

# Health Services in the UK

## አገልግሎት ጥዕና ኣብ ዓዲ እንግሊዝ

### ትሕዝቶ

ኤን ኤች ኤስ

ምስጢራውነት  
ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝርከቡ ኣስተርጓምቲ  
ጥርፃናት ወይ ሸግራት

ብኤን ኤች ኤስ ዝወገብ ናይ ኢመርጅንሲ ኣገልግሎት ጥዕና  
ክፍሊ ኣደጋን ኢመርጅንሲን

ናይ ጠቅላላ ሓኪም (ዶክተር) ማእከል ጥዕና

ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ምምዘጋብ  
ጠቅላላ ሓኪም/ናይ ቤተሰብ ሓኪም  
ዝሰልጠኑ ነርሳት  
ቆጵራ ምሓዝ  
ኣስተርጓምቲ ምርካብ  
ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ምቕያር

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ

ኣስተርጓምቲ 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

ሓኪም ሰኒ

ኢመርጅንሲ ኣገልግሎት ሕክምና ሰኒ ኣብ ከተማ ሊድስ

ሓኪም ዓይኒ

መከላኸሊ ጥንሲ

ናይ ኣእምር ጥዕና

ስነጽታዊ ጥዕና

ናይ ስነጽታዊ ጥዕና ክሊኒካት

ኣገልግሎት ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ

ጥንሲ  
ምስዳድ ጥንሲ  
ናይ መንሸር ሰርቪካል ምርመራ  
ምክንኻብ ዓል ኣንስተይቲ

ኣገልግሎት ጥዕና ህጻናት

ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ  
ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት  
ናይ ህጻናት ክታቦት

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ስነጽታዊ ጥዕናን ኤች ኣይ ቪን

ብግብረሰጋ ዝመሓለፉ ሕማማት (STI's)  
ኤች ኣይ ቪ  
ሕግን ጽታዊ ርክባትን  
ናይ ስነጽታዊ ጥዕና ክሊኒካት

ናይ ስነጽታዊ ጥዕና ደገፍን ተግባራዊ ጉጅለታትን ኣብ ከተማ ሊድስ

ካልእ ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት ኣብ ሊድስ

# Health Services in the UK አገልግሎት 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](http://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 አገልግሎት ጥዕና (ኤን ኤች ኤስ)

### **ኤን ኤች ኤስ እንታይ እዩ?**

ክንክን ጥዕና ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ብሃገራዊ አገልግሎት ጥዕና (ኤን ኤች +ኤስ) ይወሃብ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዑቕባ እንተደኣ ሓተትካ እሞ ካብቲ ሆም ኦፊስ (Home Office) ውሳኔ ዘይተቐበልካ እንተደኣ ቪዥካ፣ እዚ ዘሰዕብ መምርሒ ይምልከተካ እዩ።

### **ኤን ኤች ኤስ ብናጻ ድዩ ዝወሃብ?**

ሓተቲ ዑቕባ እንተደኣ ኮንካ ንመብዛሕትኦ ብኤን ኤች ኤስ ዝወሃብ አገልግሎት ብናጻ ክትረኽቦ መሰል ኣሎካ። እዚ ኽኣ፡ ኢመርጀንሲ ዝኾነ ናይ ሆስፒታል ሕክምና፤ ካልእ ሕክምና/ክንክን ናይ ጥንሲ፤ ከምኡውን ውጥን ሰድራቤት ዘጠቓለለ እዩ። እዚ ሰዲቡ ዘሎ ሓበሬታ ነቲ ኣብ ዘድለዩካ ጊዜ ብናጻ ክትረኽቦ እትኽእል ሕክምናታት ዝገልጽ እዩ።

### **ትእዛዝ ናይ ሓኪም ማለት እንታይ ማለት እዩ?**

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

### **ነቲ ዝወሃብኒ ናይ ሓኪም ናይ ትእዛዝ ወረቐት ክፍሊት ኣለዎ ዲዩ?**

ንሓተቲ ዑቕባ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ብናጻ ዝወሃብ ኮይኑ እንተኾነ ግን፣ ናይ ናጻ ተጠቓሚ ሙኻንካ ዘረጋገጽ ካብ አገልግሎት ብሄራዊ ደገፍ ንሓተቲ ዑቕባ (NASS) HC2 ዝበሃል ቅጥዒ ክህልወካ ይግባእ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓደሓደ ሰባት፣ ንናይ ሓኪም ትእዛዝ ከምእውን ናብ ሓኪም ሰኒ ወይ ሓኪም ዓይኒ ንክኽዱ ክኽፍሉ ኣለዎም። ንሰኻ ግና፣ ሓተቲ ዑቕባ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክሰርሑ ስለዘይፍቀደሎም ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ አገልግሎታት ብናጻ ክትረኽቦም መሰል ኣሎካ። እዚ መሰል እዚ ከምዘሎካ ንምርጋጽ ግን HC2 ዝበሃል ቅጥዒ (ፎርም) ይድልዩካ።

**እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ እንታይ እዩ?**

እዚ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ ኣብ ሸሽዲሽተ ወርሒ ከተመልክቶ ዝግበላካ ወረቀት እዩ። ናይ HC2 ቅጥዒ ንክህልወካ እዞም ዝሰዕቡ ክትገብር ትክእል፤

- ነቲ ከበጽሓካ ዝመጽእ ሰራሕተኛ ገዛኻ (ኣብ ናይ NASS ኣባይቲ ትቐመጥ እንተደኣ ኮንካ) ንክሕግዝካ ሕተቶ።
- ናብ ሰራሕተኛ ፋርማሲ ወይድማ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኬድካ ናይ HC2 ቅጥዒ ሕተቶ።

**ምስጢራውነት**

**ዝሃብክዎ ሓብራታ መጻሕፍት ይወጽእ?**

ኤን ኤች ኤስ ካብ ኢ.ሚ.ግራሽን ዝፍለ ርእሱ ዝኸላለ ክፍሊ እዩ። ኩላቶም ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝሰርሑ ኣባላት ብዛዕባ ሕመማቶም ዝረኽቡሎም ሓበሬታታት ብሚስጢር ይሕዝዎ። ብዘይ ናትካ ፍቓድ ዝኾነ ይኹን ሓበሬታ ብዛዕባኻ ንኢ.ሚ.ግራሽን ይኹን ንNASS ከካፍሉ ኣይፍቀደሎምን እዩ። ኣብ ሓደሓደ እዋናት ንጥዕና ዝምልከት ሓበሬታ ካብ ሓኪም ናብ ሓኪም ወይ ኻብ ነርስ ናብ ነርስ ክመሓለፍ ይካእል እዩ። እዚ ግን ንጥዕናኻ ዝጠቅም እንተኾይኑ ጥራይ ዝግበር ኮይኑ፣ እቲ ሓበሬታ ናብ ዘይግብኡ ሰብ ከይሓልፍ ብዝለገለ ጥንቃቄ ናብ ካልእ ናይ ጥዕና ሰራሕተኛ ጥራይ ከምዝተሓለፈ 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 ይክእል እዩ። ንእትህቦ ሓበሬታታት ኣይተጻቀቡን ኢልካ ስክፍታታት ወይ ጥርጣረ እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ ክትሓትት መሰል ኣሎካ።

**ኣብ ኤን ኤች ኤስ ዝሰርሑ ኣስተርጓሚ**

**ፉንቲ እንግሊዝ ዘይፈልጥ እንተደኣ ኮይኑ ብኸመይ ይራዳዳእ?**

ናብ ሓኪም ወይ ነርስ ኣብ ትኸደሉ እዋን ብቋንቋ እንግሊዝ ምርድዳእ ዝብርትዓካ እንተደኣ ኮይኑ፣ ኣስተርጓሚ ንክቀርበልካ ክትሓትት መሰል ኣሎካ። ኣብ ቆጶራኻ ግዜ፣ ኣዝማድካ ወይ ኣዕሩኽትኻ ከተርጉምልካ ኢልካ ሒዝካዮም ክትመጽእ የብልካን።

እቲ ኣስተርጓሚ ነቲ እተዘርበ ነገር ብምስጢር ይሕዞ። ቦቲ ኣስተርጓሚ ዘይተሓገሰካ እንተደኣ ኮንካ፣ ወይከኣ ብዛዕባ ምስጢራውነት እትህቦ ሓበሬታ እንተደኣ ተሻቐልካ፣ እሞ ነቲ ኣስተርጓሚ እንተዘይደለኻዮ ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና ሰራሕተኛ ክትሕብር ትክእል ኢኻ።

ኣስተርጓሚ ንክቀርበልካ እትሓተሎም መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ነቲ ሓኪም፣ ነርስ ወይድማ ሰራሕተኛ ብቐጥታ ምሕታት።

**ብኤን ኤች ኤስ ኣብ ትግልገሎ እዋን ዝለገሉ ጥርጻናት ወይ ሸግራት**

**ብዛዕባ ናይ ኤን ኤች ኤስ ኣገልግሎት ጥርጻን ምስ ዝልህዒ እንታይ ይገብር?**

ናይ ሕመማት ኣማኻርን ኣራኻቢ ኣገልግሎትን (Patient Advice and Liaison Service) (PALS) ኣብ ኦትደልደሉ ግዜ፣ ሸግር ኣብ ዘጓጎሉም ወይድማ ናብይ ከምትኸዱ ኣብ ዝጠፍኣኩም ግዜ፣ ክሕግዝኩም ድልዊ እዩ። PALS ኣገልግሎቱ ንሕመማትን፣ ሰድራቤቶምን፣ ኣዕሩኽቶምን

# Tigrigna

ኮይኑ፡ ብዛዕባ ከባብደዊ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ሓገዝ ንምሃብ ከምኡደግ መፍትሒ ንምቕራብ ዝግለመ እዩ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ንጥርግናትኩም ብምስግዕ ንዝቐረበ ነቐፊታ ድግ ንናይ ኤን ኤች ኤስ ሰራሕተኛታት ብምቕራብ፡ ንግና'ውን ኣቶኩሩኡ ኣብ ሕሙማት ናይ ክንክን ጥዕና ዝኾነ ኣገልግሎት ንምምዕባል ይሕግዘና። PALS ንግኝትኩም እዞም ዝሰዕቡ ክገብረልኩም ይኽእል፤

- ብዛዕባ ካልኦት ንግኝትኩም ክጠቕሙ ዝኽእሉ ክንክን ጥዕና ዘቐርቡን ከምእውን ሓገዝ ዝህባ ማሕበራትን ሓበሬታ የቐርቡ።
- ብዛዕባ እንህቦ ኣገልግሎት ጽቡቕ ይኹን ሕማቕ ርኪቶታት ብምቕባል ነቲ ዝመጽእ ርኪቶ ድግ ነቲ ናይ ሕሙማት ኣገልግሎት ንምምሕዳሽ ምውግሉ የረጋግጽ።
- ኣገባብ ኣቀራርባ ጥርግን ከምእውን ክሕግዘካ ምስ ዝኽእል ሰብ ብኸመይ ከምትራኹብ ይገልጽ።
- ዝኾነ ሽግር ወይ ሓሳባት እንተሃለዩካ፡ ንምፍትሒ ምሳኻን ምስቶም ናይ ጥዕና ኣባላትን ኮይኑ ይሰርሕ።

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

## ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጅንሲን (A&E)

### **ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጅንሲን (A&E) ግለት እንታይ ግለት እዩ?**

ሓደጋ እንተኣጓጊፋካ ወይ ድግ ብጽንኡር እንተደኣ ሓጂምካ ኣብ ቀረባኻ ኣብ ዝርከብ ክፍሊ ሓደጋን ኢመርጅንሲን ክትሕከም ትኽእል ኢኻ። እዚ ኸኣ ብናጻ ዝወሃብ ኮይኑ ንዝኾነ ሰብ ዝምልከት እዩ። እቲ ክፍሊ A&E ለይትን መዓልትን ክፋት እዩ። ህጹጽ ዝኾነ ሕክምና ዘድልየካ እንተኾይኑ ሽዑንሽዑ ክትርኦ የድልየካ። ካብዚ ኩሉ ወጻኢ ዝኾነ ኩነታት ግን፡ ዝርዝር ሓበሬታኻ ብምሃብ፡ ንክትርኦ ገለ ሰዓታት ክትጽቦ የድልየካ።

ኢመርጅንሲ ወይድግ ህጹጽ ናይ ሕክምና ረዲኤት፡ ኣብ ዘየድለየካ እዋን እንተደኣ A&E ተጠቂምካ ንክልቲኦም ኣብ ናይ ሞትን ህይወትን ኩነታት ዘለዉ ክትክልክሎም ስለ እትኽእል፡ ሕግምካ ወይ ኩነታትካ ኢመርጅንሲ ዘድልዮ ምኻኑ ንምፍላጥ ተጠንቂቕካ ክትሓሰብ ይግበላካ።

### **ኢመርጅንሲ እንታይ እዩ?**

ኣብነታት ናይ ኢመርጅንሲ እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ራዕራዕ ኢሉካ ምውዳቕ
- ንመጀመርያ ጊዜ ወይድግ ብርቱዕ ዝኾነ ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
- ቃንዛ ኣብ ኣፍልቢ
- ሃለዋትካ ምጥፋእ
- ከቢድ ምፍላስ ደም
- ዝጥርጠር ናይ ዓጽጊ መስበርቲ
- ዕሙቕ ዝበለ ቁሰሊ ክምኒ ናይ ካራ መውጋእቲ
- ከቢድ ናይ ትንፋስ ሕጽረት
- ናይ ርእሲ ማህረምቲ
- ናይ መኪና ሓደጋ

