ስደተኛ ታት ደቂ ኣንስትዮ

ዲጂታላዊ ምብቃዕን ምትእስሳር ፕሮጀክትን

ክፍሊ 4 – ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጥዕና

British Red Cross

Home Office

The power of kindness

እንቋዕ ደሓን መጻእኹም!

ሎሚዓንቲ፡

- ኣብ እዋን COVID-19 ብዛዕባ ምርካብ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት
- ኣብ UK ናይ ደቂ ኣንስትዮ ጥዕና ኣገልግሎት ክንመያየጥ ኢና
- ናይ COVID-19 ክትባት ክንመያየጥ ኢና

ዝትግበሩ ሕግታት

- ምሽጥር ምዕቃብ
- ውሑስ ቦታ
- ናይ ቴሌፎናት ድምጺ ምጥፋእ
- ምክብባር
- ነቓፊ ዘይምዃን
- ኣብ ሓደ እዋን ሓደ ጊዜ ምዝራብ
- ኣብ እትዛረበሉ እዋን እቲ Zoom ምጥፋእ
- **ክድገም እትደልዮ ነገር ምስዝህሉ ሕተት!**

- ዘይምፍለጥ ጸገም የብሉን

ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ኣብ UK

- ጠቐላላ ሓኪም (GP) መጥባሕቲ
- ናይ ስኒ ሕክምናታት
- ናይ ጥዕና ምርመራታት
- ናይ ሆስፒታል ሕክምና
- ናይ መድሓኒት ትእዛዛትን ፋርማሲታትን
- ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎት

ናይ NHS ክንክን ኣብ ዝውሃበሉ እዋን ንኹሉ ብናጻ ዝውገን እዩ፡፡ ግና ገለ ናይ NHS ሕክምናታት ኣብ ናይ ኢምግሬሽን ኩነታት ተደሪኾም ክፍሊት ክሓቱ ይኽእሉ፡፡
ናጻ ናይ NHS ክንክን ክትረክብ ዝገብሩ ናይ ስደተኛ ኩነታት

<u>ናይ ስደተኛታት ኩነታት ናጻ NHS ክንክን ንክትረክብ የኽእል፡፡</u>

The power of kindness

ምቕያር ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት

ኣብ እዋን COVID-19 ዝተፈለየ ነገር እንታይ እዩ?

- ናይ ርሕቐት ቆጸራታት
- ኣብ ኦንላይን ዝበለጸ ሓበሬታ
- ናይ ጥዕና ሓበሬታ ንምርካብ ካልእ ኣገባባት ምሕታም: 111
- መጥባሕታት ሓዊሱ ገለ ናይ ጥዕና ኬከድታት ምድን ኳይ/ምስራዝ
- NHS ናይ ሕክምና ቆጸራ ምስራዝ

The power of kindness

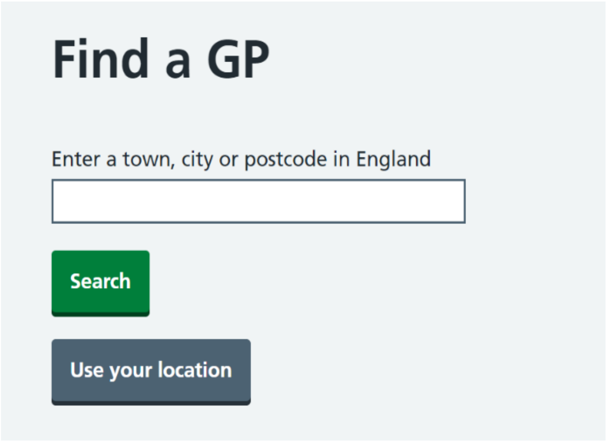
ብዛዕባ ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ኦንላይ ሓበሬታ ኣብይ ይርከብ?

