British Red Cross

Home Office

ናይ ስደተኛ ደቂ ኣንስትዮ ዲጂታላዊ ምብቃዕን ኮኔክት ፕሮጀክት

ናብ ዎርክሾፕ ናይ ምስናይ መምርሒ 4

ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ

እዚ መምርሒ ኣብ ዲጂታላዊ ናይ ስደተኛታት ምትብባዕን ምርኻብ ፕሮጀክት ዎርክሾፕ ንዝሳተፉ ደቂ ኣንስትዮ ከም ደጋፊ መምርሒ መሳርሒ ከም ዘገልግል ተገይሩ ዝማዕበለ እዩ። ናይ ስደተኛታት ኩነት፡ ሰብኣዊ ሓለዋ ወይ ናይ ስደተኛታት ዳግመ ምውሃድ ንዘለዎንን ኣብ እንግሊዝ ንዝነብራ ደቂ ኣንስትዮ ዝዓለመ እዩ። እዚ ፕሮጀክት ብሆም ኦፊስ ናይ ስደተኛታት ዑቕባ ደገፍን ምውህሃድ ፈንድ ዝምወል እዩ።

ኣባላት VOICE ኔትዎርክን ዝኾናን እዚ ታሪኻዊ መረዳእታ ኣብ ምፍጣር ዝሓገዝና ኣምባደራት ቮይስ ነመስግን ንፈትው። እዚ ትሕዝቶ ብኢንግሊዝኛ፡ ኣምሓርኛ፡ ዓረብኛ፡ ፋርሲ፡ ኩርዲሽ (ሶራኒ) ሶማሊ፡ ትግርኛን ኡርዱን ቀሪቡ እዩ። ኣብ ዎርክሾፕ ምስታፍ ዘይከኣላ ስደተኛ ደቂ ኣንስትዮ መረዳእታ ንክረኽባን ብናይ ዓርሰን ፍጥነት መረዳእታ ክረኽባ ተስፋ ንገብር።

ትሕዝቶ

ናይ ጥዕና ሕቶታት ወይ ፀገማት ብዝምልከት ናብ መን ይኸይድ? 4

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ናይ ምርካብ መሰል 4

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ምርካብ 5

ሓፈሻዊ ሓኪም ብኸመይ ይርከብን ብኸመይ ትምዝገቢ 5

ናይ NHS ሕክምና ስኒ ብኸመይ ይርከብ 6

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት መረዳእታን NHS 111 7

ሓደጋን ናይ ህፁፅ ሓደጋ ኩነታት 7

ዎክ ኢን ማእኸላት፡ ቀሊል ማህሰይትን ህፁፅ ክንክን ክፍልታት 8

ቀዳመይ ደረጃ ደገፍ 8

NHS ደገፍ ኣብ ጥዕና ወፃኢ 8

ጠቓምቲ መርበብ ባይታታት 9

ኣብ ናይ ሕክምና ቆፀሮ እንታይ ትፅቢት ንገብር 9

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ናይ ምርካብ ማሕለኻታት 10

ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ኣይምዝግብን ኢሉ ክኣብየኒ ይኽእል ዶ? 10

ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ምልዋጥ 11

ዝርርብ 11

ሓገዝ ንምርካብ ምውሳን ወይ ዘይምውሳን 11

ዛዕባታትን ጥርዓን ምልዓል 12

ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጥዕና ኣገልግሎት 12

ናይ ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት 12

መከላኸሊ ጥንሲ 13

ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ኢንፈክሽናት 13

ዩናይትድ ጥንስን ምስዳድ ጥንሲ 14

ሕክምና ማህፀን 14

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ 15

ጥንሲ 16

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት 17

መእተዊ

እዚ መሳርሒ ኣብ እንግሊዝ ዘሎ ናይ ጥዕና ኣገልግሎትን ጉቡእን ሙሉእ መረዳእታን መግለፅን ክህብ ኣይከኣለን እንተኾነ ግና ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ስርዓት ብኸመይ ክትረኽቢ ከም እትኽእልን ኣብዚ ዘለኪ መሰል ብዝምልከት ቁልፊ መረዳእታ ይህብ። እዚ መምርሒ ናይ ሕክምና መረዳእታ ኣየቕርብን ከምኡ ድማ ሕጋዊ መረዳእታ ኣኮነን። ንውልቀ ሰባት እኹል ዝኾነ መረዳእታ ዝህቡ ተዛመድቲ ዝኾኑ ናይ ጥዕና ኣግግሎታትን ስፔሻሊስት ትካላት ንውከሰኪ።

ኣብ ውሽጢ እዚ መምርሒ ዝተኻተቱ ሊንክታት ትረኽብን ኣብዚ እንተድኣ ጠዊቕኪ ናብቲ ዝተጠቐሰ መርበብ ባይታ ይወስደኩም። ንኣብነት [ኣብዚ] እንተድኣ ጠዊቕኪ ናብ ናይ ብሪጣንያ ቀይ መስቀል ይወስደኪ ኣብ ዝከከኣል ግዘ ምስ ዝተተርጎመ መረዳእታ ዝተተሓዙ ሊነንከታት ንምከታት ፈቲና ኢና እንተኾነ ግና ኣብዚ መምርሒ ዝተኻተቱ ሊንክታት ብኢንግሊዝኛ ዝቐረቡ እዮም። ናይ ኣውቶማቲክ ትርጉም ዘለዎ ሕጽረት ኣፍልጦ እናሃብና እዚ ስራሕ ብኸመይ ከም ትጥቀምዮ መረዳእታ ሂብና ኢና።

እትነብርሉ ቦታ ኢንግላንድ፡ ሰሜናዊ ኣየርላንድ፡ ስኮትላንደው ወይ ዌልስ እንተድኣ ኮይኑ ኣብዚ መምርሒ ዘለው መረዳእታታት ከከም ቦትኡ ክፈላለዩ ይኽእሉ እዮም። ብዝኽኣለና መጠን ዝተፈላለየ መረዳእታ ክኸውን ከሎ ንምምልኻት ፃዕሪ ጌይርና ኢና።

ቁልፊ ቃላት

ሓፈሻዊ ሓኪም (GP)- ሓፈሻዊ ሓኪም ናይ ስድራ ሓኪም እንትኸውን ሓፈሻዊ ክንክን ጥዕና ንምርካብ ቀንዲ መራኸቢ እዩ።

ሀገራዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት (NHS)-ኣብ እንግሊዝ ብመንግስቲ ዝምወል ናይ ጥዕና ክንክን ስርዓት እዩ።

ህዝባዊ ጥዕና- ናይ ህዝቢ ጥዕና እንትኸውን ተመሓላለፍቲ ሕማማት ምክልኻል ዘካተተ እዩ።

ፆታዊ ጥዕና- ዘርውይን ድሕንነቱ ዝተሓለወ ልምዲ፡ ብዘየገዳድ፡ ኣድልዎን ጥቕዓት ኣወንታውን ክብርን ዝተመልኦን ፆታዊ ርክባት፡ ፡ ሕማም፡ ኢንፌክሽን ስእነት ጥዕና ጥራሕ ኣይኮነን።

ብሕጊ ዝተቐመጠ ኣገልግሎት- ብሕጊ ዝቐመጡ ኣገልግሎታት፡ ምኽንያቱ ድማ ዝተፈለየ ሓላፍነት ንምምላእ እዩ።

ናይ ጥዕና ሕቶታት ወይ ፀገማት ብዝምልከት ናብ መን ይኸይድ?

ሀገራዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት (NHS) ኣብ እንግሊዝ ንዝነብሩ ሰባት ናይ ጥዕና ኣገልግሎት የቕርብ። እዞም ዝስዕቡ ኣብ ዓረባዕተ ክፋላት እንግሊዝ ዝሰርሑ ቁሩባት ትካላት እዮም- NHS ኢንግላንድ፡ NHS ስኮትላንድ፡ NHS ዌልስ፡ ከምኡ ድማ ናይ ጥዕናን ማሕበራዊ ክንክን ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ። NHS ኣብዚ መምርሒ ከም ፅላል ቃል ንጥቀመሉ እንተኸውን እዚ ድማ ንቲ ሓፈሻዊ ስርዓት ጥዕናን ብፍላይ ድማ ንህገር ዝምልከት እዩ።

ኩሉ ሰብ እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ዘለዎ ናይ ስደተኛታት ኩነታት ብዘየገድስ ብናፃ **ክረክብ** መሰል ኣለዎ። እዚ ዘካትቶ፡

- ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ኣገልግሎት (GP) ምምዝጋብ
- ኣብ ዎክኢን ማእኸል (NHS) ክሊኒክ ምሕካም
- NHS ሕክምና ስኒ ኣገልግሎትን ናይ ዓይኒ ሕክምና ኣገልግሎት (ናይ ዓይኒ ምርመራ)
- ኢንፌክሽየስን ተመሓላላፊ ሕማም ምሕካም (ሕማም ዓባይ ሰዓል (TB)፡ Covid-19)
- ምጣነ ስድራ ኣገልግሎት
- መዝሓል ቃንዛ ክንክን
- NHS 111 ምምኻር
- ሓደጋን ናይ ህፁፅ ሓደጋ ኣገልግሎት
- ብምኽንያት ወሲባዊ ወይ ዘቤታዊ ጥቕዓት፡ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ወይ ምስቃይ ምኽንያት ዝበፅሐ ናይ ዝኾነ ኣካላዊ ወይ ኣእምሯዊ ኩነታት።

ኣብ እንግሊዝ ብዘለኪ ዜግነት እኪይኮነስ ንውሓት ፃንሒትክን ዕላማ መሰረት ብምግባር ካልኦት ናይ NHS ኣገልግሎታት ምርካብ ይከኣል። ንመንግስታዊ ምወላ ፍልፍል ከም ዘይብልኪ ዝገልፅ ቪዛ እንተሃለወክኺ NHS ምርካብ ትኽእሊ ኢኺ።

ገለገለ ሰባት ንሙብዝሕትኦም ናይ NHS ኣገልግሎታት ‹‹ኣይከፍሉን››፡ ምኽንያቱ ድማ ዘለዎም ዓይነት ቪዛ ዝተፈለየ ስለዝኾነ እዩ። ስደተኛታት፡ ዑቕባ ሓተቲን ጽግዕተኛታት ኣብ ሓደ ምድብ እዮም። ብዛዕባ እዚ ተወሳኺ መረዳእታ ካብ **ስደተኛታት መሰል ክንክን ጥዕና (Doctors of the World)**ኣብ ዝብል ካብ **ዶክተርስ ኦፍ ዎርልድ(Migrant Right to Healthcare)**<u>ኣብዚ</u>ትረኽቢ።

ዋላኳ ንኣብነት ሕጂ ናይ NHS ክንክን ጥዕና ናይ ምርካብ መሰል ዘለኪ ስደተኛ እንተኾንኪ ብመሰረት እቶትኪ፡ ዕድመ ወይ እትነብርሉ ከባቢ መሰረት ከም መነፀር፡ መድሓኒት ወይ ናይ ስኒ ሕክምና ንዝኣመሰሉ ናይ NHS ኣገልግሎታት ምርካብ ትኽእሊ።

