



BritishRedCross



Home Office

# የሰደተኛ ሴቶች ዲጂታል የማጎልበት እና የግንኙነት ፕሮጀክት

አውደ ጥናት 4 ን ለማጀብ መመሪያ



የሴቶች ጤና

ይህ መመሪያ በዲጂታል የስደተኛ የሴቶች አቅም የማሳደግ እና የግንኙነት ፕሮጀክት አውደ ጥናቶች ውስጥ ለሚሳተፉ ሴቶች እንደ ድጋፍ መሳሪያ ተዘጋጅቷል። ዲላማ ያደረገው የስደተኛነት ሁኔታ ያላቸው ፣ የሰብአዊ ጥበቃ ወይም የስደተኛ ቤተሰብ ውህደት ባላቸው እና UK በሚኖሩ ሴቶች ላይ ነው። ፕሮጀክቱ በሀገር ውስጥ ጉዳይ ጽ/ቤት የስደተኞች ድጋፍ እና ውህደት ፈንድ የገንዘብ ድጋፍ ተደርጓል።

እነዚህ የቆዩ ሰነዶች እንዲዘጋጁ ድጋፍ ያደረጉትን የ VOICES ኔትወርክ አባላት እና Voices Ambassadors ማመስገን እንፈልጋለን። ጽሁፎች በእንግሊዝኛ ፣ በአማርኛ ፣ በአረብኛ ፣ በፋርሲ ፣ በኩርዶች (ሶራኒ) በሶማሌ ፣ በትግርኛ እና በኡርዱ ይገኛሉ። በዚህ ወርክሾፖች ላይ መሳተፍ ያልቻሉ ስደተኛ ሴቶች አሁንም መረጃውን በአራሳቸው ፍጥነት ለማየት እና ለማሰስ አሁንም ጠቃሚ ሆኖ እንደሚያገኙት ተስፋ ይደረጋል።

## ይዘቶች

ለጤና ጥያቄዎች ወይም ችግሮች እርዳታ ለማግኘት ወደ ማን እሄዳለሁ? .....	4
የጤና አገልግሎቶችን የማግኘት መብቶች .....	4
የጤና አገልግሎቶችን ማግኘት .....	5
ሐኪም እንዴት መፈለግ እና መመዝገብ እንደሚቻል .....	5
የ NHS የጥርስ ህኪምን እንዴት መፈለግ እንደሚቻል .....	6
የጤና አገልግሎቶች መረጃ እና NHS 111 .....	7
አደጋዎች እና ድንገተኛ ሁኔታዎች .....	7
ያለቀጠሮ የሚኬድበት ማዕከሎች ፣ ጥቃቅን ጉዳቶች እና አስቸኳይ እንክብካቤ ክፍሎች .....	8
የመጀመሪያ እርዳታ .....	8
የ NHS በጤና ወጪዎች እገዛ .....	8
ጠቃሚ ድረ-ገጾች .....	9
በሕክምና ቀጠሮ ውስጥ ምን እንደሚጠበቅ .....	9
የጤና አገልግሎቶችን ለማግኘት እንቅፋቶች .....	10
የህኪም ቀዶ ጥገና እኔን ለመመዝገብ እምቢ ማለት ይችላል? .....	10
የህኪም ቀዶ ጥገናዎችን መለወጥ .....	11
መግባባት .....	11
እርዳታ ለመፈለግ ወይም ላለመፈለግ መወሰን .....	11
ጉዳዮችን እና ቅሬታዎችን ማንሳት .....	12
የሴቶች ጤና አገልግሎቶች .....	12
የወሲብ ጤና አገልግሎቶች .....	12
የእርግዝና መከላከያ .....	13
በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች .....	13
ያልታሰበ እርግዝና እና ፅንሰ ማስወረድ .....	14
የማህፀን ህክምና .....	14
የሴት ልጅ ግርዛት .....	15
እርግዝና .....	16
የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች .....	17

## መቅደም

ይህ መሳሪያ UK ውስጥ የጤና አገልግሎቶችን እና መብቶችን ሙሉ በሙሉ መመርመር እና ማብራራት አይችልም ነገር ግን የጤና ስርዓቶች እንዴት ሊገኙ እንደሚችሉ እና መብቶችዎ በዚህ ውስጥ ስለመብቶችዎ ቁልፍ መረጃ እንደሚሰጥ ተስፋ ያደርጋል። ይህ መመሪያ የህክምና መረጃ አይሰጥም እንዲሁም ህጋዊ ሰነድ አይደለም። በተቻለ መጠን ለግለሰቦች የተሰማሙ መረጃዎችን መስጠት ለሚችሉ አግባብነት ያላቸው የጤና አገልግሎቶች እና የልዩ ባለሙያ ድርጅቶችን እንጠቅሳለን።

በዚህ መመሪያ ውስጥ በሙሉ በጽሁፉ ውስጥ የተካተቱ አገናኞችን ያገኛሉ ፣ እነዚህን ቢጫኑ ወደተጠቀሰው ድረ-ገጽ ይወስደዎታል። ለምሳሌ ፣ [እዚህ](#) ላይ ጠቅ ካደረጉ ወደ ብሪቲሽ ቀይ መስቀል ድረ-ገጽ ይወስዳሉ። በሚቻልበት ጊዜ ወደ የተተረጎሙ ሀብቶች አገናኞችን ለማካተት ሞክረናል ፣ ግን በዚህ መመሪያ ውስጥ ያሉት ብዙ አገናኞች በእንግሊዝኛ ለሚገኙ መረጃዎች ናቸው። የራስ-ሰር የትርጓሜ ውስንነቶች የምንቀበል ቢሆንም ፣ በመመሪያ ሁለት ውስጥ ይህንን ተግባር እንዴት እንደሚጠቀሙበት መረጃ ሰጥተናል።

በእንግሊዝ ፣ በሰሜን አየርላንድ ፣ በስኮትላንድ ወይም በዌልስ ውስጥ እንደሚኖሩ በእነዚህ መመሪያዎች ውስጥ ያለው መረጃ ሊለያይ እንደሚችል መግለፅም አስፈላጊ ነው። መረጃ በሚለያይበት ጊዜ የተረከቡ አውዶችን ለማጣቀስ ሞክረናል።

## ቁልፍ ቃላት

**አጠቃላይ ሐኪም (GP)** - GP አጠቃላይ የጤና እንክብካቤን ለማግኘት የቤተሰብ የሕክምና ዶክተር እና ዋና የግንኙነት ነጥብ ነው።

**ብሔራዊ የጤና አገልግሎት (NHS)** - UK ውስጥ በመንግስት የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግላቸው የጤና አጠባበቅ ሥርዓቶች

**የህዝብ ጤና** - ተላላፊ በሽታዎችን መከላከልን ጨምሮ የህዝቡ ጤና።

**የወሲብ ጤና** - ለግብረ-ሥጋ እና ለወሲብ ግንኙነቶች አዎንታዊ እና አክብሮት የተሞላበት አቀራረብ እንዲሁም ከግዳጅ ፣ አድልዎ እና ሁከት ነፃ ሆነ፣ አስደሳች እና ደህንነቱ የተጠበቀ የወሲብ ልምዶች የማግኘት ዕድል ነው። የበሽታ ፣ የአካል አለመስራት ወይም የአካል ጉድለት ብቻ አይደለም።

**በሕግ የተደነገጉ አገልግሎቶች** - በሕጎች የተደነገጉ አገልግሎቶች ፣ ብዙውን ጊዜ የተወሰኑ ግዴታዎችን መወጣት ስላለባቸው ነው



## ለጤናጥያቄዎችወይምግሮች እርዳታ ለማግኘት ወደ ማን እሄዳለሁ?

ብሔራዊ የጤና አገልግሎት (NHS) UK ውስጥ ለሚኖሩ ሰዎች የጤና አገልግሎቶችን ይሰጣል። እነዚህ በ UK በአራቱ የተለያዩ ሀገሮች ውስጥ የተከፋፈሉ ስርዓቶች ናቸው - NHS እንግሊዝ ፣ NHS ስኮትላንድ ፣ NHS ዌልስ እና በሰሜን አየርላንድ የጤና እና ማህበራዊ እንክብካቤ። አጠቃላይ የጤና ስርዓትን በመጥቀስ NHS ን በዚህ መመሪያ ውስጥ እንደ ጃንጥላ ቃል እንጠቀምበታለን ፣ እና አንድ ነገር በተለይ ለአንድ ሀገር የት እንደሚገኝ እንገልጻለን።

ማንኛውም ሰው የስደተኛ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን የሚከተሉትን አገልግሎቶች በነፃ የማግኘት መብት አለው። ይህ የሚከተሉትን ያካትታል፡

- በጠቅላላ ሐኪም (GP) አገልግሎት መመዝገብ
- ያቀጠሮ የሚኬድበት (NHS) ክሊኒክ መከታተል
- የ NHS የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች እና የአይን ህክምና አገልግሎቶች (የአይታ ምርመራ)
- የኢንፌክሽን እና ተላላፊ በሽታዎች ምርመራ (ሳንባ ነቀርሳ (TB) ፣ ኢችአይቪ (HIV) ፣ Covid-19)
- የቤተሰብ ምጣኔ አገልግሎቶች
- የህመም ማስታገሻ እንክብካቤ
- የ NHS 111 ምክር
- የአደጋ እና የድንገተኛ ጊዜ አገልግሎቶች
- በጾታዊ ወይም በቤት ውስጥ ጥቃት ፣ በግርዛት ወይም በማሰቃየት ምክንያት የሆነ የአካል ወይም የእእምሮ ሁኔታ አያያዝ።

ሌሎች ነፃ የ NHS አገልግሎቶችን ማግኘት ይችሉ እንደሆነ በ UK በሚኖሩበት ርዝመት እና ዓላማ ላይ የተመሠረተ ነው ፣ እንደ ዜግነትዎ አይደለም። የሕዝብ ገንዘብ ማግኘት አይችሉም የሚል ሺዛ ቢኖርም አሁንም የ NHS የጤና አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።