ኢንግላንድ	https://www.nhs.uk/ www.111.nhs.uk
ኖርዘርን ኣየርላንድ	http://online.hscni.net/
ስኮትላንድ	https://www.nhsinform.scot/ www.nhs24.scot
ዌልስ	www.111.wales.nhs.uk

The power of kindness

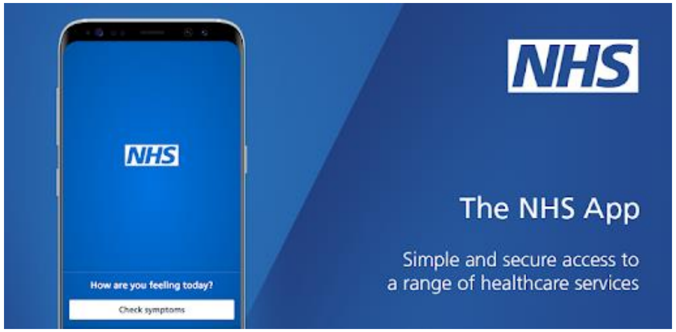
ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ብኦንላይን ምርካብ

እቲ ናይ NHS መርበብ ሓበሬታ ኣብ ኣብ UK ዘለው ናይ GP መጥባሕታት ኩሎም ዝርዝራት ኣለዎ



እዚ ኣብ ቀረባኺ ዘለው ናይ GP መጥባሕታት ንምርኣይ ይጠቅም፡፡

ኦንላይን ክትምዝገቢ ከምእትኽእሊ ንምረኣይ እቲ ናይ GP መጥባሕቲ መርበብ ሓበሬታ ርኣይ፡፡



ብናትካ GP መርበብ ሓበሬታ ወይ NHS መተግበሪ:

- ናይ መድሓኒት ትእዛዝ ምድጋም
- ናይ GP ቆጸራታት ምትሓዝ

The power of kindness

ኣገልግሎታት ጥዕና ኣብ ኦንላይን ምርካብ

- ህጹጽ ናይ ጥዕና ጸገም ምስዘህልወክን እንታይ ከምእትገብሪ እንታይዘይፈሊጥኪ ብ**111** ደውሊ፡፡
- እቲ ኣገልግሎትኪ ን24 ሰዓታት ኣብ መዓልቲ ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት ድልው እዩ፤ ዳርጋ ኣብ መላእ UK ሓደ ዓይነት ቁጽሪ ቴሌፎን ይሰርሕ፡፡ ብሞባይል ይኹን ብመስመር ናብ 111 ብናጻ ይደውሉ፡፡
- ክትድውሊ እንከለኺ ብዛዕባ ምልክታት ሕማም ክትሕተቲ ኢኺ፤ ኣብኡ ብምድራኽ ድማ ናብ ነርስ፣ ናይ ህጹጽ እዋን ሓኪም ስኒ፣ ፋርማሲስት ወይ ናይ GP ብምርኻብ ብቀጻሊ እንታይ ከምእትገብሪ ምኽሪ ክወሃበኪ እዩ፡፡
- **እንተደሊኺ ኣስተርጓሚ ክትሓቲ ትኽእሊ፡፡**
- ናይ ሕክምና ማዕዳ ዝህብ መሳርሒ ኣብ ኦንላይን እውን ዝርከብ ኮይኑ እዚ ግና ብእንግሊዝኛ ጥራሕ ዝተዳለወ እዩ፡፡

111.nhs.uk

NHS 111 online

The power of kindness

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

ይ ጥዕና ወጻኢታት ሓገዝ ሓዊሱ ናይ ጥዕና ስርጨዓት እንታይ ከምዝመስል ዝምልከት ሓበሬታ	✓
ኩነታት፣ ምልክታት ወይ ሕክምና ዝምልከት ሓበሬታ	✓
ጠቐላላ ሕክምና፣ ናይ ስኒ ሓኪም፣ ህጹጽ ክንክን፣ ናይ ሓደጋን ህጹጽን ሓዊሱ ኣብ ቀረባኺ ዝርከቡ ናይ ሕክምና ኣገልግሎታት ዝምልከት ሓበሬታ	✓

Women’s health

ካብ ናይ ጥዕና ቆጸራኺ እንታይ ትጽበት ትገብሪ

1. -ንናይ GP ቆጸራ ውሑዳት ደቒቓት እንተጸኒሑ ጸገም የብሉን-ዳሓን ከምዘይኮንኩ ክሪኡኒ ስለዝግባእ ክሪኡኒ እዮም፡፡

2. -እቲ GP ኣብ ሓደ እዋን ንሓደ ጉዳይ ይርእኒ፡፡

3. -እታ ብዕድመ ዓባይ ዝኾነ ኣደይ እውን ንዶክተር ክትረክብ ትደሊ; ክልተ ጊዜ ምምልላስ ንምትራፍ ኣብ -ናተይ ቆጸራ ሒዘያ ክመጽእን ክልቲኤና ኣብ ሃደ እዋን ክንረአ ንኽእል ኢና፡፡

