[Tigrinya translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

ዝኸበርኹም [Name of recipient],

**ጉዳይ: ሓበሬታብዛዕባ ሕማም ንፍዮ**

ንስኹም ወይ ውላድኩም ንፍዮ ምስዘለዎ ሰብ ኣብ (NAME OF PLACE) ተተናኺፍኩም ነይርኩም፡፡ እዚ ማለት እንተድኣ ንስኹም ወይ ውላድኩም 2 ዶዝ ናይ ንፍዮ፣ ክታበት ማምፕስን ሩቤላን (MMR) ሙሉእ ብሙሉእ እንተድኣዘይተኸቲብኩም ንስኹም ወይ ውላድኩም ንፍዮ ናይ ምምዕባል ጸገም ከጋጥመኩም ይኽእል፡፡ እዚ ደብዳበ ንስኹም ናትኩምን ናይ ካልኦት ኣብ ጥቓኩም ጥዕና ንምሕላው ክትገብርዎ ዝግበኦም ሓበሬታ ኣካቲቱ ኣሎ፡፡

ሕማም ንፍዮር ኣዝዩ ብቐሊሉ ዝስፋሕፋሕ ረኽሲ እዩ። ሃንደበት ክኽሰት ዝኽእል ኮይኑ ሰባት ድማ ቀልጢፎም ክሓሙ ይኽእሉ። ኣብ መወዳእታ ናይዚ ደብዳበ ብዛዕባ ሕማም ንፍዮ ዝያዳ ሓበሬታ ኣሎ - ብኽብረትኩም ብዛዕባ ምልክታት ሕማም ንፍዮርዮ ብኸመይ ከም ዝመሓላላፍን ብዛዕባ ክታበት ኣንጻር ንፍዮን ዝያዳ ንምፍላጥ ነዚ ኣንብቡ። ብዛዕባ ሕማም ንፍዮ ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles) እውን ይርከብ፡፡

**ንሓፈሻዊ ሓኪምኩም (GP) ክተዘርቡ እንከለኹም**

ገለ ሰባት ማዕዳ ንምርካብ በዝተኽኣለ መጠን ፍጥነት ንሓኪሞም ክሓቱ ኣለዎም:

**ድኹም ስርዓት ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ሰባት**

ድኹም ስርዓተ ምክልኻል ሕማም እንተሃልዩኩም ንሓፈሻዊ ሓኪምኩም ብምርካብ ምስ ሓደ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ርክብ ነይሩኩም ክኸውን ከምዝኽእል ክትነግሮም ይግባእ። ሓኪምኩም ካብ ሕማም ንፍዮ ናጻ ከምዝኾንኩም ንምፍላጥ መርመራ ክገብረልኩም፤ ወይ ድማ ናይ ሕማም ሓደጋ ንምንካይ ሕክምና ክህበኩም ይደሊ ይኸውን።

**ነብሰ ጾር ደቂ ኣንስትዮ**

ጥንስቲ ምስ እትኾኒ እሞ ክትባት MMR ኣምሊጡኪ ምስዝኸውን ወይ እቲ ክትባት ከምዝወሰድኪ ርግጸኛ እንተድኣዘይኮይንኪ ንሓኪምኪ ወይ ኣዋላዲት ሓኪም ብምርካብ ምስ ሓደ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ርክብ ነይሩኪ ክኸከውን ከምዝኽእል ክትነግርዮም ይግባእ።

**ዕድሚኦም ልዕሊ 12 ኣዋርሕ ዝኾኑ ህጻናት**

ዕድሚኡ ትሕቲ 12 ኣዋርሕ ዝኾነ ህጻናት ሕማም ንፍዮ ምስ ዘለዎ ሰብ ኣብ ተመሳሳሊ እዋን ኣብ (NAME OF PLACE) ምስዝሳተፉ ብኽብረትኩም ማዕዳ ንምርካብ ንሓፈሻዊ ሓኪምኩም ኣዛርብዎ፡፡

 **ዝሓመሙ ሰባት**

ንስኹም ወይ ውላድኩም ምስ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ኣብ ተመሳሳሊ እዋን ኣብ (NAME OF PLACE) ድሕሪ ምስታፍኩም ድሕሪ 3 ሰሙን ልዑል ሙቐት ምስ ሰዓል፣ ኣፍንጫ ዘረብረበ ምባል፣ ቃንዛ ቀይሕ ዓይኒ ወይ ረስኒ እንተተሰሚዕኩም ንሓፈሻዊ ሓኪምኩም ወይ NHS 111 ክተዛርቡ ኣለኩም፡፡ ቅድሚ ብኣካል ምኻድኩም ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምኩም ወይ NHS 111 ክትድውሉ ኣለኩም። እዚ ድማ ሕማም ንፍዮ ናብ ካልኦት ንኸይስፋሕፋሕ ንምግባር እዩ።

