Tigrigna

Health Services in the UK

ኣገልግሎት ጥዕና ኣብ ዓዲ እንግሊዝ

ትሕዝቶ

ኤን ኤች ኤስ
- ምስጢራውነት
- ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝርከቡ ኣስተርጎምቲ
- ጥርዓናት ወይ ሽግራት

ብኤን ኤች ኤስ ዝወሃብ ናይ ኢመርጀንሲ ኣገልግሎት ጥዕና
- ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጀንሲን

ናይ ጠቕላላ ሓኪም (ዶክተር) ማእከል ጥዕና
- ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ምምዝጋብ
- ጠቕላላ ሓኪም/ናይ ቤተሰብ ሓካይም
- ዝሰልጠኑ ነርሳት
- ቆጸራ ምሓዝ
- ኣስተርጎምቲ ምርካብ
- ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ምቕያር

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ
- ኣስተርጎምቲ ምርካብ

ካልእ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት (ኣብ ሊድስ)
- ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና
- ገምጋማት ጥዕና
- ምርመራ ቲበርክሎሲስ (ቲቢ)

ሆስፒታላት
- ኣብ ከተማ ሊድስ ዝርከባ ሆስፒታላት

ፋርማሲታት
- ናይ ለይቲ ተረኛ ፋርማሲታት ኣብ ከተማ ሊድስ

ሓካይም ስኒ
- ኢመርጀንሲ ኣገልግሎት ሕክምና ስኒ ኣብ ከተማ ሊድስ

ሓካይም ዓይኒ

መከላኸሊ ጥንሲ

ናይ ኣእምሮ ጥዕና

ስነጾታዊ ጥዕና
- ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ክሊኒካት

ኣገልግሎት ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ
- ጥንሲ
- ምስዳድ ጥንሲ
- ናይ መንሽሮ ሰርቪካል ምርመራ
- ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ

ኣገልግሎት ጥዕና ህጻናት
- ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ
- ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት
- ናይ ህጻናት ክታበት

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናን ኤች ኣይ ቪን
- ብግብረስጋ ዝመሓላለፉ ሕማማት (STI’s)
- ኤች ኣይ ቪ
- ሕግን ጾታዊ ርክባትን
- ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ክሊኒካት

ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ደገፍን ተጣበቕቲ ጉጅለታትን ኣብ ከተማ ሊድስ

ካልእ ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት ኣብ ሊድስ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire Mesmac, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team - Leeds PCT’s www.bcathealthinitiative.co.uk

Health Services in the UK
ኣገልግሎት ጥዕና ኣብ ዓዲ እንግሊዝ

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 Services (NHS)
ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (ኤን ኤች ኤስ)

ኤን ኤች ኤስ እንታይ እዩ?

ክንክን ጥዕና ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ብሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (ኤን ኤች +ኤስ) ይወሃብ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ውቅባ እንተደኣ ሓቲትካ እሞ ካብቲ ሆም ኦፊስ (Home Office) ውሳኔ ዘይተቐበልካ እንተደኣ ኬንካ፡ እዚ ዝስዕብ መምርሒ ይምልከተካ እዩ።

ኤን ኤች ኤስ ብናጻ ድዩ ዝወሃብ?

ሓታቲ ውቅባ እንተደኣ ኮንካ ንመብዛሕትኡ ብኤን ኤች ኤስ ዝወሃብ ኣገልግሎት ብናጻ ክትረኽቦ መሰል ኣሎካ። እዚ ኸኣ፡ ኢመርጀንሲ ዝኾነ ናይ ሆስፒታል ሕክምና፤ ካልእ ሕክምና/ክንክን ናይ ጥንሲ፤ ከምኡውን ውጥን ስድራቤት ዘጠቓልል እዩ። እዚ ሰዒቡ ዘሎ ሓበሬታ ነቲ ኣብ ዘድለየካ ግዜ ብናጻ ክትረኽቦ እትኽእል ሕክምናታት ዝገልጽ እዩ። .

ትእዛዝ ናይ ሓኪም ማለት እንታይ ማለት እዩ?

መድሃኒት እንተደኣ ኣድልዩካ ንዘድልየካ መድሃኒት፡ ሓኪም ትእዛዝ ክጽሕፈልካ ይኽእል እዩ። ትእዛዝ ናይ ሓኪም ማለት እቲ ሓኪምካ እንታይ ክትወስድ ከምዝደልየካ እትገልጽ ቲኬት (ወረቐት) እያ። እቲ ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ንምውሳድ ነቲ ትእዛዝ ናይ ሓኪም ሒዝካዮ ናብ ፋርማሲ ክትከይድ ኣሎካ። ንዝደለኻዮ መድሃኒት ኩሉ ግዜ ሓካይም ናይ ጽሑፍ ትእዛዝ ይህቡኻ ማለት ኣይኮነን፤ ሓደሓደ እዋን ባዕልኻ ካብ ቤት መሸጣ መድሃኒት ግዝኣዮ ክብሉኻ ይኽእሉ ኢዮም።

ነቲ ዝወሃበኒ ናይ ሓኪም ናይ ትእዛዝ ወረቀት ክፍሊት ኣለዎ ዲዩ?

ንሓተቲ ውቅባ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ብናጻ ዝወሃብ ኮይኑ እንተኾነ ግን፡ ናይ ናጻ ተጠቃሚ ሙኻንካ ዘረጋግጽ ካብ ኣገልግሎት ብሄራዊ ደገፍ ንሓተቲ ውቅባ (NASS) HC2 ዝበሃል ቅጥዒ ክህልወካ ይግባእ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓደሓደ ሰባት፡ ንናይ ሓኪም ትእዛዝ ከምእውን ናብ ሓኪም ስኒ ወይ ሓኪም ዓይኒ ንኽኸዱ ክኸፍሉ ኣለዎም። ንስኻ ግና፡ ሓተቲ ውቅባ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክሰርሑ ስለዘይፍቀደሎም ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ኣገልግሎታት ብናጻ ክትረኽቦም መሰል ኣሎካ። እዚ መሰል እዚ ከምዘሎካ ንምርግጋጽ ግን HC2 ዝበሃል ቅጥዒ (ፎርም) የድልየካ።

እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ እንታይ እዩ?

እዚ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ ኣብ ሸሸዱሸተ ወርሒ ከተመልክቶ ዝግበኣካ ወረቀት እዩ። ናይ HC2 ቅጥዒ ንኽህልወካ እዞም ዝሰዕቡ ክትገብር ትኽእል፤

- ነቲ ከበጽሓካ ዝመጽእ ሰራሕተኛ ገዛኻ (ኣብ ናይ NASS ኣባይቲ ትቕመጥ እንተደኣ ኮንካ) ንክሕግዘካ ሕተቶ።
- ናብ ሰራሕተኛ ፋርማሲ ወይድማ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኬድካ ናይ HC2 ቅጥዒ ሕተት።
- ኣብ ሊድስ ንዝርከቡ ጉጅለ ክንክን ምርካብ ጥዕና ተወከስ፡ ወይድማ ናብ ሓደ ካብቲ ናቶም ክሊኒካት ኪድ (ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ዝብል ክፍሊ ተመልከት)።

<u>ምስጢራውነት</u>

ዝሃብክዎ ሓብሬታ መዓስ ይወጽእ?

ኤን ኤች ኤስ ካብ ኢሚግሬሽን ዝፍለ ርእሱ ዝኸኣለ ክፍሊ እዩ። ኩላቶም ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝሰርሑ ኣባላት ብዛዕባ ሕሙማቶም ዝረኸብዎ ሓበሬታታት ብሚስጢር ይሕዝዎ። ብዘይ ናትካ ፍቓድ ዝኾነ ይኹን ሓበሬታ ብዛዕባኻ ንኢሚግሬሽን ይኹን ንNASS ክካፍሉ ኣይፍቀደሎምን እዩ። ኣብ ሓደሓደ እዋናት ንጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ካብ ሓኪም ናብ ሓኪም ወይ ኻብ ነርስ ናብ ነርስ ክመሓላለፍ ይካኣል እዩ። እዚ ግን ንጥዕናኻ ዝጠቅም እንተኾይኑ ጥራይ ዝግበር ኮይኑ፡ እቲ ሓበሬታ ናብ ዘይግብኦ ሰብ ክይሓልፍ ብዝለዓለ ጥንቃቐ ናብ ካልእ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛ ጥራይ ክምዝተሓላለፍ ይግበር። ኣብ ሓደሓደ ኩነታት ጥዕናን ድሕነትን ህጻናት ኣብ ሓደጋ ኣብ ዝወድቀሉ እዋን ወይ ድማ ሓደ ሰብ ኣብ ጽንኩር ኩነታት እንተሃልዩ (ንኣብነት ንሞት ዘብጽሕ እንተኾይኑ) ምስጢራውነት ክጠሓስ ይኽእል እዩ። ንእትህቦ ሓበሬታታት ኣይተዓቀበን ኢልካ ስክፍታታት ወይ ጥርጣረ እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ ክትሓትት መሰል ኣሎካ።

<u>ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝሰርሑ ኣስተርጎምቲ</u>

ቋንቋ እንግሊዝ ዘይፈልጥ እንተደኣ ኮይነ ብኸመይ ይራዳዳእ?

ናብ ሓኪም ወይ ነርስ ኣብ ትኸደሉ እዋን ብቋንቋ እንግሊዝ ምርድዳእ ዝብርትዓካ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣስተርጓሚ ንኽቀርበልካ ክትሓትት መሰል ኣሎካ። ኣብ ቆጸራኻ ግዜ፡ ኣዝማድካ ወይ ኣዕሩኽትኻ ክተርጉምልካ ኢልካ ሒዝካዮም ክትመጽእ የብልካን።

እቲ ኣስተርጓሚ ነቲ እተዘርበ ነገር ብምስጢር ይሕዞ። በቲ ኣስተርጓሚ ዘይተሓጎስካ እንተደኣ ኮንካ፡ ወይከኣ ብዛዕባ ምስጢራውነት እትህቦ ሓበሬታ እንተደኣ ተሻቒልካ፡ እሞ ነቲ ኣስተርጓሚ እንተዘይደለኻዮ ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕነኛ ክትሕብሮ ትኽእል ኢኻ።

ኣስተርጓሚ ንኽቀርበልካ እትሓትተሉም መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ነቲ ሓኪም፡ ነርስ ወይድማ ሰራሕተኛ ብቐጥታ ምሕታት።
- ናብቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ (ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ዝብል ክፋል ተመልከት)።

ኣብ ከተማ ሊድስ ናይ ገጽ ብገጽ ኣስተርጓሚ ወይድማ ናይ ተሌፎን ኣስተርጓሚ ክወሃበካ ይከኣል እዩ። ኣብዚ ግዜ እዚ ኣብ ሊድስ ዝርከቡ ፋርማሲታት፡ ሓካይም ዓይኒ፡ ከምእውን መብዛሕትኦም ሓካይም ስኒ ኣስተርጎምቲ የብሎምን።

ብኤን ኤች ኤስ ኣብ ትግልገለሉ እዋን ዝለዓሉ ጥርዓናት ወይ ሽግራት

ብባዕባ ናይ ኤን ኤች ኤስ ኣገልግሎት ጥርዓን ምስ ዝልህወኒ እንታይ ይገብር?

ናይ ሕሙማት ኣማኻርን ኣራኻቢ ኣገልግሎትን (Patient Advice and Liaison Service) (PALS) ኣብ እትደልዩሉ ግዜ፡ ሽግር ኣብ ዘጓንፈኩም ወይድማ ናበይ ከምትኸዱ ኣብ ዝጠፍኣኩም ግዜ፡ ክሕግዘኩም ድልዊ እዩ። PALS ኣገልግሎቱ ንሕሙማትን፡ ስድራቤቶምን፡ ኣዕሩኽቶምን ኮይኑ፡ ብዛዕባ ከባብያዊ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ሓገዝ ንምሃብ ከምኡድማ መፍትሒ ንምቕራብ ዝዓለመ እዩ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ንጥርዓናትኩም ብምስማዕ ንዝቐረበ ነቐፌታ ድማ ንናይ ኤን ኤች ኤስ ሰራሕተኛታት ብምቕራብ፡ ንዓና'ውን ኣቶኩሩኡ ኣብ ሕሙማት ናይ ክንክን ጥዕና ዝኾነ ኣገልግሎት ንምምዕባል ይሕግዘና። PALS ንዓኻትኩም እዞም ዝስዕቡ ክገብረልኩም ይኽእል፤

- ብዛዕባ ካልኦት ንዓኻትኩም ክጠቕሙ ዝኽእሉ ክንክን ጥዕና ዘቕርቡን ከምእውን ሓገዝ ዝህባ ማሕበራትን ሓበሬታ የቕርብ።
- ብዛዕባ እንህቦ ኣገልግሎት ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ ርኢቶታት ብምቕባል ነቲ ዝመጽእ ርኢቶ ድማ ነቲ ናይ ሕሙማት ኣገልግሎት ንምምሕያሽ ምውዓሉ የረጋግጽ።
- ኣገባብ ኣቀራርባ ጥርዓን ከምእውን ክሕግዘካ ምስ ዝኽእል ሰብ ብኸመይ ከምትራኸብ ይገልጽ።
- ዝኾነ ሽግር ወይ ሓሳባት እንተሃሊዩካ፡ ንምፍትሑ ምሳኻን ምስቶም ናይ ጥዕና ኣባላትን ኮይኑ ይሰርሕ።
- ንPALS ኣብ ናይ ናጻ ተሌፎን ቁጽሪ 0800 0525 270 ክትድውለሎም ትኽእል።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Emergency Health Services Provided by the NHS
ብኤን ኤች ኤስ ዝወሃብ ናይ ኢመርጀንሲ ኣገልግሎት ጥዕና

ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጀንሲን (A&E)

ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጀንሲን (A&E) ማለት እንታይ ማለት እዩ?

ሓደጋ እንተኣጋጢሙካ ወይ ድማ ብጽንኩር እንተደኣ ሓሚምካ ኣብ ቀረባኻ ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጀንሲን ክትሕከም ትኽእል ኢኻ። እዚ ኸኣ ብናጻ ዝወሃብ ኮይኑ ንዝኾነ ሰብ ዝምልከት እዩ። እቲ ክፍሊ A&E ለይትን መዓልትን ክፉት እዩ። ህጹጽ ዝኾነ ሕክምና ዘድልየካ እንተኾይኑ ሽውንሽው ክትርአ የድልየካ። ካብዚ ኩሉ ወጻኢ ዝኾነ ኩነታት ግን፡ ዝርዝር ሓበሬታኻ ብምሃብ፡ ንኽትርአ ገለ ሰዓታት ክትጽበ የድልየካ።

ኣብ ከተማ ሊድስ እዚ ክፍሊ A&E ኣብቲ ማእከል ከተማ ዝርከብ ናይ ሊድስ ጠቕላላ ክሊኒክን፡ ኣብ ምብራቓዊ ሊድስ ዝርከብ ናይ ሴንት ጀምስ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታልን ጥራይ እዩ ይርከብ።

ኢመርጀንሲ ወይድማ ህጹጽ ናይ ሕክምና ረዲኤት፡ ኣብ ዘየድለየካ እዋን እንተደኣ A&E ተጠቒምካ ንኻልኦት ኣብ ናይ ሞትን ህይወትን ኩነታት ዘለዉ ክትክልክሎም ስለ እትኽእል፡ ሕማምካ ወይ ኩነታትካ ኢመርጀንሲ ዘድልዮ ምኻኑ ንምፍላጥ ተጠንቂቕካ ክትሓስብ ይግበኣካ።

ኢመርጀንሲ እንታይ እዩ?

ኣብነታት ናይ ኢመርጀንሲ እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ራዕራዕ ኢሉካ ምውዳቕ
- ንመጀመርያ ግዜ ወይድማ ብርቱዕ ዝኾነ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
- ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
- ሃለዋትካ ምጥፋእ
- ከቢድ ምፍሳስ ደም
- ዝጥርጠር ናይ ዓጽሚ መስበርቲ
- ዕሙቕ ዝበለ ቁስሊ ከምኒ ናይ ካራ መውጋእቲ
- ከቢድ ናይ ትንፋስ ሕጽረት
- ናይ ርእሲ ማህረምቲ
- ናይ መኪና ሓደጋ

ብዛዕባ ህጻናትን ቆልዑትን ከ?

ህጻናትን ቆልዑን ካብ ዓበይቲ ንላዕሊ ብቐሊሉ ብርቱዕ ሕማም ክሓሙ ይኽእሉ እዮም።

ህጻን ውሉደይ ብኸቢድ ከም ዝሓመመ ከመይ ጌረ ይፈልጥ?

ብዙሕ ግዜ ወለዲ፡ ህጻን ውላደም ገለ እንተኾይኑ ንምፍላጥ ግዜ ኣይወስደሎምን እዩ። ጠቓምቲ ክኾኑ ዝኽእሉ ሓደሓደ ምልክታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ህጻን ውላድካ ካብ ድቃስ ምስ ተበራበረ ትኽስ ዝበለ ይመስል ወይድማ ክጥምተካ ኣይደልን
- ህጻን ውላድካ ምብላዕ ይኣብየካ ወይድማ ዝበልዖ የምልሶ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- ህጻን ውላድካ የዕለብጥን ይገላበጥን ከምእውን ይጽምሉ
- ሽፍ ዝበለ ነገር ይወጾ ወይድማ ኣብ ቆርበቱ ስምብራት ወይ ሕብሩ ዝቐየረ ዝመስል ነገር ይወጾ።
- ህጻን ውላድካ ሙቐትን ረስንን ይገብር እሞ ንስኻ ድማ ትሻቐል።
- ህጻን ውላድካ ዘተንፍስ ዘሎ ኣይመስልን ወይድማ ካብ ኩሉ ግዜ ፍልይ ብዝበለ ቀቀልጢፉ የተንፍስ።
- ናይ ህጻን ውላድካ ብኽያት ካብ ናይ ቀደሙ ፍልይ ዝበለ ይኸውን (ምናልባት ምእናን፣ ምንጭናጭ፣ ወይድማ ምውጫጭ ዘለዎ) እሞ እንተሮርኻዮ ድማ ዘይእበድ ይኸውን

ናብ ክፍሊ A&E ብኸመይ ይኸይድ?

ናብቲ ዝቐርበካ ክፍሊ A&E ባዕልካ ክትከይድ ወይድማ ኣምቡላንስ ጸዊዕካ ክትወስደካ ትኽእል እያ።

ኣምቡላንስ ብኸመይ ይጽውዕ?