### **ብዛዕባ ህጻናትን ቆልዑትን ክ?**

ህጻናትን ቆልዑን ካብ ዓበይቲ ንላዕሊ ብቐሊሉ ብርቱዕ ሕግም ክሓው ይኽእሉ እዮም።

### **ህጻን ውላደይ ብኸቢድ ከም ዝሓመመ ከመይ ገረ ይፈልጥ?**

ብዙሕ ጊዜ ወለዲ፡ ህጻን ውላደም ገለ እንተኾይኑ ንምፍላጥ ጊዜ ኣይወስደሎምን እዩ። ጠቐምቲ ክኾኑ ዝኽእሉ ሓደሓደ ምልክታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ህጻን ውላደካ ካብ ድቃስ ምስ ተበራብረ ትኽስ ዝበለ ይመስል ወይድግ ክጥምተካ ኣይደልን
- ህጻን ውላደካ ምብላዕ ይኣብየካ ወይድግ ዝበልገ የምልሶ

- ህጻን ውላድካ የዕለብጥን ይገላበጥን ከምእውን ይጽምሉ
- ሽፍ ዝበለ ነገር ይወጽ ወይድማ ኣብ ቆርባቱ ስምብራት ወይ ሕብሩ ዝቐየረ ዝመስል ነገር ይወጽ።
- ህጻን ውላድካ ሙቕትን ረስንን ይገብር እሞ ንሱኻ ድማ ትሻቆል።
- ህጻን ውላድካ ዘተንፍሰ ዘሎ ኣይመስልን ወይድማ ካብ ኩሉ ግዜ ፍልይ ብዝበለ ቀቀልጢፋ የተንፍሰ።
- ናይ ህጻን ውላድካ ብኸያት ካብ ናይ ቀደሙ ፍልይ ዝበለ ይኸውን (ምናልባት ምእናን፣ ምንጭናጭ፣ ወይድማ ምውጫጭ ዘለዎ) እሞ እንተሮሮኻዮ ድማ ዘይእበድ ይኸውን

**ናብ ክፍሊ A&E ብኸመይ ይኸይድ?**

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

**ኣምቡላንስ ብኸመይ ይጽውዕ?**

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

- 999 ደውል
- ነታ ኦፕሬተር ኣምቡላንስ ከምዘደለኻ ንገራ
- ኣበይ ከምዘሎኻ ክትሕተት ኢኻ
- እቲ ዘጓነፈ ሽግር እንታይ ሙኳኑ ግለጹም

እታ ኣምቡላንስ ሓንሳብ ምስ መጸት፣ ናብቲ ዝቐርበካ ሆስፒታል ክፍሊ A&E ክትወስደካ ኣያ።

**ብዛዕባ ኢመርጀንሲ እንተደኣ ሓሲብካ፣ ኣምቡላንስ ደዊልካ ንምጽዋዕ ክትስከፍ የብልካን።**

**እንተኾነ ግን፣ ኢመርጀንሲ ንዘደልዮ ሕግም 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 ረጋ ቀዳማይ ክትከውን ኣይትኽእልን ኢኻ።
- ኩሎም ሕሙማት ከከም ዘድልዮም ሕክምና መሰረት ይረኣዩ።
- ኩሎ ማህረምቲ ራጂ ምልጻፍ የድልዮ ማለት ኣይኮነን
- ጠቅላላ ሓኪምካ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ዝኾነ ናይ ሕክምና ሽግራት ንምፍላጥ ብቐዕ እዩ። ናይ A&E ሓኪማት ድማ ብዛዕባ ሓደጋታትን ኢመርጀንሲታትን ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ኢዮም።

# GP (Doctors) Surgeries ናይ ጠቕላላ ሓኪም (ዶክተር) ማእከል ጥዕና

## **ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እንታይ እዩ?**

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

## ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ምምዘጋብ

### **ዋላ እንተ ዘይሓመምኩ ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክምዝገብ ዶ ይደልዩኒ እዩ?**

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

### **ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ይምዝገብ?**

ክትምዝገቡም እትኻእል መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ኣብ ከባቢኻ ናብ ዝርከብ ማእከል ክንክን ጥዕና ወይድማ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኪድካ ክምዝገቡኻ ይኻእሉ እንተኾይኖም ሕተቶም።

ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣብቲ ከባቢ ቤት ጽሕፈቶም ዝነብሩ ሕሙማት ጥራይ ይምዝገቡ። ክትምዝገብ ክትከይድ ከለኻ፡ ናይ መንነት ወረቓቕትኻ ሒዘካ ክትከይድ ይደልዩካ። እቲ IND ዝበሃል ካርድኻ ከምእውን ዝኾነ ኣድራሻኻ ዘርኢ ወረቓቕት ክትጣላእ ይደልዩካ። እቲ ማእከል ጥዕና ዛጊት ካብ መጠን ንላዕሊ ብዙሓት ሕሙማት እንተደኣ ኣልይዎ፡ ክምዝገቡኻ ኣይክእሉን ይኾኑ እዮም። ሓተቲ ዑቕባ ብሙዲንካ ጥራይ ግን ምምዘጋብ ክኣብዩኻ የብሎምን።

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

ቅጥዒ ክትመልእ ክትሕተት ከምእውን በቲ ዝሰልጠነ ነርስ (ኣብ ታሕቲ ተመልክት) ኩነታት ጥዕናኻ ንምምርጫ ምፍልባት ክትምለስ ይደልዩካ ይኸውን። ዝኾነ ይኹን ናይ ቅድሚ ሕጂ ጥዕናኻ ዝገልጽ ጽሑፍ ክትጣላእ ኣገዳሲ እዩ። ናብ ኢንዱክሽን ማእከል (induction centre) መጻእካ ትፈልጥ እንተኮንካ፤ ወይድማ ቀይሕ፤ ሊላ፤ ሰማያዊ ካርድ ወይ ቡክ እንተልዩካ ኮይኑ፡ ናብ ኩሉ ናይ ጥዕና ቆጸራ-ታትካ ምሳኻ ክትጣልኡ ብትሕትና ትሕተት።

**ጠቅላላ ሓካይም (GPs) / ናይ ቤተሰብ ሓካይም**

***ጠቅላላ ሓካይም እንታይ ይገብሩ?***

ጠቅላላ ሓካይም ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ዝሰርሑ ሓካይም እዮም። ኣብዚ ሃገር እዚ እንተደኣ ዘይጠግኻ እቲ መጀመርያ እትኸይሉ ሓኪም ብዙሕ ጊዜ ናይ ጠቅላላ ሓኪም እዩ። ጠቅላላ ሓካይም ነዞም ዝሰዕቡ ክገብሩ ይኽእሉ፤

- ንናይ ጥዕና ሽግራት ምኽርን ሕክምናን ይህቡ
- ምርመራታት
- ዝኾነ ጉድኣት ንክትከላኸል ወይ ክትከናኸን ዘኽእለካ መድሃኒት ይእዙዞልካ
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ሽግር እንተደኣ ሃልዩካ፡ ምኽርን ክንክንን ይህቡ
- ኣብ ጊዜ ጥንሲ ዝግባእ ጥንቃቄ ወይ ክንክን
- ናብ ሆስፒታላት ወይ ካልእ ማእከላት ጥዕና ዘለዉ ኪኢላታት ሓካይም ይልእኩኻ። (ከምዚ ዓይነት ምልኣኽ ግን እቲ ሓኪም ኣድላዩ ኮይኑ ኣብ ዝተሰምዖ ጥራይ ይግበር)።
- ንደቂ ኣንስትዮ ድግ ውጥን ስድራቤትን ናይ ነጻ መክላኸሊ ጥንሰን
- ከይተሓምም ንምክልኻል ይሕግዩኻ

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

**ዝሰልጠኑ ነርሳት**

***ዝሰልጠኑ ነርሳት ሰርሖም እንታይ እዩ?***

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

- ንኣደሰቲ ሕሙማት ይምርምሩ፡ እዚ ከኣ ብዙሕ ጊዜ ኣብቲ ዝተመዘገብካሉ እዋን ይፍጸም
- ንቆልዑን ዓባይቲን ክታቦት
- ቅልል ቅልል ዝበለ ማህረምቲ ይሕክሙ
- ሰርቪካል ሰጣር ዝተባህለ ምርመራን፡ ካልእ ንደቂ ኣንስትዮ ዝግበር ምርመራታትን
- ብዛዕባ ብዙሕ ዓይነት ሕማማትን ብኸመይ ጥዕናኻ ከምትሕሉን ምኽሪ ይህቡ

**ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ቆጶራ ምሓዝ**

***ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ቆጶራ ይሕዝ?***

መብዛሕትኦም ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕና ብቆጶራ ጥራይ ይሕክሙ። ሰለዚ ቆጶራ ምሓዝ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ። ናብቲ ማእከል ጥዕና ብምኻድ ወይ ድግ ብምድዋል ኣብ መንጎ 08:30ን 09:00ን ዘሎ ሰዓታት ፈትን። ቆጶራ ክትሕዝ ከሎኻ ኣስተርጓሚ እንተደኣ ዘድልዩካ ኮይኑ፡ ንውሕ ዝበለ ጊዜ ምእንቲ ክሕዙልካ ነቲ ተሌፎን ዝተቐበለካ ሰብ ኣፍልጦ።

ገለገለ ውሕዳት ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕና ግን ከምዘመጸእካዮ ብዘይ ቆጶራ ሰለ ዝሰርሑ ኪድካ ኮፍ ኢልካ ተጸብ። ከምዚ ዓይነት ኣሰራርሓ እንተኣልዩዎም ንምፍላጥ ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብምሕታት ምርግጋጽ የድልዩካ።

መጀመርያ ምስቲ ጠቅላላ ሓኪም ክትምዘገብ ከሎኻ፡ ኣብ ዝመጽእ ግዜ እቲ ኣሰራርሓ ምእንቲ ክርደአካ፡ ምስ ሓኪም ወይ ነርስ ቆጶራ ንምሓዝ እንታይ ክትገብር ከምዘድልዩካ ምሕታት ጽቡቕ እዩ። ኣብቲ ማእከል ጥዕና ብዛዕብኡምን ብዛዕባ ንሕሙማት ዝህብዎ ኣገልግሎትን ዝገልጽ ሓጻርቲ ጽሑፋት ዝሓዘ ሊፍሊት ክህልዎም ይግባእ።

**እቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እንተደኣ ተጻጽዩ እንታይ እገብር?**

እቲ እትኸይ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣብ ሓደሓደ ድሕሪ ቀትሪ፣ ምሽት፣ ቀዳመ ሰንበትን፣ ከምእውን ኣብ ህዝባዊ በዓላት ይዕጹ ይኸውን። ንስኻ ወይ ደቅኻ ሓሚምኩም ናብ ሓኪም ድማ ክትከዱ እንተደኣ ደሊኹም ናብቲ ናትካ ማእከል ጥዕና ደውል። ዝተመልኦ መልእኽቲ ዘለዎ ቴሌፎን ክቕበለካ እዩ እዮ። 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 ክመጽካ እዩ። ናብ ሓበሬታ ናይ ኤን ኤች ኤስ ደዊልካ እውን ምኽሪ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፤ ኣስተርጓሚ ከምጽኡልካ ከምዝኽእሉ ዘክር (ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ዝብል ክፍሊ ተመልከት)። ጉዳይካ ናይ ኢመርጀንሲ ጉዳይ እዩ ኢልካ እንተደኣ ትሓሰብ 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)።

**ኣብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ ምርካብ**

**ቋንቋ እንግሊዝ ዘይዛረብ እንተደኣ ኮይነ እንታይ ይገብር?**

ኣብቲ ናትካ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኣስተርጓሚ እንተደኣ ደሊኻ፡ በዘም ዘሰዕቡ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፤

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

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

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

- ናብቶም ክሕግዝኻ ዝኽእሉ ናይ ሕሙማት ምኽርን መራኽብን ኣገልግሎት (PALS) ደውል።

**ምቅያር ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና**

**ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብኸመይ ይቕይር?**

ብዘኾነ ይኹን ምክንያት ጠቅላላ ሓኪም ክትቅይር እንተደኣ ደሊኻ፡ ክንቅይር መሰል ኣሎካ። ክለኒክ ክትቅይር እንተደሊኻ ኣብ ካልእ ማእከል ጥዕና እንደገና ክትምዘገብ ክትፍትን ትኽእል ኢኻ (ኣብ ጠቅላላ ሓኪም ብኸመይ ከምትምዘገብ ርእ)። ካልእ ክለኒክ ሪኢኻ ክትምዘገብ ሕተቶም። ስለምታይ ሓኪም ትቅይር ከምዘሎኻ ምግባጽ ኣየድልዩካን እዩ። ኣብቲ ክለኒክ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ሓካይም እንተደኣለዉ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።

# NHS Direct ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ

## **ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ እንታይ እዩ?**

ናይ ጥዕና ምክሪ እንተደኣ ደሊኻ ወይ ድግ ሓኪም ብህጹጽ ምርእይ የድልዩኻን ኣየድልዩኻን ዘይፈለጥኻ እንተኾነኻ፡ ኣብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቐጽሪ ስልኪ 0845 4647 ክትድውል ትክክል ኢኻ።

ኤን ኤች ኤስ ንናይ ነርስ ምክርታትን ናይ ጥዕና ሓበሬታ ኣገልግሎትን፡ 724 ሰዓታት ክሰርሕ ከሎ፡ ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ምስጢሩ ዝተዓቀበ ሓበሬታታት የቐርብ፤

