳይንቲስቶች ለዓመታት ጥናት ተደርጎበታል። ጂኖች እና የአካባቢ ሁኔታዎች ኦቲዝም ሊያስከትሉ ይችላሉ። ክትባቶች በጂኖች ላይ ተጽዕኖ አያሳርፉም።

"አስቀድሞ ኮቪድ ይዞኝ ነበር እና ጥሩ ስሜት ይሰማኛል።"

ማንኛውም ሰው ኮቪድ-19 ከአንድ ጊዜ በላይ ሊይዘው ይችላል፣ ይህም ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ምልክቶችን ሊያስከትል ወይም እንደ የልብ ችግር ያሉ አደጋዎች የመከሰት እድላቸውን ሊጨምር ይችላል። ጤናማ ሰዎች እንኳን ከከባድ በሽታዎች እራሳቸውን ለመከላከል ክትባት መውሰድ አለባቸው።

"ክትባት ከወሰዱ በኋላ እንደሚታመሙ ሰምቻለሁ።"

አንዳንድ ሰዎች በተከተቡበት ክንድ ላይ ህመም ይሰማቸዋል። ለአንድ ቀን ድካም እና ትኩሳት ሊሰማዎት ይችላል። የበለጠ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

"መድህን የለኝም እና ክትባቶች ውድ ናቸው።"

አብዛኛዎቹ ክትባቶች ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸው ናቸው። በዋሽንግተን፣ ከ19 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት በነጻ ክትባት ሊወስዱ ይችላሉ። እንዲሁም ከ19 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ኢንሹራንስ ለሌላቸው አዋቂዎች ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸውን ክትባቶች የሚሰጥ ፕሮግራም አለ።

"ዶክተሮች እኔ እንድከተብ የሚፈልጉት ከሱ ትርፍ ስለሚያገኙ ነው።"

ዶክተሮችና ሳይንቲስቶች የሰዎችን ደህንነት ለመጠበቅ ክትባቶችን ይመክራሉ። ከእነሱ ትርፍ አያገኙም።

" ያንን ክትባት አስቀድሜ ወስጃለሁ። እንደገና መከተብ ለምን ያስፈልገኛል?"

ቫይረሶች ይለዋወጣሉ እና ክትባቶች በተሻለ ሁኔታ ከእነሱ ለመከላከል ይዘመናሉ። ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ጥበቃ ለማግኘት አቅራቢዎ እንደገና ክትባት እንዲወስዱ ሊመክር ይችላል።

"በኢሚግሬሽን ሁኔታዬ ምክንያት ክትባት ለመውሰድ እፈራለሁ።"

ክትባት ለመውሰድ የኢሚግሬሽን ሁኔታዎን ከማንም ጋር ማጋራት አያስፈልግዎትም።

"በእኔ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ያሉት መሪ ክትባት መውሰድ እንደሌለብኝ ተናግረዋል።"

አብዛኛዎቹ ሃይማኖቶች ሰዎች ክትባት እንዲወስዱ ይፈቅዳሉ ወይም ያበረታታሉ። ከቤተክርስቲያን መሪዎ ጋር እውነታዎችን ማካፈል ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ተጨማሪ መረጃ ላካፍልዎት እችላለሁ።

ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮዱን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት **የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች** የሚለውን አዝራሩ ጠቅ ያድርጉ።

4.

የደንበኞችዎን ባህል በሚያከብሩ መንገዶች ጤናን ማስተዋወቅ ይችላሉ።

ለደንበኞች ክትባቶች ከከባድ ህመም እንደሚከላከሉ ማሳወቅ ይችላሉ፣ ይህም ውሳኔዎቻቸውን እየደገፉ ማድረግ ይችላሉ። አመለካከታቸውን በተሻለ ሁኔታ ለመረዳት ስለ ክትባት ውይይቶችን ማድረግዎን ይቀጥሉ።

ከክትባቶች ጋር፣ እነዚህ ልማዶች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊያግዝዎት ይችላሉ።

Washington State Department of
HEALTH

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በdoh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።
DOH 130-118 April 2026 Amharic

ክትባት መውሰድ የማይፈልጉ ደንበኞች ሊኖሩዎት ይችላሉ። እንደ CHW፣ የክትባቶችን ሳይንስ ማስተዋወቅዎን መቀጠል ይችላሉ፣ ይህም ውሳኔዎቻቸውን እየደገፉ ማድረግ ይችላሉ። እነዚህ ደንበኞችዎን፣ የሚወዷቸውን ሰዎች እና ማህበረሰባቸውን ጤናማ ለማድረግ የሚያስችሉ የዕለት ተዕለት የጤና ምክሮች ናቸው።

ከታመሙ፦

- ትናንሽ ልጆች፣ ጨቅላ ሕፃናት፣ አረጋውያን እና ሥር የሰደደ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች፣ ብዙ ሕመሞች ለሚያስከትሏቸው ጎጂ ተጽዕኖዎች **ከፍተኛ ተጋላጭነት** እንዳላቸው ያስታውሱ።
- ከቻሉ **ቤትዎ ይቆዩ**፣ እና የተጨናነቁ የቤት ውስጥ ቦታዎችን ያስወግዱ።
- ሲያስሉና ሲያስነጥሱ አፍዎን በክርንዎ ወይም **በሶፍት ይሸፍኑ**።
- እንደ ኮቪድ-19 እና ጉንፋን ያሉ በሽታዎችን የሚያስከትሉ የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን ስርጭት ለመከላከል **የN95** ማስክ ያድርጉ።
- **እጅዎን** ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።
- የኮቪድ-19 ምርመራዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ እንደ ፓክስሎቪድ ያሉ የፀረ-ቫይረስ ህክምናዎች **በፍጥነት እንዲያገግሙ እና ከባድ ህመምን ለመከላከል ሊረዱዎት ይችላሉ።**

እራስዎን ከበሽታ ይጠብቁ።

- ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ ይኑርዎት፣ ይንቀሳቀሱ እና **የሰውነትዎን በሽታ የመከላከል አቅም ለማሳደግ** ብዙ እንቅልፍ ያግኙ።
- ስለ አጠቃላይ **የጤና ቀጠሮዎች እና ምርመራዎች** ወቅታዊ መረጃ ያግኙ። ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ አገልግሎት ሰጪዎን ያነጋግሩ። መደበኛ ምርመራዎች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ እና የመታመም እድልዎን እንዲቀንስ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- መታጠቢያ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊት እና ፊትዎን ከመንካትዎ በፊት **እጅዎን ይታጠቡ**።

ክትባቶች ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል በጣም ውጤታማ አማራጭ ናቸው።

- ክትባት መውሰድ ከብዙ ገዳይ በሽታዎች **ሊጠብቅዎት ይችላል**።
- በሳይንስ ላይ የተመሰረተ መረጃ እንደሚያሳየው **ክትባቶች ህይወትን አድነዋል** እንዲሁም በሽታዎችን እና ስቃዮችን ተከላክለዋል። ክትባቶች እንደ ፖሊዮ እና ኩፍኝ ያሉ በሽታዎችን ያልተለመዱ አድርገዋል እና የእድሜ ልክ የአካል ጉዳተኝነቶችን አደጋ ቀንሰዋል።