

ናይ DOSH ሕክምናዊ ምዘና መሕተት
ካብ WAC 296-842-22005

መምርሒታት

መስራሒይ:

- እዚ መሕተት ናይ WAC 296-842-14005 ረጅሒታት ዘማልእ እዩ።
- እቲ ዝተመልእ መሕተት ሰራሕተኛኻ ናብቲ ንስኻ ዝመረጽካዮ ኣቕራቢ ጥዕናዊ ክንክን ከመይ ክልእኽ ከምዝኸእል ክትነግሮ ኣለካ።
- ናይ ሰራሕተኛታት መሕተታት ክትግምግም **የብልካን**።

ናይ ጥዕና ክንክን ኣቕራቢ:

- ኣብዚ መሕተት ዘሎ ሓበሬታ ከምኡድማ ዝኾነ ንዓኻ ቦቲ ኣስራሓይ ዝቐረበልካ ተወሳኺ ሓበሬታ ክትግምግም ኣለካ።
- ብናይ ባዕልኻ ውሳኔ ተወስኺቲ ሕቶታት ናብዚ መሕተት ክትውስኽ ትኸእል ኢኻ፡ እንተኾነ፡ ኣብ ክፍሊታት 1-3 ዘለዉ ሕቶታት ክሰረዙ ወይድማ ብዙሕ ክቕየሩ የብሎምን።
- ኣብ ክፍሊ 2 ንዝርከቡ ሕቶታት 1-8፡ ወይድማ ኣብ ክፍሊ 3 ንዝርከቡ ሕቶታት 1-6 ዝውሃብ ምላሽ ኣወንታዊ እንተኾይኑ ሰዓቢ ምዘና የድሊ። እዚ ነዘም ዝስዕቡ ክጠቓልል ይኸእል፡ ኣወንታዊ ምላሻት፡ ሕክምናዊ መርመራታት፡ ከምኡድማ ዳያግኖስቲካዊ ኣሰራርሓታት ንምምዛን ብተሌፎን ማዕዳታት ክቐርቡ እዮም።
- ምዘናኻ ምስ ተዛዘመ፡ ብጽሑፍ ዝተዳለዉ ምኽሪታትካ ዝሓዘ ቅዳሕ ነቲ ኣስራሓይን ነቲ ሰራሕተኛን ስደደሎም።

ሰራሕተኛታት:

- ኣስራሒኻ ኣብ ንቡር ናይ ስራሕ ሰዓታት ወይድማ ንዓኻ ኣብ ዝምቐወካ ግዜን ቦታን ነቲ መሕተት ክትምልስ ክፈቐደልካ ኣለዎ።
- ኣስራሒኻ ወይድማ ኩብራሪኻ ኣብ ዝኾነ እዋን መልስታትካ ክርእይ ወይ ክግምግም የብሉን።

ክፍሌ 1 - ናይ ሰራሕተኛ ድሕረ-ባይታዊ ሓበሬታ

ኩሎም ሰራሕተኛታት ነዚ ክፍሊ ክመልኡ ኣለዎም

ብኸብረትካ ፀሓፍ

1. ናይ ሎሚ ዕለት:

2. ስምኩም:

3. ዕድመኻ (ናብ ዝቐረበ ዓመት ዝተጸጋግዐ):

4. (ሓደ ኣኽብብ) ተባዕታይ / ኣንስተይቲ

5. ቁመትካ: _____ ጫማ _____ ኢንች

6. ክብደትካ: _____ lbs.