- ንሰኻ ኮነ ሰድራቤትኻ እንተደኣ ተጸሊእኩም እንታይ ክግበር ከምዝከኣል
- ኣብ ፍሉይ ዘኾነ ናይ ጥዕና ኩነታት ምክሪ ምልጋሎ፡ ናይ ርእሰኻ ምሕጋዝ ወይከኣ ብናይ ሓገዝ ማሕበራት።
- ብዛዕባ ናይ ከባቢኻ ናይ ክንክን ጥዕና ኣገልግሎታት፡ ከምኒ ሓካይም ሰኒ ወይ ናይ ምሽት ተረኛ ቤት መድሃኒታት ዝኣመሰሉ ምክርታት ምልጋሎ።

## **ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብኸመይ እጥቀም?**

ናብ ኤን ኤች ኤስ ቀጥታ መስመር ዘኾነ ብቐጽሪ ቴሌፎን 0845 4647 ደውል።

ብዛዕባ እንታይነትኻ መሰረታዊ ዘኾነ ሓበሬታ ክትህብን መደወሊኻ ምክንያት እንታይ ሙኻኑን ክትሕተት ኢኻ። ብዛዕባ ርእሰኻ ይኹን ብዛዕባ ካልእ ሰብ ንናይ ጥዕና ሽግራት ምክሪ ክትሓትት እንተደኣ ደሊኻ፡ ከምዚ ዝሰዕብ ጌርካ ክትገልጽ የድልዩኻ፤

- እቶም ምልክታት እንታይ ሙኻኖም፡ ንዓኻ ወይ ነቲ ካልእ ሰብ ከመይ ከም ዝገበረካ/ዝገበር ወይ መዓስ ከምዝጀመረካ/ዝጀመር
- ንሰኻ ወይ እቲ ካልእ ሰብ ብዛዕብኡ ዛጊት እንታይ ክትገብሩ ከምዝፈተንኩም
- ዘኾነ ይኹን መድሃኒት ንሰኻ ኮነ እቲ ካልእ ሰብ ትወስድዎ እንተደኣ ኣሎ ኮይኑ
- ናይ ቅድሚ ሕጂ ዘሎኩም ናይ ሕክምና ኩነታት
- ዘኾነ ካልእ ኣገዳሲ እዩ እትብሎ ነገር

ናይ ኤን ኤች ኤስ ናይ ሓበሬታ መስመር ነርሳት ጽቡቕ ክእለትን ተሞክሮን ዘለዎን ክኾና ከለዎ ኣብ ግቡእ ጊዜ ምክሪ ንምግብ ጽፈት ዘለዎ ናይ ኮምፒዩተር ኣሰራርሓ ይጥቀማ።

## ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ኣስተርጓምቲ ምርካብ

### **ቋንቋ እንግሊዝ ዘይዛረብ እንተኾይነ እንታይ ይገብር?**

ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ምስ ደወልካሎም ኣብ ውሽጢ ደቓይቕ ናጻን ምስጢሩ ዝተሓለዎን ናይ ምስትርጓም ኣገልግሎት ከቐርቡልካ ይክኣሉ እዮም። ኣስተርጓሚ ከቐርቡልካ ንምሕታት ከምዚ ዝሰዕብ ክትገብር ኣሎኻ፤

- ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ቐጽሪ ቴሌፎን 0845 4647 ደውል
- ዘደወልካዮ ምስ ተቐብሉኻ፡ ነቲ ክትጥቀሙሉ ዘደለኻ ቋንቋ ብእንግሊዘኛ ቃል ብሎ (ሰመዮ)
- ናብቲ ንኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብዛዕባ ዘድልዩኻ ናይ ጥዕና ምክሪ ንክህቡኻ ኣብ መንጎ ኮይኑ ዝሕግዝ ኣስተርጓሚ ክሳብ ትራኽብ ኣብ መስመር ጽናሕ።

# Hospitals ሆስፒታላት

## **ናብ ሆስፒታል መግስ ይኸይድ?**

እቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ዝሃበካ ሕክምና እንተ ዘይጠቐመካ ወይውን ፍሉይ ምርመራ ዘድልዩካ እንተኾይኑ፡ ጠቅላላ ሓኪምካ ናብ ሆስፒታል ክልእኸካ ይኸእል እዩ። እቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ጥራይ እዩ ክሰደካ ዝኸእል እምበር ባዕልኻ ንምኻድ ክትውሰን ኣይትኸእልን ኢኻ። ቆጽራኻ ቅድሚ ምእኻሉ፡ ቁሩብ ኣዋርሕ ክወሰድ ይኸእል እዩ። ኤን ኤች ኤስ ናይ ሓጺርን ናይ ነዊሕን ተጠባባቂ ዝርዝር ስም ኣለዎ፡ እዚ ድማ ካብ ሽዱሽተ ሰሙናት ክሳብ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ዝወሰድ ማለት እዩ።

## **ካብ ሆስፒታል ደብዳቤ ምስ ተቐበልኩ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?**

ካብቲ ጠቅላላ ሓኪምካ፣ ሆስፒታል፣ ወይ ናይ ጥዕና ቦዓል ሰልጣን ደብዳቤ ምስ ተቐበልካ፡ ሸለል ክትብሎ ወይ ክትድርብዮ ዮብልካን። ብዛዕባ ናይቲ ዝገበርካዮ ምርመራ ውጽኢት መሰረት ብቦዓል ሞያ ሓኪም ንክትርኦ ዝተታሕዘ ቆጽራ ክኸውን ይኸእል እዩ። ወይድማ ኣስተርጓሚ ተዳልዩልካ ከምዘሎ ዝሕብር ክኸውን ይኸእል እዩ። ንመጉዓዚ ዘጥፋእካዮ ገንዘብ ንክክፈለካ ንምሕታት ክሕግዘካ ንቆጽራኻ 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 መግልቲ ቆጽራኻ ክትቅይር ደሊካ ክነሰኻ ብኸመይ ከምትገብር ዘይትፈልጥ እንተኾንካ፡ ከምዚ ዝሰዕብ ግበር፤

- ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይድማ ዝኾነ ካልእ ሰብ ክሕግዩኻ ሕተቶም (ብዛዕባ ምስጢር ሓበራታኻ ዘይትሻቐል እንተደኣ ኾንካ)
- ኣብ ከተማ ሊድስ ነቶም ጉጅለ ምርካብ ክንክን ጥዕና እውን ክትድውሎም ትኸእል ኢኻ።

## **ኣብ ከተማ ሊድስ ዝርከባ ሆስፒታላት**

**St James' Hospital**  
**Becketts St**  
ስልኪ ቁጽሪ: 0113 243 3144

**Leeds General Infirmary**  
**Great George St**  
ስልኪ ቁጽሪ: 0113 243 2799

**Seacroft Hospital**  
**Becketts Street**  
ስልኪ ቁጽሪ: 0113 264 8164

**Chapel Allerton Hospital**  
**Chapelton Rd**  
ስልኪ ቁጽሪ: 0113 262 3404

**Cookridge Hospital**  
**Hospital Lane**  
ስልኪ ቁጽሪ: 0113 267 3411

**Wharfedale Hospital**  
**Newall Carr Rd**  
ስልኪ ቁጽሪ: 01943 465 522

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

### **ፋርማሲ እንታይ ኢዩ?**

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

እዞም ዝሰዕቡ መንገድታት ፋርማሲ ብኸመይ ከምትረኽቡ ዝገልጹ እዮም፤

- እቲ ዝቐረበ ፋርማሲ ኣበይ መኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ናብ ዝኾነ መሸጣ መድሃኒት ባዕልኻ ኪድ።

ናብ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቁጽሪ ሰልኪ 0845 4647 ደዊልካ ናይ ለይቲ ተረኛ ፋርማሲ ኣበይ መኻኑ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ

## Dentists ሓካይም ሰኒ

### **ሓኪም ሰኒ እንታይ እዩ?**

አብ ዓዲ እንግሊዝ ክንክንን ሰኒ ዝህቡ ሓካይም ናይ ሰኒ ጥራይ እዮም፤ ጠቅላላ ሓካይም ይኹኑ ካልኦት ሓካይም ናይ ሰኒ ሽግራት ክፍውሱ ኣይክእሉን እዮም።

ቀጻሊ ምርመራታትን ሕክምናን ናይ ሰኒ መታን ክትረክቡ፡ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዝርከብ ሓኪም ሰኒ ክትምዝገብ ይግበእካ። ኩሎም ሓካይም ሰኒ ናይ ኤን ኤች ኤስ ኣገልግሎት ይህቡ ማለት ኣይኮነን፤ ሰለዚ ኣረጋጊጽካ ተመዝገብ።

### **ናብ ሓኪም ሰኒ ብኸመይ ይምዝገብ?**

ሓኪም ሰኒ ክትረኽቡ እትኽእል መንገድታት፤

- እቲ ዝቐረበ ሓኪም ሰኒ ኣበይ መኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ባዕልኻ ኪድካ ክትምዝገብ ሕተቶም
- ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ 0845 4647 ደውል

### **እቲ ሕክምና ሰኒ ብናጻ ድዩ?**

ናይ ኤን ኤች ኤስ ናጻ ናይ ሰኒ ሕክምና ተጠቃሚ ንመኻን ካብ NASS እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ የድልዩካ።

### **ህጽጽ ናይ ሰኒ ሕክምና እንተደኣ ኣድልዩኒ እንታይ ይገብር?**

ናይ ኢመርጂንሲ ሓኪም ሰኒ ክትረኽቡም እትኽእል መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

## Opticians (eye care) ሓካይም ዓይኒ (ክንክን ዓይኒ)

### **ሓኪም ዓይኒ እንታይ እዩ?**

ሓካይም ዓይኒ ናይ ምርኣይ ክእለትካ መርጫሮም ናይ ዓይኒ መነጻር ወይድማ ኮንታክት ለንሰ ይእዘቡልካ። ከም ግላኮማ ዝተባህለ ሓደገኛ ሕግም ከይህልወካ እውን መርጫሮም ይፈልጡ።

### **ኣብቲ ሓኪም ዓይኒ ሕክምና ብናጻ ድዩ?**

ንናጻ ናይ ዓይኒ ሕክምና ከምእውን መነጻር ዓይኒ ንምግዛእ ዋጋ ክሕግዘካ ምእንቲ፣ እቲ HC2 ዝበሃል ቅጥዒ የድልዩካ።

### **ሓኪም ዓይኒ ብኸመይ ክረክብ እኽእል?**

ሓኪም ዓይኒ ክትረኽቡሎም እትኽእል መንገዲታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- እቲ ዝቐረበ ሓኪም ዓይኒ ኣበይ ሙኻኑ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ ሹቕ ወይ ድኳን ሕተት።
- ባዕልኻ ኪድካ ክትምዘገብ ሕተቶም
- ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ 0845 4647 ደውል

## Contraception (also known as family planning) መከላከል ጥንሲ (ውጥን ሰድራቤት ተባሂሎ እውን ይጽዋዕ)

### **መከላከል ጥንሲ ካብዩ ክረክብ ይኽእል?**

አብ ዓዲ እንግሊዝ መከላከል ጥንሲ ብናጻ እዩ። ጥንሲ ንምክልኻል ብዙሕ ዘተረጎሞ መንገድታት መከላከል ኣሎ። ካብ ብጻታዊ ርክብ ዘመሓላለፉ ሓጣጣትን፣ ኤች ኣይ ቪን ክከላከልልካ ዝኽእል ኮንዶም ብናጻ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ኩሉ ብዛዕባ መከላከል ጥንሲ ዘወሃብ ሓብሬታታት ብምስጢር ዘተገብር እዩ። ካብዞም ዘሰዑ ናጻ ዝኾነ መከላከል ጥንሲን ምኽርን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

- ጠቅላላ ሓኪምካ
- ናይ ውጥን ሰድራቤት ክሊኒካት

### **ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ እንታይ እዩ?**

ብዙይ መከላከል ጥንሲ ግብረሰጋ እንተደኣ ፈጸምካ ወይድግ ዘተጠቀምካዮ መከላከል ኣይሰርሐን ኢልካ እንተደኣ ትሓብብ ኮንካ። እዚ ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ። ዋላኳ እዚ ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ ቀልጢፍካ ማለት ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት፣ ክትጥቀመሉ ዘበለጸ እንተኾነ፣ ክሳብ ሓመሽተ መዓልታት ድሕሪ ግብረሰጋ ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ብዙሕ ግዜ ነጻላ ዓቕን ናይቲ መከላከል ጥንሲ ከኒና ክወሃብ ከሎ፣ ክሳብ ሓመሽተ መዓልታት ግን ካብኡ ዘበዘሐ ትወሃብ። ቀልጢፍካ ምስ ትጥቀመሉ ዘበለጸ ውጽኢት ምክልኻል ጥንሲ ትረኽቡሉ።

### **ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ ኣብዩ ይረክብ?**

ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ እትረኽቡሎም መንገድታት እዞም ዘሰዑ እዮም?

