



ንሓጋይ ዝኸውን ተኸደን!

ካናዳ ዝተጋነነ ኩነታት ኣየር ኣለዋ፡ ሓጋይ ኣዝዩ ቆራሪ ክኸውን ይኽእል ኢዩ፡፡ ሓጋይ ኣዝዩ ቆራሪ ክኸውን ይኽእል ኢዩ፡፡ ናይ በረድ ቁስሊ (frostbite) ድማ ኣብ ደቃይቕ ኪጋጥም ይኽእል ኢዩ፡፡ እቲ ዛሕሊ ኣዝዩ ሓደገና ክኸውን ይኽእል ኢዩ፡፡ ህይወት ዝፈታተን እውን ክኸውን ይኽእል ኢዩ፡፡

- * ክዳውንቲ ካብ ዛሕሊን ንፋስን ክከላኸለልካ ኣለዎ፡፡
- * ርእሰኻ፣ እግርኻ፣ ኣእዳውካን ገጽካን ሸፍኖ፡፡
- * ርእሰኻ ሸፍኖ፡፡ ርእሰኻ እንተዘይ ተሸፊኑ ክሳብ 40 ሚሊታዊት ካብ ሙቕት ናይ ኣካላትካ ክጠፍእ ይኽእል ኢዩ፡፡
- * ናይ እግርኻ ልባስ ካብ ዛሕሊን ጠሊን ክከላኸል መታን ዘየሕልፍ ኮይኑ ዝተሸፈነ ክኸውን ኣለዎ፡፡
- * ክዳን ደራርብ፣ ምዉቕን ማይ ዘየሕልፍን ክዳን ግበር፡፡



www.swissask.ca

ንዝያዳ ሓበሬታ ርኽቡና፡

**EAST CENTRAL NEWCOMER WELCOME CENTRE
YORKTON**
(306) 783-2777

THE HUMBOLDT REGIONAL NEWCOMER CENTRE
(306) 682-4277

MOOSE JAW MULTICULTURAL COUNCIL
(306) 693-4677

PRINCE ALBERT YWCA
(306) 763-0736

REGINA OPEN DOOR SOCIETY
(306) 352-3500

SASKATOON OPEN DOOR SOCIETY
(306) 653-4464

**SOUTHEAST NEWCOMER SERVICES
ESTEVAN**
(306) 637-4920

**SOUTHWEST NEWCOMER WELCOME CENTRE
SWIFT CURRENT**
(306) 778-6262



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

እንታይ ክትመልስ ኣብ ግዜ ሓጋይ፡

Tigrinya/ ትግርኛ



ርእሲ

ናይ እዝኒ መሸፈኒ ዘለዎ ቆብዕ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ካብ ርእሰኻ ብዙሕ ሙቀት ኢኻ ተጥፍእ! ኣእዛን ቀልጢፎም ኢዮም ዝዝሕሉ።



ኣእዳው

ጓንቲ (ናይ ኣጳብዕ ዘለዎን ዘይብሉን) ካብ ዝሓልን ጥሉል ኩነታት ኣየር ይከላኸል። ናይ ኣጳብዕ ዘይብሉ ጓንቲ ነእዳው ብሙቕት ይሕዝ ምኽንያቱ ኣጳብዕ ነንሕድሕዶም ስለ ዝላገቡ፣ ሙቀት ይፈጥሩ። ናይ ኣጳብዕ ዘለዎ ጓንቲ ብውሽጡ ጽቡቕ ገይሮም ዝተሸፈኑ እንተ ደኣ ኮይኖም፣ ማይ ድማ ዘየእትዉን እንተ ኮይኖም ጽቡቃት ኢዮም። ንህጻናት፣ ማይ ዘየእትዉን ብውሽጡም ዝተሸፈኑን ናይ ኣጳብዕ ዘይብሉም ጓንቲ ኢዮም ዝምረጹ። ኣብ ልዕሊ ናይ ኣጳብዕ ዘለዎ ጓንቲካ ዓቢ ናይ ኣጳብዕ ዘይብሉ ጓንቲ ተኸደን። ኣብ መኪና፣ ገዛ ወይ ድማ ናይ ትምህርቲ ቦርሳኽ ተወሳኺ ጓንቲ ሓዝ።



ሰውነት

ሓደ ናይ ሓጋይ ጃኬት ወይ ድማ ካብት ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ! ጃኬት ወይ ድማ ካብት ድለ፡

- ንፋስ ንከላኸል ቀጻላ ዘለዎ
- ናይ ጸምሪ ወይ ድማ ካብ ጎማን ጸምሪን ዝተሰርሐ ፈዶራ ዘለዎ (እዚ እቲ ዝሞቕ ኢዩ!)
- ካብ ንፋስን ዛሕልን ዝከላኸል ቆብዕ ዘለዎ



ገጽ

ንመንከስ፣ ከናፍርን ምዕጉርትን ዝሸፍን መንዲል ተጠቐም። ገጽ ንናይ በረድ ቁስሊ ኣዝዩ ዝተቃልዐ ኢዩ።



እግሪ

ናይ ሓጋይ ነዊሕ ጫማ ንእግሪ የሙቕ ኢዩ። ከምዚ ዝስዕቡ ዝኾኑ ሳእኒ ምለሱ፡

- ማይ ዘይኣትዎም
- ረጉድ፣ ሸተት ዘየብል ሶል ዘለዎም
- ብጸምሪ ወይ እውን ካልእ ምዉቕ ጨርቂ ዝሞቑ፣ ሰፋሕን ሓጸር ታኮ ዘሎውን
- ክልተ ጽምዲ ካልሲ ከእቱ ዝኸእል ዕብየት ዘሎዎ



ደርብ!

እቲ ዝበለጸ ትሞቆሉ መንገዲ ነጻላታት ከዳውንቲ ምድራብ ኢዩ። ኣዝዩ ዛሕሊ ኣብ ዝኾነሉ፣ 3 ወይ ልዕሊ ብታሕቲ ዝምለስ ከዳን (ካምፓን ብታሕቲ ዝምለስ ነዊሕ ስረን)፣ ነዊሕ ኢዱ ካምፓን ወይ ድማ ጎልፎ፣ ነዊሕ ስረ እዚ ኩሉ ሙቀት ከገብረልካ ኢዩ። ካብ ጡጥ ዝተሰርሐ ከዳን ጠሊ (ረሃጽ) ይስሕብ ኢዩ። ኣብ ከንዲ ጡጥ፣ ጸምሪ፣ ፕላስቲ መሳሊ ወይ ድማ ጡጥ ምስ ፕላስቲክ ዝተሓወሰ ምለስ። ዝከኣል እንተኾይኑ ክልተ ጽምዲ ካልሲ ምለስ-ጸምሪ ወይ ምስ ካልእ ጨርቂ ዝተሓወሰ ጸምሪ።

ዓልታዊ ጽቡቕ ገይርካ ከትዳሎን ከትከደንን ዝከኣል ኢዩ። ናይ ሓጋይ ከዳን ምርካብ ኣሸጋሪ እንድሕር ኮይኑ፣ ብኸብረትኩም ነቲ ቤት ትምህርቲ ወይ ድማ ነቲ ናይ ምጥያስ ስራሕተኛታት (SWIS) ኣብ ቤት ትምህርቲ ሓብሩ። ናብቲ ግብጽ ቦታ ከመርሖኹም ኢዮም።