7. መደብ ስራሕካ:

8. ቦቲ ነዚ መሕተት ዝገምገም ናይ ጥዕና ክንክን ሞያዊ ክትርከበሉ እትኸእል ቁጽሪ ተሌፎን (እንኮላይ ናይ ከባቢኻ ኮድ):

9. በዚ ቁጽሪ ክድወለልካ እትደልዮ ሰዓት:

10. ነቲ ነዚ መሕተት ዝገምገም ናይ ክንክን ጥዕና ሞያዊ ክመይ ክትረኽቦ ከምትኸእል ኣስራሒኻ ነጊናካዶ? እወ / ኣይፋል

11. እትጥቀመሉ ዓይነት መተንፈሲ(ታት) መሳርሒ ፈትሽ:

a. _____ N, R, ወይ ድማ P መጻረዱ-ናይ ገጽ መተንፈሲ (ንኣብነት: መከላኸሊ ደሮና ማስክ: ወይ ድማ N95 መጻረዱ-ናይ ገጽ መተንፈሲ)::

b. ኣብ ዝምልከተካ ኩሎ ምልክት ግበር::

ፍርቂ ማስክ ሙሉእ ናይ ገጽ ማስክ ኔልሚት ጉልባብ መንፈሲ

ጸዓት ዜድልዮ ካርትሪጅ ካኒስተር ብጸዓት ዝሰርሕ ናይ ኣየር-መጻረዱ ካርትሪጅ መተንፈሲ (PAPR)

ቀረባዊ-ኣየር ወይ ናይ ኣየር-መስመር

ብገዛእ-ርእሱ ሙሉእ ዝኾነ ናይ መተንፈሲ መሳርሒ (SCBA): ጠለብ ወይ ናይ ድፍኢት ጠለብ

ካልእ:-

12. ቅድሚ ሕጂ መተንፈሲ ጌርካዶ ትፈልጥ? እወ / ኣይፋል

መልስኻ “እወ” እንተኾይኑ እንታይ ዓይነት(ታት) ከም ዝኾነ ግለጽ:

ክፍሌ 2 - ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ሓበሬታ

ኩሎም ሰራሕተኛታት ነዚ ክፍሊ ክመልኡ ኣለዎም

ብኸብረትካ “እወ” ወይ “ኣይፋል” ኣኽብብ

1. ኣብዚ ሕጂ እዋን ትምባኹ ተትክኽ ዲኻ: ወይ ድማ ኣብቲ ዝሓለፈ ወርሒ ትምባኹ ተትክኽዶ ኔርካ? እወ / ኣይፋል

2. ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ኔርምኻ ስራሕኡ ድኡም?