- ናብ ጠቅላላ ሓኪም ክትከይድ ትኽእል
- ናብ ናይ ውጥን ሰድራቤት ክሊኒክ ኪድ
- ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ኣብ 0845 46 47 ብምድዋል ናብቲ ትነብረሉ ዝቐረበ ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል ጥንሲ ክህቡ ዝኽእሉ ኣብዩ ከምዘለዉ ሕተት።
- ካብ ሓደሓደ መሸጣ መድሃኒታት ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ፣ ግን ክትከፍል ኣሎካ

### **ናይ ውጥን ሰድራቤት ክሊኒካት (መከላከል ጥንሲን ናይ ሰነጻታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካትን) እንታይ እዮም?**

እዚኣቶም፡ መጀመርያ ጠቅላላ ሓኪምካ ቅድሚ ምርኣይካ ክትጥቀመሎም እትኽእል ናጻ ክሊኒካት ኢዮም። ናጻ ምኽሪ ከምእውን መከላከል ጥንሲ እቲ ናይ ኢመርጀንሲ መከላከል እውን ዘጠቃልል ነገራት የቐርቡ። ከምእውን ንደቂ ኣንስትዮ ዘግበር ምርመራታት፣ ሰርቪካል ሰጢር ዘጠቃልል የቐርቡ። እቲ ንዓኻ ዝቐርበካ ናይ ውጥን ሰድራቤት ክሊኒክ ኣብዩ ምዃኑ ንምፍላጥ ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብቁጽሪ ሰልኪ 0845 4647 ክትድውል ትኽእል።

## Mental Health ናይ ኣእምሮ ጥዕና

### **ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን እንታይ እዩ?**

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን ንዝኾነ ሰብ ኣብ ዝኾነ እዋን ብዘተፈላለዩ መንገዲ ከንገጎ፡ ዝኸለል እዩ፤ እዚ ድማ ቀጨውጨው ምባል፣ ምጭናቕ፣ ዘይምንግር ይሓይሽ ክሳብ ትብል ተስፋ ምቕራጽ፣ ዘጠቃለለ እዩ። ኣብዚ ሓዲሽ ዝኾነ ሃገር በይንኻ ዝተፈለኻ ኮይኑ ወይ ጸሙዋ ክስመዓካን፣ ብዛዕባ ድሕሪት ዝገደፍካዮም ሰድራቤትካ ክትጭነቕን ክትሻቐልን፣ ወይውን ኣብ ዓድኻ ከሎኻ ሰለተሳቐኻ ወይድማ ሰለተዓመጽካ ሕጂ ብዛዕባ እዚ ኹሉ ኣብ ህይወትካ ዝተሞኮርካዮ ደገፍን ሓገዝን የድለየካ ይኸውን።

### **ሓገዝ ንምድላይ ናቤ ክኸይድ?**

ዝኾነ ከምዚ ዓይነት ሽግር ኣጓኒፋካ እንተኾይኑ፡ ከምዚ ዝሰዕብ ግበር፤

- ናብ ጠቅላላ ሓኪምካ ኪድ

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

ኩሉ ግዜ ሓገዝ ከምዘሎካን ንሓገዝ ክትጽውዕ ድማ ክትፈርህ ከምዘይብልካን ክትዘክር ኣድላዩ እዩ። ናይ ኣእምሮ ጥዕና ምስኣን ብድምቢ ዝተፈልጠ ሽግር ንዝኾነ ይኹን ሰብ ድማ ኣብ ሂወቱ ከንገጎ፡ ዝኸለል ኮይኑ፡ ነዚ ተባሂሉ ኸእ ንዝኾነ ሰብ ክፋታትን ውርያትን ኣገልግሎታት ኣለዉ።

# Sexual Health ሰነጻታዊ ጥዕና

## **ሰለምንታይ ብዛዕባ ሰነጻታዊ ጥዕናይ ክሓሰብ የድልየኒ?**

ብዛዕባ ሰነጻታዊ ጥዕናዅ ዘድሊ ኣገልግሎትን ደገፍን ዝህበካ ትደሊ ትኸውን። እዚ ድማ ባዞም ዝሰዕቡ ዝተፈላለዩ ምክንያታት ዝተበገሰ ክኸውን ይኽእል፤

- ሰለ ተዓመጽካ ክትከውን ትኽእል
- ኣብ ናይ ጾታዊ ግብረሰጋ ገግዲ ክትሰርሕ ተገዲድካ ክትከውን ትኽእል
- ኣብቲ ትቐመጡ ዝነበርካ ሃገር ብዙሓት ሰባት ኤች ኣይ ቪ ወይድማ ኤድስ ዝነበሮም ወይድማ ብእኡ ዝሞቱ ክምዘለዉ ትፈልጥ ትኸውን
- ዋላ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ኣየገንፉኻ፡ ግን ኣብ ናይ ሰነጻታዊ ጥዕናኻ ደሓን ክምዘየለኻ ዘርኢ ምልክት ተገንዚብካ ትኸውን።

ዝኾነ ካብዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ኣገልግሎት ዝፈልጥ እንተኾይኻ፡ ናብ ብግብረ ሰጋ ዝመሓለፉ ሕግግትን ኤች ኣይ ቪን ክትቃላዕ ሰለትኽእል ምርመራን ደገፍን የድልየካ ይኸውን። ብዛዕባ እቲ ዘገነፈካ ነገር ብኸመይ ክምትነብር ንምፍላጥ ደገፍ የድልየካ ይኸውን።

## **ብዛዕባ ናይ ሰነጻታዊ ሽግራት ሓገዝ ንምርካብ ናቦይ ክኸይድ ኣሉኒ?**

ናይ ሰነጻታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ንሰባት ብዛዕባ ሰነጻታዊ 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 ጀግርካ ክሓብ ናይ ረኽሰን ቫይረሰን ምርመራን ሕክምናን ዘጠቓልል እዩ። እዚ ረኽሲ እዚ ድማ ብናይ ግብረሰጋ ርኽብ ዝመሓለፍ ሕግግም (STIs) እዩ።

ብዛዕባ ናይ ሰነጻታዊ ጥዕና ዝምልከት ምኽሪ ወይ ሓገዝ ክትረኽቡሎም እትኽእል መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ናብ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ምኻድ
- ናብቲ ዝቐርበካ ናይ ሰነጻታዊ ጥዕና ክሊኒክ ምኻድ
- ብዛዕባ ሰነጻታዊ ጥዕና ምኽሪ ወይ ሕክምና ንምርካብ እንተደኣ ዘይከላልካ፡ ናብ መስመር ሓበሬታ ኤን ኤች ኤስ ብ0845 4647 ደውል

## ኣገልግሎት / ደገፍ ናይ ሃገራዊ ሰነጻታዊ ጥዕና

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

**The Sexual Health Helpline**  
0800 567 123

**Terrence Higgins Trust Helpline**  
0845 1221 200

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

## ናይ ሰነጻታዊ ጥዕና ክሊኒካት

**ሰነ ጾታዊ ጥዕና ወይድግ GUM ክሊኒካት እንታይ እዮም?**

እዚ እቶም ክሊኒካት ኮይኖም ብጾታዊ ርክብ ንዝመሓላለፉ ሕግግት (STI)ን ኤች ኣይ ቪን (HIV) ክምርምሩን ሕክምና ክህቡን ዝሰልጠኑ ሓካይምን ነርሳትን ዘለዎም እዮም። ንብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕግግት ወይድግ ኤች ኣይ ቪ ክቃላዕ ይኽእል እዩ ኢልካ እንተደኣ ትሓሰብ ኮንካ፡ ኣብዞም ክሊኒካት እዚ እቶም ክትምርመርን ሕክምና ክትወስድን ትኽእል ኢኻ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ናጻን ሚሰጢሩ ዝተሓለወን እዩ።

**ናይ ሰነ ጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ብኸመይ ክረኽቦ ይኽእል?**

ናይ ሰነ ጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ክትረኽቡሎም እትኽእሉሉ መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ቦቲ ናትካ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ኣቢልካ ናብቲ ክሊኒክ ክትለኣኽ ትኽእል እካ
- ወይድግ ጾታዊ ጥዕናኻ ብዝምልከት ገለ ሽግር እንተኣጓጊፉካ እሞ ምልክታት እንተሎካ፡ ባዕልኻ ደዊልካ ቆጶራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።

**ኤች ኣይ ቪ**

**ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ እንተደኣ ደልዮ ብኸመይ ይኸውን?**

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ናጻን ሚሰጢሩ ዝተሓለወን ኮይኑ፡ እቲ ውጽኢት ድግ ኣብ ውሽጢ ውሑድ መዓልታት ክወሃበካ ይከእል እዩ። ኤች ኣይ ቪ ከምዘሎካ እንተደኣ ተረጋጊጹ፡ እዚ ንጥዕናኻ እንታይ ከምዘኾነ ንኽነግሩኻ ድልዎት ክኢላታት ነርሳትን ሓካይምን ኣለውኻ። ንሱኻ ብደሓንን ንነዊሕ እዋን ብጥዕናን ንኽትጸገሕ ዘድልዩካ ክንክንን ሕክምናን ዮናድዩ።

**ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ንኸገብር ብኸመይ ቆጶራ ይሕዝ?**

ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ክትገብር ወይድግ ብዛዕብኡ ንሱብ ክትዛረብ እንተደኣ ደሊኻ፡ ነዞም ዝሰዕቡ ተወክሰ፤

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

# Women's Health Services አገልግሎት ጥዕና ንደቂ አንስትዮ

## ጥንሲ

### **ጥንሲ እየ ኢሰ እንተደአ ጠርጠረ እንታይ ክገብር አሉኒ?**

ጥንሲ ሙኻንኪ እንተደአ ጠርጠርኪ ናብ ጠቅላላ ሓኪምኪ ንምኻድ ቀጻሊ ቆጶራታት ክትሕዘሉ ኣሎኪ። ጠቅላላ ሓኪምኪ ድግ ቅድግ ሕጂ ናይ ጥንሲ ምርመራ እንተደአ ዘይገበርኪ ኩንኪ ክገብረልኪ እዩ። እቲ ዘተገብረልኪ ምርመራ ውጽኢቱ፡ ጥንሲ ሙኻንኪ እንተርደአ ኣረጋጊጹ፡ ጠቅላላ ሓኪምኪ ናብ ናይ ሚድዋይና ሆስፒታል ክልእኽኪ እዩ።

### **ሚድዋይና እንታይ እዮም?**

ሚድዋይና ዝበሃሉ ብፋሉይ ዝሰልጠኑ ኮይኖም ኣብ ግዜ ጥንሲን ሕርሲን ንደቂ አንስትዮን ንህጻናትን ዝከናኹኑ እዮም። ኣብ ሆስፒታላትን ማሕበረሰባትን ይሰርሑ። ጥንሲ ኣብ ሓድሽ ከባቢ ገባልን ከምእውን ኣብ ዘይትረጋግኣሉ ግዜ ሰምዒትካ ዝትንክፍን ኣሽጋሪን ክኸውን ይኽእል እዩ። ሚድዋይና ናይ ግልሲ ድሌት ንምምላእ፡ ኣካላዊ ይኹን ሰምዒታዊ ክንክን ክገብሩልኪ ከምእውን ኣብ ግዜ ጥንሲኻን፣ ሕርሲኻን፣ ሓደ ወርሒ ድሕሪ ምውላድኻን ዘድሊ ደገፍ (ንሰድራቤትኪ ከይተረፈ) ከቅርቡልኪ ብፋሉይ ዝሰልጠኑ እዮም።

### **መፃሰ እየ ናብ ሚድዋይና ዝኸይድ፡ እንታይክ ይሰሎብ?**

እቲ ሚድዋይና ኣብ ገዛ፣ ኣብ ናይ ከባቢ ማእከል ጥዕና፣ ወይድግ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ክርእዩኪ ይኽእል። ብዛዕባ ናይ ቅድግ ሕጂ ዝገበርክዮ ሕክምና ሓቲቶም፡ ጽግዖትኪ መጨረሽታ መፃሰ ከም ዝነበረን ቅድግ ሕጂ ጠኒሰኪ ትፈልጢ እንተኮንኪ ክሓቲኻን ምሳኺ ክመደዮጡን እዮም። እቲ ሚድዋይና ከኣ ናብ ኩሉ ናይ ጥዕና ቆጶራታትኪ ሒዘኻኦ እትኸዲ፡ መዝገብ ናይ ጥንሲን ሕርሲን ዝሓዘ ሰነድ ክህበኺ እዩ።

እቶም ሚድዋይና ብዛዕባ ናይ ጥንሲን ሕርሲን ኣገልግሎታት ክሕብሩኺ፡ ከምእውን ኣበይ ክትወልዲ ከምትደልዩ ክሓቲኺ እዮም። እቲ ናትኪ ሚድዋይና ቅድግ ሕጂ ዝኾነ ይኹን መጥባሕቲ ጌርኪ ትፈልጢ እንተኮንኪ ክሓተኪ እዩ። ነቲ ናትኪ ሚድዋይና ተኸንሽብኪ እንተኮንኪ ድግ ክትነግርዮ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ድግ ነቲ ናትኪ ሚድዋይና ዘድልን ግቡእን ሕክምናን ጥንቃቄን ከቅርብልኻን፡ ንጥንሲኻን ሕርሲኻን ዝኸውን ናይ ሕክምና መደብ ከውጽኣልኻን ይሕግዞ።

### **ናብ ሆስፒታል መፃሰ ክኸይድ ኣሉኒ?**

ኣብ ግዜ ጥንሲኺ ጥዕናኺ ደሓን እንተደአ ኮይኑ፡ መብዛሕትኡ ሕክምናኺ ቦቲ ናይ ከባቢኺ ሚድዋይና ክግበረልኪ እዩ። ኣብ መበል 20 ሰሙን ናይ ጥንሲኺ፡ ራጂ (ultrasound) ንክትገብረ ቆጶራ ክወሃበኪ እዩ። ነዚ ክትገብረ ድግ ናብ ሆስፒታል ክትከዲ ኣሎኪ። እቲ ሓኪም ድግ ብዘይዳ ጥንሲኺ ክምርምር እንተደአ ደልዩ ካልእ ናይ ሆስፒታል ቆጶራ ክግበረልኪ እዩ። መብዛሕትኦን ደቂአንስትዮ ኣብ ሙሉእ ናይ ጥንሲን እዮን ሓንሳብ ወይ ክልተ ግዜ ጥራይ ናብ ሆስፒታል ምኻድ የድልዩን። እቲ ዘተረፈ ዝግበረልኪ ኩሉ ምርመራታት ቦቲ ናትኪ ሚድዋይና ወይ ድግ ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምኪ ኣብቲ ናይ ማእከል ክንክን ጥዕና ወይድግ ክለኒክ ናይ ጠቅላላ ሕክምና ይግበረልኪ።