ኣብ እንግሊዝ ዝነብራ ኩለን ደቂ ኣንስትዮ ዘለዎን ናይ ስደተኛታት ኩነት ብዘየገድስ NHS ናይ ኣዴታት ክንክን ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎን - እንተኾነ ግና ገለገለ ደቂ ኣንስትዮ ዘለዎን ናይ ስደተኛታት ኩነታት መሰረት ብምግባር ክኸፍላ ይኽእላ እየን። ከምቲ ቀዲሙ ዝተገለፀ ስደተኛታትን ዑቕባ ሓተቲ ካብዚ ናፃ እዮም፡ እንተኾነ ግና ኣብ ካልእ ናይ ስደተኛታት ምድብ እንተድኣ ኮይንክን ብዙሕ ሕቶ እንተድኣ ኣለኪ፡ ንናፃ NHS ኣዴታት ክንክን (ኣብ ኢንግላንድ)መረዳእታ ኣብ [Maternity Action](#)መርበብ ባይታ ክርከብ ይኽእል እዩ።

ዕድምኦም ትሕቲ 16ን ልዕሊ 60 ዕድመ ንላዕሊ ዝኾኑ ሰባት ኣብ ኢንግላንድ መድሓኒት ብናፃ እዩ፡ ከምኡ ድማ ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ፡ ስኮትላንድ ወይ ዌልስ ንዝነብሩን ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንዝተመዝገቡ እውን ዕድምኦም ብዘየገድስ ናፃ እዩ።

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ናይ ምርካብ መሰል

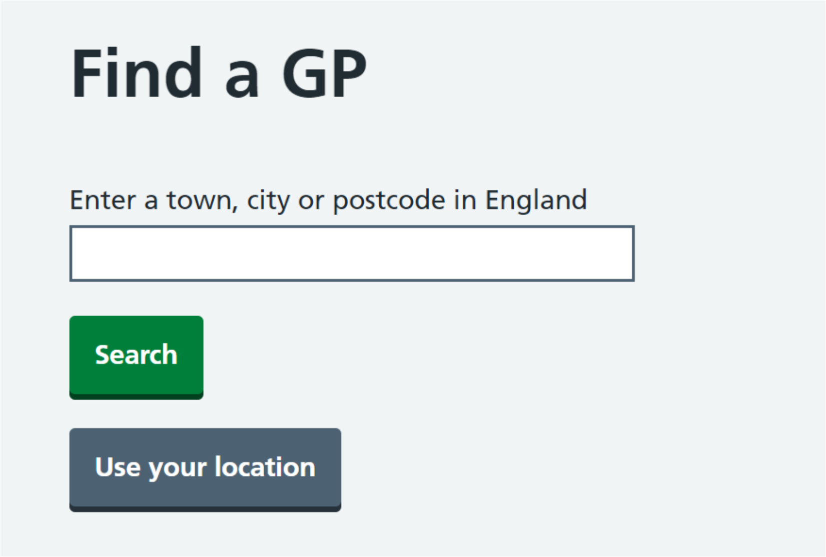
- ዘለኪ ናይ ስደተኛታት ኩነትን መረጋገፂ ኣድራሻ ብዘየገድስ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ናይ ምምዝጋብ መሰል ኣለኪ።
- ጓልተንስተይቲ ሓኪምን ኣስተርጓሚ ናይ ምሕታት መሰል ኣለኪ
- ሓፈሻዊ ሓኪም ንበይንኺ ናይ ምርካብ መሰል ኣለኪ
- ምርመራኽን ሕክምናኽን ብዝምልከት ሓፈሻዊ ሓኪም፡ ነርስን ሰራሕተኛታት ብምሽጥር ከም ዝሕዝዎ ትፅቢት ናይ ምግባር መሰል ኣለክ መረዳእታ ክካፈል ዘለዎ ገለገለ ኩነት ኣሎ (ንኣብነት ንህዝባዊ ጥዕና)፡ እንተኾነ ግና እዚ ኣቐዲሙ ንዓኺ ድሕሪ ምዝርራብ ዝግበር እዩ።
- ንNHS ናይ ኣዴታት ክንክን መሰል ኣለኪ
- ኩሎም ህፃናት ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ምምዝጋብ መሰረታዊ እዩ።
- ክንክን ጥዕና ናይ ምርካብ መሰልን **ናፃ** ናይ ጥዕና ክንክን ናይ ምርካ መሰል ዝተፈላለዩ ነገራት እዮም። ገለገለ ሰባት ንክንክን ክኸፍሉ ኣለዎም። ስደተኛታትን ፅግዕተኝኦም ን NHS ክንክን ጥዕና ካብ ምኽፋል ናፃ እዮም።
- ትኽፍልሎም ነገራት ኣብ እንግሊዝ እትነብርሉ ከባቢ ዝውሰን እዩ።

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ምርካብ

ሓፈሻዊ ሓኪም ብኸመይ ይርከብን ብኸመይ ትምዝገቢ

ሓፈሻዊ ሓኪም ናብ ክንክን ጥዕና ክደዲ ከለኺ ፈለማ እትረኽብዮ እንትኸውን፡ ሓፈሻዊ ናይ ሕክምና ክንክንን ናብ ካልኦት ናይ ሕክምና ስፔሻሊስታት ሪፈር ይገብር፡፡ ዋላውን ሕጂ ተዘይሓመምኪ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ምምዝጋብን እንተድኣ ተመዝጊብኪ ድማ ኣብ ዝርዝር መረዳእታኺ ለውጢ ኣሎ ምሕባር ጠቓሚ እዩ፡፡

ሓፈሻዊ ሓኪም ንምርካብ፡ ናብ ካልእ ቦታ እንተድኣ ቀይርኪ ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትልውጢ እንተድኣ ደሊኺ፡ ኦንላይን ምጥቃም ዝሓሸ መማረፂ እዩ፡፡ መብዛሕትኡ ግዘ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ኣብ ጂኦግራፍያዊ ዶብ ውሽጢ ዘለውን ኣብ ቀረባ ርሕቐት ንዘለው ጥራሕ ይሕክም፡፡ ኣብ ቀረባኺ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምርካብ ኣብ ተዛማዲ **NHS መርበብ ባይታ** ፖስታ ኮድ ብምእታው ምርካብ ትኽእሊ፡፡



እቲ ኣብ ላዕሊ ዝተገለፀ ኣብነት ናይ ኢንግላንድ መርበብ ባይታ የርእይ፡፡ ተመሳሳሊ ናይ ምእላሽ ክያዶ ኣብዚ ፡**HSC ሰሜን ኣየርላንድ** ኣብዚ **NHS ስኮትላንድ**ከምኡ ድማ ን**NHS ዌልስ**፡፡

እዚ ውፅኢት ዝኽፈተሉ ሰዓትን ናይ ተሓከምቲ ርኢቶ ዝኣመሰሉ መረዳእታታት ምርኣይ ትኽእሊ፡ እዚ ድማ ንምምዝጋብ ክትውስኒ ከለኺ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእሉ፡፡

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምምዝጋብ **NHS ኢንግላንድ መርበብ ባይታ** እዞም ዝስዕቡ መማረፅታት ይህብ፡

- ኦንላይን ከም ትምዝገቢ ንምርኣይ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ረኣይ
- GMS1 ምዝገባ ቅጥዒኣብ www.gov.ukዳውንሎድ ግበሪ፡፡
- ካብ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪ መጥባሕቲ ቅጥዒ ውሰዲ

ብምኽንያት COVID-19 መብዛሕትኦም ሓፈሻዊ ሓካይም ኦንላይን ምዝገባ ዘካይዱ እንትኸውን፤ እንተኾነ ግና እዚ ምግባር ከም እትኽእሊ ወይ ንምምዝጋብ መጥባሕቲ ምዝገባ ከይዲ ምምላእ ከም ዝግበኣኪ ንምፍላጥ ናይቲ ዝመረፅክዮ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ መርበብ ባይታ ረኣይ፡፡

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ንምምዝጋብ **ናይ ኣድራሻ ወይ ናይ ስደተኛ ኩነት መረጋገፂ** ኣየድልየክን፡ እንተኾነ ግና ገለገለ እዋን ኣብ ሞንጎ መሰለን ኣሰራርሓ ኣፈላላይ ዘሎ እንትኸውን ናይዚኦም መረዳእታታት መረዳእታ ንክተርእያ ምሕታት ዘይተለመደ ኣይኮነን፡፡

NHS ከም ዝገልፆ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ንምምዝጋብ ፀገም ዝገጠሞ ሰብ ብ 0300 311 22 33 ናብ **NHS ኢንግላንድ ዓማውል መራኸቢ ማእኸል** ምድዋል ይኽእል እዩ፡፡

NHS ምስ ዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ ብሓባር ብምኳን **GP ኣክሰስ ካርድ** ዘዳለወ እንትኸውን ብተወሳኺ ድማ ዝኾነ ሰብ ንምዝጋብ ፀገም ዘጋጠሞ ሰብ እንተድኣ ኣሎ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ምርካብ ይከኣል፡፡

NHS

ናይምምዝጋብንካብ GP
ትግበራሓገዝናይምርካብንመሰልኣለኒ

ቀዋሚኣድራሻኣየድልየንን፡፡

መለለይኣየድልየንን፡፡

ዝኾነኣብኢንግላንድዝርከብሰብ ብ GP ክረኣመሰልኣለዎ፡

NHS

ጸገምእንተድኣጋጢሙኒብ03003112233
ክድውልእኽእልተወሳኺሓበሬታእንተድኣደልየኣብ
www.nhs.uk/register ክርኢእኽእል

☐እቶምቅጥዕታትኣብምምላእሓገዝክድልየኒይኽእል፡፡

☐ኣብምንባብንምርዳእንሓገዝክድልየኒይኽእል፡፡

☐ንኾነሰብብምሽጥርክዛረብእደሊ፡፡

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምምዝጋብ ፀገም እንተድኣ ኣጋጢምኪ ካብ **ዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ** ደገፍ ምርብ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

0808 1647 686 ወይ clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ምስ ተመዝገብኪ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ኦንላይን ምግባር ትኽእሊ፡

- ንደገፍን ምኽርን ሓፈሻዊ ሓኪም ምርካብ፡፡
- ዝተኣዘዘ መድሓኒት ዳግማይ ንክወሃብ ምእዛዝ
- መድሓኒት፡ ክታበትን ናይ ምርመራ ውፅኢት ሓዊሱ ናይ ጥዕና መረዳእታ ክፍልታት ምርኣይ፡፡
- ኣብ ሞንጎ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕትን ከም ሆስፒታል ዝኣመሰሉ ካልኦት ኣገልግሎታት ዘሎ ዝርርብ ምርኣይ፡፡
- ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም፡ ነርስ ወይ ካልኦት ናይ ጥዕና በዓል ሞያታት ቆፀሮ ምሓዝ፡ ምርኣይ ወይ ምስራዝ፡፡