አንዳንድ ሰዎች ለአብዛኛው የ NHS አገልግሎቶች ከመክፈል እንደ “ነፃ” ይቆጠራሉ ፣ ምክንያቱም እነሱ በልዩ የሺዛ ባለቤት ምድብ ውስጥ ስለሚወድቁ። ስደተኞች ፣ ጥገኝነት ጠያቂዎች እና ጥገኞቻቸው እንደዚህ ዓይነት ምድብ ናቸው። በዚህ ላይ ተጨማሪ መረጃ **ከዓለም ዶክተሮች (Doctors of the World) በስደተኛ የጤናጥበቃ መብት (Migrant Right to Healthcare)** ሰነዳቸውውስጥ እዚህ ማግኘት ይችላሉ።

ምንም እንኳን ለምሳሌ ስደተኛ ከሆኑ እና ነፃ የ NHS የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት ቢኖርዎ እንደ ገቢዎ ፣ ዕድሜዎ ወይም በሚኖሩበት አካባቢ ላይ በመመርኮዝ እንደ መድኃኒት ማዘዣዎች ወይም መነጽሮች ወይም የጥርስ ሕክምና ያሉ አንዳንድ የ NHS አገልግሎቶችን መክፈል ሊኖርብዎት ይችላል።

UK ውስጥ ያሉ ሁሉም ሴቶች የስደተኛ ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ለ NHS የወሊድ እንክብካቤ የማግኘት መብት አላቸው - ሆኖም ግን አንዳንድ ሴቶች እንደ ስደት ሁኔታቸው ለእነዚህ እንክብካቤዎች ክፍያ ሊከፍሉ ይችላሉ። ቀደም ሲል እንደተጠቀሰው ስደተኞች እና ጥገኝነት ጠያቂዎች ነፃ ናቸው ፣ ግን እርስዎ ሌላ የስደተኞች ምድብ ከሆኑ እና ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት ነፃ የ NHS የወሊድ እንክብካቤ መብትዎ (በእንግሊዝ) ላይ መረጃ በ [የወሊድእርምጃ\(Maternity Action\)](#) ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል።

በእንግሊዝ ውስጥ የመድኃኒት ማዘዣዎች ከ 16 ዓመት በታች እና ከ 60 ዓመት በላይ ለሆኑ ፣ በሰሜን አየርላንድ ፣ በስኮትላንድ ወይም በዌልስ በ GP ከተመዘገቡ ዕድሜዎ ምንም ይሁን ምን ነፃ ናቸው።

### የጤና አገልግሎቶችን የማግኘት መብቶች

- የስደተኛ ሁኔታዎ እና የአድራሻ ማስረጃዎ ምንም ይሁን ምን በሀኪም የመመዝገብ መብት አለዎት
- ሴት ሐኪም እና አስተርጓሚ የመጠየቅ መብት አለዎት
- ሀኪም ብቻዎን የማየት መብት አለዎት
- ህክምናዎ እና ምርመራዎ በ GP ፣ በነርሶች እና በሰራተኞች በሚስጥር እንደሚታከም የመጠበቅ መብት አለዎት። መረጃ መስጠት ያለበት አንዳንድ ምክንያቶች አሉ (ለምሳሌ ለህዝብ ጤና) ፣ ግን ይህ በመጀመሪያ ከእርስዎ ጋር ይወያያል።
- ለ NHS የእናቶች እንክብካቤ መብት አለዎት
- ሁሉንም ልጆች ሀኪም ጋር ማስመዝገብ አስፈላጊ ነው።

- የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት እና ነፃ የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት የተለያዩናቸው። እንዳንድሰዎቻለን እንክብካቤ መክፈል አለባቸው። ስደተኞች እና ጥገኞቻቸው ለ NHS የጤና እንክብካቤ ክፍያ ከመክፈል ነፃ ናቸው።
- የክፍያ ሁኔታዎ በየትኛው እንደሚኖሩበት የ UK ክፍል ሊለያይ ይችላል።

## የጤና አገልግሎቶችን ማግኘት

ሐኪም እንዴት መፈለግ እና መመዝገብ እንደሚቻል

የጤና እንክብካቤ ሲያደርጉ የሚያገኙት የመጀመሪያ ሀኪም (GP) አጠቃላይ ሀኪም ነው እንዲሁም ወደ ሌሎች ልዩ የህክምና አገልግሎቶች ይመራሉ። ምንም እንኳን በአሁኑ ጊዜ ባይታመሙም በሐኪም መመዝገብ እና በእውቂያ ዝርዝሮች ላይ ስለሚከሰቱ ማናቸውም ለውጦች ሀኪምዎን ማሳወቅ አስፈላጊ ነው።

ወደ አዲስ አካባቢ ቢዛወሩም ሆነ ሀኪም ለመቀየር ውጤታማ መንገድ አንላይን መፈለግ ሊሆን ይችላል። የሀኪም ቀዶ ጥገናዎች ብዙውን ጊዜ በአካባቢ ወሰን ውስጥ ያሉ ለምሳሌ ከሚመለከታቸው ቀዶ ጥገናዎች በተወሰኑ ማይሎች ርቀት ውስጥ ያሉ ታካሚዎችን ይቀበላሉ። በአቅራቢያዎ አንድ ሀኪም ለማግኘት በተገቢው [NHS ድረ-ገጽ](#) ላይ የፖስታ ኮድዎን በማስገባት የአካባቢያዊ ሀኪም ልምዶችን መፈለግ ይቻላል።

ከላይ ያለው ምሳሌ የ NHS እንግሊዝን ድረ-ገጽ ያሳያል። ተመሳሳይ የፍለጋ ተግባር እዚህ ለ [HSC ሰሜን አየርላንድ](#) ፣ እዚህ ለ [NHS ሰሜን-ፊንላንድ](#) ፣ እና እዚህ ለ [NHS ዌልስ](#) ማግኘት ይቻላል።

ውጤቶቹ እንዲሁ እንደ የመክፈቻ ሰዓቶች እና የታካሚ ግምገማዎች ያሉ መረጃዎችን ለመፈተሽ ሊረዱዎት ይገባል ፣ ይህም በተወሰነ አሠራር ለመመዝገብ በሚያደርጉት ውሳኔ ሊረዳዎ ይችላል።

ሀኪም ጋር ምዝገባን ለማጠናቀቅ የ [NHS እንግሊዝ ድረ-ገጽ](#) የሚከተሉትን አማራጮች ይሰጣል፡


- አንላይም መመዝገብ ይችሉ እንደሆነ ለማየት የሀኪም የቀዶ ጥገና ድረ-ገጹን ይመልከቱ
- [www.gov.uk](http://www.gov.uk) ላይ የ [GMS1 የምዝገባ ቅጽ](#) ያውርዱ
- ከሀኪም ቀዶ ጥገና የምዝገባ ቅጽ ይውሰዱ

በ COVID-19 ምክንያት ብዙ ተጨማሪ የሀኪም ቀዶ ጥገናዎች አንላይን ምዝገባን እያቀረቡ ነው ፣ ግን ይህንን ማድረግ ይችሉ እንደሆነ ወይም ምዝገባውን ለማጠናቀቅ የቀዶ ጥገናውን መጎብኘት ያስፈልግዎት እንደሆነ ለማወቅ የተመረጠውን የሀኪም የቀዶ ጥገና ድረ-ገጽ ማረጋገጥ አሁንም አስፈላጊ ነው።

በሀኪም ቀዶ ጥገና ለመመዝገብ የአድራሻ ወይም የስድት ሁኔታ ማረጋገጫ አያስፈልግዎትም ፣ ሆኖም አንዳንድ ጊዜ በመብቶች እና በተግባር መካከል ልዩነት ሊኖር ይችላል ፣ ስለሆነም የእነዚህን ማስረጃዎች እንዲያሳዩ መጠየቁ ያልተለመደ ነገር ነው።


NHS እንደሚናገረው በሀኪም ቀዶ ጥገና ለመመዝገብ ችግር ያጋጠመው ማንኛውም ሰው በ [NHS እንግሊዝ የደንበኞች ግንኙነት ማዕከል](#) በስልክ ቁጥር **0300 311 22 33** ይደውላል።

NHS እና የአለም ሐኪሞች አንድ ላይ [ህኪም የማግኘት ካርዶች](#) ሰርተዋል፤ ይህ አንድ ሰው ለመመዝገብ የሚችሉ ሕኪማቸውን በህኪም ቀደምተኝነት ውስጥ ማሳየት ይችላል፡፡



**GP ጋር ለመመዝገብ እና ህክምና ለማግኘት መብት አለኝ**

ቋሚ አድራሻ አያስፈልገኝም  
መታወቂያ አያስፈልገኝም  
 እንግሊዝ ውስጥ ማንኛውም ሰው በ GP መታከም ይችላል



**ማንኛውም ችግር ካጋጠመኝ በ 03003112233 መደወል እችላለሁ ተጨማሪ መረጃ ከፈለኩ [www.nhs.uk/register](http://www.nhs.uk/register) መጎብኘት እችላለሁ**

☐ ቅጽ ለማስገባት እርዳታ እፈልጋለሁ፡፡  
☐ እንብብ ለመረዳት እርዳታ እፈልጋለሁ፡፡  
☐ በሚስጥር ሰው ማናገር እፈልጋለሁ፡፡

ችግሮች ካጋጠሙዎት ሐኪም ጋር እንዲመዘገቡ የአለም ዶክተሮች ለእርስዎ ሊሟገቱ ይችላሉ፡፡

**0808 1647 686** or [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

አንዴ የህኪም ቀደምተኝነት ጋር ከተመዘገቡ በኋላ የሚከተሉትን ለማድረግ አንላይን መዳረሻን መጠቀም ይችላሉ፡

- ምክር እና ድጋፍ ለማግኘት ህኪምዎን ያነጋግሩ፡፡
- የመድኃኒት ማዘዣዎችን እንደገና ያዝዙ
- ስለ መድሃኒቶች ፣ ክትባቶች እና የምርመራ ውጤቶች መረጃን ጨምሮ የጤና መዝገብዎን የተወሰኑ ክፍሎችን ይመልከቱ፡፡
- በቀዶ ጥገና ሕክምና እና እንደ ሆስፒታሎች ባሉ ሌሎች አገልግሎቶች መካከል ያሉ ግንኙነቶችን ይመልከቱ፡፡
- ከህኪም ፣ ከነርስ ወይም ከሌላ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ጋር ቀጠሮዎችን መያዝ ፣ መመርመር ወይም መሰረዝ፡፡