ኩለን ጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ይግበረለን። መብዛሕትኦን ደቂ ኣንስትዮ ነቲ ምርመራ ክገብሩ ይመርጹ፤ ምክንያቱ እታ ኣደ እንተደኣ ኤች ኣይ ቪ ኣሎዎ ኮይኑ፣ ኣብ ግዜ ምውላድ እቲ ሕግም ናብቲ ህጻን ናይ ምሕላፍ ዕድሉ ንክቅነስ እቲ ሆስፒታል መደባት ናይ ሕርሲ የውጽእ። ጸባ ጡብ ናይ ኣዲኡ መተሓላፊ ኤች ኣይ ቪ ናብቲ ህጻን ክኸውን ሰለዝክእል እቲ ሆስፒታል እቲ ህጻን ብኸመይ ክምገብ ከምዘለዎ መደብ የውጽእ።

**ናይቲ ህጻን ምውላድ ምስበጽሖ ዝቕጽል መሰርሕ እንታይ እዩ?**

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

ቆልዓ ድሕሪ ምውላዳ፣ ዝኾነ ጸገም እንተ ዘይሓገዱ ብዙሓት ኣዲታት ምስወለዳ ድሕሪ ሸዱሸተ ሰዓታት ንገዝኦን ክኸዳ ይመርጹ። እቲ ኣብ ሆስፒታል ዘሎ ሚድዋይፍ ብዛዕባ እዚ ምሳኺ ክዘራረብ እዩ። ውላድኪ ናብ ገዛ ምስ ወሰድክዮ፣ ከምቲ ዘድልየኪ መጠን፣ እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ በቲ ክልቲኹም ዝተሰማማዕክምሉ ግዜ ኣብ ገዛኺ መጺኡ ክበጽሓኪ እዩ። ቆልዓኺ ምስተወልደ ኣብ ሞንጎ 10 ክሳብ 14 መዓልታት ናትኪ ናይ ጥዕና ዝምልከቶ በጻሒ መጺኡ ክበጽሓኪ እዩ።

**ምስዳድ ጥንሲ / ምቁራጽ ጥንሲ**

**እቲ ሕገ ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ እንታይ ይብል?**

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ፣ ዌልስ፣ ከምእውን ስኮትላንድ፣ ደቂ ኣንስትዮ ጥንሲን ከቋርጸ እንተደኣ ደልዩን ክሰድኦ ይኽእሉ እዮን። ምንም እኳ እቲ ዝሓሸ ጥንሲ ኣብ መጀመርታኡ ምስዳድ ሰለዝኾነ መብዛሕትኦን ደቂኣንስትዮ ኣቐዲመን ክሰድኦ እንተመረጸ፣ ክሳብ ናይ 24 ሰሙን ዝኾነ ጥንሲ ንክትሰድድ ብሕገ ፋቕድ እዩ። ጥንሲቲ እንተደኣ ኮንኪ እሞ ነቲ ቆልዓ ከምትደልዮ ርግጸኛ እንተዘይኮንኪ፣ ብዛዕባዚ ክትዛረብዮም እትኽእሉ ብዙሓት ሰባት ኣለው። ብዝቐልጠፈ ግዜ ምኽሪ ኸተናድዱ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ።

**ብዛዕባ ጥንሲ ምስዳድ ምኽሪ እንተደለኹ ናቢይ ክኸይድ ኣኽእል?**

ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ ምኽሪ ክትረኽቡሎም እትኽእሉ መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ናብ ጠቅላላ ሓኪምኪ ምኻድ
- ናቢ ዝቐርበኪ ናይ ውጥን ሰድራቤት ክለኒክ ብምኻድ።
- ጥንሲ ንምስዳድ ሸግራት እንተደኣ ኣጋጠሙኪ፣ ናብ ናይ ኤን ኤች ኤስ መስመር ሓበሬታ ብቁ ስልኪ 0845 4647 ደዊልኪ ተወሳኺ ምኽሪ ክትሓቲ ትኽእሉ ኢኺ።

ካብኡ ብምቅጻል እንታይ ከምዝግበር ሓደ ሓኪም ምሳኺ ክዘራረብ እዩ። ብኤን ኤች ኤስ ዝግበር ምስዳድ ጥንሲ፣ ብፍላይ ኣብ መጀመርያ ግዜ ናይ ጥንሲ እንተኾይኑ፣ ናጻን ብጥንቃቄ መስርሕ ዝግበርን እኳ እንተኾነ፣ ብዛዕባ ከጓገፍ ዝኽእል ሓደጋታት ግን እቲ ሓኪም ክነግረኪ እዩ። ጥንሲ ምስዳድ ናይታ ጓል ኣንስተይቲ ምርጫ ኮይኑ፣ ንበዓልቤታ ንኸተማኽር (እንተደኣ በዓልቤት ኣለዎ ኮይኑ) ኣይትግደድን እዩ። ብዛዕባ ምስዳድ ጥንሲ፣ ኩሉ ዝተሞህበ ሓበሬታት ምስጢሩ ዝተጻቀበ እዩ።

**ናይ መንሸር ሰርቪካል ምርመራ**

**ሰርቪካል ሰጧር ዝበሃል ምርመራ እንታይ እዩ?**

ሰጧር ዝበሃል፡ ዝኾኑ መንሸር ከምጽኡ ዝክእሉ ሴላት ንምርካብ ኣብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ መእተዊ ማህጻን ዝግበር ምርመራ እዩ። እዚ ምርመራ እዚ ኣካል ናይቲ ነተን ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዝርከባ ደቂ ኣንስትዮ ናይ ሰርቪካል መንሸር ንምፍላጥ ዝግበረለን ምርመራ እዩ። ሰርቪካል መንሸር ኣብ ምጅግሩ እንተደኣ ተረኺቡ ንምክልኻሉ ይክኣል እዩ። ኩለን ደቂኣንስትዮ ካብ 25 ዓመት ዕድሜ ገላዕሊ ዘለዎ፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ሰለስተ ዓመት ናይ ሰጧር ምርመራ ክገብሩ ኣለዎን። እዚ ምርመራ እዚ በቲ ኣብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይ ክለኒክ ዘሎ ሓኪም ወይ ነርስ ይግበር። ነዚ ንምግባር ድግ ጓል ኣንስተይቲ ሓኪም ወይ ነርስ ክትመርጹ ትክእሊ ኢኹ። እቲ ምርመራ ናይ ብሕትኹ ኮይኑ፡ ካብቲ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ናይ ማህጻን ክፋል ሴላት ብምውሳድ ዝካየድ እዩ። እንተኾነ ግን፡ እዚ ዓይነት ምርመራዚ ብጥዕሚ ኣገዳሲ ኮይኑ ኣብ ነብሲወከፍ ዓመት ናይ ብዙሓት ሰባት ህይወት ዘትረፈ እዩ።

ናይ ሰርቪካል ሰጧር ምርመራ ክትረክቡሎም እትክእሊ መንገድታት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ናብ ናይ ጥቅላላ ሓኪምኪ ብምኻድ
- ናብ ዝቐርበኪ ናይ ውጥን ሰድራቤት ክለኒክ ብምኻድ።

**ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (ምግዛር)**

**ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ እንታይ እዩ?**

ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (FC)፡ ብዙሕ ግዜ ሙቕራጽ ብልዕቲ ጓል ኣንስተይቲ (FGM) ተባሂሉ ዝጸዋዓሉ ምክንያት እዚ ቃል እዚ ነቲ ኣተገባብራ ናይ ምክንሻብ ማለት ነቲ ዝግበር ሙቕራጽ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ደጋዊ ብልዕቲ (ሓደሓደ ግዜ ድግ ምስፋይ) ዘመልክት ሰለዝኾነ እዩ።

FC መንግስትኡ ግዜ ንዝተፈላለዩ ምክንያት፡ ንኣብነት ብስም ባህሊ፣ ልምድን ሃይማኖትን፡ ኣብ ነሓሽቲ ደቂ ኣንስትዮ ይፍጸም። እንተኾነ ግን መጽሕፍ ቅዱስ ይኹን ቁርኣን ነዚ ነገርዚ ከምዘይድግፎ ክፍለጥ ዘለዎ ነገር እዩ።

**ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ኣበይ ይግበር?**

መብዛሕትኣን ዝተኸንሸባ ኣዋልድን ኣንስትን ኣብ 28 ናይ ኣፍሪቃ ሃገራት ዝነበሩ እዮን፤ ዋላኳ ሓደሓደ ክብኣተን ካብዘን ዝሰዕባ ሃገራት ይኹና፡ ኢስያ (ኢንዶኒዥያን ማሌዥያን) ፣ ማእከላይ ምብራቕ ሃገራት (ዮመን፣ ሕቡራት ዓረብ ኢመራት፣ ግብጺ) እዮን። ምክንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ መብዛሕትኣን ሃገራት ዓለምና ኣይግበርን እዩ።

**ካብ ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ዝመጽእ ናይ ጥዕና ሽግራት እንታይ እዩ?**

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

እንተኾነ ግን፡ ምክንሻብ ጓል ኣንስተይቲ፡ ብዙሕ መሰረታዊ ዝኾነ መሰል ኣዋልድን ኣንስትን ኣጸቢቐ ይግህስ ጥራይ ዘይኮነስ፡ ናይ ኣካላዊ፡ ኣእምራዊ፡ ከምእውን ሰነጻታዊ ጥዕና ሽግር ከሰዕብ ዝክእል እዩ። ክብደት ናይቲ ዘሰዕቦ ናይ ጥዕና ሽግራት፡ ብመጠን ናይቲ ኣቆራርጻ ዓቕን፣ ክእለት ናይቲ ዝገበር ሰብ፣ ኣብ ምንታይ ዕድሜ ዘለዎን ተፈጽሞ፣ ከምእውን ኣብ ምንታይ ኩነታት ተፈጸሙ ዝውሰን እዩ።

**ነቲ መሰርሕ ቀጺሎም ዝሰዕቡ ፍሉግት ናይ ጥዕና ጸገማት እንታይ እዮም?**

ሓደሓደ ካብቲ ጸገማት እዞም ዝሰዕቡ እዮም፤

- ብርቱዕ ናይ ደም ምፍሳስ
- ካብ ደም ምፍሳስ ወይ ቃንዛ ዝመጽእ ነውጺ
- ጸዕሪ ሽንቲ
- ረኽሲ
- ብሰንኪ ነውጺ ወይ ብርቱዕ ናይ ደም ምፍሳስ ዝሰዕብ ሞት

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

- ምምኻን
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ወርሓዊ ደም (ጸጊያት)
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ስጋዊ ርክብ
- ረኽሲ፡ ኣብ ናይ ሽንቲ ኣካላት
- ጭንቀት
- ጸታዊ ዕርክነት ንምምስራት የሽግር

**ምስ ጥንሲ፣ ቆልዓ ምውላድ፣ ከምእውን ድሕሪ ምውላድ ዘሉ ግዚያት ዝተሓሰሰ ጸገማትክ እንታይ እዮም?**

እንተደኣ ዘይተፈልጠ፡ FC ኣብ ግዜ ጥንሰን ሕርሰን ናትክን ናይ ውላድክን ጥዕናን ድሕነትን ዘሰግእ ሓደገኛ ዝኾነ ሳዕቤን ክህልዎ ይኽእል እዩ። መብዛሕትኦም እዞም ጸገማት፡ ጥንቃቄ ብዝመልኦ ኣተሓሕዛ ክውገዱ ይኽእሉ እዮም። ሰለዚ ብዛዕባ እዚ ነገር እዚ ግልጽን ቅንዕና ዝመልኣን ምዃን ኣዘዩ ኣድላዩ እዩ።

ናይ ሕክምና ረከርድ ክዳለዎልኪ ክሎ፡ እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ ቅድሚ ሕጂ ዝኾነ ይኹን ዓይነት መጥባሕቲ ጌርኪ ትፈልጢ እንተኹንኪ ክሓተኪ እዩ። ተኸንሺብኪ እንተደኣ ኮንኪ፡ ነቲ ሚድዋይፍ ክትነግርዮ ብጣዕሚ ኣድላዩ እዩ። እዚ ድግ ነቲ ናትኪ ሚድዋይፍ፡ ምስ ባህልኺ ዝኸይድ ቅኑዕን ጠቓምን ዝኾነ ሕክምናዊ ወይ ሰነ ኣእመራዊ ክንክን ክገብረልክን፡ ከምኡድግ ኣብ ግዜ ጥንሰኽን ሕርሰኽን ብኸመይ ክከናኸነኪ ከምዘለዎ መደብ ንኸውጽእኪ ጠቓሚ እዩ። እቲ ናትኪ ሚድዋይፍ፡ ንዝኾነ ከጋጥም ዝኽእል ጸገማት ወይ ሰነ ኣእመራዊ ደገፍ፣ ናብ ዝምልከቶ ናይ ሕክምና ኣገልግሎታት እውን ክልክኺኪ ይኽእል እዩ።

**ሕገ ብዛዕባ ምኽንኻብ ደቂ ኣንሰትዮ እንታይ ይብል?**

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምኽንኻብ ደቂ ኣንሰትዮ ዘይሕጋዊ እዩ፤ እዚ ማለት ከኣ ብሕገ ዘቕጽዕ እዩ ማለት እዩ። ዝኾነ ይኹን ሰብ ንናይ ሓንቲ ጓል ብልዕቲ ብምልኡ ወይ ድግ ገለ ክፋል ኣብ ምቕራጽ እንተደኣ ተሓባቢሩ፣ ተሓጋጊዙ፣ ኣማኸሩ ወይ ባዕሉ ኣብቲ ተግባር ተሳቲፉ፡ ብሕገ ወንጀለኛ እዩ። ኣብ ትሕቲ እዚ ሕገ እዚውን ንሓንቲ ጓል ነዚ ነገርዚ ምእንቲ ክትፍጽም ኢልካ ካብዚ ሃገር ከተውጽኣ ወንጀል እዩ። ሓደ ሰብ በዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሰ ገብን ወንጀለኛ ኮይኑ እንተደኣ ተረኺቡ፡ ን14 ዓመታት ማእሰርት፣ ወይ ናይ ገንዘብ መቕጻዕቲ ወይድግ ክልቲኡ ክፍረዶ ይኽእል።