a. ወቕዒታት (fits): እወ / ኣይፋል

b. ሸኮርያ (ሕማም ሸኮር):	እወ	/	ኣይፋል
c. ኣብ ምትንፋስ ጸገም ዝፈጥሩልካ ኣለርጂክ ሪኦክሽናት:	እወ	/	ኣይፋል
d. ሪዕደ-ዕብጠት (ኣብ ቦታታት ከይትዕጾ ምፍራሕ):	እወ	/	ኣይፋል
e. ሸታ ከተሸትት ናይ ዘይምኽኣል ጸገም:	እወ	/	ኣይፋል
3. ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ፑልሞናሪ ወይ ናይ ሳምባ ጸገማት ኔሩ-ምኻዶ ይፈልጡ?			
a. ኣስቢስቶሲስ:	እወ	/	ኣይፋል
b. ኣዝማ:	እወ	/	ኣይፋል
c. ሕዳር ነድሪ ጉርጉማ:	እወ	/	ኣይፋል
d. ኢምፊዜማ:	እወ	/	ኣይፋል
e. ነድሪ ሳንቡእ:	እወ	/	ኣይፋል
f. ዓባይ ሰዓል:	እወ	/	ኣይፋል
g. ሲሊኮሲስ:	እወ	/	ኣይፋል
h. ፊዩሞትራስ (ፍሽለት ሳንቡእ):	እወ	/	ኣይፋል
i. ናይ ሳንቡእ መንሸሮ:	እወ	/	ኣይፋል
j. ዝተሰብሩ መሰንገላት:	እወ	/	ኣይፋል
k. ዝኾነ ናይ ኣፍልቢ መቐሰልቲታት ወይ መጥባሕቲታት:	እወ	/	ኣይፋል
l. ካልእ ዝተነግረካ ናይ ሳንቡእ ጸገም እንተኔሩ:	እወ	/	ኣይፋል
4. ኣብዚ ሕጂ እምንገለ ካብዞም ዝስዕቡ ናይ ፑልሞናሪ ወይ ናይ ሳንቡእ ሕማም ምልክታት ኣለዉኻ ድዮም?			
a. ሕጽረት ምትንፋስ:	እወ	/	ኣይፋል
b. ብቐልጣፊ ክትሰጉም እንክለኻ ወይ ዓቕበት ክትድይብ እንክለኻ ዘጋጥም ሕጽረት ምትንፋስ:	እወ	/	ኣይፋል
c. ኣብ መይዳ ምስ ካልኣት ሰባት ብልሙድ ቅልጣፊ ክትከድ እንክለኻ ዘጋጥም ሕጽረት ምትንፋስ:	እወ	/	ኣይፋል
d. ኣብ መይዳ ብናይ ባዕልኻ ቅልጣፊ ክትከይድ እንክለኻ ብምኽንያት ሕጽረት ምትንፋስ ተዕርፍዶ:	እወ	/	ኣይፋል
e. ክትሕጸብ እንክለኻ ወይድማ ከዳንካ ክትከደን እንክለኻ ሕጽረት ምትንፋስ የጋጥመካዶ:	እወ	/	ኣይፋል
f. ኣብ ስራሕካ ጸገም ዝፈጥር ሕጽረት ምትንፋስ:	እወ	/	ኣይፋል
g. ዓልገት (ሓፊስ ዓኽታ) ዘመንጩ ሰዓል:	እወ	/	ኣይፋል
h. ብንጉሆኡ ዘበራብረካ ሰዓል:	እወ	/	ኣይፋል
i. መብዛሕትኡ ግዜ ክትግደም እንክለኻ ዘጋጥመካ ሰዓል:	እወ	/	ኣይፋል
j. ደም ዘለዎ ሰዓል ኣብቲ ዝሓለፈ ወርሒ:	እወ	/	ኣይፋል