ናይ NHS ሕክምና ስኒ ብኸመይ ይርከብ

ሕክምና ስኒ ንኹሎም ናይ NHS ተሓከምቲ ኣቐዲሙ ዝግበር ክፍሊት ኣለዎ፡፡ ክፍሊት ዝምልከት መረዳእታ ን**England**፡ **Northern Ireland**፡ **Scotland**ከምኡ ድማ**Wales**ምርካብ ይከኣል፡፡

ኣብ ሕክምና ስኒ ንምምዝጋብ፡ NHS ተሓከምቲ ዝቕበልን ዝምቸወኪ ማለት እውን ኣብ ጥቓ ገዛኺ ወይ ስራሕኺ ዝኾነ ናይ ሕክምና ስኒ ምርካብን ንምምዝጋብ ድማ ደውሊ፡፡ ኣብ እትነብርሉ ከባቢ ናይ ስኒ ሕክምና ኣገልግሎት ንምርካብ እዚ ዝስዕብ ሊንክ ተጠቐሚ፡፡ ድሕሪ ምምዝጋብኪ ዘለው ቆፀሮ ረኣይ፡፡

ዝተፈላለዩ ናይ ስኒ ሕክምና መጥባሕቲ ድሕሪ ምርካብ NHS ተሓከምቲ ዝቕበል ሕክምና ተሲኢንኪ ትገብርዮ፡

- ኣብ ኢንግላንድ ትነብሪ እንተድኣ ኮይንኪ ን NHS ኢንግላንድ ዓማውል ማእኸል ብ0300 311 2233 ደውሊ፡፡
- ኣብ ሰሜናዊ ስኮትላንድ ትነብሪ እንተድኣ ኮይነኪ ከባብያዊ ጥዕናን ማሕበራዊ ክንን ቦርድ ርኸቢ፡፡
- ኣብ ስኮትላንድ ትነብሪ እንተድኣ ኮይንኪ ከባብያዊ ጥዕና ቦርድርኸቢ፡፡ ስኮቲሽ ናይ ሕክምና ስኒ መርበብ ባይታእውን ናብ ካልእ ቋንቋ ዝተተርጎሙ ቪድዮታት ሓዊሱ ጠቓምቲ መረዳእታታት ኣለዎ፡፡
- ኣብ ዌልስ ትነብሪ እንተድኣ ኮይንኪ ኣብ ከባያዊ ጥዕና ቦርድ መረዳእታ ዝህበኪ ከባብያዊ ሕምና ስኒ ደገፍ መስመርርኸቢ፡፡

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት መረዳእታን NHS 111

ህፁፅ ዘኾነ ናይ ሕክምና ፀገም እንተድኣ ኣለክን እንታይ ክትገብሪ ከም ዘለኪ ተዘይፈሊጥኪ ናብ **111** ደውሊ፡፡ እዚ ኣገልግሎት ብሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ን24 ሰዓት ዝሰርሕ እንትኸውን በዚ ተመሳሳሊ ቁፅሪ ብምጥቃም ዳርጋ ኣብ መላእ እንግሊዝ (ኣብ ታሕቲ ረኣይ) ይሰርሕ፡፡ ካብ ሞባይል ወይ መስመር ቴሌፎን ናብ 111 ምድዋል ብናፃ እዩ፡፡

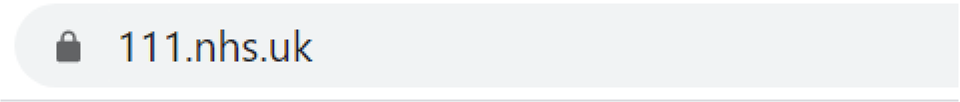
ክትድውሊ ከለኺ ብዛዕባ ዘለውኺ ምልክታት ትሕተትን በቲ ዝተኻየደ ገምጋም መሰረት ብቐፃሊ እንታይ ከም ትገብሪ ማዕዳ ንክህቡኺ ናብ ነርስ፡ ህፁፅ ሓደጋ ሕክምና ስኒ፡ ፋርማሲስት ወይ ሓሻዊ ሓኪም ሪፈር ትግበሪ፡፡ **ብተወሳኺ ድማ ኣስተርጓሚ ትደልይ እንተድኣ ኮይንኪ ምሕታት ትኽእሊ ኢኺ፡፡**

[111 NHS ኢንግላንድ መርበብ ባይታ] 111 ካብ ቋንቋ እንግሊዝኛ ወፃእ ብኸመይ ከም እትረኽቢ እዞም ዝስዕቡ መረዳእታት ይህብ፡

ኢንግሊዝኛ ንምንባብ ትፅገሚ እንተድኣ ኮይንኪ
ናብ 111 ደውሊ፡፡ ናይ 111 ናይ ቴሌፎን ኣገልግሎት ኣስተርጓሚ ኣብ ምርካብ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ፡፡

ኢንግሊዝኛ ምዝራብ ዝኸብደኪ እንተድኣ ኮይኑ
ናይ ነርስ ንምርኻብ ቆፀሮ ንክትሕዚ እንተድኣ ተነጊርኪ ነታ ነርስ እንታይ ዓይነት ቋንቋ ኣስተርጓሚ ከም እትደልይ ንገርያ፡፡

ሆስፒታል ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ምርካብ ዘድልየኪ እንተድኣ ኮይኑ ኣስተርጎሚ ክዳለው እዩ፡፡



NHS 111 online

ዕድምኦም 5ን ልዕሊኡ ዝኾኑ ሰባት ህፁፅ ናይ ጥዕና መረዳእታ እንተድኣ ደሊኺ ጥራሕ ናይ NHS111 ኦንላይን ምጥቃምን ብዛዕባ ቀንዲ ምልክታት ክምልስን፡ መዓዝን ኣበይን ደገፍ ከም ዘድልየኪን ኣድላይ እንተድኣ ኮይኑ ነርስ ክትረኽበኪ፡፡

www.111.nhs.uk (ኢንግላንድ)

www.nhs24.scot (ስኮትላንድ)

www.111.wales.nhs.uk (ዌልስ) እቲ መርበብ ባይታ ከም ዘመላኽቶ ኣብዚ ሕጂ እዋን NHS 111 **ኣብ ገለገለ ኸባብታት ዌልስ** ኣገልግሎት ይህብን ንኻልኦት ኸባብታት መማረፂ ቁፅሪ ቴሌፎን ይህብ፡፡

ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ ንኣገልግሎት 111 መርበብ ባይታ የለን እንተኾነ ግና 111 ቁፅሪ ተሌፎን ብዛዕባ COVID-19 ከም ዝኣመሰሉ ህዝባዊ ጥዕና ፀገማት መረዳእታ ንምርካ ኣብ ጥቕሚ ይውዕል፡፡ ብዛዕባ ናይ ሰሜናዊ ኣየርላንድ ሓፈሻዊ ሓኪም ኣገልግሎት ካብ ስራሕ ሰዓት ዝሰርሓሉ ግዘ ንምፍላጥ **ኣብዚ** ይርከብ፡፡

ሓደጋን ናይ ህፁፅ ሓደጋ ኩነታት

ኣብ ናይ ህፁፅ ሓደጋ ውሽጢ እንተድኣ ኮይንኪ ወይ ተተዓዚብኪ ናይ ህፁፅ ሓደጋ ኣገልግት ንምርካብ ናብ **999** ወይ **112** ፡፡ ኣስተርጓሚ እንተድኣ ደለኺ፡ ነታ ኦፕሬተር እትደልዮ ቋንቋ ንገርያሞ ናብቲ ስልኪ ኣሰተርጓሚ ክሕወስ እዩ፡፡

ከምኡ ድማ ኣብ NHS ኢንግላንድ፡ ሰሜን ኣየርላንድ፡ ስኮትላንድ ከምኡ ድማ **ዌልስ** መርበብ ባይታ ኣብ ቀረባኺ ዘሎ ናይ ሓደጋን ህፁፅ ሓደጋ እዋን (A&E) ወይ ናይ ህፁፅ ሓደጋ እዋን ክፍሊ (ED) ምእላሽ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ሕድሕድ መርበብ ባይታ ኣብታ ሃገር ንዘሎ ናይ A&E ወይ ED ኣገልግሎት ጥራሕ ውጽኢት የርእይ፡፡

ዎክ ኢን ማእኸላት፡ ቀሊል ማህሰይትን ህፁፅ ክንክን ክፍልታት

ህፁፅ ሕክምና እተድኣ ዘድልየክን እንተኾነ ግና ሂወት ዘስግእ ኩነታት እንተድኣ ኮይኑ NHS ናብ ህፁፅ ሕክምና ማእኸል ንክትኸዲ ይምዕድ ንኣብነት ተተቆሪፅኪ፡ በሰላ፡ ምቅፃልን መንደፊ ወይ ዝተሰበረ ዓፅሚ፡ ምግማይ ወይ ናይ እዝኒ፡ ዓይኒ ወይ ጉሮሮ ኢንፌክሽን፡፡ ኣብ **ኢንግላንድ**፡ **ሰሜን ኣየርላድ**, **ስኮትላንድ**ከምኡ ድማ**ዌልስ** ዎክ ኢን ኣገልግሎት ንምርካብ እዞም ዝስዕቡ ሊንክታት ሰዓቢ፡፡

ቀዳመይ ደረጃ ደገፍ

ዝኾነ ሰብ ማህሰይቲ እንተድኣ ኣለዎ እንታይ ከም እትገብሪ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ፡፡ ናይ እንግሊዝ ቀይሕ መስቀል ቀዳማይ ደረጃ ሓገዝ መተግበሪ ብናፃ ዝቐረበን ዳውንሎድ ንምግባርን ዓርስኺ ንምፍላጥ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡ ኣብ ህፁፅ ሓደጋ እዋን ኩሉ ግዘ ናብ **999 ደውሊ**፡ ናይ በዓል ሞያ ደገፍ ኣብ ትፅበይሉ እዋን ናይ ቀዳማይ ደረጃ ደገፍ ምፍላጥ ናይ ሰባት ሂወት ንምድሓን ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ካብ ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል፡ St John Ambulance (ቅዱስ ዮሃንስ ኣምቡላንስ) ኣብ ኢንግላንድ ዌልስን ሰሜን ኣየርላንድ ወይ St Andrews (ቅዱስ ኣንድሪው) ቀዳማይ ደረጃ ሓገዝ ኣብ ስኮትላንድን ካልእ ኣቕረብቲ ናይ ቀደማይ ደረጃ ደገፍ ምርካብ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ብሪቲሽ ቀይሕ መስቀል – www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

ቅዱስ ዮሃንስ ኣምቡላንስ -– www.sja.org.uk

NHS ደገፍ ኣብ ጥዕና ወፃኢ

እትነብርሉ ቦታ፡ ዕድመኺን ካልኦት ኩነታት ኣብ ግምት ብምእታው ከም ናፃ መድሓኒተተ፡ ናይ ዓይኒ ምርመራ ወይ ናይ ስኒ ሕክምና ዝኣመሰሉ ናይ ጥዕና ክንክን ወፃእታት ደገፍ ንምረካብ ብቕዕቲ ክትኮኒ ትኽእሊ፡፡ እዚ ድማ እቶትኪ መሰረት ዝገበረ፡ ኣብ ሙሉእ ናይ ትምህርቲ ግዘ ወይ ነፍሰፁር ወይ ኣብ ዝሓለፉ 12 ኣዋርሕ ወሊድኪ እንተድኣ ኔርኪ፡፡

