

ወለዲ ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት - ሎሚ ንስኹም ኣገደስቲ ኢኹም

ሰላም!

እዚ ዓመት እዚኣ ከምቲ ዝሓሰብናዮ ኣይኮነትን። ለበዳ ኮሮና ንክልቲኡ ማለት ንናይ ቤትትምህርቲ ኣሰራርሓ፡ ጽንብላት መዛዘሚ ዓመተ-ትምህርትን ካልኣይ ደረጃ ቤትትምህርትን ቀይርዎ። ንብዙሓትውን ክረምቲ ዝተፈለየ ክኸውን። ሰብ ዝወጠኖ ምናልባት ክገበር ኣይክእልን ይኸውን።

ኣብ ንቡር ኩነታት መንእሰያት ኣልኮላዊ መስተ ክሰትዩን ኣብ ናይ መዛዘሚ ዓመተ-ትምህርትን ካልኣይ ደረጃ ቤትትምህርትን ጽንብላት ክራኽቡን ዘሎ ተኸእሎ ዝለዓለ። ንሕና ኣብ ኮሙን ንሰርሕ ኣብ'ዚ ዓመት ከምኡ ንክይከውን ሻቕሎት ኣለና። ዋላውን ናይ ህዝቢ ጥዕና ሰበሰልጣናት ማሕበራዊ ርሕቀት ክንሕሉ - ኣብ ነጻድሕድና ከኣ ርሕቀት ክንሕሉ እንተነገሩና።

ንስኻ ከም ወለዲ ናይ ትሕቲ ዕድመ መንእሰይ ኣገዳሲ ኢኻ። ስለ'ዚ ኢና ንዓኻን ንኻልኣት ናይ ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ወለዲ ናይዚ ኮሙንን ንጽሕፈልኩም ዘለና። ብሓባር ንትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ደቅና ውሑስ ዝኾነ ናይ ትምህርቲ መዛዘሚ ጽንብል ንምፍጣር ክንሕግዎም ንኸእል ኢና። ብተወሳኪውን ምኽርታት ናይ ህዝቢ ጥዕና ሰበሰልጣናት ብምስዓብ ሕጉን ግርምን ክረምቲ ክንፈጥር ንኸእል።

ንኻልኣት ክይትልክምን ንነብስኻ ክይትልክምን ከም'ዚ ግበር።

- ኣይንጨቓጩኹ። ከም ፌስታታት፡ ፓርቲታት፡ መርዓ ዝኣመሰሉ ማሕበራዊ ርክባት ነወግድ።
- ጠረጴዛታትን ኩርስታትን ፋሕ ኣብልዎ
- ካብ ናይ 1-2 ሰዓታት ጉዕዞ ዝነውሕ ኣይንግሽ
- ምስ የዕሩኽናን ኣዝማድናን ዘለና ርክብ ብመይልን ተሌፎንን ንቀጽል
- ዋላ ብቐሊል እንተሓመምና ገዛና ኮፍ ንበል
- ኣእዳውና ብጥንቃቄ ንተሓጸብ - ኣብ መዓጽፍ ኩርናዕ ኢድና ዕንጥሸው ንበልን ንስዓልን

ብዙሓት ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ንኣልኮላዊ መስተ ይሕሰሙ

ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ኣልኮል ምስታይ ድሒሮም'ዮም ዝጅምሩ። መብዛሕትኡ ግዜ ውሑድ ይሰትዩ ወይ ብዙሕ ግዜ ኣይሰትዩን። ብዙሓት ከኣ ኣልኮል ኣይንሰትን ይብሉ። እዚ ኣብ'ዚ ቀረባ ዓመታት ዝረኣዩ'ዩ። እዞም ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ናብ ምስ ኣልኮል ዝተኣሰር ጸገማት ኣይቃልዑን።

ማዕረ ክንድ'ዚ ጽቡቕ ምምሕያሽም ኣባኹም ወለዲ'ዩ ዝመርኮስ! ብንጥፈት ዝዋስኡ ወለድን ንጹር ዝኾነ ደረት ኣብ ደቆም ዝገብሩን ደቆም ኣልኮል ክሰትዩ ክጅምሩ ከለውን ክንደይ ብዝሒ ይሰትዩን ኣብ ምጽላው ጽቡቕ ተኸእሎ ኣለዎም። ኣብ ኣውራጃና ዝበዝሑ ወለዲ ትሕቲ ዕድመ መንእሰያት ንመንእሰያት ደቆም ኣልኮል ምሃብ ጌጋ'ዩ ኢሎም ይኣምኑ። ዋላውን ክሳብ ሕጂ የጋጥም እንተሃለወ ካብ ወለዶም ኣልኮል ዝቐበሉ መንእሰያት ትሕቲ ዕድመ ግን ብዙሓት ኣይኮኑን። ንዝኾነ ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኡ ኣልኮል ምቕባል ወይ ምሻጥ ዘይሕጋዊ። ቆልዑውን ክፈልጥዎ ኣለዎም። በዚ ደብዳቤ'ዚ ጌርና ቅኑዕ ምግባር ክትቐጽል ከነተባብዓካ ንደሊ። ንትሕቲ ዕድመ ውላድካ ንኣልኮል ኣይደልን ክብል ይሕግዮ።

ምስ ትሕቲ ዕድመ ውላድካ ብመንገዲ ግርም ዝኾነ ዝርርብ ርክብ ግበር

ንስኻን ትሕቲ ዕድመ ውላድካን ጽቡቕ ዝኾነ ዝምድና እንተለኩም ብጽቡቕ ኣገባብ ንክትላዘቡ ዝቐለለ ይኸውን። ሽዑ እምበኣር ብሓባር ኮንኩም ትሕቲ ዕድመ መንእሰይ ኣልኮላዊ መስተ ክሰት ቅኑዕ ከምዘይኮነ ክትረዳድኡ ትኸእሉ። ኣብ'ዚ ብዛዕባ ንስኻ ከም ወለዲ ምስ ትሕቲ ዕድመ ውላድካ ጽቡቕ ልዝብ ንክኸትገብር እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ሰለስተ ቀለልቲ ምኽርታት ኣለዎ።

ከም ትግደስ ኣርእዮ፡ ብዛዕባ ውላድካ ከም ትግደስ ንገር፡ ክፉትን ምሕዝነታውን ልዝብ ፍጠር

ሓበሬታ ብዛዕባ መንእሰያትን ኣልኮልን ብቋንቋ ሽወደን www.tänkom.nu

ምኽሪ ናይ ጥዕና ሰበሰልጣን ኣንጻር ለበዳ ብቋንቋ ትግርኛ www.folkhalsomyndigheten.se

ኣቐዲምና ነመስግን!



Länsstyrelsen
Kalmar län



www.tänkom.nu



Emmaboda
kommun