k. ብሓይሊ ምትንፋስ:	እው	/	አይፋል
l. አብ ስራሕካ ዕንቅፋት ዝፈጥር ብሓይሊ ምትንፋስ:	እው	/	አይፋል
m. ተባ ብዕምቆት ከተተንፍስ እንከለኻ ዝስመዓካ ናይ አፍ ልቢ ቃንዛ:	እው	/	አይፋል
n. ገለ ካልኣት ምስ ናይ ሳንቡእ ጸገማት ዝዛመዱ እትብሎም ናይ ሕማም ምልክታት:	እው	/	አይፋል
5. ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ናይ ካርዲዮቫስኪዩላር ወይ ናይ ልቢ ጸገማት ኣጋጢሞምኻዶ ይፈልጡ?	እው	/	አይፋል
a. ድኻም ልቢ:	እው	/	አይፋል
b. ስትሮክ:	እው	/	አይፋል
c. አንጂና:	እው	/	አይፋል
d. ናይ ልቢ ፍሽላት:	እው	/	አይፋል
e. ሕበጥ ኣብ ኣእጋርካ (ብጉዕዞ ዘይመጸ):	እው	/	አይፋል
f. ናይ ልቢ ኣሪትምያ (ዘይስፋዕ ህርመት ልቢ):	እው	/	አይፋል
g. ልዑል ናይ ደም ጸቕጢ:	እው	/	አይፋል
h. ካልእ ዝተነግረካ ናይ ልቢ ጸገም:	እው	/	አይፋል
6. ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ናይ ካርዲዮቫስኪዩላር ወይድማ ናይ ልቢ ሕማም ምልክታት ኣሮምኻዶ ይፈልጡ?			
a. ተደጋጋሚ ናይ አፍ ልቢ ቃንዛ ወይ ስጡምነት:	እው	/	አይፋል
b. ተደጋጋሚ ናይ አፍ ልቢ ቃንዛ ወይ ስጡምነት ኣብ እዋን ኣካላዊ ንጥፊታት:	እው	/	አይፋል
c. አብ ስራሕካ ዕንቅፋት ዝፈጥር ተደጋጋሚ ናይ አፍ ልቢ ቃንዛ ወይ ስጡምነት:	እው	/	አይፋል
d. ኣብተን ዝሓለፉ 2 ዓመታት: ልብኻ ህርመት ከጥፍእ ወይ ከዘልል ኣስተብሂልካዶ ትፈልጥ:	እው	/	አይፋል
e. ምስ ምውሳድ መግቢ ዘይዛመድ ናይ ልቢ ቀሓር ወይድማ ጸገም ምሕቓቕ መግቢ:	እው	/	አይፋል
f. ካልኣት ምስ ልቢ ወይ ናይ ደም ዝውውር ይዛመዱ እትብሎም ናይ ሕማም ምልክታት:	እው	/	አይፋል
7. ኣብዚ ሕጂ እዎን ናይዞም ዝስዕቡ ጸገማት መድሓኒት ትወስድ ኣለኻ ዲኻ?	እው	/	አይፋል
a. ናይ ምትንፋስ ወይ ሳንቡእ ጸገማት:	እው	/	አይፋል
b. ናይ ልቢ ጸገማት:	እው	/	አይፋል
c. ናይ ደም ድፍኢት:	እው	/	አይፋል
d. ወቕዒታት (fits):	እው	/	አይፋል
8. መተንፈሲ መሳርሒ እንድሕር ተጠቂምካ: ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ጸገማት ኣጋጢሞምኻዶ ይፈልጡ? (እንድሕር መተንፈሲ መሳርሒ ተጠቂምካ ዘይትፈልጥ: እዞም ዝስዕቡ ቦታታት ፊትሽም ናብ ቁጽሪ 9 ኪድ:)			
a. ዓይኒ ጸላዕላዕ ምባል:	እው	/	አይፋል
b. ናይ ቆርባት ኣርጂታት ወይ ዕንፍፍራት:	እው	/	አይፋል
c. ጭንቀት:	እው	/	አይፋል

