

Health Services in the UK
የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች በእንግሊዝ አገር

ይዘታዎች

ኤን ኤች ኤስ

ሚስጦራዊነት
በኤን ኤች ኤስ የሚሰሩ አስተርጓሚዎች
አቤቱታዎች ወይም ችግሮች

በኤን ኤች ኤስ የሚቀርቡ ኢመርጀንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች
የአደጋና የኢመርጀንሲ ክፍል

ጠቅላላ ሐኪም/ የደክተሮች የጤና ማእከል

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዘገብ
ጠቅላላ ሐኪሞች/የቤተሰብ ሐኪሞች
የሰለጠኑ ነርሶች
ቀጠሮን መያዝ
አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል
ሌላ የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መቀየር

የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ

አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል

ሌሎች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች (በሊድስ ከተማ)

የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ
የጤንነት ግምገማዎች
የላገባ ነቀርሳ (ቲቢ) ምርመራ

ሆስፒታሎች

በሊድስ ከተማ የሚገኙ ሆስፒታሎች

ፋርማሲዎች

በሊድስ ከተማ የማይገኙ ተረኛ ፋርማሲዎች

የጥርስ ሐኪሞች

ኢመርጀንሲ የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች በሊድስ ከተማ

የዓይን ሐኪሞች

የፅንሰ መከላከያ

የአእምሮ ጤንነት

ጾታዊ ጤንነት

ጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

የሴቶች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

እርግዝና
ዕንሰን ማስወረድ
ሰርቪካል የነቀርሳ ምርመራ
የሴቶች ግርዘት

የሕጻናት የጤና አገልግሎቶች

የጤና ጉዳይ ጠያቂዎች
የትምህርት ቤት ነርሶች
የሕጻናቶች ክትባት

ሰለ ጾታዊ ጤንነትና ኤች ኤይ ቪ ተጨማሪ መግለጫ

የአባላዘር ባሽታዎች (STI's)
ኤች ኤይ ቪ
ሕጉና የጾታዊ ዝምድናዎች
የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

በሊድስ ከተማ የሚገኙ የጾታዊ ጤና ድጋፍና የተጣቀሱ ብዱኖች

ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶች በሊድስ ከተማ

Health Services in the UK የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች በእንግሊዝ አገር

This booklet is for asylum seekers and helps to explain what health services are available in the UK. This resource is available in other languages and versions can be downloaded from www.bcathealthinitiative.co.uk. This resource was produced in Leeds in 2004 by; The Black Health Initiative, Yorkshire MESMAC, the NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCTs), Health Access Team for asylum seekers.

Leeds Social Services helped with the translation of this resource.

The National Health Service ብሔራዊ የጤና ጥበቃ አገልግሎት (ኤን ኤች ኤስ)

ኤን ኤች ኤስ ምንድነው?

በእንግሊዝ አገር ውስጥ የጤና እንክብካቤ የሚቀርበው በብሔራዊ የጤና ጥበቃ አገልግሎት (ኤን ኤች ኤስ) አማካኝነት ነው። በእንግሊዝ አገር ውስጥ ጥገኛ ፈላጊ ሆነህ ከሆም ኦፊስ (Home Office) ውላኔ ያልተሰጠህ ከሆንን፣ ቀጥሎ ያሉትን መመሪያዎች ይመለከትህ።

ኤን ኤች ኤስ በነጻ የሚሰጥ ነው?

ጥገኛ ፈላጊ ከሆንን በኤን ኤች ኤስ ስር ላይ ለአብዛኛው የጤና ጥበቃ ሕክምና በነጻ የማግኘት መብት አለህ። ይህ፣ የአስቸኳይ የሆሰፒታል ሕክምና፣ የሕክምናዊ/እርግዝና እንክብካቤና የቤተሰብ ፕላን የመሳሰሉት ያጠቃልላል። ቀጥሎ በዚህ ጽሁፍ የቀረቡትን መረጃዎች የሚገልጹት፣ አብዛኛዎቹ በነጻ የሚሰጡት ህክምናዎች ናቸው። ካስፈለጋችሁ ደግሞ የመጠቀም መብት አላችሁ።

የሐኪም ትእዛዝ ሲባል ምን ማለት ነው?

መድሀኒት ከፈለግህ ሐኪሙ የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት ሊሰጥህ ይችላል። ይህ የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት የሚገልጸው ሐኪምህ ያዘዘለህ መድሀኒት ምን ዓይነት መድሀኒት እንደሆነ ነው። መድሀኒቱን ለማግኘት፣ የትእዛዝ ወረቀቱን ይዘህ ወደ መድሀኒት ቤት መሄድ ይገባህ። ይክተሮች ግን ሁሉ ግዜ የፈለግከውን መድሀኒት ሊያዘልህ አይችልም፤ አንዳንድ ራስህ መድሀኒት ቀማጫ ጋር ሄደህ እንትገዛ ሊያዘልህ ይችላል።

ሐኪሙ ለሚሰጠኝ ትእዛዝ መክፈል አለብኝ ወይ?

ለጥገኝነት ፈላጊዎች የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት በነጻ የሚሰጥ ሆኖ ነገርግን በነጻ የማግኘት መብት እንዳለህ ለማረጋገጥ ከብሔራዊ የጥገኝነት የድጋፍ አገልግሎት (NASS) የHC2 ፎርም ማምጣት ያስፈልጋል። በእንግሊዝ አገር አንዳንድ ሰው ለትእዛዝ ወረቀት ወይም ለጥርስ ወይም ለዓይን ህክምና ይከፍላሉ። ነገርግን ጥገኛ ፈላጊዎች በእንግሊዝ አገር መስራት ስለማይችሉ ለአንተ እነዚህን ህክምና በነጻ የማግኘት መብት አለህ። ይህን መብት ለማረጋገጥ ግን የHC2 ፎርም መያዝ አለብህ።

የHC2 ፎርም ምንድን ነው?

የHC2 ፎርም በየስድስት ወሩ ማመልከት የሚገባህን ዓይነት ፎርም ነው። ይህን የHC2 ፎርም ለማግኘት ከፈለክህ፤

- የመኖሪያ ቤትህ አቅራቢ ሰራተኛን እንዲረዳህ ጠይቀው (በNASS መኖሪያ ውስጥ የምትኖር ከሆንክ)
- ወደ መድሀኒት ቤት ወይም ጠቅላላ ሐኪም በመሄድ የHC2 ፎርምን ሙሉ

ሚስጢዊነት

የሰጠሁት መረጃ ለሌላ መቼ ይነገራል?

ኤን ኤች ኤስ ከኢምግራሽን ክፍል የተለየ ነው። ሁሉም አባሎች ለኤን ኤች ኤስ የሚሰሩ የበሽተኞችን ሚሥጢር የመያዝ ግዴታ አለባቸው። ያለ በሽተኛው ፍቃድ የበሽተኛው መረጃ ለኢምግራሽ ወይም ለNASS እንዲነግሩ አይፈቀድም። በአንደኛው አጋጣሚ ግን ሐኪሙ ከሐኪም ወይም ነርስ ከነርስ ጋር መረጃ ሊለዋወጡ ይችላሉ፤ ይህም የሚሆንበት ለበሽተኛው ጥቅም ተብሎ ሲሆን፣ ወይም በሽተኛው ወደ ሌላ ሐኪም ሲሸጋገር ወይም በሽተኛው ከባድ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ሆኖ ሌላ የማያውቀው ሐኪም እንዳያክመው ከተፈለገ ብቻ ነው። የህፃናቶች ጤና ወይም ደህንነት አደጋ ላይ የሚጥል ወይም በሽተኛው በጠና ከታመመ (ሞትን የሚያስከትል) ሁኔታ ካጋጠመ ግን ይህ ሚሥጢራዊነት ላይኖር ይችላል። የሰጠሁት መረጃ ምስጢሩ አልተጠበቀም ብለህ ከጠረጠርክ፣ የመጠየቅ መብት አለህ።

በኤን ኤች ኤስ ውስጥ የሚሰሩ አስተርጓሚዎች

የእንግሊዘኛ ቋንቋ መናገር የማልችል ከሆነ እንዴት መረዳዳት እችላለሁኝ?

ሐኪም ወይም ነርስ ለማግኘት ከፈለክህ፣ በእንግሊዘኛ ቋንቋ ለመግባባት የምትችል ከሆነ፣ አስተርጓሚ እንዲቀርብልህ የመጠየቅ መብት አለህ። በቆጠራህ ጊዜ ዘመዶችህ ወይም ጓደኞችህ ይዘህ መቅረብ አይጠበቅብህም።

አስተርጓሚዎቹ የተነጋገራችሁትን በሙሉ በሚስጢር መጠበቅ አለባቸው። አስተርጓሚው በተመለከተ ደስተኛ ካልሆንክ፣ ወይም ደግሞ ለምትሰጠው መረጃ ሚስጢራውን ካሳሰበህ፣ ሰራተኛውን/የጤና ባለሙያውን ማነጋገር ትችላለህ።

አስተርጓሚ እንዲቀርብልህ ለመጠየቅ የምትጠቀምባቸው መንገዶች፤

- ሐኪሙን፣ ነርሱን ወይም ሰራተኛውን በቀጥታ በመጠየቅ።

ኤን ኤች ኤስ በምትጠቀምበት ጊዜ ሊኖርህ የሚችሉት አቤቱታዎች ወይም ችግሮች

የኤን ኤች ኤስ አገልግሎት በተመለከተ አቤቱታ ካለኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ምክር ካሰፈለገህ ወይም የሚያስሳስብ ነገር ካለህ፡ The Patient Advice and Liaison Service (PALS) እንዲረዳህ ዝግጁ ነው። PALS በሽተኞችንና የበሽተኞች ቤተሰቦችን እንዲሁም ጓዶቻችን የሚያገለግል ሲሆን፡ የአከባቢ የጤና ጥበቃ በተመለከተ ድጋፍና መፍትሔ ለማቅረብ ጥረት ያደርጋል። አገልግሎቱ በእናንተ የቀረበውን አስተያየት ሰምቶ ለኤን ኤች ኤስ ሰራተኞች አቅርቦ፡ እኛንም ደግሞ በሽተኞችን ላይ ያተኮረ የጤና አገልግሎት እናዘጋጃ ዘንድ ዕድል ይሰጠናል። PALS ለናንተ ምን ማድረግ ይችላል፤

- ሊረድዎቹ ስለ የሚችሉትን ሌሎች የጤና ጥበቃ አቅራቢዎችና የድጋፍ ማህበሮች በተመለከተ መረጃ ያቀርብላቸዋል።
- አገልግሎታችንን በተመለከተ መልካም ይሁን መጥፎ አስተያየት ተቀብሎ፡ የተቀበለውን አስተያየት ደግሞ ለበሽተኞች የሚሰጠውን አገልግሎት ማሻሻል ላይ መዋሉን ያረጋግጣል።
- የአቤቱታ አቀራረብ መንገድና፡ እንዲሁም እርዳታ ሊሰጥዎችሁ ከሚችለው ሰው ጋር እንዴት መገናኘት እንደምትችሉ ያብራራል።
- ከናንተና ከጤና ሰራተኞች ጋር ተባብሮ በመስራት ያላችሁን ችግሮችና አላሳቢ ጉዳዮችን ምፍትሔ ያመጣል።

Emergency Health Services Provided by the NHS

በኤን ኤች ኤስ የሚቀርበው ኢመርጀንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎት

የአደጋ እና የኢመርጀንሲ ክፍል (A&E)

የአደጋ እና የኢመርጀንሲ ክፍል (A&E) ምንድን ነው?

አደጋ ካጋጠመህ ወይም ደግሞ በጠና ከታመምክህ፡ አጠገብህ በሚገኘው ሆስፒታል ውስጥ በA&E ክፍል ልትታከም ትችላለህ። ይህ ደግሞ ለማንኛውም ሰው የሚሰጥ ነጻ አገልግሎት ነው። የA&E ክፍል ቀንና ሌሊት ክፍት ነው። በጣም በሚያስፈልግህ ሁኔታ ካለህ በአስቸኳይ ልትታከም ትችላለህ። በሌሎች ሁኔታዎች ሁሉ ግን ሰላንተ ዝርዝር መረጃ ከተወሰደ በኋላ ለብዙ ሰዓቶች እንድትጠብቅ ልትጠየቅ ትችላለህ።

የA&E ክፍል በመጠቀም ሌሎች በሞትና በህይወት መካከል ያሉ በሽተኞችን ማግኘት ያለባቸውን የኢመርጀንሲ ሕክምና ዕድል እየተሻማህ ስለሆነ፡ ያንተ ሁኔታ/በሽታ ኢመርጀንሲ የሚያስፈልገው መሆኑን በጥንቃቄ ማሰብ ይኖርብህል።

ኢመርጀንሲ ምንድን ነው?

የሚከተሉት የኢመርጀንሲ ምሳሌዎች ናቸው፤

- ተዘለፍልፎ መውደቅ
- ለመጀመርያ ጊዜ ወይም ከባድ በደረት ላይ ውጋት
- የደረት ውጋት ወይም ሕመም
- ራስን መሳት
- ከባድ የደም መፍሰስ
- የምትጠረጥረው የአጥንት መሰበር
- ጠለቅ ያሉ ቁሰሎች፡ በጨቤ እንደተወጋ
- ከባድ የመተንፈስ ችግር
- የራስ መጎዳት
- የመኪና አደጋ

ሰለ ሕጻናት እና ልጆችሰ?

ሕጻናትንና ልጆች ከአዋቂዎች ይበልጥ በቀላሉ በጠና ሊታመሙ ይችላሉ።

ልጅ በጠና አንደታመመ አንደት ላውቅ አችላለሁኝ?

ብዙ ጊዜ ወላጆች ልጆቻቸው ከታመሙ ለማወቅ አየስቸግራቸውም። አስፈላጊ ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶች ከታች ተዘርዘረዋል፤

- ከአንቅልፍ ሲነቃ፡ ህጻኑ አንቅልፍ የመጣበት ይመስላል ወይም ደግሞ ቀና ብሎ ለማየት አይፈልግም

- ልጅህ መብላት አይፈልግም፡ ወይም ደግሞ ያስታውከዋል
- ልጅህ መገለገበጥ ያበዛል እንዲሁም ይገረጣል
- ሹፍ ያለ ነገር ይታይበታል ወይም ቆዳው ላይ ሰንበር የመሰለ ወይም ቀለሙ ልዩ ይመስላል።
- የሞቀና ትኩሳትም ያለው ይመስላል፡ አንተም ትጨነቃለህ።
- ሀጻኑ ትንፋሽ የሌለው ይመስላል ወይም ደግሞ ቶሎቶሎ ይተነፍሳል
- የልጅህ ልቅሶ ለየት ያለ ይመስላል (ምናልባት ያቃስታል ወይም ይነጨነጨል)፡ በመገበል ደግሞ እሽ አይልህም

ወደ የA&E ክፍል እንዴት መድረስ አችላለሁኝ?

ወደ የሚቀርብህ የA&E ራስህ መሄድ ትችላለህ ወይም ደግሞ በአምቡላንስ እንዲወስዱህ ደውልላችው።

አምቡላንስ እንዴት ነው መደወል የምችለው?

የኢመርጀንሲ አምቡላንስ ለመጥራት 999 መደወል ይኖርብህል። ይህ ደግሞ ከሕዝብ ቴሌፎንም ቢሆን ነጻ መስመር ነው። ለአሳት አደጋና ለፖሊስ አገልግሎትም በ999 ስለሚደወል፡ በደወልክ ጊዜ ምን አይነት አገልግሎት ፈልገህ እንደደወልክ ይጠይቁህል። ለኢመርጀንሲ ጉዳይ አምቡላንስ ከፈለግክ፤

- 999 ደውል
- ኦፕሬተርዋን አምቡላንስ እንደሚያስፈልግህ ንገራት
- የት እንዳለህ ትጠየቃለህ
- ያጋጠመህ ችግር ምን እንደሆነ ንገራቸው

አንዴ አምቡላንሱ ከመጣ፡ ላንተ ቅርብ ወደ የሆነውን ሆስፒታል የA&E ክፍል ይወስዱህል

የኢመርጀንሲ ጉዳይ ካጋጠመህ አምቡላንስን ደውለህ ለመጥራት አትፍራ።

ነገርግን፡ ኢመርጀንሲ ለማያስፈልገው ሽግር ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መሄድ እንዳለብህ አትርሳ።

- የA&E ክፍል የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ሌላ አማራጭ አደለም (ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚለውን ክፍል ተመልከት)
- 999 በመደወልህ ካለው የA&E ወረፋ መጀመርያ ሆነህል ማለት አይደለም
- እያንዳንዱ በሽተኛ የሕክምና አስፈላጊነትን መሰረት በማድረግ ይታከማል
- እያንዳንዱ የደረሱ ጉዳቶች ኤክስረይ ይደረጋሉ ማለት አይደለም
- ጠቅላላ ሐኪምህ፡ በጠቅላላ የሕክምና ጉዳዮች ላይ ዐዋቂ ነው። የA&E ሐኪሞች አደጋንና ኢመርጀንሲን በተመለከተ ጠለቅ ያለ እውቀት አላቸው

GP (Doctor's Surgeries ጠቅላላ ሐኪም (ዶክተር) የጤና ማእከል

ጠቅላላ ሐኪም ምን ማለት ነው?

በእንግሊዝ አገር፣ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል (አንዳንድ ጊዜ ክሊኒኮች ወይም የጤና ማእከሎች ተብለው ይጠራሉ) አብዛኛው የጤናዎን እንክብካቤ የሚያቀርቡልህ እነዚህ ናቸው። ሁሉም ጥገኛ ፈላጊዎች በሚኖሩበት አቅራቢያቸው ወደ ሆኖው የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ሄደው እንዲመዘገቡ መብት አላቸው። እዲሁም ይጠበቅባቸዋል። ወደዚህ አገር ስትመጣ በተቻለ መጠን ወድያውኑ ከጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ጋር መመዝገብ በጣም አስፈላጊ ነው።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ

ባልታመምም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ አለብኝ ማለት ነውን?

ባትታመምም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ የሚሆነው ደግሞ፣ ድንገት ከታመምክ በተቻለ መጠን ቶሎ ልትታከም ስለምትችል ነው።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል እንዴት መመዝገብ እችላለሁኝ?

መመዝገብ የምትችልባቸው መንገዶች፤

- ወደ አከባቢህ የጤና ማእከል ወይም ደግሞ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ሄደህ ይመዘገቡ እንደሆኑ ጠይቃቸው።

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉ በሚሰሩበት አከባቢ የሚኖሩት በሽተኞች ብቻ ይመዘገባሉ። ለመመዝገብ ስትሄድ የሆነ መታወቂያ ዓይነት ይዘህ ሂድ። የIND ካርድህ እና ሌላ አድራሻህ የሚያሳይ ነገር ይዘህ ሂድ። ማእከሉ በጣም ብዙ በሽተኞች ካላቸው፣ አንተን ለመመዝገብ አይችሉም ይሆናል። ነገር ግን ጥገኛ ፈላጊ በመሆንህ ብቻ፣ ለመመዝገብ ማቅማማት የለባቸውም።

አንደኛው የጤና ማእከሉ ከተመዘገቡ፣ እንዲሁም ደግሞ በሌላ አከባቢ በእንግሊዝ አገር ከአሁን በፊት ተመዘግቦህ ከነበርክ፣ የበፊቱ የጠቅላላ ሐኪምና ረከርድህ ለማግኘት ይፈልጋሉ። ይህ ሁሉ መረጃ ግን ከጠቅላላ ሐኪም ወይም ነርስ ብቻ እንጂ ለማንም ሰው ሳይነገር በሚሰጠር ይኖራል።

አንድ ፎርም ልትሞላ እና እንዲሁም ደግሞ ለሌላ ምርመራ ከሰለጠነች ነርስ (እታች ያለው ተመልክት) ይደረግልህ ዘንድ እንደገና መመለስህ አይቀርም። ማንኛውም አይነት የሐክምና ረከርድ ካለህ ይዘህ መሄድ ጠቃሚ ነው። ወደ ኢንዱስትሪ ማእከል (induction centre) መጥተህ የምታውቅ ከሆነ ወይም ደግሞ ቀዳሚ የወይን ጠጅ፣ ወይም ሰማያዊ ቡክ ካለህ፣ እባክህን ወደ ምትሄድበት የሐክምና ቆጠራ በሙሉ ይዘህ ሂድ።

ጠቅላላ ሐኪሞች (GPs) / የቤተሰብ ሐኪሞች

ጠቅላላ ሐኪሞች ምን ያደርጋሉ?

ጠቅላላ ሐኪሞች በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚሰሩ ሐኪሞች ናቸው። በዚህ አገር ከታመምን በመጀመርያ ማየት ያለብህ ሐኪም የጠቅላላ ሐኪም ነው። ጠቅላላ ሐኪም የሚከተሉት ነገሮችን ያደርጋል፤

- የሕክምና ችግር በተመለከተ ምክርና እክብካቤ
- ምርመራዎች
- ለመታከም ወይም ደግሞ ከበሽታ ለመከላከል መድሀኒት ትገዛ ዘንድ የሐኪም ትእዛዝ ይሰጥሃል
- የአእምሮ ችግር ካለብህ ምክርና ሕክምና
- በእርግዝና ጊዜ እንክብካቤ
- በሆስፒታል ወይም ሌሎች ማእከላት ውስጥ ወደአሉ ስፕሻሊስቶች ይልክሃል። (ወደ ሌላ ሐኪም መላክ፣ ዶክተሩ አስፈላጊ ሆኖ ከተሰማው ብቻ ያደርገዋል)።
- የቤተሰብ ፕላንና ነጻ የፅንሰ መከላከያ ለሴቶች
- እንዳትታመም ለመከላከል ይረዱሃል

ጠቅላላ ሐኪሞች፣ በምትኖርበት አካባቢ ባለው የሕክምና ማእከል ወይም የጤና ማእከል ላይ ይሰራሉ (በሆስፒታሎች አደለም)። በሌሎች አገሮች በሆስፒታል ሐኪሞች የሚደረጉ ብዙ የሕክምና ሁኔታዎች፣ በእንግሊዝ አገር ግን በጠቅላላ ሐኪሞች ሊፈጸሙ ይቻላል።

የሰለጠኑ ነርሶች

የሰለጠኑ ነርሶች ስራቸው ምንድን ነው?

የሰለጠኑ ነርሶች በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ውስጥ ይሰራሉ። አንዳንድ ከሚያቀርቡት አገልግሎቶች የሚከተሉት ናቸው፤

- ብዙ ጊዜ በምዝገባህ ጊዜ የሚሆነውን ነገር፣ አዲስ የመጣ በሽተኛን ይመረምራሉ፤
- ለልጆችና ለአዋቂዎች ክትባቶች
- ቀለል ቀለል ያሉ ጉዳዮችን ማከም
- ስርቢካል ስሚርና ሌሎች የታወቁ የሴቶች ምርመራዎች
- ስለ ብዙ በሽታዎችና እንደት በጤና መኖር እንደምቻል ምክር መስጠት

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ቆጠራ መያዝ

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል እንዴት ቆጠራ መያዝ እችላለሁን?

አብዛኞቹ የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከላት በሽተኞችን በቆጠራ ጊዜ ብቻ ያያሉ። ስለዚህ ቆጠራ መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው። ለመደወል ሞክር ወይም ደግሞ በ 0830 እና በ0900 ሰዓቶች መካከል ባለው ጊዜ ማእከሉ ጋ ሂድ። ቆጠራ በምትይዘበት ጊዜ አስተርጓሚ ከፈልግክህ፣ ረጅም ጊዜ ሊያስፈልግህ ስለሚችል፣ ሪሰፕሽንዋን አሳውቃት።

ጥቂት የጠቅላላ ሐኪም ማእከሎች እንዲሁ ያለቆጠራ የሚሰሩ አሉና እዛ ሄደህ ቁጭ ብለህ መጠበቅ ትችላለህ። እንደዚህ ዓይነት አገልግሎት ካላቸው ለማየት ጠቅላላ ሐኪምህ ጠይቀህ ማረጋገጥ ያስፈልገሃል።

ከጠቅላላ ሐኪም ጋር ስትመዘገቡ፡ ለሚመጣው ጊዜ እንደት ቆጠሮ መያዝ እንዳለብህ ታውቅ ዘንድ፡ መጠየቅ ጥሩ ነው። የጤና ማእከሉ ውስጥ ስለ ራሳቸውንና ለበሽተኞች ስለ ሚሰጡት አገልግሎትን በተመለከተ መረጃ የሚሰጥ ሊፍለት መኖር አለበት።

የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉ ከተዘጋ ምን ማድረግ አለብኝ?

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉን አንዳንድ ጊዜ ከሰዓት በኋላ፣ ማታ፣ ቅዳሜና አሁን፣ እንዲሁም በሐዘባዊ በዓላት ላይ ሊዘጋ ይችላል። ነገርግን አንተ ወይም ልጆችህ ከመታመማችሁና ሐኪምን ማየት ከፈለጋችሁ፡ ወደ ጠቅላላ ሐኪምህን ደውል። የተቀዳ መልእክት ያለው የቴሌፎን መልስ ታገኛለህና አሁንም በማታ ወይም ቅዳሜና አሁን ወይም ደግሞ በህዝባዊ በዓል ጊዜ የሚሰራውን የሐኪሙ ስልክ ቁጥር ይነግርህ። ያገኘህ ቁጥር ላይ ደውልና ህኪሙም ምክር ይሰጥህ ወይም ደግሞ እቤትህ ድረስ መጥቶ ይጠይቅህ። እንዲሁም ምክር ለማግኘት ወደ ኤን ኤች ኤስ የሰልክ ማውጫ መደወል ትችላለህ፤ አስተርጓሚ ሊያዘጋጁልህ እንደሚችሉም አትርሳ (የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ የሚለውን ክፍል ላይ ተመልከት)። የኢመርጂንሲ ጉዳይ ነው ብለህ ካሰብክ ደግሞ፡ ላንተ ቅርብ የሆነውን ሆስፒታል ጋር ያለው የአደጋና ኢመርጂንሲ ክፍል (A&E) ሂድ ወይም ደግሞ በጣም ስለታመምክ እራስህ በራስህ ለመሄድ ካልቻልክ 999 በመደወል አምቡላንስን ጥራ (ኢመርጂንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎት የሚለውን ክፍል ተመልከት)።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከል ውስጥ ያሉትን አስተርጓሚዎች ጋር መገናኘት

እንግሊዘኛ ለመናገር የሚችል ከሆንኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከሉ ውስጥ ያሉት አስተርጓሚዎች እንዲያገዙህ ለመጠየቅ እነዚህ መንገዶች ተከተል፤

- በማእከሉ ላይ ያለው ሪሰፕሽንስት በቆጠሮህ ቀን አስተርጓሚ እንዲያዘጋጅልህ ጠይቀው።
- ጠቅላላ ሐኪሙን/ነርሷን ሊያዩህ ሲመጡ በቀጥታ ጠይቃቸው።

የጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከሉ አስተርጓሚ ሊያዘጋጅሉኝ እንደሚችሉ ከነገሩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል አስተርጓሚን ለማግኘት የሚያችሉህ መንገዶች፤

- ወደ Patient Advice Liaison Service (PALS)ን ደውለህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

ሌላ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መቀየር

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉን እንደት መቀየር አችላለሁኝ?

ማንኛውም አይነት ምክንያት ኖሮህ ጠቅላላ ሐኪምህን መቀየር ከፈለግህ፡ የመቀየር መብት አለህ። ሐኪምን ለመቀየር ከፈለግህ እንደገና ሌላ ሐኪም ጋር ለመመዘገብ ሞክር (ጠቅላላ ሐኪም ጋር መመዘገብ የሚለውን ክፍል ተመልከት)። ሌላ የሕክምና ጣብያ ጋ ሄደህ እንዲመዘገቡህ ጠይቃቸው። ሐኪም ለምን መቀየር እንደፈለግህም መግለጽ አያስፈልግህም። በሕክምናው ጣብያ ላይ የወንዶችና የሴቶች ሐኪሞች ካሉ የመረጥከውን ለማየት እንዲፈቀድልህ መጠየቅ ትችላለህ።

NHS Direct የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ

የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ ምንድን ነው?

ስለ ጤና ምክር ወይም ላኪም በአስቸኳይ ማየት እንዳለብህ ለማወቅ ከፈለግህ ወደ ኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ በዚህ ቁጥር 0845 4647 መደወል ትችላለህ።

የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ማውጫ፡ ለ24 ሰዓቶች የነርስ ምክርና የጤና ጥበቃ አገልግሎትን መረጃ የሚሰጥና ሌሎችም ምስጢራቸውን የተጠበቁ መረጃዎችን ይሰጣል። አነርሱም፤

- አንተ ወይም ቤተሰብህ ከታመሙ፡ ምን ማድረግ እንዳለብህ
- በልዩ የጤና ረገድ፣ ራስህ በራስህ እና በሌላ ማህበሮች ስለመርዳት ምክር ይሰጣል።
- በአከባቢህ ሰላሎት የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች፡ እንደ የጥርስ ሐኪሞች ወይም ከሰዓት በኋላ የሚሰሩ ፋርማሲዎች ምክር።

የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ እንዴት መጠቀም እችላለሁኝ?

ወደ የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ በሰልክ ቁጥር 0845 4647 ደውል።

አንዳንድ መሰረታዊ የሆኑት የግል መረጃዎች እንድትሰጥና የደወልክበት ምክንያት ምን እንደሆነ ልትጠየቅ ትችላለህ። ለራስህ ወይም ሌላ ሰው ስለ ጤና ችግር ምክር ከፈለግህ፡ እነዚህ ነገሮች ለማብራራት፡ ትጠየቃለህ፤

- የበሽታው ምልክት ምንድነው፡ አንተና/ሌላውን ሰው እንዴት እንደ ሚስማችሁና መቼ እንደጀመራችሁ
- አንተ/ሌላው ሰው አስቀድሞችሁ ስለበሽታው ምን አደረጋሽሁ
- አንተ/ሌላው ሰው ማንኛውም አይነት መድሃኒት እየወሰዳችሁ ከሆነ
- አሁን ህሕምና ላይ ካላችሁ
- ሌላ ጠቃሚ ነው ብለህ የምታውቀው ነገር ካለ

በኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ ላይ የሚሰሩት ነርሶች፡ ጥሩ እውቀትና ልምድ ያላቸውና ሁሉንም ምክር ለመስጠትና አስፈላጊውን መደረግ ያለበት ነገር ለማኳኋን በኮምፒዩተር እርዳታ በጥንቃቄ ይሰራሉ።

በኤን ኤች ኤስ የቴሌፎን ማውጫ ያሉት አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል

አንግሊዘኛ ለመናገር የግል ችል ከሆንኩኝ ምን አረጋለሁን?

የኤን ኤች ኤስ ማውጫ ነጻና ምስጢርን የሚጠብቁ የብዙ ቋንቋ አስተርጓሚዎች፡ ከደወልክ በኋላ በአጭር ደቂቃዎች ውስጥ ያቀርብልህል። ስለ አስተርጓሚ ለመጠየቅ የሚከተሉ ነገሮች ማድረግ አለብህ፤

- ወደ ኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ – 0845 4647 በቀጥታ ደውል
- ጥሪህ ከተመለሰ በኋላ፡ መጠቀም የፈለከውን የቋንቋው ስም በእንግሊዘኛ ተናገር
- የምትፈልገውን የጤና ጥበቃ መረጃ ታገኝ ዘንድ ኤን ኤች ኤስን የሚረዳ አስተርጓሚ ጋር እስከምትገናኝ ድረስ፡ መስመር ላይ ሆነህ ጠብቅ።

Pharmacies (also known as Chemists) **ፋርማሲያች (ኬሚስቶች ተብለውም ይጠራሉ)**

ፋርማሲ ምንድን ነው?

ፋርማሲ ማለት መድሀኒት የሚገዛበት ሱቅ ማለት ነው። ጠቅላላ ሐኪም መድሀኒት ካዘዘህ መድሀኒት ያሰጡህል፤ እንዲሁም በቀጥታ ያለሐኪም ትእዛዝ መድሀኒት ሊሸጡልህ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ፋርማሲያች ስላንዳንድ ቀላል በሽታዎች እንደ ሳልና ጉንፋን የመሳሰሉት የሕክምና ምክር ሊሰጡህ ይችላሉ።

ፋርማሲያችን ቀጥሎ በተዘረዘሩት መንገዶች ማግኘት ትችላለህ፤

- አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፤ ላንተ የሚቀርበው ፋርማሲ የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ራስህ ወደ መድሀኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ።

ኬን ኬች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫን 00845 4647 በመደወል የትኞቹ ፋርማሲያች የማታ ተረኞች እንደሆኑ ጠይቃቸው

Dentists የጥርስ ሐኪሞች

የጥርስ ሐኪም ሲባል ምን ማለት ነው?

በእንግሊዝ አገር የጥርስ ህክምና የሚሰጠው በጥርስ ሐኪሞች ብቻ ነው፤ ጠቅላላ ሐኪሞችና ሌሎች ሐኪሞች የጥርስ በሽታ ማከም አይችሉም።

የማያቋርጥ ምርመራና የጥርስ ህክምና ማግኘት እንድትችሉ በአከባቢህ ካለው የጥርስ ሐኪም ጋ መመዘገብ ያስፈልግሁል። ሁሉም የጥርስ ሐኪሞች የኤን ኤች ኤስ ህክምና ያቀርባሉ ማለት አይደለም፤ ስለዚህ ከመመዘገብህ በፊት ማረጋገጥ አለብህ።

ከጥርስ ሐኪም ጋ እንዴት መመዘገብ እችላለሁኝ?

የጥርስ ሐኪም ለማግኘት የሚረዱ መንገዶች፤

- አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፤ ላንተ የሚቀርበው ፋርማሲ የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ራስህ ወደ መድሀኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ።
- ወደ ኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ በ 0845 4647 በቀጥታ ደውል

የጥርስ ሐኪም ጋ ያለው ህክምና የነጻ ነውን?

የኤን ኤች ኤስ የጥርስ ህክምና በነጻ ለማግኘት እንድትችሉ፡ HC2 የተባለውን ፎርም ከNASS ማግኘት አለብህ።

ኢመርጂንሲ የጥርስ ህክምና ካሰፈለገኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ኢመርጂንሲ የጥርስ ህክምና ለማግኘት የሚጠቅሙህ መንገዶች፤

Opticians (eye care) የዓይን ሐኪሞች (የዓይን እንክብካቤ)

የዓይን ሐኪም ሲባል ምን ማለት ነው?

የዓይን ሐኪሞች የማየት ችሎታህን በመመርመር መረጃን ወይም ኮንታክት ሌንስ ያዛሉ። ግሉኮማ የተባለውን አደገኛ የዓይን በሽታም በመመርመር ለይተው ያውቃሉ።

የዓይን ሐኪምና በነጻ ነው ወይ?

ነጻ የሆነውን የዓይን ምርመራ ለማግኘትና እንዲሁም የሚያስፈልግህን መነጻር ለመግዛት እንዲረዳህ የHC2 ፎርም ያስፈልግህል።

የዓይን ሐኪም እንዴት ማግኘት እችላለሁኝ?

የዓይን ሐኪም ለማግኘት የሚረዱ መንገዶች፤

- አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፡ ላንተ የሚቀርበው የዓይን ሐኪም የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ራስህ ወደ መድሀኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ
- ወደ ኤን ኤች ኤስ የሰልክ ቁጥር ማውጫ በ 0845 4647 በቀጥታ ደውል

Contraception (also known as family planning) የፅንሰ መከላከያ (የቤተሰብ ፕላን ተብሎም ይጠራል)

የፅንሰ መከላከያ ከየት አገኛለሁኝ?

በእንግሊዝ አገር የፅንሰ መከላከያ በነጻ ነው። ፅንሰን ለመከላከል ብዙ ዓይነት መንገዶች አሉ። በግብረሰጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎችንና ከኤች ኤይ ቪን ለመከላከል ኮንዶም መጠቀም ትችላላህ። ስለ እርግዝናን መከላከል የምናገኛቸው መረጃዎች በሙሉ በሚሰጠር ይያዛሉ። ነጻ የፅንሰ መከላከያ እና ምክር ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ማግኘት ይቻላል፤

- ጠቅላላ ሐኪም
- የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች

ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያ ምንድን ነው?

ምንም መከላከያ ሳትጠቀም የግብረሰጋ ግንኙነት አድርገህ ከሆንክ ወይም ደግሞ የተጠቀምክበት መከላከያ አልሰራም ብለህ የምታሰብ ከሆነ ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያ ያስፈልግሃል። ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያው ግንኙነት ካደረግክህ በኋላ እስከ አምስት ቀናት ሊሰራልህ የሚችል ቢሆንም ቶሎ ብለህ መጠቀሙ ግን ይመረጣል። ይህም በ72 ሰዓቶች ውስጥ ማለት ነው። በ72 ሰዓቶች ውስጥ ከሆነ አነስ ያለ የኪኒኑ መጠን ስትወድጁ፣ እስከ 5 ቀናት ከቆየሽ ግን ከዛ የሚበዛ መጠን ይሰጥሃል። ቶሎ ብለሽ በወሰድሽበት መጠን ፅንሰ የመከላከል ውጤቱ የበለጠ ይሆናል።

ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያ ከየት አገኛለሁን?

ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያ የምታገኝበት መንገዶች፤

- ወደ ጥቅላላ ሐኪም መሄድ ይቻላል
- ወደ የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ መሄድ
- ወደ የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ማውጫ በ 0845 46 47 ደውለላሽ ኢመርጂንሲ የፅንሰ መከላከያ ሊሰጥሽ የሚችል ወደ የምትኖሪበት ቦታ የሚቀርበውን የቱ መሆኑን ጠይቁ።
- ከአንዳንድ ፋርማሲዎች ሊታገኘው ትችላለሽ ነገርግን መክፈል አለብሽ

የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች ምንድን ናቸው (የፅንሰ መከላከያና የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች)?

እነዚህ መጀመርያ ወደ ጠቅላላ ሐኪምም ሳትሄድ ልትታከምባቸው የምትችል የነጻ ክሊኒኮች ናቸው። ምክርና ነጻ የፅንሰ መከላከያ፣ የኢመርጂንሲ መከላከያም ጭምር ይሰጣሉ። በተጨማሪም፣ አንዳንድ የሴቶች ምርመራ፣ ስርቪካል ስሚርን ያጠቃለለ ምርመራ ይሰጣሉ። ወደ ሰፈርሽ ቅርብ የሆነውን የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ ለማወቅ ወደ የኤን ኤች ኤስ የሰልክ ማውጫ ቁጥር በ0845 4647 ደውሉ።

Mental Health የአእምሮ ጤንነት

የአእምሮ ጤንነትን መታወክ ማለት ምን ማለት ነው?

የአእምሮ ጤንነት መታወክ ለማንኛውም ሰው በማንኛውም ጊዜ ላይ በተለያዩ መንገድ ሊከሰት የሚችል ሲሆን፣ እንደ የሀዘን ስሜት፣ መሸበር፣ ለመኖር አስከፊ ደስተኝነት ድረስ መጨነቅ፣ ወይም ደግሞ ከነዚህ ስሜቶች የተደባለቀ ያጠቃለለ ነው። በዚህ አዲስ በሆነብህ አገር ውስጥ ብቸኝነት ሊሰማህ ይችላል። ወይም ደግሞ ከኃላፊ የተውካቸው ቤተሰቦችህን በማሰብ ልትጨነቅና ልታስብ ትችላለህ፤ ወይም ደግሞ እዚህ አገር ከመምጣትህ በፊት ተስቃይተህ/ሬፕ ተደርገህ የምታውቅ ይሆናልና ከዚህ ሁሉ አንደኛው ለመኖር አንደምትችል እርዳታ ያስፈልግህል።

እርዳታ ለመፈለግ ወደት መሄድ አለብኝ?

እንደዚህ ካጋጠመህ ማድረግ ያለብህ ነገር፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ ሂድ

አንተ ወይም ሌላ የሚቀርብህ ሰው በጣም ከተጨነቀ እና ራሳቸውን ለመጉዳት ወይም ህይወታቸውን ለማጥፋት ከፈለጉ ወደ 24 ሰዓቶች አገልግሎት ላይ ያለው በአካባቢህ የሚገኘው የA&E ክፍል ይዘህቸው ና።

እርዳታ ከፈለክህ ሁል ጊዜ ማግኘት እንደምትችልና እርዳታ ለመጠየቅም መፍራት እንደሌለብህ አትርሳ። የአእምሮ ጤንነት መታወክ በጣም የታወቀ በሽታ ሆኖ ማንኛውም ሰው በህይወቱ ሊያጋጥመው የሚችል ስለሆነ ማንኛውም ሰው ሊገለገልባቸው የሚችል በጣም የሰለጠኑ አገልግሎቶች አሉ።

Sexual Health

ጾታዊ ጤንነት

ጾታዊ ጤንነት በተመለከተ ለምን አስባለሁኝ?

ጾታዊ ጤንነት በተመለከተ እርዳታና አገልግሎት ማግኘት ትፈልግ ይሆናል። ይህ በብዙ ምክንያቶች ሊሆን ይችላል፤

- አምጸውህ/አምጸውሽ ሊሆን ይችላል
- በጾታዊ ንግድ እንድትሰራ ተገደህ ሊሆን ይችላል
- የምትኖርበት በነበርከው አገር ውስጥ ብዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ ያላቸው ወይም ደግሞ ብዙ ሰዎች በኤይድስ የሞቱበት ሊሆን ይችላል
- ማንኛውም ከላይ የተጠቀሱት ነገሮች ባያጋጥምህም በጾታዊ ጤንነትህ ላይ የሆነ ችግር ተመልክተህ ሊሆን ይችላል።

ከላይ የተጠቀሱትን ነገሮች አጋጥምህ ከሆነ፣ በጾታዊ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎችን (STIs) እና በኤች አይ ቪን ለመለከፍ በጣም የተጋለጥክ ስለሆነ ምርመራና ደገፍ እንደ ሚያስፈልግህ ታውቅ ይሆናል። ላጋጠሙህ ነገሮችን ለማቋቋም እንዲያስችልህ ስሜታዊ ድጋፍም ያስፈልግህ ይሆናል።

ስለ ጾታዊ ጤንነት መታወክ እርዳታ ለመፈለግ ወደት መሄድ አለብኝ?

የጾታዊ ጤንነት አገልግሎት፣ ሰዎች ጾታዊ ጤንነታቸውን በተመለከተ ብዙ ነገር ለመቆጣጠር የሚያስችላቸው በነጻ የሚሰጥ ነው። እነዚህ አገልግሎቶች በመጠኑ ሰፊ የሆነ አገልግሎት ያቀርባሉ፤ እነሱም ሰዎች ልጆች ለመውለድ በሚፈልጉበት ጊዜ ፕላን ለማውጣት እንዲረዳቸው የፅንሰ መከላከያ ከመስጠት ጀምሮ እስከ በጾታዊ ግንኙነት የሚተላለፉትን ኢንፈክሽኖችን STIs የተባሉትን በሽታና የቫይረስ ልክፍት ምርመራና ሕክምና፣ ይሰጣሉ።

የጾታዊ ጤንነት መታወክን በተመለከተ ምክር ወይም እርዳታ የምታገኝባቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ በመሄድ
- ወደ አቅራቢያህ ጾታዊ የጤና ጥበቃ ክሊኒክ በመሄድ
- የጾታዊ ጤና ምክር ወይም ሕክምና ለማግኘት ካስችገረህ፣ ለተጨማሪ ምክር ወደ የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጭ በስ.ቁጥር 0845 4647 ደውል

ብሔራዊ የጾታዊ ጤና ጥበቃ አገልግሎቶች / ድጋፍ

The African Aids Helpline
የነጻ የቴሌፎን መስመር 0800 0967 500
የስልኩ ሒሳብ አይመጣብህም

The Sexual Health Helpline
0800 567 123

Terrence Higgins Trust Helpline
0845 1221 200

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ
0845 46 47
አቅራቢያህ ያሉትን አገልግሎቶች ተጨማሪ መረጃ

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ወይም GUM ክሊኒኮች ምንድን ናቸው?

እነዚህ ክሊኒኮች በግብረሰጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች (STI) እና ኤች ኤይ ቪን ለመመርመር እና ለማከም ልዩ የሆነ ሰልጠና የወሰዱ ሐኪሞችንና ነርሶችን የያዘ ክሊኒክ ነው። ለነዚህ የSTI ወይም ኤች ኤይ ቪ በሽታዎች ይኖርብኛል ብለህ ካሰብክህ፣ ምርመራ ለማድረግ እና ለመታከም ወደዚህ ክሊኒክ መምጣት ያስፈልግህል። ይህ አገልግሎት ደግሞ ነጻና ሚስጢሩ የተጠበቀ ነው።

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒክን እንዴት ማግኘት እችላለሁኝ?

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒክን ማግኘት የምትችልባቸው መንገዶች፤

- በጠቅላላ ሐኪምህ ወደ ክሊኒኩ ልትላክ ትችላለህ
- ወይም ደግሞ፣ ጾታዊ ጤንነትህ በተመለከተ ችግር እንዳለ የሚላይ ምልክት ካየህ፣ ራስህን ደውለህ ቆጠሮ መያዝ ትችላለህ።

ኤች ኤይ ቪ

የኤች ኤይ ቪ ምርመራ ማድረግ ከፈለግኩኝ ምን ይሆናል?

የኤች ኤይ ቪ ምርመራ በነጻና ሚስጢሩ የተጠበቀ ሆኖ የምርመራው ውጤቱ ደግሞ ከጥቂት ቀናት በኋላ ወይም ደግሞ አንዳንድ ጊዜ በአንድ ቀን ውስጥ ልታገኘው ትችላለህ። የኤች ኤይ ቪ ምርመራ እንደ ምታረግ ለማንም ሰው መናገር አያስፈልግህም። በኤች ኤይ ቪ ተለክፈህ ከተገኘህ፣ ይህ በጤንነትህ ላይ ምን ማለት እንደሆነ ለማነጋገር፣ ስፕሻሊስት ሐኪሞችና ኖርሶች ሊያነጋግሩህ ዝግጁ ናቸው። ለረጅም ጊዜ በጤናና በደህና እንድትኖር የሞረዱህ የሕክምና አማራጫዎችም ያሳያሉ።

የኤች ኤይ ቪን ምርመራ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብኝ?

የኤች ኤይ ቪን ምርመራ ለማድረግ ከፈለግክህ፣ ወይም ምርመራን ማድረግ በተመለከተ ሌላ ሰው ማነጋገር ከፈለግክህ፣ ቀጥሎ ያሉትን ማነጋገር ትችላለህ፤

- ጠቅላላ ሐኪምህ
- የአከባቢህ የጾታ ጤና ጥበቃ ማእከል / GUM ክሊኒክ

Womens's Health Services የሴቶች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

አግርዝና

አርጉዝ መሆኔን ከጠረጠርኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

አርጉዝ የሆንሽ ምሰሎ ከተሰማሽ ያለማቋረጥ ጠቅላላ ሐኪምሽን ለማየትጠር መያዝ አለብሽ። ከአሁን በፊት የአርግዝና ምርመራ ያላደረግሽ ከሆንሽ፣ ጠቅላላ ሐኪምሽ ምርመራው ያደርግልሻል። ምርመራው አርጉዝ መሆንሽን ካረጋገጠ፣ ጠቅላላ ሐኪምሽ ወደ ሚድዋይና ሆስፒታል ይልክሻል።

ሚድዋይና ምንድን ነው?

ሚድዋይና የሚባሉ በተለይ በአርግዝናና በወሊድ ጊዜ ለሴቶችና ለህጻናቶች ለመንከባከብ የሰለጠኑ ናቸው። በሆስፒታሎች እና በሕብረተሰብ ውስጥ ይሰራሉ። ባህሉና አካባቢ ስደት ሆኖብህ እያለ በዛ ላይ ደግሞ ያልተረጋጋ ህይወት በምትኖርበት ጊዜ፣ አርግዝና ሰሜትን የሚነካና የሚያስጨንቅ ሊሆን ይችላል። ሚድዋይና በሙሉ የአርግዝናሽ፣ ምጥ ስዕዝሽ ጊዜና እንዲሁም ከመውለድሽ አንድ ወር በኋላ፣ የሚያስፈልግሽን አካላዊና ሰሜታዊ እንክብካቤ እንዲያረጉልሽና እንዲሁም እንዲደግፉሽ (ቤተሰቦችሽም ጭምር) የሰለጠኑ ናቸው።

ሚድዋይና የት ነው የማገኘው ከዛ በኋላስ ምን ይሆናል?

ሚድዋይና በቤትሽ፣ በአካባቢሽ ያለው የጤና ጥበቃ ወይም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከልሽ ታገኘሃለሽ። ያንቺ የበፊቱ የሕክምና ሪከርድ ይወሰዳሉ፣ የመጨረሻ የወር አበባሽ መቼ እንደነበር ይጠቁሳሉ፣ እንዲሁም ከአሁን በፊት አርግዝሽ እንደነበርሽ ይጠቁሳሉ። ሚድዋይና ሁሉ ጊዜ በቆጠሮሽ ቀን ይዘሽው የምትሄጁ የወሊድ ሪከርድ ሰነድ ያዘጋጁሉሻል።

ሚድዋይና የመዋለጃ አገልግሎት በተመለከተ መረጃ ይሰጡሻል። ልጅሽን የት መውለድ እንደምትፈልገ ይጠቁሳሉ። ሚድዋይናሽ ከአሁን በፊት ማገኘውም አይነት የቀዶ ጥገና አድርገሽ እንደ ነበርሽም ይጠቁሳሉ። ተገዝረሽ ከሆንሽ ሚድዋይናሽን መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ደግሞ ሚድዋይናሽን ትክክልና አስፈላጊ የሆነው፣ የሕክምናዊ እና ሰሜታዊ እንክቤ እንዲያደርግልሽ እንዲሁም ስለ አርግሽና የመወለጃ ጊዜሽ አስፈላጊ የሆነውን እቅድ እንዲያወጣ ያግዘዋል።

ወደ ሆስፒታል መቼ መሄድ አለብኝ?

በአርግዝናሽ ጊዜ ጤንነትሽ የተማላ ከሆነ፣ አብዛኛው የእንክብካቤ ጊዜሽ የመንደርሽ ሚድዋይና ጋር ይሆናል። አርግዝናሽ ጊዜ በ20 ሳምንቱ የኤክስሪይ ምርመራደርጊ ዘንድ ቆጠራ ይላክልሻል። ለዚህ ደግሞ ወደ ሆስፒታል መሄድ ያስፈልግሻል። ሐኪሙ አርግዝናሽን በበለጠ መመርመር ከፈለገ፣ ሌላ የሆስፒታል ቆጠራ ሊያዘልሽ ይችላል። አብዛኞቹ ሴቶች፣ በሙሉ የአርግዝናቸው ጊዜያት፣ በሆስፒታሉ አንዴ ወይም ሁለቱ ጊዜ ብቻ ይታያሉ። የቀረው ምርመራሽን በሙሉ ከሚድዋይናሽ ጋር ወይም በጤና ጥበቃ ማእከል ያለው ጠቅላላ ሐኪምሽ ጋር ይሆናል።

ለሁሉም አርጉዝ ሴቶች የኤች አይ ቪ ምርመራ ይሰጣቸዋል። አብዛኞቹ ሴቶች ምርመራው ለማድረግ ይመርጣሉ። ምክንያቱም አርጉዝዋ ሴት ኤች አይ ቪ ካላት፣ በወሊድ ጊዜ ኤች አይ ቪው ወደ ህጻኑ የመተላለፍ አደጋ ለመቀነስ ሆስፒታሉ የተሻለ የመውለድ እቅድ ለማውጣት ይችላል። የጡት መጥባት ደግሞ

ኤች ኦይ ቪውን ወደ ህጻኑ የመተላለፊያ መንገድ ሊሆን ስለሚችል፡ ሆስፒታሉ የሕጻኑ አመጋገብ በተመለከተ መረጃና ድጋፍን ይሰጣል።

የልጅ የመውለዱ ጊዜ ሲደርስ ምን ይሆናል?

ልጅሽን ስትወልጁ የሆነው ሰው ሆስፒታሉ ውስጥ ካንቺ ጋር ሊገባ ይችላል። ባለቤት ወይም ጓደኛ ካለሽ ካንቺ ጋር ሊሆንዎ ይችላሉ። ልጅሽን በቤት ውስጥ እንድትወልጁ ከወሰንሽ፡ ከመውለድሽ ሶስት ሳምንቶች በፊት ሚድዋይፍሽ ዝግጅቱን በተመለከተ ካንቺ ጋር ተወያይቶ መቆየት አለበት።

ልጅሽ ከተወለደ በኋላ፡ ምንም ዓይነት የጤንነት ሽግር ከሌለብሽ፡ ሴቶች ከወለዱ ከሰድስት ሰዓቶች በኋላ ወደ ቤታቸው እንድሄዱ ይመርጣሉ። ይህንን በተመለከተ በሆስፒታሉ ውስጥ ያለው ሚድዋይፍ ካንቺ ጋ ይወያያል።

ልጅሽን ይዘሽ እቤትሽ ከሄድሽ በኋላ፡ እንደአስተላላጊነቱ መጠን፡ ሚድዋይፍሽ ካንሽ ጋር በተስማማበት ቀን ላይ ሊጠይቅሽ እቤትሽ ድረስ ይመጣል። ልጅሽ ከተወለደ በኋላ ከአስር አስከ አስራአራት ቀኖች መካከል ያለው ጊዜ የጤንነት ጉዳይሽን የሚጠይቅ ሊጠይቅሽ ወደ ቤትሽ ይመጣል።

ፅንሰን ማስወረድ / ፅንሰን ማቋረጥ

ፅንሰን ማስወገድ በተመለከተ ሕጉ ምን ይላል?

በእንግሊዝ አገር፣ ዌልስና፣ ስኮትላንድ ሴቶች ፅንሳቸው መቀጠል ካልፈለጉ ማስወረድ ይችላሉ። ምንም እንኳን ፅንሰ ገና አያለ ማስወረዱ የተሻለ ስለሆነ፣ አብዛኞቹ ሴቶች ከዚህ በጣም አስቀድመው ሊያስወግዱት ቢመርጡ፡ አስከ 24 ሳምንቶች ድረስ ያለው ፅንሰ ማስወረድ ሕጋዊ ነው። እርጉዝ ከሆንሽና ሕጻኑን ለመውለድ ደግሞ እርግጠኛ ካልሆንሽ፡ በዚህ ጉዳይ መነጋገር የምትችዱ ብዙ ሰዎች አሉ። በተቻለ መጠን ቶሎ ብለሽ ምክር መፈለጉን በጣም አስፈላጊ ነው።

ፅንሰን ማስወረድ በተመለከተ ምክር ፍለጋ ወደት ሊሂድ?

ፅንሰን ማስወረድ በተመለከተ ምክር የምታገኙባቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽን መሄድ
- አቅራቢያሽ ወደ ሆነው የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ ጋር መሄድ።
- ፅንሰን ማስወረድ በተመለከተ ችግር ካለሽ፣ ለተጨማሪ ምክር ወደ የኤን ኤስ ኤች የስልክ ማውጫ 0845 4647 ደውዩ።

ከዛ ቀጥሎ ምን መሆን እንዳለበት ሐኪሙ ካንቺ ጋር ይነጋገራል። በኤን ኤች ኤስ ስር ፅንሰን ማስወረድ በነጻና ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ ይካሄዳል፤ በተለይም በመጀመርያ የፅንሱ ጊዜ ከተደረገ፤ ነገርግን፡ ሊደርስ ስለሚችለው አደጋም ይነገርሻል። ፅንሰን ማስወረድ የሴቷ ምርጫ ነውና፡ ባለቤትዋን መንገርም አያስፈልጋትም (ባለቤት ካላት)። ፅንሰ ማስወረድ በተመለከተ ሁሉን መረጃ በሚሰጡ

የሰርቪካል ነቀርሳ ምርመራ

የሰርቪካል ስሚር ምርመራ ምንድን ነው?

የሰርቪካል ስሚር ምርመራ፡ የነቀርሳ ሴሎችን ለይተው ለማወቅ በሴቶች የማህጸን መግቢያ ላይ የሚደረገው ምርመራ ነው። ይህ ምርመራ በእንግሊዝ አገር በሚኖሩ ሴቶች ላይ የሰርቪካል ነቀርሳ ምልክቶች ለማወቅ የሚደረግ የምርመራ ፕሮግራም ክፍል ነው። የሰርቪካል ነቀርሳ ምልክቶች ቶሎ ብለው ከተገኙ፡ ለመከላከል ይቻላል። ማንኛውም ከ25 ዓመት በላይ ያሉ ሴቶች በየሶስት ዓመት የሲሚር ምርመራ ይደረግላቸዋል። ይህ ምርመራ በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከል ውስጥ፣ በሐኪም ወይም በነርስ የሚደረግ ነው። ይህን ምርመራ ነግድረግ በሴት ሐኪም ወይም በሴት ነርስ እንዲደረግልሽ መጠየቅ ትችላለሽ። ምርመራው ለግልሽ የሚደረግ ሆኖ ከሴቶች ማሕፀን የሴሎች ናሙና በመውሰድ ይደረጋል። ነገርግን ይህ ምርመራ በጣም አስፈላጊ ሆኖ፣ በአያንዳንዱ ዓመት የብዙ ሰዎች ህይወት አድነዋል።

የሰርቪካል ምርመራ የምታገኟቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽን መሄድ
- አቅራቢያሽ ወደ ሆነው የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ መሄድ።

የሴቶች ግርዘት

የሴቶች ግርዘት ምንድን ነው?

የሴቶች ግርዘት (FC)፡ ብዙ ጊዜ የሴቶች ብልት መቁረጥ ተብሎ የሚጠራበት ምክንያት፣ የአተገባብ ሂደት ማለት የሴት የብልቷ የውጭ አካል መቁረጥ (አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ስጋውን መሰፋት) ስለሚያመለክት ነው።

FC አብዛኛውን ጊዜ በትናንሽ ልጃገረዶች ይፈጸማል፤ ይህም በባሕል፣ በልምድና፣ በህይወት ስም ይደረጋል። ነገርግን ይህ ስርዓት በመጽሐፍ ቅዱስ ወይም በቁርዓን እንዳልወጣ መገንዘብ አለብን።

የሴቶች መገረዝ የት ይደረጋል?

ምንም እንኳ አንዳንዶቹ ከኤስያ (ኢንዶኔዥያ፣ ማላይዥያ) እንዲሁም ከመካከለኛ ምስራቅ (የመን፣ የዓረብ አገሮች፣ ግብጽ) ቢሆኑም፣ አብዛኞቹ የተገዘሩ ልጃገረዶችና ሴቶች በ28 የአፍሪቃ አገሮች የሚኖሩ ናቸው። የሴቶች መገረዝ በአብዛኛው የዓለም ክፍል አይደረግም።

የሴቶች መገረዝ የሚያስከትላቸው የጤንነት ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

FC መቶዎች ዓመቶች ያደረገ ድርጊት ሲሆን፣ በሚያደርጉት ሕብረተሰብ የተወሰደ፣ እና እንደልምድ የሚወሰድ ሆኗል። በእርግጥም ያለምንም ጥያቄ የሚቀበሉት የባህላዊ ህይወት ክፍል ሆኗል።

ነገርግን የሴቶች መገረዝ ብዙ መሰረታዊ የሆኑት የሴቶችንና የልጃገረዶች ሰብአዊ መብት በጣም የሚጥስ ድርጊት ሆኖ፣ ከዛ በላይም አካላዊ፣ ሳይኮሎጂካዊና ጾታዊ የ ውስብስብ ሊያስነሳ የሚችል ነው። የሚያስከትለው ትግር መጠን፣ በአቅራቢው ድርጊቱን የሚፈጸመው ሰው፣ ድርጊቱን ሲደረግ የነበረው የሴትዋ ዕድሜ፣ እና በምን ሁኔታ እንደተፈጸመ በሚሉትን ነገሮች ይወሰናል።

ድርጊቱን ከተፈጸመ በኋላ የሚከተሉትን የታወቁ ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

አንዳንድ ከሚከተሉት ውስብስቦች፡ ቀጥሎ ያሉትን ያጠቃልላል፤

Amharic

- ከባድ ደም መፍሰስ
- ከደም መፍሰስ የሚነሳ መናወጥ ወይም ሕመም
- የመሽናት ችግር
- ማመርቀዝ
- ከመናወጥ ወይም ከባድ የደም መፍሰስ የሚመጣት

አንዳንድ የረጅም ጊዜ ውስብስቦች የሚከተሉትን ያተቃልላል፤

- መሀንነት
- በወር አበባ ጊዜ መታመም
- በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ መታመም
- የሽንት ክፍል ማመርቀዝ
- ጭንቀት
- ጸታዊ ግንኙነት ለመፍጠር ይቸግራል

በእርግዝና በወሊድና ከወሊድ በኋላ ያለው ጊዜ ላይ የሚያስከትላቸው የጤና ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

ካልተገለጠ፡ በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ FC በጣም ጠለቅ ያሉ ብዙ ሳዕቤኖች ሊያስከትሉ ይችላሉ፤ ይህ ደግሞ የራስሽና የምትወልጁት ህጻን ጤንነት በጣም አስጊ ነው። እነዚህ ውስብስቦች ብዙ ጊዜ በጥንቃቄ በመያዝ ሊወገዱ ይችላሉ። ስለዚህ ይህን መረጃ ለመስጠት ግልጽና እውነተኛ መሆን መጣም አስፈላጊ ነው።

ሚድዋይቶች የሕክምና ሪኦርድ ሲያዘጋጅላቸው፤ ከአሁን በፊት ማንኛውም አይነት የቀደ ጥገና አድርገሽ እንደ ነበርሽም ይጠይቁላቸዋል። ተገዢሽ ከሆንሽ ሚድዋይቶችን መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ደግሞ ሚድዋይቶችን ትክክልና አስፈላጊ የሆነው፡ የሕክምናዊ እና ስሜታዊ እንክብካቤ እንዲያደርግላቸው እንዲሁም ስለ እርግሽና የመወለጃ ጊዜሽ አስፈላጊ የሆነውን አቅድ እንዲያወጣ ያግዘዋል። በጤንነትሽ ማንኛውም ዓይነት ችግር ካጋጠመሽ፡ ሚድዋይቶች ለሕክምና ወይም ለስሜታዊ ደገፍ ወደ አስፈላጊው አገልግሎት ሊልክሽ ይችላሉ።

የሴት መገረዝ በተመለከተ ሕገ ምን ይላል?

በእንግሊዝ አገር የሴት መገረዝ በሕግ ተከለከለ ነው፤ ይህ ማለት ደግሞ በሕግ ያስቀጣል ማለት ነው። ማንኛውም ሰው፡ የሴት ልጅ ብልት በሙሉ ወይ ክፋል ለመቀረጥ ከተባበረ፤ ከደገፈ፤ ካማከረ ወይም ድርጊቱን ከፈጸመ በሕግ ወንጀለኛ ሆኖ ይገኛል። ይህን ድርጊት እንድትፈጽም ተብሎ፡ ማንኛውም ሴት ከዚህ አገር ወደ ሌላ አገር መላክ ደግሞ በሕግ መሰረት የተከለከለ ነው። ማንኛውም ሰው ከላይ በተጠቀሱ ድርጊቶች ወንጀለኛ ሆኖ ከተገኘ፡ የ14 ዓመት እስራት ወይምገንዘብ ቅጣት ወይም ደግሞ በሁለቱም መንገድ ይቀጣል።

FGM በተመለከተ ምክር ወይም እርዳታ ለማግኘት ወደት መሄድ ይኖርብኛል?

ምክርና እርዳታ የምታገኟቸው ብዙ ቦታዎች አሉ።

- ሚድዋይቶች፤ ለልዩ ኢንክቤና እንዲሁም ለእርግዝናሽና ለመውለጃሽ ጊዜ አቅድ ለማውጣት ወደ ሐኪም ይልክሻል።
- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽ ሂጁ።

Children's Health Services የሕጻናቶች የጤና አገልግሎቶች

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች ምን ማለት ነው?

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች በጠቅላላ ሐኪም ክሊኒክ ውስጥ ይሰራሉ። በተለያዩ አርእስቶች ላይ ጤናን በተመለከተ መረጃን ያቀርባሉ። በተለይ የወላጅነት፣ እነዚህ ነርሶች ሆነው ከጠቅላላ ሐኪም ጋር እየሰሩ የህፃናቶችና የወላጆቻቸውን ጤና ለመጠበቅ ይሰራሉ። በተጨማሪም ህጻናቶች በደንብ እያደጉ ነው ወይም አይደሉም በሚለው ጥያቄ ላይ ምክር ይሰጣሉ። አብዛኞቹ የጤና ማእከሎችና ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሎች በጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች የሚሰሩ የህፃናቶች የጤና ክሊኒኮች አላቸው። ሕጻናቶች ካሉት ወደ የሕጻናት የጤና ማእከል ወስደህ የሕጻኑን ክብደት መምዘን ወይም ሌሎች የሚያስጨኩት ህግግር ካሉ ለጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች መጠየቅ ትችላለህ። ያንተን የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች ወደ ቤትህ እየመጣ ድጋፍ ሊሰጥህ ይችላል። ከየጤንነት ጉዳይ ጠያቂህ ጋር ቀጠሮ ለመያዝ ከፈለግ።

- በጤና ማእከሉ ወይም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚገኝ የእንግዳ መቀበያ ጠይቅ

የትምህርት ቤት ነርስ

የትምህርት ቤት ነርስ ማለት ምን ማለት ነው?

የትምህርት ቤት ነርሶች ከወላጆችና ከህፃናቶች/ከትምህርት ቤት ካሉት ልጆች አብረው ይሰራሉ። በተጨማሪም የትምህርት ቤት ነርሶች የህፃናቶችን የተለያዩ የእድገት ደረጃ ለመቆጣጠር ሁልጊዜ ያይዋቸዋል። ወደ አዲስ ትምህርት ቤት የሚገባ ህፃን ካለህ፣ የትምህርት ቤቱ ነርስ እንዲያየው የሚያስፈቅድ ፎርም ትቀበላለህ። ይህን ፎርም ፈርመህ መላክ ይገባል።

የሕጻናቶች ክትባት

በእንጊዜ አገር ምን አይነት ክትባቶች ይሰጣሉ?

አብዛኞቹ ህፃናቶች ሲወለዱ ለሰንባ ነቀርሳ መከላከያ የሆነ የBCG (ቢ.ሲ.ጂ) ክትባት ይሰጣቸዋል። ልጅህ ሁለት ዓመት ሲሞላው ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ወይም በሆነ ክሊኒክ አምጥተህ የመጀመሪያ ክትባት እንዲወስድ ማድረግ አለብህ። ይህ ቀጥለው ለተዘረዘሩት በሽታዎች መከላከያ ነው፤ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ (diphtheria)፣ መንጋጋ ቆልፍ (tetanus)፣ ፐርቱሲስ (pertussis) ወይም ደረቅ ሳል፣ ፖሊዮ (polio)፣ ሂብ (Hib) ና ማጅራት ገትር (meningitis C) የመሳሰሉት ናቸው። ከዛ ቦጋላ ለተመሳሳይ ክትባት ልጅህ 3 ወርና 4 ወር ሲሆነው እንደገና ታመጣለህ። ህፃኑ ከ 13 እንከ 15 ወር ሲሆነው ለ ኤም.ኤም.አር (ኩፍኝ፣ ማምፕስ፣ የጀርመን ኩፍኝ) ክትባት ይመጣል። ልክ ህፃኑ ትምህርት ቤት ከመጀመሩ በፊት ተጨማሪ የማይቃቅድ ክትባት ስለ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ፣ መንጋጋ ቆልፍ፣ ፐርቱሲስ፣ ፖሊዮና ኤም.ኤም.አር ይሰጠዋል።

ልጅህ ትምህርት ቤት ገብቶ ዕድሜው ከ 10 እስከ 14 ዓመት ከሆነ፣ TB (ቲቢን) ለመከላከል BCG (ቢ.ሲ.ጂ) ይሰጠዋል። ከዛ እድሜው ከ 13 እስከ 18 ሲደርስ ደግሞ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ (Diphtheria) ፣ መንጋጋ ቆልፍና (tetanus) የፖሊዮ (polio) መከላከያ ክትባት ይሰጠዋል።

ልጅን ለእንግሊዝ አገር አዲስ ከሆነና እነዚህ ክትባቶች ያልወሰዳቸው ከሆነ ምን ማድረግ እችላለሁኝ?

ወደ እንግሊዝ አገር አዲስ የመጣህ ከሆንክ፣ በመጣህበት ጊዜ ልጅህ ክትባት መውሰድ ያስፈልገዋል። እነዚህ ክትባቶች እዚህ አገር ለሚሰጡት ክትባቶች ለመውሰድ እንዲያስችለው ተብሎ ነው። ወደ እንግሊዝ አገር

- ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል በመሄድ ከነርስ ቀጠሮ ለመያዝ መጠየቅ

ልጅን እንዴት ወደ መጪው የክትባት ጊዜ እንደም ወስደው አቃለሁኝ?

ለሁሉም ልጅህ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የወሰዳቸው ክትባቶች፣ ከጠቅላላ ሐኪምህ ወይም ሌላ ክሊኒክ ወደ አድራሻህ የተላከልህ ደብዳቤ ተቀብለህ ይሆናል። ስለዚህ ጉዳይ ደብዳቤ ያልደረሰህ ከሆነ ግን፣ እባክህን ይክተርህ ወይም የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎችህ ንገራቸው።

Further Information on Sexual Health and HIV ስለ ጾታዊ ጤንነትና ኤች ኤይ ቪ ተጨማሪ መግለጫ

የአባላዊ ዘር በሽታዎች (STIs)

ስለ STIs ማወቅ የሚያስፈልገኝ ምንድን ነው?

STIs በጣም የተለመዱ በሽታዎች ሆነው በተወሰነ ጊዜ 1 ከ 10 ሰዎች መካከል በ STIs ይጠቃል። ከአባላዊ የሚፈሱ ያልተለመዱ ፈሳሾች ካሉህ ወይም በአባላዊ አክባቢ ህመም ካለህ STIs እንዳይሆን መመርመር ይገባል። ከተለመዱት የ STIs በሽታዎች ጥቂቶቹ፤ ችላምዴዲያ፣ ጨብጥ፣ በአባላዊ ላይ የሚወጣ ኪንታሮት እና የአባላዊ ሄርፕስ የመሳሰሉ ይገኝባቸዋል።

STIs የሚተላለፍባቸው መንገዶች፡

- ጾታዊ ግንኙነት በመፈጸም
- በአባላዊ አክባቢ ቆዳ ለቆዳ መነካካት
- በአፍ የሚደረግ ጾታዊ ግንኙነት መፈጸም
- በአንዳንድ ሁኔታ ደግሞ በወሊድ ጊዜ ይተላለፋል

የSTIs ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ብዙ የተለያዩ የSTI በሽታዎች አሉ። እናም አብዛኛውን ጊዜ ብዙዎቹ ሰዎች በሽታው እንዳለባቸው አያውቁም። ምክንያቱም አንዳንድ ዓይነት ምልክት ስለ ሌላቸው። ስለዚህ፣ ቀጥሎ ካሉት ምልክቶች የሆነ ዓይነት የሚሰማህ ከሆነ፤ በጾታዊ ጤና አዋቂዎች በሆኑ ሐኪሞች በነጻ ምርመራና ህክምና ለማድረግ ትችላለህ። ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ምልክቶች ብዙ ጊዜ ከሚታዩት ምልክቶች ናቸው።

- ከብልት የሚፈሱ ያልተለመዱ ፈሳሾች
- በአባላዊ አክባቢ ህመም ወይም ውሃ መቋጠር
- በአባላዊ አክባቢ ማሳመም
- በሚሸኑ ጊዜ ህመም መሰማት ወይም ማቃጠል
- በግብረሰጋ ግንኙነት ጊዜ ህመም

አብዛኞቹ የSTIs በሽታዎች ይፈወሳሉ። ነገርግን፣ ሳይፈወሱ ሲቀሩ በወንድና ሴት ያለመውልድ (መሀንነት) ሊያስከትሉ ይችላሉ። የ STIs ምርመራና ህክምና በጾታዊ ጤና ክሊኒኮች/GUM ክሊኒኮች ሊደረጉ ይችላሉ።

የSTIs ምርመራዎች ምንድን ናቸው?

ምርመራው የሚያካሂደው በደክተር ወይም በነርስ ሆኖ፣ የሚያጠቃልለውም ደግሞ አካላዊ ምርመራና የአባላዊ ምርመራ ነው። አንዳንድ ምርመራዎች ደግሞ የደም ወይም የሽንት ናሙናዎችና ትስጥ ይጠይቃሉ።

ሂዩግን ኢምፕሮፊሰንሲ ቫይረስ (ኤች አይ ቪ)

ስለ ኤች አይ ቪ ግብብ ያሰፈላገኛል ወይ?

የትውልድ አገርሀ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪቃ አገሮች ወይም ከመካከለኛው ኢስያ ከሆነ፣ በሀረተሰብሀ ውስጥ በኤች አይ ቪ የተለከፉ ሰዎች አይተህ ይሆናል። ብዙ በኤች አይ ቪ የተለከፉ ሰዎች ያሉበት አገር የምትኖር ከሆንክ፣ ምንም እንኳን ብዙ ጸታዊ ግንኙነት ባታፈጽምም በኤች አይ ቪ በተላሉ የመለከፍ አደጋ ያጋጥማል።

ይህ የሚሆንበት ምክንያት ኤች አይ ቪ ምልክቶች ስለሌለው ሰዎች ሳያውቁት በተላሉ ሊያስተላልፉት ስለሚችሉ ነው። ስለዚህ ይህን መሰረት በማድረግና ብዙ የኤች አይ ቪ በሽተኞች ያሉዋቸው አገሮች ለመጡ ሰዎች፣ የኤች አይ ቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ግሬት እናደርጋለን። ይህም የኤች አይ ቪ መሰራጨትን ለመከላከልና በኤች አይ ቪ ለተለከፉት ደግሞ ድጋፍ ለመስጠት ነው።

ኤች አይ ቪ እንዴት ይተላለፋል?

ኤች አይ ቪ ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው የሚተላለፍባቸው ዋና መንገዶች አራት ናቸው። እነዚህም፤

- መከላከያ ሳይጠቀሙ የግብረሰጋ ግንኙነት በመፈጸም
- አንድ መርፌ ከሌላ ሰው አብረው በመጠቀም
- በደም መጠቀም፣ ምሳሌ ደም ሲሰጥ (አንዳንድ አገሮች ደም አይመረምሩትም)
- በአርግዝና ጊዜ ከአናት ወደ ህፃን ወይም በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት

ኤች አይ ቪ በማንኛውም የጣህበራዊ ኑሮ መነካካት አይተላለፍም

ምንም እንኳን አንዳንድ መድሃኒቶች በሽተኛው በትክክለኛ ጊዜ ከወሰዳቸው ለረጅም ጊዜ ጤነኛ የሚያደርጉ ቢኖሩም፣ እስካሁን የኤች አይ ቪ መድሃኒት አልተገኘም። በእንግሊዝ አገር ውስጥ ኤች አይ ቪ ያላቸውን ሰዎች የኤች አይ ቪ ህክምና እየወሰዱ ጤናማ የሆነ ኑሮ ይኖራሉ።

አንተ የኤች አይ ቪ ምርመራ እንዳደረግ ማንም ሰው አያውቅም፣ በተጨማሪም ባንተ የጥገኝነት ጉዳይ ላይ ምንም ለውጥ አያመጣም።

የኤች አይ ቪ ምርመራ ለምን አደርጋለሁ?

ብዙ ሰዎች የኤች አይ ቪ ቫይረስ ተሸካሚ ሆነው ቫይረሱ እንዳላቸው ሳያውቁት ይኖራሉ። የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ ግን ለንተ ቫይረሱ አለህ ወይም የለህም ለማወቅ ይረዳሃል። ተመርምረህ የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ከሆንክ፣ ጤንነትህን የሚጠቡቁልህ ህክምናዎች በጊዜ ትወስዳለህ፣ ደግሞም ኤች አይ ቪን የሚተላለፍባቸውን አዳዲስ መንገዶች መከላከያ ኢንፎርሜሽን ታገኛለህ። በጊዜው በሽተኛ መሆኑን ያወቀ ሰው፣ ጤንነታቸውና ኑሯቸው ለመቆጣጠር ጥሩ እድል ይኖራቸዋል።

ከኢስያ (እንደ ቻይና፣ ኢንዶኔዥያ፣ ህንድ) ወይም ከሰሃራ በታሽ የሚገኙ አገሮች (እንደ፣ ዚምባብዌ፣ ሶማሊያ፣ ቦትስዋና) የመጣህ ከሆንክ፣ ብዙ ሰዎች የኤች አይ ቪ ተሸካሚ የሆኑ ወይም በኤይድስ የሞቱ አይተሃል።

ወይም

በሃይል አስገድደው የተገናኙህ/ሽ ልትሆን/ኚ ትችላለህ ወይም ለመኖር ወደ አምንዝራነት የተሰማራ ሰው ከሆንክ/ሽ፣ የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ ይኖርብሃል/ይኖርብሻል።

ዛሬ ኤች አይ ቪ ልትቆጣጠረው የሚቻል የጤና ጉዳይ ስለሆነ በእንግሊዝ አገርም ብዙ ዓይነት ድጋፎች አንደ ብዙ ግዜ እንድትቆይና ጥሩ ኑሮ እንደምትኖር የሚያደርጉ አሉ።

የኤች አይ ቪ ምርመራ በምታደርግበት ጊዜ ካንተ የጥቅላላ ሕክምና የጤንነት ማእከል ይበልጥ በየጾታ ጤና ክሊኒኮች ብታደርገው ይመረጣል። ምክንያቱ፡ እነዚህ ክሊኒኮች የበለጠና ጠለቅ ያለ አውቀት ያለው የኤች አይ ቪ የድጋፍ ፕሮግራም ስላላቸው።

የኤች አይ ቪ ምርመራ በጾታ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች (GUM ክሊኒኮች) ይደረጋል። ሂደቱም ለምርመራው የሚሆን የደም ናሙና መውሰድ የሚያጠቃልል ነው።

የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ሆነህ በደህና መኖር ትችላለህ ወይ?

የኤች አይ ቪ በሽታ ወይም ምልክቱ ካለህ፡ እንግሊዝ አገር ውስጥ ልታስብላቸው የሚገቡ ህገግ ነገሮች አሉ። እነዚህ ነገሮች ሲባል አንደ፤

- ጤናህን እንደት ማሻሻልና መጠበቅ እንዳለብህ ማወቅ
- በሽታውን ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ምን ጥንቃቄ መውሰድ እንዳለብህ ማወቅ
- ስለሚኖሩህን በሽታውን የተመለከቱ አሳሳቢ ጉዳዮች ከሌላ ሰለ ኤች አይ ቪ የሚያውቅ ሰው ጋር መነጋገር እንዳለብህ ማወቅ። ይህም አንደ የድጋፍ ጓድ፡ የኤች አይ ቪ ስፔሻሊስት የሆኑ የጤና አማካሪ ወይም ዶክተር ወይም ነርስ የመሳሰሉትን ማወቅ።

የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ማለት ኤይድስ አለህ ማለት አይደለም። ድጋፍና ህክምና በማግኘት ጤናማና ብርቱ ሆነህ ረዘም ላለ ጊዜ ልትቆይ ትችላለህ። ጥሩ የሆነ እንክብካቤ ካደረግ፡ ሰውነትህ በሽታው ለመከላከል ጥሩ ዕድል ያገኛል። ልታያቸው የሚገባ የኤች አይ ቪ ስፔሻሊስት የሆኑ ዶክተሮችና ነርሶች አሉ። እነዚህ ሐኪሞች ስለ ጠቅላላ ጤንነትህ ድጋፍና ቁጥጥር ያቀርቡልሃል።

Safer Sex ጥንቃቄ ያለው የግብረሰጋ ግንኙነት

ጥንቃቄ ያለው የግብረሰጋ ግንኙነት ጣድረግ ምን ማለት ነው?

ጥንቃቄ ያለው የግብረሰጋ ግንኙነት መፈጸም ማለት በጾታዊ ግንኙነት ለሚመጡት በሽታዎች እንደ ኤች አይ ቪ እና STIsን የመለክፍ አደጋን መቀነስ ማለት ነው። እንግሊዝ አገር ውስጥ ኮንዶም ተስፋፍተዋል ስለዚህ፣ ከአዲስ ወይም ታሪኩን/ጤንነቱን የማታውቀው ሰው ጋር ጾታዊ ግንኙነት መፈጸም ከፈለግክ ኮንዶምን መጠቀም ይገባል።

ኮንዶም ምንድን ነው የሚያደርገው?

ኮንዶምን መጠቀም በጾታዊ ግንኙነት ለሚመጡት በሽታዎች እንደ STIs እና ኤች አይ ቪ የመለክፍ አደጋን በመቀነስ ታላቅ ሚና ይጫወታል። ውሃ-ነክ በሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ያለው ኮንዶም በመጠቀም፣ ላንተንና ለጓደኛህን (ተጣጣኝ) ጥሩ የሆነ የመከላከል ደረጃ ይሰጣል። ነገር ግን ኮንዶም ስትጠቀም፣ የኤች አይ ቪ እና STIs መተላለፍ ለመግታት፣ በጥንቃቄ መጠቀም ይገባል። ለሁሉም በብልት፣ በቁጥና በአፍ ለሚደረጉ የጾታዊ ግንኙነት ዓይነቶች ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል።

ኮንዶም እንዴት አድርገህ ትጠቀማለህ?

ኮንዶምን በደንብ ጥቅም ላይ ካልዋለ፣ ጾታዊ ግንኙነት በምታደርግበት ጊዜ ሊቀደድ ይችላል። ስለዚህ ለኤች አይ ቪ ወይም ለSTIs በሽታዎች ትጋለጣለህ ማለት ነው። ኮንዶም በምትጠቀምበት ጊዜ ጣድረግ ያለብህ ነገሮች፡

- የወንድ ብልት በደንብ ከቆመ ቦኃላ የኮንዶሙን መያዣ በጥንቃቄ በመቅደድ ተጠቀምበት (ኹል የሆኑ የእጅ ጥፍሮች ወይም የእጅ ጌጦች ኮንዶሙን እንዳይቀደድ መጠንቀቅ ያስፈልጋል። ምክንያቱም ከተቀደደ በሽታን ሊከላከል ስለማይችል)
- ኮንዶሙን በቆመው የወንድ ብልት ጨፍ ላይ አድርገው
- በኮንዶም ጡት የሚገኘውን አየር ለማስወጣት የኮንዶሙን ጨፍ ጠበቅ አድርጎ መያዝ ያስፈልጋል
- ኮንዶሙን የወንድ ብልት ታች ድረስ ዘርጋው
- ውሃ ነክ የሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ጾታዊ ግንኙነት ከመጀመሩ በፊት በኮንዶሙ በላይ መቀባት አለበት
- ከጨረሰክ ቦኃላ፣ የኮንዶሙን የላየኛው ጨፍ ጥብቅ አድርገህ በመያዝ አውጣው
- ኮንዶሙን ከላይ በማሰር ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ላይ ጣለው

ውሃ ነክ የሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ልዩ ዓይነት ፈላሽ ሆኖ በጾታዊ ግንኙነት ላይ ያገለግላል። ዋናው የሚያለሰልሰው ቅባት ስራ በጾታዊ ግንኙነት ጊዜ ኮንዶሙን ደርቆ እንዳይቀደድ ነው። እንደ KY የመሳሰሉት ቅባቶችም መጠቀም ይቻላል። ዘይት ነክ የሆነ ፈላሽ ግን፣ ኮንዶሙን ስለሚበላው ቶሎ ሊቀደድ ይችላል። አንድ ኮንዶም ለ አንድ ጾታዊ ግንኙነት ብቻ ነው የሚያገለግለው። ሌላ ጾታዊ ግንኙነት ስታደርግ አዲስ ኮንዶም ተጠቀም። ኮንዶሞች ደረቅና ቀዝቃዛ በሆነ ቦታ መቀመጥ አለባቸው። በተጨማሪም የሚወድቅበትን ቀን በመያዣው የተጻፈበት መሆን አለበት። ስለዚህ ጊዜው ያላለፈው ኮንዶም ብቻ መጠቀም አለብህ።

የሴቶች ኮንዶምም አለ። ይህ ሴቶች ከጾታዊ ግንኙነት በፊት የሚያደርጉት ሆኖ ይህም ልክ እንደ የወደች ኮንዶም ያገለግላል።

ኮንዶም ከየት ላገኛቸው እንዲሁኝ?

ኮንዶም በነጻ ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ቦታዎች ሊገኙ ይችላሉ፡

- የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች
- የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች
- ከትላልቅ ሱቆችና መድሃኒት ቤቶችም ኮንዶም መግዛት ይቻላል

ህግና ጾታዊ ዝምድናዎች

በጾታዊ ዝምድናዎች ላይ ያለው ህግ ምንድን ነው?

- ማንኛውም ሰው ከወንድ ወይም ከሴት ጾታዊ ግንኙነት ለመፈጸም ዕድሜው ከ16 ዓመት በላይ መሆን እንዳለበት የእንግሊዝ አገር ህግ ይደነግጋል።
- ጾታዊ ግንኙነት የሚፈጸመው ሁለቱ ሰዎች መስማማት አለባቸው
- ሁሉም ወንድና ሴት ከፈለጉት ጾታ በፈለጉት ዓይነት ግንኙነት የመፈጸም መብት አላቸው።
- ማንኛውም ሰው በፈለጉት ሰዓት የሚያደርጉትን ጾታዊ ግንኙነት የማቋረጥ መብት አለው።
- ማንኛውም ሰው ለጾታዊ ግንኙነት እምቢ የማለት ምርጫ አለው፤ እና ይህ ምርጫ ደግሞ መከበር አለበት።
- በእንግሊዝ አገር ውስጥ፡ የወንድና የሴት ግብረሰዶች፣ ከሁሉም ጾታ ግንኙነት ማድረግ፡ ወንጀል አይደለም።
- የወንድና የሴት ግብረሰዶች፣ ከሁሉም ጾታ ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች የሚገናኙበት የድጋፍ ቡድን፣ ቡና ቤትና ድህንነት የሚሰጣቸው ቦታዎች አሉ።

የጾታዊ ግንኙነት ሥራ (ሴተኛ አዳሪነት)

የሴተኛ አዳሪነት ሥራ የምሰራ ከሆንኩኝ ምን ዓይነት ድጋፍ አገኛለሁኝ?

ለመኖር ወደ ሴተኛ አዳሪ ስራ (በተለምዶ አመንዝራነት ተብሎ የሚጠራው) ከተሰማሩ፣ ወይም በሃይል ይህን ስራ ለመስራት ተገድደው ከነበሩና አሁን ድጋፍ ከፈለጉ፤ ይህ ደግሞ እንደ፤

- ነጻ ምርመራ ለ STIs ወይም ኤች አይ ቪ
- ስላለፉት ሂደት ሰውን ማናገር ከፈለጉ
- ራስዎን ከ STIs ወይም ኤች አይ ቪ በሽታዎች ለመከላከል ኮንዶም ከፈለጉ
- ስላሉት ጥቅሞች ወይም ሌሎች የገንዘብ ድጋፍ ካለ ለማግኘት ኢንፎርሜሽን ከፈለጉ
- የጠበቃን ድጋፍ በማግኘት ሌሎች አገልግሎቶችን የመጠቀም ዕድል
- በስራ ላይ ድህንነት እንደት ማግኘት እንደሚቻል ማወቅና የሆነ ዓይነት በደል በሚደርስ ጊዜ ፖሊስን ማሳወቅ ስለሚሉት ነገሮች ኢንፎርሜሽን የማግኘት ዕድል

እርዳታ ወይም ምክር ለማግኘት የት እሄዳለሁኝ?

Sexual Health Clinics

የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች

የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች ምንድን ናቸው? (አንዳንድም ጀኒቶ-ዩሪናሪ ሜዲሲን G.U.M ይባላል)

እነዚህ ክሊኒኮች STIs እና የ ኤች አይ ቪ ምርመራና ህክምና ለማድረግ የሰለጠኑ ሰፔሻሊስት ዶክተሮችና ነርሶች የሚገኙባቸው ክሊኒኮች ናቸው። STIs እና የኤች አይ ቪ ይኖረኛል ብለህ ከተጠራጠርክ ክሊኒኮቹ ጋር በመሄድ ምርመራና ያሉህን የህክምና ዕድሎች መጠቀም ትችላለህ። እነዚህ አገልግሎቶች ደግሞ በነጻና ሚስጢሩ በተጠበቀ መንገድ አገልግሎት ይሰጣሉ። በተጨማሪም ሌላ ኢንፎርሜሽን ስለ፡ የእርግዝና መከላከያ፡ የአስቸኳይ የእርግዝና መከላከያ፡ ኮንዶምና ኤች አይ ቪ በተመለከተ ታገኛለህ። እነዚህ ክሊኒኮች አብዛኛው ጊዜ ሆስፒታል ውስጥ ነው የሚገኙት፡ መጠሪያቸው ደግሞ STD (የአባለዘር በሽታ) ክሊኒክ፡ GUM ክሊኒክ ወይም ሰፔሻል ክሊኒክ ይባላል።

ክሊኒኩ እንዴት መጠቀም ይችላሉ?

አብዛኞቹ ክሊኒኮች አስቀድመህ ቀጠሮ በመያዝ ነው የሚሰሩት። ክሊኒኩ ውስጥ የወንድና የሴት ዶክተር ስለሚሰሩ ቀጠሮ ለመያዝ በምትመጣበት ጊዜ የምትፈልገውን ዶክተር ማለት ወንድ ወይ ሴት መርጠህ መንገር ትችላለህ። የክሊኒኩ የሰራ ሰዓቶች ከሰኞ እንከ አርብ ባለው ጊዜ ይቀያየራል። በህዝባዊ በዓላት ደግሞ ይዘጋሉ።

በሽተኞች ወደ ጠቅላላ ሐኪም ሳይሄዱ ሊመረመሩ ይችላሉ። ስለሆነም አብዛኛውን ሰው እንደዚህ ነው የሚያደርገው። ወደ ክሊኒኩ እንደሚሄዱ ማንንም ሰው ለመንገር አይገደዱም። ከልፈጉ ደግሞ ክሊኒኩ ያንተን ጠቅላላ ሐኪምን ወይም የጾታ ተጣማጅህን አይነገርም። ሆምግን፡ ቀጠሮ ለማድረግ እርዳታ የሚያስፈልገህ ከሆነ፡ ያንተን ጠቅላላ ሐኪምህ ቀጠሮ ሊያደርግልህ ይችላል።

ከመሄድህ በፊት

ወደ ክሊኒኩ ሄደህ የማታቅ ከሆነ፡ ምን እንደሚሆን ለማወቅ ይረዳሃል። አንዳንድ ነገሮች በየክሊኒኩ ሊለያይ ይችላል፤ ነገርግን ይህ ጠቅላላ ያለ መግለጫ ይሰጥሃል።

ጣወቅ የሚያስፈልገህ ነገሮች

- ምርመራው የሚያካሂደው ዶክተሩ ወንድ ከሆነ፡ ለሴቶች ታካሚዎች የሴት ነርስ ከነሱ አብሯቸው ትሄዳለች።
- ጉብኝቱ በሚሰጥር ይያዛል
- ለ2 ሰዓት ከቀጠሮው ጊዜ በፊት አስቀድመህ ሽንት መሸናት የለብህም (ፊኛህ ባዶ አታደርገው)
- በአሁኑ ወቅት የምትወስዳቸው ያለሃው መድሃኒቶች ይዘህ ወይም ጽፊህ መሄድ ይገባል።
- ለመጀመሪያ የክሊኒክ ቀጠሮህ ብያንስ 2 ሰዓት አስቀድመህ ከቤት ውጣ
- ስምህ፡ ዕለት ልደትህ፡ አድራሻህና ስልክ ቁጥርህ ጻፈው። በተጨማሪም የጠቅላላ ሐኪምህ ስምና አድራሻ ጻፈው፤ ምክንያቱም ሁሌ ለቀጠሮ ስትመጣ እነዚህን ጥያቄዎች ስለሚጠይቁህ።
- በአጅ የምትያዝ ትንሿ የማስታወሻ ደብተክ (ስማያዊ ደብተር) ካለህ ይዘህት ና።
- የመጣህበትን የአውቶቡስ ተኬት ይዘህ በመምጣት፡ የከፈልኩትን ገንዘብ እንዲመለስልህ ጠይቅ።

ብዙ ጊዜ አለህ ወይ?

ይክተርን ለማየት፣ ምርመራ ለማካሄድ፣ ውጤትን ለማግኘት፣ መታከምና የጤና አማካሪ ለመናገር እስከ ሁለት ሰዓት ትፈጃል።

ወደ ክሊኒኩ መምጣቴን ማን ሊያውቅ ይችላል?

ሁሉም ኢንፎርሜሽኖች በሚሰጡህ ነው የሚያዙት። መጀመሪያ ባንተ የጠቅላላ ሐኪም በኩል ወደ ክሊኒኩ ከመጣህ፣ ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ ክሊኒኩ መጻፍ ከፈለገ፣ ያንተን ፍቃድ መጀመሪያ ይጠይቃል። አልበለዘያ ኢንፎርሜሽን ወደ ሌላ ቦታ አይላክም።

የጾታዊ ጤና ክሊኒክ ላንተ ምንድን የሚያደርግልህ?

ክሊኒኮች ጋር ስድትሄድ ቀጥሎ የተዘረዘሩትን በነጻ ማግኘት አለብህ፤

- መኖር ያለብህ ጤነኛ የሆኑትን የጾታ ህይወት ኢንፎርሜሽንና ምክር
- ለአባላዘር ብሽታዎች የሚሆን ምርመራና ህክምና
- ያንተን ጾታዊ ጤናን በተመለከተ የምታነጋግረው ሰው
- ክትባት ስለ ጉብት (hepatitis A and B)
- የኤች አይ ቪ ምርመራ፣ ከምርመራው በፊትና ቦታ ምክር መስጠት
- ምርመራ ስለ ጾታዊ ጤንነት
- ኮንዶምቶችና ውጎ ነክ የሆነ የማለስለሻ ቅባት
- ኢመርጂንሲ የአርግዝና መከላከያ
- የፅንሰ ምርመራ

አንተና የጤና አማካሪህ

አብዛኞቹ ክሊኒኮች የጤና አማካሪና የሞራል አማካሪ አሉዋቸው። ስለተለያዩ ችግሮችን ጠለቅ ያለ ልምድ አላቸው። ልታናገሩቸው የምትችለው ነገሮች፡

- የአባላዘር ብሽታዎች ((STIs)
- ስለ አስገድዶ የመድፈር ወይም ጾታዊ ዓመጽ (በቅርብ ጊዜ ወይም ያለፈ)፣ ወይም ስለ ከተጣጣኝ ጋር ለሚከሰቱት ዓመጾች
- ኤች አይ ቪን በተመለከተ ምርመራ ማድረግ
- የጾታ ግንኙነት ፍላጎት መቀነስን ወይም የብልት የመቆም ችግር
- በኤች አይ ቪ ያለውና የሌለው መካከል የሚደረግ ጾታዊ ዝምድና
- የኤች አይ ቪ በሽተኛ ከሆንክ ስለ ምትኖረው ኑሮ
- ስለ ኤች አይ ቪ ህክምና ያለ አማራጫዎች እና የመታከም ችግር
- ስለ ጾታዊ ህይወትህ ወይም ዝምድና ቅር የሚሉህ ነገሮች ካሉህ
- የጾታዊ ጓደኛህ ህመሙ ሊኖረው ስለሚችልና እንዴት አድረገህ እንደሚመረመር ለማድረግ የሚያስችሉህ መንገዶች
- ወደ ክሊኒኩ ለመሄድ ያሉህ ችግሮች፣ እናደ የመግባብት ችግር፣ መጓጓዣ፣ ወይም ራስ መተማመን ከሌለህ

ከጤና አማካሪ ጋር መነጋገር

በመጀመሪያ ቀጠሮ ለመያዝ መጠየቁ ይሻላል። ብዙ ሰዓት መጠበቅ የምትችል ከሆነ ቀጠሮ ሳትይዝ ሂደህ አማካሪውን ማየት እንደምትችል መጠየቅ ትችላለህ። ለጤና አማካሪው በቴሌፎንም ማነጋገር ትችላለህ። ባልና

ሚስት አንድ ላይ ሆነው የጤና አማካሪዎችም ማነጋገር ከፈለጉም ይቻላል። ወይም ጓደኛ እንዲያበራታህ ይዘህ መሄድ ትችላለህ። ነግርግን ሁለታችሁን አማካሪው ከማነጋገሩ በፊት፣ አንተን ለብቻህ አጭር መግለጫ ይሰጥሃል።

ክሊኒኩ አንተን ተላላፊ በሽታ እንዳለህ ካወቀ፣ የጤናን አማካሪ እንድታይ ክሊኒኩ ይጠይቅሃል። ይህ ደግሞ በሽታው ምን እንደሆነና እንዴት መታከም እንደምትችል ሊያስረዳህ ተብሎ ነው። በውይይቱ ጊዜ አንተን ይህን በሽታው እንዴት እንዳገኘህ ለመጨመር ለመከላከል ምን ማድረግ እንዳለብህና ለሌሎች የጾታ ግንኙነት ለምታደርግላቸው ሰዎች ምን እንደሆነ ለመናገር የሚረዱህ ነግሮች የመሳሰሉት ናቸው። ያንተን የጾታዊ ግንኙነት ጓደኛ እንዴት እንደሚመረመር እንደምታደርገው የሚረዱህን መንገዶችም ከአማካሪው ውይይት ታደርጋለህ።

ያንትን ግላዊ የሆኑ ዝርዝር ነገሮች

በምትመጣበት ለእያንዳንዱዎን ቀጠሮ አንድ ዓይነት ሰም፣ አድራሻና ዕለተ ልደት መስጠት አለብህ። የሆነ ነገር ከቀየርክ ለምሳሌ እንደ አድራሻ፣ እንግዳ ተቀባይዎን ማሳወቅ አለብህ።

ሐኪሙን ማየት

ሐኪሙን ስታየው ቀጥሎ የተዘረዘሩት ጥያቄዎች ነው ይምትጠየቀው፤

- የመጨረሻው ጾታዊ ግንኙነት የፈጸምከው መቼ ነው?
- ያደረግከው ግንኙነት ከሴት ወይም ከውንድ ወይም ከአንድ ሰው በላይ ነው ወይ?
- በጎይል አምጸውህ/ሽ ወይም ጾታዊ ዓመጽ ደርሶሽ/ህ ያውቃል ወይ?
- ተላላፊ በሽታ አለኝ ብለህ/ሽ ካሰብክ፣ ምን አይነት ምልክትና መቼ አወቅክህ/ሽ?
- በአሁኑ ወቅት ምን ዓይነት መድሃኒት እየወሰድክ/ሽ ነው?
- ከዚህ በፊት የአባላዘር በሽታ ይዞህ/ሽ ያውቃል ወይ?
- በአጠቃላይ የሆነ ዓይነት የጤና ችግር አለብህ/ሽ ወይ?

ስትመረመር

ይክትሩ/ሯ የህመሙ ምልክት ለማየት ልብስህ/ሽ እንድታወልቅ/ቁ ይጠይቅሃል/ሻል። በተጨማሪም አንገትህ ላይ የሆነ ያበጡ አጢዎችሉ ለማየት ይዳስሰዋል። ከዛ ቦታላ ይክተሩ ምን ዓይነት ምርመራ ማድረግ እንደምትፈልግ ይጠይቅሃል። ከዛ ይክተሩ ወይም ነርሷ ምርመራውን ያካሂዱትና እያንዳንዱ ማርመራ ስለምን እንደሆነም ይገግሩሃል። ተመርማሪው ሴት ከሆነችና ይክተሩም ወንድ ከሆነ፣ በምርመራው ጊዜ የሴት ነርስ ትኖራለች።

ምርመራዎች

ወደ ክሊኒኩ ለሚመጡት ሰዎች የተለያዩ ምርመራዎች ይደረግላቸዋል። የደም፣ ሽንት ወይም ከብልት (ከወንድብለት፣ ከማህጸና ከራክቱም) አከባቢ ፈሳሽ በመውሰድ ምርመራው ይካሄዳል። የነዚህ ሁሉ ምርመራ መውሰድ አያስፈልግም። ምርመራው ደስ ካላለህ ወይም እርግጠኛ ካልሆንክ ይክተሩ/ነርሷ ወይም የጤና አማካሪውን አነጋግረው።

ውጤቶች

ውጤቶችህን እንዴት ማግኘት እንደምትፈልግ፣ ከመሄድህ በፊት ትጠየቃለህ።

የህክምናዎች/መድሃኒቶች

ክሊኒኩ ያዘዙልህ ትክክለኛ መድሃኒት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። የህመሙን ምልክቶችን ቢጠፋም፣ የታዘዘልህ መድሃኒት በሙሉ መውሰድ አለብህ።

ሌሎችን መገገር

ክሊኒኩ ከታመምክ ቦታላ ያንተን የጾታዊ ግንኙነት ጓደኞችን እንዲነገሩ ሃሳብ ሊያመጣ ይችላል። ስለዚህ ጉዳዮች ደግሞ ክሊኒኩ እያለህ ትነጋገርበታለህ።

ሚስጢራዊነት

ክሊኒኩ ሰላንተ የሚያቃቀው ኢንፎርሜሽን በሚስጢር እንድይዘው በህግ ይገደዳል። ያንተን የህክምና መዝገብና የህክምና ውጤቶች በየጾታዊ ጤና ክሊኒክ መቆየት አለበት፤ እናም ያለፍቃድህ ወደ ሌላ ሆስፒታል አይሄድም።

Amharic