

TUKWILA መባእታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ካብ ርእሰ መምህርና ወ/ሮ ኑሩ

እንቋዕ ደሓን መጻእኩም ስድራ ተጋሩ! 🧡

ኩሉ ሰብ ምስ ስድራቤት፡ ፈተውትን ፍቕራትን ዳግማይ ንምትእስሳር ግዜ ዝመልእ ዕረፍትን ሓጎስን ክረምታዊ ዕረፍቲ ክህልዎ ተስፋ ንገብር። ተጋሩ ምሁራትና ናብ ቤት ትምህርቲ ብምምላስ እንቋዕ ደሓን መጻእኩም ብምባል ኣብ ትምህርትን ማሕበራዊ ተመኩሮታትን ዳግማይ ክንዋፈርን ኣዘዩ ተሓጉስና ኣለና!

ካብ ዕረፍቲ ተመሊስና...

ካብ ዕረፍቲ ክንምለስ ከለና፡ ትኹረትና ልምድታት ዳግማይ ኣብ ምምስራት፡ ትጽቢታት ዳግማይ ምብጻሕን ብሓባር ናብቲ ናይ ትምህርቲ ጉድጓድ ምምላስን እዩ። ኣርባዕተ ኣዋርሕ ትምህርቲ ድሕሪትና፡ ተወሳኺ ሸዱሽተ ኣዋርሕ ድማ ኣብ ቅድሜና ስለዘለ፡ እዚ እዋን እዚ ንዝተረፈ ናይ ትምህርቲ ዓመት ዳግማይ ንምትካል፡ ዳግማይ ንምትኳርን ናህሪ ንምህናጽን ኣገዳሲ ግዜ እዩ።

ኣብ ቤት ትምህርቲ፡ ትጽቢታት ኣብ ምግምጋምን ንኹሎም ተማሃሮ ውሕስነት፡ ደገፍን ንክመሃሩ ድሉዎት ኮይናም ክስምምዎ ዝሕግዙ ኣወንታዊ ባህርያት ንምድልዳልን ግዜ ከነሕልፍ ኢና። ኣብ መላእ ቤት ትምህርቲ ዘሎና ትጽቢታት መዓልታዊ ይመርሓና ኣሎ፤

- ✓ ምክብባር
- ✓ ሓላፍነታዊ ኩን
- ✓ ውሑስ ኩን።

እዚ ትጽቢታት እዚ ከከም ቦታ፡ ክፍልታት፡ ኮሪደር፡ መጻወቲ ቦታታትን ናይ ሓባር ቦታታትን ዝተፈለለዩ ክመስል ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግን ንኹሉ ሰብ ቅኑዕን ሓላዩን ሃዋህው ንምፍጣር ይሕግዙ።

ንተጋሩ ምሁራትና ዝያዳ ንምድጋፍ፡ ንተማሃሮ ኩሉ ግዜ “ኣብ ኩሉ ቦታታት ዝበለጸን ዝደመቐን ኩኑ” ብምባል፡ ናይ ወርሒ ባህሪ ባህሪ ምጉላሕ ቀጺልና ኣለና።



TUKWILA መባእታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ተወሳኪ ካብ ወ/ሮ ኑር...

ንተማሃሮና ምድጋፍ

ስድራቤታት ነቲ ዕለል ብምቕጻል ነዚ ስራሕ ኣብ ገዛ ንምድልዳል ክሕግዙ ይኽእሉ። ንውላድካ ክትሓቶ ትኽእል ኢኻ፤

- ኣብ ቤት ትምህርት ከመይ ጌርካ ኣኽብሮትን ሓላፍነትን ተርእኦ?
- ኣብ ኮሪደር ወይ ናይ ሓባር ቦታታት ውሑስ ምኃን እንታይ ይመስል?
- ስለምንታይ ኣብ ኮሪደርታት ትሑት ወይ ዜሮ ድምጺ ምጥቃም ንመምህራ ኣገዳሲ ዝኸውን?
- ናይ ወርሒ ባህሪ እንታይ እዩ፡ ስለምንታይ ኣገዳሲ?