ናይ ኢመርጀንሲ ኣምቡላንስ ንምርካብ 999 ክትድውል ይግበኣካ። እዚ ድማ ካብ ዝኾነ ይኹን ቴሌፎን ደውል ናይ ናጻ መስመር እዩ። እዚ ቁጽሪ 999 ናይ ሓደጋ ሓዊ ወይ ፖሊስ ኣገልግሎት ደሊኻውን ዝድወል ቁጽሪ ስለዝኾነ፡ ምስደወልካ እንታይ ዓይነት ኣገልግሎት ከምዝደለኻ ክትሕተት ይግባእካ። ናይ ኢመርጀንሲ ኣምቡላንስ ክትረክብ እንተደኣ ደሊኻ፤

- 999 ደውል
- ነታ ኦፐሬተር ኣምቡላንስ ከምዝደለኻ ንገራ
- ኣበይ ከምዘሎኻ ክትሕተት ኢኻ
- እቲ ዘጓነፈ ሽግር እንታይ ሙኳኑ ግለጸሎም

እታ ኣምቡላንስ ሓንሳብ ምስ መጸት፡ ናብቲ ዝቐርበካ ሆስፒታል ክፍሊ A&E ክትወስደካ እያ።

ብዛዕባ ኢመርጀንሲ እንተደኣ ሓሲብካ፡ ኣምቡላንስ ደዊልካ ንምጽዋዕ ክትስከፍ የብልካን።

እንተኾነ ግን፡ ኢመርጀንሲ ንዘየድልዮ ሕማም ወይ ሽግር ናብቲ ናትካ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክትከይድ ከምዘሎካ ዘክር።

- ክፍሊ A&E ንናይ ጥቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ካልኣይ ኣማራጺ ኣይኮነን (ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ዝብል ክፍሊ ተመልከት)
- 999 ብምድዋልካ ጥራይ ኣብቲ ኣብ ክፍሊ A&E ዘሎ ሪጋ ቀዳማይ ክትከውን ኣይትኽእልን ኢኻ።
- ኩሎም ሕሙማት ከከም ዘድልዮም ሕክምና መሰረት ይረኣዩ።
- ኩሉ ማህረምቲ ራጂ ምልዓል የድልዮ ማለት ኣይኮነን
- ጠቅላላ ሓኪምካ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ዝኾነ ናይ ሕክምና ሽግራት ንምፍላጥ ብቑዕ እዩ። ናይ A&E ሓኪማት ድማ ብዛዕባ ሓደጋታትን ኢመርጀንሲታትን ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ኢዮም።

ኣብ ከተማ ሊድስ ክፍሊ A&E ብደምቢ ዝልለ ምልክት ዘለዎ ታቤላታት ኣለዎ። እተን ናይ ኢመርጀንሲ ሕክምና ክትረኽበለን እትኽእል ክልተ ሆስፒታላት እዘን ዝስዕባ እየን፤

- ኣብ ጎደና በኬት እትርከብ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል
- ኣብ ማእከል ከተማ ጎደና ካልቨርይ እትርከብ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

GP (Doctors) Surgeries
ናይ ጠቅላላ ሓኪም (ዶክተር) ማእከል ጥዕና

ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እንታይ እዩ?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና (ሓደሓደ ግዜ ክሊኒክ ወይድማ ናይ ጥዕና ማእከል ተባሂሉ ዝጽዋዕ) እቲ ዝበዝሐ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ዘቕርብ ማእከል እዩ። ኩሎም ሓተቲ ዑቕባ ኣብ ጥቓኦም ንዝርከብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ከይዶም ክምዝገቡ ትጽቢት ይግበረሎም መሰል ድማ ኣለዎም። ምስ መጻእካ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክትምዝገብ ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ምምዝጋብ

ዋላ እንተ ዘይሓመምኩ ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክምዝገብ ዶ የድልየኒ እዩ?

ዋላ እንተ ዘይሓመምካ ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክትምዝገብ ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ። እዚ ድማ እንተደኣ ሓሚምካ ኣብ ዝቐልጠፈ እዋን ሓኪም ክትርእ ከምትኽእል ይገብረካ።

ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ይምዝገብ?

ክትምዝገበሎም እትኽእል መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ማእከል ክንክን ጥዕና ወይድማ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኬድካ ክምዝግቡኻ ይኽእሉ እንተኾይኖም ሕተቶም።
- ናብቶም ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ብምኻድ ሓገዝ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣብቲ ከባቢ ቤት ጽሕፈቶም ዝነብሩ ሕሙማት ጥራይ ይምዝግቡ። ክትምዝገብ ክትከይድ ከለኻ፡ ናይ መንነት ወረቓቕትኻ ሒዝካ ክትከይድ የድልየካ። እቲ IND ዝበሃል ካርድኻ ከምእውን ዝኾነ ኣድራሻኻ ዘርኢ ወረቐት ክትማላእ የድልየካ። እቲ ማእከል ጥዕና ዛጊት ካብ መጠን ንላዕሊ ብዙሓት ሕሙማት እንተደኣ ኣልይዎ፡ ክምዝግቡኻ ኣይክእሉን ይኾኑ እዮም። ሓታቲ ዑቕባ ብሙኳንካ ጥራይ ግን ምምዝጋብ ክኣብዩኻ የብሎምን።

እቲ ማእከል ጥዕና ሓንሳብ ምስ ተቐበለካ፡ ቀድሚ ሕጂ ኣብ ካልእ ቦታታት ናይ ዓዲ እንግሊዝ ተመዝጊብካ እንተኔርካ ንምፍላጥ፡ ነቲ ብሓኪምካ ዝተወሰደ ሓበሬታ ንምርካብ ይደልዩ። እዚ ሓበሬታ እዚ ግን ብሚስጢር ተታሒዙ ብጃካ ነቲ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይ ንሓኪምካ ወይውን ነርስ እንተዘይኮይኑ ንማንም ሰብ ኣይንገርን እዩ።

ቀጥዒ ክትመልእ ክትሕተት ከምእውን በቲ ዝሰልጠነ ነርስ (ኣብ ታሕቲ ተመልከት) ኩነታት ጥዕናኻ ንምምርማር ምናልባት ክትምለስ የድልየካ ይኸውን። ዝኾነ ይኹን ናይ ቀድሚ ሕጂ ጥዕናኻ ዝገልጽ ጽሑፍ ክትማላእ ኣገዳሲ እዩ። ናብ ኢንዳክሽን ማእከል (induction centre) መጺእካ ትፈልጥ እንተኮንካ፣ ወይድማ ቀይሕ፣ ሊላ፣ ሰማያዊ ካርድ ወይ ቡክ እንተልዩካ ኮይኑ፡ ናብ ኩሉ ናይ ጥዕና ቆጸራታትካ ምሳኻ ክትማልኦ ብትሕትና ትሕተት።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ጠቅላላ ሓካይም (GPs) / ናይ ቤተሰብ ሓካይም

ጠቕላላ ሓካይም እንታይ ይገብሩ?

ጠቅላላ ሓካይም ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ዝሰርሑ ሓካይም እዮም። ኣብዚ ሃገር እዚ እንተደኣ ዘይጠዓኻ እቲ መጀመርያ እትኸዶ ሓኪም ብዙሕ ግዜ ናይ ጠቅላላ ሓኪም እዩ። ጠቅላላ ሓካይም ነዞም ዝስዕቡ ክገብሩ ይኽእሉ፤

- ንናይ ጥዕና ሽግራት ምኽርን ሕክምናን ይህቡ
- ምርመራታት
- ዝኾነ ጉድኣት ንኽትከላኸል ወይ ክትከናኸን ዘኽእለካ መድሃኒት ይእዙዝልካ
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሽግር እንተደኣ ሃልዩካ፡ ምኽርን ክንክንን ይህቡ
- ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝግባእ ጥንቃቔ ወይ ክንክን
- ናብ ሆስፒታላት ወይ ካልእ ማእከላት ጥዕና ዘለዉ ኪኢላታት ሓካይም ይልእኩኻ። (ከምዚ ዓይነት ምልኣኽ ግን እቲ ሓኪም ኣድላዪ ኮይኑ ኣብ ዝተሰምዖ ጥራይ ይግበር)።
- ንደቂ ኣንስትዮ ድማ ውጥን ስድራቤትን ናይ ነጻ መከላኸሊ ጥንስን
- ከይትሓምም ንምክልኻል ይሕግዙኻ

ጠቅላላ ሓካይም ኣብ ጥቃ እትነብረሉ ዝርከባ ማእከላት ወይ ድማ ክልኒካት ይሰርሑ (ኣብ ዓበይቲ ሆስፒታላት ዘይኮነ)። ኣብ ካልእ ክፋል ናይ ዓለምና ብናይ ሆስፒታል ሓክይም ዝካየድ ብዙሕ ዓይነት ኩነታት ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ግን ብናይ ጠቅላላ ሓካይም ክግበር (ክካየድ) ይከኣል እዩ።

ዝሰልጠኑ ነርሳት

ዝሰልጠኑ ነርሳት ስርሖም እንታይ እዩ?

ዝሰልጠኑ ነርሳት ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ይሰርሑ። ገለ ካብቲ ንሳቶም ዝህብዎ ኣገልግሎታት ድማ፤

- ንሓደስቲ ሕሙማት ይምርምሩ፡ እዚ ከኣ ብዙሕ ግዜ ኣብቲ ዝተመዝገብካሉ እዋን ይፍጸም
- ንቆልዑን ዓበይትን ክታበት
- ቀልል ቀልል ዝበለ ማህረምቲ ይሕክሙ
- ሰርቪካል ስሚር ዝተባህለ ምርመራን፡ ካልእ ንደቂ ኣንስትዮ ዝግበር ምርመራታትን
- ብዛዕባ ብዙሕ ዓይነት ሕማማትን ብኸመይ ጥዕናኻ ከምትሕሉን ምኽሪ ይህቡ

ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ቆጸራ ምሓዝ

ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ቆጸራ ይሕዝ?

መብዛሕትኦም ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕና ብቆጸራ ጥራይ ይሕክሙ። ስለዚ ቆጸራ ምሓዝ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ። ናብቲ ማእከል ጥዕና ብምኻድ ወይ ድማ ብምድዋል ኣብ መንጎ 08:30ን 09:00ን ዘሎ ሰዓታት ፈትን። ቆጸራ ክትሕዝ ከሎኻ ኣስተርጓሚ እንተደኣ ዘድልየካ ኮይኑ፡ ንውሕ ዝበለ ግዜ ምእንቲ ክሕዙልካ ነቲ ተሌፎን ዝተቐበለካ ሰብ ኣፍልጦ።

ገለገለ ውሕዳት ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕና ግን ከምዝመጻእካዮ ብዘይ ቆጸራ ስለ ዝሰርሓ ኬድካ ኮፍ ኢልካ ተጸበ። ከምዚ ዓይነት ኣሰራርሓ እንተኣልይዎም ንምፍላጥ ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብምሕታት ምርግጋጽ የድልየካ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

መጀመርያ ምስቲ ጠቅላላ ሓኪም ክትምዝገብ ከሎኻ፡ ኣብ ዝመጽእ ግዜ እቲ ኣሰራርሓ ምእንቲ ክርደኣካ፡ ምስ ሓኪም ወይ ነርስ ቆጸራ ንምሓዝ እንታይ ክትገብር ከምዘድልየካ ምሕታት ጽቡቕ እዩ። ኣብቲ ማእከል ጥዕና ብዛዕብኦምን ብዛዕባ ንሕሙማት ዝህብዎ ኣገልግሎትን ዝገልጽ ሓጸርቲ ጽሑፋት ዝሓዘ ሊፍለት ክህልዎም ይግባእ።

እቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እንተደኣ ተዓጽዩ እንታይ እገብር?

እቲ እትኸዶ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣብ ሓደሓደ ድሕሪ ቀትሪ፣ ምሸት፣ ቀዳመ ሰንበትን፣ ከምእውን ኣብ ህዝባዊ በዓላት ይዕጾ ይኸውን። ንስኻ ወይ ደቅኻ ሓሚምኩም ናብ ሓኪም ድማ ክትከዱ እንተደኣ ደሊኹም ናብቲ ናትካ ማእከል ጥዕና ደውል። ዝተመልአ መልእኽቲ ዘለዎ ቴሌፎን ክቕበለካ እዩ እሞ፡ ናይቲ ብለይቲ ወይድማ ብቐዳመ ሰንበት ከምእውን ህዝባዊ በዓላት ዝሰርሕ ሓኪም ቁጽሪ ስልኪ ክህበካ እዩ። በቲ ቁጽሪ እቲ ደውል ደሓር ድማ እቲ ሓኪም ምኽሪ ክህበካ ወይድማ ናብ ገዛኻ ክመጸካ እዩ። ናብ ሓበሬታ ናይ ኤን ኤች ኤስ ደዊልካ እውን ምኽሪ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፤ ኣሰተርጓሚ ከምጽኡልካ ከምዝኽእሉ ዘክር (ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ዝብል ክፍሊ ተመልከት)። ጉዳይካ ናይ ኢመርጀንሲ ጉዳይ እዩ ኢልካ እንተደኣ ትሓስብ ኮንካ ናብቲ ዝቐርበካ ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጀንሲን (A&E) ኪድ፡ ወይድማ ብርቱዕ ስለ ዝሓመምካ ባዕልኻ ክትከይድ እንተደኣ ዘይትኽእል ኮንካ ናብ 999 ብምድዋል ኣምቡላንስ ጸውዕ (ኣገልግሎት ኢመርጀንሲ ክንክን ጥዕና ዝብል ክፍሊ ተመልከት)።

<u>**ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ ምርካብ**</u>

ቋንቋ እንግሊዝ ዘይዛረብ እንተደኣ ኮይነ እንታይ ይገብር?

ኣብ ከተማ ሊድስ ዝርከባ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕና፡ ናይ ቋንቋ መስመር ዝበሃል፡ ብቴሌፎን ዝግበር ምስጢር ዝዕቅብ ናይ ምትርጓም ኣገልግሎት ክጥቀማ ይኽእላ እየን።

ኣብቲ ናትካ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ እንተደኣ ደሊኻ፡ በዞም ዝስዕቡ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፤

- ነቲ ኣብቲ ማእከል ጥዕና ዘሎ ተቐባል ጋሻ ንቆጸራኻ መዓልቲ ኣስተርጓሚ ኸዳልወልካ ሕተቶ።
- እቲ ጠቅላላ ሓኪም ወይ ነርስ ክሪኡኻ ምስ መጹ ብቐጥታ ተወከሶም።

ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ የብልናን እንተርደኣ ኢሎሙኒ እንታይ ይገብር?

ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ ንምርካብ ክትገብሮም ዘሎካ ነገራት፤

- ናብቶም ክሕግዝኻ ዝኽእሉ ናይ ሕሙማት ምኽርን መራኸብን ኣገልግሎት (PALS) ደውል። ቁጽሪ 0800 0525270.ቴሌፎኖም እዩ።
- ናብቲ ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ (ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ዝብል ክፍሊ ተመልከት)።

<u>**ምቅያር ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና**</u>

ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ይቕይር?

ብዝኾነ ይኹን ምክንያት ጠቅላላ ሓኪም ክትቅይር እንተደኣ ደሊኻ፡ ክንቅይር መሰል ኣሎካ። ክሊኒክ ክትቅይር እንተደሊኻ ኣብ ካልእ ማእከል ጥዕና እንደገና ክትምዝገብ ክትፍትን ትኽእል ኢኻ (ኣብ ጠቅላላ ሓኪም ብኸመይ ከምትምዝገብ ርአ)። ካልእ ክሊኒክ ሪኢኻ ክትምዝገብ ሕተቶም። ስለምታይ ሓኪም ትቕይር ከምዘሎኻ ምግላጽ ኣየድልየካን እዩ። ኣብቲ ክሊኒክ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ሓካይም እንተደኣለዉ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Tigrigna

NHS Direct
ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ እንታይ እዩ?

ናይ ጥዕና ምኽሪ እንተደኣ ደሊኻ ወይ ድማ ሓኪም ብህጹጽ ምርኣይ የድልየካን ኣየድልየካን ዘይፈለጥካ እንተኾንካ፡ ኣብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቑጽሪ ስልኪ 0845 4647 ክትድውል ትኽእል ኢኻ።

ኤን ኤች ኤስ ንናይ ነርስ ምኽርታትን ናይ ጥዕና ሓበሬታ ኣገልግሎትን፡ ን24 ሰዓታት ክሰርሕ ከሎ፡ ብዛዕባ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ምስጢሩ ዝተዓቀበ ሓበሬታታት የቕርብ፤

- ንስኻ ኮነ ስድራቤትካ እንተደኣ ተጸሊእኩም እንታይ ክግበር ከምዝከኣል
- ኣብ ፍሉይ ዝኾነ ናይ ጥዕና ኩነታት ምኽሪ ምልጋስ፡ ናይ ርእስኻ ምሕጋዝ ወይከኣ ብናይ ሓገዝ ማሕበራት።
- ብዛዕባ ናይ ከባቢኻ ናይ ክንክን ጥዕና ኣገልግሎታት፡ ከምኒ ሓካይም ስኒ ወይ ናይ ምሸት ተረኛ ቤት መድሃኒታት ዝኣመሰሉ ምኽርታት ምልጋስ።

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብኸመይ እጥቀም?

ናብ ኤን ኤች ኤስ ቀጥታ መስመር ዝኾነ ብቁጽሪ ቴሌፎን **0845 4647** ደውል።

ብዛዕባ እንታይነትካ መሰረታዊ ዝኾነ ሓበሬታ ክትህብን መደወሊኻ ምኽንያት እንታይ ሙኻኑን ክትሕተት ኢኻ። ብዛዕባ ርእስኻ ይኹን ብዛዕባ ካልእ ሰብ ንናይ ጥዕና ሽግራት ምኽሪ ክትሓትት እንተደኣ ደሊኻ፡ ከምዚ ዝስዕብ ጌርካ ክትገልጾ የድልየካ፤

- እቶም ምልክታት እንታይ ሙዃኖም፡ ንዓኻ ወይ ነቲ ካልእ ሰብ ከመይ ከም ዝገበረካ/ዝገበሮ ወይ መዓስ ከምዝጀመረካ/ዝጀመሮ
- ንስኻ ወይ እቲ ካልእ ሰብ ብዛዕብኡ ዛጊት እንታይ ክትገብሩ ከምዝፈተንኩም
- ዝኾነ ይኹን መድሃኒት ንስኻ ኮነ እቲ ካልእ ሰብ ትወስድዎ እንተደኣ ኣሎ ኮይኑ
- ናይ ቀድሚ ሕጂ ዘሎኩም ናይ ሕክምና ኩነታት
- ዝኾነ ካልእ ኣገዳሲ እዩ እትብሎ ነገር

ናይ ኤን ኤች ኤስ ናይ ሓበሬታ መስመር ነርሳት ጽቡቕ ክእለትን ተሞክሮን ዘለወን ኽኾና ከለዋ ኣብ ግቡእ ግዜ ምኽሪ ንምሃብ ጽፈት ዘለዎ ናይ ኮምፒዩተር ኣሰራርሓ ይጥቀማ።

<u>ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ኣስተርጎምቲ ምርካብ</u>

ቋንቋ እንግሊዝ ዘይዛረብ እንተኾይኑ እንታይ ይገብር?

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ምስ ደወልካሎም ኣብ ውሽጢ ደቓይቕ ናጻን ምስጢሩ ዝተሓለወን ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ክቕርቡልካ ይኽእሉ እዮም። ኣስተርጓሚ ክቕርቡልካ ንምሕታት ከምዚ ዝስዕብ ክትገብር ኣሎካ፤

- ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ቑጽሪ ቴሌፎን 0845 4647ደውል
- ዝደወልካዮ ምስ ተቐበሉኻ፡ ነቲ ክትጥቀመሉ ዝደለኻ ቋንቋ ብእንግሊዘኛ ቃል በሎ (ሰመዮ)
- ናብቲ ንኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብዛዕባ ዘድልየካ ናይ ጥዕና ምኽሪ ንኽህቡኻ ኣብ መንጎ ኮይኑ ዝሕግዝ ኣስተርጓሚ ክሳብ ትራኸብ ኣብ መስመር ጽናሕ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Other Health Services
ካልእ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት

ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ንሓተቲ ዑቕባ

ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና እንታይ እዩ?