### የ NHS የጥርስ ህኪምን እንዴት መፈለግ እንደሚቻል

የጥርስ ህክምና ለሁሉም የ NHS ህመምተኞች ቅድመ ክፍያ ከሚከፍሉት ጥቂት አገልግሎቶች ውስጥ አንዱ ነው፡፡ ስለ ወጪዎች መረጃ እዚህ ማግኘት ይችላሉ ለ [እንግሊዝ](#) ፣ [ሰሜን አየርላንድ](#) ፣ [ስኮትላንድ](#) እና [ዌልስ](#)፡፡

ከጥርስ ህኪም ጋር ለመመዝገብ የ NHS ህመምተኝነት የሚቀበል እና ለእርስዎ በቤትዎ ወይም በስራዎ አቅራቢያም ቢሆን ለእርስዎ የሚመች የጥርስ ህክምናን ለማግኘት እና ለመመዝገብ በስልክ ይደውሉ፡፡ በሚኖሩበት የጥርስ ህክምና አገልግሎቶች አንላይን ለመፈለግ ከላይ ያሉትን አገናኞች ይጠቀሙ፡፡ አንዴ ከተመዘገቡ የሚገኙ ቀጠሮዎች ካሉ ይመልከቱ፡፡

በርካታ የጥርስ ሕክምናዎችን ካነጋገሩ በኋላ አሁንም የ NHS ህመምተኞችን የሚቀበል የጥርስ ህኪም ማግኘት ካልቻሉ የሚከተሉትን ያድርጉ፡

- እንግሊዝ ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ በ NHS የእንግሊዝ የደንበኞች ግንኙነት ማዕከል በ **0300 311 2233** ይደውሉ፡፡
- በሰሜን አየርላንድ የሚኖሩ ከሆነ በአካባቢዎ ያለውን [የአካባቢ የጤና እና ማህበራዊ እንክብካቤ ቦርድ](#) (ያነጋግሩ
- በስኮትላንድ የሚኖሩ ከሆነ [የአካባቢ የጤና ቦርድ](#) ያነጋግሩ፡፡ [የስኮትላንድ የጥርስ ድረ-ገጽ](#) እንዲሁ ወደ ሌሎች ቋንቋዎች የተተረጎሙ ቪዲዮዎችን ጨምሮ አንዳንድ ጠቃሚ መረጃዎች አሉ፡፡
- በዌልስ ውስጥ ካሉ ለአካባቢዎ የጤና ቦርድ መረጃ የሚሰጠውን [የአካባቢ የጥርስ ሕክምና የእርዳታ መስመር](#) ያነጋግሩ፡፡

## የጤና አገልግሎቶች መረጃ እና NHS 111

አስቸኳይ የሕክምና ችግር ካለብዎ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎ የማያውቁ ከሆነ ወደ 111 መደወል ይችላሉ። ይህ አገልግሎት በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት ለ 7 ቀናት የሚገኝ ሲሆን ተመሳሳዩን የስልክ ቁጥር በመጠቀም በአብዛኛዎቹ UK ውስጥ ይሠራል (ከዚህ በታች ይመልከቱ)። ወደ 111 የሚደረጉ ጥሪዎች ከሞባይል እና ከመደበኛ ስልክ ነፃ ናቸው።

በሚደውሉበት ጊዜ ስለ ምልክቶችዎ ጥያቄዎች እንዲመልሱ ይጠየቃሉ እናም በዚህ ግምገማ መሰረት ነርስ ፣ ድንገተኛ የጥርስ ሀኪም ፣ ፋርማሲስት ወይም GP ካገኘዎት በኋላ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ምክር ይሰጥዎታል። **እንዲሁም ከፈለጉ ተርጓሚ ወይም አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።**

የ **[111 NHS እንግሊዝ ድረ-ገጽ](#)** ከእንግሊዝኛ ውጭ ባሉ ቋንቋዎች የ 111 አገልግሎቱን ስለማግኘት የሚከተሉትን መረጃዎች ይሰጣል፡

### እንግሊዝኛን ማንበብ ለእርስዎ ከባድ ከሆነ

111 ይደውሉ። የ 111 የስልክ አገልግሎት እርስዎን የሚረዳ አስተርጓሚ ሊያገኝ ይችላል።

### በእንግሊዝኛ መናገር ለእርስዎ ከባድ ከሆነ

ነርስ መልሰው እንዲደውሉ ካስያዙዎ ፣ አስተርጓሚው ምን ዓይነት ቋንቋ መጠቀም እንደሚፈልግ ለነርሷ መንገር ይችላሉ።

ሆስፒታል ወይም የሀኪም ቀዶ ጥገናን ማነጋገር ከፈለጉ አብዛኛውን ጊዜ የአስተርጓሚ እርዳታ ይገኛል።

 [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)



5 ዓመት እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ብቻ አስቸኳይ የጤና መረጃ ከፈለጉ እንዲሁም ስለ ዋና ዋና ምልክቶችዎ ጥያቄዎች መልስ ለመስጠት ፣ በ NHS111 ድረ-ገጽ ላይ የአንላይን ተግባርን በመጠቀም ፣ እርዳታ መቼ እና የት እንደሚገኝ ለማወቅ እና አስፈላጊ ከሆነ ከነርስ ጋር መገናኘት ይችላሉ።

[www.111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) (England)

[www.nhs24.scot](https://www.nhs24.scot) (Scotland)

[www.111.wales.nhs.uk](https://www.111.wales.nhs.uk) (ዌልስ) ድረ-ገጽ NHS 111 በአሁኑ ጊዜ የሚገኘው በ **[የተወሰኑ የዌልስ አካባቢዎች ብቻ](#)** መሆኑን ልብ ይሏል እና ለሌሎች አካባቢዎች አማራጭ ስልክ ቁጥር ይሰጣል።

በሰሜን አየርላንድ ለ 111 አገልግሎት ድረ-ገጽ የለም ፣ ግን 111 የስልክ ቁጥር አሁንም እንደ COVID-19 ባሉ የህዝብ ጤና ጉዳዮች ላይ መረጃ ለማግኘት ሊያገለግል ይችላል። በሰሜን አየርላንድ ውስጥ ከሰዓት ውጭ ስለሀኪም አገልግሎቶች መረጃ **[እዚህ](#)** ማግኘት ይቻላል።

### አደጋዎች እና ድንገተኛ ሁኔታዎች

የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎች ከገጠመዎት ወይም ካዩ ለአስቸኳይ አገልግሎቶች 999 ወይም 112 ይደውሉ። አስተርጓሚ ከፈለጉ ምን ቋንቋ እንደሚፈልጉ ለአፕሬተሩ መንገር ይችላሉ ፣ እናም አስተርጓሚ ከጥሪው ጋር ይገናኛል።



እንዲሁም በጣም ቅርብ የሆነውን የአደጋ እና የድንገተኛ አደጋ (A&E) ፣ ወይም የድንገተኛ ክፍል (ED) አገልግሎቶችን በ NHS ድረ-ገጽ በ [እንግሊዝ፣ ሰሜን አየርላንድ፣ ስኮትላንድ](#) እና [ዌልስ](#) መፈለግ ይቻላል።

እያንዳንዱ ድረ-ገጽ በዚያ አገር ውስጥ ለሚገኙ A&E ወይም ED አገልግሎቶች የፍለጋ ውጤቶችን ብቻ ያመጣል።

### ያለቀጠሮ የሚኬድበት ማዕከሎች ፣ ጥቃቅን ጉዳቶች እና አስቸኳይ እንክብካቤ ክፍሎች

አስቸኳይ የሕክምና እርዳታ ከፈለጉ ግን ለሕይወት አስጊ ያልሆነ ሁኔታ ወደ አስቸኳይ የሕክምና ማዕከል መሄድ እንደሚችሉ NHS ይመክራል ፣ ለምሳሌ መቆረጥ ፣ መበለዝ ፣ ቃጠሎዎች እና ቁስሎች ወይም የተሰበሩ አጥንቶች ፣ ስንጥቆች ፣ ወይም የጀሮ ፣ የአይን ወይም የጉሮሮ ኢንፌክሽኖች። በ [እንግሊዝ](#)፣ [ሰሜን አየርላንድ](#)፣ [ስኮትላንድ](#) እና [ዌልስ](#) ውስጥ ያለቀጠሮ ለሚኬድበት አገልግሎቶች መረጃ ለማግኘት እነዚህን አገናኞች ይከተሉ።

### የመጀመሪያ እርዳታ

አንድ ሰው ጉዳት ሲደርስበት ምን ማድረግ እንዳለበት ማወቅ አስፈላጊ ነው። የብሪታንያ የቀይ መስቀል የመጀመሪያ እርዳታ መተግበሪያ ነፃ ነው ለማውረድ እና እራስዎን ለማሳወቁ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። በአደጋ ጊዜ ሁል ጊዜ ወደ **999 መደወል** አለብዎት ሆኖም የመጀመሪያ እርዳታ መስጠትን ማወቁ የባለሙያ እርዳታ በሚጠብቁበት ጊዜ ህይወትን ለማዳን ሊረዳዎት ይችላል።



የመጀመሪያ እርዳታን በተመለከተ ከብሪታንያ ቀይ መስቀል ፣ በእንግሊዝ ዌልስ እና በሰሜን አየርላንድ ከሚገኘው ሴንት ጆን አምቡላንስ (St John Ambulance) ወይም በስኮትላንድ ከሚገኘው ቅዱስ አንድሪውስ (St Andrews) የመጀመሪያ እርዳታ እና ከሌሎች አገልግሎት ሰጪዎች ሥልጠና ማግኘት ይቻላል።

**British Red Cross** – [www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

**St Johns Ambulance** – [www.sja.org.uk](http://www.sja.org.uk)

### የ NHS በጤና ወጪዎች እገዛ

በሚኖሩበት ቦታ ፣ በእድሜዎ እና በሌሎች ምክንያቶች ላይ በመመርኮዝ እንደ ነፃ የሐኪም ማዘዣዎች ፣ የአይን ምርመራዎች ወይም የጥርስ ህክምና ያሉ አንዳንድ የተለመዱ የጤና እንክብካቤ ወጪዎችን የመርዳት መብት ሊኖርዎት ይችላል። ይህ በገቢዎ ላይ ፣ የሙሉ ጊዜ ትምህርት ይማሩ ወይም እርጉዝ ከሆኑ ወይም ባለፉት 12 ወራት ውስጥ ልጅ የወለዱ በመሆንዎ ላይ የተመሠረተ ድጋፎችን ያካትታል።