ኣብ ናይ ጥዕና ወፃኢ ብቑዕነትኪ ንምርኣይ ዝበሃል **HC2 ሰርትፍኬት** መረዳእታ ይቐርበልኪ፡፡

ኣብ ኢንግላንድን ዌልስ ኣብ ናይ ጥዕና ወፃኢ ደገፍ ብቑዕነት ንምርግጋፅ **ኦንላይን መሳርሒ** ምጥቃም ይከኣል፡፡ ብዛዕባ ብቑዕነት ብካልእ ቋንቋ ናይ ተሌፎን ምኽሪ ብኸመይ ከም እትረኽቢ ዝገልፅ **ዝተተርጎመ መረዳእታ**ኣሎ እዩ፡፡

ከም ሕክምና ስኒ፡ ምርመራ ዓይንን መነፀርን ዝኣመሰሉ ናይ ጥዕና ወፃእታት ብዛዕባ ዝኣመሰሉ መረዳእታታት ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ **ኣብዚ**ይርከብ፡፡

ብዛዕባ ናይ ጥዕና ወፃእታትን ኣብ ስኮትላንድ ብዛዕባ ዘለው **ኣብዚ**ይርከብ፡፡

ጠቓምቲ መርበብ ባይታታት

Doctors of the World (ዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ) ብዛዕባ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት፡ ድሕንነት፡ COVID--19ን ካልኦት ህዝባዊ ጥዕና ጉዳያት ዝኣመሰሉ ጉዳያት ናብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተተርጎመ መረዳእታ የቕርብ፡፡

ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ መርበብ ባይታ እውን ብተወሳኺ ብዛእባ ቀለልቲ ሕማማት፡ መከላኸሊ ጥንሲ፡ ምክልኻል ክንክን ጥዕና፡ ዓርሰ ክንክን ካብ ስራሕ ሰዓት ወፃኢ ብዛዕባ ዘለው ኣገልግሎታት መረዳእታ ኣብ ኦንላይ ክህልዎ ይኽእል እዩ፡፡

ብተወሳኺ ድማ ብዛዕባ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት **NHS መርበብ ባይታ ን**ኢንግላንድ**:** ሰሜን ኣየርላንድ**,** ስኮትላንድከምኡ ድማ ዌልስ ብዛዕባ ዝተፈለላዩ ጉዳያት ጥዕና መረዳእታ የቕርብ፡፡

Health A to Z

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

ብተወሳኺ ድማ ናይ NHS መርበብ ባይታ ምስ ካልኦት ናይ ጥዕና ፍልፍል ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተተሓሓዘ ሊንክ ኣለዎ፡፡

Patient (ተሓከምቲ) መርበብ ባይታ ናይ ሕማም ምልክት መረጋገፂ ሓዊሱ ምስ ናይ እንግሊዝ ሕክምና በዓል ሞያታት ዝተተሓሓዘ መረጋገፂ መሰረት ዝገበረ መረዳእታ የቕርብ፡፡

When should I worry (መዓዝ ክሻቐል ኣለኒ)?ንወለዲ ብዛዕባ ኣብ ህፃናት ልሙዳት ዝኾኑ ናይ ጥዕና ጉዳያት ናብ ዝተፈላለዩ ቋንቋታት ብምትርጓም ዘቕርብ ኦንላይን ቡክሌት እዩ፡፡

ኣብ ናይ ሕክምና ቆፀሮ እንታይ ትፅቢት ንገብር

በዓል ሞያ ጥዕና ብዛዕባ ናይ ጥዕና ድሕረ ባይታኺ ሕቶ ክሓተኪ ይኽእል እዩ፡፡ ኩሉ መልሲ ምሽጥራዊ ይኸውንን እዚ ሕቶ ዝሓቱኺ ዘለው ድማ ዘለኪ ድልየት ንምፍላጥ እዩ፡፡ ናይ ሕክምና ታሪኽ መብዛሕትኡ ግዘ ሕማም ንምፍላጥ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል፡ ስለዝኾነ በዓል ሞያ ጥዕና ንፈለማ እዋን ኣብ ዝሕክመኪ ግዘ እዚ ኣብ ግምት ከእትው ከድልይ ይኽእል እዩ፡፡ እዚ ንምዝራብ ብዝፈጥረልኪ ሕማቕ ስምዒት ወይ ጭንቀት ምኽንያት ዝኸብደኪ እንተድኣ ኮይኑ እዚ ንክይትዛረቢ ብደብዳመ መረዳእታ ምፅሓፍ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ከም ምንቅስቓስ ወይ ስንክልና ዝኣመሰለ ዝኾነ ካልእ ፍሉይ ቅድመ ኩነት እንተድኣ ኣለኪ፡ ቆፀሮ ክሕዙልኪ ከለው እዚኦም ነገራት ኣብ ግምት ንከእትው እዚኦም ንቲ ክሊኒክ ናይ ምፍላጥ መሰል ኣለኪ፡፡

ገለገለ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ኩሉ ግዘ ተመሳሳሊ ሓኪም ንክሕክመኪ ክምድቡ ይኽእሉ እዮም፡ እንተኾነ ግና እዚ ሕጂ እናቐነሰ እዩ፡፡ እቲ ሕክምና ምቕፃል ኣገዳሲ እዩ ኢልኪ እንተድኣ ሓሲብኪ ተመሳሳሊ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ ነርስ ዳግማይ ንክሪኡኺ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ::

ብዙሓት ሰባት ብዝተፈላለዩ ምኽንያት ናይ ጥዕና ደልየቶም ንምዝራብ ይፅገሙ፡፡ ናይ ሕክምና ቆፀሮ በወኸመይ ይተሓዝ ኣብ ዝብል ተወሳኺ መረዳእታ ንምርካብ **Easy Health**: **NHS** መርበብ ባይታ**Healthwatch** መርበብ ባይታ ርኸቢ፡፡

በቶም **ደሚቖም** ዝተፅሓፉ እዞም ዝስዕቡ ሓሳባት ትሰማምዒዶ? (መልሲ ኣብ ታሕቲ ተካቲቱ እዩ)

ናብ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ቆፀሮ ሒደት ደቓይቕ እንተዘንጊዐ ፀገም የብሉን -ክሕክሙኒ ግድን እዩ፡ ምኽንያቱ ስለዝሓመምኩ፡፡

መብዛሕትኦም ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት **ቀዋሚ ናይ ቆፀሮ ግዘ** ኣለዎም፡፡ ንሓፈሻዊ ሓኪም፡ ሕክምና ስንን ካልኦት ኪሊኒካት ተሓካሚ ንምርኣይ መብዛሕትኡ ግዘ ብዝግባእ ዝተመደበ ግዘ ዘሎ እንትኸውን፡ ቆፀሮ ተዘየኽቢርኪ ካልእ ቆፀሮ ምሓዝ ከድልየኪ ይኽእል እዩ፡፡ ንናይ ጥዕና ቆፀሮታት ቅድሚ 15 ደቓይቕ ምምፃእን ነታ ተቐባሊት ጋሻ ከም ዝመፃእኺ ምዝራብ ይምከር፡፡

ሓፈሻዊ ሓኪም ንሓደ ግዘ ጥራሕ ይሬኤኒ፡፡

ሓፈሻዊ ሓኪም ቆፀሮታት መብዛሕትኡ ግዘ እንተነኣሰ **ን10 ደቓይቕ ይፀንሑ፡፡** እዚ ዝተመደበ ግዘ ናይ ጥዕና ጉዳያት ንምዝታይ ዝተመደበ እዩ፡፡ ንሓፈሻዊ ሓኪምኪ እትነግርዮ ልዕሊ ሓደ ናይ ሕክምና ጉዳይ እንተድኣ ኣለኪ ብዙሕ ናይ ጥዕና ፀገም ከም ዘለኪ ንሓፈሻዊ ሓኪም ሓብርሉ ንሱ ድማ ገምጊሙ ነዚ ቆፀሮ ህፁፅ ዝኾነ ጉዳይ ይመርፅ፡፡ እቲ ሓፈሻዊ ሓኪም እቲ ትሰማምዕሉ ጉዳይ ምኳኑ ከረጋግጽ ኣለዎ፡፡

እታ ብዕድመ ዝደፍአት ኣደይ ነቲ ሓኪም ተዘራርቦ እትደልዮ ጉዳይ ኣሎ፡ ካልእ ቆፀሮ ንዘይምሓዝ ናብቲ ናተይ ቆፀሮ ሒዘያ ክመፅእ ይኽእል፡፡

ኣብ ሓደ ግዘ ንሓደ ሰብ ጥራሕ ቆፀሮ ይተሓዝ ስለዝኾነ ዝኾነ ኣባል ስድራ ቆፀሮ እንተድኣ ደልዩ እዚ ንበይኑ ዝተሓዝ እዩ፤ ምኽንያቱ ሕድሕድ ሰብ ዘለዎ ናይጥዕና ፀገም ንበይኑ ይረኣይን እቲ በዓል ሞያ ጥዕና ንበይኑ ትኹረት ሂቡ ይሕክሞ፡፡

ናብቲ ቆፀሮይ ኢንግሊዝኛ ዝዛረብ ሰብ ክወስድ ኣለኒ፡፡

ኩሎም ሕጋዊ ኣገልግሎታት ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ሓዊሱ **ኣስተርጓሚ ከቕርቡ** ግዴታ እዩ፡፡ ነቲ ቆፀሮ ኣቐዲምኪ ኣስተርጓሚ ምሕታትን ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ እቲ ሓኪም ድማ ክልተ ቆፀሮ ንውሓት ዘለዎ ቆፀሮ ምሓዝ ዝሓሸ እዩ፡፡ ናይቲ ኣስተርጓሚ ፆታ እውን ምግላፅ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ዋላ እወን ቅድሚ COVID-19 መብዛሕትኡ ግዘ ኣሰተርጎምቲ ምስቲ ተሓካማይ ወይ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ዘለዎ ገዛ ኣይህልውን እኳድኣስ እቲ ዝርርብ ብቴሌፎን የሳልጦ፡፡ ብምኽንያት እዚ ምስቲ ኣስተርጓሚ ናይ ምርኣይ ወይ ዝኾነ ኣካላዊ ርክብ ኣይህልውን፤ ስለዝኾነ ክልቲኦም ኣካላት ኣብ ዝትርጎመሉ እዋን መረዳእታ ክጠፍእ ከም ዝኽእል ክርድኡ ኣገዳሲ እዩ፡፡

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ናይ ምርካብ ማሕለኻታት

ገለገለ ኣብ ዘይተረጋግዐ ወይ ንጥቕዓት ተጋላፂ ኣብ ዝኾነ ኩነት ዘለው ሰባት ዝግብኦም ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ኣብ ምርካብ ማሕለኻታት ክገጥምዎም ይኽእሉ እዮም፡፡

ኣብ ትካላት ጥዕና ማዕረ ዘይምትእንጋድ ብ NHS ክግለፅ ከሎ ከም ፍትሓዊ ዘይኮነን ክፍታሕ ዝግብእዎ ኣብ ሞንጎ ማሕበረሰብን ጉጅለ ማሕበረሰብ ዘሎ ኣፈላላይ ኣብ ጥዕና እንትኸውን እዚ ድማ ሰባት ብምኽንያት ዝተወለድሉ ኩነታት፡ ኣተዓባብያ፡ ዝነብርሉ ዝሰርሕሉን ዕድመ እዩ፡፡

ከም ግዴታ NHS እቲ ዝህቦ ኣገልግሎት ንኹሉ ተበፃሒ ምኳኑ ናይ ምርግጋፅ ሓላፍነት ኣለዎ፡ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ድማ ናይ ምዝገባን ስራሕትን ክንክን ጥዕንኦም ንኹሉ ብማዕረ ከም ዝወሃብ ከረጋግፁ ይግባእ፡፡ ኣብ ታሕቲ እቶም ዝተለመዱ ጉዳያት ቀሪቦም ኣለው፡

ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ኣይምዝግብን ኢሉ ክኣብየኒ ይኽእል ዶ?

