

# አበይን ብኸመይን ሻምብቆ ንክላኸል



ነብሲ መሕጸቢ ክፍሊ

### ክትሕጸቡ ክለኹም፦

- መስኮት ይኸፈቱ
- ማዕጾ ሽቆቅ ዕጹው ይግበሩ
- ናይቲ አየር ምእናፊሲ ኸፍሲ ይኸፈቱ
- ነቲ ስርዓተ ንፋስ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ይወስኹ
- ነቲ መንደቅ ብመሕጠጢ ተጠቐምኩም ኣንቅጹዎ
- ድሕሪ ምስተሓጸብኩም መስኮት ክፋት ይግበሩዎ ንተወሳኺ 15 ደቓይቅ



ክሽነ

### ኣብ ምግቢ ምድላው፦

- ብዝተኸለለ መጠን ነቲ መኸደኒ ኣብቲ ድስቲ ወይ ጣውላ ግደፍዎ
- ነቲ ናይ መብሰሊ ሽፋን/መውጽኢ ፋን ወልዕዎ
- ነቲ ስርዓተ ንፋስ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ይወስኹ
- ናይ ኩሽና መስኮት ወይ ናይ ቅድሚት/ናይ ድሕሪት ማዕጾ ክፋት ይግበሩ

### ድሕሪ ምግቢ ምድላው፦

- ነቲ ናይ መብሰሊ ሽፋን ንዝተወሰነ ጊዜ ኣብ ልዕሊኡ ግደፍዎ
- እቲ ናይ ንፋስ ስርዓት ንተወሳኺ ጊዜ ኣብ ናይ ዝለዓለ ምድላው ይግበሩ
- ንዓሰርተ ሓመሽተ ደቓይቅ ነቲ ክሽነ አየር አናፍሱዎ



ሳሎንን መደቀሲ ክፍልን

### ኣብ መደቀሲ ክፍልኹምን ኣብ ሳሎንኩምን፦

- ኩሉ ጊዜ ንፋስ ዝኣትወሉ ክፍሊ ክፋት ወይ መስኮት ክፈትኹም ግደፍዎ
- መዓልታዊ ንዓሰርተ ሓመሽተ ደቓይቅ አየር ምንግጹ
- እቲ ስርዓተ ንፋስ ኩሉ ጊዜ ውሉዕ ምኻኑ የረጋግጹ

## ትሽዓተ ምክርታት ኣገጻር ሻምብቆ

### ለይትን መዓልትን አየር ምንግጹ፦



ንፋስ ዝኣትወሉ ሸጉርቲ ኣንተዘይብልኩም፣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ሓደ መስኮት ተኸፊቱ ምግዳፍኩም ኣረጋግጹ

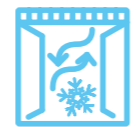


ብዝተኸለለ መጠን ንፋስ ዝኣትወሉ ሸጉርቲ ይኸፈቱ



ኣቲ ማካኒካዊ መተንፈሲ ኩሉ ጊዜ ውሉዕ ገይርኩም ግደፍዎ

### መዓልታዊ ጽሩይ አየር፦



ኩሉ ጊዜ ኣይር ምንግጹ፣ ኣብ ኣዋን ክረምቲ ኣውን



መዓልታዊ ኣንተወሓደ ንዓሰርተ ሓመሽተ ደቓይቅ መስኮት ክፋት ይግበሩ



ነቲ ማካኒካዊ መቐት ናብ 16 ዲግሪ ወይ ካብኡ ንለዕሊ ኣዳልዎ

### ንርሕሰት ዕድል ኣይትሃብዎ፦



ነቲ ሻወር ኣንቅጽዎ ድሕሪ ምጥቃምኩም



ኣብ ምብሳል መኸደኒ ኣብ ድስቲን ጣውላን የቐምጡ



ንክዳውንቲ ኣብ ደገ ወይ ኣብ ጥቓ ኣተኸፍተ መስኮት ደርሀዎ

ምስ lefrier ኣብ ገዛኹም ከም ዘለኹምኹይኑ ይሰማዕኹም

ፖስታ 48-7 7104 7801 JC Groningen

+31 (0) 88 - 20 33 000 @lefrierwonen  
www.lefrier.nl/bericht @lefrierwonen

lefrier

# ንሻምብቆ ዝኸነ ዕድል ኣይትሃብዎ

አናፍሱ፣ አየር ኣኣትወ፣ አመቐዎ!



### ጥዑይ አየር ኣብ ገዛኹም

ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ካብ ዘሎ ጥዑይ አየር ዝሓሸ ነገር የለን። እዚ ድማ ካብ ርሕሰትን ሻምብቆን ይከላኸል። ከምይ ንምምሃር ነዚ ብርሕር እዚ ኣንብብዎ!

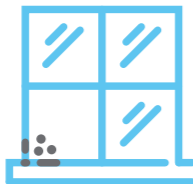
ምስ lefrier ኣብ ገዛኹም ከም ዘለኹምኹይኑ ይሰማዕኹም

## ኣብ ገዛኹም ዘሎ ጥዑይ ኣየር

ኣብ ገዛኹም ዘሎ ጥዑይ ኣየር ንጥዕናኹምን ንገዛኹምን ጽቡቕ እዩ። ሻምብቆ ከይምዕብል እውን ይከለኻል። ምዑዓይ፣ ኣየር ምሃብን ንፋስ ምእታውን ውጽኢቱ ጥዑይ ኣየር ኮይኑ ርሕሰት ናብ ገዛኹም ከይኣቱ ይከለኻል። ወጻኢታት ጸዓት ክትቁጥቡ እውን የኽእለኩም።

### ሻምብቆ ኣብ ገዛኹም

ኣብ ዝሒልን ርሒስን ኣየር ሻምብቆ ይፍጠር። እዚ ንጥዕናኩም ሕማቕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ናሕሲ ወይ ኣብ መንደቕ ክብ ዝርከብ ጸሊም ንጥብታት ሻምብቆ ከተለልይዎ ትኽእሉ ኢኹም። ብናእሸቱ ነጥቢታት እዩ ዝጅምር፣ ካብኡ ድማ ናብ ዓበይቲ ጠባይት ክዓቢ ይኽእል።



### ሻምብቆ ብሰንኪ ድኹም ጽገና ድዩ ዝመጽእ?

ኣብ ገዛ ብዙሕ ርሕሰት እንተሃልዩ ሻምብቆ የሰዕብ። እዚ ሙብዛሕትኡ ግዜ ውጽኢት ድኹም ንፋስ፣ ወይ እኹል ምዑዓይ ዘይምህላው እዩ። ኣብ መንደቕ ብዘሎ ርሕሰት፣ ወይ ድማ ርሕሰት ናብ መንደቕ ወይ ናሕሲ ከም ዝኣቱ ዝገብር ምፍሳስ እውን ክኸውን ይኽእል። ከምኡ እንተኾይኑ እዚ ክጽገን ኣለዎ።



## ሻምብቆ ምእላይ

- ሰዳ እተጨወየ ውጥይ ማይ ተጠቐሙ
- ኣብ ከንዳ ብሩሽ፣ ጨርቂ ተጠቐሙ
- ኬሚካላዊ ናይ ምጽራይ መሳርሒታት ምጥቃም ኣድላዩ ኣይኮነን



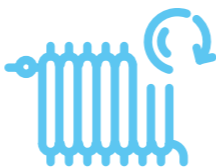
## ሻምብቆ ከምዘይምለስ ብኸመይ ትረጋግጹ?

ሻምብቆ ርሕስ ዝበለ ኣየር ስለዘድልዮ ኣብ ደረቕ፣ ውጥይ ወይ ጸራይ ኣየር ክነብር ኣይክእልን እዩ። ስለዚ GGD (Public Health Service (ኣገልግሎት ህዝባዊ ጥዕና) ) ፣ መዓልታዊ ኣየር፣ ሙቕት ከምኡ ውን ኣየር ክወሃብ ይመክር።



### ኣየር ምእታው

ኣየር ምእታው ማለት መስኮት ወይ ናይ ቅድሚት ወይ ድሕሪት ማዕጾ ንዓሰርተ ሓሙሽተ ደቓይቕ ምኽፋት ማለት እዩ። እዚ ኣብ ገዛኹም ብዙሕ ርሕሰት ኣብ ዝህልወሉ እዋን ከም ኣብ እዋን ሻወርን ድሕሪን ሻወርን ከምኡውን ኣብ ምብሳል ምግብን። ከምኡ ውን ኣብ እዋን ድቃስን ድሕሪ ምድቃስን ከምኡ ውን ባንብነይቲ ምስሃለወኹም ኣየር ኣእትወ።



### ንሓጺር እዋን

ነቲ መሞቕ ወልዕዎ ሓይሊ ኣዘዩ ክቡር ስለዝኾነ፣ ምናልባት ብዙሕ ግዜ ኣየር ኣይህልወኩምን ይኸውን።

ምዑዓይ ኩሎ ግዜ ኣድላዩ ኣይኮነን፣ ብፍላይ ኣብ መደቀሲኹም። ይኹን' ምበር፣ ሕጂ' ውን ኣዘዩ ዝሒል ከምዘይኮነ ከተረጋግጹ ኣለኩም። ቁሪ ርሕሰት ክሰዕብ ይኽእል እዩ። ድሕሪ ንፋስ ምእታው፣ ንተወሰነ እዋን ነቲ መሞቕ ውልዕዎ። ሻምብቆ ጸራይን ውጥይን ኣየር ኣይፈቱን እዩ።



### ኣብ ክረምቲ እውን ንፋስ ኣእትወ

ጸራይን ደረቕን ኣየር ካብ ርሕስ ዝበለ ኣየር ብዝቐልጠፈ ይውዕይ። እዚ ኣብ ክረምቲ እውን ዘሎ ነገር እዩ። ገዛኹም ድሕሪ ንፋስ ምእታው ቀልጢፋ ክሞቕ እዩ።

### ስርዓት ንፋስ ምእታው

መካኒካዊ ስርዓተ ንፋስ ንሓደ ገዛ ጸራይ ኣየር ይህቡ። ነቲ ስርዓት ምሉእ ብምሉእ ፈ.ጺ.ምኩም ከይተጥእዎ።

- እንተ ተኻእሉ፣ ካብዞም ዝሰዕቡ ኣገባባት ሓደ ምረጹ፦
- ቀትርን ለይትን፦ እቲ ዝታሓተ ምድላው ሓደ ደረጃ ንላዕሊ ግበርዎ
  - ብዙሕ በጻሕቲ ምስ ሃለወኩም፦ እቲ ዝለዓለ ምድላው
  - ኣብ ምብሳል፣ ምሕጻብ፣ ምንቃጽ፣ ሻወር ወይ ዕፍ ገዛ ኣብ እትሰርሑሉ እዋን፦ እቲ ዝለዓለ ምድላው



### ነቲ ክዳውንትኹም ኣብ ደገ ደርሀዎ

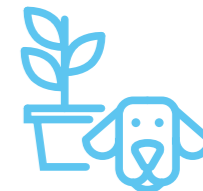
ኣብ ውሽጢ ገዛኹም ክዳውንቲ ምንቃጽ፣ ኣብ ገዛኹም ብዙሕ ርሕሰት ክህሉ ይገብር። ኣብ ባልካ ንኹም ወይ ኣብ መናፈሻኹም ዘሎ መደርደሪ ብም ጥቃም ነቲ ክዳውንትኹም ደርሀዎ። እዚ ዘይከኣል እንተ ኾይኑ፣ ነቲ ክዳውንትኹም ኣብ ውሽጢ ክት ንቅጽዎ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብቲ ክዳውንት ለተንቅጽሉ ክፍሊ መስኮት ምኽፋት ኩም ኣረጋግጹ፣ ኣብ እዋን ክረምቲ



ድማ መውዓዩ ምውላዕኹም። ክዳውንትኹም ቀልጢፋ ክደርቕ እዩ ከምኡ ውን እቲ ሻምብቆ ካብ ገዛኹም ብቐለሉ ክጠፍእ እዩ።

### ኣብ ገዛኹም ዘለዉ ኣትክልትን እንሰሳታትን

ብዙሓት ኣትክልቲ፣ እንሰሳታት ወይ ትሮፒካዊ ኣኳ ሪዩም ኣብ ገዛ ተወሳኺ ሙቕት ይህቡ። ኣብ ከምዚ ኩነታት 24 ሰዓታት ንፋስ ኣውጺኡ ቁሩብ ንነዊሕ እዋን ኣየር ክትወስዱ ናጻ ትኸውኑ። ዝናብ ድሕሪ ምሕላፍካ ናብ ውሽጢ ምስ ተመለስካ ክልብኹም ኣን ቅጽዎ።



### ብዛዕባ ሻምብቆ ዝደዳ ክትፈልጡ ትደልዩ?

ኣብ መርበብ ሓበሬታ GGD ብዙሕ ሓበሬታ ክትረኽቡ ኢኹም፦ ምእላይን ምክልኻልን ሻምብቆ - [ggdleefomgeving.nl](http://ggdleefomgeving.nl)