4. -ኣብ ቆጸራይ ዝኾነ እግሊዝኛ ዝዛረብ ሰብ ሒዘ ክኸይድ እኽእል፡፡

5. -ኩሉ ጊዜ ሓደ ዶክተር ይርኤኒ፡፡

The power of kindness

ናይ ጥዕና ኣገልግሎታት ንምርካብ ዘዕንቅፉ

ናይ ጥዕና ክንክን ሰብ ሞያ	ኣብ ናይ ጥዕና ክንክን ብቕዓት ዘለው ጉዳያት
ኮሚዩንኬሽንን ቋንቋን	ሓገዝ ኣብ ምሕታትን ዘይምሕታትን ምውሳን

The power of kindness

ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ

- ጾታዊ ጥዕና
- ናይ ጥንሲ መከላኸሊ
- ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት
- ይተደለየ ጥንስን ምንጻል ጥንስን
- ጃይኖኮሎጂ
- ጥንሲ፣ ወሊድን ጥዕና ድሕሪ ወሊድን
- ንጽፈተ-ጻግነ
- ጾታዊ ድሕነት

”ጾታዊ ጥዕና ምስ ጾታዊ ጉዳይ ዝዛመድ ኣካላዊ፣ ስምዒታዊ፣ ኣእምራውን ማሕበራውን ድሕነት እዩ፤ ሕማም ዘይምህላው፣ ናይ ርክብ ምስናፍ ወይ ድኽመት ጥራሕ ኣይኮነን፡፡ ጾታዊ ጥዕና ንጾታውን ጾታዊ ርክባትን ኣዎንታውን ምክብባር ዝተመልአ ኣገባብን ምህላው ከምኡ እውን ካብ ምግዳድ፣ ኣድልዎን ዓመጽን ናጻ ዝኾነ ዘሐገስን ውሑስን ጾታዊ ርክብ ምህላው እዩ፡፡ ጾታዊ ጥዕና ንክህልወክን ንምዕቃብን ናይ ኩሎም ሰባት ጾታዊ መሰላት ክኽበሩ፣ ክዕቀቡን ክማልኡን ኣለዎም፡፡” ውድብ ጥዕና ኣለም

The power of kindness

መከላኸሊ ጥንሲ

እቲ GPኪ ናይ ጾታዊ ትዕና ወይ ናይ ምጣነ ስድራ ክሊኒክ ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ዝምልከት ምሽጥራዊነቱ ዝተሓለወ ሓበሬታ ክህቡኺ እዮም፡፡

ዝተፈላለዩ ዓይነታት መከላኸሊ ጥንስታት ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ተደሪኹ ንዝተፈላለያ ደቂ ኣንስትዮ ክስዕማዐን እዩ፡፡ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኩሉ ጊዜ ኣብ ናትኪ ፍቓድ ዝድረኽ እዩ፡፡

https://www.nhs.uk/conditions/contraception/
https://www.contraceptionchoices.org/
https://theldown.com/
https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool

ሓደ ኣገዳሲ ነጥቢ መብዛሕትኦም ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ኣማራጺታት ብጾታዊ ርክብ ዝመሃላለፉ ሕማማት (STI) ኣይከላኸሉን፡፡ ንጥንስን STIን ክከላኸል ዝኽእል ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ ኮንዶም ጥራሕ እዩ፡፡

The power of kindness

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት

- ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት(STI) ጥንካቐ ብዝኀደሎ ጾታዊ ርክብን ናይ ብልዕቲ ምትንኻፍን ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ዝመሓላለፍ ሕማም እዩ፡፡
- STI ደስ ዘይብሉ ምልክታት ሕማም ዘስዕቡ ኮይኖም፤ ንብዙሓት ዓመታት ገለ ምልክት እንከይኣርኣዩ እወን ንብርክት ዝበሉ ዓመታት ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም፡፡
- መብዛሕተኦም ብጾታዊ ርክብ ዝመሃላለፉ ሕማማት ብፍላይ በቕልጥፉ እንተደኣተፈለጦም ብቐሊሉ ክሕከሙ ወይ ኣብ ቁጽጽር ክውዕሉ ዝኽእሉ እዮም፡፡

