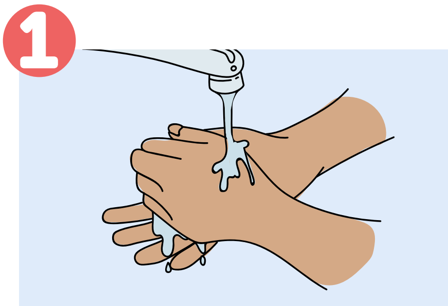
እርጥብ መሸፈኛ እንዴት እንደሚጠቀም

እርጥብ መሸፈኛ በሚደረግበት ጊዜ፤ የመጀመሪያው ሽፋን እርጥብ ሲሆን ሁለተኛው ሽፋን ደረቅ ነው፣፤ ይህ እርጥበቱ ከውስጥ እንዲቆይ ይረዳል። እርጥብ መሸፈኛ የቆዳ ድርቀት ሊያስከስት ስለሚችል ሙሉ ቀን መጠቀም የለበትም።

እርስዎ የሚያስፈልግዎት:

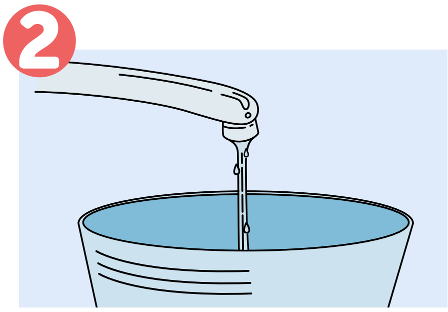
- ንጹህ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን
- በመጠኑ ሞቅ ያለ ውሃ
- ረጅም የጥጥ ሱሪዎች ለእርጥብ ሽፋን/ንብርብር
- ረዥም የጥጥ ሱሪዎች ለደረቅ ሽፋን (ለምሳሌ፡ የቢጃማ ሱሪ)
- ለእርጥብ ሽፋን ረጂም እጅጌ ያለው የጥጥ ሸሚዝ/t-shirt
- ለደረቅ ሽፋን ረጂም እጅጌ ያለው የጥጥ ሸሚዝ/t-shirt
- የመታጠቢያ ዘይት – 1 ሙሉ ኩባያ የሚመከር ከሆነ
- ኮርቲዞን (Cortisone) ክሪም ወይም ቅባት በሀኪም ከታዘዘ
- ለቆዳ ማለስለሻ ቅባት

1



ከመጀመርዎ በፊት እጆችዎን ታጥበው ያድርቁት።

2



ግማሹን ጎድጓዳ ሳህን ሞቅ ባለ ውሃ ይሙሉት።

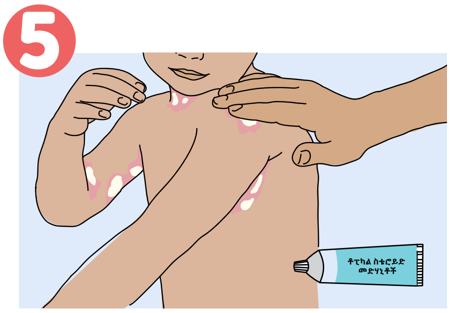
3

የሚመከር ከሆነ፤ 1 ኩባያ ሙሉ የመታጠቢያ ዘይት ጨምሩ።

4

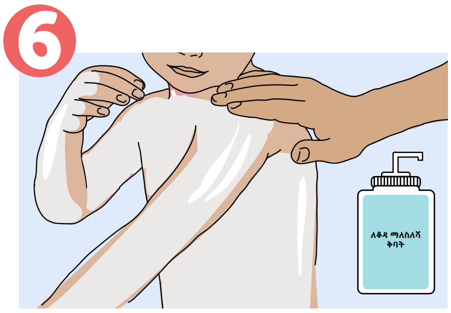
በጎድጓዳ ሳህኑ ላይ 1 ሱሪና 1 ረጂም እጅጌ ያለው ሸሚዝ/t-shirt ያድርጉ።

5



በሀኪም ከታዘዘ፣ የኮርቲሶን ክሪሙ ወይም ቅባቱ ችፌ ባለባቸው ሁሉም በታዎች ላይ ያድርጉት።

6

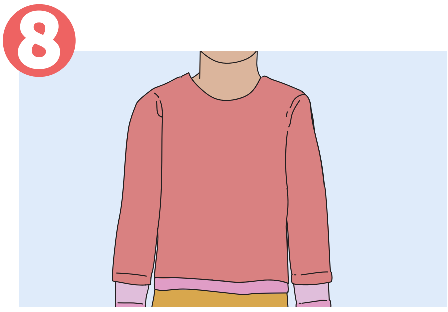


እንዲሁም በእርጥብ መሸፈኛው ስር የቆዳ ማለስለሻ ቅባትን እንዲያደርጉ ሊመከሩ ይችላሉ። ጉዳዩ እንደዚህ ከሆነ፤ የቆዳ ማለስለሻ ቅባቱን በሞላው ሰውነትዎና ፊትዎ ላይያድርጉ።

7

እርጥብ ልብስ በልጅዎ ላይ ያድርጉ።

8



ደረቅ ልብስ በልጅዎ ላይ ባለው እርጥብ ልብስ ላይ ያድርጉት።

9

እርጥብ መሸፈኛው እንደደረቀ ወዲያውኑ ያስወግዱና በሞላው ሰውነትዎና ፊትዎ ላይ የቆዳ ማለስለሻ ቅባት ያድርጉ።

ለምግብ አለመስማማት/አልርጂ መከላከል ፕሮጀክት የተዘጋጀው በ

ascia australasian society of clinical immunology and allergy

national allergy council

Allergy & Anaphylaxis Australia

ይህ ፕሮጀክት የገንዘብ እርዳታ ከአውስትራሊያ መንግሥት የጤና ጥበቃ መምሪያ ኣግኝቷል።

በኩራት የተደገፈው በ Perth Children's Hospital Foundation