ንኻልኣይ ትሪስትሪ ሓያል ጅምሮ ንምድጋፍ ብሓባር ኣብ እንሰርሓሉ ዘለና እዋን ቀጻሊ ሽርክነትኩም የቐንየልና። ተጋሩ ምሁራትና ተመሊሶም ብምርካብና ኣዚና ደስ ይብለና! እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም! 🙏🌟

ናይዚ ወርሒ ባህርያዊ ባህሪ፡ ጽንዓት

ኣብዚ ወርሒ፡ ምሁራት ተጋሩና ብዛዕባ ጽንዓት፡ ምምሃር በዳሂ ኮይኑ ኣብ ዝስምዑሉ እዋን ምቕጻል እንታይ ማለት ምኃን፡ ጽንዓት ብኸመይ ነርእ፡ ከምኡ'ውን ስለምንታይ ንኣካዳሚያዊ ዕብየትን ውልቃዊ ዓወትን ኣገዳሲ ምኃን ይመሃሩ ኣለዉ። ጽንዓት ተማሃሮ ኣብ ገዛእ ርእሶም ከም ተማሃሮ ርእሶ ተኣማንነት፡ ጽንዓትን እምነትን ንኽሃንጹ ይሕግዞም።

ናብ ገምጋም ክረምታዊ i-Ready ኣብ እንቕርብሉ ዘለና እዋን፡ ተማሃሮ ጽንዓት ኣብ ምልምማድ፡ ዝከኣሎም ምፍታን፡ ስትራተጂታት ምጥቃምን ዋለ ሕቶታት ከቢድ ኮይኑ ኣብ ዝስምዖም እዋን ትኹረት ኣብ ምግባርን ብምትብባዕ ነቲ ክእለት ኮነ ኢልና ንለማመድ ኣለና። ዋላ'ውን ሓደ ነገር ብኡንብኡ ቀሊል እንተዘይተሰምዓና፡ ዕብየት ምስ ቀጻልና ከም ዘጋጥም ነዘኻኸሮም

ስድራቤታት ብዛዕባ ጸዕሪ፡ ጌጋታት ከም ኣካል ትምህርት፡ ከምኡ'ውን ጽንዓት ለውጢ ዘምጽኡሉ እዋናት ብምዝራብ ነዚ ዕለል ኣብ ገዛኡም ክቕጽልዎ ነተባብዕ።



TUKWILA መገኛታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ተወሳኝ ካብ ወ/ሮ ኑር...

ንተማሃራይካ ብዛዕባ ጽንዓት ክትሓቶ ዘለካ ሕቶታት

ንውላድካ ከምዚ ዝኣመሰለ ሕቶታት ክትሓቶ ክትፍትን ትኽእል ኢኻ፤

💬 “ሎሚ ሓደ ነገር በዳሂ ኮይኑ ምስ ተሰምዓካ እንታይ ጌርካ?” 💬 “ከቢድካ ኣብ ዝተሰምዓካሉ እዋንውን ከመይ ጌርካ ቀጺልካ?” 💬 “ኣብ እዋን ትምህርትኻ ጽንዓት ዘርእኻሉ ሓደ መገዲ እንታይ እዩ?”

ናይ ሓዊ ልምምድ

ከም ኣካል ናይቲ ንድሕነት ተማሃሮ ዘለና ቀጻሊ ተወፋይነት፡ ንዕለት 22 ጥሪ ናይ ሓዊ ልምምድ ከነካይድ ኢና። ልምምድ ባርዕ ሓዊ ንተማሃሮን ሰራሕተኛታትን ህጹጽ ኩነታት እንተጋጠሙ እንታይ ክገብሩ ከም ዘለዎም ንኽፈልጡ ዝሕግዝ ልሙድን ኣገዳሰን ልምዲ እዩ።

እዚ ልምምድ ጥራይ ምኻኑ ንተማሃሮ ክንገልጸሎም ንጥንቀቕ፣ ልምምድ ድማ ኩሉ ሰብ ድለው፣ ህድኣትን ርእሰ ተኣማንነትን ክስምዖ ንምሕጋዝ ዝተዳለወ እዩ።

ኣብ ገዛ ንዝገበር ዕላል ንምድጋፍ፡ ውሑዳት ሓገዘቲ ናይ ምዝርራብ ነጥብታት እነሆ፤

💬 ንውላድካ ናይ ሓዊ ልምምድ ንድሕነት ምልምማድ እምበር ዝፈርሖ ነገር ከምዘይኮነ ኣዘኻኽሮ።

❤️ ኣቐዲምና ምልምማድ ከመይ ጌሩ ህድኣት ክንከውን፡ መምርሒታት ክንክተል፡ ንሓድሕድና ክንከናኸን ከም ዝሕግዝና ተዛረቡ።

ገለ ብስራት!