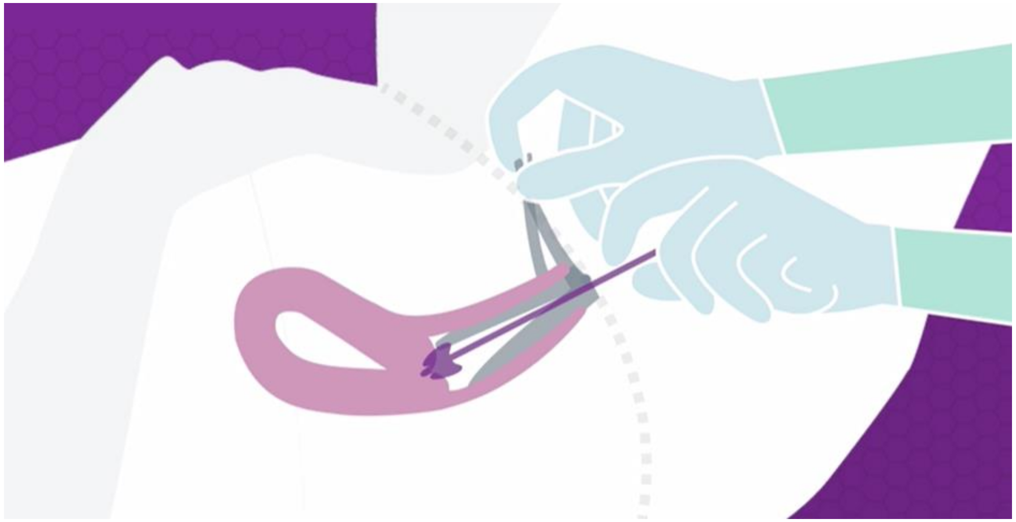
ናይ NHS ማዕዳታት:

- STI ኣሎኒ እዩ ኢልኪ እንተድኣሓሲብኪ ብዝተኻኣለ ፍጥነት ኣብ ናይ ጾታዊ ጥዕና ክሊኒክ ክይድኪ ተርኣይ፡፡
- ክሳብ ምርመራ እትገብሪ ንናይ ኣፍ ጾታዊ ርክብ ሓዊሱ ብዜዘ ኮንደም ርክብ ኣይትፈጽሚ፡፡
- STI ክህልወክን ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ብዘይፍላጥ ንመጻምድኺ ክተመሓላልፉሉን ትኽእሊ፡፡

ምልክት ይሃሉ ኣኣአሃሉ ብዘየገድ ጾታዊ ርክብ ዝገብሩ ሰባት ስሩዕ ዝኾነ ናይ ጾታዊ ጥዕና ምርመራታት ክገብሩ ይመዓዱ፡፡

The power of kindness

ናይ ማህጸን ምርመራ



-ምርመራ ናይ ማህጸንኪ ጥዕና ምርግጋጽ እዩ፡፡
ናይ ስሚር(Smear) ምርመራ እውን ተባሂሉ ይፍለጥ፡፡

-ኣብ ማህጸን ዘለው ዋህዮታት ለውጥታት ወይ ዘይተለመዱ ነገራት ከይህልዎም፤ እቶም ስሩዕ ዘይኮኑ ዋህታት ናብ ካንሰር ከይልወጡ ጥዕነኦም ምርግጋጽ እዩ ፡፡

-ኩሎም ካብ 25 ክሳብ 64 ዓመት ዕድመ ዘለዋ ደቂ ኣንስትዮ ከከም ዕድመአን ኣብ 3-5 ኣብ ዘለው ዓመታት ውሽጢ ናይ ክሳድ ማህጸን ምርመራበ ክገብራ ብደብዳበ ይዕደማ፡፡
-ኣብ እዋን እዋን እቲ ቆጻራ ካብቲ ክሳድ ማህጸን ንእሽቶ ናይ ዋህዮታት ናሙና ይውሰዱ፡፡
-መብዛሕኡ እዋን ኣብ ውሽጢ ሰሙን ውጽኢትኪ ብደብዳበ ክትፈልጢ ኢኺ፡፡ ብቀጻሊ እንታይ ከምእትገብሪ እቲ ደብዳበ ክገልጽ እዩ፡፡
-ናይ ክሳብ ማህጸን እትገብርሉ እዋን በጺሑ ኢልኪ እንተሃሲብኪ፤ ግን ድማ ዕድመ እንተዘይተሰዲዱልኪ ነቲ GP መጥባሕቲ ኣብ ኦንላይን ወይ ብቴሌፎን ኣዛርብዮ፡፡
-ናይ ክሳድ ማህጸን ምርመራ ከይሓለፈኪ ፈትኒ፡፡ ካብ ናይ ክሳድ ማህጸን ካንሰር ንዓርስኺ ንምክልኻል ካብቶም ዝበለጹ ኣገባባት ሓደ እዩ፡፡

The power of kindness

ሓዊ ወይ ሕሶት?