ለጤና ወጪዎች ዕርዳታ ብቁነት ለማሳየት የ **HC2 ሰርቲፊኬት** የሚባል ሰነድ ይሰጥዎታል።

በእንግሊዝ እና በዌልስ ውስጥ ለጤና ወጪዎች እገዛ ብቁነትን ለመፈተሽ [የአንላይን መሣሪያ](#) ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል። በሌሎች ቋንቋዎች ስለ መብቶች የሰልክ ምክርን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ በተመለከተ [የተተረጎመ መረጃ](#) አለ።

በሰሜን አየርላንድ እንደ የጥርስ ህክምና ፣ የአይን ምርመራዎች እና መነፅሮች ያሉ የጤና ወጪዎችን በተመለከተ መረጃን [እዚህ](#) ማግኘት ይቻላል።



በስኮትላንድ ውስጥ በጤና ወጪዎች ላይ መረጃ እና በእነዚህ ላይ መረጃ [እዚህ](#) ማግኘት ይቻላል።

## ጠቃሚ ድረ-ገጾች

[የዓለም ሐኪሞች](#) ስለ ጤና አገልግሎቶች ተደራሽነት ፣ ስለ ጤና አጠባበቅ ፣ ስለ COVID-19 እና ስለ ሌሎች የህዝብ ጤና ጉዳዮች በተለያዩ ቋንቋዎች የተተረጎሙ መረጃዎችን ይሰጣሉ።

[የህኪም ቀዶ ጥገና ድረ-ገጽ](#) እንደ ጥቃቅን ህመሞች ፣ የእርግዝና መከላከያ ፣ የመከላከያ ጤና አጠባበቅ ፣ የራስ አገዝ እንክብካቤ እና ከሰዓት ውጭ ያሉ አገልግሎቶችን የመሳሰሉ ጉዳዮችን በተመለከተ አንላይን የሚገኝ መረጃ ሊኖረው ይችላል።

እንዲሁም የጤና አገልግሎቶችን ስለማግኘት መረጃ በመስጠት ፣ [የ NHS ድረ-ገጾች](#) ለ [እንግሊዝ](#)፣ [ሰሜን አየርላንድ](#)፣ [ስኮትላንድ](#) እና [ዌልስ](#) ስለ የተለያዩ የጤና ሁኔታዎች መረጃ ይሰጣሉ።

# 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](#)

የ NHS ድረ-ገጽም ከሌሎች በርካታ [የጤና ምንጮች ጋር በተለያዩ ቋንቋዎች](#) አገናኞች ጋር አንድ ገጽ አለው።

[ታከሚ\(Patient\)](#) የምልክት መመርመሪያን ጨምሮ ከ UK የሕክምና ልምዶች ጋር ተያያዥነት ያላቸውን ሐኪሞች በማስረጃ ላይ የተመሠረተ መረጃ የሚያቀርብ ድረ-ገጽ ነው።

[መቼ መጨነቅ አለብኝ?](#) በልጆች ላይ ስለሚነሱ የተለመዱ የጤና ጉዳዮች ለወላጆች መረጃ የሚሰጥ የአንላይን መጽሐፍ ሲሆን ወደ በርካታ ቋንቋዎች ተተርጉሟል።

## በሕክምና ቀጠሮ ውስጥ ምን እንደሚጠበቅ

አንድ የጤና ባለሙያ ስለ ጤናዎ የኋላ ታሪክ ጥያቄዎች ሊጠይቅዎት ይችላል። ሁሉም መልሶች ሚስጥራዊ ይሆናሉ እና እነሱ የሚጠይቁበት ብቸኛው ምክንያት ፍላጎቶችዎን ለመመርመር ብቻ ነው። የሕክምና ታሪክ ብዙውን ጊዜ ለምርመራ ሊረዳ ይችላል ፣ ስለሆነም አንድ የሕክምና ባለሙያ ለመጀመሪያ ጊዜ ሲያዩዎት ይህንን ከግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርባቸዋል። በመጥፎ ስሜቶች ወይም በአሰቃቂ ሁኔታዎች ምክንያት ይህ ለእርስዎ ለማጋራት አስቸጋሪ ከሆነ ፣ ደብዳቤ እነዚህን አንዳንድ መረጃዎችን ለማቅረብ ሊረዳ ይችላል።

እንደ ተንቀሳቃሽነት ወይም የአካል ጉዳተኝነት ተደራሽነት ያሉ ሌሎች ልዩ መስፈርቶች ካሉዎት ቀጠሮ በሚያዘጋጁበት ጊዜ ይህንን ከግምት ውስጥ ማስገባት እንዲችሉ እነዚህን ለክሊኒክ የማሳወቅ መብት አለዎት።

አንዳንድ የህኪም ቀዶ ጥገናዎች በእያንዳንዱ ጊዜ እርስዎን እንዲያይ ተመሳሳይ ዶክተር ይመድባሉ ፣ ግን ይህ እየቀረ መጥቷል። የእንክብካቤ ቀጣይነት ለእርስዎ አስፈላጊ እንደሆነ ከተሰማዎት ተመሳሳይ ህኪም ወይም ነርስን እንደገና ለማየት መጠየቅ ይችላሉ።

ብዙ ሰዎች ለተለያዩ ምክንያቶች የጤና ፍላጎቶቻቸውን ለማስተላለፍ እንደሚችሉ ይገነዘባሉ። ለህክምና ቀጠሮ እንዴት እንደሚዘጋጁ ተጨማሪ ምክሮችን ለማግኘት [ቀላል ጤና\(Easy Health\)](#)፣ [የ NHS ድረ-ገጽ](#) ወይም [Healthwatch](#) ይሞክሩ።

በሚከተሉት [በደማቅ](#) የተጻፉት ትስማማለህ ወይም አትስማማም? (መልሶች ከዚህ በታች ናቸው)

**ለህኪም ቀጠሮ ጥቂት ደቂቃዎችን ብዙገይ ምንም ችግር የለውም - ስላመመኝ ማየት ግዴታቸው ነው።**

አብዛኛዎቹ የጤና አገልግሎቶች ወደ **ቋሚ የቀጠሮ ጊዜያት** ይሰራሉ። ለሐኪሞች ፣ ለጥርስ ሐኪሞች እና ለሌሎች ክሊኒኮች ብዙውን ጊዜ ህመምተኛን ለማየት በጥብቅ የተመደበ ጊዜ አለ እና ይህ ጊዜ ማጥፋት ማለት ሌላ ቀጠሮ ማመቻቸት

ይጠበቅብዎታል ማለት ነው። ለማንኛውም የጤና ቀጠሮ ከ15 ደቂቃ በፊት መምጣት እና እንስመጡ ለሪሴፕሽኑ ማሳወቅ ይመከራል።

**ሀኪሜ ሊያየኝ የሚችለው ለአንድ ጉዳይ ብቻ ነው።**

የሀኪም ቀጠሮዎች አብዛኛውን ጊዜ የሚያዙት **ለ 10 ደቂቃዎች እንዲቆዩ** ነው። ይህ የተመደበ ጊዜ በአንድ የጤና ጉዳይ ላይ ለመወያየት ነው። ከአንድ በላይ የሕክምና ጉዳይ ካለዎት ብዙ የጤና ችግሮች እንዳሉዎት ለሀኪሙ መንገር ይችላሉ እናም ለዚያ ቀጠሮ በጣም አስቸኳይ የሆነውን የትኛው ጉዳይ በጋራ መገምገም ይችላሉ። የትኛው አስቸኳይ ጉዳይ እርስዎ እንደሚስማሙ ሀኪሙ ማረጋገጥ አለበት።

**አዛውንቷ እናቴም ሐኪሙን ማየት የምትፈልገው ጉዳይ አላት፤ ወደ ቀጠሮዬ ላመጣላት እችላለሁ ፣ እናም ሁለቴ ጉዞ እንዳናደርግ ሁለታችንም በአንድ ጊዜ መታየት እንችላለን።**

ቀጠሮዎች ለአንድ ሰው በአንድ ጊዜ ይደረጋሉ ፣ ስለሆነም አንድ የቤተሰብ አባልም ቀጠሮ ከፈለገ ይህ በተናጠል የሚደረግ ነው ፣ ስለሆነም እያንዳንዱ ሰው የሕክምናው ጉዳዩ ላይ ለመወያየት እና ከህክምና ባለሙያው ትኩረት ማግኘት ይችላል።

**ወደ ቀጠሮዬ እንግሊዝኛ የሚናገርን አንድ ሰው ከእኔ ጋር መውሰድ አለብኝ።**

የጤና አገልግሎቶችን ጨምሮ ሁሉም በሕግ የተቀመጡ አገልግሎቶች አስተርጓሚ እንዲያቀርቡ ይጠየቃሉ። በተቻለ መጠን ለመደበኛ ቀጠሮዎች አስተርጓሚን አስቀድመው መጠየቅ ጥሩ ነው ፣ እና የቀዶ ጥገናው ባለ ሁለት ርዝመት ቀጠሮ ይይዛል። እንዲሁም የአስተርጓሚውን ጾታ መለየት ይችላሉ።

ከ COVID-19 በፊትም ቢሆን ፣ አስተርጓሚዎች ብዙውን ጊዜ ከህመምተኛው እና ከማንኛውም የጤና ባለሙያዎች ጋር በአንድ ክፍል ውስጥ አይገኙም ነገር ግን ውይይቱን በስልክ ያመቻቻሉ። በዚህ ምክንያት ማንኛውም አካላዊ ወይም የሚታይ ግንኙነት ከአስተርጓሚው ጋር አይኖርም ፣ ስለሆነም ሁሉም ወገኖች አንዳንድ መረጃዎች በትርጉም ውስጥ ሊጠፉ እንደሚችሉ ልብ ማለት ከቻሉ ጠቃሚ ነው።