**ብዛዕባ FGM (ናይ ደቂ ኣንሰትዮ ብልዕቲ ምቕራጽ) ምኽሪ ወይ ሓገዝ እንተደልዩ ናቤ ክኸይድ?**

ምኽሪን ሓገዝን ክትረኽቡሎም እትኽእሉ ብዙሓት ቦታታት ኣሎዉ፤

- እቲ ሚድዋይፍ፡ ፍሉይ ክንክን ንክትረኽቡ ከምእውን ብዛዕባ ጥንሰኽን ሕርሰኽን መደብ ንኸውጽእልኪ ናብ ካልእ ሓኪም ክልክኺኪ ይኽእል እዩ።
- ነቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምኪ ኪድዮ።

# Children's Health Services አገልግሎት ጥዕና ሀጻናት

## ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ

### **ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ እንታይ እዮም?**

እዞም ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ እውን ኣብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና እዮም ዝሰርሑ። እዚኣቶም ብዛዕባ ሰፊሕ ኣርእስትታት ብፍላይ ድማ ብዛዕባ ኣተኣላልዮ ስድራቤት ዝምልከት ናይ ክንክን ጥዕና ሓበሬታ ይህቡ። ናይ ሀጻናትን ስድራቤቶምን ጥዕና ንምሕላው ምስ ጠቕላላ ሓኪም ኮይኖም ዝሰርሑ ነርሳት እዮም። ሀጻናት ብደምቢ ይዓብዩን ይምዕብሉን ምህላዎም ንምፍላጥ ዝሕግዝ ምኽርታት ይልግሱ። ሙብዛሕትኦም ማእከላት ጥዕና፣ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከላት ጥዕናውን ከምኡ፣ በዞም ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ ዝመሓደር ናይ ሀጻናት ክንክን ጥዕና ክለኒካት ኣለዎም። ቆልዑ እንተደኣ ኣለውኻ ኮይኖም፣ ናብቲ ናይ ሀጻናት ክንክን ጥዕና ኬድኻ ውላድኻ ብቆሊሉ ከተምዘኖ ወይድማ ዝኾነ ይኹን ሰግኣት እንተደኣ ሃልዩኻ፣ ነቲ ብጥዕና ሀጻናት ዝግደሱ በጻሕቲ ክትዛረቦ ትኽእል ኢኻ። እቲ ዝተመደበልኻ ብጥዕና ዝግደሱ በጻሕቲ፣ ናብ ገዛኻ መጸኢ ሓገዝ ከወፍዮልኻ ይኽእል እዩ። ምስዚ በጻሕቲ እዚ ቆጶራ ንምሓዝ ነዞም ዝሰዕቡ ነገራት ክትገብር ትኽእል፤

- ኣብቲ ናይ ክንክን ጥዕና ወይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ዘሎ ተቐባሊ ጋሻ ሕተቶ

## 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 ዝተፈላለዩ ደረጃ ዘለዉ ቆልዑ ዕቤትን ምዕባለን ኣብ ምግምጋም ዝሰርሑ እዮም። ናብ ቤት ትምህርቲ ዝሓቱ ውላድ እንተደኣ ኣሎኻ ኮይኑ፣ እቶም ኣብ ቤት ትምህርቲ ዝሰርሑ ነርሳት ንውላድኻ ክርእይዎን ክከናኹንዎን ትሓላግሎ ሙኽንካ ዝሓትት ቅጥዒ ክወሃበኻ ይኽእል እዩ። ነዚ ቅጥዒ እዚ ፈሪምካ ክትመልሰሎም ኣዘዩ ኣድላዩ እዩ።

## ናይ ሀጻናት ክታቦት

### **ኣብ ዓዲ እንግሊዝ እንታይ ዓይነት ክታቦት ይወሃብ?**

ብዙሓት ሀጻናት ምስ ተወልዱ ካብ ቲበርክሎሲስ ዝከላኸለሎም፣ BCG ዝበሃል ክታቦት ይወሃቦም። ሀጻን ውላድኪ ክልተ ወርሒ ምስ ገበረ፣ ንናይ መጀመርያ ክታቦት ናብ ናይ ጠቕላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይድማ ክለኒክ ከተምጽእዮ ትዕደግ። እዚ ድማ ካብ ዲፕተርያ (diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus)፣ ፐርቲሲስ (pertussis) ወይድማ ትኽትኽታ፣ ፖሊዮ (polio)፣ ሂብ (Hib)፣ ከምእውን ኣንቅጺ (meningitis C) ዝከላኸለሎ እዩ። ድሓር ድማ እቲ ቆልዓ 3 ወርሒ ምስ ገበረ፣ እንደገና ነዞም ክታቦት እዚኣቶም ክኸተብ ውላድኪ ሒዝኪ ክትመጸ እትዕደግ፤ ደሓር እውን 4 ወርሒ ምስገበረ ንከምኡ ተምጽእዮ። ውላድኪ ኣብ ሞንጎ 13ን - 15ን ኣዋርሒ ምስገበረ MMR ዝበሃል ንናይ ንፍዮ (measles)፣ ማምፕስ

(mumps)፣ ሩቤላ (rubella)፣ ክታቦት ክገብር ከተምጽእዮ ትዕደጫ። ውላድኪ ትምህርቲ ቀቅድጫ ምጅጫሩ፣ እንደገና ናይ ዲፕተርያ (diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus)፣ ፐርቱሲስ (pertussis)፣ ፖሊዮ MMR (polio) ክታቦታት ክወስዱ ይዕደሙ።

ህጻን ውላድካ ኣብ ቤት ትምህርቲ እንዳተጫህሪ ካብ 10 ክሳብ 14 ዓመት ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ካብ ቲቢ ዝክላኽል ናይ BCG ክታቦት ይወሃቦም። ደሓር ድግ ካብ 13 ክሳብ 18 ዓመት ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ናይ ዲፕተርያ (Diphtheria)፣ ቴታኑስ (tetanus) ከምእውን ናይ ፖሊዮ (polio) መክላኽሊ ክታቦት ይወሃቦም።

**ህጻን ውላድ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓዲሽ ዝመጸ እንተደኣ ኮይኑ እሞ፣ ገለ ካብቲ ክታቦታት ሓሊፍዎ እንተኾይኑ፣ እንታይ ክገብር ኣሎኒ?**

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ሓዲሽ መጻእተኛ እንተደኣ ኮንኪ፣ ቆልዓኪ ናብቲ ዓዲ ክኣቱ ከሎ ክታቦት የድልዮ። እዚ ድግ ንውላድኪ ካብቲ ኣብቲ ዓዲ ዝወሃብ ክታቦት ከይጎድሎ ምእንቲ እዩ። ንዓዲ እንግሊዝ ወይድግ ሓዲሽ እንተደኣ ኮንኪ

- ናብ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ኪድኪ ምስቲ ዝሰልጠነ ነርስ ቆጶራ ሓዚ።

**ንውላድ ናብ ዝቐጸል ክታቦት መዕስ ከም ዝወሰደ ብኸመይ ይረገፍ?**

ብዛዕባ እቲ ውላድካ ትምህርቲ ቀቅድጫ ምጅጫሩ ዝተዋህቦ ኩሉ ክታቦታት፣ ናብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ወይ ክሊኒክ ዝዕድም ናብ ናይ ገዛኻ ኣድራሻ ደብዳቤ ይሰደደልካ እዩ። ብዛዕባኡ ደብዳቤታት እንተደኣ ዘይመጸካ፣ ነቲ ናይ ማእከል ጥዕናኻ ብጥዕና ዝግደስ በጻሒኻ ንገር።

# Further Information on Sexual Health and HIV ተወሳኺ ሐበሬታ ብዛዕባ ስነጾታዊ ጥዕናን ኤች ኤይ ቪን

## ብግብረሰጋ ዝማሓላለፉ ሕማማት (STIs)

### **ብዛዕባ STIs ንምፍላጥ እንታይ የድልየኒ**

STIs ብጣዕሚ ፍሉጥ ኮይኑ ካብ 10 ሰባት 1 ኣብ ዝኾነ እዋን STI ክህልዎ ይኽእል። ቅድሚ ሕጂ ርኪኻዮ ዘይትፈልጥ ካብ ብልዕቲ ዝወጽእ ፈሳሲ እንተደኣ ርኪኻ፡ ወይድማ ዝኾነ ቁስሊ ወይ ቃንዛ እንተደኣ ጌሩልካ STI ክይህልወካ ክትምርመር ይግባእካ። እዞም ዝሰዕቡ ሓደሓደ ፍሉጣት ዝኾኑ STI እዮም ፤ ክላምይድያ፣ ጎነርያ፣ ናይ ብልዕቲ ዋርትሰን፣ ናይ ብልዕቲ ሀርፕሰን።

STIs ዝመሓላልፈሎም መንገድታት

- ብቅድሚት ወይ ብመቐመጫ ዝግበር ግብረሰጋ
- ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ቆርቦት ብቆርቦት ምስዝተናኸ
- ብእፍ ዝግበር ግብረሰጋ
- ኣብ ሓደሓደ ኩነታት ድማ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኣደ ንውላዳ

### **ናይ STIs ምልክታት እንታይ እዮም?**

ዘተፈላለዩ ዓይነት STIs ስለዘሎን ዝኾነ ምልክት ድማ ከይርእ ስለዝኽእል፡ ብዘሓት ሰባት STI ከምዘለዎም ኣይፈልጡን እዮም። እንተኾነ ግን፤ ዝኾነ ካብዞም ዝሰዕቡ ምልክታት እንተደኣ ተሞኪርካ፡ እቶም ኣብ ስነጾታዊ ክንክን ጥዕና ዝሰርሑ ክኢላታት፡ ናጻን ምስጢሩ ዝተጻፈን 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 ዝሞዓጎ ነገር
- ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ዕንፍሩር ወይ ሰሓ
- ክትሸይን ከሎኻ ቃንዛ ወይ ናይ ምቅጻል ሰምዒት
- ቃንዛ፡ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረሰጋ

መብዛሕትኡ STIs ክሓዊ ይኽእል እዩ። እንተኾነግን፡ ሓደሓደ STIs እንተደኣ ዘይተሓከሙ ናይ ነዊሕ እዋን ጸገም ከም ኣብ ወድን ጓልን ምምካን ዝሓመሰሰ 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 ሽንት ቅምሶ ንምርመራ ክሕተት ይከኣል እዩ።

**ሂዩማን ኢሚፕሎሜንሲ ሻይረስ (ኤች ኣይ ቪ)**

**ብዛዕባ ኤች ኣይ ቪ ክሓሰብ የድልየኒ ድዩ?**

ካብ ሳብ-ሳሃራን ኣፍሪቃ ወይድማ ማእከላይ ኤስያ ዝመጸእካ እንተደኣ ኮንካ፡ ኣብ ሕብረተሰብካ ኤች ኣይ ቪ ምስ ዘለዎም ሰባት ተቆሚጥካ ትኸውን። ኣብ ብዙሕ ዝቐጽርም ሰባት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሃገራት ትነብር እንተደኣ ኔርካ፡ ዋላኳ ምስ ውሕዳት ሰባት ጥራይ ርክብ ግብረሰጋ እንተፈጸምካ፡ ኤች ኣይ ቪ ዝተቐላዕካ ሰብ ኢኻ።

እዚ ድማ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምልክታት ብዙሕ ግዜ ሰለ ዘይርከብ፡ ሰባት ነቲ ናይ ሕማም ሻይረስ ብዘይምፍላጥ ናብ ካልእ ሰብ ከመሓላልፍዎ ሰለዝኸእሉ እዩ። በዚ ምክንያት እዝን፡ ካብ እንፈልጦ ብዙሓት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ሰባት ዝቐመጡለን ሃገራት ንዝመጹን ምርመራ ክገብሩ ነተባብዑ። እዚ ድማ ኤች ኣይ ቪ ብዘያዳ ንኸይዘርጋሕ 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 ግብረሰጋ ኣብ ዝግበረሉ ግዜ
- ሓንቲ መርፍእ ምስ ካልእ ሰብ ብሓገር ምጥቃም
- ናይ ደም ውጽኢታት፡ ንኣብነት ደም ክልገሰልካ ከሎ (ኣብ ሓደሓደ ሃገራት ደም ኣይጸረን እዩ)
- ኣደ ንውላዳ፡ ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ሕርሲ ወይ ንህጻና ጡብ ከተጥቡ ከላ

**ኤች ኣይ ቪ ብመፃልታዊ እንገብር ናይ ማሕበራዊ ናብራ ምትንኻፋት ኣይመሓላለፍን እዩ**

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

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

**ሰለምንታይ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ የድልየኒ?**

ብዙሓት ሰባት ናይ ኤች ኣይ ቪ ሻይረስ ሒዞም እንዳነቡሩ ከለው፡ ኤች ኣይ ቪ ከምዘለዎም ኣይፈልጡን እዮም። ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ እምበኣርከሰ፡ ኤች ኣይ ቪ ኣሎካ ድዩ የብልካን ንክትፈልጥ የኸእለካ። ምርመራ ምስ ገበርካ ኤች ኣይ ቪ ከምዘሎካ እንተደኣ ተራእዩ፡ ንጥዕናካ ዝሕሉ ሕክምናን ደገፍን ትረክብ ከምእውን ንኸልቲኡ ከይተመሓላልፍ ዝነግር ሓበራታ ይወሃበካ። ኤች ኣይ ቪ ዘሎዎም ሰባት ብኣግኡ እንተደኣ ፈሊጦም፡ ብዘበለጸ ደረጃ ጥዕናኦም ንምንጥሕን ደሕንነቶም ንምሕላውን ይሕግዎም።