ሓታቲ ዑቕባ እንተደኣ ኮንካ ወይ ድማ ኣብ ሊድስ እትቕመጥ ስደተኛ እንተደኣ ኮንካ፡ ሓገዝ ክንክን ጥዕና ኣብ ዘድልየካ ግዜ፡ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ንሳቶም ኩሉ ግዜ ኣስተርጎምቲ ይጥቀሙ። እዚ ጉጅለ እዚ ክኢላታት ሓካይምን፡ ነርሳትን ከምኡውን ናይ ሓገዝ ሰራሕተኛታት የጠቓልል።

ብኸመይ ክሕግዙኒ ይኽእሉ?

እዚ ጉጅለ እዚ ክቕርበልካ ዝኽእል ሓደሓደ ሓገዛት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ናይ ጥዕና ምርመራታትን ውጽኢታቱን ከምእውን ናይ ቲቢ ምርመራ
- ካብ ሓካይም ሕክምና ንምርካብ ምሕጋዝ።
- ናብ ሓኪምካ ወይ ሆስፒታል ኣብ እትኸደሉ እዋን ኣስተርጎምቲ ምድላው።
- ናይ ጥዕና ሽግር ኣጋጢሙካ ናበይ ከምትኸይድ ኣብ ዘይትፈልጠሉ እዋን ሓገዝ ምሃብ።
- ብዛዕባ ኮሌጃት፣ ናይ ቋንቋ እንግሊዝ ትምህርቲ፣ ናይ ከባቢ ጉጅለ ከምእውን/ወይ ናይ ኣባይቲ።
- ነቲ ዝሓተትካዮ ዑቕባ ዝምልከት ነቲ ሆም ኦፊስ (Home Office) ዘድልየካ ናይ ሕክምና ሪፖርት ንምርካብ ዘድሊ ምኽሪ (ኣብ ሓደሓደ ኩነታት ጥራይ)
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ / ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ምርመራ ዝምልከት ሓበሬታ ምሃብ።

ገምጋማት ጥዕና

ገምጋማት ጥዕና እንታይ እዩ?

ናብ ከተማ ሊድስ ምስ መጻእካ ኣብ ውሽጢ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ምስ ኣባል ካብ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ንምርኻብ ቆጸራ ክትሕዝ ይግበኣካ። እዚ ድማ ጥዕናኻ ደሓን ከምዘሎኻ ንምፍላጥን፡ ብዛዕባ ዝኾነ ሽግር እንተኣልዩካ ድማ ንኽትዛረብ ንምትብባዕን እዩ። እዚ ማለት ከኣ ብዛዕባ ስነጾታዊ ወይ ኣእሙራዊ ጥዕናኻ ትሻቐል እንተኮንካ፡ ከምእውን ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ወይ ካልእ ስሚዒታት ስክፍታ እንተሎካ ዘጠቓልል እዩ። ስለዚ እቲ ጉጅለ ዝኾነ ይኹን ሕክምና ወይ ደገፍ ዘድልየካ እንተኾይኑ ይሕግዘካ ማለት እዩ።

ምርመራ ቲበርክሎሲስ (ቲቢ)

ናይ ቲቢ ምርመራ ንምንታይ የድሊ?

ኣብቲ ናይ ጥዕና ግምገማ ግዜ ናይ ቲበርክሎሲስ ምርመራ ክግበረልካ እዩ። ቲበርክሎሲስ (TB) ብዙሕ ግዜ ንሳንቡእ ዘጥቅዕ ቀስ ኢሉ ዝምዕብል ክፍወስ ዝከኣል ረኽሲ እዩ። ቁጽሪ ቲቢ ዘለዎም ሰባት ኣብ ዓለም ይኹን ኣብዚ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ እንዳወሰኸ ይኸይድ ኣሎ። ናይ ሕማም ቲቢ ምልክታት፡ ክበሃሉ ዝኽእሉ ረስኒ፡ ሰዓልን ክብደት ምቕናስን፡ ደም ኣብ ዓኽታኻን ምሽት ምሽት ረሃጽን ኢዮም። ኣብቲ ግዜ ቆጸራኻ፡ ቅድሚ ሕጂ ምስ ዝኾነ ቲቢ ዘለዎ ሰብ ከምዘይቀረብካን ካብቲ ሕማም ድማ ናጻ ሙኻንካን ንምርግጋጽ ቅልል ዝበለ ናይ ቆርበት ምርመራ ይግበረልካ። ድሕሪኡ ድማ ነቲ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ርእዩ ነቲ ሕማም ንምክልኻል ክታበት (መርፍእ) ወይ ድማ ካልእ ዝሰዕብ ሕክምና የድልየካ እንተኾይኑ ንምውሳን፡ እታ ነርስ ድሕሪ ሓደ ሰሙን ትርእየካ። እቲ ምርመራ ርኽሰት ናይ ቲቢ ከምዘይብልካ እንተደኣ ኣረጋጊጹ ቀጠልያ ካርድ ክወሃበካ እዩ። ናብ ኮሌጅ ወይ ድማ ቤት ትምህርቲ ንምኻድ መረጋገጺ ናዚ ምርመራ

ከድልየካ እዩ። ቲቢ ይህልወኒ ይኸውን ኢልካ እንተደኣ ሓሲብካ፡ ነቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ወይድማ ነቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብቑልጡፍ ርከቦም።
ናይ ቀጽራ ግዜ እንተደኣ ዘይረኸብካ ወይ ዘይተቐበልካ ኣብ ቀጸራኻ ክትርከብ ወይ ድማ ናብቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ክትድውል ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ።

ምስቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብኸመይ ይራኸብ?

ምስቲ ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ክትራኸበሉ እትኽእል መንገድታት፤

- ብቐጥታ ኣብ ቁጽሪ ስልኪ 0113 295 2740 ደውል።
- መንበሪ ኣባይትኻ ብNASS ዝተወሃበካ እንተደኣ ኮይኑ ናይ ገዛኻ ኻሰራሕተኛ ክሕግዘካ እዩ።
- ናብ ቀጻሊ ሓገዝ ናይ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ሕተቶም።

እቶም ቀጻሊ ሓገዝ ዝህቡ ናይ ጉጅለ ምርኻብ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት ኣድራሽኦም ኣበይ እዩ?

City Centre St George’s Crypt Refugee Drop in – Great George St, Leeds, LS1 3BR (0113 2459061).
ዝኸፈተሉ ሰዓታት፤ ኩሉ ግዜ ሶኑይ፡ ረቡዕ፡ ከምእውን ዓርቢ 2:30 – 4:30 ድሕሪ ቀትሪ።

Archway Refugee Drop in – Archway, 95 Roundhay Rd, Leeds, LS8 5AQ.
ዝኸፈተሉ ሰዓታት፤ ኩሉ ግዜ ሓሙስ 10 – 11 ቅድሚ ቀትሪ።

Boston Towers Drop-In – New to the UK, East Leeds Health for All - 5 Boston Towers, Lincoln Green, Leeds, LS9
ዝኸፈተሉ ሰዓታት፤ ኩሉ ግዜ ረቡዕ 11– 1.00 ድሕሪ ቀትሪ።

Hamara Healthy Living Centre Refugee Drop in – Tempest Road, Beeston, Leeds 11.
ዝኸፈተሉ ሰዓታት፤ ኩሉ ግዜ ሰሉስ 1 – 3 ድሕሪ ቀትሪ።

Armley Refugee Drop In – Christ Church, Armley, Ridge Rd, Armley, Leeds 12
ዝኸፈተሉ ሰዓታት፤ ኩሉ ግዜ ሶኑይ 11-1 ድሕሪ ቀትሪ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

Hospitals
ሆስፒታላት

ናብ ሆስፒታል መዓስ ይኸይድ?

እቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ዝሃበካ ሕክምና እንተ ዘይጠቐመካ ወይውን ፍሉይ ምርመራ ዘድልየካ እንተኾይኑ፡ ጠቅላላ ሓኪምካ ናብ ሆስፒታል ክልእኸካ ይኽእል እዩ። እቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ጥራይ እዩ ክሰደካ ዝኽእል እምበር ባዕልኻ ንምኻድ ክትውስን ኣይትኽእልን ኢኻ። ቆጸራኻ ቅድሚ ምእኻሉ፡ ቁሩብ ኣዋርሕ ክወስድ ይኽእል እዩ። ኤን ኤች ኤስ ናይ ሓጺርን ናይ ነዊሕን ተጠባባቒ ዝርዝር ስም ኣለዎ፡ እዚ ድማ ካብ ሽዱሽተ ሰሙናት ክሳብ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ዝወስድ ማለት እዩ።

ካብ ሆስፒታል ደብዳቤ ምስ ተቐበልኩ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ካብቲ ጠቅላላ ሓኪምካ፣ ሆስፒታል፣ ወይ ናይ ጥዕና በዓል ስልጣን ደብዳቤ ምስ ተቐበልካ፡ ሽለል ክትብሎ ወይ ክትድርብዮ የብልካን። ብዛዕባ ናይቲ ዝገበርካዮ ምርመራ ውጽኢት መሰረት ብበዓል ሞያ ሓኪም ንኽትርአ ዝተታሕዘ ቆጸራ ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ወይድማ ኣስተርጓሚ ተዳልዩልካ ከምዘሎ ዝሕብር ክኸውን ይኽእል እዩ። ንመጉዓዚ ዘጥፋእካዮ ገንዘብ ንክኽፈለካ ንምሕታት ክሕግዘካ ንቆጸራኻ ኢልካ ናብ ሆስፒታል ክትከይድ ዝከፈልካሉ ናይ ኣውቶቡስ ቲኬት ክትሕዞ ኣሎካ። ብዛዕባ እዚ ነቲ ኣብ ሆስፒታል እትረኽቦ ሰብ ሕተቶ።

ነቶም ዝተሰደዱልካ ደብዳቤታት ናይ ምርዳእ ሽግር እንተኣልዩካ ወይድማ መዓልቲ ቆጸራኻ ክትቅይሮ ደሊካ ክነስኻ ብኸመይ ከምትገብሮ ዘይትፈልጥ እንተኾንካ፡ ከምዚ ዝስዕብ ግበር፤

- ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይድማ ዝኾነ ካልእ ሰብ ክሕግዙኻ ሕተቶም (ብዛዕባ ምስጢር ሓበሬታኻ ዘይትሻቐል እንተደኣ ኾንካ)
- ኣብ ከተማ ሊድስ ነቶም ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና እውን ክትድውለሎም ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ከተማ ሊድስ ዝርከባ ሆስፒታላት

St James' Hospital
Becketts St
ስልኪ ቁጽሪ፡ 0113 243 3144

Seacroft Hospital
Becketts Street
ስልኪ ቁጽሪ፡ 0113 264 8164

Cookridge Hospital
Hospital Lane
ስልኪ ቁጽሪ፡ 0113 267 3411

Leeds General Infirmary
Great George St
ስልኪ ቁጽሪ፡ 0113 243 2799

Chapel Allerton Hospital
Chapeltown Rd
ስልኪ ቁጽሪ፡ 0113 262 3404

Wharfedale Hospital
Newall Carr Rd
ስልኪ ቁጽሪ፡ 01943 465 522

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Pharmacies (also known as Chemists)
ፋርማሲታት (ቤት መሸጣ መድሃኒት ተባሂሎምውን ዝጽውዑ)

ፋርማሲ እንታይ ኢዩ?

ፋርማሲ መድሃኒታት እትረኽበሉ ድኳን እዩ። ጠቅላላ ሓኪምካ ትእዛዝ እንተጽሒፉልካ መድሃኒት ይህቡኻ፡ ከምእውን ሓደሓደ መድሃኒታት ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ብቀጥታ ይሸጡልካ። ሓደሓደ ግዜ ድማ ፋርማሲታት ብዛዕባ ቀሊል ዝኾነ ናይ ጥዕና ሽግራት ከምኒ ሰዓል፡ ወይ ጉንፋዕ ዝኣመሰለ ምኽሪ ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም።

እዞም ዝስዕቡ መንገድታት ፋርማሲ ብኸመይ ከምትረኽቦ ዝገልጹ እዮም፤

- እቲ ዝቐረበ ፋርማሲ ኣበይ ሙኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ናብ ዝኾነ መሸጣ መድሃኒት ባዕልኻ ኪድ።
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ሕተቶም።

ናብ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቑጽሪ ስልኪ 0845 4647 ደዊልካ ናይ ለይቲ ተረኛ ፋርማሲ ኣበይ ሙኻኑ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ

ናይ ለይቲ ተረኛ ፋርማሲታት ኣብ ከተማ ሊድስ

Tesco Pharmacy
361 Roundhay Road 0113 214 7449
York Road 0113 215 8247

Boots Pharmacy
Leeds train station, City Centre
0113 242 1713

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Tigrigna

Dentists
ሓካይም ስኒ

ሓኪም ስኒ እንታይ እዩ?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክንክን ስኒ ዝህቡ ሓካይም ናይ ስኒ ጥራይ እዮም፤ ጠቅላላ ሓካይም ይኹኑ ካልኦት ሓካይም ናይ ስኒ ሽግራት ክፍውሱ ኣይክእሉን እዮም።

ቀጻሊ ምርመራታትን ሕክምናን ናይ ስኒ መታን ክትረክብ፡ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዝርከብ ሓኪም ስኒ ክትምዝገብ ይግበኣካ። ኩሎም ሓካይም ስኒ ናይ ኤን ኤች ኤስ ኣገልግሎት ይህቡ ማለት ኣይኮነን፡ ስለዚ ኣረጋጊጽካ ተመዝገብ።

ናብ ሓኪም ስኒ ብኸመይ ይምዝገብ?

ሓኪም ስኒ ክትረኽበሉ እትኽእል መንገድታት፤

- እቲ ዝቐረበ ሓኪም ስኒ ኣበይ ሙኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ባዕልኻ ኬድካ ክትምዝገብ ሕተቶም
- ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ 0845 4647 ደውል
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ሕተቶም።

እቲ ሕክምና ስኒ ብናጻ ድዩ?

ናይ ኤን ኤች ኤስ ናጻ ናይ ስኒ ሕክምና ተጠቃሚ ንሙኻን ካብ NASS እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ የድልየካ።

ህጹጽ ናይ ስኒ ሕክምና እንተደኣ ኣድልዩኒ እንታይ ይገብር?

ናይ ኢመርጀንሲ ሓኪም ስኒ ክትረኽበሎም እትኽእል መንገዲታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ብቑጽሪ ስልኪ 0113 233 6211 ደዊልካ ኣብ ናይ ሊድስ ሆስፒታል ናይ ስኒ ቆጸራ ብምሓዝ (ኣብ ጥቓ ናይ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ LGI) ። ንሳቶም ከኣ ኣብ ናይ ሊድስ ሕክምና ስኒ ዘይተመዝገበ ክፈልጥዎ እዮም። ሓደሓደ ግዜ ኣስተርጎምቲ ክህልዉ ይኽእሉ እዮም
- ድሕሪ ሰዓት 6 ናይ ድሕሪ ቀትሪ ወይድማ ቀዳመ ሰንበት ንሓገዝ ወይ ምኽሪ በዚ ቁጽሪ 07831 459969 ደውል (ኣስተርጎምቲ ስለዘየለዉ)
- ናብቲ ሕክምና ስኒ ክሊኒክ ብቑጽሪ ስልኪ 0113 244 1275 ክትድውል ትኽእል ኢኻ።
- ነቲ ሓኪም ንምርካብ እንተጸጊሙካ ነቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ክትውከሶ ትኽእል ኢኻ

ኢመርጀንሲ ኣገልግሎታት ሕክምና ስኒ

Leeds Dental School
Leeds General infirmary
ቁ.ስልኪ፡ 0113 244 0111

Dental Access Team
ቁ.ስልኪ፡ 0113 244 1275 ንዝርዝር ሓበሬታ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Opticians (eye care)
ሓካይም ዓይኒ (ክንክን ዓይኒ)

ሓኪም ዓይኒ እንታይ እዩ?

ሓካይም ዓይኒ ናይ ምርኣይ ክእለትካ መርሚሮም ናይ ዓይኒ መነጸር ወይድማ ኮንታክት ለንስ ይእዝዙልካ። ከም ግላኮማ ዝተባህለ ሓደገኛ ሕማም ከይህልወካ እውን መርሚሮም ይፈልጡ።

ኣብቲ ሓኪም ዓይኒ ሕክምና ብናጻ ድዩ?

ንናጻ ናይ ዓይኒ ሕክምና ከምእውን መነጽር ዓይኒ ንምግዛእ ዋጋ ክሕግዘካ ምእንቲ፡ እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ የድልየካ።

ሓኪም ዓይኒ ብኸመይ ክረክብ እኽእል?

ሓኪም ዓይኒ ክትረኽበሎም እትኽእል መንገዲታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- እቲ ዝቐረበ ሓኪም ዓይኒ ኣበይ ሙኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ባዕልኻ ኬድካ ክትምዝገብ ሕተቶም
- ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ 0845 4647 ደውል
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ኬድካ ክሕግዙኻ ሕተቶም።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Contraception (also known as family planning)
መከላኸሊ ጥንሲ (ውጥን ስድራቤት ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ)

መከላኸሊ ጥንሲ ካበይ ክረክብ ይኽእል?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ መከላኸሊ ጥንሲ ብናጻ እዩ። ጥንሲ ንምክልኻል ብዙሕ ዝተፈላለየ መንገድታት መከላኸሊ ኣሎ። ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሓማማትን፣ ኤች ኣይ ቪን ክከላኸለልካ ዝኽእል ኮንዶም ብናጻ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ኩሉ ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ዝወሃብ ሓብሬታታት ብምስጢር ዝተዓቀበ እዩ። ካብዞም ዝስዕቡ ናጻ ዝኾነ መከላኸሊ ጥንስን ምኽርን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

- ጠቅላላ ሓኪምካ
- ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒካት
- ኣብ ከተማ ሊድስ ናብቲ ናይ ቀጻሊ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ። ንሳቶምውን ናይ ናጻ ኮንዶም ኣለዎም።

ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ እንታይ እዩ?

ብዘይ መከላኸሊ ጥንሲ ግብረስጋ እንተደኣ ፈጺምካ ወይድማ ዝተጠቀምካዮ መከላኸሊ ኣይሰርሐን ኢልካ እንተደኣ ትሓስብ ኮንካ፡ እዚ ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ። ዋላኳ እዚ ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ ቀልጢፍካ ማለት ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት፡ ክትጥቀመሉ ዝበለጸ እንተኾነ፡ ክሳብ ሓሙሽተ መዓልታት ድሕሪ ግብረስጋ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ብዙሕ ግዜ ነጻላ ዓቐን ናይቲ መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና ክወሃብ ከሎ፡ ክሳብ ሓሙሽተ መዓልታት ግን ካብኡ ዝበዝሐ ትወሃብ። ቀልጢፍካ ምስ ትጥቀመሉ ዝበለጸ ውጽኢት ምክልካል ጥንሲ ትረኽበሉ።

ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ ኣበይ ይረክብ?

ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ እትረኽበሉም መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም?

- ናብ ጠቅላላ ሓኪም ክትከይድ ትኽእል
- ናብ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒክ ኪድ
- ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ኣብ 0845 46 47 ብምድዋል ናብቲ ትነብረሉ ዝቐረበ ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ ክህቡ ዝኽእሉ ኣበይ ከምዘለዉ ሕተት።
- ካብ ሓደሓደ መሸጣ መድሃኒታት ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ፡ ግን ክትከፍል ኣሎካ
- ኣብ ከተማ ሊድስ ናብቲ ናይ ቀጻሊ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።

ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒካት (መከላኸሊ ጥንስን ናይ ሰነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካትን) እንታይ እዮም?

