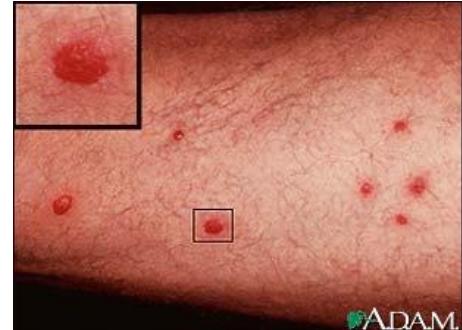


K'ETS'EMBE TS'I?Q GOKWOTA EYEH

K'ets'embe tada t'à gokwota eyeh ayìì aweèts'edì?

- K'ets'embe tada goxìdì dè goò ɻ'øq gokwø yìì at'l hot'e.
- Goò ɻ'øq lanì done xiìdì ha nple; ti ts'ø tich'aàdìi haàta at'l.
- Done wekwøta yìì ajà tl'axqø, goò ɻ'øq ɬawì. Done mohdaà gha dìi goò gikwøta at'l dè wets'pø gikwøta 1gha.
- Dìi goò gokwøta at'l dè wet'å høtsah goigo lanì eyits'ø sìì eyeh. Gokwøta yìì at'l wek'e nechàlea wegaht'l xè wek'e dek'o wegaht'l.
- Edlåatłø dzęę ts'ø slyawa ts'ø sìì nekwø k'e eyeh ha.
- 24 sadzeè tl'axqø, adl nekwø k'e dek'o ɻlè sìì yazëa nechà ade ha.
- ɻlè dzħħta tl'axqø, adl nekwø k'e dek'o ɻlè sìì whìle ade ha; wet'axqø nekwø yazëa deħħt'lè lanì wegaht'l ha.



ADAM.

K'ets'embe tada goxi dìi nìdè, edàanì nàejì anats'ehżi?

- Dìi hanì tada mohdaà whacho whìle at'l, hanikò done mohdaà dìi hanì nàedegejì:

- asìi whekò gik'e ahżi
- libò tanì t'à baking soda dek'e nàdegetse
- baking soda t'à tħeh geħtsi t'à deka k'e ageħżi
- colloidal oatmeal t'à dek'enàdegetse, Aveeno lanì t'à*
- gokwø k'e eyeh tħeh (nàedi gogħàedidø hagħeħd)
- Calamine* tħeh (nàedi gogħàedidø hagħeħd)
- corticosteroid tħeh (nàedi gogħàedidø hagħeħd)
- antihistamine nàedi (nàedik'èzhø hanile dè nàedi gogħàedidø hagħeħd)



Figure 1 courtesy of Medline Plus

K'ets'embe tada goxidiale għa, dìi hahħe:

- Teè hanetla dè ekòt'i dħoħshø t'à nadħija, nek'e teħtsà whìle anele ha.
- Adl tħoh netlø weta k'enembele hanile dè kwedzeè teè njiżja wegħà net'ple.
- Njħtsi nìdè teħtsà lanī tagħowhalia nàde neh.
- Ats'ø tamba k'ċażże. K'ets'embe tada ti ka ts'ø k'eżo ha dìle eyits'ø njiħtsi t'à tamba ts'ø agedha ha dìle.
- Chekha ats'ø teè yìì nàgedè eyits'ø kqgeède t'a dìi k'ets'embe tada gik'e ade ha honi.

**Adl eyeh sìi wek'e
its'ole, tada ade ha
honi!**

K'ets'embe tada done eħlets'pø goxidha haħla