1. መከላኸሊ ጥንስታት ኣብ UK ብናጻ ኣይወሃቡን

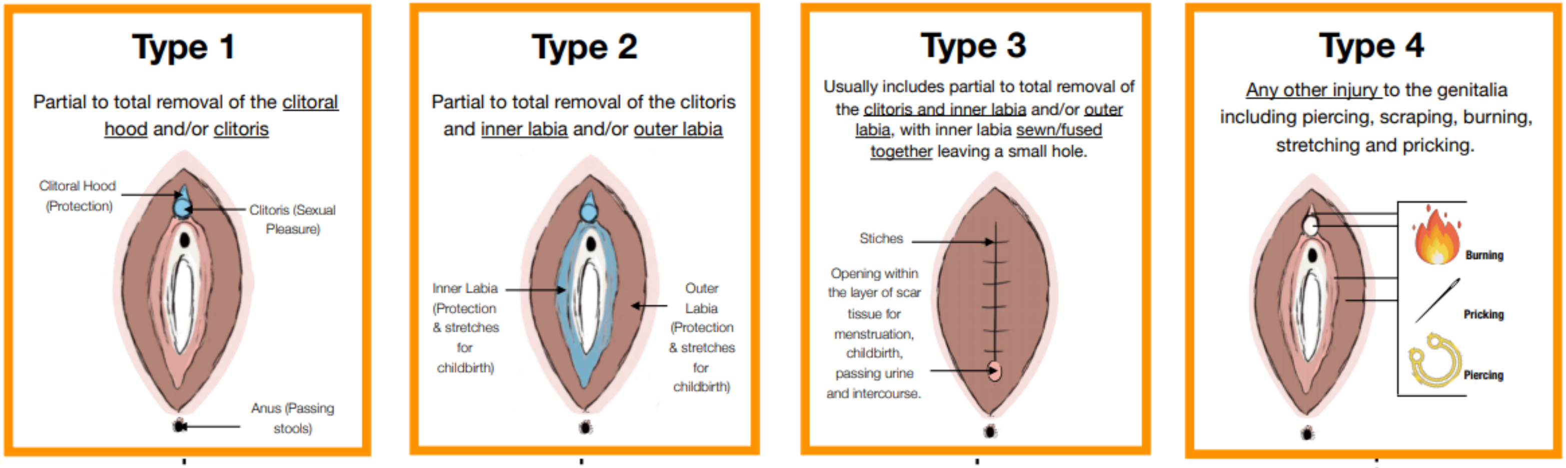
2. እቲ “ ድሕሪ ክኒን ንጎሆ” ዝበሃል ኣባሃህላ ጭቡጥ ኣይኮነን

3. ኣብ UK ምንጻል ጥንሲ ካብ ሕጊ ወጻኢ ኣይኮነን

4. ምስ ተመሳሳሊ ጾታ መጻምዲ ርክብ ንምምስራት ናጻ ኢኺ።

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (FGM)

ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ (FGM)



ናይ FGM ናይ ጥዕና ሳዕቤናት እንታይ እዮም?

- ሞት
- ከቢድ ቃንዛን ሕማምን
- ናይ እግሪ ስብራት
- መገጣጠምያ ቲሹዎች ጉዳት
- ሽንቲ ምትዕንቃፍ
- ዝለዓለ ተቓላዕነት ን HIV ንAIDS ምቅላዕ
- ናይ ማህጸን፣ ብልዕትን የዳሌ መገታጠምያ ህመም
- ስነ ኣእምራዊ ሕማማት
- ጥንስን ናይ ወሊድን
- ናይ ጾታዊ ርክብ ምስናፍ
- ጉድኣትን ብሕሉፍ ምስቓይን
- ዘይምውላድ
- ናይ ወርሓዊ ጽግያት ጸገማት

The power of kindness

እቲ ሕጊ እንታይ ይብል?