እዚኣቶም፡ መጀመርያ ጠቅላላ ሓኪምካ ቅድሚ ምርኣይካ ክትጥቀመሎም እትኽእል ናጻ ክሊኒካት ኢዮም። ናጻ ምኽሪ ከምእውን መከላኸሊ ጥንሲ እቲ ናይ ኢመርጀምሲ መከላኸሊ እውን ዘጠቃልል ነገራት የቕርቡ። ከምእውን ንደቂ ኣንስትዮ ዝግበር ምርመራታት፡ ሰርቪካል ስሚር ዘጠቃልል የቕርቡ። እቲ ንዓኻ ዝቐርበካ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒክ ኣበይ ምዃኑ ንምፍላጥ ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብቑጽሪ ስልኪ 0845 4647 ክትድውል ትኽእል።

- ኣብ ከተማ ሊድስ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒካት፡ ናይ መከላኸሊ ጥንስን ሰነጾታዊ ኽንክን ጥዕናን ክሊኒካት (CASH) ተባሂለን እውን ይጽወዓ እየን።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Tigrigna

- ብዛዕባ ኣብ ጥቃኻ ዝርከባ ክሊኒካት ንምፍላጥ ብቁጽሪ ስልኪ 0113 295 3359 ክትድውል ትኽእል ኢኻ። ኣብዚ ቁጽሪ እዚ ኣስተርጓሚ የለን።
- ነዚ ሓበሬታ እዚ ካብቲ ዝቐርበካ ማእከል ጥዕና እውን ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

Mental Health
ናይ ኣእምሮ ጥዕና

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን እንታይ እዩ?

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን ንዝኾነ ሰብ ኣብ ዝኾነ እዋን ብዝተፈላለየ መንገዲ ከጓንፎ ዝኽእል እዩ፤ እዚ ድማ ቀጨውጨው ምባል፣ ምጭናቕ፣ ዘይምንባር ይሓይሽ ክሳብ ትብል ተስፋ ምቑራጽ፣ ዘጠቃልለ እዩ። ኣብዚ ሓዲሽ ዝኾነ ሃገር በይንኻ ዝተፈለኻ ኮይኑ ወይ ጽሙዋ ክስመዓካን፣ ብዛዕባ ድሕሪት ዝገደፍካዮም ስድራቤትካ ክትጭነቕን ክትሻቐልን፣ ወይውን ኣብ ዓድኻ ከሎኻ ስለተሳቐኻ ወይድማ ስለተዓመጽካ ሕጂ ብዛዕባ እዚ ኹሉ ኣብ ህይወትካ ዝተሞኮርካዮ ደገፍን ሓገዝን የድለየካ ይኸውን።

ሓገዝ ንምድላይ ናበይ ክኸይድ?

ዝኾነ ከምዚ ዓይነት ሽግር ኣጓኒፉካ እንተኾይኑ፡ ከምዚ ዝስዕብ ግበር፤

- ናብ ጠቅላላ ሓኪምካ ኪድ
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።

ንስኻ ኮነ ወይ ዝኾነ ዝቐርበካ ሰብ ብርቱዕ ጭንቀት ስለ ዘጓነፎ ነብሱ ክጎድእ ወይድማ ህይወቱ ከጥፍእ እንተደኣ ደልዩ፡ ናብቲ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ፡ 24 ሰዓት ክፉት ዝኾነ ክፍሊ A&E ምጻእ ወይ ኣምጽኣዮ።

ኩሉ ግዜ ሓገዝ ከምዘሎካን ንሓገዝ ክትጽውዕ ድማ ክትፈርህ ከምዘይብልካን ክትዝክር ኣድላዪ እዩ። ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን ብድምቢ ዝተፈልጠ ሽግር ንዝኾነ ይኹን ሰብ ድማ ኣብ ሂወቱ ከጓንፎ ዝኽእል ኮይኑ፡ ነዚ ተባሂሉ ኸኣ ንዝኾነ ሰብ ክፉታትን ውርያትን ኣገልግሎታት ኣለዉ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Sexual Health
ስነጾታዊ ጥዕና

ስለምንታይ ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናይ ክሓስብ የድልየኒ?

ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናካ ዘድሊ ኣገልግሎትን ደገፍን ዝህበካ ትደሊ ትኸውን። እዚ ድማ በዞም ዝስዕቡ ዝተፈላለዩ ምኽንያታት ዝተበገሰ ክኸውን ይኽእል፤

- ስለ ተዓመጽካ ክትከውን ትኽእል
- ኣብ ናይ ጾታዊ ግብረስጋ ንግዲ ክትሰርሕ ተገዲድካ ክትከውን ትኽእል
- ኣብቲ ትቕመጠሉ ዝነበርካ ሃገር ብዙሓት ሰባት ኤች ኣይ ቪ ወይድማ ኤድስ ዝነበሮም ወይድማ ብእኡ ዝሞቱ ከምዘለው ትፈልጥ ትኸውን
- ዋላ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ኣየጓንፉኻ፡ ግን ኣብ ናይ ስነጾታዊ ጥዕናኻ ደሓን ከምዘየለኻ ዘርኢ ምልክት ተገንዚብካ ትኸውን።

ዝኾነ ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ኣጓኒፉካ ዝፈልጥ እንተኾይኑ፡ ናብ ብግብረ ስጋ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ኤች ኣይ ቪን ክትቃላዕ ስለትኽእል ምርመራን ደገፍን የድልየካ ይኸውን። ብዛዕባ እቲ ዘጓነፈካ ነገር ብኸመይ ከምትነብር ንምፍላጥ ደግፍ የድልየካ ይኸውን።

ብዛዕባ ናይ ስነጾታዊ ሽግራት ሓገዝ ንምርካብ ናበይ ክኸይድ ኣሎኒ?

ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ንሰባት ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናኦም ዝምልከት ብዙሕ ነገራት ክቆጻጸሩ ክኽእሉ ምእንቲ ዝሕግዝ ናጻ ኣገልግሎት እዩ። እዞም ኣገልግሎታት እዚኣቶም ድማ መጠነ ሰፊሕ ዝኾነ ኣገልግሎት ካብ ንሓደ ሰብ ቆልዑ ኣብ ምውላድ መደብ ንምውጻእ ዝሕግዝ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ጀሚርካ ክሳብ ናይ ረኽስን ቫይረስን ምርመራን ሕክምናን ዘጠቓልል እዩ። እዚ ረክሲ እዚ ድማ ብናይ ግብረስጋ ርኽብ ዝመሓላለፍ ሕማም (STIs) እዩ።

ብዛዕባ ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ዝምልከት ምኽሪ ወይ ሓገዝ ክትረኽበሎም እትኽእል መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ናብ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ምኻድ
- ናብቲ ዝቐርበካ ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ምኻድ
- **ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕና ምኽሪ ወይ ሕክምና ንምርካብ እንተደኣ ዘይከኣልካ፡ ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ 0845 4647 ደውል**
- **ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ።**

ኣገልግሎት / ደገፍ ናይ ሃገራዊ ስነጾታዊ ጥዕና

The African Aids Helpline
ናጻ ተሌፎን መስመር 0800 0967 500
ናይ ዝደወልካሉ ክፍሊት ኣይመጸካን እዩ

Terrence Higgins Trust Helpline
0845 1221 200

The Sexual Health Helpline
0800 567 123

መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ
0845 46 47
ጥቓኻ ንዘለዉ ኣገልግሎታት ዝምልከት ሓበሬታ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ክሊኒካት

ስነ ጾታዊ ጥዕና ወይድማ GUM ክሊኒካት እንታይ እዮም?

እዚኣቶም ክሊኒካት ኮይኖም ብጾታዊ ርክብ ንዝመሓላለፉ ሕማማት (STI)ን ኤች ኣይ ቪን (HIV) ክምርምሩን ሕክምና ክህቡን ዝሰልጠኑ ሓካይምን ነርሳትን ዘለዎም እዮም። ንብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማማት ወይድማ ኤች ኣይ ቪ ክቃላዕ ይኽእል እየ ኢልካ እንተደኣ ትሓስብ ኮንካ፡ ኣብዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ክትምርመርን ሕክምና ክትወስድን ትኽእል ኢኻ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ናጻን ሚስጢሩ ዝተሓለወን እዩ።

ናይ ስነ ጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ብኸመይ ክረኽቦ ይኽእል?

ናይ ስነ ጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ክትረኽበሎም እትኽእለሉ መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- በቲ ናትካ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ኣቢልካ ናብቲ ክሊኒክ ክትለኣኽ ትኽእል ኢኻ
- ወይድማ ጾታዊ ጥዕናኻ ብዝምልከት ገለ ሽግር እንተኣጓኒፉካ እሞ ምልክታት እንተሎካ፡ ባዕልኻ ደዊልካ ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብ ከተማ ሊድስ፡ በቲ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ኣቢልካ ክትለኣኽ ትኽእል ኢኻ።
- ኣብ ከተማ ሊድስ፡ እቲ ናይ ስነ ጾታዊ ማእከል ጥዕና (GUM ክሊኒክ) ናይ STI ወይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ኣብ ናይ ሳንይ ባንክ ዊንግ (Sunny Bank Wing) ዝርከብ ናይ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ ዝተመስረተ እዩ። ንቆጸራ ድማ በዚ ቁጽሪ ቴሌፎን 0113 392 6724 ክትድውለሎም ትኽእል ኢኻ።

ኤች ኣይ ቪ

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ እንተደኣ ደልየ ብኸመይ ይኸውን?

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ናጻን ሚስጢሩ ዝተሓለውን ኮይኑ፡ እቲ ውጽኢት ድማ ኣብ ውሽጢ ውሑድ መዓልታት ክወሃበካ ይከኣል እዩ። ኤች ኣይ ቪ ከምዘሎካ እንተደኣ ተረጋጊጹ፡ እዚ ንጥዕናኻ እንታይ ከምዝኾነ ንኽነግሩኻ ድልዋት ክኢላታት ነርሳትን ሓካይምን ኣለውኻ። ንስኻ ብደሓንን ንነዊሕ እዋን ብጥዕናን ንኽትጸንሕ ዘድልየካ ክንክንን ሕክምናን የናድዩ።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ንኽገብር ብኸመይ ቆጸራ ይሕዝ?

ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ክትገብር ወይድማ ብዛዕብኡ ንሰብ ክትዛረብ እንተደኣ ደሊኻ፡ ነዞም ዝስዕቡ ተወከስ፤

- ጠቅላላ ሓኪምካ
- ናይ ከባቢኻ ስነ ጾታዊ ጥዕና / GUM ክሊኒክ

ኣብ ከተማ ሊድስ፡ ናጻን ምስጢሩ ዝተሓለወን ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራታት ብኽኢላታት ሓካይም ኣብዞም ዝስዕቡ ቦታታት ክትረክብ ትኽእል፤

- ኣብ ናይ ከተማ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ ዝርከብ ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ማእከል። ኣብ ቁጽሪ ስልኪ 0113 392 6724 ወይድማ 0113 3926725 ክትድውለሎም ትኽእል።
- ኣብ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ዋርድ 16 ዝርከብ ናይ ረኹስን ናይ ጉዕዞ መድሃኒትን ነቑጣ። ንቆጸራ ድማ በዚ 0113 206 5716 ክትድውለሎም ትኽእል ኢኻ።

ንኻልእ ሓገዛት፡ ምስቲ ሕማም ከምዘሎካ ዘርኢ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ብኸመይ ከምትነብር ስነ ኣእሙራዊ ወይ ተግባራዊ ደገፍ ንምርካብ ናብዞም ዝስዕቡ ደውል፤

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Tigrigna

- Terrence Higgins Trust ብቑ. ስልኪ. 0113 236 4720 at 2 ኦክስፎርድ ፕለይስ፡ ሊድስ
- Barnardos Castle ፕሮጀክት ብቑ. ስልኪ. 0113 258 9290 ኣብ ጎደና ክላራንስ፤ ሆርስፎርዝ፡ ሊድስ

Women's Health Services
ኣገልግሎት ጥዕና ንደቂ ኣንስትዮ

ጥንሲ

ጥንስቲ እየ ኢለ እንተደኣ ጠርጢረ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ጥንስቲ ሙኻንኪ እንተደኣ ጠርጢርኪ ናብ ጠቅላላ ሓኪምኪ ንምኻድ ቀጻሊ ቆጸራታት ክትሕዚ ኣሎኪ። ጠቅላላ ሓኪምኪ ድማ ቅድሚ ሕጂ ናይ ጥንሲ ምርመራ እንተደኣ ዘይገበርኪ ኬንኪ ክገብረልኪ እዩ። እቲ ዝተገብረልኪ ምርመራ ውጽኢቱ፡ ጥንስቲ ሙኻንኪ እንተርደኣ ኣረጋጊጹ፡ ጠቅላላ ሓኪምኪ ናብ ናይ ሚድዋይፍ ሆስፒታል ክልእኸኪ እዩ።

ሚድዋይፍ እንታይ እዮም?

ሚድዋይፍ ዝበሃሉ ብፉሉይ ዝሰልጠኑ ኮይኖም ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ንደቂ ኣንስትዮን ንህጻናትን ዝከናኸኑ እዮም። ኣብ ሆስፒታላትን ማሕበረሰባትን ይሰርሑ። ጥንሲ ኣብ ሓድሽ ከባቢን ባህልን ክምእውን ኣብ ዘይትረጋግኣሉ ግዜ ስምዒትካ ዝትንክፍን ኣሸጋሪን ክኸውን ይኽእል እዩ። ሚድዋይፍ ናይ ግልኺ ድሌት ንምምላእ፡ ኣካላዊ ይኹን ስምዒታዊ ክንክን ክገብሩልኪ ክምእውን ኣብ ግዜ ጥንስኽን፣ ሕርስኽን፣ ሓደ ወርሒ ድሕሪ ምውላድክን ዘድሊ ደገፍ (ንስድራቤትኪ ከይተረፈ) ከቕርቡልኪ ብፉሉይ ዝሰልጠኑ እዮም።

መዓስ እየ ናብ ሚድዋይፍ ዝኸይድ፡ እንታይከ ይሰዕብ?

እቲ ሚድዋይፍ ኣብ ገዛ፣ ኣብ ናይ ከባቢ ማእከል ጥዕና፣ ወይድማ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክርእየኪ ይኽእል። ብዛዕባ ናይ ቅድሚ ሕጂ ዝገበርክዮ ሕክምና ሓቲቶም፡ ጽግያትኪ መጨረሽታ መዓስ ከም ዝነበረን ቅድሚ ሕጂ ጠኒስኪ ትፈልጢ እንተኮንኪን ክሓቱኽን ምሳኺ ክመያየጡን እዮም። እቲ ሚድዋይፍ ከኣ ናብ ኩሉ ናይ ጥዕና ቆጸራታትኪ ሒዝኽዮ እትኸዲ፡ መዝገብ ናይ ጥንስን ሕርስን ዝሓዘ ሰነድ ክህበኺ እዩ።

እቶም ሚድዋይፍ ብዛዕባ ናይ ጥንስን ሕርስን ኣገልግሎታት ክሕብሩኺ፡ ከምእውን ኣበይ ክትወልዲ ከምትደልዪ ክሓቱኺ እዮም። እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ቅድሚ ሕጂ ዝኾነ ይኹን መጥባሕቲ ጌርኪ ትፈልጢ እንተኮንኪ ክሓተኪ እዩ። ነቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ተኸንሸብኪ እንተኾንኪ ድማ ክትነግርዮ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ድማ ነቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ዘድልን ግቡእን ሕክምናን ጥንቃቐን ከቕርበልክን፡ ንጥንስኽን ሕርስኽን ዝኸውን ናይ ሕክምና መደብ ከውጽኣልክን ይሕግዞ።

ኣብ ከተማ ሊድስ ህጻናት ኣበይ ይውለዱ?

ኣብ ከተማ ሊድስ ኣብቲ ናይ ሊድስ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ዝበሃል ጠቅላላ ክሊኒክ ወይድማ ሓደሓደ ግዜ ኣብ ገዛኺ ክትሓርሲ ትኽእሊ።

ናብ ሆስፒታል መዓስ ክኸይድ ኣሎኒ?

ኣብ ግዜ ጥንስኺ ጥዕናኺ ደሓን እንተደኣ ኮይኑ፡ መብዛሕትኡ ሕክምናኺ በቲ ናይ ከባቢኺ ሚድዋይፍ ክግበረልኪ እዩ። ኣብ መበል 20 ሰሙን ናይ ጥንስኺ፡ ራጂ (ultrasound) ንኽትገብሪ ቆጸራ ክወሃበኪ እዩ። ነዚ ክትገብሪ ድማ ናብ ሆስፒታል ክትከዲ ኣሎኪ። እቲ ሓኪም ድማ ብዝያዳ ጥንስኺ ክምርምር እንተደኣ ደልዩ ካልእ ናይ ሆስፒታል ቆጸራ ክግበረልኪ እዩ። መብዛሕትአን ደቂኣንስትዮ ኣብ ሙሉእ ናይ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ጥንሰን እዋን ሓንሳብ ወይ ክልተ ግዜ ጥራይ ናብ ሆስፒታል ምኻድ የድልየን። እቲ ዝተረፈ ዝግበረልኪ ኩሉ ምርመራታት በቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ወይ ድማ ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምኪ ኣብቲ ናይ ማእከል ክንክን ጥዕና ወይድማ ክሊኒክ ናይ ጠቅላላ ሕክምና ይግበረልኪ።

ኩለን ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ይግበረለን። መብዛሕትአን ደቂ ኣንስትዮ ነቲ ምርመራ ክገብራ ይመርጻ፡ ምኽንያቱ እታ ኣደ እንተደኣ ኤች ኣይ ቪ ኣሎዋ ኮይኑ፡ ኣብ ግዜ ምውላድ እቲ ሕማም ናብቲ ህጻን ናይ ምሕላፍ ዕድሉ ንኽቕነስ እቲ ሆስፒታል መደባት ናይ ሕርሲ የውጽእ። ጸባ ጡብ ናይ ኣዲኡ መተሓላለፊ ኤች ኣይ ቪ ናብቲ ህጻን ክኸውን ስለዝኽእል እቲ ሆስፒታል እቲ ህጻን ብኸመይ ክምገብ ከምዘለዎ መደብ የውጽእ።

ናይቲ ህጻን ምውላድ ምስበጽሐ ዝቕጽል መስርሕ እንታይ እዩ?