ብዙሓት ካብኻትኩም ኣብ መገኛታ ቤት ትምህርት ቱክዊላ ናይ ኣፍደገ ሰላምታና ትፈልጡ ኢኹም። ሚስተር ፕረዮር ንኹሎም ብቤት ትምህርትና ዝመጹ ብጸጋ ማዕጾ ንምኽፋት ናብ መገኛታ ቤት ትምህርት ቱክዊላ ንምብጻሕ ንግሆ ንግሆ ኣብ ጎማታቱ ኣየር ከእቱ ጸኒሑ እዩ። ሚስተር ፕረዮር ኣብ መጋቢት 2019 ኣብ Eric’s Heroes ክቐርብ ርእኹም ትኹኑ። ነታ ቪድዮ ክለፕ ኣብዚ ክትሪእዎ ትኽእሉ ኢኹም። መሻርኽቲ ማሕበረሰብና ኣብ ቡሪየን ዝርከብ ሌስ ቫዋብን ሰራሕተኛኣም ኮሪን ብጸጋ ኣርባዕተ ሓደስቲ ጎማታት ነቲ ንፈትዎ ወለንተኛ ኣወፍዮም።

ሓደስቲ ጎማታት፡ ፍሬዮ ወይ ካልእ ኣገልግሎት ምስ እትደልዩ፡ በጃኹም ንኮሪ ኣብ Les Schwab in Burien ተወከሱ! ነታ ሕያውነት ንቕድሚት ንኸፍሉ!

TUKWILA መገኛታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ንመምህር ሳልሳይ ክፍሊ ሚስተር ዊትሞር ፍለጡ!

ካብ እትምህር ካብ ዝጸናሕካ ክንደይ ግዜ?

19 ዓመት

ኣብ መገኛታ ቤት ትምህርት ቱክዊሊ ክንደይ ግዜ ጸኒሕኩም?

9 ዓመት

ብንእስነትካ እንታይ ክትከውን ትደሊ ነይርካ?

ኡፍ... እይፈለጥኩን። ንዝተወሰነ ግዜ ምኻድ ረሳሕ እዩ ነይሩ።)

ትፈትውዎ ካራሜላ እንታይ እዩ?

ሞውንድስ ባር

ምስ ዝኾነ ሰብ ክትራኹብ እንተትክእል መን ምኾነ?

ባራክ ኦባማ



ምሉእ ህይወትካ ሓንቲ መደብ ጥራይ ክትከታተል እንተትክእል እንታይ ምኾነ?

እቶም ኣወዳት።



መዘኻኸሪታት

ኣብ ኣብያተ ትምህርት ዋሽንግተን ንዝፍጠር ተምላሰን ተምላሰን፡ እቲ መምርሒ፡ ህጻናት ድሕሪ ናይ መወዳእታ ክፋል ን24 ሰዓታት ክሳብ ካብ ምልክታት ነጻ ዝኾኑ ኣብ ገዛ ምጽናሕ፡ ብዘይ መድሃኒት፡ ተወሳኺ ካብ ሰዓል ነጻ ምኻን (ን24 ሰዓታት 100.4°F+ ሰዓል የለን)።



ዝመጽእ ፍጻመታት

- ጥሪ 5: ናብ ቤት ትምህርት ምምላስ
- ጥሪ 7: ብኣግኡ ምፍታሕ፡ 1:55pm
- ጥሪ 12-23: iReady Assessments
- ጥሪ 14: ብኣግኡ ምፍታሕ፡ 1:55pm
- ጥሪ 19: ቤት ትምህርት የለን፡ MLK, Jr መዓልት ትምህርት
- 29 ጥሪ: 5ይ ክፍሊ ናይ ሜዳ ጉዕዞ ናብ ሲያትል ኣኳርየም፡ 9:00am-2:00pm
- ጥሪ 29: K-2 Character Trait Assembly, 9:10am
- ጥሪ 30: 3-5 Character Trait Assembly, 9:10am



TUKWILA መገኛታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ዜና መዋኦላ ህጻናት

ንሰኝን ስድራኝን ጽቡቅ ዕረፍቲ ክትሓልፉን ከተዕርፉን ክትመልኡን ግዜ ከምዘለኩዎኹም ተስፋ ንገብር! ናብ መደብ ቤት ትምህርትና ክንምለስ ከለና፡ ፈተና i-Ready ኣብ ቀረባ እዮን ከምዘመጽእ ኣስተውዕሉ። ውላድካ ጽቡቅ ድቃስ ንክድቅስ ምሕጋዝ ንዓወት ከዳልዎን ዝከኣሎ ንክገብር ክከግዘንዮ። ኣብ መወዳእታ፡ ስድራቤታት ኣብ መዓልቲ ትምህርቲ ሓደጋ እንተጋጠሙ፡ ኣብ ቦርሳ ውላድኩም ተወሳኺ ስርዓት ክዳውንቲ ከተቐምጡ ብትሕትና ነዘኻኽር። ስለቲ ቀጻሊ ደገፍኩም የቐንየልና- ኣብ ቅድሚና ዓቢ ምዝርጋሕ ትምህርቲ ብሃንቀውታ ንጽብ ኣለና!

