

ሰደተኛ ሴቶች



በዲጂታል ማጎልበት እና
የግንኙነት ፕሮጀክት

ክፍል 4 - የሴቶች ጤና



The power
of kindness

እንኳን ደህና መጡ!

ዛሬ የሚከተሉትን እናደርጋለን :

- በ COVID-19 ወቅት የጤና አገልግሎቶችን ስለማግኘት መወያየት
- UK ውስጥ የሴቶች ጤና አገልግሎቶችን መወያየት
- ስለ COVID-19 ክትባት መወያየት



መሰረታዊ ህጎች

- ሚስጥራዊ ቦታ
- አስተማማኝ ቦታ
- ስልኮች ይዘጉ
- አክባሪ ይሁኑ
- የማያዳላ
- አንድ በአንድ ይናገሩ
- የማይናገሩ ከሆነ Zoom ን ድምጽ-አልባ ያድርጉት
- አንድ ነገር እንዲደገም ከፈለጉ ይጠይቁ!
- አለማወቅ ችግር የለውም



UK ውስጥ የጤና አገልግሎቶች



- የ አጠቃላይ ሐኪም (GP) ቀዶ ጥገናዎች
- የፕሮሰ ሐኪሞች
- የጤና ግምገማዎች
- የሆስፒታል ህክምና
- ማዘዣዎች እና ፋርማሲዎች
- የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የ NHS ህክምና በአለም ዙሪያ በሕክምናው ቦታው ላይ ነፃ ነው። ሆኖም ፣ አንዳንድ የ NHS ህክምናዎች በስደት ሁኔታ ላይ በመመርኮዝ ሊያስከፍሉ ይችላሉ።

የስደተኞች ሁኔታ ነፃ የ NHS እንክብካቤ የማግኘት መብት ይሰጣል።

በጤና አገልግሎቶች ላይ ለውጦች

በ COVID-19 ወቅት ምን የተለየ ነገር አለ?

- የርቀት ቀጠሮዎች
- ተጨማሪ መረጃ አንላይን
- የጤና መረጃን ለማግኘት ሌሎች መንገዶችን ለህዝብ ይፋ ማድረግ-111
- ቀድሞ-ጥገናዎችን ጨምሮ አንዳንድ የጤና አሰራሮች መዘግየት/መሰረዝ
- የ NHS የፕሮግራም ህክምና ተሰርዟል



The power
of kindness

ስለ ጤና አገልግሎቶች አንላይን መረጃ የት ማግኘት ይቻላል?

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

የጤና አገልግሎቶችን አንላይን ማግኘት

የ NHS ድረ-ገጽ UK ውስጥ የሚደረጉ ሁሉም የ GP ቀዶ ጥገናዎች ዝርዝር አለው።

በአቅራቢያዎ የሚገኙትን የ GP ቀዶ ጥገናዎች ግምገማዎች ለማየት ሊጠቀሙበት ይችላሉ።

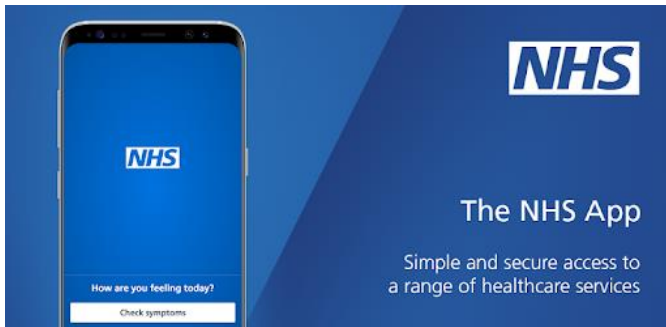
አንላይን መመዝገብ ይችሉ እንደሆነ ለማየት የ GP የቀዶ ጥገና ድረ-ገጹን ይመልከቱ።