ሓፈሻዊ ሓኪም ኣይምዝግብን ክብለኪ ዝኽእል ምኽንያቱ፡

- ሓድሽ ተሓካሚ ዘይቅበሉ እንተድኣ ኮይኖም
- ካብቲ ዝሰርሕሉ ከባቢ ወፃኢ ትነብሪ እንተድኣ ኮይንክን ካብቲ ዝሰርሕሉ ከባቢ ወፃኢ ዘይቕበሉ እንተድኣ ኮይኑ፤
- ቅድሚ ሕጂ ካብ ናይቲ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ዝርዝር ወፂእኺ እንተድኣ ኔርኪ፡
- ካብ ገዛኺ ስለዝርሕቕ ተወሳኺ ክንክን የድልየኪ፡ ንኣብነት ናይ ገዛ ክንክን፡፡

ሓፈሻዊ ሓኪም ናይ ኣድራሻ ወይ መለለይ መረጋገፂ ስለዘይብልኪ ወይ ናይ ስደተኛታት ኩነት ስለዘይብልኪ ኣይምዝግብን እንተደኣ ኢልኪ፡ ንሓፈሻዊ ሓኪም ተቐባሊት ጋሻ ዘይተቐበሉኺ ምኽንያት ብፅሑፍ ንክትህበኪ ሕተቲ፡፡ NHS እዚ ክፍጠር ከሎ በራሪ ወረቐት ኣዳልዩ ኣሎ እዚ ድማ ንምዝገባ ክትኽዲ ከለኺ ናይ NHS በራሪ ወረቐት ምውሳድ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ፡፡ እዚ **ኣብዚ** ዳውንሎድ ምግባር ትኽእሊ፡፡

ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ምልዋጥ

እንተድኣ ደሊኺ ሓፈሻዊ ሓኪም መጥባሕቲ ክትልውጢ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ እዚ ድማ በዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ክኸውን ይኽእል እዩ፡

- መንበሪ እንተድ ቀይርኪ፡፡
- ምስቲ ናይ ሕጂ ሓኪም ፀገም እንተድ ገጢምኪ፡፡
- ካብ ናይ ተሓከምቲ ዝርዝር እንተድኣ ወፂእኺ፡፡

ካብቲ ሕጂ ዘሎ ሓፈሻዊ ሓኪም ትወፅሉ ወይ እቲ ሓድሽ ሓኪም ዝመረፅክሉ ምኽንያት የብልክን፡፡

ዝርርብ

ናይ NHS ቁልፊ መትከል ተበፃሕነት እዩ፡

ኣብ ናይ ሐረክም ቆፀሮ ኣስተርጓሚ ንክህልውን ፆታ ምምራፅ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ ዋላኳ ሕጋዊ ጉቡእ እንተኾነ በዓል ሞያ ጥዕና እዚ ከቕርቡ ከም ዘለዎም ክዝንግዑ ወይ ኣስተርጎሚ ከም ዘሎ ከይፈልጡ ይኽእሉ እዮም፡፡ ንሰራሕተኛታት NHS ዝወረበ መምርሒ ዘሎ እንትኸውን ከም **patient** ዝኣመሰሉ ጠቐምቲ ፍልፍላት እውን ኣለው፡፡

ኣስተርጎሚ ክቕርብ ዘለዎ ኣባላት ስድራ ንምትርጎም ኣብ ንንሕድሕዶም ከይምርኮሱ እዩ፡፡ ናይዚ ምኽንያት ድማ ገለገለ እዋን ናይ ሕክምና ቃላት ንምትርጎም ከበድቲ ስለዝኾኑ ወይ ኣባላት ስድራ ነቲ ጉዳይ ኣዝዮም ስምዒታዊ ቅርበት ስለዘለዎም ከበድቲ ወይ ዘሕርቑ መረዳእታታት ብዝግባእ ንምትርጎም ክኸብድ ስለዝኽእል እዩ፡፡

ብተወሳኺ እውን ክሕክመኪ እትደልዮ ፆታ ዶክተር ክትመርፂ ትኽእሊ ኢኺ፡፡ እንተድኣ ደሊኺ ዝኾነ ሰብ (**መሰነዩት** ተባሂሉ ይፅዋዕ) ናብ ቆፀሮኺ ክመፅእ ትኽእሊ ኢኺ፡ እዚ ዝትፈልጥዮ ሰብ ወይ ካልእ በዓል ሞያ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ብተመሳሳሊ መረዳእታኺ ብምሽጥር ክተሓዝን ዝኾነ ሰብ እንከየኣተወ ብናይ ሕክምና በዓል ሞያ ክትሕከሚ ክትመርፂ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

NHS ዝምዕዶ ምዝርራብ ክእለትኪ ዝፀልው ስንክልና እንተድ ኣለኪ ቅድሚ እቲ ቆፀሮ ኣቐዲምኪ ኣፍልጥዮም፡፡ ከም ናይ ብሪቲሽ ቋንቋ ምልክት ኣስተርጎሚ ዝኣመሰሉ ኣካላት ደገፍ ከቕርቡን ኣድላይ እንተድኣ ኮይኑ ብመማረፂ ቅዲ መረዳእታ ከቕርቡ ይኽእሉ፡ መብዛሕትኡ ግዘ ብቋንቋ ኢንግሊዝኛ፡፡

ሓገዝ ንምርካብ ምውሳን ወይ ዘይምውሳን

ገለገለ እዋን ዘጋጠመና ነገር ጉዳይ ጥዕና ምኳኑ ንምፍላጥ ከቢድ ክኾን ይኽእል እዩ፡፡ ሰባት ምስቲ ፀገም ምንባር ለሚድዎ ወይ ኣትሒቱ ይሪኦ ወይ ሰባት ካልእ ከም ዝኾነ ገሊፆም ክኾኑ ይኽእሉ፡፡ ማሕበራዊ ኔትዎርክና ካብ ስድራ መሓዙት እንረኽቦ ደገፍ ናይጥዕና ጉዳይ ንምፍላይ ዘይምፍላይ ፅልዋ ከሕደር ይኽእል እዩ፡፡

ፀገም ጥዕና ከም ዘለና ድሕሪ ምፍላጥና እውን ሓገዝ ንምሕታት ወሲንካ ዘይምምፃእ ፀገም ኣሎ፡፡ እዚ ድልየት ክህልው ዝኽእለሉ ምኽንያት ንካልኦት ናይ ምክንኻን ድልየት፡ እዚ ናይ ጥዕና ፀገም ብዓርስኻ ምሕካም ክኽእል እዩ ዝብል ስምዒት፡ ናይ ሕፍረት ስምዒት፡ ወይ ሕክምና ምድላይ ዘለዎ ሳዕቤን ምስጋእ፡፡

በዓል ሞያ ጥዕና ስጡም ዝኾነ ሞያዊ ግዴታ ዘለዎም እንትኸውን እዚ ድማ ምሽጥራውነት የካትት፡፡ ኣቐዲምካ ናይ ሕክምና ደገፍ ምሕታት ነገራት ቅድሚ ምኽባዶም ፀገማት ንክፍትሑ ይሕግዝ፡፡ ናይ ጥዕና ሕክምና፡ ከም ዓባይ ምኳንኪ በዓል ሞያ ዝበኪ ስግኣትን ጥቕምን መረዳእታ ብምሓዝ ፈቓድኪ ክህልውን፡ ዝኾነ ተወሳኺ ሕክምና ወይ ምርመራ ጥዕና ውሳነኺ ክኸውን ኣለዎ፡፡

ዘዕባታትን ጥርዓን ምልዓል

Healthwatch (ሄልዝዋች) ናይ ሰባት ርኢቶ፡ ድልየታቶምን ኣብ ከባብያዊ ጥዕና ዘጋጠሞም ተሞክሮ ዝእከብን ናይ ማሕበራዊ ክንክን ኣገልግሎት ለውጢ ንምፃእ ሓይሊ ንዘለዎም ሰባት ንኽካፍል ኣብ ኢንግላንድ ዝተመስረተ ሀገራዊ ኣካል እዩ፡፡ ብዛዕባ እዚ ኣገልግሎት ዘለኩም ርኢቶ ምስ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ [Healthwatch](#) ምክፋል ትኽእሉ፡፡

[Patient Advice and Liaison Service (PALS)(ተሓከምቲ ምኽርን ሊያዚን ኣገልግሎት)](#) ከም NHS ኢንግላንድ ጥርዓን ከይዲ ሓዊሱ ምስ ኣብ ጥዕና ዝተተሓሓዙ ጉዳያት ምሽጥሩ ዝተሓለወ ምኽሪ፡ ደገፍን መረዳእታ የቕርብ፡፡

[Patient and Client Council (ተሓከምትን ዓማውል ካውንስል)](#) ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ ምሽጥሩ ዝተሓለወ ማዕዳ ንተጠቀምቲ ኣገልግሎት ጥዕና ሓዊሱ ናይ ህዝቢ ጥዕናን ማሕበራዊ ክንክን ድልየት ይውክል፡፡

ኣብ ስኮትላንድ ናፃ ማዕዳን ደገፍ ብዛዕባ ውልቃዊ ናይ ጥዕና ፀገም ወይ ሕክምና ምስ [Patient Advice and Support Service](#)ደገፍ ክለዓል ይኽእል፡፡

ኣብ ዌልስ [Community Health Councils (ኮማዊ ጥዕና ካውንስል)](#) NHS ክንክን ሕክምና ዝምልከት ጥርዓን ንክቐርብ ዘተባብዕ ኣገልግሎት እዩ፡፡

ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጥዕና ኣገልግሎት

መብዛሕትኦም ናይ ደቂ ኣንስትዮ ፀገም ጥዕና ብሓፈሻዊ ሓኪም ዝፍትሑ እዮም፡፡ ብተወሳኺ መከላኸሊ ጥንስን ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ካብ ከባቢኺ ስፔሻላይዝድ ፆታዊ ጥዕና ክሊኒክ ምርካብ ይከኣል፡ ኣብ ታሕቲ ተወሳኺ መረዳእታ ኣሎ፡፡

ናይ ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት

ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ብተወሳኺ ድማ GUM ክሊኒካት ናይ ፆታ ጥዕና ጉዳያት ወይ ሕማማት ብዝምልከት ድሕንነትኪ፡ ደገፍን ሕክምና ዝኣመሰሉ ብዛዕባ ኩሎም ፆታዊ ጥዕና ጉዳያትን ርክባት መረዳእታ የቕርብ፡፡ [ትካል ጥዕና ዓለም](#) ፆታዊ ጥዕና ከገልፆ ከሎ ‹‹ብዛዕና ጥዕና ፆታዊ ጥዕናን ርክብ፡ ሕማም ዘይምህላው፡ ኢንፌክሽን ዘይምሕላው ጥራሕ ኣይኮነን››፤ ካብ ኣድልዎን ጥቕዓት ናፅነትን ፍልጠት፡ ድሕንነትን ክብርን እዩ፡፡

መረዳእታ ምርካብ ዘኽእለኪ ናጻ ኣገልግሎት ምርካብን ብዛዕባ ፆታዊ ጥዕና መረዳእታ ምርካብ መሰል እዩ፡፡ ኩሉ እትረኽብዮ ናይ ሕክምና ታሪኽን ዝኾነ ምኽሪ ምሽጥራውን ኣብ ሞንጎኽን ሓኪምኽን ዝፀንሕ እዩ፡፡ ፆታዊ ጥዕና ክሊኒክ እንተድኣ ተጠቒምክን እቲ መረዳእታኺ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምኪ ከመሓላለፍ እንተዘይደሊኺ ምሕታት ትኽእሊ ኢኺ፡፡ ኣብ ፆታዊ ጥዕና ክሊኒክ ብዛዕባ ትፅቢት ትገብርሎም ነገራት ተወሳኺ መረዳእታ [ኣብዚ](#) ትረኽቢ፡፡

ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ብከባብያዊ ህዝባዊ ጥዕና በጀት ዝምወሉ ስለዝኾኑ እዚ መረዳእታ ኣብ ከበባብያዊ መርበብ ባይታ ክርከብ ይኽእል እዩ፡፡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣብነት ኣብ Sheffield (ሺፊልድ)፡ South Yorkshire (ደቡብ ዮርክሺር) ንዘሎ ኣገልግሎት እዩ፡

ንምእላሽ ‹‹ sexual health›› (ፆታዊ ጥዕና) ከምኡ ድማ ከተማ/ከባቢኹም ብምእታው ክትእልሹ ትኽእሉ ኢኹም፡፡ NHS ብተወሳኺ ኣብ [ኢንግላንድ](#)፡ [ሰሜን ኣየርላንድ](#)፡ [ስኮትላንድ](#)ከምኡ ድማ[ዌልስ](#) መኣለሺ ኣማራፂ ኣለዎ፡፡

መከላኸሊ ጥንሲ

ጥንሲ ንምትላምን ኣብ መጠን ስድራ መማረፂ ንክህልው ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮ መከላኸሊ ክወስዱ ኣዝዩ ልሙድ እዩ:: ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትኸዲ ትኽእልን፡ ናብ ፆታዊ ስድራ ወይ ምጣነ ስድራ ክሊኒክ ብምኻድ ብዛዕባ እዚ ብምሽጥር ክትዛተይን ብናፃ ዝምቸወኪ ዓይነት መከላኸሊ ምውሳድ ትኽእሊ ኢኺ::

መከላኸሊ ጥንሲ ገለገለ ናይ ሕክምና ፀገማት ንምምሕዳርን ንምሕካም ኣብ ጥቕሚ ክውዕል ይኽእል::

ካብ NHS 15 ዓይነታት መከላኸሊ ጥንስታት ኣለው:: እዞም መከላኸሊ ጥንስታት ካብ ኣብ ወሲባዊ ርክብ ኣብ እንገብረሉ ኩሉ ግዜ ካብ ዝውሰዱ መከላኸልታት ክሳዕ ንነዊሕ እዋን እንጥቀመሉ ምምካን የካትት::

ዋላኳ ደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮ ጥንሲ ንምክልኻል ማዕረ ሓላፍነት እንተሃለዎም፡ መብዛሕቲኡ ጥንሲ ናይ ምክልኻል ሓላፍነት ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ይወድቕ ስለዝኾነ ድማ ብዛዕባ መማረፅታትክን መሰላትክን መረዳእታ ክህልወኪ ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ::

ዝተፈላለዩ መከላኸሊ ጥንስታት ዝተፈላለዩ ነገራት ኣብ ግምት ብምእታው ንሕድሕድ ደቂ ኣንስትዮ ክምቸው ይኽእል እዩ:: ምክልኻል ጥንሲ ክንክን ኩሉ ግዘ ፈቓድ ከካትት ኣለዎ:: ብበዓል ሞያ ዝኾነ ዓይነት መማረፂ መከላኸሊ ጥንሲ እንተድኣ ቀሪብልኪ እዚ ዝተመረፀልኪ ምኽንያት ክግለፀልክን እዚ ትደልይ እንተድኣ ኮይንኪ ንምሕሳብ ግዘ ክወሃበኪ ኣለዎ:: እቶም ኣብ ታሕቲ ዝተጠቐሱ መርበብ ባይታታት ብዛዕባ ናይ መከላኸሊ ጥንሲ መማረፅታት መረዳእታ ስለዝህቡ ጠቐምቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም::

The Brook clinic (ብሩክ ክሊኒክ)[ኦንላይን መሳርሒ](#) ዝተፈላለዩ ሕቶታት እትህብዮ ምላሽ መሰረት በምግባር መማረፂ መከላኸሊ ጥንስታት ንምክተመርፂ ይሕግዝ::

[Contraception Choices (መከላኸሊ ጥንሲ መማረፂ)](#) መብዛሕትኦም መከላኸል ጥንስታት ማሕለኻታት ከም ዘዎም ኣፍልጦ ዝህብን ዝተፈላለዩ መማረፅታት ፅቡቕን ሕማቕን ጎኑ ብሓቀኝነት መረዳእታ ይህብ::

[LDown](#) መርበብ ባይታ ደቂ ኣንስትዮ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ መከላኸሊ ጥንስታት ዘለዎን ናይ ዓርሰን ተሞክሮ ገምጋም ዘቐምጣሉ እዩ::

NHS ኢንግላንድ መርበብ ባይታ (ኢንግላንድ መርበብ ባይታ) ብዛዕባ[**ዝተፈላለዩ ዓይ መከላኸሊ ጥንስታት**](#)ን ዝተለመዱ ፀገማት ብዙሕ መረዳእታ ኣለዎ::

Sexwise (ሴክስዋይዝ) ብዛዕባ ልሙዳት ዝኾኑ ጉጉያት መረዳእታ መከላኸሊ ጥንሲ[መረዳእታ ቪድዮ](#) ዘለዎ ዩትዩብ እዩ::

Unity Sexual Health(ዩኒቲ ፆታ ጥዕና) ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ዘለው ልሙዳት ኣተሓሳስባታት ሕቶ ዝምልስ [**ኦንላይን ክዊዝ**](#) ኣለዎ::

ሓደ ኣገዳሲ ነጥቢ ድማ መብዛሕትኦም መከላኸሊ ጥንሲ መማረፅታት ካብ ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ኢንፌክሽናት ኣይከላኸሉን:: ካብ ጥንስን STI ንምክልኻል ዝጠቐመና ዝተፈለየ ሜላ ኮንዶም ጥራሕ እዩ::

ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ኢንፌክሽናት

ብፆታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ኢንፌክሽናት (STI) ካብ ሓደ ናብ ካልእ ሰብ ብወሲባዊ ወይ ወሲባዊ ኣካላት ብምትንኻፍ ዝመሓላለፉ እዮም::

STI ደስ ዘይብሉ ብዙሓት ምልክታት ክህልውዎ ይኽእሉ እንተኾነ ግና ንቡዙሓት ዓመታት ዝኾነ ዓይነት ምልክት እንከየርኣዩ ክፀንሑ ይኽእሉ እዮም:: STI ብዛዕባ ዘለዎም ምልክታት እቲ ካብያዊ ናይ ፆታዊ ጥዕና ክሊኒክ መርበብ ባይታ ረኣይ (ከተማኺ+ “sexual health” (ፆታዊ ጥዕና) ኣእትዊ):: ንዝተተርጎመ መረዳእታ፡ ሊድስ ፆታዊ ጥዕና ኣገልግሎት ኣብዚ መርበብ ባይታ ዘለው መረዳእታ [**ዝትርጉም መሳርሒ ኣለዎም**](#) :: ብኽብረትኪ ኣስተብህሊ እዚ ብኣውቶማቲካዊ መተርጎሚ ስለዝተተርጎመ መብዛሕትኡ ሙሉእ ሓቃዊ ኣይኮነን::

NHS ማዕዳ፡

- STI ከም ዘለኪ እንተድኣ ተጠራጢርኪ ብዝተኽኣለ ፍጥነት ንምርመራ ናብ ፆታዊ ጥዕና ክሊኒክ ኪዲ::
- ክሳዕ ምርመራ ትገብሪ ኦራል ፆታዊ ርክብ ሓዊሱ ብዘይኮንደም ርክብ ኣይትፈጽሚ::
- እንክይፈለጥኪ STI ክሕዘክን ኣብ ፆታዊ ርክብ ግዘ ናብ መፃምድኺ ክመሓላለፍ ይኽእል እዩ::

ወሲባዊ ርክብ ዝገብሩ ሰባት መደበኛ ዝኾነ ምርመራ ከካይዱ ይመዓድ:: **STI ምርመራ** ምልክት ንዘየርኣዩን እንተኾነ ግና ኢንፌክሽን ንከይልዎም ምምርማር ንዝደልዩ ሰባት እዩ:: መብዛሕትኦም ብዖታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣቐዲሞም እንተድኣ ተፈሊጦም ክሕከሙ ዝኽእሉ እዮም::

ኣብ እንግሊዝ እትነብረሉ ከባቢ መሰረት ብምግባር ገለገለ ኢንፌክሽናት ንምምርማር ብናፃ ኣብ ገዛ መመርመሪ ምእዛዝ ይከኣል እዩ::

ዩናይትድ ጥንስን ምስዳድ ጥንሲ

ነፍሰፁር እንተድኣ ኮይንክን እቲ ጥንሲ ምቕፃል ከም እትደልይ ርግፀኛ እንተዘይኮንኪ መማረፅታት ኣለውኺ እዮም:: መንፃል ጥንሲ ከይዲ ጥንሲ ዘቋርፅ ከይዲ እዩ:: ገለገለ እዋን ድማ ምቁራፅ ጥንሲ እናተብሃለ ይፅዋዕ:: ትንሲ መድሓኒት ብምውሳድ ወይ መጥባሕቲ ብምክያት ክቋረጽ ይኽእል::