d. ሓፈሻዊ ድኻም ወይ ፋቲግ:	እወ	/	አይፋል
e. ካልእ አብ ምጥቃም ናይ መተንፈሲ መሳርሒ ጸገም ክፈጥረልካ ዝኸለል ጸገም?	እወ	/	አይፋል
9. ነቲ ነዚ መሕተት ብዛዕባ መልስታትካ ዝግምግም ናይ ክንክን ጥዕና ሞያዊ ከተዘራርቦ ትደሊ ዲኻ?	እወ	/	አይፋል
ክፍለ 3 - ተወሰኹቲ ሕጻናት ንተጠቀምቲ ሙሉእ-ናይ ገጽ መተንፈሲ መሳርሒታት ወይ SCBAs			
ብኸብረትካ “እወ” ወይ “አይፋል” ኣኸብብ			
1. ናይ ሓዲኡ ዓይነት (ግዝያዊ ወይ ቀዋሚ) ብርሃን ዓይነት ስሊ ንካዶ ትፈልጥ?	እወ	/	አይፋል
2. አብዚ ሕጂ እዎንገለ ካብዞም ናይ ዓይነት ጸገማት ኣለዉኻ ድዮም?			
a. ናይ ኮንታክት ሌንሳት ክትገብር ትደሊ:	እወ	/	አይፋል
b. መነጻር ምግባር ኣየድልን:	እወ	/	አይፋል
c. ናይ ሕብሪ ዓይነት-ስውርነት:	እወ	/	አይፋል
d. ገለ ካልእ ናይ ዓይነት ወይ ብርሃን ዓይነት ጸገም:	እወ	/	አይፋል
3. ምቕዳድ ከበሮ እዝኒ ሓዊሱ አብ ኣእዛንካ ማህሰይቲ ኣጋጢሙኪዶ ይፈልጥ?	እወ	/	አይፋል
4. አብዚ ሕጂ እዎንገለ ካብዞም ናይ ምስማዕ ጸገማት ኣለዉኻ ድዮም?			
a. ናይ ምስማዕ ጸገም:	እወ	/	አይፋል
b. መስምዒ ሓገዝ ምግባር የድልየካ:	እወ	/	አይፋል
c. ገለ ካልእ ናይ ምስማዕ ወይ ናይ እዝኒ ጸገም:	እወ	/	አይፋል
5. ናይ ዝባን ማህሰይቲ ኣጋጢሙኪዶ ይፈልጥ?	እወ	/	አይፋል
6. አብዚ ሕጂ እዎን ናይ ዓጽሚን መትኒን ጸገማት ኣለዉኻዶ?			
a. ናይ ድኻም ስምዒት አብ ገለ ቀላጽምካ: ኣኢዳውካ: ኣኢጋርካ: ወይ መራግጽ እግርኻ:	እወ	/	አይፋል
b. ናይ ዝባን ቃንዛ:	እወ	/	አይፋል
c. ኣኢዳውካን ኣኢጋርካን ምሉእ ብምሉእ ከተንቀሳቕሰ ምጽጋም:	እወ	/	አይፋል
d. ንቕድሚት ክትደንን ወይድም ንድሕሪት ክትመጣላዕ እንክለኻ አብ መዓጥቕኻ ቃንዛ ወይ ትረት የጋጥመካዶ:	እወ	/	አይፋል
e. ርእሰኻ ሙሉእ ብሙሉእ ንላዕሊ ወይ ንታሕቲ ከተንቀሳቕሰ ትጽገምዶ:	እወ	/	አይፋል
f. ርእሰኻ ሙሉእ ብሙሉእ ንጎን ምንቅስቓስ የጸግመልካዶ:	እወ	/	አይፋል
g. ብብርክኻ ክትምብርክኻ ትጽገምዶ:	እወ	/	አይፋል
h. ናብ መሬት ክትድበር ትጽገምዶ:	እወ	/	አይፋል
i. ልዕሊ 25 lbs ተሰኪምካ ናብ መደያየቢ ወይ መሳለል ምድያብ:	እወ	/	አይፋል
j. ገለ አብ ምጥቃም መተንፈሲ መሳርሒ ጸገም ክፈጥር ዝኸለል ካልእ ናይ ጭዋዳ ወይድማ ናይ ዓጽሚ ጸገም:	እወ	/	አይፋል