ንስኹም ወይ ውላድኩም እዚ ደብዳበ ከም ዝረኸብኩምን ምስ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ርክብ ነይርኩም ክኸውን ከም ዝኽእልን ንሓኪምኩም ንገርዎ። ውላድኩም እንተድኣሓሚሙ መዓስ ሓገዝ ከም እትደልዩ ምፍላጥ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ውላድኩም ትጭነቑ እንተድኣለኹምን ብፍላይ ድማ ዕድሚኦም ትሕቲ 2 ዓመት እንተኾይኑ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትሓቱ ይግባእ።

**ናይ MMR ክትበት 2 ዶዝ ዘይወሰዱ ሰባት**

ንስኹም ወይ ውላድኩም 2 ዶዝ ናይቲ ካብ ሕማም ንፍዮ ዝከላኸለልካ ክታበትት MMR ምውሳድኩም ርግጸኛታት እንተዘይኮይንኩም ክታበት ንምውሳድ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምኩም ተራኸቡ። ሓደ ዶዝ እንተ ኣምሊጡኩም ሕጂ ውን ኣብ ዝኾነ ዕድመ ክትክተቡ ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ ክታበት MMR ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብቲ ናይ ሓበሬታ ወረቐት ርኣዩ።

**ሕማም ዕንፉሩር እንተድኣለኩም መዓዝ ናብ ስሩዕ ንጥፈታትኩም ትምለሱ**

ሓደ ሕማም ንፍዮ ዘዝሓዞ ሰብ ቅድሚ እቲ ዕንፍሩር ምስፍሕፍሑ ኣብ 4 መዓልታት ነቲ ረኽሲ ክስፋሕፋሕ ይኽእል እዩ። ሓንሳብ ዕንፍሩር ምስወጾ ገና እቲ ረኽሲ ንተወሳኺ 4 መዓልታት ክስፋሕፋሕ ይኽእል።

ሓደ ሰብ ሕማም ንፍዮ ኣለዎ ተባሂሉ እንተተሓሲቡ ካብቲ ዕንፍሩር ዝተርኣየሉ እዋን ጀሚሩ እንተወሓደ ን4 መዓልታት ካብ ትምህርቱ ወይ መዕበዪ ህጻናት ወይ ስራሕ ክረሓቕ ኣለዎ። ከምኡ’ውን ምስ ትሕቲ 12 ወርሒ ዝዕድሚኦም ዕሸላት፣ ነፍሰጾራትን ዝደኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ሰባትን ጥቡቕ ርክብ ከገብሩ የብሎምን።

ሰናይ ሰላምታ፤

Author’s name

Position or title

**ሕማም ንፍዮ ዝምልከት ሓበሬታ**

**ሕማም ንፍዮ እንታይ እዩ**

ረኽሲ ንፍዮ ብቫይረስ ዝመጽእ ኮይኑ ኣብ ደቂ ሰባት ኣዝዩ ብቐሊሉ ዝላባዕ ሕማም እዩ። ምልክታት ምርኣይ ምስጀመሩ ሰባት ብቀልጡፍ ክሓሙ ይኽእሉ። መብዛሕትኡ እዋን ንኣናእሽቱ ህጻናት ዘጥቅዕ ኮይኑ ኣብ ዝኾነ ዕድመ ኮይንኩም እውን ብሕማም ንፍዮ ክትትሓዙ ትኽእሉኢኹም፡፡

**ሕማም ንፍዮ ብኸመይ ይስፋሕፋሕ**

ምስ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ብቐረባ ብምርኻብ ብሕማም ንፍዮ ክትታሓዙ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ድማ ክስዕሉ ወይ ክህንጥሱ ከለዉ ካብ ኣየር ክኸውን ይኽእል። ሕማም ነፍዮ ኣብ ስድራቤታትን ካልኦት ሰባት ብቐረባ ኣብ ዝሕወሱሉ ቦታታትን ኣዝዩ ብቐሊሉ ይስፋሕፋሕ።.