ኣብ እንግሊዝ ምንፃል ጥንሲ ሕጋውን ክሳዕ ዝኾነ ግዘ ድማ ናፃ እዩ፡ እንተኾነ ግና እቲ ኣገልግሎት ዝርከበሉ መንገዲ ከከም ክልል ይፈላለ እዩ:: ብዛዕባ ምንፃል ጥንሲ ተወሳኺ መረዳእታ ኣብዚ ኣለዎ:: ደቂ ኣንስትዮ እዞም ዝስዕቡ ብምርካብ ተወሳኺ መረዳእታ ክረኽባ ይኽእላ፡

ኣብ ኢንግላንድ ስኮትላንድ እንተድኣ ኮይንኪ ናይ British Pregnancy Advisory Service (ብሪቲሽ ጥንሲ ማዕዳ ኣገልግሎት) BPAS መርበብ ባይታ እቲ መርበብ ባይታ ዝትርጎመሉ ቋንቋ ትመርፅሉ መጠወቒ ኣብ ላዕሊ ኣለዎ::

BPAS
British Pregnancy Advisory Service

ኣብ ሰሜናዊ ኣየርላንድ እንተድኣ ኣለኺ Informing Choices NI (ኢንፎርሚንግ ቾይዝ ሰሜናዊ ኣየርላንድ) ብቴሌፎን ወይ ኦንላይን ምርካብ ትኽእለ ኢኺ:: 028 9031 6100

ሕክምና ማህፀን

ኣብ እንግሊዝ መብዛሕትኡ ግዘ ሕክምና ማህፀን ኣገልግሎት ብሓፈሻዊ ሓኪም ዝካየድ እዩ::

ከም ሓደ ልሙድ **ክሳድ ማህፀን ምርመራ** (ገለገለ እዋን ‹‹ልጣፍ ምርመራ›› ተባሂሉ ይፅዋዕ) ዕድምአን ካብ 25 ክሳዕ 64 ንዝኾና ደቂ ኣንስትዮ ዘርወሃብ እዩ::

- ምርመመራ ክሳድ ማህፀን ክሳድ ማህፀን ዝምርንር እዩ::
- ናይቲ ክሳድ ማህፀን መትንታትን ዝኾነ ለውጢን ዘይተለመደ ነገር እንተድኣ ኣሎ ይምርም፤ እዚ ድማ እቲ ልሙድ ዘይኾነ መትኒ ካንሰርዮስ ንከይኾን ንምክልኻል እዩ::
- ዕድምአን ካብ 25 ክሳዕ 64 ዝኾነን ክሳድ ማህፀን ዘለዎን ኩለን ደቂ ኣንስትዮን ሰባት ብደብዳበ ክእንገዳን ዕድመአን መሰረት ብምግባር በቢ 3-5 ዓመት ዳግማይ ክምርመራ ምግባር::
- ኣብ እዋን ቆፀሮ ካብ ክሳድ ማህፀን ንእሽተይ መትኒ ከም ናሙና ይውሰድ::
- ውፅዒት ኣብ ውሽጢ 2 ሰሙን ብደብዳበ ይወሃብ:: ብቐፃሊ እንታይ ከም ዝኸውንን -እቲ ምርመራ ናፃ እንተድኣ ኮይኑ ወይ ተወሳኺ ምርመራ ዘድሊ እንተድኣ ኮይኑ ይገልፅ:: እቲ ውፅኢት ንክበፅሓኪ ምስቲ ሓፈሻዊ ሓኪምኪ ዘሎ ዝርዝር ኣድራሻ ናይ ሕጂ ምኳኑ ኣረጋግፂ::
- ናይ ክሳድ ማህፀን ምርመራ ንምክያድ መዓልትኺ እንተድኣ በፂሑን ዕድመ እንተዘይተላኢኽልኪ ንሓፈሻዊ ሓኪምኪ ኦንላይን ወይ ብቴሌፎን ርኸቢ::

- ናይ ማህፀን ክሳድ ምርመራ ንምዝንጋዕ ኣይትፈትኒ፡፡ ዓርስኺ ካብ ክሳድ ማህፀን ካንሰር ንምክልኻል እቲ ዝሓሸ መማረፂ እዩ፡፡

ኣብ ክሳድ ማህፀን ምርመራ እንታይ ትፅቢት ትገብሪ ከም ዘለኪ ተወሳኺ መረዳእታ ኣብዚትረኽቢ፡፡ ምርመራ ክሳድ ማህፀን ብፈቓድኪ ጥራሕ ይካየድ፡፡ ናይቲ ምርመራ ተቐፃፃሪት ንስኺ ኢኺ ስለዝኾነ ድማ ነታ ነርስ ኣብ ዝኾነ ግዘ ደው ንክተብል ክትሓትያ ትኽእሊ ኢኺ፧

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ

ምስ ብክፋል ወይ ሙሉእ ብሙሉእ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ክፋላት ብልዕቲ ምቁራፅ ወይ ሕክምናዊ ብዘይኮኑ ምኽንያታት ናይ ደቂ ኣንስትዮ ክፋል ብልዕቲ ማህሰይቲ ምብፃሕ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM) ተባሂሉ ይፅዋዕ፡፡ መብዛሕትኡ ግዘ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ደቂ ኣንስትዮ ካብ ዝውለዳ ክሳዕ 15 ዓመተን ይካየድ፡፡ መብዛሕትኡ ግዘ ‹ምቑራፅ›፡ ‹ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ›፡ ‹ምጅማር›፡ ‹ሱና› ‹ኢንፉብሌሽን› ተባሂሉ ይፅዋዕ፡፡

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ዝካየደሉ ዕድመ ዝተፈላለየ እንትኸውን መብዛሕትኡ ግዘ ድሕሪ ምውላድ፡ ኣብ እዋን ህፃንነት ወይ ምብፃሕ፡ ቅድሚ መርዓ ወይ ኣብ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ፈላማይ ወሊድ ይካየድ፡፡

መብዛሕትኡ ግዘ ኣብታ ተጠቃኢት ዝካየድ መጥቃዕቲ ብብዙሕ መንገዲ ፀገም ክፈጥር ይኽእል እዩ፡፡ እቲ ፍፃመ ከቢድ ቃንዛ ክፈጥርን ናይ ኣእምሮ ጥዕና ፀገም ወይ ኣብ ሕርሲ ብምቅንዛው ንህፃንን ኣዶን ማህሰይቲ ከብፅሕ ዝኽእል ሓደጋ ሓዊሱ ብቕልጡፍ ወይ ኣብ ነዊሕ ግዘ ሳዕቤን ከስዕብ ይኽእል እዩ፡፡ ኣብ እንግሊዝ እዚ ምፍፃም ዘይሕጋዊ እዩ፤ ከምኡ ድማ ኣብ ህፃናት እንተድኣ ተፈፂሙ ጥቕዓት ህፃናት እዩ፡፡

ፅልዋ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ

- ቀፃሊ ዝኾነ ቃንዛ
- ቃንዛን ዖታዊ ርከብ ንምክያድ ምፅጋም
- ናብ መኻንነት ከምርሕ ዝኽእል ተደጋጋሚ ኢንፌክሽን
- ምድማይ፡ ፍሕኛን ምግልን
- ንምሻን ምፅጋምን ሽንቲ ንምሓዝ ምፅጋም (ብቐፃሊ)
- ጭንቀት፡ ዝሓለ ምዝካርን ዓርስኻ ምህሳይ
- ንኣዶን ህፃንን ንሂወት ምንባር ዘስግእ ኣብ እዋን ሕርስን ምውላድን ፀገም

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ምክያድ ወይ ምድላው ገበን እዩ፡ እዚ ማለት ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ምክያድ ገበን እዩ፡፡

- ኣብ እንግሊዝ ትነብሪ (ተጠቃዒት) እንተድኣ ኮይንኪ <u>እቲ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ/ከይዲ ኣብ ውሽጢ እንግሊዝ ይካየድ ኣብ ወፃኢ ገበን እዩ፡፡</u>
- ጓል ኣንስተይቲ ወይ ሰበይቲ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ንክተካይድ ምትብባዕ ወይ ምሕጋዝ እውን ገበን እዩ፡፡
- ኣብ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ገበነኛ ኮይኑ ዝተረኸበ ሰብ ክሳዕ 14 ዓመት ማእሰርቲ ክእሰር ይኽእል እዩ፡፡

እቲ ከይዲ ገበን ዘይከውን መዓዝ እዩ?

- ገበን ዘይከውን ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ሕክምና ንምክያድ ናይ ሕክምና ሞያ ፈቓድ ዘለዎ ሰብ ንጥዕና እታ ሰበይቲ ወይ ጓል ኣድላይ እንተድኣ ኮይኑ እዩ፡፡
- እቲ በዓል ሞያ ሕክምና ካብ ዓባይ ብሪጣንያ ወፃኢ እንተድኣ ተመዝጊቡ፡ እቲ ቤት ፍርዲ እቲ ዝተኻየደ ሕክናዊ ከይዲ ግቡእ እተድኣ ኮይኑ ወይ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ እንተድኣ ተኻይዱ ይውስን፡፡

ሪፖርት ናይ ምግባር ሓላፍነት፡ ካብ 2015 ኣክቶበር ጀሚሩ ኣብ ኢንግላንድን ዌልስ መምሃራን፡ ናይ ጥዕና ክንክን በዓል ሞያታትን ማሕበራዊ ክንክን ሰራሕተኛታት ዕድምኣ ትሕቲ 18 ዝኾነት ጓል ኣንስተይቲ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ እንተድኣተፈጢሩ ሪፖርት ክገብሩ ግዴታ ኣለዎም፡፡ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ከም ዝተኻየደ ድሕሪ ምፍላጥ ኣብ ውሽጢ 1 ወርሒ ብቃል ወይ ብፅሑፍ ናብ ፖሊስ ሪፖርት ክገብሩ ይግባእ፡፡

ገለገለ ሰባት ኣብ ሓደጋ እንተድኣ ኣለው ናብ 999 ብምድዋል ፖሊስ ምርካብ ይከኣል፡፡

ዝኾነ ሰብ ኣብ ስግኣት እንተድኣ ኣሎ ን **NSPCCደገፍ መስመር** ብ 0800 028 3550 ወይ fgmhelp@nspcc.org.uk ምርካብ ትኽእሊ፡፡ ብተወሳኺ ድማ **ኦንላይን ቅጥዒ** ምምላእ ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ኣብ ጓልኪ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ንክተካይዲ ፀቕጢ ይግበርልኪ እንተድኣ ኣሎ ደገፍ ንምርካብ ንሓፈሻዊ ሓኪም፡ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ወይ ካልእ በዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ሕተቲ ወይ ናይ ደገፍ NSPCC መስመር ርኸቢ፡፡

