ሓበሬታ ብዛዕባ ውሽጢ ስረ ጽግያት

እዚ ውሽጢ ስረ ብግቡእ እንተዳኣ ተታሒዙ ንነዊሕ እዋን ከገልግል ይኽእል ኢዩ።

ንፈለማ እዋን ክትገብርኦ ከለኽን ሓጺብክን ግበርኦ።

- ኣብ ናይ ላውንድሪ ከረጢት ኣእቲኽን ኣብ ማሽን ወይ ብኢድክን ኣብ ሰንኬሎ ሕጸቦኦ። ኣይትፈሕፎኦ ናይ ፈትሲ መለስለሲ ኬሚካልውን ኣይትጠቐማ፡

ኣብ እዋን ጽግያት ብማይ ለቕልቑኦ:

- ነተን ውሽጢ ስረታት ድሕሪ ምግባርክን ጽሩይ ማይ እስካብ ዝወርድ **ዝሑል** ማይ ኣፍስሳሉ፥ ኣይትእለኾኦ፥ ኣይትፈሕፎኦ ወይ ኣይትሕሸኾኦ። ምስተለቕለቐ ከተስጦሖኦ ትኽእላ ኢኽን፤ ብርክት ዝበለ ኣኪብክን እስካብ ተሓጽቦኦ፡
- ኣብ ደገ ከለኽን ካሊእ ውሽጢ ስረ ክትቅይራ እንድሕር ደሊኽን፤ እቲ ዝተጠቐምክናሉ ውሽጢ ስረ ኣብ ጸሊም ናይ ብታንቲ ከረጢት ኣቐሚጥክን ገዛ ክትበጽሓ ከለኽን ለቕልቑኦ።

ብማሽን ወይ ብኢድክን ሕጸቦኦ:

- **ብዝሑል** ማይ ኣብ መሕጸቢ ክዳን ማሽን ሕጸቦኦ። ምስ ካልኦት ክዳውንትኽን ብሓደ ክትሓጽቦኦ ትኽእላ ኢኽን። ግና ከይቕደድ ኣብ ናይ ላውንድሪ ከረጢት ግበርኦ።
- ብኢድክን እንድሕር ተሓጽቦኦ ናብቲ ሰንኬሎ ማይ ኣእትው ኣውጽእ እንዳበልክን ለቕልቑኦ። እቲ ናብ ሰንኬሎ ማይ ኣእትው ኣውጽእ ምባል ነቲ ውሽጢ ስረ የጽርዮ ኢዩ። ነቲ ዝመጠጦ ብዙሕ ማይ ንምውጻእውን ጽሞቑኦ።
- ኣሊኽክን ኣይትግደፎኦ። ኣይትፈሕፎኦ፥ ኣይትሕሸኾኦ። ናይ ፈትሲ መለስለሲ ኬሚካል ወይ መልቀቚ ቀለም/በረኪና ኣይትጠቐማ።

ውሽጢ ስረ ምንቃጽ

- ኣብ ደረቕ ጽሩይ ኣየር ኣንቅጸኦ፤ ክዳን መንቀጺ ማሽን ኣይትጠቐማ።

Women's Health Tasmania

25 Lefroy Street, North Hobart PO Box 248, North Hobart, Tasmania 7002

P: **6231 3212** F: **6236 9449** Information Line: **1800 675 028**

info@womenshealthtas.org.au www.womenshealthtas.org.au ABN 49 915 520 678