1ይ ክፍሊ ዜና

ርሑስ ሓዲሽ ዓመት! ጽቡቅን ዘዛንን ዕረፍቲ ከምዘነበረኩም ተስፋ ንገብር። ልክዕ ናብ ትምህርትና ተመሊስና ንጥሕል ኣለና! ኣብ ሒሳብ 3ይ ኣሃዱ ንጅምር ኣብኡ ድማ ናይ ምቕጻር ስትራተጂታት ንደምርን ንምጉዳልን ከነጽንዕ ኢና። ኣብ ምጽሓፍን ምንባብን ኣብ ቃላት ነዊሕ ቅዱ ድምጺ፡ ምትሕውዋስ፡ ኣብ ሓደ ጽሑፍ ዘሎ ቀንዲ ሓሳብን ዝርዝራትን፡ ዕላማ ደራሲ፡ ድሕረ-ቃላት፡ ባህርያት ጽሑፍን ተውላጠ-ስማትን ኣብ ምርካብ ክንሰርሕ ኢና።



2ይ ክፍሊ ዜና

ሰላም ስድራቤታት! ጽቡቅ ዕረፍቲ ከምዘረኹብኩም ተስፋ ንገብር። ናብ ልማድና ክንምለስ ምኽኣልና ተሓትስና። ኣብዚ ወርሒ ተማሃሮ ትጽቢት ክፍሊ ክግምግሙ እዮም። ኣብ ሒሳብ ተምሃሮ ብድምርን ምንካይን ስርሖም ክቕጽሉ እዮም። ኣብ ንባብ ተማሃሮ ንሕቶታት ምርዳእ ኣብ ምምላስን ነቲ ጽሑፍ ተጠቂሞም መልሶም ንምርግጋጽን ክሰርሑ እዮም። ኣብ ገዛኻ ክትጥቀሙሉ እትኽእል ተወሳኺ ናይ ንባብ ጸጋታት ትደሊ ዲኻ? ኩሎም ናይ 2ይ ክፍሊ ክፍልታት ናብ መርበብ ሓበሬታ RAZ Kids ክኣትዉ ይኽእሉ። እዚ ንተማሃሮ ዓቢ ናይ ንባብ ጸጋ እዩ። ኣብ ኩሉ ደረጃታት ብዙሓት መጻሕፍቲ ኣለዉ። ተማሃሮ መጽሓፍ ኣንቢቦም ይሰምዕዎን ብዛዕባ እቲ መጽሓፍ ዝቐርቡ ሕቶታት ይምልሱን። ብዛዕባ ምእታው ዝኾነ ሕቶታት እንተሃልዩኩም፡ ናብ መምህር ውላድኩም ርኽቡ።

TUKWILA መባእታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

3ይ ክፍለ ዜና

ሰላምታ ካብ 3ይ ክፍለ! ታሕሳስ ኣብ 3ይ ክፍለ መሳጢት ወርሒ እያ ነይራ፡ ነቲ ወቕቲ እናስተማቐርና ናይ ምንባብን ሒሳብን ክእለትና እናዓበና ኣብ እንቕጽለሉ ዘለና እዋን!

ኣብ ንባብ፡ ተማሃሮ ነቲ ቀንዲ ሓሳብ ብምልላይ፡ ናይ ጽሑፍ መርትዖ ብምጥቃምን ምስቲ ዘንብብዎ ምትእስሳር ብምፍጣርን ናይ ምርዳእ ክእለቶም የሓይሉ ኣለዉ። ልቢ ወለድን ዘይልበወለድን ጽሑፍት ምንባብን ተማሃሮ መዓልታዊ ኣብ ገዝኦም ከንብቡ ነተባብዕን ኣለና። ዋላ 15-20 ደቐይቕ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ለይቲ ዓቢ ለውጢ የምጽእ!

ኣብ ሒሳብ ብኣምር ምብዛሕን ምክፍፋልን ርእሰ ተኣማንነት ንሃንጽ ኣለና፡ ከምኡ'ውን ብድምርን ምንካይን ስሉጥነት ነመሓይሽ ኣለና። ተማሃሮ ኣተሓሳስባኦም ምግለጽ፡ ጸገማት ቃላት ምፍታሕ፡ ከምኡ'ውን ስርሖም ንምርኣይ ከም ስርርዕ፡ መስመራት ቁጽርን ስእልን ዝኣመሰሉ ስትራተጂታት ምጥቃም ይመሃሩ ኣለዉ።