ኣብ ትሓርስሉ እዋን ኣብቲ ሆስፒታል ምሳኺ ሰብ ክጸንሕ ይኽእል እዩ። በዓልቤት ወይ መሓዛ እንተደኣ ኣሎኪ ኮይኑ ምሳኺ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ኣብ ገዛ ክትሓርሲ እንተደኣ ወሲንኪ ኮንኪ፡ ቅድሚ ሰለስተ ሰሙን ቅድሚ ግዜ ምውላድኪ ምስቲ ሚድዋይፍ ተዛራሪብኪ ክትውድእዮ ኣሎኪ።

ቆልዓ ድሕሪ ምውላዱ፡ ዝኾነ ጸገም እንተ ዘይኣጓኒፉ ብዙሓት ኣዴታት ምስወለዳ ድሕሪ ሽዱሽተ ሰዓታት ንገዝአን ክኸዳ ይመርጻ። እቲ ኣብ ሆስፒታል ዘሎ ሚድዋይፍ ብዛዕባ እዚ ምሳኺ ክዘራረብ እዩ። ውላድኪ ናብ ገዛ ምስ ወሰድክዮ፡ ከምቲ ዘድልየኪ መጠን፡ እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ በቲ ክልቴኹም ዝተሰማማዕክምሉ ግዜ ኣብ ገዛኺ መጺኡ ክበጽሓኪ እዩ። ቆልዓኺ ምስተወልደ ኣብ ሞንጎ 10 ክሳብ 14 መዓልታት ናትኪ ናይ ጥዕና ዝምልከቶ በጻሒ መጺኡ ክበጽሓኪ እዩ።

<u>**ምስዳድ ጥንሲ / ምቁራጽ ጥንሲ**</u>

እቲ ሕጊ ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ እንታይ ይብል?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ፣ ዌልስ፣ ከምእውን ስኮትላንድ፡ ደቂ ኣንስትዮ ጥንሰን ከቋርጻ እንተደኣ ደልየን ክሰድኦ ይኽእላ እየን። ምንም እኳ እቲ ዝሓሸ ጥንሲ ኣብ መጀመርትኡ ምስዳድ ስለዝኾነ መብዛሕትአን ደቂኣንስትዮ ኣቐዲመን ክሰድኦ እንተመረጻ፡ ክሳብ ናይ 24 ሰሙን ዝኾነ ጥንሲ ንኽትሰድድ ብሕጊ ፍቑድ እዩ። ጥንስቲ እንተደኣ ኮንኪ እሞ ነቲ ቆልዓ ከምትደልዮ ርግጸኛ እንተዘይኮንኪ፡ ብዛዕባዚ ክትዛረብዮም እትኽእሊ ብዙሓት ሰባት ኣለዉ። ብዝቐልጠፈ ግዜ ምኽሪ ኽተናድዪ ብጣዕሚ ኣድላዪ እዩ።

ብዛዕባ ጥንሲ ምስዳድ ምኽሪ እንተደለኹ ናበይ ክኸይድ እኽእል?

ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ ምኽሪ ክትረኽብሎም እትኽእሊ መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ናብ ጠቅላላ ሓኪምኪ ምኻድ
- ናቢ ዝቐርበኪ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒክ ብምኻድ።
- ጥንሲ ንምስዳድ ሽግራት እንተደኣ ኣጋጢሙኪ፡ ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቑ. ስልኪ 0845 4647 ደዊልኪ ተወሳኺ ምኽሪ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ።
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኺ ክትሓቶዮም ትኽእሊ ኢኪ።

ካብኡ ብምቅጻል እንታይ ከምዝግበር ሓደ ሓኪም ምሳኺ ክዘራረብ እዩ። ብኤን ኤች ኤስ ዝግበር ምስዳድ ጥንሲ፡ ብፍላይ ኣብ መጀመርያ ግዜ ናይ ጥንሲ እንተኾይኑ፡ ናጻን ብጥንቃቐ መስርሕ ዝግበርን እኳ እንተኾነ፡ ብዛዕባ ክጓንፍ ዝኽእል ሓደጋታት ግን እቲ ሓኪም ክነግረኪ እዩ። ጥንሲ ምስዳድ ናይታ ጓል ኣንስተይቲ ምርጫ ኮይኑ፡ ንበዓልቤታ ንኽተማኽር (እንተደኣ በዓልቤት ኣለዋ ኮይኑ) ኣይትግደድን እያ። ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ፡ ኩሉ ዝተዋህበ ሓበሬታት ምስጢሩ ዝተዓቀበ እዩ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ናይ መንሽሮ ሰርቪካል ምርመራ

ሰርቪካል ስሚር ዝበሃል ምርመራ እንታይ እዩ?

ስሚር ዝበሃል፡ ዝኾኑ መንሽሮ ከምጽኡ ዝኽእሉ ሴላት ንምርካብ ኣብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መእተዊ ማህጸን ዝግበር ምርመራ እዩ። እዚ ምርመራ እዚ ኣካል ናይቲ ነተን ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዝርከባ ደቂ ኣንስትዮ ናይ ሰርቪካል መንሽሮ ንምፍላጥ ዝግበረለን ምርመራ እዩ። ሰርቪካል መንሽሮ ኣብ ምጅማሩ እንተደኣ ተረኺቡ ንምክልኻሉ ይከኣል እዩ። ኩለን ደቂኣንስትዮ ካብ 25 ዓመት ዕድመ ንላዕሊ ዘለዋ፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ሰለስተ ዓመት ናይ ስሚር ምርመራ ክገብራ ኣለወን። እዚ ምርመራ እዚ በቲ ኣብቲ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይ ክሊኒክ ዘሎ ሓኪም ወይ ነርስ ይግበር። ነዚ ንምግባር ድማ ጓል ኣንስተይቲ ሓኪም ወይ ነርስ ክትመርጺ ትኽእሊ ኢኺ። እቲ ምርመራ ናይ ብሕትኺ ኮይኑ፡ ካብቲ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ናይ ማህጸን ክፋል ሴላት ብምውሳድ ዝካየድ እዩ። እንተኾነ ግን፡ እዚ ዓይነት ምርመራዚ ብጥዕሚ ኣገዳሲ ኮይኑ ኣብ ነብሲወከፍ ዓመት ናይ ብዙሓት ሰባት ህይወት ዘትረፈ እዩ።

ናይ ሰርቪካል ስሚር ምርመራ ክትረኽብሎም እትኽእሊ መንገድታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

- ናብ ናይ ጥቅላላ ሓኪምኪ ብምኻድ
- ናብ ዝቐርበኪ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒክ ብምኻድ።
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኺ ክትሓቶዮም ትኽእሊ ኢኺ።

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (ምግዛር)

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ እንታይ እዩ?

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (FC)፡ ብዙሕ ግዜ ሙቑራጽ ብልዕቲ ጓል ኣንስተይቲ (FGM) ተባሂሉ ዝጽዋዓሉ ምኽንያት እዚ ቃል እዚ ነቲ ኣተገባብራ ናይ ምኽንሻብ ማለት ነቲ ዝግበር ምቑራጽ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ደጋዊ ብልዕቲ (ሓደሓደ ግዜ ድማ ምስፋይ) ዘመልክት ስለዝኾነ እዩ።

FC መንዛሕትኡ ግዜ ንዝተፈላለየ ምኽንያት፡ ንኣብነት ብስም ባህሊ፣ ልምድን ሃይማኖትን፡ ኣብ ነኣሽቱ ደቂ ኣንስትዮ ይፍጸም። እንተኾነ ግን መጽሓፍ ቅዱስ ይኹን ቁርኣን ነዚ ነገርዚ ከምዘይድግፎ ክፍለጥ ዘለዎ ነገር እዩ።

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ኣበይ ይግበር?

መብዛሕትአን ዝተኸንሸባ ኣዋልድን ኣንስትን ኣብ 28 ናይ ኣፍሪቃ ሃገራት ዝነብራ እየን፤ ዋላኳ ሓደሓደ ክብኣተን ካብዘን ዝሰዕባ ሃገራት ይኹና፡ ኤስያ (ኢንዶነዥያን ማሌዥያን) ፣ ማእከላይ ምብራቕ ሃገራት (የመን፣ ሕቡራት ዓረብ ኢመራት፣ ግብጺ) እየን። ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ መብዛሕትኦን ሃገራት ዓለምና ኣይግበርን እዩ።

ካብ ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ዝመጽእ ናይ ጥዕና ሽግራት እንታይ እዩ?

FC ቅድሚ ኣማኢታት ዓመታት ዝግበር ዝነበረ ክኸውን ከሎ፡ ናብቲ ማሕበራዊ ናብራ ናይቲ ሕብረተሰብ ድማ ሱር ሰዲዱ። ብርግጽ ድማ ብሓፈሻ ተቐባልነት ዘለዎን ኣብቲ ባህላዊ ህይወት ድማ ብዘይ ሕቶ ዝትግበር ነገር ኮይኑ ኣሎ።

እንተኾነ ግን፡ ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ፡ ብዙሕ መሰረታዊ ዝኾነ መሰል ኣዋልድን ኣንስትን ኣጸቢቑ ይግህስ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ናይ ኣካላዊ፡ ኣእሙራዊ፡ ከምእውን ስነጾታዊ ጥዕና ሽግር ከስዕብ ዝኽእል እዩ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ክብደት ናይቲ ዘስዕቦ ናይ ጥዕና ሽግራት፡ ብመጠን ናይቲ ኣቆራርጻ ዓቕን፣ ክእለት ናይቲ ዝገበሮ ሰብ፣ ኣብ ምንታይ ዕድመ ዘለወን ተፈጺሙ፣ ከምእውን ኣብ ምንታይ ኩነታት ተፈጺሙ ዝውሰን እዩ።

ነቲ መሰርሕ ቀጺሎም ዝሰዕቡ ፍሉጣት ናይ ጥዕና ጸገማት እንታይ እዮም?

ሓደሓደ ካብቲ ጸገማት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ብርቱዕ ናይ ደም ምፍሳስ
- ካብ ደም ምፍሳስ ወይ ቃንዛ ዝመጽእ ነውጺ
- ጻዕሪ ሽንቲ
- ረኽሲ
- ብሰንኪ ነውጺ ወይ ብርቱዕ ናይ ደም ምፍሳስ ዝስዕብ ሞት

ካብቶም ዝመጹ ናይ ነዊሕ ግዜ ሳዕቤናት ከኣ እዞም ዝሰዕቡ ክኾኑ ይኽእሉ፤

- ምምኻን
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ወርሓዊ ደም (ጽጊያት)
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ስጋዊ ርክብ
- ረኽሲ፡ ኣብ ናይ ሽንቲ ኣካላት
- ጭንቀት
- ጾታዊ ዕርክነት ንምምስራት የሸግር

ምስ ጥንሲ፣ ቀልዓ ምውላድ፣ ከምእውን ድሕሪ ምውላድ ዘሎ ግዚያት ዝተኣሳሰር ጸገማትክ እንታይ እዮም?

እንተደኣ ዘይተፈልጠ፡ FC ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ናትክን ናይ ውላድክን ጥዕናን ድሕነትን ዘሰግእ ሓደገኛ ዝኾነ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኦም እዞም ጸገማት፡ ጥንቃቐ ብዝመልኦ ኣተሓሕዛ ክውገዱ ይኽእሉ እዮም። ስለዚ ብዛዕባ እዚ ነገር እዚ ግልጽን ቅንዕና ዝመልኣን ምኺን ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

ናይ ሕክምና ሪከርድ ክዳለወልኪ ክሎ፡ እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ቅድሚ ሕጂ ዝኾነ ይኹን ዓይነት መጥባሕቲ ጌርኪ ትፈልጢ እንተኼንኪ ክሓተኪ እዩ። ተኸንሺብኪ እንተደኣ ኮንኪ፡ ነቲ ሚድዋይፍ ክትነግርዮ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ። እዚ ድማ ነቲ ናትኪ ሚድዋይፍ፡ ምስ ባህልኺ ዝኸይድ ቅኑዕን ጠቓምን ዝኾነ ሕክምናዊ ወይ ስነ ኣእሙራዊ ክንክን ክገብረልክን፡ ከምኡድማ ኣብ ግዜ ጥንስኽን ሕርስኽን ብኸመይ ክከናኸነኪ ከምዘለዎ መደብ ንኸውጽእን ጠቓሚ እዩ። እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ፡ ንዝኾነ ከጋጥም ዝኽእል ጸገማት ወይ ስነኣእሙራዊ ደገፍ፣ ናብ ዝምልከቶ ናይ ሕክምና ኣገልግሎታት እውን ክልእኸኪ ይኽእል እዩ።

ሕጊ ብዛዕባ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ እንታይ ይብል?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ዘይሕጋዊ እዩ፤ እዚ ማለት ከኣ ብሕጊ ዘቕጽዕ እዩ ማለት እዩ። ዝኾነ ይኹን ሰብ ንናይ ሓንቲ ጓል ብልዕቲ ብምልኡ ወይ ድማ ገለ ክፋል ኣብ ምቑራጽ እንተደኣ ተሓባቢሩ፣ ተሓጋጊዙ፣ ኣማኺሩ ወይ ባዕሉ ኣብቲ ተግባር ተሳቲፉ፡ ብሕጊ ወንጀለኛ እዩ። ኣብ ትሕቲ እዚ ሕጊ እዚውን ንሓንቲ ጓል ነዚ ነገርዚ ምእንቲ ክትፍጽም ኢልካ ካብዚ ሃገር ከተውጽኣ ወንጀል እዩ። ሓደ ሰብ በዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ ገብን ወንጀለኛ ኮይኑ እንተደኣ ተረኺቡ፡ ን14 ዓመታት ማእሰርቲ፣ ወይ ናይ ገንዘብ መቕጻዕቲ ወይድማ ክልቲኡ ክፍረዶ ይኽእል።

ብዛዕባ FGM (ናይ ደቂ ኣንስትዮ ብልዕቲ ምቑራጽ) ምኽሪ ወይ ሓገዝ እንተደልየ ናበይ ኽኸይድ?

ምኽሪን ሓገዝን ክትረኽብሎም እትኽእሊ ብዙሓት ቦታታት ኣለዉ፤

- እቲ ሚድዋይፍ፡ ፍሉይ ክንክን ንኽትረኽቢ ከምእውን ብዛዕባ ጥንስኽን ሕርስኽን መደብ ንኽውጽኣልኪ ናብ ካልእ ሓኪም ክልእኽኪ ይኽእል እዩ።
- ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምኪ ኪድዮ።
- Black Health Initiative (BHI) ዝበሃሉ፡ ብፍላይ ኣብ ናይ ስነጾታዊን ምውላድን ጥዕና፡ ብፍላይ ከኣ ኣብ ኣፍሪቃ ከምእውን ናይ ኣፍሪቃ ካሪቢያን ማሕበረሰብ ኣብ ከተማ ሊድስ፡ ምስጢሩ ዝተሓለወ ሓበሬታን፡ ደገፍን ከምእውን ጥብቅና የቕርቡ። እቲ ዝህብዎ ኣገልግሎታት ከምዚ ዝሰዕብ እዩ፤ ብምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM) ንዝተተንከፉ ሓገዝ ይህብ። ቁ.ስልኪ፡ 0113 307 0300 – ነቑጣ 10፡ Chapeltown Enterprise Centre፡ 231-235 Chapeltown Rd፡ ሊድስ።
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኺ ሕተትዮም።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Children's Health Services
ኣገልግሎት ጥዕና ህጻናት

ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ

ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ እንታይ እዮም?

እዞም ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ እውን ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እዮም ዝሰርሑ። እዚኣቶም ብዛዕባ ሰፊሕ ኣርእስትታት ብፍላይ ድማ ብዛዕባ ኣተኣላልያ ስድራቤት ዝምልከት ናይ ክንክን ጥዕና ሓበሬታ ይህቡ። ናይ ህጻናትን ስድራቤቶምን ጥዕና ንምሕላው ምስ ጠቅላላ ሓካይም ኮይኖም ዝሰርሑ ነርሳት እዮም። ህጻናት ብደምቢ ይዓብዩን ይምዕብሉን ምህላዎም ንምፍላጥ ዝሕግዝ ምኽርታት ይልግሱ። መብዛሕትኦም ማእከላት ጥዕና፡ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕናውን ከምኡ፡ በዞም ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ ዝመሓደር ናይ ህጻናት ክንክን ጥዕና ክሊኒካት ኣለዎም። ቆልዑ እንተደኣ ኣለውኻ ኮይኖም፡ ናብቲ ናይ ህጻናት ክንክን ጥዕና ኬድካ ውላድካ ብቐሊሉ ከተምዝኖ ወይድማ ዝኾነ ይኹን ስግኣት እንተደኣ ሃልዩካ፡ ነቲ ብጥዕና ህጻናት ዝግደስ በጻሒ ክትዛረቦ ትኽእል ኢኻ። እቲ ዝተመደበልካ ብጥዕና ዝግደስ በጻሒ፡ ናብ ገዛኻ መጺኡ ሓገዝ ከወፍየልካ ይኽእል እዩ። ምስዚ በጻሒ እዚ ቆጸራ ንምሓዝ ነዞም ዝስዕቡ ነገራት ክትገብር ትኽእል፤

- ኣብቲ ናይ ክንክን ጥዕና ወይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ዘሎ ተቐባሊ ጋሻ ሕተቶ
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኺ ሕተትዮም።

ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት

ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት ማለት እንታይ ማለት እዩ?

እዞም ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት ምስ ስድራቤትን፡ ናይ ትምህርቲ ዕድመ ዘለዎም ቆልዑ/መንእሰያትን ተሓባቢሮም ዝሰርሑ እዮም። ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት ናይቶም ኣብ ዝተፈላለየ ደረጃ ዘለዉ ቆልዑ ዕቤትን ምዕባለን ኣብ ምግምጋም ዝሰርሑ እዮም። ናብ ቤት ትምህርቲ ዝኣቱ ውላድ እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ፡ እቶም ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት ንውላድካ ክርእይዎን ክከናኽንዎን ትሳማማዕ ሙኻንካ ዝሓትት ቅጥዒ ክወሃበካ ይኽእል እዩ። ነዚ ቅጥዒ እዚ ፈሪምካ ክትመልሰሎም ኣዝዩ ኣድላዪ እዩ።

ናይ ህጻናት ክታበት

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ እንታይ ዓይነት ክታበት ይወሃብ?

ብዙሓት ህጻናት ምስ ተወልዱ ካብ ቲበርክሎሲስ ዝከላኸለሎም፡ BCG ዝበሃል ክታበት ይወሃቦም። ህጻን ውላድኪ ክልተ ወርሒ ምስ ገበረ፡ ንናይ መጀመርያ ክታበት ናብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይድማ ክሊኒክ ከተምጽእዮ ትዕደሚ። እዚ ድማ ካብ ዲፕተርያ (diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus)፣ ፐርቱሲስ (pertussis) ወይድማ ትኽትኽታ፣ ፖሊዮ (polio)፣ ሂብ (Hib)፣ ከምእውን ኣንቅጺ (meningitis C) ዝከላኸለሉ እዩ። ድሓር ድማ እቲ ቆልዓ 3 ወርሒ ምስ ገበረ፡ እንደገና ነዞም ክታበት እዚኣቶም ክኽተብ ውላድኪ ሒዝኪ ክትመጺ ትዕደሚ፤ ደሓር እውን 4 ወርሒ ምስገበረ ንከምኡ ተምጽእዮ። ውላድኪ ኣብ ሞንጎ 13ን - 15ን ኣዋርሕ ምስገበረ MMR ዝበሃል ንናይ ንፍዮ (measles)፣ ማምፕስ (mumps)፣ ሩቤላ (rubella)፣ ክታበት ክገብር ከተምጽእዮ ትዕደሚ። ውላድኪ ትምህርቲ ቀቅድሚ ምጅማሩ፡

እንደገና ናይ ዲፕተርያ (diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus)፣ ፐርቱሲስ (pertussis)፣ ፖሊዮ MMR (polio) ክታበታት ክወስዱ ይዕደሙ።

ህጻን ውላድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንዳተማህረ ካብ 10 ክሳብ 14 ዓመት ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ካብ ቲቢ ዝከላኸል ናይ BCG ክታበት ይወሃቦም። ደሓር ድማ ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ኣብ ዝኾንሉ ግዜ ናይ ዲፕተርያ (Diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus) ከምእውን ናይ ፖሊዮ (polio) መከላኸሊ ክታበት ይወሃቦም።

ህጻን ውላደይ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓዲሽ ዝመጸ እንተደኣ ኮይኑ እሞ፣ ገለ ካብቲ ክታበታት ሓሊፍዎ እንተኾይኑ፡ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓዲሽ መጻእተኛ እንተደኣ ኮንኪ፡ ቆልዓኪ ናብቲ ዓዲ ክኣቱ ከሎ ክታበት የድልዮ። እዚ ድማ ንውላድኪ ካብቲ ኣብቲ ዓዲ ዝወሃብ ክታበት ከይጎድሎ ምእንቲ እዩ። ንዓዲ እንግሊዝ ወይድማ ንሊድስ ሓድሽ እንተደኣ ኮንኪ ከምዚ ዝስዕብ ክትገብሪ ትኽእሊ፤

- ናብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኬድኪ ምስቲ ዝሰልጠነ ነርስ ቆጸራ ሓዚ።
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኺ ሕተትዮም።

ንውላደይ ናብ ዝቕጽል ክታበት መዕሰ ከም ዝወሰደ ብኸመይ ይፈልጥ?