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location



በ GP ዎ ድረ-ገጽ ወይም በ NHS መተግበሪያ በኩል በየሚከተሉትንም ማድረግ ይችላሉ፡

- ተደጋጋሚ የመድኃኒት ማዘዣዎችን እንደገና ማዘዝ
- የ GP ቀጠሮዎችን መያዝ

The power
of kindness

የጤና አገልግሎቶችን አንላይ ማግኘት

- አስቸኳይ የህክምና ችግር ካለብዎ እና ምን ማድረግ እንዳለብዎ ካላወቁ ለ **111** መደወል ይችላሉ።
- አገልግሎቱ በቀን 24 ሰዓታት በሳምንት ለ 7 ቀናት የሚገኝ ሲሆን ይህንን የስልክ ቁጥር በመጠቀም በአብዛኛው UK ውስጥ ይሠራል። ወደ 111 የሚደረጉ ጥሪዎች ከሞባይል እና ከመደበኛ ስልክ ነፃ ናቸው።
- በሚደውሉበት ጊዜ ስለ ምልክቶችዎ ጥያቄዎች ይጠየቃሉ እናም በዚህ ግምገማ ላይ በመመርኮዝ ነርስ ፣ ድንገተኛ የጥርስ ሀኪም ፣ ፋርማሲስት ወይም GP ካየዎት በኋላ ምን ማድረግ እንዳለብዎ ምክር ይሰጥዎታል።
- እንዲሁም ከፈለጉ አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።
- እንዲሁም ለሕክምና ምክር የሚያገለግል አንላይን መሣሪያ አለ ፣ ግን ይህ በእንግሊዝኛ ብቻ ይገኛል።



111.nhs.uk



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

በጤና ወጪዎች ላይ እገዛን ጨምሮ የጤና ስርዓት እንዴት እንደሚሰራ መረጃ	✓
ስለሁኔታዎች፣ ምልክቶች እና ህክምና መረጃ	✓
በአቅራቢያዎ ያሉ የጤና አገልግሎቶችን እንዴት እና የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ - አጠቃላይ ህክምና ፣ የፕሮስ ሀኪሞች ፣ አስቸኳይ እንክብካቤ ፣ አደጋ እና ድንገተኛ ጊዜ አገልግሎትን ጨምሮ	✓

Women's health



በጤና ቀጠሮ ውስጥ ምን ይጠበቃል

1. ለGP ቀጠሮ ጥቂት ደቂቃዎችን ብዘገይ ምንም ችግር የለውም - ስላመመኝ በግዴታ ያዩኛል።
2. GP ዬ ሊያየኝ የሚችለው ለአንድ ጉዳይ ብቻ ነው።
3. አዛውንቷ እናቴም ሐኪሙን ማየት የምትፈልገው ጉዳይ አላት፤ ከእኔ ቀጠሮ ጋር ላመጣት እችላለሁ ፣ እና ሁለቴ እንዳንመጣ ሁለታችንም በአንድ ጊዜ መታየት እንችላለን።
4. ለቀጠሮዬ እንግሊዝኛ የሚናገርን ሰው ማምጣት አለብኝ።
5. ሁልጊዜ የሚያከመኝ አንድ ዶክተር ነው።

የጤና አገልግሎቶችን ለማግኘት እንቅፋቶች

የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች

ከጤና ጥበቃ ጥራት ጋር የተያያዙ
ጉዳዮች

መግባባት እና ቋንቋ

እርዳታ ለመፈለግ ወይም
ላለመፈለግ መወሰን

የሴቶች ጤና

- ወሲባዊ ጤና
- የእርግዝና መከላከያ
- በጾታ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች
- ያልታሰበ እርግዝና እና ፅንሰ ማስወረድ
- የማህፀን ህክምና
- እርግዝና፣ ልጅ መውለድ እና ከእርግዝና በኋላ ጤና
- ማረጥ
- ወሲባዊ ደህንነት

“የወሲብ ጤና ከፆታዊ ግንኙነት ጋር በተያያዘ አካላዊ ፣ ስሜታዊ ፣ አዕምሯዊ እና ማህበራዊ የደህንነት ሁኔታ ነው ፣ የበሽታ ፣ የአካል አለመስራት ወይም የአካል ጉድለት ብቻ አይደለም። የወሲብ ጤንነት ለፆታዊ እና ለወሲብ ግንኙነቶች አዎንታዊ እና አክብሮት የተሞላበት አቀራረብን እንዲሁም ከማስገደድ ፣ አድልዎ እና ሁከት የሌለበት አስደሳች እና ደህንነቱ የተጠበቀ የወሲብ ልምዶች የማግኘት እድልን ይጠይቃል። የወሲብ ጤንነት እንዲፈጠር እና እንዲጠበቅ የሁሉም ሰው ወሲባዊ መብቶች መከበር ፣ መጠበቅ እና መሟላት አለባቸው።” የዓለም ጤና ድርጅት

የእርግዝና መከላከያ

የእርስዎ GP ፣ የወሲብ ጤና ወይም የቤተሰብ ምጣኔ ክሊኒክ ስለ የወሊድ መከላከያ ምስጢራዊ መረጃ ያለክፍያ ሊሰጥ ይችላል።

በበርካታ ሁኔታዎች ላይ በመመርኮዝ የተለያዩ የእርግዝና መከላከያ ዓይነቶች ለሴቶች በተለያዩ ሁኔታ ይስማማሉ። የእርግዝና መከላከያ እንክብካቤ ሁል ጊዜ የሚደረገው በእርስዎን ፈቃድ ነው።

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

<https://www.contraceptionchoices.org/>

<https://theldown.com/>

<https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool>



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

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች

- በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች (STI) ከአንድ ሰው ወደ ሌላው የሚተላለፉት ጥንቃቄ በሌለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወይም በብልት ግንኙነት በኩል ነው።
- STI የተለያዩ ደስ የማይል ምልክቶች ሊኖሯቸው ይችላል ፣ ግን ለብዙ ዓመታት ያለ ምንም ምልክት ሊኖሩ ይችላሉ
- አብዛኛዎቹ በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ ኢንፌክሽኖች በተለይም በቶሎ ከተመረመሩ በቀላሉ ሊታከሙ ወይም ሊቋቋሙ የሚችሉ ናቸው።

የNHS ምክሮች:

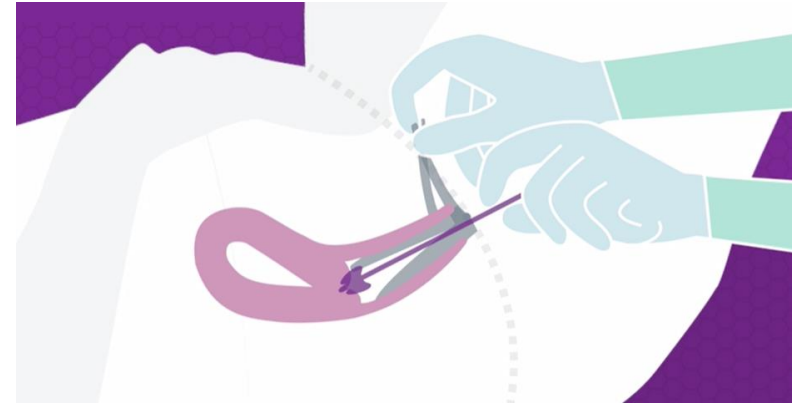
- STI እንዳለብዎ ከተጨነቁ በተቻለ ፍጥነት ወደ ወሲባዊ ጤና ክሊኒክ ለምርመራ ይሂዱ።
- ምርመራ እስኪያደርጉ ድረስ የአፍ ወሲብን ጨምሮ ያለ ኮንዶም የግብረ ሥጋ ግንኙነት አይፈጽሙ።
- STI እንዳለብዎት ሳያውቁት በወሲብ ግንኙነት ጊዜ አጋርዎን ሊበክሉ ይችላሉ።

የበሽታ ምልክቶች ባይኖሩም እንኳን ወሲብ ለሚፈጽሙ ሰዎች መደበኛ የወሲብ ጤንነት ምርመራ እንዲሁ ይመከራል።

የማኅጸን ጫፍ ምርመራ

የማህጸን ጫፍ ምርመራ የማህጸን ጫፍዎን ጤና ይፈትሻል።
የስሚር ምርመራ ተብሎም ይጠራል።

ያልተለመዱ ህዋሳት ካንሰር እንዳይሆኑ ለመከላከል በማኅጸን ጫፍ ላይ የሚገኙትን የሕዋሳት ጤና ማናቸውም ለውጦች እና ያልተለመዱ ነገሮች መኖራቸውን ለማጣራት ነው።



ከ 25 እስከ 64 ዓመት ዕድሜ ያላቸው የማኅጸን ጫፍ ያላቸው ሁሉም ሴቶች እና ሰዎች በደብዳቤ መጋበዝ እና እንደ ዕድሜያቸው በየ 3-5 ዓመቱ እንደገና መመርመር አለባቸው።

በቀጠሮው ወቅት ከማህጸን ጫፍ ላይ ትንሽ የሕዋስ ናሙና ይወሰዳል።

ውጤቶችዎን በደብዳቤ ያገኛሉ ፣ ብዙውን ጊዜ በ 2 ሳምንታት ውስጥ። ቀጥሎ የሚሆነውን ያብራራል።

የማህጸን ጫፍ ምርመራ የሚያስፈልግዎት ከመሰለዎት ግን ጥሪ ካልደረሰዎት የ GP ቀዶ ጥገናዎን አንላይን ወይም በስልክ ያነጋግሩ።

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

እውነት ወይም ሀሰት?

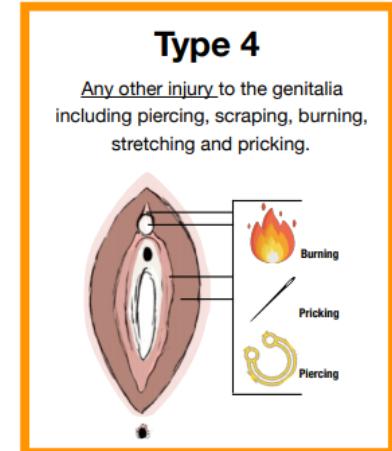
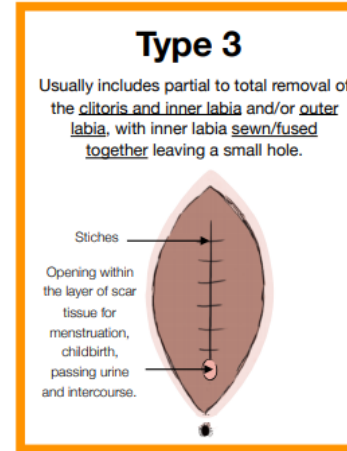
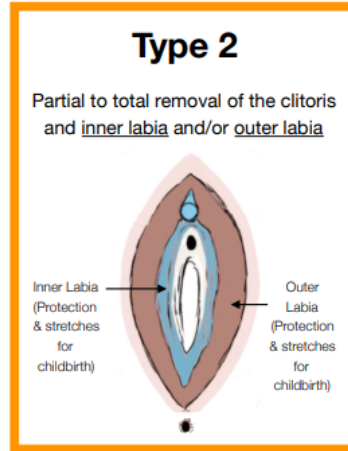
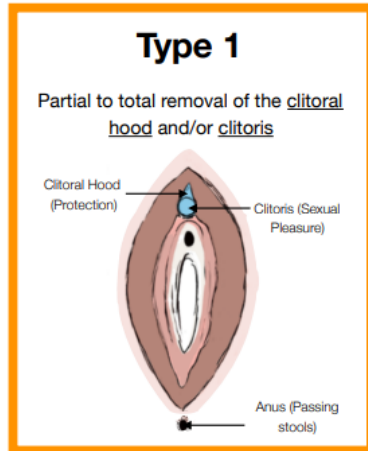
1. UK ውስጥ የእርግዝና መከላከያ ዘዴዎች ነፃ አይደሉም
2. “ከጧት በኋላ ክረን” አፈታሪክ ነው
3. UK ውስጥ ፅንሰ ማሰወረድ ሕገወጥ ነው።
4. ከተመሳሳይ ፆታ ጓደኛዎ ጋር ግንኙነት መመስረት ይቻላል።



የሴት ልጅ ግርዛት (FGM)

The power
of kindness

የቤት ልጅ ግርዛት (FGM)



የ FGM የጤና መዘዝ ምንድነው?

- ሞት
- ከባድ ህመም እና ድንጋጤ
- ወደታች ከመያዝ የሚመጣ የእግር ስብራት
- በአቅራቢያው ባሉ ሕብረ ሕዋሳት ላይ የሚደርሰው ጉዳት
- የሽንት መያዝ
- የኤችአይቪ እና ኤድስ ተጋላጭነት መጨመር
- የማህጸን ፣ የቤት ብልት እና ዳሌ ኢንፌክሽኖች
- የስነወሲብ ችግሮች
- እርግዝና እና ልጅ መወለድ
- የወሲብ ችግር
- አዕምሮዊ ስቃይ እና መጥፎ ትውስታ
- መካንነት
- በወር አበባ ወቅት ችግሮች

ሕገ ምንድነው?

የ FGM ህግ 2003

መቁረጥ፣ መስፋት ወይም በሌላ መንገድ መተልተል

- አንድ ሰው ለሕክምና ባልሆኑ ምክንያቶች የሴት ብልት የውጫኛውን ፣ የሴት ብልት የውስጠኛውን ብልት ወይም ቂንጥርን ሙሉውን ወይም ማንኛውንም ክፍል ቢቆርጥ ወንጀለኛ ነው።
- UK ውስጥ በሴት ልጅ ላይ ግርዛት እንዲፈፀም ማድረግ/ማመቻቸት ወይም ለዚህ አላማ ሴት ልጅን ወደ ውጭ አገር መውሰድ ሕገወጥ ነው።

ከባድ የወንጀል ሕግ 2015

- > ተጎጂዎችን የበለጠ ለመጠበቅ የሕጉን ተጨማሪ የግዛት ኃይሎች ማስፋት
- > የተጠቂዎች ማንነት እንዳይገለጽ
- > የጥበቃ ትዕዛዞች
- > ለሁሉም ቁጥጥር የተደረገባቸው ባለሙያዎችን የሚመለከቱ የታወቁ የ FGM ጉዳዮችን ግዴታ ሪፖርት የማድረግ ሀላፊነት።
- > ከ 16 ዓመት በታች በሆነች ሴት ላይ FGM ወንጀል ከተፈፀመ በ FGM ጊዜ በጉዳዩ ተጠያቂ የሆነ እያንዳንዱ ሰው በዚህ አዲስ ወንጀል ተጠያቂ ይሆናል። ለአዲሱ ወንጀል ከፍተኛው ቅጣት የሰባት ዓመት እስራት ወይም የገንዘብ መቀጮ ወይም ሁለቱም ናቸው።

የእናቶች እንክብካቤ

ነፍሰ ጡር ከሆኑ ያንን እንክብካቤ በሚያገኙበት ጊዜ የስደተኛነት ሁኔታ ወይም የሰብአዊ ጥበቃ ወይም ጊዜያዊ ጥበቃ ከተሰጠዎት ነፃ የ **NHS** የወሊድ እንክብካቤ የማግኘት መብት አለዎት፡፡

- ቅድመ ወሊድ
- ወሊድ
- ድህረ ወሊድ



የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች በNHS ነፃ ናቸው ፣ ግን በአንዳንድ ሁኔታዎች እነሱን ለማግኘት ከGPs ሪፈራል ያስፈልግዎታል።

ሰዎች ራሳቸውን ሪፈረ እንዲያደርጉ የሚያስችሏቸው አንዳንድ የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች አሉ።

አምስቱ ዋና የአእምሮ ህመም ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- ከመጠን በላይ የመረበሽ ስሜት ፣ ስጋት ወይም ጭንቀት።
- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ሀዘን ወይም ብስጭት።
- በስሜቶች ላይ ከፍተኛ ለውጦች።
- ከማህበረሰብ መራቅ።
- በመብላት ወይም በመተኛት ዘይቤ ላይ አስገራሚ ለውጦች

የ COVID-19 ክትባት



**The power
of kindness**

የ COVID-19 ክትባት

About the vaccine



The Coronavirus vaccine is an injection



You will need 2 injections of the vaccine, which will be up to 3 to 12 weeks apart



The vaccine has been tested to make sure it is safe

የጎንዮሽ ችግሮች:

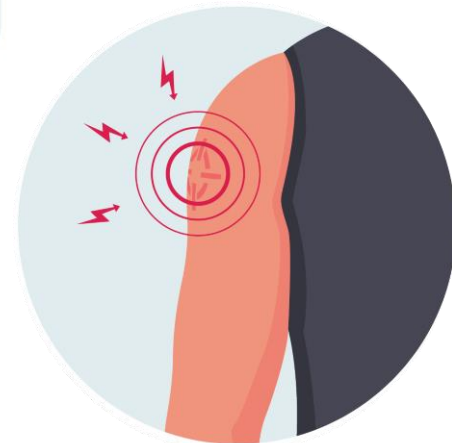
በመርፌ በታው ላይ በከንድ ውስጥ ትንሽ ህመም፡፡

ብዙውን ጊዜ ለ 1-2 ቀናት የቆሚቆይ በከንድ ላይ መደደር፡፡

አንዳንድ ሰዎች ላይ ድካም ፣ ራስ ምታት ፣ አጠቃላይ ህመም እና ቀላል

የጉንፋን ምልክቶች ይታያሉ፡፡

ከመጀመሪያው የመድኃኒት ዙር በኋላ ምልክቶች ቢኖሩም አሁንም ቢሆን ከቫይረሱ የተሻለውን ጥበቃ የሚያደርግልዎ ሁለተኛው ዙር መውሰድ ያስፈልግዎታል፡፡



The power
of kindness

ክትባቶቻቸው በኋላ

ክትባት የሚወስዱ ሰዎች ቁጥር ሲጨምር የበለጠው ስኬት ይሆናል።
ክትባቱን ቢወስዱም አሁንም **ኮሮናቫይረስ የማሰራጨት** እድሉ አለ።



ይህ ማለት የሚከተሉትን ማድረግ አስፈላጊ ነው፡

- ✓ **የማህበራዊ ርቀት መጠበቅ መመሪያን** መከተል መቀጠል
- ✓ ማህበራዊ ርቀትን ለመጠበቅ አስቸጋሪ በሆኑባቸው ቦታዎች ላይ **ጭምብል** ያድርጉ
- ✓ ከተጠየቁ መከላከያ የማድረግ መመሪያን መከተልዎን ይቀጥሉ

እዚህ ተጨማሪ መረጃ አለ

Covid-19 ክትባት የመጀመሪያ ደረጃ ቅድሚያ የሚሰጡ ቡድኖች

ቅድሚያ የሚሰጣቸው፡

1. በእንክብካቤ ቤት ውስጥ ያሉ ነዋሪዎች እና በእንክብካቤ ቤቶች ውስጥ የሚሰሩ ሠራተኞች፡፡
 2. 80 ዓመት እና ከዚያ በላይ እና ቀዳሚ ጤና እና ማህበራዊ እንክብካቤ ሰራተኞች፡፡
 3. ሁሉም ዕድሜያቸው 75 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ፡፡
 4. በክሊኒካዊ በጣም የተጋለጡ ግለሰቦች፡፡
 5. ከ16-65 አመት አዋቂዎች እና ለክሊኒካዊ ሁኔታዎች ተጋላጭ የሆኑ፡፡
 6. 55/60 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆኑ ሁሉ፡፡
 7. የተቀሩት ሕዝቦች (የሚወሰን)
 8. እርጉዝ ከሆኑ ወይም የሚያጠቡ ከሆነ እባክዎን ክትባቱን ከመውሰድዎ በፊት ለሐኪምዎ ይንገሩ፡፡
- ✓ ተጨማሪ ክትባት ሲገኝ ክትባቶቹ በተቻለ ፍጥነት ለአደጋ ተጋላጭ ለሆኑ ሌሎች ሰዎች ይሰጣሉ፡፡

ማጭበርበሮች እና ተንኮሎች



ይጠንቀቁ!

የማጭበርበር ምሳሌ:

በክፍያ ክትባት ለመውሰድ ቀጠሮ የሚሰጥ ወይም ተቀባዩን ወደ አሳማኝ ሐሰተኛ የ NHS ድረ-ገጽ ቀጠሮ መያዣ አገናኝ ጋር የሚያገናኝ ጽሑፍ መላክ።

የ COVID-19 ክትባት UK ውስጥ ሁል ጊዜ ነፃ ሲሆን በ NHS ይሰጣል።

ትክክለኛ የ NHS COVID-19 ክትባት ቀጠሮ የሚከተሉትን በፍጹም አያደርግም :

- × የባንክ ሂሳብዎን ወይም የካርድ መረጃዎን ዝርዝር አይጠይቁም፡፡
- × ፒን ወይም የባንክ ይለፍ ቃልዎን አይጠይቁም፡፡
- × ስልክ እያወሩ በስልክዎ ኪፓድ ላይ ቁልፍ እንዲጫኑ አይጠይቁም
- × ቦታ ማስያዣውን ለማረጋገጥ መልዕክት እንዲልኩ አይጠይቁም
- × ክትባቱን ለመስጠት NHS ሳያሳውቅ በጭራሽ ወደ ቤትዎ አይመጣም፡፡
- × NHS እንደ ፓስፖርት ፣ የመንጃ ፍቃድ ፣ የክፍያ መጠየቂያዎች ወይም የክፍያ ወረቀቶች ያሉ የግል ሰነዶች ቅጂዎችን በመላክ ማንነትዎን እንዲያረጋግጡ በጭራሽ አይጠይቅም፡፡

እዚህ ተጨማሪ መረጃ አለ

ቁልፍ ቃላት

የእርግዝና መከላከያ - በተለመደው የእንቁላል ሂደት ፣ ወንድና ሴት ዘር ውህደት እና በመትከል ሂደት ውስጥ ጣልቃ በመግባት እርግዝናን ይከላከላል።

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

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 የሆነ አስደሳች እና ደህንነቱ የተጠበቀ የወሲብ ልምዶች የማግኘት ዕድል። የበሽታ ፣ የአካል አለመስራት ወይም የአካል ጉድለት አለመኖር ብቻ አይደለም።

በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፍ ኢንፌክሽን - ባልተጠበቀ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ወይም በብልት ግንኙነት አማካኝነት ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው የሚተላለፍ ኢንፌክሽን ወይም በሽታ።

ክትባት - ከበሽታ የመከላከል አቅም ለማምጣት የሚደረግ ሕክምና