ኣብ ወርሒ ጥሪ ተማሃሮ ንንባብን ሒሳብን ዝኾነ ናይ Iready Diagnostic ገምጋማት ክዛዝሙ እዮም። እቶም ተማሃሮ ዘመዝገብዎ ምዕባላ ክንርኢ ምጽባይ ኣይንክእልን።



4ይ ክፍለ ዜና

ተማሃሮ ራብዓይ ክፍለ ብሒሳብ 2ይ ክፍለ ወዲኦም 3ይ ክፍለ ይጅምሩ ኣለዉ። እዚ ድማ ኣብ ብዙሕ ኣሃዛት ምብዛሕን ምክፍፋልን ከምኡ እውን ኣብ ምዕቃን ዙርያን ስፍሓትን ዘተኮረ እዩ። ኣብ ወርሒ ታሕሳስ ናብ ትካል ምጽራይ ርስሓት ማይ ኪንግ ካውንቲ ዝገበርናዮ ናይ ሜዳ ጉዕዞ ንተማሃሮ ሓበሬታ ዝህብን መሳጥን እዩ ነይሩ። ኣብ ንባብ ንዝርከቡ ሓበሬታ ዝህቡ ጽሑፍት ናይ ምርዳእ ስትራተጂታት ንሰርሕ ኣለና። በጃኹም ንተማሃራይ 4ይ ክፍለ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ እንተወሓደ ን30 ደቐይቕ ኣብ ገዛ ኮይኑ ከንብብ ኣተባብዕዎ!

5ይ ክፍለ ዜና

ጥሪ ኣብ 5ይ ክፍለ ጽዑቕን መሳጢን ወርሒ ዕብየት ክኾነ እዩ! ተማሃሮ ኣብ ሒሳብ ብዛዕባ ክፋላትን ዓስራይን ዘለዎም ርድኢት የሓይሉ ኣለዉ። ኣብ ሳይንስ ድማ ብኢድ ብዝገበር ምርመራታት ስርዓታትን ህይወታዎንን ይምርምሩ ኣለዉ። ኣብ ምንባብን ምጽሓፍን፡ ኣብ ሓበሬታ ዝህቡ ጽሑፍት ይጥሕሉ ኣለዉ። ቁልፊ ሓሳባት ምልላይ፡ ጽሑፍ መርትዖታት ምጥቃም፡ ንጹርን ጽቡቕ ውዲብን ጽሑፍ ምህናጽ ይመሃሩ ኣለዉ። ሓድሽ ዓመት ኣብ እንጅምራሉ ዘለና እዋን ተማሃሮ ኣብ ትምህርቶም ብዝገብርዎ ዘለዉ ጸዕሪ ንሕበን!

TUKWILA መገኛታ ቤት ትምህርት

ዜናዊ ወረቆት

ጥሪ
2026 ዓ.ም

ዜና ኤምኤልኤል

ክፍሉ MLL 2025 ሓያል ኮይኑ ዛዚሙ። ካብ ወርሒ ጥቅምቲ ጀሚርና ምስ ደረጃታት ክፍሊ ብቐረባ ብምትሕብባር ንተማሃሮ MLLና ኣብ ክፍሎም ክንድግፍ ጸኒሕና። መዓልታዊ ምስ ተማሃሮ ተራኹብና ብፍልጠት ምጽሓፍን ምንባብን፣ ሒሳብን ቋንቋን ንሕግዞም። ኣብ ወርሒ ጥሪ ዓመታዊ ፈተና ዊዳ ንምውሳድ ክንዳሎ ኢና። እዚ ፈተና ኣርባዕተ ክፍልታት ዝሓዘ ኮይኑ፡ ምስማዕ፡ ምንባብ፡ ምዝራብን ምጽሓፍን እዮም። ተማሃሮ ሓጻርቲ ዛንታታት ብምንባብ፡ ነቲ ዛንታ ዳግማይ ብምዝንታው፡ ንሕቶታት ምርዳእ ብምምላስን ነቲ ዛንታ ዘጠቓልል ሓረጎት ብምጽሓፍን ነቲ ፈተና ክዳለዉ ይኽእሉ።

ዜና ስቲም

ክረምቲ ኣብ ቤተ ፈተነ STEAM ናይ ዓመት ዘዘናግዕ እዋን እዩ! እቶም ካብ 3ይ-5ይ ክፍሊ ዝመሃሩ ተማሃሮ፡ ብዛዕባ ኤሌክትሪክ፡ ኮዲንግ፡ ምህንድስና፡ ሮቦቲክስን ካልእን ዝምልከት ናይ ጋንታ ፕሮጀክትታት ይሰርሑ ኣለዉ። እቶም መዋእለ ህጻናት ክሳብ ካልኣይ ክፍሊ ዝመሃሩ ተማሃሮ ኣብ ከም መነባብሮ፡ ንጥረ ነገርን ምንቅስቓስን ዝኣመሰሉ ኣምር ሳይንስ ይሰርሑ ኣለዉ። ተማሃሮኻ እንታይ ይገብሩ ከምዘለዉ ንምፍላጥ ኣብዚ ሰሙን ኣብ ክፍሊ STEAM እንታይ ሃኒጽካ ሕተቶም።