ክፍሉ 4 - በምርጫ ገምገሞች ስርዓት

ናይ አሰራር ላይ ካላቸሩበት ክንክን ጥዕና አገደሰቲ እዮም ዝበሎም ስርዓት ጥራይ ኢኹ ኣብዚ ክፍሉ ትምልስ

1. ኣብ ናይ ሕጂ ስራሕካ: ኣብ ልዑል ብራሽታት (ልዕሊ 5,000 ጫማ) ወይድማ ካብ ንቡር ዝወሓደ ኣክሰጅን ኣብ ዘለዎ ቦታ ዲኻ ትሰርሕ ዘለኻ?	እወ	/	ኣይቓል
መልስኻ “እወ” እንተኾይኑ: ናይ ጸረ-ረውም ምባል: ሕጽረት ምስትንፋስ: ናይ ኣፍ ልቢ ትርግታ ስምዒታት ኣለዉኻዶ: ወይድማ ኣብ ትሕቲ እዞም ኩነታት ክትሰርሕ እንከለኻ ካልኣት ናይ ሕግም ምልክታት ዝስምዑኻ እንተኾይኻም:	እወ	/	ኣይቓል
2. ንጎዳኢቲ ኣሕቐቐቲ: ጎዳኢቲ ኣየር ወለዳዊ ኬሚካላት (ከም ጋዛት፣ ትኪ: ወይ ዶሮና) ተቓሊዕኻዶ ትፈልጥ (ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ገዛ) ወይድማ ብቆርቦትካ ተተናኺብካዶ ትፈልጥ ብጎዳኢቲ ኬሚካላት?	እወ	/	ኣይቓል
መልስኻ “እወ” እንተኾይኑ እንድሕር ትፈልጦም ስም ናይቶም ኬሚካላት ጥቐስ:			
3. ምስዞም ዝሰዕቡ ማቴርያላት ወይድማ ኣብ ትሕቲ እዞም ዝተዘርዘሩ ኩነታት ሰሪሕካዶ ትፈልጥ:			
a. ኣስቢስቶስ?	እወ	/	ኣይቓል
b. ስሊካ (ንኣብነት: ኣብ ሳንድ ብላስት)?	እወ	/	ኣይቓል
c. ተንግስተን/ኮባልት (ንኣብነት: እዚ ማቴርያል ኣብ ምጥሓን ወይ ምብያድ)?	እወ	/	ኣይቓል
d. ቤሪልየም?	እወ	/	ኣይቓል
e. ኣልሙንየም?	እወ	/	ኣይቓል
f. ሕመት (ንኣብነት: ዕደና)?	እወ	/	ኣይቓል
g. ብረት?	እወ	/	ኣይቓል
h. ታኒካ?	እወ	/	ኣይቓል
i. ደሮና ዘለዎም ከባቢታት?	እወ	/	ኣይቓል
j. ካልእ ንጎዳኢቲ ነገራት ዝተቓላዕኻሉ ኩነታት?	እወ	/	ኣይቓል
መልስኻ “እወ” እንተኾይኑ: እዞም ተቓላዕነታት ግለጽ:			
4. ገለ ካልኣይ ስራሕቲ ወይ ተወሰኹቲ ስራሕትካ ዘርዘር:			
5. ናይ ቅድሚ ሕጂ ስራሕቲኻ ዘርዘር:			
6. ናይ ሕጂን ናይ ቅድሚ ሕጂን ሆቢታትካ ዘርዘር:			
7. ኣብ ወተሃደራዊ ኣገልግሎት ተሳቲፍካዶ ትፈልጥ?	እወ	/	ኣይቓል
መልስኻ “እወ” እንተኾይኑ: ንባዮሎጂካዊ ወይ ኬሚካላዊ ባእታታት (ኣብ ታዕሊም ወይ ኣብ ውግእ) ተቓሊዕካዶ ኔርካ?	እወ	/	ኣይቓል
8. ኣብ ናይ HAZMAT ጉጅለ ሰሪሕካዶ ትፈልጥ?	እወ	/	ኣይቓል
9. ካብዞም ቅድም ክብል ኣብዚ መሕተት ዝተጠቐሱ ንናይ ምስትንፋስን ናይ ሳንቡእን ጸገማት: ናይ ልቢ ጸገም: ናይ ደም ድፍኢት: ከምኡድማ ናይ ወቕዒ ጸገማት ዝውሰዱ ኣፋውስ ወጻኢ: ብዝኾነ ምሕንጻት ካልእ ኣፋውስ ትወስድ ኣለኻ ዲኻ (እንኮላይ ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ዝውሰዱ ኣፋውስ)?	እወ	/	ኣይቓል

መልሱን “እው” እንተኾይኑ፡ ትፈልገውም እንተኾንካ ናይቶም ኣፋውስ ስም ጽራሕ፡

10. ገለ ካብዞም ዝስዕቡ ነገራት ምስ መተንፈሲ መሳርሒኻ(ታትካ) ክትጥቀም ዲኻ?

- a. ናይ HEPA መጻረዪታት፡ እው / ኣይፋል
- b. ካኒስተሮች (ንኣብነት፡ ናይ ጋዝ ማስክታት)፡ እው / ኣይፋል
- c. ካርትሪጅ፡ እው / ኣይፋል

11. እቲ መተንፈሲ መሳርሒ(ታት) ኣብ ከክንደይ ጊዜ ኢኻ ክትጥቀመሉ?