**የጤና አገልግሎቶችን ለማግኘት እንቅፋቶች**

አንዳንድ ባልተረጋጋ ወይም ተጋላጭ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ያሉ ሰዎች ፣ የሚገባቸውን የጤና እንክብካቤ እንዳያገኙ እንቅፋቶች ሊገጥሟቸው ይችላሉ።

የጤና አለመመጣጠን በ NHS የተተረጎመው በጠቅላላው ህዝብ ፣ እና በህብረተሰቡ ውስጥ ባሉ የተለያዩ ቡድኖች መካከል በተወለድንበት ፣ ባደግንበት ፣ በምንኖርበት ፣ በምንሠራበት እና በእድሜያችን ሁኔታዎች የተነሳ የሚመጡ ያልተገባ እና ሊወገድ የሚችል ልዩነት ነው።

እንደ ሕጋዊ አገልግሎት NHS አገልግሎቶች ለሁሉም ሰው ተደራሽ መሆናቸውን ማረጋገጥ አለበት ፣ እንዲሁም የሀኪም ቀዶ ጥገናዎች የምዝገባ ፖሊሲያቸው እና አሠራራቸው የጤና እንክብካቤ ተደራሽነት አኩልነትን ማረጋገጥ አለባቸው። ከዚህ በታች አንዳንድ የተለመዱ ጉዳዮች አሉ፡

**የሀኪም ቀዶ ጥገና እኔን ለመመዝገብ እምቢ ማለት ይችላል?**

የሀኪም ቀዶ ጥገና እርስዎን ለመመዝገብ እምቢ ማለት ይችላል ምክንያቱም፡

- አዲስ ታካሚዎችን የማይቀበሉ ከሆኑ፤
- እርስዎ የሚኖሩት ከልምምድ ወሰን ውጭ ስለሆኑ ከአካባቢያቸው ውጭ ያሉ ታካሚዎችን የማይቀበሉ ከሆኑ፤
- ከዚያ የሀኪም የቀዶ ጥገና ምዝገባ ከዚህ በፊት ተወግደው ከሆኑ፤
- ከቤትዎ በጣም ርቆ የሚገኝ ሲሆን ተጨማሪ እንክብካቤን ለምሳሌ የቤት ለቤት ጉብኝት ከፈለጉ።

የአድራሻ ማረጋገጫ ወይም መለያ ስለሌለዎ ወይም በስደት ሁኔታ ምክንያት ሀኪም እንዲመዘገብዎ ፈቃደኛ ካልሆነ የሀኪም እንግዳ ተቀባይ በፅሁፍ ፈቃደኛ አለመሆናቸውን እንዲያሳውቁዎት መጠየቅ አለብዎት። NHS ይህ በሚሆንበት ጊዜ በራሪ ጽሑፍ አዘጋጅተው ነበር ፣ ለመጀመሪያ ጊዜ ለመመዝገብ ሲሄዱ የ NHS በራሪ ወረቀቱን ይዘው ቢሄዱ ሊረዳዎት ይችላል። ይህ [እዚህ](#) ሊወርድ ይችላል።

### የሀኪም ቀዶ ጥገናዎችን መለወጥ

ከፈለጉ የሀኪም አጠቃላይ የቀዶ ጥገና ሕክምናዎን መለወጥ ይችላሉ። ይህ ሊሆን የቻለበት ምክንያት፡

- ከተዛወሩ።
- አሁን ካለው አሰራርዎ ችግሮች ካጋጠምዎት።
- ከሕመምተኛው ዝርዝር ውስጥ ከተወገዱ።

የቀዶ ጥገና ሕክምናን ለመለወጥ ለአሁኑም ሆነ ለአዲሱ ሀኪም አጠቃላይ ምክንያት መስጠት የለብዎትም።

### መግባባት

የ NHS ቁልፍ መርሕ ተደራሽ መሆን አለበት የሚለው ነው።

ለህክምና ቀጠሮዎች አስተርጓሚ መጠየቅ እና ጾታቸውን መጠየቅ ይችላሉ። ምንም እንኳን በሕግ የተደነገገ ግዴታ ቢሆንም ፣ የጤና ባለሙያዎች ይህንን ማቅረባቸውን ሁልጊዜ ላይያስታውሱ ወይም መተርጎም እንዳለ ላያውቁ ይችላሉ። ለ NHS ሰራተኞች መመሪያ የሚገኝ ሲሆን ከእነዚህ ሀብቶች ውስጥ አንዳንዶቹ ለ [ታካሚ](#) ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

የቤተሰብ አባላት እርስ በእርሳቸው በመተርጎም እንዳይተማመኑ አስተርጓሚ መቅረብ አለበት። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ የህክምና ቃላትን መተርጎም ከባድ ሊሆን ይችላል ፣ ወይም የቤተሰብ አባላት ስሜታዊ ስለሚሆኑ ስሜታዊ ወይም የሚረብሹ መረጃዎችን በትክክል ለመተርጎም አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።

እንዲሁም ማየት የሚፈልጉትን የህክምና ባለሙያ ፆታ መጠየቅ ይችላሉ። ከፈለጉ እንዲሁም አንድ ሰው (ረዳት / ተባባሪ ይባላል) ከእርስዎ ጋር ወደ ቀጠሮዎች እንዲመጣ መጠየቅ ይችላሉ። ይህ እርስዎ የሚያውቁት ሰው ወይም ሌላ ባለሙያ ሊሆን ይችላል።

እንዲሁም ሚስጥራዊነት እና ማንም አብሮዎት ሳይሄድ በሕክምና ባለሙያ የመታየት መብት አለዎት።

የመግባባት ችሎታዎን የሚነካ የአካል ጉዳት ካለዎት ከቀጠሮ በፊት ለእነሱ እንዲያሳውቁ NHS ይመክራል። እንደ ብሪታንያ የምልክት ቋንቋ አስተርጓሚ ድጋፍ መስጠት እና ይህ አስፈላጊ ከሆነ መረጃን በአማራጭ ቅርጽ ማቅረብ ይችላሉ ፤ ሆኖም ብዙውን ጊዜ እነዚህ በእንግሊዝኛ ቋንቋ ይሆናሉ።

### እርዳታ ለመፈለግ ወይም ላለመፈለግ መወሰን

አንዳንድ ጊዜ እያጋጠመን ያለው የጤና ጉዳይ አለመሆኑን ለማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ምናልባት አንድ ሰው አብሮ በመኖር የለመደው ወይም በሌሎች ሰዎች እንደተለመደ ሁኔታ የተገለጸ ወይም የተንቋሸሸ ሁኔታ ሊሆን ይችላል። ማህበራዊ አውታረ መረባችን እና ከጓደኞቻችን እና ከቤተሰቦቻችን የሚሰጠው ድጋፍም ለጤና ጉዳይ እውቅና መስጠታችን ወይም አለመገንዘባችን ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።

የጤና ችግር ሊኖርብን እንደሚችል ከለየን በኋላም ቢሆን እርዳታ ለመፈለግ ሁልጊዜ ቀጥተኛ ውሳኔ አይደለም። ይህ ውሳኔ ሌሎችን የመንከባከብ አስፈላጊነት ፣ የጤና ሁኔታ በገለልተኛነት ሊተዳደር ይችላል በሚል ስሜት ፣ በመሸማቀቅ ወይም በህፍረት ስሜት ፣ ወይም የህክምና እርዳታ መፈለግ የሚያስከትለው ውጤት በመጨነቅ ሊለወጥ ይችላል።

የጤና ባለሙያዎች ምስጢራዊነትን ጨምሮ በጥብቅ የሥነ ምግባር ደንቦች የተያዙ ናቸው እና ብዙውን ጊዜ የሕክምና ዕርዳታ ቀደም ብለው መፈለግ የጤና ሁኔታ በጣም ከባድ እንዳይሆን ሊያደርግ ይችላል። እንደ ትልቅ ሰው የጤና ህክምና ሁል ጊዜ የእርስዎን ፈቃድ ማሳተፍ አለበት ፣ እና ማንኛውም ተጨማሪ ህክምና ወይም የጤና ምርመራ የሚደረገው ስለ አደጋዎች እና ጥቅሞች ከህክምና ባለሙያ መረጃ ካገኙ በኋላ በእርስዎ ውሳኔ መሆን አለበት።

### ጉዳዮችን እና ቅሬታዎችን ማንሳት

ሄልዝዎች በእንግሊዝ የሰዎች አስተያየት ፣ የአካባቢ ጤና እና ማህበራዊ እንክብካቤ አገልግሎቶች ፍላጎታቸው እና ልምድን ለመለወጥ ኃይል ካለው ጋር ለማጋራት የተፈጠረ ብሄራዊ አካል ነው። ስለአገልግሎቶች ያለዎትን አስተያየት ለአካባቢዎ [Healthwatch](#) ማጋራት ይችላሉ።

**[የሕመምተኛ ምክር እና ግንኙነት አገልግሎት \(PALS\)](#)** የ NHS እንግሊዝን የቅሬታ አሰራርን ጨምሮ ከጤና ጋር በተያያዙ ጉዳዮች ላይ ምስጢራዊ ምክር ፣ ድጋፍ እና መረጃ ይሰጣል።

በሰሜን አየርላንድ ውስጥ **[የሕመምተኛ እና የደንበኞች ምክር ቤት](#)** ለጤና አገልግሎት ተጠቃሚዎች ሚስጥራዊ ምክሮችን መስጠትን ጨምሮ በጤና እና በማህበራዊ እንክብካቤ ውስጥ የሕዝቦችን ፍላጎት ይወክላል።

በስኮትላንድ ውስጥ ስለ ግለሰብ የጤና እንክብካቤ ስጋቶች ወይም ህክምና ገለልተኛ የሆነ ምክር እና ድጋፍ ከ **[የሕመምተኛ ምክር እና ድጋፍ አገልግሎት](#)** ድጋፍ ማግኘት ይቻላል።

በዌልስ **[የማህበረሰብ ጤና ምክር ቤቶች](#)** የቅሬታዎች አቤቱታ አገልግሎት አላቸው እና ስለ NHS እንክብካቤ እና አያያዝ ስጋቶች እንዲነሱ የመደገፍ ሃላፊነት አለባቸው።

## የሴቶች ጤና አገልግሎቶች

አብዛኛዎቹ የሴቶች የጤና ጉዳዮች በሐኪማቸው ይስተናገዳሉ። በተጨማሪም የወሊድ መከላከያ እና የወሲብ ጤና አገልግሎቶች በልዩ የጾታ ጤና ክሊኒክ ለአካባቢው ተደራሽ ይሆናሉ። ስለዚህ ጉዳይ ከዚህ በታች የበለጠ መረጃ አለ።

### የወሲብ ጤና አገልግሎቶች

የወሲብ ጤና አገልግሎቶች እንዲሁም GUM ክሊኒኮች በመባልም የሚታወቁት ስለ ወሲባዊ ጤንነት ሁሉም ገጽታዎች እና ስለ ጤናዎ ደህንነት እንዲሁም ስለ ወሲባዊ ጤንነት ሁኔታዎች ወይም በሽታዎች የድጋፍ እና ህክምና መረጃን ይሰጣሉ። የ **[የዓለም ጤና ድርጅት](#)** የወሲብ ጤናን የሚገልፀው “በወሲባዊ ጤና እና ግንኙነት ደህንነት፤ የበሽታ አለመኖር ፣ የአካል ችግር ወይም የአካል ጉድለት ብቻ አይደለም”፤ እንዲሁም ስለ መከባበር ፣ ደህንነት ፣ ዕውቀት እና ከአድልዎ እና ሁከት ነፃ መሆን ነው።

ስለ ወሲባዊ ጤንነትዎ መረጃ እና እገዛ እንዲያገኙ የሚያግዙ የነፃ አገልግሎቶችን ማግኘት መብት ነው። ሁሉም የሕክምና ታሪክዎ እና የሚቀበሉት ማንኛውም ምክር ሚስጥራዊ እና በእርስዎ እና በህክምናዎ መካከል የሚቆይ ነው። ወደ ወሲባዊ ጤና ክሊኒክ ከገቡ እና ይህ መረጃ ለ ሐኪምዎ እንዲጋራ ካፈለጉ ይህንን መጠየቅ ይችላሉ። በወሲባዊ ጤና ክሊኒክ ውስጥ ምን እንደሚጠበቅ ተጨማሪ መረጃ **[እዚህ](#)** ማግኘት ይችላሉ።

የወሲብ ጤና አገልግሎቶች በአካባቢው ባለስልጣን የህዝብ ጤና በጀት የተደገፈ ነው ፣ ስለሆነም ይህ መረጃ ብዙውን ጊዜ በአካባቢያዊ ድረ-ገጽ ላይ ሊገኝ ይችላል። ከዚህ በታች ያለው ምሳሌ ሸፊልድ፣ በደቡብ ዮርክሻየር ለሚገኘው አገልግሎት ነው።



“የወሲብጤንነት” ን እና ከተማዎን / አካባቢዎን እንደ የፍለጋ ቃላት በመጠቀም የአካባቢዎን የወሲብ ጤና አገልግሎት መፈለግ ይችላሉ። እንዲሁም የመፈለግ አማራጮች NHS እዚህ አሉ ለ **[እንግሊዝ](#)**, **[ሰሜን አየርላንድ](#)**, **[ስኮትላንድ](#)** እና **[ዌልስ](#)**።

## የእርግዝና መከላከያ

ሴቶች እና ወንዶች እርግዝናን ለማቀድ እና በቤተሰቦቻቸው ብዛት በላይ ምርጫን ለማግኘት የእርግዝና መከላከያ መጠቀማቸው በጣም የተለመደ ነው። ስለዚህ በሚስጥር ለማውራት ወደ ህኪም ፣ የወሲብ ጤና ወይም የቤተሰብ ምጣኔ ክሊኒክ መሄድ እና ለእርስዎ የሚስማማ የእርግዝና መከላከያ ዘዴ በነጻ ማግኘት ይቻላል።

የእርግዝና መከላከያ አንዳንድ የሕክምና ሁኔታዎችን ለማከም እና ለማስተዳደርም ሊያገለግል ይችላል።

ከ NHS ነፃ 15 የወሊድ መከላከያ ዘዴዎች አሉ። እነዚህ ወሲባዊ ግንኙነት በሚከናወኑበት እያንዳንዱ ጊዜ በንቃት ጥቅም ላይ መዋል ከሚያስፈልገው የእርግዝና መከላከያ ጀምሮ እስከ በማምከን ለረጅም ጊዜ በሚቀየር የእርግዝና መከላከያ ድረስ ያሉ ናቸው።

ምንም እንኳን ወንዶችም ሆኑ ሴቶች ለወሊድ መከላከያ ሃላፊነት ቢወስዱም ፣ አብዛኛዎቹ የወሊድ መከላከያ ሃላፊነት በሴቶች ላይ እንደሚወድቅ ልብ ሊባል የሚገባው ነው። ስለሆነም ስለአማራጮች እና መብቶች ማሳወቁ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

በበርካታ ተለዋዋጮች ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶች ሴቶችን በተለየ ሁኔታ ይስማማሉ። የእርግዝና መከላከያ እንክብካቤ ሁል ጊዜ የእርስዎን ፈቃድ ማሳተፍ አለበት። በሕክምና ባለሙያ የተወሰነ የእርግዝና መከላከያ ዓይነት ከተሰጠዎ ማንኛውንም አማራጭ የሚመከሩበት ምክንያቶች ተብራርተው ይህ ለእርስዎ ትክክል መሆን አለመሆኑን ለማጤን ጊዜ ሊሰጥዎት ይገባል። ከዚህ በታች ያሉት ድረ-ገጾች ስለ የወሊድ መከላከያ አማራጮች መረጃ የሚሰጡ እና ጠቃሚ ሊሆኑ ይችላሉ።

**Brook clinic** ለተከታታይ ጥያቄዎች መልስ በመስጠት የወሊድ መከላከያ አማራጮችን ለመገምገም የሚረዳ [የእንላይን መሣሪያ](#) አለው።

የእርግዝና መከላከያ አማራጮች ([Contraception Choices](#)) በዙየእርግዝናመከላከያ አማራጮች ተግዳሮቶች እንዳሉ የሚያምን እና የተለያዩ አማራጮችን ጥቅምና ጉዳት ለመመዘን የሚያግዝ ቅን መረጃን የሚያቀርብ ድረ-ገጽ ነው።

[LDown](#) ሴቶች ስለ ተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶች ልምዳቸው ግምገማዎችን መተው የሚችሉበት ድረ-ገጽ ነው።

የ **NHS England** ድረ-ገጽ ስለ [የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶች](#) እና የተለመዱ ስጋቶች ብዙ መረጃዎች አሉት።

**Sexwise** ስለ የእርግዝና መከላከያ የተለመዱ የተሳሳቱ መረጃዎች [የመረጃ ቪዲዮዎች](#) ያለው የ YouTube ጣቢያ አላቸው።

**Unity Sexual Health** ስለ እርግዝና መከላከያ አንዳንድ የተለመዱ እምነቶች ለሚነሱ ጥያቄዎች መልስ የሚሰጥ [የእንላይን ጥያቄ](#) አለው።

አንድ በጣም አስፈላጊ ነገር ቢኖር አብዛኛዎቹ የወሊድ መከላከያ አማራጮች በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖችን አይከላከሉም። ኮንዶም ከእርግዝና እና ከአባላዘር በሽታዎች ለመከላከል የሚረዳ ብቸኛው የእርግዝና መከላከያ ዘዴ ነው።

## በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STI) ባልተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወይም በብልት ንክኪ አማካኝነት ከአንድ ሰው ወደ ሌላው ይተላለፋሉ።

STI የተለያዩ ደስ የማይል ምልክቶች ሊኖሯቸው ይችላል ፣ ግን ለብዙ ዓመታት ያለ ምንም ምልክት ሊኖሩ ይችላሉ። ስለ STI እና ስለ ምልክቶቻቸው የበለጠ መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ ያለውን የወሲብ ጤና ክሊኒክ ድረ-ገጽ ይመልከቱ (ከተማዎን / ከተማዎን + “የወሲብ ጤናነትዎን” ወደ የፍለጋ ሞተር ይተይቡ) ለተተረጎመ መረጃ የ [Leeds](#) ሊድስ ወሲባዊ ጤና አገልግሎት በድረ-ገጹ ላይ [መረጃን የሚተረጎም](#) መረጃን የሚተረጎም መሣሪያ አለው። ይህ በራስ-ሰር በትርጉም መሣሪያ የተሰራ ስለሆነ ሙሉ በሙሉ ትክክል ላይሆን እንደሚችል እባክዎ ልብ ይበሉ።

NHS ይመክራል፡

- የ STI በሽታ እንዳለብዎ ከተጨነቁ በተቻለ ፍጥነት በጾታዊ ጤና ክሊኒክ ለምርመራ ይሂዱ።
- ምርመራ እስኪያደርጉ ድረስ የእፍ ወሲብን ጨምሮ ያለ ኮንዶም የግብረ ሥጋ ግንኙነት አይፈጽሙ።
- STI እንዳለዎት ሳያውቁት በጾታ ግንኙነት ጊዜ አጋርዎን ሊበክሉ ይችላሉ።



ሁልጊዜ ወሲብ ለሚጣደርጉ ሰዎች መደበኛ የወሲብ ጤንነት ምርመራም ይመከራል። **የ STI ማጣሪያ**ምልክቶች ለሌላቸው ግንኙነት ኢንፌክሽን እንደሌላቸው ለመመርመር ለሚፈልጉ ሰዎች ምርመራ ነው። በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ አብዛኞቹ ኢንፌክሽኖች በተለይም በቶሎ ከተመረመሩ በቀላሉ ሊታከሙ ወይም በቀላሉ ሊቋቋሙ የሚችሉ ናቸው።

UK ውስጥ በሚኖሩበት ቦታ ላይ በመመርኮዝ [አንዳንድ ኢንፌክሽኖችን](#) ለመመርመር [ነፃ የቤት-ምርመራ ኪት](#) ማዘዝም ይቻላል።

### ያልታሰበ እርግዝና እና ፅንሰ ማስወረድ

እርጉዝ ሴት ከሆንሽ እና በእርግዝናው ለመቀጠል እርግጠኛ ካልሆንሽ ፣ አማራጮችን አሉ። ፅንሰ ማስወረድ እርግዝናን ለማቆም የሚደረግ አስራር ነው። በተጨማሪም አንዳንድ ጊዜ የእርግዝና መቋረጥ በመባል ይታወቃል። እርግዝናው የሚቋረጠው መድኃኒቶችን በመውሰድ ወይም የቀዶ ጥገና ሕክምና በማድረግ ነው።

UK ውስጥ ፅንሰ ማስወረድ ሕጋዊ እና እስከ የተወሰነ ጊዜ ድረስ ነፃ ነው ፣ ግን አገልግሎቶችን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ከልላዊ ልዩነቶች አሉ። NHS ስለ ፅንሰ ማስወረድ ተጨማሪ መረጃ [እዚህ](#) አለው። ሴቶች በተጨማሪ የሚከተለውን በማግኘት ተጨማሪ ማወቅ ይችላሉ፡

የ [የእንግሊዝ የእርግዝና ምክር አገልግሎት](#) በእንግሊዝ ስኮትላንድ ወይም ዌልስ ውስጥ ከሆኑ። የ BPAS ድረ-ገጽ ከላይ ለድረ-ገፁ የሚተረጎምበትን ቋንቋ የሚመርጡበት ቁልፍ አለው።



በሰሜን አየርላንድ ውስጥ ካሉ አንላይን ወይም በስልክ የማሳወቂያ ምርጫዎችን ሰሜን አየርላንድ ማነጋገር ይችላሉ፡ **028 9031 6100**

### የማህፀን ህክምና

በ UK የጤና ስርዓት የማህፀን ሕክምና አገልግሎቶች በአጠቃላይ ልምምድ ውስጥ በዋናነት ይታወቃሉ።

የዚህ መደበኛ የማህፀን ጫፍ ምርመራ አካል (አንዳንድ ጊዜ “ስሚር ምርመራ” ይባላል) ከ 25 እስከ 64 ዓመት ላሉ ለሁሉም ሴቶች የማህፀን ጫፍ ላላቸው ሰዎች ይሰጣል።

- የማህፀን ጫፍ ምርመራ የማህፀን ጫፍ ጤናን ይፈትሻል።
- ያልተለመዱ ህዋሳት ካንሰር እንዳይሆኑ ለመከላከል በማህፀን ጫፍ ላይ የሚገኙትን የሕዋሳት ጤና ማናቸውም ለውጦች እና ያልተለመዱ ነገሮች ለማጣራት ነው።
- ከ 25 እስከ 64 ዓመት ዕድሜ ያላቸው የማህፀን ጫፍ ያላቸው ሁሉም ሴቶች እና ሰዎች በደብዳቤ መጋበዝ አለባቸው ፣ እንደ ዕድሜያቸውም በየ 3-5 ዓመቱ እንደገና ይመረመራሉ።
- በቀጠሮው ወቅት ከማህፀን ጫፍ ላይ ትንሽ የሕዋስ ናሙና ይወሰዳል።
- ውጤቶች በደብዳቤ ይሰጣሉ ፣ ብዙውን ጊዜ በ 2 ሳምንታት ውስጥ። በሚቀጥለው ጊዜ ምን እንደሚከሰት ያብራራል - ምርመራው ግልፅ እንደነበረ ወይም ተጨማሪ ምርመራዎች አስፈላጊ ከሆነ። ውጤቶቹ እርስዎን መድረስዎን ለማረጋገጥ የእርስዎ ህኪም ስለእርስዎ ወቅታዊ መረጃ መያዙን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- የማህፀን ጫፍ ምርመራ የሚደረግበት ጊዜ ደርሷል ብለው የሚያስቡ ከሆነ ግን ግብዣ ካልተላከ የህኪም ቀዶ ጥገናዎን አንላይን ወይም በስልክ ያነጋግሩ።

- የማህፀን በር ምርመራን ላለማቆም ይሞክሩ። ራስዎን ከማህፀን በር ካንሰር ለመከላከል በጣም ጥሩ መንገዶች አንዱ ነው።

በማህፀን ጫፍ ምርመራ ቀጠሮ ውስጥ ምን እንደሚጠብቁ የበለጠ መረጃ [እዚህ](#) ማግኘት ይችላሉ። የማህፀን ጫፍ ምርመራ የሚከናወነው በእርስዎ ፈቃድ ብቻ ነው። ምርመራውን መቆጣጠር ይችላሉ እና ነርሷ በማንኛውም ጊዜ እንድትቆም መጠየቅ ይችላሉ።

## የሴት ልጅ ግርዛት

የሴቶች ብልት መገረዝ (FGM) ማለት ሁሉንም የውጭ አካላትን ብልት በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ ለማስወገድ ወይም በሕክምና ባልሆኑ ምክንያቶች በሴት ብልት ብልቶች ላይ ለሚደርስ ማንኛውም ጉዳት የሚጠቅሙ ሁሉንም ሂደቶች የሚያገለግል ቃል ነው። ብዙውን ጊዜ ግርዛት የሚከናወነው ከጨቅላ ዕድሜያቸው እስከ 15 ዓመት በሆኑ ወጣት ልጃገረዶች ላይ ነው። እሱ ብዙውን ጊዜ <መቁረጥ> ፣ <ሴት ግርዛት> ፣ <አነሳሽነት> ፣ <ሱና> እና <ኢንፌቡሌሽን> ይባላል።

ግርዛት የሚከናወንበት ዕድሜ በጣም የተለያየ ሲሆን ከተወለደ ብዙም ሳይቆይ ፣ በልጅነት ወይም በጉርምስና ወቅት ፣ ከጋብቻ በፊት ወይም በሴት የመጀመሪያ እርግዝና ወቅት ሊከናወን ይችላል።

ብዙውን ጊዜ ለተጠቂው አስቃቂ እና ጎጂ ድርጊት በመሆኑ በብዙ መንገዶች ጉዳት ያስከትላል። ልምምዱ ከባድ ህመም ሊያስከትል ስለሚችል የአእምሮ ጤንነት ችግሮች ወይም በወሊድ ወቅት የሚከሰቱ ችግሮችን ጨምሮ ፈጣን እና/ወይም የረጅም ጊዜ የጤና መዘዝዎች ሊኖሩ ይችላሉ ፣ ይህም ለልጁ እና ለእናቱ አደጋን እና/ወይም ሞት ያስከትላል። በ UK ህገ-ወጥነት ነው እናም በልጆች ላይ የሚከናወን ከሆነ በልጆች ላይ የሚፈጸሙ ጥቃቶች ናቸው።

የግርዛት ውጤቶች

- የማያቋርጥ ህመም
- ወሲብ ለመፈፀም ህመም እና ችግር
- ተደጋጋሚ ኢንፌክሽኖች ወደ መካከኑ ሊያመራ ይችላል
- የደም መፍሰስ ፣ እጢ እና የሆድ እብጠት
- የመሽናት ችግሮች ወይም ሽንት የመቋር ችግር (የመቆጣጠር ችግር)
- ድብርት ፣ ትውስታዎች እና ራስን መጉዳት
- ለእናት እና ለህፃን ሕይወት አደጋ ሊሆኑ የሚችሉ በወሊድ ወቅት እና በወሊድ ጊዜ ያሉ ችግሮች

**ግርዛት ማከናወን ወይም ማደራጀት ወንጀል ነው።** ይህ ማለት ግርዛትን መፈጸም ወንጀል ነው።

- እርስዎ (ተጎጂው) UK ውስጥ የሚኖሩ ከሆነ ድርጊቱ/ግርዛቱ በዩናይትድ ኪንግደም ወይም በውጭ አገር ቢከሰት የወንጀል ጥፋት ነው።
- በተጨማሪም ሴት ልጅን ወይም ሴት በራሷ ላይ ግርዛት እንዲፈጽሙ መርዳት ወይም ማበረታታት የወንጀል ጥፋት ነው።
- በሴት ልጅ ግርዛት የወንጀል ጥፋተኛ ሆኖ የተገኘ ሰው የ 14 ዓመት እስራት ይቀጣል።

**ከዋኔ ወንጀል የማይሆነው መቼ ነው?**

- ለሴት ወይም ለሴት ልጅ ጤና አስፈላጊ የሆነውን ቀዶ ጥገና ለማከናወን በዩናይትድ ኪንግደም ውስጥ የተመዘገበ የሕክምና ባለሙያ የቀዶ ጥገና ቢያደርግ ወንጀል አይደለም።
- የሕክምና ባለሙያው ከዩናይትድ ኪንግደም ውጭ የተመዘገበ ከሆነ ሕጋዊ የሕክምና ሥራ እንደሆነ ወይም የግርዛት ወንጀል መፈጸሙ በጉዳዩ እውነታዎች ላይ ውሳኔ ይሰጣል።

**ሪፖርት የማድረግ ግዴታ፡** ከአክቶበር 2015 ጀምሮ በእንግሊዝ እና በዌልስ ያሉ መምህራን ፣ የጤና አጠባበቅ ባለሞያዎች እና የማኅበራዊ እንክብካቤ ሠራተኞች ዕድሜዋ ከ 18 ዓመት በታች የሆኑት ሴት ልጅ ግርዛት እንደተፈጸመ ካወቁ ለፖሊስ ሪፖርት



የማድረግ ሕጋዊ ግዴታ አለባቸው። ግርዛቱ መከሰቱን ካወቀ በ 1 ወር ጊዜ ውስጥ ባለሞያው ለፖሊስ በቃል ወይም በፅሁፍ ማሳወቅ አለበት።

**አንድ ሰው የቅርብ አደጋ ላይ ከሆነ ፣ 999 ን በመደወል ፖሊስ ያነጋግሩ።**

አንድ ሰው ለአደጋ ተጋላጭ ሊሆን ይችላል የሚል ስጋት ካለዎት የ **NSPCC የእገዛ መስመርን** በ **0800 028 3550** ወይም [fgmhelp@nspcc.org.uk](mailto:fgmhelp@nspcc.org.uk) ያነጋግሩ። እንዲሁም **የእንላይን ቅጽ** ን ማጠናቀቅ ይችላሉ።

በሴት ልጅዎ ላይ ግርዛት እንዲፈጽም ጫናዎ ካለብዎ ለሐኪም ፣ ለጤና ጎብኚዎ ወይም ለሌላ የጤና ባለሙያዎ እርዳታ ይጠይቁ ወይም የ NSPCC የእርዳታ መስመርን ያነጋግሩ።

እርስዎ ከተገረዙ ከልዩ ባለሙያ የ NHS የማህፀን ሐኪም ወይም በግርዛት አገልግሎት እርዳታ ማግኘት ይችላሉ - በአካባቢዎ ስላለው አገልግሎት ሐኪም ፣ አዋላጅዎ ወይም ሌላ ማንኛውም የጤና ባለሙያ ይጠይቁ።

በግርዛት ላይ **የተተረጎሙ በራሪ ወረቀቶች** ን ጨምሮ ተጨማሪ መረጃ በ NHS ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል።

UK ውስጥ ለተረፉ ሰዎች ድጋፍ የሚሰጡ ድርጅቶችን ዝርዝር **የሴት ልጅ ግርዛት ድጋፍ አውታረ መረብ** እና **Womankind Worldwide** ይሰጣሉ።

## እርግዝና

የ NHS ድረ-ገጽ ስለ **የእርግዝና ምልክቶች እና ህመሞች** መረጃ አለው።

እርጉዝ ከሆኑ ያንን እንክብካቤ በሚያገኙበት ጊዜ የስደተኞች ሁኔታ ወይም የሰብአዊ ጥበቃ ወይም ጊዜያዊ ጥበቃ ከተሰጠዎት **ነፃ የ NHS የወሊድ እንክብካቤ** የማግኘት መብት አለዎት።

ነፃ እንክብካቤ የማግኘት መብት ባይኖርዎትም እንኳ እንክብካቤ በሚያገኙበት ጊዜ መክፈል የማይችሉ ከሆነ እንክብካቤ አይከለከሉም። መክፈል ባይችሉም እንኳ ለጤንነትዎ እና ለልጅዎ ጤና የእናቶች እንክብካቤን መከታተሉ በጣም አስፈላጊ ነው።

ስለ **የእርግዝና እንክብካቤ** በ NHS ድረ-ገጽ ላይ ብዙ መረጃዎች አሉ፡

- ስለ እርግዝና እቅድ እና እርጉዝ መሆንዎን ለማወቅ የሚረዳ ምክር
- በመጀመሪያ ነፍሱ ጡር ስትሆን ምን እንደሚከሰት እና ማሰብ ያለብዎት ነገሮች
- ሊኖሩዎት የሚችሏቸው ስኬቶች ፣ ምርመራዎች እና የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ
- በእርግዝና ወቅት እራስዎን እና ልጅዎን እንዴት እንደሚጠብቁ
- በየሳምንቱ ከእርግዝናዎ ምን እንደሚጠበቅ
- ስለ የተለመዱ ምልክቶች ፣ ውስብስብ ችግሮች እና ነባር ሁኔታዎች ምን እንደሚደረግ
- በምጥ ውስጥ መሆንዎን እንዴት ማወቅ እንደሚቻል እና በምጥ እና በወሊድ ወቅት ምን እንደሚከሰት
- በእርግዝና ወቅት ድጋፍ ለሚፈልጉ ነገሮች ምክር።

**Birthrights** ስለ መብቶችዎ እና በእርግዝና እና በወሊድ ጊዜ ስለሚተገበሩ ሕጎች በድረ-ገጻቸው ላይ **መረጃ** የሚያቀርብ ድርጅት ናቸው።

**City of Sanctuary** ለ **በዩኤ ውስጥ ልጅ መውለድ፡ ለስደተኞች መመሪያ** የፊልም መመሪያ በበርካታ ቋንቋዎች አዘጋጅቷል።

**Maternity Action UK** ውስጥ በእናቶች መብት ላይ ምክር የሚሰጡ ልዩ ባለሙያ ድርጅቶች ናቸው። ስለእናቶች ድጋፍ መብቶች እና ጥቅሞች ለስደተኞች ልዩ መረጃ **አዚህ** ይሰጣሉ።

አንዳንድሴቶችም **Community Doulas** በእርግዝና ፣ በወሊድ እና በድህረ-ወሊድ ወቅት ሁሉ ጠቃሚ የድጋፍ ምንጭ ሊሆኑ እንደሚችሉ ይገነዘባሉ። Doula በአውቀት ላይ የተመሠረተ ምርጫን እና ጓደኝነትን ለመደገፍ እርጉዝ ሴቶችን ያረጋግጣል እናም ሰዎች የእንክብካቤ ፣ ትምህርት ቀጣይነት ይቀበላሉ።

የእርግዝና መጨናገፍ

የእርግዝና መጨናገፍ ኢጋጥሞዎት ከሆነ ፣ የእገዛ ምንጮችዎ አሉ። **የፅንሰ መጨንገፍ ማህበር** መረጃን ይሰጣል እንዲሁም ከሐኪምዎ ጋር መነጋገሩ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

## የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

ከአካላዊ ጤንነት ጎን ለጎን የአእምሮ ጤንነት ለአጠቃላይ ጤና እና ለጤንነት እኩል አስፈላጊ እንደሆነ ታውቋል። UK ውስጥ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ ላሉት ነገሮች የሚያስቡትን ፣ የሚሰማቸውን ወይም የሚመልሱበትን መንገድ ለመግለጽ የአእምሮ ጤና የሚለውን ቃል ይጠቀማሉ። የአእምሮ ጤና ችግሮች የሁላችንም የዕለት ተዕለት ሕይወት አካል ሆነው የምናገኛቸው ጭንቀቶች ፣ ወይም የበለጠ ከባድ ፣ የረጅም ጊዜ ችግሮች ሊሆኑ ይችላሉ። UK ውስጥ ከ 6 ቱ አዋቂዎች መካከል 1 በአእምሮ ጤንነታቸው ላይ ችግር አጋጥሟቸዋል እናም ሰዎች እርዳታ ማግኘታቸው የተለመደ ነው እና ምንም የሚያሳፍር ነገር የለም።

የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች በ NHS ነፃ ናቸው። ህኪሞች ለስሜታዊ እና ለአእምሮ ጤንነት በነጻ የሚሰጡ ምክሮችን እና ህክምናን ሊሰጡ ይችላሉ እናም ይህ በአካላዊ ጤንነት ላይ እንደሚሰጡት አገልግሎት በስራቸው አስፈላጊ ነው። ሰዎች እራሳቸውን እንዲያመለክቱ የሚያስችሏቸው አንዳንድ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች አሉ ፣ ለምሳሌ [የስነ-ልቦና ህክምናዎችን ተደራሽነት ማሻሻል](#) ፣ ግን በአንዳንድ ሁኔታዎች የአዕምሮ ጤና እና የስነልቦና ሕክምና አገልግሎቶችን ለማግኘት ከሐኪም ሪፈራል ያስፈልጋቸዋል።

እንዲሁም የአእምሮ ጤንነት UK ውስጥ ብዙውን ጊዜ ስለ ተሰማን ፣ የዕለት ተዕለት ኑሮን እንዴት እንደምንቋቋመው ወይም በአሁኑ ጊዜ የሚቻለውን ስለሚሰማው ነገር ለመናገር የሚያገለግል ቃል ነው። ጥሩ የአእምሮ ደህንነት ማለት ሁልጊዜ ደስተኛ ነዎት ወይም በተሞክሮዎቻቸው አልተነኩም ማለት አይደለም። ግን ደካማ የአእምሮ ደህንነት የዕለት ተዕለት ኑሮን ለመቋቋም የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል።

የዓለም ዶክተሮች ደህናነትን ለማሻሻል ጠቃሚ ምክሮችን የያዙ [የተተረጎሙ ምንጮች](#) በብዙ ቋንቋዎች አሏቸው።

**Mind** ብሔራዊ የአእምሮ ጤንነት በጎ አድራጎት ድርጅት ነው። ለአእምሮ ጤንነት ችግር እርዳታ ለመፈለግ [የት እንደሚጀመር መመሪያ](#) ን ጨምሮ በድረ-ገጻቸው ላይ የተለያዩ መረጃዎች አሏቸው።

NHS በ [የአእምሮ ጤንነት ጥበቃን በተመለከተ](#) ምክሮችን ለመስጠት የተቀረበ ልዩ ድረ-ገጽ አለው።

በአንዳንድ አካባቢዎች የስደተኞች ምክር ቤት (እንግሊዝ) የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ እና ቴራፒ አገልግሎቶችን ይሰጣል። እነዚህን [እዚህ](#) ማግኘት ይችላሉ።

የአእምሮ ጤና አገልግሎቶችን ማግኘት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል እና ለስደተኞች ድጋፍን ለማቅረብ ሁሉም አገልግሎቶች በደንብ አልተሰጡም። አንዳንድ ጊዜ ለምርመራ ወይም ለሕክምና አገልግሎቶች ረጅም ጊዜ የሚጠብቁ ዝርዝሮች ሊኖሩ ይችላሉ ፣ እናም ድጋፍን ለማግኘት የሚያስችሉ መንገዶች ውስብስብ ሊሆኑ ይችላሉ።

በችግር ጊዜ የአእምሮ ጤንነት ድጋፍ የሚፈልጉ ከሆነ የሚከተሉትን ማድረግ ይችላሉ፦

- የአካባቢያዊዎን [የአእምሮ ጤና ቀውስ ቡድን](#) (እንግሊዝ ብቻ) ያነጋግሩ
- ከ [ሳምራውያን\(Samaritans\)](#) ጋር ለመነጋገር 116 123 ይደውሉ
- ለአእምሮ ጤንነትዎ አስቸኳይ እርዳታ ከፈለጉ 111 ይደውሉ ግን ድንገተኛ አይደለም
- **የአንድን ሰው ሕይወት አደጋ ላይ ከጣለ ወደ 999 ይደውሉ** - ለምሳሌ ፣ በራሳቸው ላይ ከባድ ጉዳት ካደረሱ ወይም ከመጠን በላይ መድሀኒት ወስደዋል ወይም እራስዎን ወይም ሌላ ሰው ደህንነት መጠበቅ እንደሚችሉ አይሰማዎትም።

የአእምሮ ጤንነት ድንገተኛ ሁኔታ እንደ አካላዊ ሁኔታ በቁም ነገር መወሰድ አለበት። የማንንም ጊዜ አታባክንም።