ብዛዕባ እቲ ውላድካ ትምህርቲ ቅድሚ ምጅማሩ ዝተዋህቦ ኩሉ ክታበታት፡ ናብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይ ክሊኒክ ዝዕድም ናብ ናይ ገዛኻ ኣድራሻ ደብዳቤ ይስደደልካ እዩ። ብዛዕባኡ ደብዳቤታት እንተደኣ ዘይመጸካ፡ ነቲ ናይ ማእከል ጥዕናኻ ብጥዕና ዝግደስ በጻሒኻ ንገሮ።

Further Information on Sexual Health and HIV
ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናን ኤች ኣይ ቪን

ብግብረስጋ ዝማሓላለፉ ሕማማት (STIs)

ብዛዕባ STIs ንምፍላጥ እንታይ የድልየኒ

STIs ብጣዕሚ ፍሉጥ ኮይኑ ካብ 10 ሰባት 1 ኣብ ዝኾነ እዋን STI ክህልዎ ይኽእል። ቀድሚ ሕጂ ርኢኻዮ ዘይትፈልጥ ካብ ብልዕቲ ዝወጽእ ፈሳሲ እንተደኣ ርኢኻ፡ ወይድማ ዝኾነ ቁስሊ ወይ ቃንዛ እንተደኣ ጌሩልካ STI ከይህልወካ ክትምርመር ይግበኣካ። እዞም ዝሰዕቡ ሓደሓደ ፍሉጣት ዝኾኑ STI እዮም ፤ ክላምይድያ፣ ጎነርያ፣ ናይ ብልዕቲ ዋርትስን፣ ናይ ብልዕቲ ሀርፐስን።

STIs ዝመሓላልፈሉም መንገድታት

- ብቕድሚት ወይ ብመቀመጫ ዝግበር ግብረስጋ
- ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ቀርበት ብቀርበት ምስዝተናኸ
- ብኣፍ ዝግበር ግብረስጋ
- ኣብ ሓደሓደ ኩነታት ድማ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኣደ ንውላዳ

ናይ STIs ምልክታት እንታይ እዮም?

ዝተፈላለየ ዓይነት STIs ስለዘሎን ዝኾነ ምልክት ድማ ከይርአ ስለዝኽእል፡ ብዙሓት ሰባት STI ከምዘለዎም ኣይፈልጡን እዮም። እንተኾነ ግን፤ ዝኾነ ካብዞም ዝሰዕቡ ምልክታት እንተደኣ ተሞኪርካ፡ እቶም ኣብ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ዝሰርሑ ክኢላታት፡ ናጻን ምስጢሩ ዝተዓቀበን ምርመራን ሕክምናን ክገብሩልካ ይኽእሉ ኢዮም። ካብቶም ፍሉጣት ምልክታት ገለ እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ካብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ወይ ወዲ ተባዕታይ ብልዕቲ፡ ቅድሚ ሕጂ ዘይነበረ ፈሳሲ
- ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ቁስሊ ወይ ማይ ዝሞዓዥ ነገር
- ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ዕንፍሩር ወይ ሰሓ
- ክትሸይን ከሎኻ ቃንዛ ወይ ናይ ምቅጻል ስምዒት
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረስጋ

መብዛሕትኡ STIs ክሓዊ ይኽእል እዩ። እንተኾነግን፡ ሓደሓደ STIs እንተደኣ ዘይተሓከሙ ናይ ነዊሕ እዋን ጸገም ከም ኣብ ወድን ጓልን ምምካን ዝኣመሰለ ሳዕቤን የምጽኡ። ናይ STIs ምርመራታትን ሕክምናን ኣብ ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት/ ክሊኒካት ክግበር ይከኣል።

እቶም ናይ STIs ምርመራታት እንታይ እዮም?

እቲ ምርመራታት ብሓካይም ወይ ብነርሳት ዝግበር ኮይኑ፡ ናይ ሰብነት ኣካላዊ ምርመራ ከንእውን ናይ ብልዕቲ ምርመራ የጥቃልል። ኣብ ሓደሓደ ምርመራታት ከኣ ናይ ደም ወይ ናይ ሽንቲ ቅምሶ ንምርመራ ክሕተት ይከኣል እዩ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ሂዩማን ኢሚኖደፊሸንሲ ቫይረስ (ኤች ኣይ ቪ)

ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ክሓስብ የድልየኒ ድዩ?

ካብ ሳብ-ሳሃራን ኣፍሪቃ ወይድማ ማእከላይ ኤስያ ዝመጻእካ እንተደኣ ኮንካ፡ ኣብ ሕብረተሰብካ ኤች ኣይ ቪ ምስ ዘለዎም ሰባት ተቐሚጥካ ትኸውን። ኣብ ብዙሕ ዝቑጽሮም ሰባት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሃገራት ትነብር እንተደኣ ኤርካ፡ ዋላኳ ምስ ውሕዳት ሰባት ጥራይ ርክብ ግብረስጋ እንተፈጺምካ፡ ኤች ኣይ ቪ ዝተቓላዕካ ሰብ ኢኻ።

እዚ ድማ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምልክታት ብዙሕ ግዜ ስለ ዘይርአ፡ ሰባት ነቲ ናይ ሕማም ቫይረስ ብዘይምፍላጥ ናብ ካልእ ሰብ ከመሓላልፍዎ ስለዝኽእሉ እዩ። በዚ ምኽንያት እዝን፡ ካብ እንፈልጦ ብዙሓት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሰባት ዝቐመጡለን ሃገራት ንዝመጹን ምርመራ ክገብሩ ነተባብዕ። እዚ ድማ ኤች ኣይ ቪ ብዝያዳ ንኸይዝርጋሕ ከምኡድማ ነቶም ኤች ኣይ ቪ ዘሎዎም ሰባት ሓገዝ ንምቕራብን ይሕግዝ።

ኤች ኣይ ቪ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

ኤች ኣይ ቪ ብኣርባዕተ ቀንዲ መንገድታት ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ይመሓላለፍ፤

- መከላኸሊ ዘይብሉ ብብልዕቲ ወይ ብመቐመጫ ርክብ ግብረስጋ ኣብ ዝግበረሉ ግዜ
- ሓንቲ መርፍእ ምስ ካልእ ሰብ ብሓባር ምጥቃም
- ናይ ደም ውጽኢታት፡ ንኣብነት ደም ክልገሰልካ ከሎ (ኣብ ሓደሓደ ሃገራት ደም ኣይጻረን እዩ)
- ኣደ ንውላዳ፡ ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ሕርሲ ወይ ንህጻና ጡብ ከተጥቡ ከላ

ኤች ኣይ ቪ ብመዓልታዊ እንገብሮ ናይ ማሕበራዊ ናብራ ምትንኻፋት ኣይመሓላለፍን እዩ

ዋላኳ ሕጂ መጺኡ ብዘሎ ሕክምና፡ ኣብቲ ልኽዕ ግዚኡ እንተተወሲዱ ነቲ ሰብ ንንውሕ ዝበለ ግዜ ብጥዕና ክጽንሖ ይኽእል እንተኾነ፡ ንኤች ኣይ ቪ ክሳብ ሕጂ መድሃኒት የብሉን። ናይ ኤች ኣይ ቪ ሕክምና ዝወሰዱ ሰባት፡ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ጥዕና ዘሎዎ ንጡፍ ህይወት ክነብሩ ይኽእሉ እዮም።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ከም ዝገበርካ ዋላ ሓደ ክፈልጥ የብሉን፡ እዚ ድማ ነቲ ናትካ ናይ ስደተኛ ኩነታትካ ኣይጸልዎን እዩ።

ስለምንታይ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ የድልየኒ?

ብዙሓት ሰባት ናይ ኤች ኣይ ቪ ቫይረስ ሒዞም እንዳነበሩ ከለዉ፡ ኤች ኣይ ቪ ከምዘለዎም ኣይፈልጡን እዮም። ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ እምበኣርከስ፡ ኤች ኣይ ቪ ኣሎካ ድዩ የብልካን ንክትፈልጥ የኽእለካ። ምርመራ ምስ ገበርካ ኤች ኣይ ቪ ከምዘሎካ እንተደኣ ተራእዩ፡ ንጥዕናካ ዝሕሉ ሕክምናን ደገፍን ትረክብ ከምእውን ንኻልኦት ከይተመሓላልፍ ዝነግር ሓበሬታ ይወሃበካ። ኤች ኣይ ቪ ዘሎዎም ሰባት ብኣግኡ እንተደኣ ፈሊጦም፡ ብዝበለጸ ደረጃ ጥዕናኦም ንምንዋሕን ደሕንነቶም ንምሕላውን ይሕግዞም።

ካብ ኤስያ (ከምኒ ቻይና፣ ኢንዶነዥያ፣ ህንዲ) ወይድማ ካብ ናይ ኣፍሪቃ ሳብ-ሳሃራን ሃገራት (ከምኒ ዝምባብወ፣ ሶማልያ፣ ቦትስዋና) ዝመጻእካ እንተደኣ ኮንካ ብዙሓት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ወይ ብኤይድስ ዝሞቱ ሰባት ትፈልጥ ትኸውን
ወይ
ተጋሲሶምኻ/ኺ ወይድማ ብዝምውና (ኣመንዝራ) ናብራኺ/ኻ ትመርሕ እንተደኣ ኤርካ፡ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ክትገብር የድልየካ እዩ።

ኣብዚ እዋን እዚ፡ ንኤች ኣይ ቪ ንምቁጽጻር ዝቐለለሉ እዋን፡ ዕድሚኻ ነዊሑ ጥዑይን ንጡፍን ኮንካ ንኽትጸንሕ ዝግበረልካ ብዙሕ ሓገዛት ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ካብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብዝያዳ ኣብቲ ናይ ስነጾታዊ ክሊኒክ ጥዕና ክትገብር ይምረጽ። ምኽንያቱ እዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ኤች ኣይ ቪ ንዘሎዎም ሰባት ብምሕጋዝ ፍሉይ ክእለት ኣለዎም።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ኣብ ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት (GUM) ክግበር፡ ነቲ ምርመራ ዘኽእል ድማ ናይ ደም ቅምሶ ክውሰድ ይከኣል እዩ።

ኣብ ከተማ ሊድስ፡ ምስጢሩ ዝተሓለወ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ኣብ ክልተ ቦታታት ክትገብር ትኽእል፤

- ናይ ሊድስ ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ማእከል (GUM) - ቁ.ስልኪ 0113 392 6724/25 (ንቐጸራ) በቲ ናይ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ ዝውሰን
- ኣብ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ዝርከብ፡ ናይ ረኽስን ናይ ጉዕዞ መድሃኒት ነቁጣ (ዋርድ 16)፡ ብቁ.ስልኪ 0113 206 5716 ወይ 0113 206 4790

ኤች ኣይ ቪ እንዳሃለወካ፡ ብደሓን ዶ ክትነብር ትኽእል?

ኤች ኣይ ቪ እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ ወይድማ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምስ መጻእካ ኤች ኣይ ቪ ከምዘሎካ ብምርመራ እንተደኣ ተረጋጊጹ፡ ክትሓስበሉ ዘሎካ ነገራት ኣሎ። እዚ ድማ ከምዚ ዝስዕብ እዩ፤

- ጥዕናኻ ብኸመይ ከምትሕልዎን ከምተማሓይሾን
- ኤች ኣይ ቪ ናብ ካልኦት ሰባት ከየመሓላለፍካ ብኸመይ ክትነብር ከምትኽእል::
- ንኻልኦት ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ዝፈልጡ ሰባት፡ ሽግርካ ከተካፍል ትደሊ ትኸውን። እዚ ድማ ምስ ናይ ደገፍ ጉጅለ፣ ናይ ጥዕና ኣማኻሪ ወይድማ ናይ ኤች ኣይ ቪ ፍሉይ ክእለት ዘሎዎ ሓኪም ወይ ነርስ ክኸውን ይኽእል።

ኤች ኣይ ቪ ስለዘሎካ፡ ግን ኤይድስ ኣሎካ ማለት ኣይኮነን። ብደገፍን ሕክምና ብምርካብን ንነዊሕ ግዜ ብጥዕናን ብደሓንን ክትጸንሕ ትኽእል ኢኻ። ነቲ ጠቅላላ ጥዕና ክትሕሉዎ ከሎኻ፡ ሰብነትካ ኣንጻር ረኽሲ ንኽቃለስ ዕድል ይረክብ። ናብቶም ብኤች ኣይ ቪ ዝሰልጠኑ፡ ምኽሪ ክህቡኻን ጠቅላላ ጥዕናኻ ክቆጻጸሩን ዝኽእሉ ሓካይምን ነርሳትን ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ከተማ ሊድስ ንናይ ኤች ኣይ ቪ ሕክምናዊ ደገፍን፡ ሕክምናን ክትረኽበሎም እትኽእል ክልተ ክፍልታት ኣሎው፤

- ኣብ ሳኒ ባንክ ዊንግ ዝርከብ ናይ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ፡ ሊድስ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ማእከል ስ.ቁጽሪ፡ 0113 3926724
- ኣብ ግለድሃው ዊንግ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ዋርድ 16 ዝርከብ፡ ናይ ረኽስን ጉዕዞን መድሃኒት ነቁጣ ስ.ቁጽሪ 0113 2065716

ካብዞም ዝስዕቡ ድማ፡ ምስ ናይ ደገፍ ጉጅለ ክትራኸብ፣ ምስ ካልኦት ኤች ኣይ ቪ ሃልይዎም ዝነብሩ ሰባት ክትራኸብ፣ ከምእውን ብዛዕባ ቤት ጽሕፈት ስደተኛን ደገፍን ምኽሪ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

- ኣብ ሎው ዉድ ጎደና ክላረንስ፡ ሆርዝፎርዝ ዝርከብ፡ ናይ ካስል ፕሮጀችት - ኣፍሪቃዊ ጉጅለ ስ.ቁጽሪ፡ 0113 258 9290
- ኣብ 2 ኦክስፎርድ ፕለይስ፡ ሊድስ ዝርከብ፡ ተረንስ ሂግስ ትራስት (THT) ስ.ቁጽሪ 0113 2364720

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Tigrigna

Safer Sex
ጥንቃቐ ዘለዎ ርክብ ግብረስጋ

ጥንቃቐ ዘለዎ ርክብ ግብረስጋ እንታይ እዩ?

ጥንቃቐ ዘለዎ ርክብ ግብረስጋ ማለት ኣብ ግዜ ርክብ ግብረስጋ ኤች ኣይ ቪ ወይ STIs ናይ ምርካብ ሓደጋ ምቕናስ ማለት እዩ። ምስ ብጸይትኻ/ኺ ንመጀመርያ ግዜ ርክብ ኣብ ትገብረሉ ግዜ ወይ ድማ ብዛዕባ ብጸይትካ ናይ ቅድሚ ሕጂ ጥዕና ዘይትፈልጥ እንተደኣ ኮንካ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ኮንዶም ክትጥቀም ትተባባዕ።

ኮንዶም እንታይ እዩ ጥቕሙ?

ኮንዶም ምጥቃም ካብ ዝዙሕ ናይ STIs ሕማማትን ኤች ኣይ ቪን ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ክከላኸል ይኽእል እዩ። ምስቲ ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣቱ ብትኽክል ምጥቃሙ ንዓኻን ንብጸይትኻን ጽቡቕ መከላኸሊ ክኾነኩም ይኽእል እዩ። ኤች ኣይ ቪን STI ን ከይመሓላለፍ መታን ኮንዶም ብትኽክል ክትጠቀመሉ ኣሎካ። ኮንዶም ብቕድሚት፣ ብመዓኮር፣ ከምእውን ብኣፍ ንዝግበር ግብረስጋ ዘምጽኦ ሕማም ንምክልኻል ይግበር።

ኮንዶም ብኸመይ ትጥቀመሉ?

ኮንዶም እንተደኣ ብትኽክል ዘይተጠቀምካሉ፡ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረስጋ ይቕደድ እሞ ን ኤች ኣይ ቪን STI ን ክከላኸለልካ ኣይክእልን። ኮንዶም ንምጥቃም ነዞም ዝስዕቡ ክትገብር የድልየካ፤

- ኣብ ዝቆመ ብልዕቲ ናይቲ ወዲ ተባዕታይ፡ ነቲ ኮንዶም ካብቲ ሰፈር (ባኮ) ኣውጽኣዮ ዝኾነ ይኹን በሊሕ ጽፍሪ ወይ ካትም ናብቲ ኮንዶም ከይለግቦ እሞ ከይቀዶ ተጠንቀቕ፡ እንተተቐዲዱ ክከላኸል ኣይክእልን እዩ)
- ነቲ ኮንዶም ናብቲ ጫፍ እቲ ትኽ ዝበለ ወይ ዝተገተረ ብልዕቲ ወዲ ተባዕታይ ኣእትዎ
- ነቲ ኣየር ንምውጻእ ነታ ጫፍ ናይታ ኮንዶም ኣጥቢቕካ ሓዛ
- ነቲ ኮንዶም ኣብቲ ብልዕቲ ወዲ ተባዕታይ፡ ካብ ጫፍ ንታሕቲ ክሳብ ሱሩ እንዳዘርዘርካ የእትዎ
- እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ብልዕቲ ናብቲ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ብልዕቲ ወይ መቀመጫ ቅድሚ ምእታዉ፡ እቲ ማይ ዘለዎ ዝመስል ቅብኣት ኣብ ልዕሊቲ ኮንዶም ክግበር ይከኣል
- ኣፍሲስካ ምስ ወዳእካ፡ ነቲ ኮንዶም ብጫፉ ኣትሪሪካ ሒዝካ ነቲ ብልዕትኻ ኣውጻዮ
- ነቲ ኮንዶም ቋጽርካ ኣብ እንዳጎሓፍ ኣእትዎ

እቲ ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣት ኣብ ግዜ ግብረስጋ ዝግበር ፍሉይ ዓይነት ፈሳሲ እዩ። እቲ ቅብኣት፡ እቲ ርክብ ግብረስጋ ብጣዕሚ ደረቕ ከይከውን እሞ፡ ነቲ ኮንዶም ከይቀዶ ዝግበር እዩ። ከምኒ KY ጀሊ ዝተባህለ ቅብኣት ምጥቃም ጉድኣት የብሉን። ዝኾነ ካልእ ዘይቲ ነቲ ኮንዶም ኣማህሚኑ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረስጋ ከምዝቅደድ ይገብር። ንሓንሳብ ርክብ ሓደ ኮንዶም ጥራይ ተጠቀም፡ ኩሉ ግዜ ርክብ ግብረስጋ ኣብትገብረሉ ድማ ካልእ ሓድሽ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ። ኮንዶም ኣብ ዝሑልን ንቑጽን ቦታ ክቕመጡ ኣለዎም፤ ኣብቲ መቐመጢኡ (ባኮኡ) መዓስ ዕለት ከምዝወድቕ ዝጠቅስ ክህሉ ኣለዎ።

ኣብ ክንዲ እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ኮንዶም፡ ደቂ ኣንስትዮ ቅድሚ ርክብ ምግባረን ዘእትውኦ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም እውን ኣሎ።

ኮንዶም ካበይ ክረክብ እኽእል?