FGM ዓንቀጽ 2003

ምቑራጽ፣ ምውጋድ፣ ምኽንሻብ

- ካብ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ከንፈር ብልዕቲ፣ ሻንፎት፣ ወይ ጉድበ ብዘይ ናይ ሕክምና ምኽንያት ዝቖርጽ ሰብ ብገበን ይሕተት፡፡

- ኣብ UK ናይ FGM ተግባር ንምፍጻም ምምችቻው/ ንምፍጻም ሓንቲ ጓል ኣንስተይቲ ናብ ካልእ ሃገር ምስዳድ ሕጋዊ ኣይኮነን፡፡

ከቢድ ገበን ዓንቀጽ 2015

- ዳያት ብዝበለጸ ንምሕብሓብ ተወሳኺቲ ስልጣናት ይህብ፡፡
- ግዳያት ንግዳያት ዘይምፍላጥ
- ናይ ሓለዋ ትእዛዛት
- ናይ FGM ጉዳይ ዝፈልጥ ሰብ ናብ ኩሎም ዝምልከቶም ኣካላት ግድን ሪፖርት ክገብር ይግደድ
- ትሕቲ 16 ዓመት ዕድመ ኣብ ዝኾነት ጓል ናይ FGM እንተድኣተፈጺሙ እቲ FGM ኣብ ምፍጻም ዝተሳተፉ ሰባት በቲ ሓዱሽ ሕጊ መሰረት ተሓትቲ ይኾኑ፡፡ በቲ ሓዱሽ ሕጊ እቲ ዝለዓለ ቅጽዓት ሸውኣት ዓመት ማእሰርቲ ወይ ናይ ገንዘብ ቅጽዓት ወይ ክልቲኡ ይኸውን፡፡

The power of kindness

ናይ ኣዶ ክንክን

እንተድኣ ጥንስቲ ኮይንኪ ናይ ምርካብ መሰል ኣለኪ እቲ ክንክን ኣብ እትረኽብሉ እዋን ናይ ስደተኛ ኩነታት ኣንተድኣተዋሂቡኪ ወይ ናይ ሰብኣውነት ሓለዋ ወይ ጊዚያዊ ሓለዋ እንተድኣለኪ **ናጻ ናይ NHS ናይ ኣዶነት ክንክን** ናይ ምርካብ መሰል ኣለኪ፡፡

- ቅደመ ወሊድ
- ወሊድ
- ድሕሪ ወሊድ

The power of kindness

ናይ ኣእምሮ ኣገልግሎታት

ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታት ኣብ NHS ብናጻ ይውሃቡ፤ ግና ገለ ጉዳያት ንምርካብ ካብ፤ GPኪ ሪፈር ክትበሃሊ ኣለኪ፡፡

ሰባት ባዕሎም ሪፈር ክገበርዎም ዝፈቕዱ ገለ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ኣገልግሎታት ኣለው፡፡

ናይ ኣእምሮ ሕማም ሓሙሽተ ቀንዲ ምልክታት ኣለው:

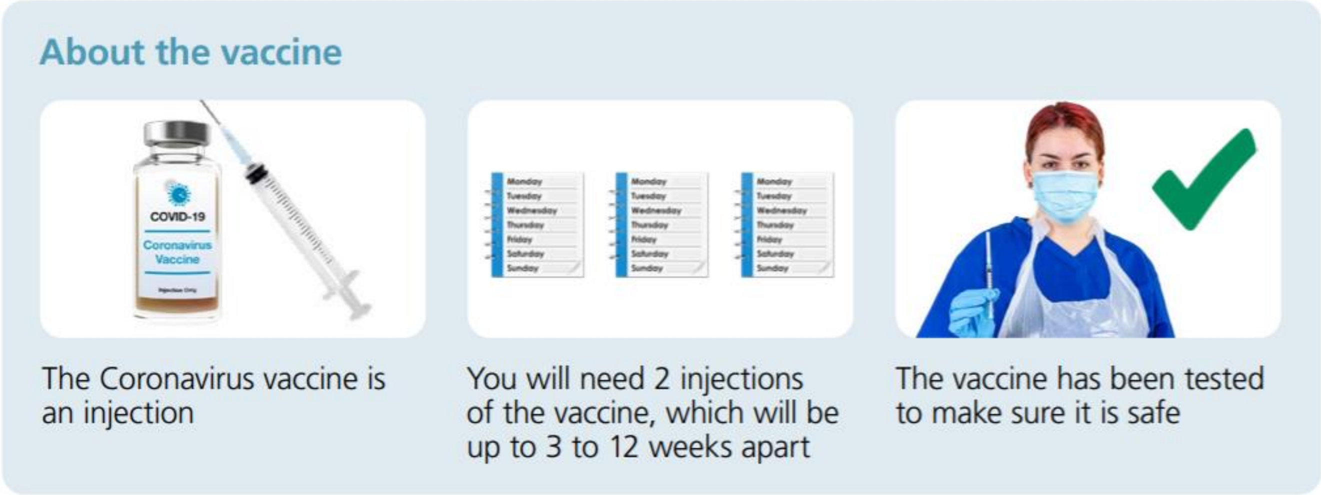
- - ካብ መጠን ንላዕሊ ምሕራቕ፣ ጭንቀት ወይ ጭንቀት፡፡
- - ነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ምሕዛን ወይ ምሕራቕ፡፡
- - ኣብ ሞድኪ ዝለዓለ ለውጥታት ምርኣይ፡፡
- - ማሕበራዊ ምውጻእ፡፡
- - ኣብ ኣመጋግባ ወይ ድዋስ ፈጣን ለውጥታት