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ እንተድኣ ኣጋጢምኪ ካብ ናይ NHS ናይ ማህጸን ሓኪም ወይ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ኣገልግሎት ደገፍ ምርካብ ትኽእሊ ኢኺ - ንሓፈሻዊ ሓኪም፡ መሕረሲት ወይ ካልእ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ኣብ ከባቢኺ ብዛዕባ ዘሎ ኣገልግሎት ምሕታት ትኽእሊ ኢኺ፡፡

ተወሳኺ መረዳእታ ዝተተርጎሙ በረርቲ ወረቓቅት ሓዊሱ ኣብ ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ መረዳእታ ኣብ NHS መርበብ ባይታ ምርካብ ትኽእሊ፡፡

ከምኡ ድማ **FGM ደገፍ ኔትዎርክ** ከምኡ ድማ **Womankind Worldwide (ውመንካይንድ ዎርልድ ዋይድ)**ተጠቃዕቲ ዝኾኑ ሰባር ደገፍ ዝህቡ ትካላት ዝርዝር የቕርብ፡፡

ጥንሲ

NHS መርበብ ባይታ ብዛዕባብዛዕባ ጥንስን ምልክትን መረዳእታ የቕርብ፡፡

ጥንስቲ እንተድኣ ኮንኪ **ንናፃ NHS ኣዴታት ክንክን** ብቑዕቲ ኢኺ፣ እዚ ድማ እቲ ክንክን ኣብ እትረኽብሉ እዋን ናይ ስደተኛታት ኩነታት ተፈቒድልኪ እንተነይሩ ወይ ሰብኣዊ ሓለዋ ወይ ግዝያዊ ሓለዋ ይግበረልኪ እንተነይሩ፡፡

ዋላኳ ንናፃ ክንክን ብቑዕቲ እንተዘይኮንኪ ክንክን ኣብ እትረኽብሉ እዋን ክንክን ኣይወሃበክን ኣይትበሃልን፡፡ እዚ ንጥዕናኽን ንውላድኪ ጥዕና ኣዝዩ ጠቓሚ ስለዝኾነ ዋላኳ ምኽፋል እንተዘይከኣልኪ ናይ ኣዴታት ክንክን ክትረኽቢ ኣለኪ፡፡

እዞም ዝስዕቡ ሓዊሱ ናይ ጥንሲ ክንክን ዝምልከት NHS መርበብ ባይታ ብዙሕ መረዳእታ ኣለዎ፡፡

- ብዛዕባ ትልሚ ጥንስን ጥንሲ ከም ዝጠነስኪ ብኸመይ ከም ትፈልጢ ማዕዳ
- ፈለማ ክትጠንሲ ከለኺ እንታይ ከም ዝፍጠርን ብዛዕባ ትሓስብዮም ዘለኺ ነገራት
- ትገብርዮም ምርመራ፡ ስካንን ቅድመ ወሊድ ክንክን
- ኣብ እዋን ጥንሲ ንዓርስኽን ዕሽልክን ብኸመይ ከም ትከናኸኒ
- ኣብ ሕድ ሕድ ሰሙን ካብ ጥንስኺ እንታይ ትፅቢት ከም እትገብሪ
- ብዛዕባ ልሙዳት ዝኾኑ ምልክታትን ፀገማትን ዘለው ኩነታት እንታይ ከም እትገብሪ
- ኣብ ሕርሲ እንተድኣ ኣለኺ ብኸመይ ከም እትፈልጥን ኣብ እዋን ሕርስን ወሊድን እንታይ ከም ዝፍጠር
- ኣብ እዋን ጥንሲ ብዛዕባ ዘድልዩኺ ነገራት ማዕዳ

Birthrights ብዛዕባ መሰልን ናይ ጥንስን ሕርስን ኣብ መርበብ ባይታ መረዳእታዘቕርብ ትካል እዩ፡፡

City of Sanctuary (ሲቲ ኦፍ ሳንክቸወሪ)ሕርሲ ኣብእንግሊዝ፡ መምርሒ ንስደተኛታት(Child Birth in the UK; Guide for Refugees)ዝብል ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ፊልሚ ኣዳልዩ ኣሎ፡፡

ማተርንቲ ኣክሽን ኣብ እንግሊዝ ብዛዕባ ዘለው ናይ ሕርሲ መሰላት ማዕዳ ዘቕርብ ስፔሻሊስት ትካል እዩ፡፡ ኣብ ናይ ወሊድ ደገፍ መሰልን ንስደተኛታት ብዛዕባ ዘሎ ጥቕሚ ኣብዚ ፍሉይ መረዳእታ የቕርባ፡፡

ገለገለ ደቂ ኣንስትዮ ድማ **Community Doulas (ኮሚዩኒቲ ደውልስ)** ኣብ እዋን ጥንሲ፡ ሕርስን ድሕሪ ወሊድ ጠቓሚ ደገፍ ከኮይኑ ይረኽብኦ፡፡ ደውልስ ጥኑሳት ኣዴታትን ሰባት ትኽክለኛ ዝኾነ ምርጫን ርክብን ንክምስርታ ቀፃልነት ዘለዎ ክንክን፡ ትምህርቲ ከም ዝረኽቡ የረጋግፅ፡፡

ጥንሲ ምኻድ፡

ምኻድ ጥንሲ እንተድኣ ኣጋጢምኪ እወን ፍልፊል ደገፍ ኣሎ እዩ፡፡ ማሕበር ምኻድ ጥንሲመረዳእታ የቕርብን ብተወሳኺ ድማ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ምዝርራብ ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ፡፡

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት

ብተመሳሳሊ ከም ኣካላዊ ጥዕና ኣእምሯዊ ጥዕና እውን ብማዕረ ኣፍልጦ ዝወሃቦ እዩ። ኣብ እንግሊዝ ሰባት ኣተሓሳስባ፡ ስምዒት ወይ ኣብ ሂወቶም ዘለው ነገራት ምላሽ ዝህብሉ መንገዲ ንምግላፅ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ይብሉ። ጥዕና ኣእምሮ ከም ሓደ ኣካል ሂወት ወይ ከቢድ፡ ናይ ነዊሕ እዋን ፀገም ኩሉና ትፅቢት እንገብሮ ፀገም እዩ። ኣብ እንግሊዝ ኣብ ሞንጎ 6 ዓበይቲ ሰባት 1 ናይ ኣእምሮ ጥዕና ፀገም ይህልዎም ፡ ሰባት ድማ ደገፍ ክረኽቡ ልሙድን ዘሕፍር ነገር የብሉን።

ኣብ NHS ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ብናፃ ይወሃብ። ሓፈሻዊ ሓኪም ኣብ ስምዒትን ኣእምሯዊ ጥዕና ምኽርን ሕክምና ይህቡ እዚ ድማ ልክዕ ከምቲ ኣካላዊ ጥዕና ዘማኽርዎ ማዕረ ኣገዳስነት ኣለዎ። ናብ **ስነኣእምሯዊ ጥዕና ምምምሕያሽ** ከም ዝኣመሰሉ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ኣለው እንተኾነ ግና ኣብ ገለገለ ጉዳያት ናይ ስነ ኣእምሯዊ ጥዕና ሕክምናን ጥዕና ኣእምሮ ኣገልግሎት ንምርካብ ካብ ሓፈሻዊ ሓኪም መወከሲ ከድልየኪ እዩ።

ብተወሳኺ ድማ ኣብ እንግሊዝ ብዛዕባ ዝስመዓኪ ስምዒት፡ ኣብ ዕለታዊ ናብራኺ ብኸመይ ትጎዓዝ ከም ዘለኺ ወይ ኣብዚ እን እንታይ ይስመዓኪ ብዛዕባ ዝብሉ ነገራት ንምዝታይ ኣእምሯዊ ድሕንነት ዝብል ቃል ኣብ ጥቕሚ ከም ዝውዕል ምርዳእ ትኽእሊ ኢኺ። ፅቡቕ ኣእምሯዊ ጥዕና ማለት ብዘለኪተጓንፎ ኩሉ ግዘ ሕጉስቲ ወይ ፅልዋ ኣየሕድረልክን ማለት ኣይኮነን። እንተኾነ ግና ትሑት ዝኾነጥዕና ኣእምሮ ዕለታዊ ናብራ ንምደፍፋእ ከቢድ ክገብሮ ይኽእል እዩ።

ዶክተርስ ኦፍ ዘ ወርልድ ድሕንነት ንምውሳኽ ዝተፈላለዩ ምኽርታት ብምኽታት [ዝተተርጎመ መረዳእታ] ኣቕሪቡ እዩ።

ማይንድ (Mind) ሃገራዊ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ዘዝሰርሕ ግብረ ሰናይ ትካል እዩ። ንኣእምሯዊ ፀገም ደገፍ ንምሕታት**ኣበይ ከም እትጅምሪ መምርሒ**ጀሚሩ ኣብ መርበብ ባይትኦም ዝተፈላለዩ መረዳእታት ኣለዎም።

NHS[ኣብ ምግንዛብ ኣእምሮ ጥዕና] መረዳእታ ዝህብ ዝተፈለየ መርበብ ባይታ ኣለዎ።

ኣብ ገለገለ ከባብታት **ናይ ስደተኛታት ካውንስል (ኢንግላንድ)** ናይ ኣእምሯዊ ደገፍን ተራፒ ኣገልግሎት ይህብ። እዚኦም [ኣብዚ]ምርኣይ ትኽእሊ።

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት ምርካብ ኣፀጋሚ ክኸውን ይኽእልን ኩሎም ኣገልግሎታት ንስደተኛታት ደገፍ ንምቕራብ ድልት ኣይኮኑን። ገለገለ እዋን ነዊሕ ናይ ገምጋም ወይ ምፍላይ ኣገልግሎት ዝርዝር ክህልውን እዚ ደገፍ ናይ ምርካብ መስመር ኣዝዩ ዝተሓላለኸ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ኣብ እዋን ቅልውላው ኣእምሯዊ ጥዕና ደገፍ ዘድልየኪ እንተድኣ መሲልኪ ክትገብርዮ እትኽእሊ፡

- ኣብ ከባቢኺ ዝርከብ[ኣእምሮ ጥዕና ፀገም ጉጅለ](ኢንግላንድ ጥራሕ) ርኸቢ
- ምስ [Samaritans] ንምዝርራብ ብ 116 123 ደውሊ።
- ንኣእምሮ ጥዕና ህፁፅ ሓገዝ እንተኾነ ግና ህፁፅ ሓደጋ እንተዘይኮይኑ ናብ 111 ደውሊ
- **ናይ ዝኾነ ሰብ ሂወት ኣኣብ ሓደጋ እንተድኣ ኮይኑ ናብ 999 ደውሊ-** ንኣብነት ንዓርሶም ማህሰይቲ እንተብፂሖም ወይ ካብ ዓቕን ንላዕሊ መድሓኒት እንተድኣ ወሲዶም ወይ ንዓርስኽን ንካልኦት ድሕንነት ምሕላው ከም ዘይትኽእሊ እንተድኣ ሓሲብኪ።

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ህፁፅ ሓደጋ ከም ኣካላዊ ሓደጋ ብማዕረ ክረኣይ ኣለዎ። ናይ ዝኾነ ሰብ ግዘ ኣይተባኽንን ዘለኺ።