ናይ ናጻ ኮንዶም ኣብዞም ዝስዕቡ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

- ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒካት
- ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- ካብ ድኳናትን መሸጣ መድሃኒታትን እውን ኮንዶም ክትገዝእ ትኽእል ኢኻ
- ኣብ ከተማ ሊድስ፡ ካብ ጉጅለ ምርካብ ጥዕና፣ ናይ ውጥን ስድርቤት ክሊኒካት (CASH)፣ ከምእውን ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ፕሮጀክትታት፡ ብናጻ ኮንዶም ክትወስድ ትኽእል ኢኻ።

<u>ሕግን ጾታዊ ርክባትን</u>

እቲ ሕጊ ብዛዕባ ጾታዊ ርክባት እንታይ ይብል?

- እቲ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዘሎ ሕጊ፡ ምስ ወዲ ወይ ምስ ጓል ርክብ ግብረስጋ ንምግባር ልዕሊ 16 ዕድመ ክትከውን ኣሎካ ይብል።
- ርክብ ግብረስጋ ንምግባር ክልቲኦም ሰባት ክሰማምዑ ኣለዎም።
- ምስ መን ግብረስጋ ይገብሩ ከምእውን እንታይ ዓይነት ግብረስጋ ይገብሩ፡ ንምምራጽ ሰብኡትን ኣንስትን ማዕረ መሰል ኣለዎም።
- ዝኾነ ሰብ ነቲ ዝገብሮ ዘሎ ግብረስጋ ኣብ ዝኾነ ዝመረጾ ግዜ ከቋርጾ መሰል ኣለዎ።
- ዝኾነ ሰብ ንግብረስጋዊ ርኽብ ክኣቢ ይኽእል እዩ፡ ነቲ ምርጫ ኸኣ ከተኽብረሉ ኣሎካ።
- ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ወዲ ወይ ጓል ግብረሰዶመኛ ክኸውን፡ ወይድማ ወዲ ጓል፡ ጓል ድማ ወዲ ሙኳን ወንጀል ኣይኮነን።
- ናይ ግብረሶዶማውያ፣ ክልቲኡ ጾታ ዘሎዎም ሰባት ዝራኸብሉ፡ ቦታታት ከምኒ ጉጅለ ደገፍ፣ ወይ ባራት ዝኣመሰሉ ኣለዉ።

ብዛዕባ ግብረሶዶማውያን፡ ክልቲኡ ጾታ ዘለዎም ሰባት ተወሳኺ ሓበሬታ፡ ንዮርክሻየር MESMAC ተወከሶም፡ ንዝርዝር ሓበሬታ ስ.ቁጽሪ፡ 0113 244 4209 ኣሎካ

<u>ናይ ግብረስጋ ስራሕ (ኣመንዝራነት)</u>

ኣብ ናይ ግብረስጋ ስራሕ እንተደኣ ተዋፊረ ኔረ፡ እንታይ ደገፍ ክረክብ እኽእል?

ኣብ ናይ ግብረስጋ ስራሕ (ብዙሕ ግዜ ኣመንዝራነት ተባሂሉ ዝጽዋዕ) ብምውፋር ናብራኪ/ካ ትመርሕ እንተደኣ ኔርካ፡ ወይድማ ኣብ ዝሓለፈ ይኹን ሕጂ ከምኡ ክትገብር እንተደኣ ተገዲድካ፡ ሓገዝ ከም ዘድልየካ ትፈልጥ ትኸውን። እዚ ድማ፤

- ናይ STI ን ኤች ኣይ ቪን ምርመራ ክትገብር
- ብዛዕባ ተሞክሮኻ ንዝኾነ ሰብ ከተካፍል
- ንርእስኻ ካብ STI ን፡ ኤች ኣይ ቪን ንምክልኻል፡ ኮንዶም ክትወስድ
- ብዛዕባ በነፊታት ወይድማ ካልእ ናይ ገንዘብ ሓገዛት፡ ሓበሬታ ክትረክብ
- ብዝኾነ ደገፍ ወይ ጠበቃ ኣቢክልካ ካልእ ዓይነት ኣገልግሎታት፡ ክትረክብ።
- ንፖሊስ ብዛዕባ ዝኾነ ባእሲ ጸብጻብ ንምሃብ ኣብ ትሰርሓሉ ወይ ኣብ ትሕግዘሉ እዋን፡ ብዘይ ሓደ ጉድኣት ንነብስኻ ብኸመይ ከምትገብሮ ሓበሬታ ክትደሊ።

ሓገዝ ወይ ምኽሪ ደልየ ናበይ ክኸይድ ኣሎኒ?

- ኣብ ኩሉ ናይ ዕድመ ክልል ንዘለዋ ኣብ ናይ ምንዝርና ስራሕ ንዝተዋፈራ ደቂ ኣንስትዮ ዝሕግዝ ጀነሰስ ዝበሃል ማሕበር ኣብ ከተማ ሊድስ ኣሎ። በዚ ቁጽሪ እዚ ክትድውሊ ትኽእሊ፡ 0113 2430036
- ብላስት ዝበሃል ፕሮጀክት ድማ ምስ ኣብ ናይ ግብረስጋ ስራሕ ተዋፊሮም ዘለዉ ደቂ ተባዕትዮ ይሰርሕ። በዚ ቁጽሪዚ ክትድውለሎም ትኽእል ኢኻ፡ 01274 731 468
- ናብቶም ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ብምኻድ ክሕግዙኻ ሕተቶም።

Tigrigna

Sexual Health Clinics
ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት

ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት እንታይ እዮም?
(ናይ ጀኒቶ-ዩሪናሪ መድሃኒት ወይ G.U.M ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ እዩ)

እዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ንSTIs፡ ኤች ኣይ ቪ'ን ንምምርማርን ንምሕካምን ብፍሉይ ዝሰልጠኑ ሓካይምን ነርሳትን ዘሎዎ ክሊኒካት እዮም። ናብ STI ወይ ኤች ኣይ ቪ ተቓሊዐ ይኸውን እየ ኢልካ እንተደኣ ትጭነቕ ኮንካ፡ ካብዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ምርመራን ሕክምናን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ናጻን ምስጢሩ ዝተዓቀበን እዩ። ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ኮንዶም፣ ከምእውን ኤች ኣይ ቪ ምኽርን ሓበሬታን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዞም ክሊኒካት ኣብ ሆስፒታል ዝርከቡ ኮይኖም፡ ናይ STD (ብግብረስጋ ዝመሓላለፉ ሕማማት) ክሊኒካት፣ GUM ክሊኒካት፣ ወይድማ ፍሉያት ክሊኒካት ክበሃሉ ሰሚዕካ ትኸውን።

ነዞም ክሊኒካት ብከመይ መንገዲ ይረኽቦም?

መብዛሕትኦም ክሊኒካት ብቆጸራ መንገዲ ይሰርሑ። ኣብዚ ክሊኒካት እዚ ኣዋልድን ኣወዳትን ሓካይም ይሰርሑ። ወዲ ተባዕታይ ወይ ጓል ኣንስተይቲ ሓኪም ብፍላይ ክሪኡኻ እንተደኣ ደሊኻ ቆጸራ ክትሕዝ ከሎኻ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ናይዞም ክሊኒካት ናይ ስራሕ ሰዓታት ካብ ሶኑይ ክሳብ ዓርቢ ዘሎ መዓልታት ይፈላለ። ኣብ ግዜ በዓላት ድማ ዕጽዋት እዮም።

ሕሙማት ናብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ቅድሚ ምኻዶም ኣብዚ ክረኣዩ ይኽእሉ እዮም፤ ብዙሓት ሰባትውን ከምኡ ይገብሩ። ናብቲ ክሊኒክ ከምዝኸዱ ንዋላሓደ ሰብ ምንጋር ኣየድልዮምን እዩ፡ እቲ ክሊኒክ እውን ነቲ ጠቅላላ ሓኪሞም ወይ ንብጻዮም (መጻምድቶም) መጺኡም ከምዝነበሩ ኣይነግርን እዩ። እንተኾነ፡ ቆጸራ ንምሓዝ ሓገዝ እንተደኣ ዘድልየካ ኮይኑ፡ እቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ቆጸራ ክሕዘልካ ይኽእል እዩ።

ንናይ ኤች ኣይ ቪ ወይድማ (ከምእውን) STIs ምርመራ ናብዞም ዝስዕቡ ባዕልኻ ክትድውል ወይድማ ነቲ ጉጅለ ምርካብ ጥዕና ክድውለልካ ክትሓቶ ትኽእል ኢኻ፤

- ናይ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒክ (GUM) ብቁ.ስልኪ 0113 3926724 ወይ 3926725። ኣብ ወጻኢ እቲ ክሊኒክ 'The Centre for Sexual Health' ዝብል ታቤላ ኣለዎ። እዚ ድማ እቲ ኣብ ናይ ሊድስ ሲቲ ሰንተር (ኣብ ፊት ሚለንየም ስኴየር)፡ ሳንይ ባንክ ዊንግ፡ ጎደና ካልቨርይ ዝርከብ ናይ ሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ ሆስፒታል እዩ።
- ንምርመራን ሕክምናን ናይ ኤች ኣይ ቪ ብቁ.ስልኪ 0113 2065716 ክትድውል ትኽእል፡ እዚ ድማ እቲ ኣብ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ዘሎ፡ ናይ ረኽስን ጉዕዞን ነቑጣ መድሃኒት እዩ።

ቅድሚ ምኻድካ

ቅድሚ ሕጂ ናብዚ ክሊኒክ መጺእካ ዘይትፈልጥ እንተደኣ ኮንካ፡ እንታይ ከምዘጋጥመካ ክትፈልጥ ጽቡቕ እዩ። ገለገለ ነገራት ካብ ክሊኒክ ናብ ክሊኒክ ዝፈላለዩ እኳ እንተኾኑ፡ እዚ ዝስዕብ ግን ሓፈሻዊ ዝኾነ ሓሳብ ክህበካ ይኽእል እዩ።

ክትፈልጦም ዘሎካ ነገራት

- ኣብ ግዜ ምርመራ እቲ ሓኪም ወዲ ተባዕታይ እንተደኣ ኮይኑ፡ ነተን ደቂ ኣንስትዮ ኩሉ ግዜ ጓል ኣንስተይቲ ነርስ ትምደበለን።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- ምምጻእካ ብምስጢር ይተሓዝ
- ን2 ሰዓታት ቅድሚ ቆጸራ ሽንቲ ክትሸይን የብልካን (ፍሕኛኻ ጥራዩ ከይከውን)
- እትወስዶ ዘሎኻ መድሃኒት ተማሊእካዮ ኪድ፥ ወይድማ ናይቲ መድሃኒት ሽም ጽሒፍካዮ ኪድ
- ናይቲ መጀምርያ ቆጽራኻ ኣብቲ ክሊኒክ፡ ቅድሚ 2 ሰዓታት ናብኡ ክትከይድ ተበገሰ
- ሽምካ፣ ዕለት ትውልድኻ፣ ኣድራሻኻን ቁጽሪ ስልክኻን ጸሓፎ። ከምእውን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምኻድካ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ሽምን፣ ኣድራሻን ክትሕተት ስለትኽእል፡ ጽሓፎ
- እዚ ዝተወሃበካ ኣብ ኢድካ ክትሕዞ ዘሎካ ሪኮርድ (ሰማያዊ መጽሓፍ) እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ ምሳኻ ተማልኣዮ
- ንኣውቶቡስ ዝተጠቀምካሉ ትኬት ሒዝካ ንመጎዓዝያ ዘውጻእካዮ ገንዘብካ ክምለሰልካ ሕተት

ዝኣክል ግዜ ደ ኣሎካ?

ሓኪም ንምርኣይ፣ ምርመራ ንምግባር፣ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ንምርካብ፣ ክትሕከምን ንናይ ጥዕና ኣማኻሪ ክትዛረብን፡ ክሳብ ክልተ ሰዓት ክወስድ ይኽእል እዩ።

ናብ ክሊኒክ ከይደ ከምዝነበርኩ መን ክፈልጥ ይኽእል?

ኩሉ ሓበሬታ ብምስጢር ዝተታሕዘ እዩ። ብመጀምርታ፡ ብጠቅላላ ሓኪምካ ናብቲ ክሊኒክ ተላኢኽካ እንተኾንካ ጥራይ፡ እቲ ክሊኒክ ናብቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ንኽጽሕፍ ፍቓድ ይሓተካ። እንተዘይኮይኑ ብዛዕባኻ ዘሎ ሓበሬታ ናብ ዋላሓደ ኣይልኣኽን እዩ።

እቲ ክሊኒክ እንታይ ዓይነት ናይ ሰነጾታዊ ክንክን ጥዕና ይገብረልካ?

ኣብቲ ክሊኒካት እዞም ዝስዕቡ ነገራት ብናጻ ክግበሩልካ ኣለዎም፤

- ሓበሬታን ምኽርን ብዛዕባ ጥዑይ ናይ ሰነጾታዊ ርክብ ህይወት ምህላው
- ብግብረስጋ ንዝመሓላለፉ ሕማማት ምርመራታትን ሕክምናን
- ዝኾነ ብዛዕባ ናይ ሰነጾታዊ ጥዕናኻ ዝምልከት ተዕልሎ ሰብ
- ክታበት ናይ ወይቦ (hepatitis A and B)
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ – ከምእውን ምኽሪ ቅድምን ድሕርን መርመራ
- ናይ ሰነጾታዊ ጥዕና ምርመራ
- ኮንዶምን ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣትን
- ናይ ኢመርጀንሲ መከላኸሊ ጥንሲ
- ጥንሲ ምርመራ

ንሰኻን ናይ ጥዕና ኣማኻሪኻን

መብዛሕትኦም ክሊኒካት ናይ ጥዕና ኣማኸርቲ ወይድማ ካውንስለራት ኣለዎም። ናይ ብዙሕ ዝዓይነቱ ሽግራት ተሞክሮ ኣለዎም። ብዛዕባ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ፤

- ብግብረስጋ ዝመሓላለፉ ሕማማት (STIs)
- ምግሳስ ወይ ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ ዝምልከት ባእሲ (ኣብ ቀረባ ግዜ ወይ ኣብ ዝሓለፈ) ወይ ጎነጽ ኣብ ጾታዊ ብዝምድና
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ
- ናይ ጾታዊ ርክብ ድሌትካ ምጥፋእ ወይ ጸገም ናይ ስምዒት
- ኣብቲ ጾታዊ ርክባት ሓዴኩም ኤች ኣይ ቪ ዘለዎ ሓዴኹም ዘይብሉ ምስዝኸውን
- ኤች ኣይ ቪ እንዳሃለወካ ምንባር

- ናይ ኤች ኣይ ቪ ሕክምናታት ናይ ምውሳድ ምርጫ ወይድማ ሕክምናታት ንምውሳዱ ጸገም እተሎካ
- ብዛዕባ ናይ ጾታዊ ርክብ ህይወትካ ወይ ምሕዝነትካ ዝምልካት ኣብ ሓሳብካ ዘሎ ነገራት
- ንናይ ጾታዊ ርክብ ብጻይካ ሕማም ክህልዎም ስለዝኽእል ክምርመሩ ከምዘለዎም እትነግረሉ መንገድታት
- ብዛዕባ ናብቲ ክሊኒክ ምኻድ፣ ምዝርራብ፣ መጓዓዝያ፣ ምስጢር ዝምልከት ስኽፍታ እንተሎካ

ናብ ናይ ጥዕና ኣማኻሪ ምኻድ

ቆጸራ ምሕታት እቲ ዝበለጸ እዩ። ክትጽበ እንተደኣ ትኽእል ኮንካ ብዘይ ቆጸራ ኬድካ ንኽትረአ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ነቲ ናይ ጥዕና ኣማኻሪ ብስልኪ ክትውከሶ ትኽእል ኢኻ። እቶም ናይ ጥዕና ኣማኸርቲ፡ ብሓንሳብ ኮይኖም ብዛዕባ ዝኾነ ነገራት ክሓቱ ንዝደለዩ ሰብኣይን ሰበይትን ክርእዩ ይኽእሉ እዮም። ወይውን ንኽሕግዘካ መሓዛኻ/ዓርክኻ ሒዝካ ክታቱ ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ግን፡ መብዛሕትኡ ግዜ፡ እቲ ናይ ጥዕና ኣማኻሪ ቅድሚ ንኽልቴኹም ምርኣዩ መጀመርያ ንዓካ ንበይንኻ ንሓጺር ግዜ ክርእየካ ይደሊ።

እቲ ክሊኒክ ሕማም ከምዘሎካ እንተደኣ ኣረጋጊጹ፡ እቲ ናይ ጥዕና ኣማኻሪ ንኽርእየካ ክትሕተት ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ እቲ ሕማም እንታይ ሙኻኑን ብኸመይ ከም ትሕከምን ንኽትዘራረብ እዩ። ብኸመይ ከም ዝሓዘካን ከመይ ጌርካ ከተጥፍኦ ከምትኽእልን ከምእውን ነቶም ምሳኻ ጾታዊ ርኽብ ዘለዎም ሰባት እንታይ ሳዕቤን ከምዘለዎን ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ብዛዕባ ናይ ጾታዊ መሓዛኻ ምርመራ ንኽገብር ዝመዓደሉ ዝተፈላለየ መንገዲታት ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ።

ናይ ግልኻ ዝርዝር ሓበሬታታት

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምምጻእካ፡ ሓደ ዓይነት ሽም፣ ኣድራሻን ዕለት ልደትካን ክትህብ ኣሎካ። ዝኾነ ሓበሬታ፤ ከምኒ ኣድራሻ እንተደኣ ቀይርካ ነቲ ተቐባል ኣጋይሽ ንገሮ።

ሓኪም ምርኣይ

ሕኪም ክትርአ ከሎኻ፡ እዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ክትሕተት ትኽእል ኢኻ፤

- መጨረሻ ግብረስጋ ዝገበርካዮ መዓስ እዩ?
- ምስ ወዲ ድዩ፣ ጓል ድዩ፣ ወይ ምስ ብዙሓት ሰባት እዩ ኔሩ?
- ተጋሲሶሙኻ ወይ ናይ ጾታዊ ርክብ ባእሲ ኣጋጢሙካ ይፈልጥዶ?
- ሕማም ኣሎኒ ኢልካ እንተደኣ ሓሲብካ፡ እንታይ ምልክት ርኢኻ፡ መዓስከ ከተስተባህለሉ ጀሚርካ?
- ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ እንታይ መድሃኒት ትወስድ ኣሎኻ?
- ቅድሚ ሕጂ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ሓሚምካዶ ትፈልጥ?
- ብሓፈሻ፡ ናይ ጥዕና ጸገማት ኣሎካ ድዩ?

