

WE-CHECK)

የሚኒሶታ የጤንነት እና የስሜቶች ማጣሪያ

1. ባለፈው ወር፣ ከፍተኛ UHን ተሰምቶት ነበር?
2. ባለፈው ወር፣ እየተጨነቁ ወይም በጣም እያሰቡ ነበር?
3. ባለፈው ወር፣ የኋላ ታሪክ ሀሳቦች ነገሮችን ከማድረግ ወይም ከሌሎች ጋር ጊዜ እንዳያሳልፉ ያደረጉትን እያሰቡ ነበር?
4. ባለፈው ወር፣ የእንቅልፍ ችግሮች ነበረብዎት?
5. ባለፈው ወር፣ የማስታወስ ችግሮች ነበረብዎት?

ከላይ ላሉት የተሰጡ ማንኛውም መልሶች አዎ ከሆኑ፣ የሚከተለውን ይጠይቁ፡-

6. ከላይ ያሉት ማንኛውም ነገሮች በየቀኑ ማድረግ ያለብዎትን ነገሮች እንዳያደርጉ ከልክልዎታል?

Minnesota Department of Health
Refugee and International Health Program
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414
refugeehealth@state.mn.us
www.health.state.mn.us/refugee

12/30/21

To obtain this information in a different format, call: 651-201-5414.