ፒ.ኢ. ዜና

እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም ቱክዊላ ተጋሩ! ኣብ ወርሒ ጥሪ ተምሃሮ ብዛዕባ ስፖርታዊ ብቕዓት ኣብ ዝተፈለለዩ ጸወታታትን ንጥፈታትን ክመሃሩን ከጉልሑን ክቕጽሉ እዮም። ካብ ሳልሳይ ክሳብ ሓሙሻይ ክፍሊ ዝመሃሩ ተምሃሮ ክእለት ቮሊቦል ኣብ ምምሃር ክሰርሑ እዮም። ኩሎም ክፍልታት ዝተፈለለዩ ናይ ቴግ ጸወታታት ክጸወቱ ከምኡ'ውን ናይ ዘላሊ ገመድ፡ ሁለ ሆፕስን ካልኣት ናይ ፒኢ መሳርሒታትን ብምጥቃም ምውህሃድን ሚዛንን ከማዕብሉ እዮም።

ዜና መዚቃ

ኣብ ወርሒ ጥሪ ንማርቲን ሉተር ኪንግ ጁንየር ንምኽባር ኣብ ዝካየድ ጉባኤ ክንደርፍ ዝግበኣና ደርፍታት ክንመሃር ኢና። ተምሃሮ መገኛታ ትምህርቲ ብዛዕባ ክረምቲ ብዝምልከት ደርፍታት ኣቢሎም ክእለት መዚቃ ክድህስሱ እዮም። ተምሃሮ ማእከላይ ደረጃ ካብ ጋና ኣብ ኣፍሪቃዊ ከበሮ ክሰርሑ እዮም።



TUKWILA መገኛታ ቤት ትምህርቲ ናይ ጥዕና መዘኻኽሪ

ኣብ መገኛታ ቤት ትምህርቲ ቱክዊላ ብሕማም ኢድ፣ ኣግርን ኣፍን ዝተለኸፉ ሰባት ተራእዮም እዮም።

ሓፈሻዊ ሓበሬታ ብዛዕባ ሕማም ኢድ፣ ኣግርን ኣፍን (HFMD)

HFMD እንታይ እዩ?

- ኣብ “ጉጅለ ኤንተርቫይረስ” ብዘርከቡ ቫይረሳት ዝመጽእ እዩ። ኣብ ዕሽላትን ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናትን ልሙድ ሕማም እዩ። ብቐሊሉ ክዘርጋሕ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኦ ግዜ ከቢድ ኣይኮነን። ኣብ ሓጋይን መጀመርታ ጽድያን ዝያዳ ይርእዮ።
- ዋላ እኳ ተመሳሳሊ ድምጺ እንተሃለዎም፡ “ሕማም ኢድ፣ ኣግርን ኣፍን (HFMD)” ካብ “ሕማም ኣግርን-ሕማም ኣፍ” ዝብል ኣብ ከብቲ፡ ኣባጊዕ፡ ኣጣልን ሓሰማን ዝርከብ እዩ።
-
-

መን ክረኽቦ ይኽእል?

- ዝኾነ ሰብ ዋላውን ቅድሚ ሕጂ እንተነበሮ HFMD ክረኽብ ይኽእል'ዩ። መብዛሕትኦም ኣብ ትሕቲ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ይኸሰቱ። ነፍሰጸር እንተኾይንኪ፡ ንHFMD ተቓላዕኪ ወይ ኣለኪ ኢልኪ እንተሓሲብኪ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኺ ተወከስ።

ምልክታት እንታይ እዮም?

- ሰዓል (ኣሜሪካን ኣካዳሚ ሕክምና ህጻናት ንሰዓል 100.40F [38.0 C] ወይ ልዕሊኡ ሙቕት ክብል ይገልጻ) ምስ ምውሓጥ ቃንዛ ከስዕብ ዝኽእል ቁሰሊ ኣፍ። ከም ቀይሕ ነጠብጣብ ዝጅምርን መብዛሕትኦ ግዜ ናብ ፈሳሲ ዝመልእ ጽፍፍቲ ዝምዕብልን ረስኒ ቆርቦት።
 - መብዛሕትኦ ግዜ ጽፍፍቲ ኣብ ጨጉሪ ኢድ፡ ኣጸብዕትን ጫፍ ኣግርን ይረኣ።
 - ኣብ ካልእ ክፍሊ ኣካላትና ጽፍፍቲ ክረኣ ይኽእል።
- መብዛሕትኦ ምልክታት ኣብ ውሽጢ 7 ክሳብ 10 መዓልታት ይሓልፍ። ገለ ሰባት ፍጹም ምልክት ከየርኣዩ ይኽእሉ እዮም፡ እንተኾነ ግን ሕጂውን ነቲ ቫይረስ ናብ ካልኦት ከመሓላልፍዎ ይኽእሉ እዮም።

ብኸመይ ይዘርጋሕ?

- እቲ ቫይረስ ኣብ፤
 - ካብ ሰዓል፡ ምሕንጣጥን ምፍሳስ ኣፍንጫን ዝመጽእ ነጠብጣብ
 - ካብ ጽፍፍቲ ወይ ቆርቦት ዝመጽእ ፈሳሲ
 - ካብ ቁሰሊ ኣፍ ዝመጽእ ፈሳሲ ወይ ሸንቲ
 - እ ሰገራ (ሸንቲ) .
- እቲ ቫይረስ ክላባዕ ዝኽእል ሓደ HFMD ዘለዎ ሰብ ክስዕል ወይ ክሕንክስን ካልእ ሰብ ድማ ቦቲ ነጠብጣብ ምስ ዘስተንፍስን እዩ።
- ብኸምዚ ዝስዕብ እውን ክዘርጋሕ ይኽእል፤

- እቲ ቫይረስ ዘለዎ ነገር ወይ ገጽ ምትንካፍ ድሕሪኡ ኣፍ፡ ዓይኒ፡ ወይ ኣፍንጫ፡
- ምስ ሓደ HFMD ዘለዎ ሰብ ኣኛሑ ወይ ኩባያ ምክፋል፡፡
- እንስሳታትን እንስሳ ዘቤትን HFMD ክረኽቡ ወይ ክዘርግሑ ኣይክእሉን እዮም፡፡ ሓደ ሰብ ዋላ ምልክታት ምስ ጠፍኦ ንሰሙናት HFMD ክዘርግሑ ይኽእል፡፡

ውላደይ HFMD እንተሃልይዎ ብኸመይ ይፈልጥ?

- ሓደ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ብተለምዶ ኣብ ምልክታት ሓደ ሰብ ተመርኩሱ HFMD ክምርምር ይኽእል፡፡ ሓደ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ብናይ ጎረቤት ወይ ናይ ሰገራ (ሽንቲ) ናሙና ንኤችኤፍኤምዲ ክምርምር ይኽእል፡፡ ምኽንያቱ ውጽኢት መርመራ ንምርካብ ካብ 2 ክሳብ 4 ሰሙን ክወስድ ስለ ዝኽእል፡ እዚ መርመራ መብዛሕትኡ ግዜ ኣይግበርን እዩ፡፡

ተወሳኺ ሕቶታት እንተሃልዩካ ወይ ውላደካ HFMD ኣለዎ ኢልካ እንተኣሚንካ፡ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኻ ተራኽብ፡፡ እዚ ናይ ሓቂ ወረቐት ሓፈሻዊ ሓበሬታ ጥራይ እዩ ዝህብ፡፡

ውላደይ ኤችኤፍኤምዲ እንተሃልይዎኻ?

ውላደካ HFMD እንተሃልይዎ ብኸልጡፍ ንወሃቢ ክንክን ውላደካ ወይ ቅድመ ትምህርቲ ኣፍልጡ፡፡ ብኸመይ ይሕክም?

- ንኤችኤፍኤምዲ ዝኸውን ፍሉይ መድሃኒት የለን፡ እንተኾነ ግን ውላደካ ዝያዳ ምቹእ ንኽኸውን ገለ ካብቲ ምልክታት ክትሕክም ትኽእል ኢኻ፡፡ ብዛዕባ ኣማራጺታት ሕክምና ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕናኻ ተዘራረብ፡፡
 - 3 ወርሒን ትሕቲኡን ዘዕድሚኦም ዕሽላት 100.40 F (380 C) ወይ ልዕሊኡ ሰዓል ዘለዎም ብወሃቢ ክንክን ጥዕናኦም ክረኣዩ ኣለዎም፡፡
 - እቲ ናይ ኣፍ ቁስሊ ቃንዛ ክህልዎ ስለ ዝኽእል፡ ህጻናት ክበልዑን ክሰትዩን ኣይደልዩን ይኹኑ፡፡ ህጻናት ማይ ምውሓድ ንምክልኻል እኹል ፈሳሲ ክረኽቡ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ብዛዕባ ምልክታት ውላደካ ዝኾነ ሰክፍታ እንተሃልዩካ ምስ ወሃቢ ክንክን ጥዕና ውላደካ ተዘራረብ
- ውላደካ ምልክታት ምውሓድ ማይ የርኢ ኣሎ (ካብ ንቡር ዝወሓደ ርጥብ ዝበለ ዲያፕሮሲር ዘይብሉ ሽንቲ፣ ካብ ንቡር ንላዕሊ ድኻም፣ ምድንዛዝ፣ ደረኛ መልሓስ ወይ ከንፈር፣ ውሑድ ንብዓት)፣ ወይ ከቢድ ሕማም ርእሲ ወይ ምትራር ክሳድ ኣለዎ፣ ብኸልጡፍ ብወሃቢ ክንክን ጥዕና ክረኣዩ ኣለዎም፡፡**

፡፡እ
ንተ

HFMD ንኸይዘርጋሕ ብኸመይ ክሕግዝ ይኽእል?

- እቲ ቫይረስ ብቐለሉ ብማይን ሳሙናን ይኣለ፡፡ ብተደጋጋሚ ኣእዳውካ ምሕጻብ ብፍላይ ዲያፕሮ ምስ ቀየርካ፡ ሽቑቕ ምስ ተጠቐምካ፡ ምሕንፋጽ፡ ምስዓል ወይ ኣፍንጫ ምስ ምድራዝ፡፡
- ክትስዕል ወይ ክትሕንጥስ ከለኻ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ምሽፋን፡፡
- ኣዲንትኻን ኣፍንጫኻን ኣፍካን ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ፡፡
- ምስ ዝኾነ ኤች.ኤፍ.ኤም.ዲ. ህጻናት ኣብ ኣፎም ዘእትውዎም መጻወቲታትን ካልእ ነገራትን ብማይን ሳሙናን ኣጸቢቕካ ኣጽርዮም፡፡ ንብረት ገዛ ምጽራይን ምጽራይን ፡፡

ውላደይ ካብ ክንክን ህጻናት ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣለዎ ድዩ?

ኣይፋልን ንኤችኤፍኤምዲ ዝተቐልዑ ወይ ዝተለኸፉ ህጻናት ኣብ ክንክን ህጻናት ክኸጸሉ ይኽእሉ እንተዘይኮይኑ፤

- ምስ ምፍሳስ ደም ቁስሊ ኣፍ ኣለዎም። ምስ ካልኣት ምልክታት HFMD ሰዓል (ሙቕት 100.40F [38o C] ወይ ልዕሊኡ) ኣለዎም።
- ዝፈሰሰን ብፈሰሰ ዝተመልኦን ጽፍፍቲ ኣለዎም።
- ኣብ ክፍሊ ንጥፈታት ንክሳተፉ ጽቡቕ ስምዒት ኣይስምዖምን (ንኣብነት፡ ዘይተለምደ ድኻም፣ ምጭብባጥ ወይ ዕግርግር፣ ወይ ካብ ንቡር ንላዕሊ ምብካይ)።

በጅኹም ናይ መደብ ክንክን ህጻናትኩም ፖሊሲ ሕማም ተኸተሉ።

መወከሲታት፤

ኣሜሪካን ኣካዳሚ ሕክምና ህጻናት

- ምእላይ ህጻናትና፡ ምዕራፍ 3 ምድንፋዕን ምክልኻልን ጥዕና፡ 3.6 ምሕደራ ሕማም፡ 3.6.1 ብሰንኪ ሕማም ምሕዋስ/ምግላል
- ምምሕዳር ተላባዕቲ ሕማማት ኣብ ክንክን ህጻናትን ኣብያተ ትምህርትን፡ 5ይ ሕታም። ገጽ 101-102

ማእከላት ምቁጽጽርን ምክልኻልን ሕማማት

- ሕማም ኢድ፣ኣግር፣ኣፍን(HFMD)። <https://www.cdc.gov/ኣፍ-ኣግር/>

መደብ ጥዕና ክንክን ህጻናት – ህዝባዊ ጥዕና ሲያትልን ኪንግ ካውንቲን።

- <https://kingcounty.gov/depts/health/ህጻን-መንእሰያት-ጥዕና/ሕክምና-ሕጻናት-ጥዕና/ምክልኻል-ሕማማት.aspx>. መርበብ ሓበሬታ ምክልኻል ሕማማት

ክፍሊ ሕርሻ ኣሜሪካ (USDA)

- መርበብ ሓበሬታ ሕማም ኣግርን ኣፍን <https://www.aphis.usda.gov/aphis/ourfocus/animalhealth/ሓበሬታ-ሕማም-እንስሳ/fmd/index>