

# ወላጆች ህጻናትን እንዴት ለክትባቱ ማዘጋጀት ይችላሉ?



## ለህጻናት የ COVID-19/ኮሮናቫይረስ ክትባት ለመዘጋጀት የሚጠቅሙ ምክሮች

### ከቀጠሮው በፊት

- ▶ በክትባት ወቅት እንዲያጽናድቸው የልጅዎን ተወዳጅ አሻንጉሊት፣ መጽሐፍ፣ ወይም ብርድ ልብስ ይያዙ።
- ▶ ለልጅዎ ግልጽ ይሁኑ። ክትባቶች ሊቆናጠጡ ወይም ሊዋጉ እንደሚችሉ፣ ግን ለረጅም ጊዜ እንደማይገኙ ያስረዱ።
- ▶ ክትባቶችን በተመለከተ የሚያስፈሩ ታሪኮችን መናገር ወይም ማስፈራራትን ያስወግዱ።
- ▶ ክትባቶች በጤና ሊያቆዩኦቻቸው እንደሚችሉ ልጅዎን ያስታውሱ።

### ከቀጠሮው ወቅት

- ▶ ሀሳባቸውን ለመስረቅ እንዲረዱ በክፍሉ ውስጥ ያሉ ደስ የሚሉ ነገሮችን ይጠቁሙ።
- ▶ ታሪኮችን ይናገሩ ወይም ያንብቡላቸው።
- ▶ ህመሙን "ለማጥፋት" ከልጅዎ ጋር ረጃጅም ትንፋሾችን ይውሰዱ።

### ከቀጠሮው በኋላ

ከክትባት መርፌዎች ምክንያት የሚፈጠሩ መለስተኛ ጉዳቶች፣ እንደ በመርፌው ቦታ የሚሰማ ህመም፣ ሽፍታ፣ ወይም ትኩሳት የተለመዱ ናቸው እና ይተዋሉ። እነዚህ ምክሮች መለስተኛ የሳንዮቭ ጉዳቶችን ለመለየት እና ለመቀነስ ያግዙዎታል።

- ▶ መርፌው የተሰጠበት ቦታ ቀይ መሆኑን፣ ህመም እና/ወይም እብጠትን ለመቀነስ እንዲረዱ ቀዝቃዛና፣ እርጥብ ያለው ጨርቅ ይጠቀሙ።
- ▶ በቀዝቃዛ ስፖንጅ የገለ መታጠቢያ ትኩሳትን ይቀንሱ።
- ▶ ብዙ ጊዜ ደጋግመው ፈሳሾችን ያቅርቡ። ክትባቶች ከወሰዱ በኋላ በ24 ሰዓታት ወቅት የተወሰኑ ልጆች አመጋገብ መቀነስ የተለመደ ነው።
- ▶ ለልጅዎ አስፕሪን-ያልሆነ የህመም ማስታገሻ መስጠት ይችሉ እንደሆነ የልጅዎን ሃኪም ይጠይቁ።
- ▶ ለጥቂት ቀናት ለልጅዎ ተጨማሪ ትኩረት ይስጡ። የሚያሳስብ ነገር ካዩ፣ ለልጅዎ ሃኪም ይደውሉ።

**ልጆችዎ ክትባት እንዲወስዱ ለማድረግ አቅድ ያዘጋጁ።  
የክትባት ቦታን ያግኙ፡ [vaccines.gov](https://vaccines.gov)**