- a. መንፈሲ-ጥራይ (ብዘይ መናገፊ)፡ እው / ኣይፋል
- b. ናይ ኢመርጅንሲ መድሕን ጥራይ፡ እው / ኣይፋል
- c. ትሕቲ 5 ሰዓት ኣብ ሰሙን፡ እው / ኣይፋል
- d. ትሕቲ 2 ሰዓት ኣብ መዓልቲ፡ እው / ኣይፋል
- e. ካብ 2 ክሳብ 4 ሰዓት ኣብ መዓልቲ፡ እው / ኣይፋል
- f. ልዕሊ 4 ሰዓት ኣብ መዓልቲ፡ እው / ኣይፋል

12. እቲ መተንፈሲ መሳርሒ(ታት) ኣብ እትጥቀመሉ ኣዋን፡ ናይ ስራሕ ጻዕርኻ፡

- a. ቃላል (ትሕቲ 200 kcal ኣብ ሰዓት)፡ እው / ኣይፋል

መልሱን “እው” እንተኾይኑ፡ እዚ ጊዜ ኣብቲ ማእከላይ ሺፍት ንክንደይ ጊዜ ይጸንሕ፡

_____ ሰዓታት _____ ደቓይቓ

ኮፍ ኢልካ ምጽሓፍ፡ ምትያብ፡ ድራፍቲንግ፡ ወይድማ ቀሊል ናይ ምግጥግም ስራሕ ምስራሕ ኣብነታት ናይ ቀሊል ጻዕሪ እዮም፡ ወይድማ ጠጠው ኢልካ ብድሪል ምጽቃጥ (1-3 lbs.) ወይ ድማ ማሸናፊ ምቁጽጻር፡

- b. ማእከላይ (ካብ 200 ክሳብ 350 kcal ኣብ ሰዓት)፡ እው / ኣይፋል

መልሱን “እው” እንተኾይኑ፡ እዚ ጊዜ ኣብቲ ማእከላይ ሺፍት ንክንደይ ጊዜ ይጸንሕ፡

_____ ሰዓታት _____ ደቓይቓ

ኮፍ ኢልካ ጽፍሪ ምስዳድን ምምላእን፡ ኣብ ከተማታት ናይ ጽዕነት መኪናን ባስን ምዝዋር፡ ጠጠው ኢልካ ድሪልንግ፡ ጽፍሪ ምስዳድ፡ ናይ ምግጥግም ስራሕ ምስራሕ፡ ወይድማ ማእከላይ ክብደት ምንቅስቓስ d (ኣስታት 35 lbs.) ብ ደረጃ ትራንክ፡ ኣስታት 2 mph ወይ ኣስታት 5-ዲግሪ ደረጃ ዘለዎ ኣስታት 3 mph ዘለዎ ቦታ ብእግሪ ምንቅስቓስ፡ ወይድማ ኣብ ሜዳ ዝኾነ ቦታ ከቢድ ጽዕነት ዝተሰከመት ዓረብያ ምድፋእ (ኣስታት 100 lbs.) ናይ ማእከላይ ጽዕነት ኣብነታት እዮም።

- c. ከቢድ (ልዕሊ 350 kcal ኣብ ሰዓት)፡ እው / ኣይፋል

መልሱን “እው” እንተኾይኑ፡ እዚ ጊዜ ኣብቲ ማእከላይ ሺፍት ንክንደይ ጊዜ ይጸንሕ፡

_____ ሰዓታት _____ ደቓይቓ

ከቢድ ሰኽም ምስካም (ኣስታት 50 lbs.) ካብ መሬት ክሳብ ሽምጢኻ ወይ መንክብካ፡ ኣብ ናይ ጽዕነት ዶክ ምስራሕ፡ ብባዴላ ምጽራግ፡ ጠብ ምንዳቓ ወይድማ ቅርጻቅርጻታት ምጽራብ፡ ክሳብ 8-ዲግሪ ግሬድ ንላዕሊ ምድያብ ኣስታት 2 mph፡ ከቢድ ሰኽም ተሰኪምካ (ኣስታት 50 lbs.) ናብ መደያይብ ምድያብ።

- 13. መከላኸሊ ኣልባሳት ከምኡድማ/ወይድማ መሳርሒ (ካብ መተንፈሲ መሳርሒ ወጻኢ) ክትጥቀም ዲኻ መተንፈሲ መሳርሒኻ ክትጥቀም እንከለኻ? እው / ኣይፋል

መልሱን “እው” እንተኾይኑ፡ እዞም መከላኸሊ ክዳውንቲ ከምኡድማ/ወይድማ መሳርሒ ግለጽ፡

- 14. ኣብ መቐት ዘለዎ ኩነታት ክትሰርሕ ትኽእል ዲኻ (ልዕሊ 77°F መጠን መቐት ዘለዎ)፡ እው / ኣይፋል

- 15. ኣብ ጠሊ ዘለዎ ኩነታት ክትሰርሕ ዲኻ፡ እው / ኣይፋል

16. መተንፈሲ መሳርሒኸ (ታት) እናተጠቀምካ እትሰርሖ ስራሕ ግለጽ፡

17. ዝኾነ መተንፈሲ መሳርሒ(ታት) እናተጠቀምካ ኣብ እትሰርሖሉ እዋን ዘጋጥመካ ፍሉይ ወይ ጎዳኢ ኩነታት ግለጽ (ንኣብነት፡ ዝተዳፈነ ቦታታት፡ ንህይወት ዘስግኡ ጋዛት)፡

18. መተንፈሲ መሳርሒ (ታት) ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ዘጋጥሙኻ መርዛም ባእታታት ትፈልጦም እንተኾንካ እዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ኣቕርብ፡
ናይቲ ቀዳማይ መርዛም ባእታ ስም፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ዝህልወካ ዝለዓለ ተቓላዕነት ብግምት፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ ከምትቃላዕነት፡

ናይቲ ካልኣይ መርዛም ባእታ ስም፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ዝህልወካ ዝለዓለ ተቓላዕነት ብግምት፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ ከምትቃላዕነት፡

ናይቲ ሳልሳይ መርዛም ባእታ ስም፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ዝህልወካ ዝለዓለ ተቓላዕነት ብግምት፡

ኣብ ሓደ ሸፍት ንኸንደይ ዝኣክል ግዜ ከምትቃላዕነት፡

መተንፈሲ መሳርሒኸ ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ከትቃለዎ ናይ እትኸእል መርዛም ባእታታት ስም፡

19. መተንፈሲ መሳርሒ(ታት) ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ናይ ካልኣት ድሕነት ኣብ ሓደጋ ከይተእትው (ንኣብነት፡ መድሕን፡ ድሕነት) ዝገብር ፍሉይ ሓላፍነታት ከትጻወት እንተኾንካ ግለጽ።

[ሕጋዊ ስልጣን፡- RCW 49.17.010, .040, .050, ከምኡድማ .060. 17-18-075 (ትእዛዝ 16-17), § 296-842-22005, ብ 09/05/2017 ዝተመልኦ፡ ብ 10/06/2017 ኣብ ግብረ ዝውዕል፡ ሕጋዊ ስልጣን፡- RCW 49.17.050. 09-19-119 (Order 09-02), § 296-842-22005, ዝተመልኦ፡ 09/22/09, ብ 12/01/09 ኣብ ግብረ ዝውዕል፡ ሕጋዊ ስልጣን፡- RCW 49.17.010, .040, .050, ከምኡድማ .060. 07-05-072 (ትእዛዝ 06-39), § 296-842-22005, ዝተመልኦ 02/20/07፡ ኣብ ግብረ ዝውዕሉ ዕለት 04/01/07 ሕጋዊ ስልጣን፡- RCW 49.17.010, .040, .050, ከምኡድማ .060. 03-20-114 (ትእዛዝ 02-12), § 296-842-22005, ዝተመልኦ ዕለት 10/01/03, ኣብ ግብረ ዝውዕሉ ዕለት 01/01/04.]