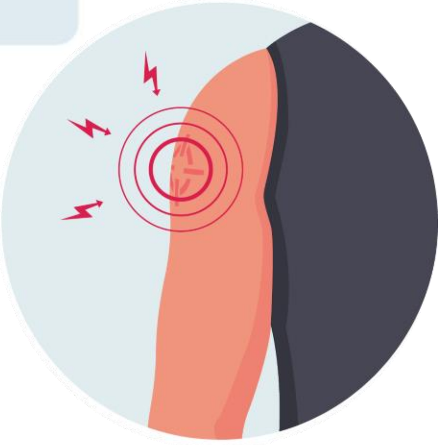
The power of kindness

COVID-19 ክትባት

The power of kindness

COVID-19 ክትባት





ጎድናዊ ሳዕቤናት ፣
ኣብቲ ዝተወጋእኽሉ ቦታ ቀሊል ቃንዛ
ኣብ ኢድ መብዛሕትኡ እውን ካብ 1-2 መዓልታት ንዝጸንሕ ቁስሊ
ገለ ሰባት ድኻም፣ ሕማ ርእሲ፣ ጠቓላላ ቃንዛን ሚልድ ፍሉ

ዋላ እኳ ድሕሪ እቲ ፈላማይ ክትባት ገለ ምልክታት ሕማም እንተርኣኺ ካብቲ ቫይረስ ብዝበለጸ ኣገባብ ንምክልኻል እቲ ካልኣይ ክትባት ክትወስዲ ኣለኪ፡፡

The power of kindness

ድሕሪ እቲ ክትባታት

ዝነበዝሑ ሰባት ብዝተኸተቡ እቲ ዓወት ብኡ ልክዕ ይውስኽ፡፡
ዋላ እቲ ክትባት ወሲድኪ ሕጂ እውን **ኮረና ቫይረስ** ናይ ምትሓዝ ዕድል ኣለኪ እዩ፡፡.

ስለዝኾነ ከምዚ ምግባር **ኣገዳሲ እዩ:**

- **ማሕበራዊ ርሕቐት ናይ ምሕላው መምርሒ ተግባሪ**
- ማሕበራዊ ርሕቐት ምሕላው ኣብ ዘይከኣለሉ ቦታ **ማስክ** ተጠቐሚ
- ቅድሚ ሕጂ ተሓቲትኪ እንተድኣነይርኪ **መከላኸሊ መምርሒ** ምስዓብ

ንዝበለጸ ኣብዚ ጠውቑ

The power of kindness

ክትባት Covid-19 ቀዳማይ ምዕራፍ ቀዳምነት ዝውሃቦም ጉጅለታት

እቶም **ቀዳምነታት** ኣብዚ ተዘርዚሮም ኣለው:

1.ኣብ ናይ ክንን መንበሪ ዝነብሩ ወይ ኣብ ናይ ክንክን ገዛ ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት

2.ዕድመኦም 80ን ልዕልኡን ዝኾኑ ኣብ ጥዕናን ናይ ማሕበራዊ ክንክንን ኣብ ቅድሚት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት፡፡

