

# ንምቶት ዝተገብረ ዉዕሊ፡- ጽማቕቲ ሓሳባት ዓሚል

(Commitment to Comfort: Client Summary)  
ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎ ምቶት ንምምሕያሽ ዚሕግዝ ሓበሬታ  
(Information to improve comfort with immunizations)

## ንምቶት ዝግበር ዉዕሊ እንታይ እዩ?

(What is the Commitment to Comfort?)

ከሳዕ 25 ሚእታዊት ዝኾኑ ዓበይቲ ሰባት ብዛዕባ መርፍእ ይፈርሁ ወይ ይጭነቑ እዮም። AHS' ንምቶት ዝግበር ዉዕሊ (Commitment to Comfort) (CTC) ቅድሚ ስርዓተ ምክልኻል ሕማምን ኣብ እዋኑን ከምኡ ውን ድሕሪኡን ዘሎ ስቓይን ጭንቀትን ንምቅላል ዝሕግዙ ሓሙሽተ መሰረታዊ ስርዓታት ዝሓዘ ኢዮ። እዚ መሰረታዊ ስርዓታት እዚ ኣብ ምርምር ዝተመሰረተ እዩ።

## ሓሙሽተ CTC ስርዓታት

(Five CTC Principles)

### 1. ዝምቶ መደብ ኣውጽእ (ቅድሚ ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ምጅማርካ)

(Make a Comfort Plan (before immunization))

- ቅድሚ ናይ መከላኸሊ ሕማም እትወስደሉ ቈጸራኻ ንርእስኻ ጥጡሕ ባይታ ከትፈጥር ትክእል ኢኻ።
- ንዓኻ ዚጠቐመካ እንታይ ምዃኑ ንምፍላጥ ነቲ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ CTC ስርዓታት ክልሱ።
- ከሳዕ መንኲብካ ክትጥቐልል እትክእል ወይ ሓጺር እጅግ ዘለዎ ካምቻ ተኸደን።

### 2. ዘደንዝዝ ክሬም ተጠቐም - ኣድላዩ እንተኾይኑ (ቅድሚ መከላኸሊ ሕማም ምውሳድካ)

(Use Numbing Cream - optional (before immunization))

- ዚደንዝዝ ክሬም ንስቓይ መርፍእ ንምንካይ ኣብ ቁርበት ዝልኮ እዩ።
- ዚደንዝዝ ክሬም ንኹሉ ሰብ ንኹሉ ሰብ ጽቡቕ ዘይክኸውን ይክእል እዩ።
- ብዛዕባ እቲ ንዓኻ ጽቡቕ ዝኾነ ዚደንዝዝ ክሬም ንምፍላጥ ንፋርማሲስት ኣዘራርቡ።
- ቅድሚ ቈጸራኻ እቲ ዚደንዝዝ ክሬም ተጠቐም።
- እቲ መደንዘዚ ክሬም ኣብ AHS ናይ ሕማም መከላኸሊ መውሃቢ ቦታታት **ኣይርክብን** ወይ ኣይወሃብን እዩ።
- ዝያዳ ተፈላጥነት ዘለዎም ኣስማት ከም ኣሜቶፕ (Ametop) ኤምላ (Emla) ከምኡ ውን ማክሲሊን (Maxilene) ዝብሉ የጠቓልል። ነቶም ጥምር መምርሒታት ተኸተሎም።
- ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ኣብ [Numbing Cream Guide](#) (መምርሒ እቲ መደንዘዚ ክሬም) ርክ ከምኡ ውን ምስ ፋርማሲስት ተዘራረቡ።

### 3. ምሹእ ኣቀማምጣ (ኣብ እዋን መከላኸሊ ሕማም ምውሳድ)

(Position Comfortably (during immunization))

- ዝክእል እንተ ኹይኑ ቅልጽምካ ፍኹስ ኣብ ዝብላሉ ኣብ ቅኑዕ ምሹእ ቦታ ኮፍ ባል።
- ቅድሚ ሕጂ መከላኸሊ ሕማም ክትወስድ ክለኻ ሃለዋትካ ኣጥፊእካ እንተኔርካ ወይ ሃለዋትካ ናይ ምጥፋእ ስምዒት ይስመዐካ እንተ ሃሊዩ ቀልጢፍካ ንክንክን ጥዕና ኣቅራቢ ንገሮ እንተ ተኸኢሉ ድማ ኮፍ ባል ወይ ኣሳፍሖ።
- ውጥረትን ምዝንጋዕን ጭዋዳታት ክሕግዝ ይክእል ኢዩ ( ን15 ሰከንድ ውጥር ኣብሎ ካብኡ ድማ ን15 ሰከንድ ኣፍታሕታሓዮ)።

# ንምቶት ዝተገብረ ዉዕሊ:- ጽማቕቲ ሓሳባት ዓሚል

(Commitment to Comfort: Client Summary)

ስርዓተ ምክልኻል ሕማም ዘለዎ ምቶት ንምምሕያሽ ዚሕገዝ ሓበሬታ

(Information to improve comfort with immunizations)

## 4. ኢቻልቦኽ ዝሰርቕ ነገራት ተጠቐም (ኣብ እዋን መክላኽሊ ሕማም ምውሳድ)

(Use Distraction (during immunization))

- ካብ መክላኽሊ ሕማም ምውሳድ ኢቻልቦኽ ምስ እትሰርቕ ፍኹስ ኪብለካ ይኽእል እዩ።
- መክላኽሊ ሕማም ኣብ እትወስድሉ እዋን ኢቻልቦኽ ናብ ካልእ ኽትውስድ ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት ቀስ ኢልካ ኣዕሚቕኣካ ኣስተንፍስ ተሌፎን/ታብሊትካ ተጠቐም ወይ እትፈትዎ ቦታ ብወሽጥኻ ሕሰብ።
- ነቲ [Distraction Techniques Guide](#) (ናይ ኢቻልቦኽ መሰረቓ ተክኒካት መምርሒታት)ርእ።
- ነቲ መክላኽሊ ሕማም ዝህበካ ቦዓል ሞያ ወይ ነቲ ሓጋዚ ሰብ ብዛዕባ እቲ ንዓኻ ዚጠቐመካ ነገራት ኣዘራርቡ።
- ኣድላዩ እንተ ኹይኑ ናይ እዝኒ መስምሒ (earphones) ወይ ምቶ ዝህበካ ነገር ሓዝካ ኽትመጽእ ከም ዘለካ ዘክር።

## 5. ቅኑሶ ዝኾነ ቋንቋ ተጠቐም (ቅድሚ ምክልኻል ሕማም ኣብ እዋንንን ድሕሪኡን)

(Use Positive Language (before, during and after immunization))

- ናይ CTC ማላታት ምቶት ጽቡቕ ከም ዝዓየዩ ዘክር ኣብ ዚቐጽል እዋን ድማ ተጠቐሙሉ።
- ነቲ ናይ መክላኽሊ ሕማም ምውሳድ ዘሎካ ኣወንታዊ ተመክሮ ንኻልኣት ከተካፍሎም ሕሰብ።

ንዝያዳ ሓበሬታ:- [COVID-19 Care after Immunization](#) (COVID-19 ከንክን ድሕሪ መክላኽሊ ሕማም ምውሳድ)