

# ምሕዋስ ናይ ህጻናት ፎርሙላ ፓውደር

## ቅድሚያ ምጅማርኩም

- ኣብቲ ቆርቆሮ ዘሎ ዕለት ርክብዎ።  
"Best if used by (እንተ ተጠቐምካሉ ዝሓሸ እዩ)" ወይ "Best by (ዝበለጸ)" ዝብል ኣለዎ። ድሕሪ እዛ ዕለት ነቲ ፎርሙላ ኣይትጠቐሙሉ።
- ናይ ሰራሕ ቦታኻ ኣጽርዮ።
- ላዕለዎይ ክፋል ናይቲ ቆርቆሮ ሕጸብ።
- ኣእዳውኩም ብውሑዱ ን 20 ካልኢት ብማይን ሳሙናን ተሓጸቡ።
- ቅድሚያ ፎርሙላ ምሕዋስኩም ማይ ቧንቧኹም ምፍላሕ እንተድኣ ኣድልዩኩም ንሓኪምኩም ሕተቱ። ብዛዕባ ጥርሙዝ ማይ ምጥቃም ሕተት።

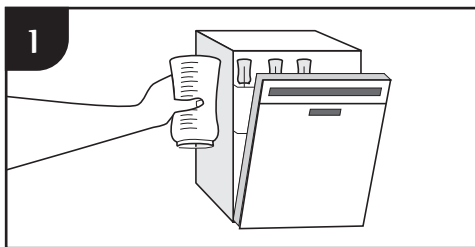
## ድሕሪ ምውዳእኩም

ምኽዛን ቆርቆሮታት ናይ ፓውደር ቀመር፡

- መኽደኒታት ናይ ዝተኸፍቱ ቆርቆሮታት ብጽኑዕ ከምዝተቐመጡ ኣረጋግጹ።
- ኣብ ዝሓልፍን ደረቕን ቦታ ኣቐምጡ። ነቲ ቆርቆሮ ፓውደር ኣብ ፍሪጅ ኣይተእትዎዎ።
- ድሕሪ ምኽፋት ኣብ ውሽጢ ሓደ ወርሒ ተጠቐሙ።



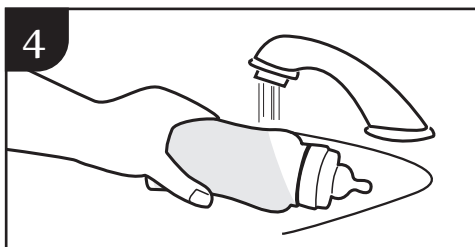
DOH 961-996 October 2022 Tigrinya  
 ነዚ ሰነድ ዝብኡ ሰነድ ስልጠና ስልጠና ከውሃን ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማኒል፤ ብኸብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ስደዱ።



### ጥርሙዝ ጽሑፍ ምግባር

ኩሉ ጥርሙዝን ክፍልታት ጥርሙዝን ኣብቲ መሕጸቢ ኣቐሙት ምሉእ ዑደት ተጠቐምካ ሕጸብ፤ ወይ ዝም ዝሰዕቡ ስጉምትታት ተኸተል።

1. ብውዑይን ሳሙናን ዝመልእን ማይ ምሕጻብ። ጽቡቕ ጌርካ ምሕጻብ።
2. ዝተሓጸበ ጥርሙዝን ክፍልታት ጥርሙዝን ኣብ ድስቲ ኣእትኻ ብማይ ሸፍኖ። ናብ ምፍላሕ ኣምጺእካ ከምኡውን ንሓሙሽተ ደቓይቕ ኣፍልሓዮ።
3. ነቲ ድስቲ ካብ ሙቕት ኣውጽእዎ። ጥርሙዝን ክፋላትን ኣውጽእዮ። ብኣየር ንኸነቅጽ ኣብ ጽሑፍ ቦታ ኣቐምጡ።



