



**ቆልዓ ወሕስነት ክስምዎ ኣብ መዋእለ ህጻናት እንታይ ክትገብር ኣለኩም?  
ቅድሚያዎኹም:**

- ምስ መዋእለ ህጻናት ናይ ምበጻሕ ግዜ ተቋጻሩ
- ነቲ ቆልዓ ብዛዕባ ጽብቕነት ናይ መዋእለ ህጻናት ንገርዎም
- ብዛዕባ መገልታዊ መደባት ቆልዓ ሓብሩ
- መጻወቲ መጻኒ መዋእለ ህጻናት ተጠቀምኡ ኣብ ቀዳመ ሰንበት

**ኣብ ግዜ ምጅማር መዋእለ ህጻናት:**

- እኸል ግዜ መድብለምና ብዚ ሓዘክሞ ክትመጹ እንከለኹም፡ ወህስነት ተሰማኝ ምዃን ሓዲግክሞ ክትከዱ ምእንቲ
- ነቶም ሰራሕተኛ መዋእለ ህጻናት ነቲ ጠለባት ቆልዓ ክሳብ ኣፍ ኣወጹ ዝዛረብ ብከመይ ከምዝርድእዎ ንገርዎም።
- ኣብተን መጅመርታ 14 መገልታት ወሕድ ሰዓታት ከምዝወፅል ግበሩ፤ ገለ ካብ ናይ ዕረፍቲ ግዜኹም ወይ ናይ ሕርሲ ዕረፍቲ ኣብ ከምዚ ተጠቀምኡ።
- መጻወቲ ከም ጥጦ፣ ባምብላ፣ ኣጫቕቲ፣ ቫንኒ ወይ ካልእ ዝፈትዎ ነገር ሂብኩም ስደድዎ።
- ክድቅስ እንተ ኮይኑ ድማ ሰዓታት ድቃስ ን መዋእለ ህጻናት ሓብሩ።
- ድልዮት ናይ ቆልዓን፣ ጸወታን፣ መግብን ኣመግባባን፣ ዝስተ ወይ ካልእ ወሕስነት ዝፈጥረሉ ነቲ ቆልዓ እንታይ ምዃኑ ሓብሩ
- ቆልዓ ሓዲግክም ክትከዱ እንከለኹም ንገርዎ
- ኣወንታዊ ነገራት ብዛዕባ መዋእለ ህጻናትን ሰራሕተኛታትን ንገርዎም

**<<ውሑስ ዝኾነ ምጅማር መዋእለ ህጻናት ሃቡኒ>>**



TIGRINJA

ሓፊታን ወለዲ ብዛዕባ ምጅማር መዋእለ ህጻናት