ካብ ኤስያ (ከምኒ ቻይና፣ ኢንዶኒዲያ፣ ህንዲ) ወይድማ ካብ ናይ ኣፍሪቃ ሳብ-ሳሃራን ሃገራት (ከምኒ ዝምባብው፣ ሶማሊያ፣ ቦትስዋና) ዝመጸእካ እንተደኣ ኮንካ ብዙሓት ኤች ኣይ ቪ ዘለዎም ወይ ብኤይድስ ዝሞቱ ሰባት ትፈልጥ ትኸውን

ወይ

ተጋሲሶምኻ/ኺ ወይድማ ብዝምውና (ኣመንዝራ) ናብራኺ/ኻ ትመርኡ እንተደኣ ኔርካ፡ ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ክትገብር የድልየካ እዩ።

ኣብዚ እዋን እዚ፡ ንኤች ኣይ ቪ ንምቁጽጻር ዘቐለለሉ እዋን፡ ዕድሜኻ ነዊሑ ጥዑይን ንጡፍን ኮንካ ንክትጸንኡ ዝግበረልካ ብዙሕ ሓገዛት ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክትረክብ ትክእል ኢኻ።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ካብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ማእከል ጥዕና ብዘያዳ ኣብቲ ናይ ሰነጻታዊ ክሊኒክ ጥዕና ክትገብር ይምረጽ። ምክንያቱ እዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ኤች ኣይ ቪ ንዘሎዎም ሰባት ብምስጋዝ ፍሉይ ክእለት ኣለዎም።

ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ ኣብ ናይ ሰነጻታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት (GUM) ክገባር፡ ነቲ ምርመራ ዘክእል ድማ ናይ ደም ቅምሶ ክውሰድ ይከኣል እዩ።

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

**ኤች ኣይ ቪ እንግሊዝካ፡ ብደሓን ዶ ክትገብር ትክእል?**

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

- ጥዕናክ ብኸመይ ከምትሕልዎን ከምተማሓይሾን
- ኤች ኣይ ቪ ናብ ካልኦት ሰባት ከየመሓላለፍካ ብኸመይ ክትገብር ከምትክእል።
- ንካልኦት 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 ይክእል።

ኤች ኣይ ቪ ስለዘሎካ፡ ግን ኢይድስ ኣሎካ ማለት ኣይኮነን። ብደገፍን ሕክምና ብምርካብን ንነዊሕ ጊዜ ብጥዕናን ብደሓንን ክትጸንኡ ትክእል ኢኻ። ነቲ ጠቅላላ ጥዕና ክትሕሎዎ ከሎኻ፡ ሰብነትካ ኣንጻር ረክሲ ንክቃለሰ ዕድል ይረክብ። ናብቶም ብኤች ኣይ ቪ ዝሰልጥኑ፡ ምክንሪ ክህቡኻን ጠቅላላ ጥዕናኻ ክቆጻጸሩን ዝክእሉ ሓካይምን ነርሳትን ክትከይድ ትክእል ኢኻ።

# Safer Sex ጥንቃቄ ዘለዎ ርክብ ግብረሰጋ

## **ጥንቃቄ ዘለዎ ርክብ ግብረሰጋ እንታይ እዩ?**

ጥንቃቄ ዘለዎ ርክብ ግብረሰጋ ማለት ኣብ ግዜ ርክብ ግብረሰጋ ኤች ኣይ ቪ ወይ STIs ናይ ምርካብ ሓደጋ ምቕናስ ማለት እዩ። ምስ ብጻይትካ/ኪ ንመጀመርያ ግዜ ርክብ ኣብ ትገብረሉ ግዜ ወይ ድግ ብዛዕባ ብጻይትካ ናይ ቅድሚ ሕጂ ጥዕና ዝይትፈልጥ እንተደኣ ኮንካ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ኮንዶም ክትጥቀም ትተባባዕ።

## **ኮንዶም እንታይ እዩ ጥቕሙ?**

ኮንዶም ምጥቃም ካብ ዝዙሕ ናይ STIs ሕግግትን ኤች ኣይ ቪን ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ክከላኸል ይኽእል እዩ። ምስቲ ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣት ብትኽክል ምጥቃሙ ንዓኻን ንብጻይትኻን ጸቡቕ መከላኸሊ ክኾነኩም ይኽእል እዩ። ኤች ኣይ ቪን STI ን ክይመሓላለፍ መታን ኮንዶም ብትኽክል ክትጠቀሙሉ ኣሎካ። ኮንዶም ብቅድሚት፣ ብመዓኮር፣ ከምእውን ብኣፍ ንዝግበር ግብረሰጋ ዘምጽኦ ሕግግም ንምክልኻል ይግበር።

## **ኮንዶም ብኸመይ ትጥቀሙሉ?**

ኮንዶም እንተደኣ ብትኽክል ዘይተጠቀምካሉ፣ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረሰጋ ይቅደድ እሞ ን ኤች ኣይ ቪን STI ን ክከላኸለልካ ኣይክእልን። ኮንዶም ንምጥቃም ነዞም ዝሰዕቡ ክትገብር ዮድልዮኻ፤

- ኣብ ዝቐመ ብልዕቲ ናይቲ ወዲ ተባዕታይ፣ ነቲ ኮንዶም ካብቲ ሰፈር (ባኮ) ኣውጽኦኻ ዝኾነ ይኹን በሊሕ ጽፍሪ ወይ ካትም ናብቲ ኮንዶም ክይለግቦ እሞ ክይቀይ ተጠንቀቅ፣ 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 ዮእትዎ
- እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ብልዕቲ ናብቲ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ብልዕቲ ወይ መቀመጫ ቅድሚ ምእታወ፣ እቲ ማይ ዘለዎ ዝመስል ቅብኣት ኣብ ልዕሊቲ ኮንዶም ክግበር ይክእል
- ኣፍሲሰካ ምስ ወዳእካ፣ ነቲ ኮንዶም ብጫፉ ኣትሪሪካ ሒዝካ ነቲ ብልዕትኻ ኣውጽዮ
- ነቲ ኮንዶም ቋጽርካ ኣብ እንዳጎሓፍ ኣእትዎ

እቲ ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣት ኣብ ግዜ ግብረሰጋ ዝግበር ፍሉይ ዓይነት ፈሳሲ እዩ። እቲ ቅብኣት፣ እቲ ርክብ ግብረሰጋ ብጣዕሚ ደረቕ ከይከውን እሞ፣ ነቲ ኮንዶም ክይቀይ ዝግበር እዩ። ከምኒ KY ጀሊ ዝተባህሉ ቅብኣት ምጥቃም ጉድኣት ዮብሉን። ዝኾነ ካልእ ዘይቲ ነቲ ኮንዶም ኣማህሚኑ ኣብ ግዜ ርክብ ግብረሰጋ ከምዝቅደድ ይገብር። ንኣንጎላብ ርክብ ሓደ ኮንዶም ጥራይ ተጠቀም፣ ኩሉ ግዜ ርክብ ግብረሰጋ ኣብትገብረሉ ድግ ካልእ ሓድሽ ኮንዶም ምጥቃም ዮድሊ። ኮንዶም ኣብ ዝሒልን ንቕጽን ቦታ ክቕመጡ ኣለዎም፤ ኣብቲ መቐመጫ (ባኮ) መዓስ ዕለት ከምዘወድቕ ዝጠቕስ ክህሉ ኣለዎ።

ኣብ ክንዲ እቲ ናይ ወዲ ተባዕታይ ኮንዶም፣ ደቂ ኣንስትዮ ቅድሚ ርክብ ምግባረን ዘእትውሉ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም እውን ኣሎ።

## **ኮንዶም ካብዩ ክረክብ ኣኽእል?**

ናይ ናጻ ኮንዶም ኣብዞም ዝሰዕቡ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፤

- ናይ ውጥን ሰድራቤት ክለኒካት
- ናይ ሰነጾታዊ ክንክን ጥዕና ክለኒካት

- ካብ ድኳናትን መሸጣ መድሃኒታትን ኣውን ኮንዶም ክትገዝእ ትኽእል ኢኻ

**ስግን ጸታዊ ርክባትን**

**እቲ ሕገ ብዛዕባ ጸታዊ ርክባት እንታይ ይብል?**

- እቲ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዘሎ ሕገ፡ ምስ ወዲ ወይ ምስ ጓል ርክብ ግብረሰጋ ንምግባር ልዕሊ 16 ዕድመ ክትከውን ኣሎኻ ይብል።
- ርክብ ግብረሰጋ ንምግባር ክልቲኦም ሰባት ክሰማምዑ ኣለዎም።
- ምስ መን ግብረሰጋ ይገብሩ ከምኡውን እንታይ ዓይነት ግብረሰጋ ይገብሩ፡ ንምምራጽ ሰብኡትን ኣንስትን ማዕረ መሰል ኣለዎም።
- ዝኾነ ሰብ ነቲ ዝገብር ዘሎ ግብረሰጋ ኣብ ዝኾነ ዝመረጸ ግዜ ክቋርጽ መሰል ኣለዎ።
- ዝኾነ ሰብ ንግብረሰጋዊ ርክብ ክኣቢ ይኽእል እዩ፡ ነቲ ምርጫ ኸኣ ከተኸብረሉ ኣሎኻ።
- ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ወዲ ወይ ጓል ግብረሰዶመኛ ክኸውን፡ ወይድማ ወዲ ጓል፡ ጓል ድማ ወዲ መጻኢን ወንጀል ኣይኮነን።
- ናይ ግብረሰዶማዎ፣ ክልቲኦ ጸታ ዘሎዎም ሰባት ዝራኽቡሉ፡ ቦታታት ከምኒ ጉጅለ ደገፍ፣ ወይ ባራት ዝኣመሰሉ ኣለው።

**ናይ ግብረሰጋ ስራሕ (ኣመንዝራነት)**

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

ኣብ ናይ ግብረሰጋ ስራሕ (ብዙሕ ግዜ ኣመንዝራነት ተባሂሎ ዝጸዋዕ) ብምውፋር ናብራኪ/ካ ትመርሕ እንተደኣ ኔርኻ፡ ወይድማ ኣብ ዝኣለፈ ይኹን ሕጂ ከምኡ ክትገብር እንተደኣ ተገዲድኻ፡ ሓገዝ ከም ዘድልዩኻ ትፈልጥ ትኸውን። እዚ ድማ፤

- ናይ STI ን ኤች ኣይ ቪን ምርመራ ክትገብር
- ብዛዕባ ተሞክሮኻ ንዝኾነ ሰብ ከተካፍል
- ንርእሰኻ ካብ STI ን፡ ኤች ኣይ ቪን ንምክልኻል፡ ኮንዶም ክትወስድ
- ብዛዕባ በነፊታት ወይድማ ካልእ ናይ ገንዘብ ሓገዛት፡ ሓበሬታ ክትረክብ
- ብዝኾነ ደገፍ ወይ ጠበቓ ኣቢክልኻ ካልእ ዓይነት ኣገልግሎታት፡ ክትረክብ።
- ንፖሊስ ብዛዕባ ዝኾነ ባእሲ ጸብጻብ ንምሃብ ኣብ ትሰርሓሉ ወይ ኣብ ትሕግዘሉ እዋን፡ ብዘይ ሓደ ጉድኣት ንነብሰኻ ብኸመይ ከምትገብር ሓበሬታ ክትደለ።

# Sexual Health Clinics ናይ ሰነጻታዊ ክንክን ጥዕና ክሊኒካት

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

እዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ንSTIs፡ ኤች ኣይ ቪን ንምምርጫን ንምሕካምን ብፍሉይ ዘሰልጠኑ ሓካይምን ነርሳትን ዘሎም ክሊኒካት እዮም። ናብ STI ወይ ኤች ኣይ ቪ ተቓሊዖ ይኸውን እዩ ኢልካ እንተደኣ ትጭኑኻ ቦንካ፡ ካብዞም ክሊኒካት እዚኣቶም ምርመራን ሕክምናን ክትረክብ ትክእል ኢኻ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ናጻን ምስጢሩ ዝተጻፈን እዩ። ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ናይ ኢመርጂንሲ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ኮንዶም፣ ከምእውን ኤች ኣይ ቪ ምክርን ሓበሬታን ክትረክብ ትክእል ኢኻ። እዞም ክሊኒካት ኣብ ሆስፒታል ዝርከቡ ኮይኖም፡ ናይ STD (ብግብረሰጋ ዝመሓላፉ ሕማማት) ክሊኒካት፣ GUM ክሊኒካት፣ ወይድግ ፍሉይት ክሊኒካት ክበሃሉ ሰጧዕካ ትኸውን።

## **ነዞም ክሊኒካት ብከመይ መንገዲ ይረክቦም?**

መብዛሕትኦም ክሊኒካት ብቆጻራ መንገዲ ይሰርሑ። ኣብዚ ክሊኒካት እዚ ኣዋልድን ኣወዳትን ሓካይም ይሰርሑ። ወዲ ተባዕታይ ወይ ዓል ኣንስተይቲ ሓኪም ብፍላይ ክሪኡኻ እንተደኣ ደሊኻ ቆጽራ ክትሕዝ ከሎኻ ክትሓትት ትክእል ኢኻ። ናይዞም ክሊኒካት ናይ ሰራሕ ሰዓታት ካብ ሶኑይ ክሳብ ዓርቢ ዘሎ መዓልታት ይፈላሉ። ኣብ ግዜ በዓላት ድግ ዕጽዋት እዮም።