### ነቲ ፎርሙላ ከተሞቕዎ ኣየድልዩኩምን እዩ

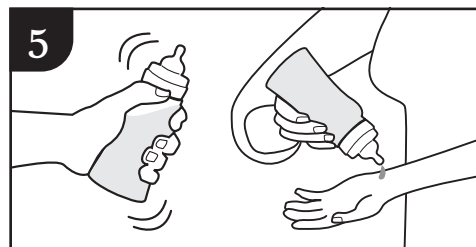
ነቲ ፎርሙላ ከተውዕዩዎ እንተመሪጽኩም፡-

- ነቲ ጥርሙዝ ፎርሙላ ኣብ ትሕቲ ውዑይ ዝፈሰሰ ማይ ሒዝኩዮ ወይ ኣብ ሸሓኒ ውዑይ (ዘይፈልሕ) ማይ ኣቐምጡ።
- ኣብ ማይ ክርብብ ኣይትግበርዎ።
- እዚ ድማ ዘይምዕራይ ሙቕት ከሰዕብን ምናልባት እውን ኣፍ ውላድኪ ከቃጽልን ይኸእል።



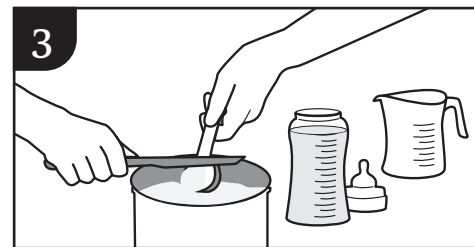
### መምሪሒታት ብልክዕ ተኸተሉ

- ኣብቲ ቆርቆሮ ከም ዝተኣዘዘ ነቲ ፎርሙላ ሓወስዎ።
- ንጥዕና ውላድኩም ልክዕ መጠን ናይ ፓውደር ፎርሙላን ማይን ምጥቃም ኣገዳሲዮ።  
  
ውሑድ ማይ ነቲ ፎርሙላ ንምሕቃቕ ኣጸጋሚ ይገብር።  
  
ብዘሕ ማይ ነቲ ፎርሙላ ከቃጥኖ እዩ፤ እዚ ማለት ውላድኩም ትኸክለኛ መጠን ካሎፊን መኣዘታትን ኣይረከብን እዩ።



### ኩሉ ግዜ ነቲ ጥርሙዝ ጽቡቕ ጌርካ ጎጽጎጽ።

- ኣይተለዕዕል።
- ገለ ነጠብጣብ ፎርሙላ ኣብ ውሽጢ ኢድካ ንጸግ። ውዑይ ኮይኑ ክስምዓኩም ዮብሉን።
- ድሕሪ ምሕዋስኩም ንውላድኩም ቅጽብት መግቡዎም።
- ድሕሪ ምምጋብ፡ ኩሉ ግዜ ዝኾነ ኣብቲ ጥርሙዝ ዝተረፈ ፎርሙላ ጉሓፎ። ካብ ኣፍ ውላድኩም ዝወጸእ ባክተርያ ኣብ እዋን ምምጋብ ምስቲ ፎርሙላ ይሕወስ።



### ብጥንቃቕ ዕቀኑ

- መጀመርታ ኣብቲ ጥርሙዝ ዝሓልፍ ማይ ንምውሳኽ ኣብቲ ጥርሙዝ ዘሎ ናይ እውንስ ምልክት ተጠቐሙ።
- ምስቲ ቆርቆሮ ፎርሙላ ዝመጽእ ማንካ ተጠቐምካ ነቲ ፓውደር ዓቕኖ። ነቲ ማንካምልኣዮ (ብዝተፈትሐ መንገዲ ዝተዓሸነ) ከምኡውን ነቲ ተወሳኺ ፓውደር ቦቲ ጸፍሒ ጎኒ ካራ ጌርካ ኣልግሶ።
- ነቲ ፓውደር ወሲኽካ ነቲ ጥርሙዝ ንምሕዋስ ቀስ ጌርካ ጎጽጎጽ።



### ኣብ ፍሪጅ ዝቐመጡ ጥርሙዝ ፎርሙላ

- ንኣደ ምምጋብ እኹል ዝኸወን ጥራይ ኣዳሉ ወይ ፣ እንተብዝሐ ፣ ን24 ሰዓታት ዝኣከል ጥራይ ምሕዋስ።
- ነፍሲ ወከፍ ጥርሙዝ ብናይ ጡብ ቆብዕ ሸፍኖ።
- ኣብታ መዓልቲ ንኸትጥቀሙሉ ክሳብ እትዳሉ ኣብ ፍሪጅ ኣቐምጡ።
- ዝተዳለወ ፎርሙላ ኣብ ናይ ክፍሊ ሙቕት ኣይትግደፍዎ። ኣብ በረድ ኣይትእትዎ።