3.ኩሎም ዕድሚኦም 75ን ልዕሊኡን ዝኾኑ ሰባት

4.ክሊኒካሊ ብጣዕሚ ተጋለጽቲ ዝኾኑ ሰባት፡፡

5.ዕድመኦም ካብ 16-65 ዓመታት ዝኾኑ ዓበይቲ ሰባትን ኣብ ክሊኒካዊ ኩነታት ዘለውን፡፡

6.ኩሎም ዕድመኦም ካብ 55/60 ልዕሊኡን ዝኾኑ ሰባት፡፡

7.ካልእ ክፋል ሕብረተሰብ(ብቀጻሊ ዝውሰን)

8.እንተድኣጥንስቲ ወይ መጥባዊት ኮይንኪ ብኽብረትኪ እቲ ክትባት ንምውሳድ ንዶክተርኪ ተዛረቢ፡፡

✓ ተወሰኽቲ ክትባታት ክዳለው እንከለው ብዝተኽኣለ ፍጥነት ንካልኦት ሰባት ክውሃብ እዩ፡፡

The power of kindness

ምጥፍፋእን ምትላልን

ተጠንቀቒ!

ኣብነት ናይ **ምጥፍፋእ** :

ብክፍሊት ክትባት ንክትክተቢ ቆጸራ ዝህብ ወይ እቲ ተቐባሊ ንምእማን ጻዕሪ ዝገብር ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ምስ ናይ ምምዝጋብ ሊንክ ዝልኣኽ ናይ NHS ሕሶት መርበብ ሓበሬታ እዩ፡፡

<u>እቲ ናይ COVID-19 ክትባት ኣብ UK ኩሉ ጊዜ ብNHS ብናጻ ዝውሃብ እዩ፡፡</u>

The power of kindness

ቀኛ ናይ NHS COVID-19 ክትባት ምዝገባ **ዘይገሓቶም**

- ናይ **ባንኪ ሒሳብ** ሒሳብኪ ወይ ናይ ካርዲ **ሓበሬታ ምሕታት**
- ናትኪ **PIN** ወይ **ናይ ባንኪ መሕለፊ ቃል** ምሕታት
- ኣብ ቴሌፎን ኪ**ፓድ** ዝህሉ ፕረስ በተን **ምሕታት**
- እቲ ምዝገባ ን**ምርግጋጽ** ጽሑፍ ንክትሰድድ **ምሕታት**
- እቲ ክትባት **ንምሃብ ናብ ገዛኺ** እንክይኣፍለጠ **ኣይምጽእን፡፡**
- NHS ከም ፓስፖርትኺ፣ ናይ መግንሒ መኪና ፍቓድኪ፣ ቢላት ወይ ናይ ክፍሊት ስሊፓት ዝበሉ ናይ ውልቀ ቅዳሓት ክትዲ **ብምገባር መንነትኪ ንምርግጋጽ ኣይሓተክን፡፡**

ንዝበለጸ ኣብዚ ኣብዚ ጠውቕ

The power of kindness

ቁልፊ ቃላት

መከላኸሊ ጥንሲ– ልሙድ ከይዲ እንቋቑሖ ምፍራይ፣ ምምራትን ትኽላን ብምትዕንቓፍ ጥንሲ ምክልኻል፡፡

ጠቕላላ ሓኪም (GP) - GP ናይ ስድራ ዶክተርን ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና ክንክን ንምርካብ ቀንዲ

ህዝባዊ ጥዕና - ናይ ኢንፌክሽን ሕማማት ምክልኻል ሓዊሱ ናይ ህዝቢ ጥዕና ዝምልከት፡፡

ጾታዊ ጥዕና - ጾታዊ ጥዕና ንጾታውን ጾታዊ ርክባትን ኣዎንታውን ምክብባር ዝተመልአ ኣገባብን ምህላው ከምኡ እውን ካብ ምግዳድ፣ ኣድልዎን ዓመጽን ናጻ ዝኾነ ዘሐጉስን ውሑስን ጾታዊ ርክብ ምህላው እዩ፡፡ሕማም ዘይምህላው፣ ናይ ርክብ ምስናፍ ወይ ድኽመት ጥራሕ ኣይኮነን፡፡

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ኢንፌክሽን- ጥንቃቐ ብዘጎደሎ ጾታዊ ርክብን ናይ ብልዕቲ ምትንኻፍን ካብ ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ዝመሓላለፍ ኢንፌክሽን ወይ ሕማም እዩ፡፡

ክትባት– ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ንምፍጣር ዝውሃብ ሕክምና

The power of kindness