እንተድኣ 2 ዶዝ ናይ ንፍዮ፣ ማምፕስን ንቤላን (MMR) ክታበት ወሲድኩም ወይ ቅድሚ ሕጂ በዚ ረኽሲ ተታሒዝኩም እንተድኣነይርኩም ብንፍዮ ካብ ምትሓዝ ክትድሕኑ ትኽእሉ ኢኹም፡፡

ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ቅድሚ እቲ ዕንፍሩር ምውጽኡ ቅድሚ 4 መዓልታት ክሳብ ድሕሪ 4 መዓልታት ድሕሪ እቲ ዕንፍሩር ምምዕባሉ እቲ ረኽሲ ከስፋሕፍሕ ይኽእል።

**ምልክታት ንፍዮ**

ምልክታት ሕማም ንፍዮ መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ምትሓዝ እቲ ረኽሲ ካብ 10 ክሳብ 12 መዓልታት ይጅምር። ሓደ ሓደ ግዜ ዝኾነ ምልክታት ንኽርኢ ክሳብ 21 መዓልታት ክወስድ ይኽእል።

ንፍዮ መብዛሕትኡ እዋን ቁሪ ብዝመስሉ ምልክታት ይጅምር፡፡ ፈለመቲ ምልክታት ሕማም ንፍዮ ዘካትቶም:

* ልዑል ረስኒ
* ፈሳሲ ወይ ምዕጻው ኣፍንጫ
* ምህንጣስ
* ሰዓል
* ቀይሕ፣ ቁስሊ ማይ ዝመልአ ኣዕንቲ

ድሕሪ ሒደት መዓልታት ኣብ ውሽጢ ምዕጉርትን ኣብ ድሕሪት ከንፈርን ንኣሽቱ ጻዕዳ ነጠብጣባት ክረኣዩ ይኽእሉ። እዞም ነጠብጣባት መብዛሕትኡ ግዜ ንውስናት መዓልታት ዝጸንሑ እዮም።

ዕንፍሩር መብዛሕትኡ እዋን ቁሪ መሰል ምልክታት ድሕሪ ምጅማሮም ካብ 2 ክሳብ 4 መዓልታት ይረአዩ፡፡ እቲ ዕንፍሩር ቅድሚ ናብ ካልኦት ክፋል ሰብነት ምስፍሕፍሑ ኣብ ገጽን ኣብ ድሕሪ ኣእዛን ይጅምር፡፡

እቶም ናይ ንፍዮ ነጠብታታት ዕንፍሩር ሓልሓሊፉ ክውስኹ ይኽእሉ እዮም፡፡ ናይ ነጠብጣብ ምልክት ንምፍጣር ክእከቡ ይኽእሉ እዮም፡፡ ብዙሕ እዋን ኣሳሕዩን፡፡

እቲ ዕንፍሩር ኣብ ጻዕዳ ቆርበት ቡናዊ ወይ ቀይሕ ይመስል። ኣብ ቡናውን ጸሊምን ቆርበት ንምርኣይ ከጸግም ይኽእል እዩ።

**ሕማም ንፍዮ ክንደይ ዝኣክል ከቢድ እዩ?**

ካብ 1 ክሳብ 15 ዝኾኑ ነፍዮ ዝሓዞም ሰባት ኣዝዮም ክሓሙ ይኽሉ እዮም፡፡ ንኣሽቱ ህጻናት፣ ነፍሰጾራትን ናይ ሕማም ምክልኻል ዓቕሞም ዝደኸሙ ሰባትን ብኸቢድ ናይ ሕማም ተኽእሎኦም ዝለዓለ እዩ።

ሕማም ንፍዮ ካብ ዘስዕቦም ከበድቲ ጸገማት ዝካተቱ:

* ናይ እዝኒ ረኽሲ
* ናይ ሳንቡእ ረኽሲ (ኒሞንያ)
* ውጽኣት
* ድርቀት
* ውነኻ ምስሓት (እዚ ሓልሓሊፉ ዝርኣ እዩ)

ኣብ እዋን ጥንሲ ረኽሲ ሕማም ንፍዮ ምንጻል ጥንሲእ ወይ ህጻን ኣብ ዘይእዋን ምውላድ ከስዕብ ይኽእል።

**ምክልኻል ንፍዮ**

ሕማም ንፍዮ ንምክልኻል እቲ ዝበለጸ ኣገባብ ክታበት MMR እዩ፡፡

እቲ ክታበት መብዛሕትኡ ግዜ ንህጻናት ብኽልተ ዶዝ ይወሃብ። እቲ ቀዳማይ ዶዝ ዕድመኦም 12 ወርሒ ንዝኾኖም ህጻናት ዝወሃብ እዩ፤ እቲ ካልኣይ ዶዝ ድማ ድሕሪ 3 ዓመትን 4 ወርሕን ምስ ኮኖም ይውሃብ።

ውላድኩም ምስ ሓደ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ከም ዘለዎ እንተተለልዩ ሓደ ሓደ ግዜ ሓኪምኩም ካብቲ ዝተትሓዘ መደብ ቀዲሙ ክታበት MMR ክወሃብ ክመኽረካ ይኽእል። ሓደ ዶዝ ንሓደ ትሕቲ 12 ወርሒ ዝዕድሚኡ ዕሸል እንተተዋሂቡ ሽዑ እቲ ልሙድ 2 ዶዝ ናይ MMR ኣብቲ ልሙድ ግዜ ክወሃብ ኣለዎ (ኣብ መንጎ ዝኾነ ዶዝ እንተወሓደ ናይ 1 ወርሒ ክኣፈላላይ ክህሉ ኣለዎ)።

ሓደ ሰብ እቲ ዶዝ እንተድኣዘይወሲዱ ወይ እቲ ክታበት ከምዝወሰደ ርግጸኛ እንተዘይኮይኑ እቲ ክታበት ኣብ ዝኾነ ዕድመ ክወስድ ይኽእል። ወለድን ኣላዪን ንናይ መዝገብ ክታበቶም ናይ ውላዶም ቀይሕ መጽሓፍ ክሪኡ ይኽእሉ።

ነፍሰ ጾራት ኣዴታት ወይ ድኹም ስርዓት ምክልኻል ሕማም ዘለዎም ሰባት ነቲ ክታበት ክወስዱ የብሎምን። ምስ ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ርክብ ዝገበሩ እንተመሲሎም ንተወሳኺ ምኽሪ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪሞም ወይ መሕረሲቶም ክዘራረቡ ይግባእ።

ንክታበት MMR ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ዝስዕብ ርኣዩ:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

ወይ እቲ QR ኮድ ስካን ግበሩ:

****

**ብሕማም ንፍዮ እንተድኣተጠቒዕኹም ካብ ካልኦት ሰባት ርሓቑ**

ሕማም ንፍዮ ዘለዎ ሰብ ቅድሚ እቲ ዕንፍሩር ምውጽኡ ኣብ 4 መዓልታት ነቲ ረኽሲ ከስፋሕፍሕ ይኽእል። ሓደ ሰብ እቲ ሓፈው ምስወጾ ሕጂ’ውን ነቲ ረኽሲ ንተወሳኺ 4 መዓልታት ከስፋሕፍሕ ይኽእል።

ሕማም ንፍዮ ክህልወኩም ከም ዝኽእል ብበዓል ሞያ ክንክን ጥዕና እንተተነጊሩኩም እቲ ዕንፍሩር ካብ ዝተራእየሉ እዋን ጀሚሩ እንተወሓደ ን4 መዓልታት ካብ ክንክን ፣ቤት ትምህርቲ ወይ ስራሕ ክትርሕቑ ኣለኩም። ድሕሪ 4 መዓልታት ጽቡቕ እንተተሰሚዑኩምን ረስኒ ምስዘይህልወኩምን ናብ ንቡር ንጥፈታትኩም ክትምለሱ ትኽእሉ ኢኻ።

**ሕክምና ብሕማም ንፍዮ ንዝተጠቕዑ ሰባት**

ሕማም ንፍዮ ኣብ ኣስታት ሓደ ሰሙን እናሓሸ ይመጽእ፡፡

ዕረፍቲ ምውሳድ ከምኡ እውን ድርቀት ንምውጋድ ከም ማይ ዝበለ ብዙሕ ምስታይን እቲ ሕማም ንምሕካም ክሕግዝ ይኽእል፡፡

ሕማም ንፍዮ ሓልሓሊፉ ካልእ ሕማም ከስዕብ ይኽእል፡፡ እቶም ሕማማት ንምሕካም ኣንቲባዮቲክስ ክውሃብ ይኽእል፡፡

ብበዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ሕማም ክታበት ክህልወኩም ከም ዝኽእል እንተተነጊሩኩምን ንስኹም ወይ ውላድኩም ዝያዳ ከቢድ ናይ ጥዕና ሳዕቤናት የማዕብሉ ኣለዉ ኢልኩም እንተሓሲብኩምን ንሓፈሻዊ ሓኪምኩም ክትረኽቡ ኣለኩም፡፡

**ሕማም ንፍዮ ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ ርኣዩ:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

ወይ QR ኮድ ስካን ግበሩ:

