

ሕቶን መልሰን (ከንድም)

1. ንምንታይ ከንድም ንጥቀም፤
ከንድም ምስ መጻምድኻ ኣብ ትገብሮ ጸታዊ ርክብ፣ ኤች.አይ.ቪ ኩነ ካልኣት ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንምክልኻል የኸኸል።
2. ብሓቂ ከንድም ውጺኢታዊ ድዩ፤
ግዜኡ ከይወደቀ ብኣገባብ እንተ ተጠቂምናሉ እቲ መልሲ እወ ኢዩ።
3. ዝፍጽሞ ጸታዊ ርክብ ምስ ዘይፈልጦ ሰብ እንተ ኩይኑ ክልተ ከንድም ክጥቀም ድዩ ዘለኒ፤
ኣይፋሉን። እዚ እም ከኣ እቲ ከንድም ክቕደድ ይኸኸል ኢዩ።
4. ከመይ ኢሉ ምስ መጻምድተይ ብዛዕባ ከንድም ክዛረብ እኸኸል፤
ኣድላዩ ኣብ ዝኸነሉ ንኣሸቱ ሓበሬታታት ክንሰድድ ኢና። እዞም ምልክታት ከኣ ብቀሊሉ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ከንድም ምጥቃም ማለት ኢዩ። ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ ንምድህሳስ ግና ምስ መጻምድኻ ምዝርራብ ዝበለጸ ኢዩ። ክብድ ይብል ይኸውን። 'ግና ኣብዚ ዘልናዮ እዋን ውሑስ ጸታዊ ርክብ ክህልወካ ዘገድድ ኢዩ ኢልካ/ኪ ኣይትሓስብን፤' ኢልካ ምልክታት። ወይ ድማ ብሓፈሻዊ ኣዘራርባ፡ 'ጸታዊ ርክብ ክፍጽም እንተ ኩይነ ከንድም ክጥቀም ኣሎኒ' ኣብ ዝብል መርገጺ እንተ ጸኒዕካ መጻምድኻ ክፈልጥ ይኸኸል ኢዩ። እዚ ዘይክሰልጥ ይኸኸል ኢዩ። ንመጻምድና ከነእምና ካልእ መንገድታት ሃሰው ክንብል ኣሎና። 'ከንድም ምጥቃም ደስ ከም ዘብለኒ ፈሊጥካ ኣሎኻ/ኺ' ወይ 'ከንድም ምጥቃም ዝያዳ ክሕጎስን ክዛነን ይሕግዝኒ ኢዩ' ምባል። እዚ ዳሕረዋይ ኣበሃህላ ከንድም ምስ ካልኣት ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ኤች.አይ.ቪን ወይ እውን ጽንሲ ንምክልኻል ተባሂሉ ዝውሰድ ምርጫ ክተኣሳስር ይኸኸል ኢዩ። እቲ እንኮ መከላኸሊ ወለድ እዚ ዘመንና ከንድም፣ መቆጻጸሪ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ እውን ኢዩ። ሓደ ሰብ ንብጻዩ ብብዙሓትን ዝተፈላለዩን ሓሳባትን ክቐርቦ ይኸኸል ኢዩ። 'እዞም ሂወቶም ንከውሕሱ ከንድም ዝጥቀሙ ክሳብ ከንደይ ይከባበሩን ይፋቀሩን ማለት ኢዩ' ወይ 'ከንድም ዝጥቀሙ ደቂ ተባዕትዮ ዝሓሸ ጸታዊ ርክብን ዝነውሐ ዕምሪ ዘለዎም እመስለኒ' ምባል።
5. መጻምደይ እንተ ዘይኣመነሉኸ፤
እቲ ዝቀለለ መልሲ፡ 'ብዝኸነ ከም ዝሓልየልካ/ኪ ምፍላጥ። ከይፈለጥና ሓዴና በዚ ቫይረስ ክልከፍ ይኸኸል ኢዩ' ምባል ዝሓሸ ኢዩ።
6. መጻምደይ ከንድም ምጥቃም ጽቡቕ ኣይስምዓንን እንተ በለኸ፤
መብዛሕትኡ ግዜ ደቂ ተባዕትዮ ዝብልዎ ነገር እንተ ኣሎ፣ ከንድም ንባህትኡም ዝጸባእን ዘገድልን ከም ዝኸነ ኢዩ። ስለዚ ከኣ ክጥቀሙ ኣይደልዩን። ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ ኣብ ንዛረብሉ፣ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝጠቀስናዮም ኣገባባት ንመጻምድና ከነውክኣሉ ንኸኸል። ንኣብነት፡ 'ንፋቀር ኢና። ግና ሓዴና ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዘይምጃኑ ኣይንፈልጥን ኢና።' ከምዚ ምባል እውን ይከኣል ኢዩ። 'ከይተጨነቅና ንቁሩን ግዜ ንፈትን።' ዋላ መጻምድኻ ገና እንተ ዘይረዓመ፣ ብዛዕባ ከንድም ዝጥቀሙ ደቂ ተባዕትዮ ዝሓሸ ፍትወት ጸታዊ ርክብን ዕድመን ከም ዘለዎም ምስማዕካ ምክፋል። ኩሉ እንድሕር ዘይተኸኸለ፣ ሓደ ሰብ ብዘይ ከንድም ጸታዊ ርክብ ምፍጻም ክኣቢ ይኸኸል ኢዩ። ነቲ ከንድም ጽቡቕ ኣይኩነን ዝብል ኣረኣእያ ክልውጡ ዝኸኸሉ፣ ስምዒትካ ዘሓድሱን ዘማዕብሉን ሓደስቲ ዓይነት ከንድም እውን ኣለዉ። ኣብ ሓደ ካልኣይ ክትወድዮ ትኸኸል ተባሂሉ ዝዝረብሉ ብፕሮንቶ ከንድም ዝፍለጥ ከንድም ኣሎ።