ሕመማት ናብቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪም ቅድሚ ምኻይም ኣብዚ ክረኣዩ ይክእሉ እዮም፤ ብዙሓት ሰባትውን ከምኡ ይገብሩ። ናብቲ ክሊኒክ ከምዝኸዱ ንዋላሓደ ሰብ ምንጋር ኣየድልዮምን እዩ። እቲ ክሊኒክ እውን ነቲ ጠቅላላ ሓኪምም ወይ ንብጻዮም (መጻምድቶም) መጺኡም ከምዝነበሩ ኣይነግርን እዩ። እንተኾነ፡ ቆጽራ ንምሓዝ ሓገዝ እንተደኣ ዘድልዩካ ኮይኑ፡ እቲ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ቆጽራ ክሕዘልካ ይክእል እዩ።

## **ቅድሚ ምኻድካ**

ቅድሚ ሕጂ ናብዚ ክሊኒክ መጸእካ ዘይትፈልጥ እንተደኣ ቦንካ፡ እንታይ ከምዘጋጥመካ ክትፈልጥ ጽቡቕ እዩ። ገለገለ ነገራት ካብ ክሊኒክ ናብ ክሊኒክ ዝፈላለዩ እኳ እንተኾነ፡ እዚ ዘሰዕብ ግን ሓፈሻዊ ዝኾነ ሓሳብ ክህበካ ይክእል እዩ።

## **ክትፈልጦም ዘሎካ ነገራት**

- ኣብ ግዜ ምርመራ እቲ ሓኪም ወዲ ተባዕታይ እንተደኣ ኮይኑ፡ ነተን ደቂ ኣንስትዮ ኩሉ ግዜ ዓል ኣንስተይቲ ነርስ ትምደበለን።
- ምምጻእካ ብምስጢር ይተሓዝ
- ን2 ሰዓታት ቅድሚ ቆጽራ ሸንቲ ክትሸይን ዮብልካን (ፍሕኛኻ ጥራይ ከይከውን)
- እትወስዶ ዘሎኻ መድሃኒት ተማሊእካዮ ኪድ፡ ወይድግ ናይቲ መድሃኒት ሽም ጸሌፍካዮ ኪድ
- ናይቲ መጀምርያ ቆጽራኻ ኣብቲ ክሊኒክ፡ ቅድሚ 2 ሰዓታት ናብኡ ክትከይድ ተበገስ
- ሽምካ፣ ዕለት ትውልድኻ፣ ኣድራሻኻን ቁጽሪ ስልክኻን ጸሓፎ። ከምእውን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምኻድካ ናይ ጠቅላላ ሓኪምካ ሽምን፣ ኣድራሻን ክትሕተት ሰለትክእል፡ ጸሓፎ
- እዚ ዝተወሃበካ ኣብ ኢድካ ክትሕዞ ዘሎካ ሪኮርድ (ሰማያዊ መጽሓፍ) እንተደኣ ኣሎካ ኮይኑ ምሳኻ ተማልእዮ
- ንኣውቶቡሰ ዝተጠቀምካሉ ትኬት ሒዝካ ንመጎዓዚያ ዘውጻእካዮ ገንዘብካ ክምለሰልካ ሕተት

**ዝላክል ግዜ ዶ ኣሉካ?**

ሓኪም ንምርእይ፣ ምርመራ ንምግባር፣ ውጽኢት ናይ ምርመራኻ ንምርካብ፣ ክትሕከምን ንናይ ጥዕና ኣግኻሪ ክትዛረብን፣ ክሳብ ክልተ ሰዓት ክወስድ ይኽእል እዩ።

**ናብ ክሊኒክ ከይደ ከምዝነበርኩ መን ክረገጥ ይኽእል?**

ኩሉ ሓበሬታ ብምስጢር ዝተታሕዘ እዩ። ብመጀምርታ፣ ብጠቅላላ ሓኪምካ ናብቲ ክሊኒክ ተላኢኽካ እንተኾንካ ጥራይ፣ እቲ ክሊኒክ ናብቲ ጠቅላላ ሓኪምካ ንኽጸሕፍ ፍቓድ ይሓተካ። እንተዘይኮይኑ ብዛዕባኻ ዘሎ ሓበሬታ ናብ ጥላላደ ኣይልኣኽን እዩ።

**እቲ ክሊኒክ እንታይ ዓይነት ናይ ሰነጻታዊ ክንክን ጥዕና ይገብረልካ?**

ኣብቲ ክሊኒካት እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ብናጻ ክገበሩልካ ኣለዎም፤

- ሓበሬታን ምኽርን ብዛዕባ ጥዕና ናይ ሰነጻታዊ ርክብ ህይወት ምህላው
- ብግብረሰጋ ዝመሓላለፉ ሕግግት ምርመራታትን ሕክምናን
- ዝኾነ ብዛዕባ ናይ ሰነጻታዊ ጥዕናኻ ዝምልከት ተዕልሎ ሰብ
- ክታቦት ናይ ወይቦ (hepatitis A and B)
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ – ከምእውን ምኽሪ ቅድምን ድሕርን መርመራ
- ናይ ሰነጻታዊ ጥዕና ምርመራ
- ኮንዶምን ማይ-ዘለዎ ዝመስል ቅብኣትን
- ናይ ኢመርጂንሲ መክላኽሊ ጥንሲ
- ጥንሲ ምርመራ

**ንሰኻን ናይ ጥዕና ኣግኻሪኻን**

መብዛሕትኦም ክሊኒካት ናይ ጥዕና ኣግኻርቲ ወይድግ ካውንሰሊት ኣለዎም። ናይ ብዙሕ ዝዓይነቱ ሽግራት ተሞክሮ ኣለዎም። ብዛዕባ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ክትዛረብ ትኽእል ኢኻ፤

- ብግብረሰጋ ዝመሓላለፉ ሕግግት (STIs)
- ምግባስ ወይ ብዛዕባ ጸታዊ ርክብ ዝምልከት ባእሲ (ኣብ ቀረባ ግዜ ወይ ኣብ ዝሓለፈ) ወይ ጎነጽ ኣብ ጸታዊ ብዝምድና
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ምርመራ
- ናይ ጸታዊ ርክብ ድሌትካ ምጥፋእ ወይ ጸገም ናይ ሰምዒት
- ኣብቲ ጸታዊ ርክባት ሓደኩም ኤች ኣይ ቪ ዘለዎ ሓደኹም ዘይብሉ ምስዝኾውን
- ኤች ኣይ ቪ እንዳሃለወካ ምንባር
- ናይ ኤች ኣይ ቪ ሕክምናታት ናይ ምውሳድ ምርጫ ወይድግ ሕክምናታት ንምውሳዳ ጸገም እተሎካ
- ብዛዕባ ናይ ጸታዊ ርክብ ህይወትካ ወይ ምሕዘነትካ ዝምልካት ኣብ ሓሳብካ ዘሎ ነገራት
- ንናይ ጸታዊ ርክብ ብጻይካ ሕግግም ክህልዎም ስለዝኽእል ክምርመሩ ከምዘለዎም እትነግረሉ መንገድታት
- ብዛዕባ ናብቲ ክሊኒክ ምኻድ፣ ምዘርራብ፣ መጓዝያ፣ ምስጢር ዝምልከት ሰኽፍታ ኣንተሎካ

**ናብ ናይ ጥዕና ኣግኻሪ ምኻድ**

ቆጶራ ምሕታት እቲ ዝበለጸ እዩ። ክትጸበ እንተደኣ ትኽእል ኮንካ ብዘይ ቆጶራ ኬድካ ንክትረኦ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ነቲ ናይ ጥዕና ኣጣኻሪ ብሰልኪ ክትውከሶ ትኽእል ኢኻ። እቶም ናይ ጥዕና ኣጣኻሪቲ፡ ብሓገሳብ ኮይኖም ብዛዕባ ዝኾነ ነገራት ክሓቱ ንዝደለዩ ሰብኣይን ሰበይትን ክርእዩ ይኽእሉ እዮም። ወይውን ንክሕግዘካ መሓዛኻ/ዓርክኻ ሊዝካ ክታቱ ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ግን፡ መብዛሕትኦ ግዜ፡ እቲ ናይ ጥዕና ኣጣኻሪ ቅድሚ ንክልቲኹም ምርእዩ መጀመርያ ንዓካ ንበይንኻ ንሓጺር ግዜ ክርእዩካ ይደሊ።

እቲ ክሊኒክ ሕግም ከምዘሎካ እንተደኣ ኣረጋገጹ፡ እቲ ናይ ጥዕና ኣጣኻሪ ንክርእዩካ ክትሕተት ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ እቲ ሕግም እንታይ መጻኢኻን ብኸመይ ከም ትሕከምን ንክትዘራረብ እዩ። ብኸመይ ከም ዝሓዘካን ከመይ ጌርካ ከተጥፍኦ ከምትኽእልን ከምእውን ነቶም ምሳኻ ጸታዊ ርኽብ ዘለዎም ሰባት እንታይ ሳዕቤን ከምዘለዎን ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ። ብዛዕባ ናይ ጸታዊ መሓዛኻ ምርመራ ንክገብር ዝመዓደሉ ዝተፈላለዩ መንገዲታት ክትዘራረብ ትኽእል ኢኻ።

**ናይ ግልኻ ዝርዝር ሓበሬታታት**

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምምጻእካ፡ ሓደ ዓይነት ሸም፣ ኣድራሻን ዕለት ልደትካን ክትህብ ኣሎካ። ዝኾነ ሓበሬታ፤ ከምኒ ኣድራሻ እንተደኣ ቐይርካ ነቲ ተቐባል ኣጋይሽ ንገር።

**ሓኪም ምርእይ**

ሕኪም ክትርኦ ከሎኻ፡ እዞም ዝሰዕቡ ሕቶታት ክትሕተት ትኽእል ኢኻ፤

- መጨረሻ ግብረሰጋ ዝገበርካዮ መዓስ እዩ?
- ምስ ወዲ ድዩ፣ ጓል ድዩ፣ ወይ ምስ ብዙሓት ሰባት እዩ ኔሩ?
- ተጋሲሶሙኻ ወይ ናይ ጸታዊ ርኽብ ባእሲ ኣጋጢሙካ ይፈልጥዶ?
- ሕግም ኣሎኒ ኢልካ እንተደኣ ሓሲብካ፡ እንታይ ምልክት ርኢኻ፡ መዓስከ ከተሰተህላሉ ጀግርካ?
- ኣብዚ ሕጂ እዋን፡ እንታይ መድሃኒት ትወስድ ኣሎኻ?
- ቅድሚ ሕጂ ብጸታዊ ርኽብ ዝመሓለፉ ሕግማት ሓጂምካዶ ትፈልጥ?
- ብሓፈሻ፡ ናይ ጥዕና ጸገማት ኣሎካ ድዩ?

**ምምርጫ**

እቲ ሓኪም ዝኾነ ናይ ሕግም ምልክት ንምርእይ ክዳንካ ከተውጽኦ ክሓተካ እዩ። እቲ ሓኪም ሓቢጡ እንተሎ ንምርእይ፡ ነቲ ኣብ ጎሮሮኻ ዘሎ ጽኪ ክድህሰሶ ይኽእል እዩ። ደሓር እቲ ሓኪም፡ እንታይ ዓይነት ምርመራታት ክግበረልካ ከምዘለዎ ክነግረካ እዩ። እቲ ሓኪም ወይ ነርስ ነቲ ምርመራ ይገብሩልካ፡ ነፍሲ ወከፍ ምርመራ ንምንታይ ከምዝግበር ከኣ ይገልጹልካ። ጓል ኣንስተይቲ እንተደኣ ኮንኪ፡ እሞ እቲ ዝምርምረኪ ሓኪም ወዲ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣብቲ ክፍልኻ ጓል ኣንስተይቲ ነርስ ክትህሉ እዩ።

**ምርመራታት (Tests)**

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

**ውጽኢታት**

ቅድሚያ ምኅድድ፡ ውጽኢታት ናይ ምርመራኻ ብኸመይ ከም ትረኽቦ ምሳኻ ክዘራረቡ እዮም።

**ሕክምናታት / መድሃኒታት**

ዘኾነ እትወስዶ መድሃኒት ልክዕ ከምቲ ኣብቲ ክሊኒክ ዝተኣዘዘልካ ክኸውን ኣለዎ። እቲ ዝተኣዘዘልካ ብምልኡ ከኒናታት ክትውድኡ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ - ዋላ እቲ ምልክት ናይቲ ሕግም እንተኸደ።

**ንኻልኦት ምንጋር**

እዚ ክሊኒክ ምስቶም እዚ ሕግም ድሕሪ ምትሓዘኻ ስጋዊ ርክብ ዝነበረካ ሰባት ንኸራኹብ ሪኢቶ ክቕርብ ይኸእል እዩ። ብዛዕባዚ ድማ ኣብቲ ክሊኒክ ምሳኻ ክዘራረቡ እዮም።

**ምስጢራውነት**

እቲ ክሊኒክ ብዛዕባኻ ዝረኽቦ ዘኾነ ሓበሬታ ምርጫ ብሕጋዊ ደረጃ ዝተጻፈ እዩ። ናይ ሕክምናኻ ሪከርድን ናይ ምርመራኻ ውጽኢትን፣ ኣብቲ ናይ ስነጽታዊ ጥዕና ክሊኒክ ክተሓዝ ኣለዎ፣ ብዘይ ናትካ ፍቓድ ድማ ናብ ካልእ ክፋላት ናይቲ ሆስፒታል ኣይለኣኽን እዩ።