ምምርማር

እቲ ሓኪም ዝኾነ ናይ ሕማም ምልክት ንምርኣይ ክዳንካ ከተውጽኦ ክሓተካ እዩ። እቲ ሓኪም ሓቢጡ እንተሎ ንምርኣይ፡ ነቲ ኣብ ጎሮሮኻ ዘሎ ጽኪ ክድህስሶ ይኽእል እዩ። ደሓር እቲ ሓኪም፡ እንታይ ዓይነት ምርመራታት ክግበረልካ ከምዘለዎ ክነግረካ እዩ። እቲ ሓኪም ወይ ነርስ ነቲ ምርመራ ይገብሩልካ፡ ነፍሲወከፍ ምርመራ ንምንታይ ከምዝግበር ከኣ ይገልጹልካ። ጓል ኣንስተይቲ እንተደኣ ኮንኪ፡ እሞ እቲ ዝምርምረኪ ሓኪም ወዲ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣብቲ ክፍልኺ ጓል ኣንስተይቲ ነርስ ክትህሉ እያ።

ምርመራታት (Tests)

ንዝኾነ ናብቲ ክሊኒክ ዝኸይድ ሰብ፡ ብርክት ዝበለ ምርመራታት ይግበረሉ። እዞም ምርመራታት ከኣ፡ ብናይ ደም ምርመራ፣ ናይ ሽንቲ ምርመራ፣ ካብ ናይ ወዲ ወይ ናይ ጓል ብልዕቲ ከምእውን ካብ መቐመጫ ዝተወሰደ ቅምሶ፡ ይግበሩ። ኩሎም እቶም ምርመራታት ክትገብሮም ኣየድልየካን እዩ። ብዛዕባ እዞም ምርመራታት ጽቡቕ እንተደኣ ዘይተሰማዓካ ወይ ጥርጣረ የሕዲርካ፡ ምስቲ ሓኪም/ነርስ ወይድማ ናይ ጥዕና ኣማኸሪ ተዛራረብ።

ውጽኢታት

ቅድሚ ምኻድካ፡ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ብኸመይ ከም ትረኽቦ ምሳኻ ክዘራረቡ እዮም።

ሕክምናታት / መድሃኒታት

ዝኾነ እትወስዶ መድሃኒት ልክዕ ከምቲ ኣብቲ ክሊኒክ ዝተኣዘዘልካ ክኸውን ኣለዎ። እቲ ዝተኣዘዘልካ ብምልኡ ከኒናታት ክትውድኦ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ - ዋላ እቲ ምልክት ናይቲ ሕማም እንተኸደ።

ንኻልኦት ምንጋር

እዚ ክሊኒክ ምስቶም እዚ ሕማም ድሕሪ ምትሓዝካ ስጋዊ ርክብ ዝነበረካ ሰባት ንኽራኸብ ሪኢቶ ከቕርብ ይኽእል እዩ። ብዛዕባዚ ድማ ኣብቲ ክሊኒክ ምሳኻ ክዘራረቡ እዮም።

ምስጢራውነት

እቲ ክሊኒክ ብዛዕባኻ ዝረኸቦ ዝኾነ ሓበሬታ ምርጢሩ ብሕጋዊ ደረጃ ዝተዓቀበ እዩ። ናይ ሕክምናኻ ሪኮርድን ናይ ምርመራኻ ውጽኢትን፡ ኣብቲ ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ክተሓዝ ኣለዎ፡ ብዘይ ናትካ ፍቓድ ድማ ናብ ካልእ ክፋላት ናይቲ ሆስፒታል ኣይለኣኽን እዩ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

SEXUAL HEALTH SUPPORT AND ADVOCACY GROUPS IN LEEDS

ናይ ስነጾታዊ ጥዕና ደገፍን ተጣበቕቲ ጉጅለታትን ኣብ ከተማ ሊድስ

ተረንስ ሂግስ ትራስት (Terrence Higgins Trust (THT))

ብኤች ኣይ ቪ ወይድማ ኤይድስ ንዝተጠቕዑ ሰባት ክንክንን ደገፍን ነቕርብ። ኣገልግሎታትና ነዚ ዝስዕብ የጠቓልል፤ ብትረኽቦ ናይ ኤች ኣይ ቪ ሓበሬታ፡ መሰረት ብደሓን ምንባር፣ ናይ መደዓዓስን ምልውዋጥን መዓልቲ፣ ናይ ድሕንነት በነፌት፣ ኣባይትን ኣባይቲ ኣልቦን፣ ናይ ዕዳ ምኽሪ፣ ናይ ስደተኛታት/ዑቕባ ደገፍን ሓበሬታን። ከምእውን ከምዚ ዝስዕብ ነቕርብ፤ 1:1 ስነኣእሙራዊ ደገፍ፣ ምትዕርራኽ፣ ተወሳኺ ናይ ስነኣእሙራዊ ሕክምና፣ ዕረፍቲ ምሃብ፣ ነቶም ትሑት ኣታዊ ዘለዎም ናይ ጻዕሮም ክፍሊት፣ ከምእውን ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪን ኤይድስን እዋናንዊ ዝኾነ ሓበሬታን ምክርን። ኣዎንታዊ ኣማራጺታት (እንደገና ምስልጣን፣ ትምህርቲ፣ ስራሕን ሞያን) ምኽርን ሓበሬታን። ኩሉም ኣገልግሎት ናጻን ምስጢሮም ዝተሓለወን እዮም።
ቁ.ስልኪ፡ 0113 2364720 – 2 ኦክስፎርድ ፕለይስ፡ ሊድስ

በርናንዶ ኣፍሪካን ኮሚዩኒቲስ ቲም (Barnardo’s African Communities Team)

ኣገልግሎቱ ብኤች ኣይ ቪ ንዝተጠቕዑ ናይ ኣፍሪቃ ስድራቤትን ግለሰባትን ይህብ። ናይ ደገፍ ጉጅለ የመሓድር፣ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ኣባይትን ደገፍን ስደተኛን ሓበሬታ ንምፍላጥ ዘኽእል ሓገዝ ይህቡ። ንኤች ኣይ ቪ ዘለወን ጥኑሳት ኣንስትን ኣብ ቤተሰብ ዘለዉ ኤች ኣይ ቪ ዝተጠቕዑ ቆልዑን ሓገዝ የበርክት። ናጻ ኮንደምን ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕና ሓበሬታን ይህብ።
ቁ.ስልኪ፡ 0113 2589290 — ጎገና ክላረንስ፡ ሆርዝፎርዝ፡ ሊድስ

ስታር ፕሮጀክት (STAR project)

እቲ ሓፈሻዊ ዓላማ ናይዚ ፕሮጀክት እዚ ነቶም ናይ ምግሳስን ጾታዊ ጎነጽን ግዳይ ዝኾኑ ፈሊኻ ፈሊጥካ ዘድልዮም ነገር ንምምላእ ናይ ክኢላታት ሓገዝ ምውህሃድ እዩ። እዚ ኣገልግሎት ንዝኾነ ኣብ ቀረባ እዋን ብምግሳስ ወይ ጾታዊ ጎነጽ ዝተጠቕዑ ካብ 14 ዓመት ንላዕሊ ዘለዉ ኣወዳትን ኣዋልድን እዩ። ካብ 14 ዓመት ንላዕሊ ዘለዉ ኣወዳትን ኣዋልድን። ወድዓውን ስነ-ኣእሙራውን ሓገዝን ናይ በዓል ሞያ ምኽርን።
ቁ.ስልኪ፡ 01924 292361 / 298954 – 14 ጎደና ላበርነም፡ ዌክፊልድ

ዮርክሻየር MESMAC (Yorkshire MESMAC)

ንግብረ ሶዶማውያን ደቂ ተባዕትዮ ብማሕበረሰብ ተበግሶ ዝተመስረተ። ኣወዳት ግብረ ስጋ ንምግባር ዝራኸብሉ ባራትን ናይ ሳዕስዒት ቦታታትን ምኻድ ዘጠቓልለ እዩ። ብዛዕባ ናይ ግብረሶዶማውያን ደቂ ተባዕትዮ ጉዳይ፣ ናይ ጎደናን ሳውናን ስርሓት፣ ስልጠና ይህብ፡ ዝተፈላለዩ ጉጅለታት ይድግፍ ንኣብነት፡ ጉጅለ ዝተመርዓዉ ደቂ ተባዕትዮ፣ ናይ ሊድስ ማሕበረሰብ ግብረ ሶዶማውያን ከምእውን ናይ ሊድስ ደቂ ኣንስትዮን ናይ ክልቲኡ ጾታ ዘለዎም ናይ መንእሰያት ጉጅለን።
ቅ.ስልኪ፡ 0113 2444209

ብላክ ሀልዝ ኢኒሽቲቭ (Black Health Initiative (BHI))

ብዛዕባ ጾታዊ ጥዕና ብመጀመርያ ደረጃ ንናይ ኣፍሪቃን፡ ኣፍሪቃ-ካሪቢያንን ማሕበረሰብ ኣብ ሊድስ፡ ምስጢሩ ዝተዓቀበ ናይ ሓበሬታ ደገፍን፡ ጥብቅናን ይህብ። እቲ ኣገልግሎት፡ ብምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM) ዝተጎድኣ ደቂ ኣንስትዮ ደገፍ፣ መንሽሮ ናይ ጡብ፣ ፊብሮይድ፣ መነፓዝን ካልእ ናይ ማህጸን ጥዕና ዝምልከት ነገራትን የጠቓልል። ናጻ ናይ ጥንሲ ምርመራን ኮንደምን ይህብ፤ ናይ ABC ቅሩብ ኣገልግሎት (ምኽሪ ቅድሚ ጥንሲ) ከምእውን ቀዳም ቀዳም ናይ ንግሆ፡ ተሞክሮ ዘለዎም ሚድዋይፍ ምርካብ።
ቁ.ስልኪ፡ 0113 3070300 – ነቑጣ 10፡ ቼፕልታውን ኢንተርፕራይዝ ሰንተር፡ 231-235 ጎደና ቼፕልታውን፡ ሊድስ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

ዎርኪን ኢት ኣውት (Working it out- The CASAC Partnership Ltd)

ዎርኪን ኢት ኣውት ንደቂ ኣንስትዮ ኣብ ጽርግያ ዝሰርሓ፡ ከምእውን ኣብ ቼፐልታውንን ከባቢኣን ዝሰሑን ዝነብሩን ቅድሚ ሕጂ ኣብ ጽርግያ ዝሰርሑ ዝነበሩ ጥራይ ዝተመደበ ፕሮጀክት እዩ።

<u>ናይ ደቂ ኣንስትዮ ቀጻሊ ሓገዝ</u> - ኣርችዋይ፡ ጎደና ራውንድሀይ፡ ሊድስ

ኩሉ ግዜ ሮቡዕ ናይ ድሕሪ ቀትሪ ኣብ ሞንጎ ሰዓት 1.30 ን 4.00፡ ናይ ጽርግያ ሰራሕተኛታትን ቅድሚ ሕጂ ናይ ጽርግያ ሰራሕተኛታት ዝነበራን ናብዚ ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ንዕላል፣ ዝኾነ ነገር ንምብላዕ፣ ኣካላተን ንምሕጻብ ወይድማ ክዳውንተን ንምሕጻብ ክመጻ ይኽእላ። ናጻ ኮንዶምን ናይ ጥንሲ ምርመራን እውን ንህብ ኢና። ዎርኪን ኣውት ኣብ ከባቢ ቼፐልታውንን ሄርሂልስን ንዝነብሩ ንስደተኛታትን ዑቕባ ንዝሓቱን ክተሓባበር ይኽእል እዩ። እቲ ቀንዲ ጉዳይ፡ ናይ ገንዘብ ችግር ንዝለወን፡ እሞ ናይ ጽርግያ ስራሕ እቲ እንኮ መፍትሒ ኮይኑ ዝመስለን ስደተኛታትን ሓተቲ ዑቕባን ደቂ ኣንስትዮ፡ ብዛዕባ ናይ ግለን ደሓንን ሰላምን ክፈልጣ፤ ኣብ ጽርግያ ክሰርሓ ከለዋ ድማ ነብሰን ክከላኸላን እዩ። ከእውን ምስ ሓኪም ተመዝጊበን ሙኳነን ምርግጋጽ፣ ወይድማ ናብ ናይ ውጥን ስድራቤት ክሊኒክ ከመጻ፤ ከም ኣማራጺ ከኣ ናይቲ ተወሳኺ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ኣገልግሎት ንናይ ጽርግያ ሰራሕተኛታት ዝህብ ናይ ጀነሲስ ኣገልግሎታት ምድላይ እዩ።

ብተወሳኺ ብዛዕባ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት፣ ናይ ኣባይቲ፣ በነፊት፣ ጾታዊ ጥዕና ከምእውን ብዛዕባ ስራሕ ሙቕጻርን ናይ ስልጠና ዕድላትን ዝምልከት ሓገዝን ምኽርን ክንህብ ንኽእል ኢና።

ኣብቲ ናይ ቀጻሊ ሓገዝ ኣብ ኣርችወይ፡ ጎደና ራውንሀይ ዘሎ ክትካፈል እንተደኣ ደሊኺ፡ ኣብኡ ንራኽብ፡ ወይድማ ንተወሳኺ ሓበሬታ ንጀኒ ሞስክሮፕ ብቑ.ስልኪ 0113-380-5651 ወይ 07969-443789 ክትረኽብያ ትኽእሊ ኢኺ።

ጀነሲስ (Genesis)

ጀነሲስ ነተን ኣብዚ ኣገልግሎት እዚ ንምስታፍ ዘቸግረንን፡ ነተን ዝተሳተፋንን፡ ወይድማ ነተን ናይ ሃይማኖት፣ ባህሊ ወይ ሕብረተሰብኣዊ ድሕረ ባይትአን ብዘየገድስ ካብ ምንዝርና ክወጻ ዝምነያ ኣብ ኩሉ ዕድመ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ንሙሉእ ከተማ ዘጠቓልል ምስጢሩ ዝተዓቀበ ኣገልግሎት ይህብ። መብዛሕትኡ ስራሕና ኣብ ምብጻሕ ዝተመስረተ እዩ። ንናይ ጽርግያ ሰራሕተኛታት ብመንገዲ ናይ ተንቀሳቓሲ ነቑጣ፡ ኣብ ሰሙን ሰለስተ ግዜ ኣብ ሞንጎ 8-11 ድ.ቀትሪ፡ ዝስተ ውዑይ ነገር ብምሃብ፣ ኮንዶም፣ ናይ ኮንዶም ቅብኣት፣ ጓንቲ፣ ናይ ጥንሲ ምርመራታትን ከምእውን ብዛዕባ ’dodgy punters ’ ሓበሬታ ብምሃብ ኣገልግሎት ነቕርብ ።

ልክዕ ከምቲ ናይ ምብጻሕ ኣገልግሎት ዘሎና ከምእውን ናይ ሓደ ንሓደ ደገፍ፡ ንናይ ሓጺር እዋንን ናይ ነዊሕ እዋንን ኣገልግሎት ኣሎና። መብዛሕትአን ደቂ ኣንስትዮ፡ ዝምውና ገዲፈን ኩሉ ብዛዕብኡ ረሲዐን፡ ክነብራ እንተደኣ ኮይነን ብዝያዳ ጽዑቕ ዝኾነ ደገፍ ይደልያ። እዚ ድማ ምስ ናይ ሓሸሽ ምጥቃም፣ ጎነጽ፣ ኣባይቲ፣ ክንክን ህጻናት፣ ናይ ትምህርትን ስልጠናን ዕድላት ምርካብ ዘጠቓለለ ነገራት ምስራሕ ማለት እዩ። ብፍላይ ናይ ጾታዊ ርክብ ሰራሕተኛ ሓበሬታ ብ10 ዝተፈላለየ ቋንቋታት ኣሎና። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ ጀነሲስ ዘለዉ ሰራሕተኛታት ብቑ.ስልኪ **0113 2430036** ወይድማ ቀጻሊ ሓገዝ ንኦክስፎርድ ቻምበራት፡ ኦክስፎርድ ፕይስ፡ ሊድስ።

Tigrigna

Other Support Services
ካልእ ናይ ድጋፍ ኣገልግሎታት

ናይ ስደተኛታት ቆንስል

ብቕልጡፍ እትረኽቡ ኣገልግሎት ኮይኑ፡ ሓተቲ ዑቕባ ብዛዕባ ናይ ደገፍ ኣማራጺታት፣ ብNASS ንዝቐርብ ንናይ ደገፍን መንበሪ ገዛውትን ዝግበር ምልክታታት ሓገዝን ክሓስብሉ ዝሕግዝ እዩ። ከምእውን ናይ ህጹጽ ኣባይቲ ዝፍቀደሎም እንተደኣ ኮይኑ ድማ ናይ ኢንዳክሽን ማእከል ይወሃቦም። ናይ ሰሙናዊ ክፍሊት ናይ ምእካብ ጸገም ንዘለዎም ምትሕብባር፣ ንዝኾነ ናይ ኩነታት ለውጢ ንNASS ምሕባር፣ ናይ NASS ደገፍ እንተደኣ ኣቋሪጹ ይግባይ ንኽብሉ ምሕጋዝ፣ ከምእውን ንብርትዕ ዝበለ ጉዳይ ንምምልካት ምድጋፍ።

ናይ ስደተኛታት ቆንስል፡ ብዛዕባ ፋሕ ምባልን ካልእ ኣገልግሎታትን ንሓታቲ ዑቕባ ዝድግፍ ሓበሬታን የቕርብ፤ ከምእውን ናይ ገዛ ጎነጽ ዘጓንፈን ደቂ ኣንስትዮ ሓተቲ ዑቕባ ደገፍ የበርክት። ብዛዕባ እተን ኣብ ናይ ዑቕባ ወረቐተን ውሳኔ ዝተወሃባ ደቂ ኣንስትዮ መሰላተንን ግቡእን ዝምልከት ሓበሬታን ምኽርን ይህበን።

ናይ ስደተኛታት ቆንስል፡ ቀዳማይ ደርቢ፡ ሀርሊ ሃውስ፡ 1 ጎደና ዲውስበሪ፡ ሊድስ LS11 5DQ - 0113 2449404
www.refugeecouncil.org.uk

ናይ ሊድስ ስደተኛታትን ሓተቲ ዑቕባን ናይ ደገፍ ኣለልግሎት (LRASS)

LRASS ናይ ኣባይትን ከባብን ጥዕና ክፍሊ እዩ። እቲ ናይ ሊድስ ጉጅለ፡ ኣብ ትሕቲ ዮርክሻየርን ሃምበርሳይድን ናይ NASS ውዕል፡ ኣብ ኩላ ሊድስ ፋሕ ኢሎም ዘለዉ ሓተቲ ዑቕባ ኣባይትን ደገፍን የቕርብ። ነቶም ንNASS ዝተቀበሉን ኣብ ናይ ቆንስል ገዛውቲ ዝነብሩን ሓተቲ ዑቀባ ምኽሪ ይህቡ።

155 ጎደና ከርክስቶል፡ ሊድስ LS4 2AG - 0113 395 0747

ወይድማ

ሂልሳይድ ሰንተር (Hillside Centre) - 0113 257 7957
asylum@leeds.gov.uk

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk