Health Services in the UK
የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች በእንግሊዝ አገር

ይዞታዎች

ኤን ኤች ኤስ

- ሚስጢራዊነት
- በኤን ኤች ኤስ የሚሰሩ አስተርጓሚዎች
- አቤቱታዎች ወይም ችግሮች

በኤን ኤች ኤስ የሚቀርቡ ኢመርጀንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

- የአደጋና የኢመርጀንሲ ክፍል

ጠቅላላ ሐኪም/ የዶክተሮች የጤና ማእከል

- በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ
- ጠቅላላ ሐኪሞች/የቤተሰብ ሐኪሞች
- የሰለጠኑ ነርሶች
- ቀጠሮን መያዝ
- አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል
- ሌላ የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መቀየር

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ

- አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል

ሌሎች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች (በሊድስ ከተማ)

- የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ
- የጤንነት ግምገማዎች
- የሳንባ ነቀርሳ (ቲቢ) ምርመራ

ሆስፒታሎች

- በሊድስ ከተማ የሚገኙ ሆስፒታሎች

ፋርማሲዎች

- በሊድስ ከተማ የማታ ተረኛ ፋርማሲዎች

የጥርስ ሐኪሞች

- ኢመርጀንሲ የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች በሊድስ ከተማ

የዓይን ሐኪሞች

የፅንስ መከላከያ

የአእምሮ ጤንነት

ጾታዊ ጤንነት

- ጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

የሴቶች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

- እርግዝና
- ፅንስን ማስወረድ
- ሰርቪካል የነቀርሳ ምርመራ
- የሴቶች ግርዘት

የሕጻናት የጤና አገልግለቶች

- የጤና ጉዳይ ጠያቂዎች
- የትምህርት ቤት ነርሶች
- የሕጻናቶች ክትባት

ስለ ጾታዊ ጤንነትና ኤች አይ ቪ ተጨማሪ መግለጫ

- የአባላዘር በሽታዎች (STI's)
- ኤች አይ ቪ
- ሕጉና የጾታዊ ዝምድናዎች
- የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

በሊድስ ከተማ የሚገኙ የጾታዊ ጤና ድጋፍና የተጣባቂ ብዱኖች

ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶች በሊድስ ከተማ

Amharic

Health Services in the UK
የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች በእንግሊዝ አገር

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. 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 Service
ብሔራዊ የጤና ጥበቃ አገልግሎት (ኤን ኤች ኤስ)

ኤን ኤች ኤስ ምንደነው?

በእንግሊዝ አገር ውስጥ የጤና እንክብካቤ የሚቀርበው በብሄራዊ የጤና ጥበቃ አገልግሎት (ኤን ኤች ኤስ) አማካኝነት ነው። በእንግሊዝ አገር ውስጥ ጥገኛ ፈላጊ ሆነህ ከሆም ኦፊስ (Home Office) ውሳኔ ያልተሰጠህ ከሆንክ፡ ቀጥሎ ያሉትን መመሪያዎች ይመለከትሀል።

ኤን ኤች ኤስ በነጻ የሚሰጥ ነውን?

ጥገኛ ፈላጊ ከሆንክ በኤን ኤች ኤስ ስር ላይ ለአብዛኛው የጤና ጥበቃ ሕክምና በነጻ የማግኘት መብት አለህ። ይህ፡ የአስቸኳይ የሆስፒታል ሕክምና፣ የሕክምናዊ/እርግዝና እንክብካቤና የቤተሰብ ፕላን የመሳሰሉት ያጠቃልላል። ቀጥሎ በዚህ ጽሁፍ የቀረቡትን መረጃዎች የሚገልጹት፡ አብዛኛዎቹ በነጻ የሚሰጡት ህክምናዎች ናቸው። ካስፈለጋችሁ ደግሞ የመጠቀም መብት አላችሁ።

የሐኪም ትእዛዝ ሲባል ምን ማለት ነው?

መድሀኒት ከፈለግህ ሐኪሙ የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት ሊሰጥህ ይችላል። ይህ የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት የሚገልጸው ሐኪምህ ያዘዘልህ መድሀኒት ምን ዓይነት መድሃኒት እንደሆነ ነው። መድሃኒቱን ለማግኘት፡ የትእዛዝ ወረቀቱን ይዘህ ወደ መድሀኒት ቤት መሄድ ይገባሀል። ዶክተሮች ግን ሁሉ ግዜ የፈለግከውን መድሀኒት ሊያዝልህ አይችልም፤ አንዳንዱ ራስህ መድሀኒት ቀማሚ ጋር ሄደህ እንትገዛ ሊያዝልህ ይችላል።

ሐኪሙ ለሚሰጠኝ ትእዛዝ መክፈል አለብኝ ወይ?

ለጥገኝነት ፈላጊዎች የሐኪም የትእዛዝ ወረቀት በነጻ የሚሰጥ ሆኖ ነገርግን በነጻ የማግኘት መብት እንዳለህ ለማረጋገጥ ከብሔራዊ የጥገኝነት የድጋፍ አገልግሎት (NASS) የHC2 ፎርም ማምጣት ያስፈልጋል። በእንግሊዝ አገር አንዳንድ ሰው ለትእዛዝ ወረቀት ወይም ለጥርስ ወይም ለዓይን ህኪም ይከፍላሉ። ነገርግን ጥገኛ ፈላጊዎች በእንግሊዝ አገር መስራት ስለማይችሉ ለአንተ እነዚህን ህክምና በነጻ የማግኘት መብት አለህ። ይህን መብት ለማረጋገጥ ግን የHC2 ፎርም መያዝ አለብህ።

.

የHC2 ፎርም ምንድን ነው?

የHC2 ፎርም በየስድስት ወሩ ማመልከት የሚገባህን ዓይነት ፎርም ነው። ይህን የHC2 ፎርም ለማግኘት ከፈለክህ፤

- የመኖሪያ ቤትህ አቅራቢ ሰራተኛን እንዲረዳህ ጠይቀው (በNASS መኖሪያ ውስጥ የምትኖር ከሆንክ)
- ወደ መድህኒት ቤት ወይም ጠቅላላ ሐኪም በመሄድ የHC2 ፎርምን ሙላ
- በሊድስ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚስችል ጓድ በማግኘት ወይም ወደ ክሊኒካቸው በመሄድ ጠይቃቸው (የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ የሚለውን ክፍል ተመልከት)

<u>ሚስጢዊነት</u>

የሰጠሁት መረጃ ለሌላ መቼ ይነገራል?

ኤን ኤች ኤስ ከኢምግሬሽን ክፍል የተለየ ነው። ሁሉም ኣባሎች ለኤን ኤች ኤስ የሚሰሩ የበሽተኞችን ሚሥጢር የመያዝ ግዴታ አለባቸው። ያለ በሽተኛው ፍቃድ የበሽተኛው መረጃ ለኢምግሬሽ ወይም ለNASS እንዲነግሩ አይፈቀድም። በአንደንድ ኣጋጣሚ ግን ሐኪሙ ከሐኪም ወይም ነርስ ከነርስ ጋር መረጃ ሊለዋወጡ ይችላሉ፤ ይህም የሚሆንበት ለበሽተኛው ጥቅም ተብሎ ሲሆን፡ ወይም በሽተኛው ወደ ሌላ ሐኪም ሲሽጋገር ወይም በሽተኛው ከባድ ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ሆኖ ሌላ የማያውቀው ሐኪም እንዳያክመው ከተፈለገ ብቻ ነው። የህፃናቶች ጤና ወይም ደህንነት አደጋ ላይ የሚጥል ወይም በሽተኛው በጠና ከታመመ (ሞትን የሚያስከትል) ሁኔታ ካጋጠመ ግን ይህ ሚሥጢራዊነት ላይኖር ይችላል። የሰጠሁት መረጃ ምስጢሩ አልተጠበቀም ብለህ ከጠረጠርክ፡ የመጠየቅ መብት አለህ።

<u>በኤን ኤች ኤስ ውስጥ የሚሰሩ አስተርጓሚዎች</u>

የእንግሊዘኛ ቋንቋ መናገር የማልችል ከሆነ እንዴት መረዳዳት እችላለሁኝ?

ሐኪም ወይም ነርስ ለማግኘት ከፈለክህና፡ በእንግሊዘኛ ቋንቋ ለመግባባት የምትችል ከሆነ፡ አስተርጓሚ እንዲቀርብልህ የመጠየቅ መብት አለህ። በቆጠራህ ጊዜ ዘመዶችህ ወይም ጓደኞችህ ይዘህ መቅረብ አይጠበቅብህም።

አስተርጓሚዎቹ የተነጋገራችሁትን በሙሉ በሚስጢር መጠበቅ አለባቸው። አስተርጓሚው በተመለከተ ደስተኛ ካልሆንክ፡ ወይም ደግሞ ለምትሰጠው መረጃ ሚስጢራውነቱ ካሳሰበህ፡ ሰራተኛውን/የጤና ባለሙያውን ማነጋገር ትችላለህ።

አስተርጓሚ እንዲቀርብልህ ለመጠየቅ የምትጠቀምባቸው መንገዶች፤

- ሐኪሙን፣ ነርሱን ወይም ሰራተኛውን በቀጥታ በመጠየቅ።
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ፡ በመሄድ እንዲረዱህ መጠየቅ ትችላለህ (የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ በሚለው ክፍል ላይ ተመልከት)።

በሊድስ ከተማ በአካል ወይም በተሌፎን የሚቀርበው አስተርጓሚ ሊዘጋጅልህ ይችላል።
በአሁኑ ጊዜ በሊድስ ከተማ፡ ያሉት ፋርማሲዎች፣ የዓይን ሐኪሞችና፣ እንዲሁም አብዛኞቹ የጥርስ ሐኪሞች አስተርጓሚ የላቸውም።

ኤን ኤች ኤስ በምትጠቀምበት ጊዜ ሊኖርህ የሚችሉት አቤቱታዎች ወይም ችግሮች

የኤን ኤች ኤስ አገልግሎት በተመለከተ አቤቱታ ካለኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ምክር ካስፈለገህ ወይም የሚይስሳስብ ነገር ካለህ፡ The Patient Advice and Liaison Service (PALS) እንዲረዳህ ዝግጁ ነው። PALS በሽተኞችንና የበሽተኞች ቤተሰቦችን እንዲሁም ጓደኞችን የሚያገለግል ሲሆን፡ የአከባቢ የጤና ጥበቃ በተመለከተ ድጋፍና መፍትሔ ለማቅረብ ጥረት ያደርጋል። አገልግሎቱ በእናንተ የቀረበውን አስተያየት ሰምቶ ለኤን ኤች ኤስ ሰራተኞች አቅርቦ፡ እኛንም ደግሞ በሽተኞችን ላይ ያተኮረ የጤና አገልግሎት እናዘጋጅ ዘንድ ዕድል ይሰጠናል።
PALS ለናንተ ምን ማድረግ ይችላል፤

- ሊረድዋቹ ስለ የሚችሉትን ሌሎች የጤና ጥበቃ አቅራቢዎችና የድጋፍ ማሕበሮች በተመለከተ መረጃ ያቀርብላቹሀል።
- አገልግሎታችንን በተመለከተ መልካም ይሁን መጥፎ አስተያየት ተቀብሎ፡ የተቀበለውን አስተያየት ደግሞ ለበሽተኞች የሚሰጠውን አገልግሎት ማሻሻል ላይ መዋሉን ያረጋግጣል።
- የአቤቱታ አቀራረብ መንገድና፡ እንዲሁም እርዳታ ሊሰጥዋችሁ ከሚችለው ሰው ጋር እንዴት መገናኘት እንደምትችሉ ያብራራል።
- ከናንተና ከጤና ሰራተኞች ጋር ተባብሮ በመስራት ያላችሁን ችግሮችና አሳሳቢ ጉዳዮችን ምፍትሔ ያመጣል።
- PALSን በነጻ የቴሌፎን መስመር 0800 0525 270 ልታገኙዋቸው ትችላላችሁ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Emergency Health Services Provided by the NHS
በኤን ኤች ኤስ የሚቀርበው ኢመርጀንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎት

የአደጋ እና የኢመርጀንሲ ክፍል (A&E)

የአደጋ እና የኢመርጀንሲ ክፍል (A&E) ምንድን ነው?

አደጋ ካጋጠመህ ወይም ደግሞ በጠና ከታመምክህ፡ አጠገብህ በሚገኘው ሆስፒታል ውስጥ በA&E ክፍል ልትታከም ትችላለህ። ይህ ደግሞ ለማንኛውም ሰው የሚሰጥ ነጻ አገልግሎት ነው። የA&E ክፍል ቀንና ሌሊት ክፍት ነው። በጣም በሚያስፈልግህ ሁኔታ ካለህ በአስቸኳይ ልትታከም ትችላለህ። በሌሎች ሁኔታዎች ሁሉ ግን ስላንተ ዝርዝር መረጃ ከተወሰደ በኃላ ለብዙ ሰዓቶች እንድትጠብቅ ልትጠየቅ ትችላለህ።

በሊድስ ከተማ የA&E ክፍል የሚገኘው በከተማው መኃል ያለው የሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክና እንዲሁም በሊድስ ከተማ በስተ ምስራቅ በኩል የሚገኝ የሴንት ጀምስ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል ውስጥ ብቻ ነው

የA&E ክፍል በመጠቀምህ ሌሎች በሞትና በህይወት መካከል ያሉ በሽተኞችን ማግኘት ያለባቸውን የኢመርጀንሲ ሕክምና ዕድል እየተሻማህ ስለሆነ፡ ያንተ ሁኔታ/በሽታ ኢመርጀንሲ የሚያስፈልገው መሆኑን በጥንቃቄ ማሰብ ይኖርብሀል።

ኢመርጀንሲ ምንድን ነው?

የሚከተሉት የኢመርጀንሲ ምሳሌዎች ናቸው፤

- ተዝለፍልፎ መውደቅ
- ለመጀመርያ ጊዜ ወይም ከባድ በደረት ላይ ውጋት
- የደረት ውጋት ወይም ሕመም
- ራስን መሳት
- ከባድ የደም መፍሰስ
- የምትጠረጥረው የአጥንት መሰበር
- ጠለቅ ያሉ ቁስሎች፡ በጩቤ እንደተወጋ
- ከባድ የመተንፈስ ችግር
- የራስ መጎዳት
- የመኪና አደጋ

ስለ ሕጻናት እና ልጆችስ?

ሕጻናትንና ልጆች ከአዋቂዎች ይበልጥ በቀላሉ በጠና ሊታመሙ ይችላሉ።

ልጅ በጠና እንደታመመ እንዴት ላውቅ እችላላሁኝ?

ብዙ ጊዜ ወላጆች ልጆቻቸው ከታመሙ ለማወቅ አየስቸግራቸውም። አስፈላጊ ሊሆኑ የሚችሉ ምልክቶች ከታች ተዘርዝረዋል፤

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- ከእንቅልፍ ሲነቃ፣ ህጻኑ እንቅልፍ የመጣበት ይመስላል ወይም ደግሞ ቀና ብሎ ለማየት አይፈልግም
- ልጅህ መብላት አይፈልግም፣ ወይም ደግሞ ያስታውከዋል

- ልጅህ መገለባበጥ ያበዛል እንዲሁም ይገረጣል
- ሹፍ ያለ ነገር ይታይበታል ወይም ቆዳው ላይ ሰንበር የመሰለ ወይም ቀለሙ ልዩ ይመስላል።
- የሞቀና ትኩሳትም ያለው ይመስላል፣ አንተም ትጨነቃለህ።
- ህጻኑ ትንፋሽ የሌለው ይመስላል ወይም ደግሞ ቶሎቶሎ ይተነፍሳል
- የልጅህ ልቅሶ ለየት ያለ ይመስላል (ምናልባት ያቃስታል ወይም ይነጫነጫል)፣ በመባበል ደግሞ እሺ አይልህም

ወደ የA&E ክፍል እንዴት መድረስ እችላለሁኝ?

ወደ የሚቀርብህ የA&E ራስህ መሄድ ትችላለህ ወይም ደግሞ በአምቡላንስ እንዲወስዱህ ደውልላቸው።

አምቡላስን እንዴት ነው መደወል የምችለው?

የኢመርጀንሲ አምቡላንስ ለመጥራት 999 መደወል ይኖርብሀል። ይህ ደግሞ ከሕዝብ ቴሌፎንም ቢሆን ነጻ መስመር ነው። ለእሳት አደጋና ለፖሊስ አገልግሎትም በ999 ስለሚደወል፣ በደወልክ ጊዜ ምን አይነት አገልግሎት ፈልገህ እንደደወልክ ይጠዩቁሀል። ለኢመርጀንሲ ጉዳይ አምቡላንስ ከፈለግክ፤

- 999 ደውል
- ኦፐሬተርዋን አምቡላንስ እንደሚያስፈልግህ ንገራት
- የት እንዳለህ ትጠየቃለህ
- ያጋጠመህ ችግር ምን እንደሆነ ንገራቸው

አንዴ አምቡላንሱ ከመጣ፣ ላንተ ቅርብ ወደ የሆነውን ሆስፒታል የA&E ክፍል ይወስዱሀል

የኢመርጀንሲ ጉዳይ ካጋጠመህ አምቡላንስን ደውለህ ለመጥራት አትፍራ።

ነገርግን፣ ኢመርጀንሲ ለማያስፈልገው ሽግር ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መሄድ እንዳለብህ አትርሳ።

- የA&E ክፍል የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ሌላ አማራጭ አደለም (ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚለውን ክፍል ተመልከት)
- 999 በመደወልህ ካለው የA&E ወረፋ መጀመርያ ሆነህል ማለት አይደለም
- እያንዳንዱ በሽተኛ የሕክምና አስፈላጊነትን መሰረት በማድረግ ይታከማል
- እያንዳንዱ የደረሱ ጉዳቶች ኤክስሬይ ይደረጋሉ ማለት አደለም
- ጠቅላላ ሐኪምህ፣ በጠቅላላ የሕክምና ጉዳዮች ላይ ዐዋቂ ነው። የA&E ሐኪሞች አደጋንና ኢመርጀንሲን በተመለከተ ጠለቅ ያለ እውቀት አላቸው

በሊድስ ከተማ የA&E ክፍል በደምብ ምልክት የተደረገበት ፖስተር አለው። የኢመርጀንሲ ሕክምና የምታገኝበት ሁለቱ ሆስፒታሎች በሚቀጥለው አድራሻ ይገኛሉ፤

- የሴንት ጀምስ ሆስፒታል፣ በከት ጎዳና
- የሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ፣ ጎዳና ካልቨርይ፣ በሊድስ ከተማ ማሀል

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

GP (Doctor's Surgeries)
ጠቅላላ ሐኪም (ዶክተር) የጤና ማእከል

ጠቅላላ ሐኪም ምን ማለት ነው?

በእንግሊዝ አገር፡ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል (አንዳንድ ጊዜ ክሊኒኮች ወይም የጤና ማእከሎች ተብለው ይጠራሉ) አብዛኛው የጤንነት እንክብካቤ የሚያቀርቡልህ እነዚህ ናቸው። ሁሉም ጥገኛ ፈላጊዎች በሚኖሩበት አቅራቢያቸው ወደ ሆኖው የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከልጋ ሄደው እንዲመዘገቡ መብት አላቸው፡ እዲሁም ይጠበቅባቸዋል። ወደዚህ አገር ስትመጣ በተቻለ መጠን ወድያውኑ ከጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ጋር መመዝገብ በጣም አስፈላጊ ነው።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ

ባልታመምም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብ አለብኝ ማለት ነውን?

ባትታመምም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መመዝገብህ በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ የሚሆነው ደግሞ፡ ድንገት ከታመምክ በተቻለ መጠን ቶሎ ልትታከም ስለምትችል ነው።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል እንዴት መመዝገብ እችላለሁኝ?

መመዝገብ የምትችልባቸው መንገዶች፤

- ወደ አከባቢህ የጤና ማእከል ወይም ደግሞ ጠቅላላ ሕኪም የጤና ማእከል ሄደህ ይመዘግቡህ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉ በሚሰሩበት አከባቢ የሚኖሩት በሽተኞች ብቻ ይመዘግባሉ። ለመመዝገብ ስትሄድ የሆነ መታወቂያ ዓይነት ይዘህ ሂድ። የIND ካርድህ እና ሌላ አድራሻህ የሚያሳይ ነገር ይዘህ ሂድ። ማእከሉ በጣም ብዙ በሽተኞች ካላቸው፡ አንተን ለመመዝገብ አይችሉም ይሆናል። ነገር ግን ጥገኛ ፈላጊ በመሆንህ ብቻ፡ ለመመዝገብ ማቅማማት የለባቸውም።

አንዴ የጤና ማእከሉጋ ከተመዘገበህ፡ እንዲሁም ደግሞ በሌላ አከባቢ በእንግሊዝ አገር ከአሁን በፊት ተመዝግበህ ከነበርክ፡ የበፊቱ የጠቅላላ ሕክምና ረኮርድህ ለማግኘት ይፈልጋሉ። ይህ ሁሉ መረጃ ግን ከጠቅላላ ሐኪም ወይም ነርስ ብቻ እንጂ ለማንም ሰው ሳይነገር በሚስጢር ይያዛል።

አንድ ፎርም ልትሞላ እና እንዲሁም ደግሞ ለሌላ ምርመራ ከሰለጠነች ነርስ (እታች ያለው ተመልከት) ይደረግልህ ዘንድ እንደገና መመለስህ አይቀርም። ማንኛውም አይነት የሕክምና ሪኮርድ ካለህ ይዘህው መሄድ ጠቃሚ ነው። ወደ ኢንዳክሽን ማእከል (induction centre) መጥተህ የምታውቅ ከሆነ ወይም ደግሞ ቀይ፣ የወይን ጠጅ፣ ወይም ሰማያዊ ቡክ ካለህ፡ እባክህን ወደ ምትሄድበት የሕክምና ቀጠሮ በሙሉ ይዘህው ሂድ።

ጠቅላላ ሐኪሞች (GPs) / የቤተሰብ ሐኪሞች

ጠቅላላ ሐኪሞች ምን ያደርጋሉ?

ጠቅላላ ሐኪሞች በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚሰሩ ሐኪሞች ናቸው። በዚህ አገር ከታመምክ በመጀመርያ ማየት ያለብህ ሐኪም የጠቅላላ ሐኪም ነው። ጠቅላላ ሐኪም የሚከተሉት ነገሮችን ያደርጋል፤

- የሕክምና ችግር በተመለከተ ምክርና እክብካቤ
- ምርመራዎች
- ለመታከም ወይም ደግሞ ከበሽታ ለመከላከል መድሀኒት ትገዛ ዘንድ የሐኪም ትእዛዝ ይሰጥሀል
- የአእምሮ ችግር ካለብህ ምክርና ሕክምና
- በእርግዝና ጊዜ እንክብካቤ
- በሆስፒታል ወይም ሌሎች ማእከላት ውስጥ ወደአሉ ስፐሻሊስቶች ይልክሀል። (ወደ ሌላ ሐኪም መላክ፡ ዶክቶሩ አስፈላጊ ሆኖ ከተሰማው ብቻ ያደርገዋል)።
- የቤተሰብ ፕላንና ነጻ የፅንስ መከላከያ ለሴቶች
- እንዳትታመም ለመከላከል ይረዱሀል

ጠቅላላ ሐኪሞች፡ በምትኖርበት አከባቢ ባለው የሕክምና ማእከል ወይም የጤና ማእከል ላይ ይሰራሉ (በሆስፒታሎች አደለም)። በሌሎች አገሮች በሆስፒታል ሐኪሞች የሚደረጉ ብዙ የሕክምና ሁኔታዎች፡ በእንግሊዝ አገር ግን በጠቅላላ ሐኪሞች ሊፈጸሙ ይቻላል።

የሰለጠኑ ነርሶች

የሰለጠኑ ነርሶች ስራቸው ምንድን ነው?

የሰለጠኑ ነርሶች በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ውስጥ ይሰራሉ። አንዳንድ ከሚያቀርቡት አገልግሎቶች የሚከተሉት ናቸው፤

- ብዙ ጊዜ በምዝገባህ ጊዜ የሚሆነውን ነገር፡ አዲስ የመጣ በሽተኛን ይመረምራሉ፣
- ለልጆችና ለአዋቂዎች ክትባቶች
- ቀለል ቀለል ያሉ ጉዳቶችን ማከም
- ሰርቪካል ስሚርና ሌሎች የታወቁ የሴቶች ምርመራዎች
- ስለ ብዙ በሽታዎችና እንዴት በጤና መኖር እንደምቻል ምክር መስጠት

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ቀጠሮ መያዝ

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል እንዴት ቀጠሮ መያዝ እችላለሁን?

አብዛኞቹ የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከላት በሽተኞችን በቀጠሮ ጊዜ ብቻ ያያሉ። ስለዚህ ቀጠሮ መያዝ በጣም አስፈላጊ ነው። ለመደወል ሞክር ወይም ደግሞ በ 0830 እና በ0900 ሰዓቶች መካከል ባለው ጊዜ ማእከሉ ጋ ሂድ። ቀጠሮህ በምትይዝበት ጊዜ አስተርጓሚ ከፈልግክህ፡ ረጂም ጊዜ ሊያስፈልግህ ስለሚችል፡ ረሰፐሽንዋን አሳውቃት።

ጥቂት የጠቅላላ ሐኪም ማእከሎች እንዲሁ ያለቀጠሮ የሚሰሩ አሉና እዛ ሄደህ ቁጭ ብለህ መጠበቅ ትችላለህ። እንደዚህ ዓይነት አገልግሎት ካላቸው ለማየት ጠቅላላ ሐኪምህ ጠይቀህ ማረጋገጥ ያስፈልገሃል።

ከጠቅላላ ሐኪምህ ጋር ስትመዘገብ፡ ለሚመጣው ጊዜ እንዴት ቀጠሮ መያዝ እንዳለብህ ታውቅ ዘንድ፡ መጠየቅ ጥሩ ነው። የጤና ማእከሉ ውስጥ ስለ ራሳቸውንና ለበሽተኞች ስለ ሚሰጡት አገልግሎትን በተመለከተ መረጃ የሚሰጥ ሊፍለት መኖር አለበት።

የጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሉ ከተዘጋ ምን ማድረግ አለብኝ?

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከልህ አንዳንድ ጊዜ ከሰዓት በኋላ፣ ማታ፣ ቅዳሜና እሁድ፣ እንዲሁም በሕዝባዊ በዓላት ላይ ሊዘጋ ይችላል። ነገርግን አንተ ወይም ልጆችህ ከመታመማችሁና ሐኪምን ማየት ከፈለጋችሁ፡ ወደ ጠቅላላ ሐኪምህን ደውል። የተቀዳ መልእክት ያለው የቴሌፎን መልስ ታገኛለህና እሱም በማታ ወይም ቅዳሜና እሁድ ወይም ደግሞ በህዝባዊ በዓል ጊዜ የሚሰራውን የሐኪሙ ስልክ ቁጥር ይነግርሀል። ያገኘሀው ቁጥር ላይ ደውልና ሀኪሙም ምክር ይሰጥሀል ወይም ደግሞ እቤትህ ድረስ መጥቶ ይጠይቅሀል። እንዲሁም ምክር ለማግኘት ወደ ኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ መደወል ትችላለህ፤ አስተርጓሚም ሊያዘጋጁልህ እንደሚችሉም አትርሳ (የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ የሚለውን ክፍል ላይ ተመልከት)። የኢመርጀንሲ ጉዳይ ነው ብለህ ካሰብክ ደግሞ፡ ላንተ ቅርብ የሆነውን ሆስፒታል ጋር ያለው የአደጋና ኢመርጀንሲ ክፍል (A&E) ሂድ ወይም ደግሞ በጣም ስለታመምክ እራስህ በራስህ ለመሄድ ካልቻልክ 999 በመደወል አምቡላንስን ጥራ (ኢመርጀንሲ የጤና ጥበቃ አገልግሎት የሚለውን ክፍል ተመልከት)።

<u>በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከል ውስጥ ያሉትን አስተርጓሚዎች ጋር መገናኘት</u>

እንግሊዘኛ ለመናገር የማልችል ከሆንኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

በሊድስ ከተማ፡ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከል፡ የቋንቋ መስመር ተብሎ የሚጠራና ሚስጥርን የሚጠብቅ የቴሌፎን የማስተርጎም አገልግሎት አላቸው።

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከልህ ውስጥ ያሉት አስተርጓሚዎች እንዲያግዙህ ለመጠየቅ እነዚህ መንገዶች ተከተል፤

- በማእከሉ ላይ ያለው ሪሰፕሺንስት በቀጠሮህ ቀን አስተርጓሚ እንዲያዘጋጅልህ ጠይቀው።
- ጠቅላላ ሐኪሙን/ነርሷን ሊያዩህ ሲመጡ በቀጥታ ጠይቃቸው።

የጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከሉ አስተርጓሚ ሊያዘጋጅሉኝ እንደማይችሉ ከነገሩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል አስተርጓሚን ለማግኘት የሚያችሉህ መንገዶች፤

- ወደ Patient Advice Liaison Service (PALS)ን ደውለህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው። የስልክ ቁጥራቸው 0800 0525270 ነው።
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው (የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ የሚለውን ክፍል ተመልከት)

<u>ሌላ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል መቀየር</u>

ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሌን እንዴት መቀየር እችላለሁኝ?

ማንኛውም አይነት ምክንያት ኖሮህ ጠቅላላ ሐኪምህን መቀየር ከፈለግህ፡ የመቀየር መብት አለህ። ሐኪምን ለመቀየር ከፈልግህ እንደገና ሌላ ሐኪም ጋር ለመመዝገብ ሞክር (ጠቅላላ ሐኪም ጋር መመዝገብ የሚለውን ክፍል ተመልከት)። ሌላ የሕክምና ጣብያ ጋ ሄደህ እንዲመዘግቡህ ጠይቃቸው። ሐኪም ለምን መቀየር እንደፈልግህም መግለጽ አየስፈልግህም። በሕክምናው ጣብያ ላይ የወንዶችና የሴቶች ሐኪሞች ካሉ የመረጥከውን ለማየት እንዲፈቀድልህ መጠየቅ ትችላለህ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

NHS Direct
የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ ምንድን ነው?

ስለ ጤና ምክር ወይም ሓኪም በአስቸኳይ ማየት እንዳለብህ ለማወቅ ከፈለግህ ወደ ኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ በዚህ ቁጥር 0845 4647 መደወል ትችላለህ።

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ፡ ለ24 ሰዓቶች የነርስ ምክርና የጤና ጥበቃ አገልግሎትን መረጃ የሚሰጥና ሌሎችም ምስጢራቸውን የተጠበቁ መረጃዎችን ይሰጣል። እነርሱም፤

- አንተ ወይም ቤተሰብህ ከታመሙ፡ ምን ማድረግ እንዳለብህ
- በልዩ የጤና ረገድ፣ ራስህ በራስህ እና በሌላ ማሕበሮች ስለመርዳት ምክር ይሰጣል።
- በአከባቢህ ስላሉት የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች፡ እንደ የጥርስ ሐኪሞች ወይም ከሰዓት በኃላ የሚሰሩ ፋርማሲዎች ምክር።

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ እንዴት መጠቀም እችላለሁኝ?

ወደ የኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ በስልክ ቁጥር 0845 4647ደውል።

አንዳንድ መሰረታዊ የሆኑት የግል መረጃዎች እንድትሰጥና የደወልክበት ምክንያት ምን እንደሆነ ልትጠየቅ ትችላለህ። ለራስህ ወይም ልሌላ ሰው ስለ ጤና ችግር ምክር ከፈለግህ፡ እነኚህ ነገሮች ለማብራራት፡ ትጠየቃለህ፤

- የበሽታው ምልክት ምንድነው፡ አንተና/ሌላውን ሰው እንዴት እንደ ሚሰማችሁና መቼ እንደጀመራችሁ
- አንተ/ሌላው ሰው አስቀድማችሁ ስለበሽታው ምን አደረጋሽሁ
- አንተ/ሌላው ሰው ማንኛውም አይነት መድሀኒት እየወሰዳቹሁ ከሆነ
- አሁን ህሕምና ላይ ካላችሁ
- ሌላ ጠቃሚ ነው ብለህ የምታውበው ነገር ካለ

በኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ ላይ የሚሰሩት ነርሶች፡ ጥሩ እውቀትና ልምድ ያላቸውና ሁሉንም ምክር ለመስጠትና አስፈላጊውን መደረግ ያለበት ነገር ለማኳኃን በኮምፒዩተር እርዳታ በጥንቃቄ ይሰራሉ።

<u>በኤን ኤች ኤስ የቴሌፎን ማውጫ ያሉት አስተርጓሚዎችን ማግኘት መቻል</u>

እንግሊዘኛ ለመናገር የማልችል ከሆንኩኝ ምን አረጋለሁን?

የኤን ኤች ኤስ ማውጫ ነጻና ምስጢርን የሚጠብቁ የብዙ ቋንቋ አስተርጓሚዎች፡ ከደወልክ በኃላ በአጭር ደቂቃዎች ውስጥ ያቀርብልሀል። ስለ አስተርጓሚ ለመጠየቅ የሚከተሉ ነገሮች ማድረግ አለብህ፤

- ወደ ኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ – 0845 4647 በቀጥታ ደውል
- ጥሪህ ከተመለሰ በኃላ፡ መጠቀም የፈለከውን የቋንቋው ስም በእንግሊዘኛ ተናገር
- የምትፈልገውን የጤና ጥበቃ መረጃ ታገኝ ዘንድ ኤን ኤች ኤስን የሚረዳ አስተርጓሚ ጋር እስከምትገናኝ ድረስ፡ መስመር ላይ ሆነህ ጠብቅ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Other Health Services
ሌሎች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

Health Access Team for Asylum Seekers

ጥገኛ ፈላጊዎችን የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ

የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ ምንድነው?

በሊድስ ከተማ የምትኖር ጥገኛ ፈላጊ ወይም ስደተኛ ከሆንክ፡ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ፡ ተፈላጊውን የጤና እንክብካቤ ታገኝ ዘንድ ሊረዳህ ይችላል። ሁልጊዜ አስተርጓሚዎች አላቸው። ጓዱ ልዩ ችሎታ ያላቸው ሐኪሞችን፣ ነርሶችንና፣ የእርዳታ ሰራተኞችን ያካተተ ነው።

እንዴት ሊረዱኝ እንደሚችሉ?

ይህ ጓድ አንተን ለመርዳት የሚጠቀምባቸው አንዳንድ መንገዶች፤

- የጤንነት ግምገማና የቲቢ ምርመራ በማቅረብ
- የሚያስፈልግህ ሕክምና ከሐኪም እንድታገኝ በመርዳት።
- ሐኪም በምታይበት ጊዜ ወይም ወደ ሆስፒታል በምትሄድበት ጊዜ፡ አስተርጓሚ በማቅረብ።
- የጤንነት ሽግርህን በተመለከተ ከማንጋ መሄድ እንዳለብህ በማታውቅበት ጊዜ እርዳታ በማቅረብ።
- አንደንድ አገልግለቶች እንደ ኮሌጅ፣ የእንግሊዘኛ ትምህርት፣ በባቢህ የሚገኙ ማሕበሮች እና/ወይም የመኖርያ ቤቶች በተመለከተ ምክር ይሰጣል።
- ጥገኛ ለመሆን ስትጠይቅ ለሆም ኦፊሱ (Home Office) የሚያስፈልግህ የሕክምና ሪፖርት (በአንዳንድ ሁኔታዎች ብቻ) እንዴት እንደምታገኝ ምክር በመስጠት።
- ለኤች አይ ቪ ምርመራ/ የጾታዊ ጤንነት ምርመራ እንዲሁም ሌሎች ምርመራዎች ለማድረግ የት መሀድ እንዳለብህ በመንገር።

የጤንነት ግምገማዎች

የጤንነት ግምገማዎች ማለት ምን ማለት ነው?

ወደ ሊድስ ከተማ ከመምጣትህ በስድስት ወር ጊዜ ውስጥ፡ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለውን ጓድ፡ ሰራተኛ ጋር ለመገናኘት የቀጠሮ መልእክት ማግኘት አለብህ። ይህም ጤንነትህ በተመለከተ ሁሉም ነገር ጥሩ መሆኑን ለማረጋገጥና፡ ማንኛውም አይነት ችግር ካለህ እንድትናገር ለማበረታታት ነው። ይህ ደግሞ፡ ስለ ጾታዊና አእሙራዊ ጤንነትህ፣ ኤች አይ ቪን በተመለከተ የሚይስሳስብ ነገር ወይም ደግሞ ማንኛውም ዓይነት ስሜቶች ወይም ጭንቀት ያጠቃለለ ነው። ስለዚህ ማንኛውም ዓይነት ሕክምና ወይም ደገፍ ሲያስፈልግህ፡ ጓዱ ይረደሃል።

የሳምባ ነቀርሳ (ቲቢ) ምርመራ

የቲቢ ምርመራ ለምን አስፈለገ?

በጤንነት ግምገማ ውስጥ የሳምባ ነቀርስ ምርመራ ይሰጣኃል። የሳምባ ነቀርሳ (ቲቢ) ቀስ በቀስ የሚያድግ፡ ሊድን የሚችል ሳንባን የሚነካ ምርቀዛ ነው። የቲቢ በሽታ ያላቸው የሰዎች ቁጥር በዓለምና ዙርያና እንዲሁም በእንግሊዝ አገር እያደገ ነው። የቲቢ በሽታ ምልክቶች፡ ትኩሳት፣ መሳል እና ክብደት መቀነስ፣ ደም የተቀላቀለበት አክታ እንዲሁም ለሊት ማላብ ናቸው። በቆጠራህ ጊዜ ቲቢ ካለው ሰው ጋር ተነካክተህ

እንዳይሆን ለማወቅና ያንተን ድህንነት ለማረጋገጥ ቀላል የቆዳ ምርመራ ይደረግልሀል። ከአንድ ሳምንት በኃላ ነርሷን የምርመራው ውጤት ተረድታ፣ በሽታውን ለመከላከል መርፌ ያስፈልግሀ እንደሆነ ወይም ቀጣይ ሕክምና ያስፈልግሀ እንደሆነ ትወስናለች። ምርመራው ምንም ዓይነት የቲቢ ነቀርሳ እንደሌለህ ካሳየ፣ አረንጓዴ ካርድ የሰጥሀል። ኮሌጅ ወይም ትምህርት ቤት ለመግባት ወይም ይህ መርመራ እንዳደረክግ ማረጋገጫ ያስፈልግሀ ይሆናል። ቲቢ ሊኖረኝ ይችላል ብለህ ካሰብክ፣ እባክህን ወደ ጠቅላላ ሓኪምህ ወይም የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ በአስቸኳይ ደውል።

በቆጠሮ ሰዓት መገኘት በጣም አስፈላጊ ነውና በቆጠሮህ ሰዓት መገኘት ካልቻልክ ወይም የቆጠሮ መልእክት ካልመጣልህ፣ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችልን ጓድ ጠይቅ።

የጤና ጥበቃ ማግኘት ከሚያስችል ጓድ ጋር እንዴት መገናኘት እችላለሁኝ?

ቀጥሎ ያሉት የጤና ጥበቃ ማግኘት ከሚያስችለው ጓድ ጋር መገናኘት የምትችልባቸው መንገዶች ናቸው፤

- በቀጥታ በዚህ ቁጥር 0113 295 2740 ደውልላቸው።
- መኖርያ ቤትህ በNASS የተሰጠህ ከሆነ የቤትህ ሰራተኛ ሊተባበርህ ይችላል።
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ማግኘት የሚያስችለው ጓድ፣ ክሊኒኮቻቸው አድራሻቸው ምንድንው?

City Centre St George’s Crypt Refugee Drop in – Great George St, Leeds, LS1 3BR (0113 2459061).
የስራ ሰዓቶች: ሁል ጊዜ፣ ሰኞ፣ ሮብ እና ዓርብ 3:30-4:30 ከሰዓት በኃላ፣ ሁል ጊዜ ሐሙስ 2:30 – 4:30 ከሰዓት በኃላ።

Archway Refugee Drop in – Archway, 95 Roundhay Rd, Leeds, LS8 5AQ.
የስራ ሰዓቶች: ሁል ጊዜ ሐሙስ 10 – 11 ከጥዋቱ።

Boston Towers Drop-In – New to the UK, East Leeds Health for All - 5 Boston Towers, Lincoln Green, Leeds, LS9
የስራ ሰዓቶች: ሁል ጊዜ ሮብ 11– 1.00 ከሰዓት በኃላ

Hamara Healthy Living Centre Refugee Drop in – Tempest Road, Beeston, Leeds 11.
የስራ ሰዓቶች: ሁል ጊዜ ማክሰኞ 1 – 3 ከሰዓት በኃላ

Armley Refugee Drop In – Christ Church, Armley, Ridge Rd, Armley, Leeds 12
የስራ ሰዓቶች: ሁል ጊዜ ሰኞ 11-1 ከሰዓት በኃላ

Hospitals
ሆስፒታሎች

ወደ ሆስፒታል መቼ መሄድ ይኖርብኛል?

ጠቅላላ ሐኪምህ ባደረገልህ ሕክምና ካልተሻለህ ወይም ደግሞ ልዩ የሆነ ምርመራ ካስፈለገህ፡ ጠቅላላ ሐኪምህ ወደ ሆስፒታል ሊልክህ ይችላል። ራስህ በራስህ ለመሄድ አትችልም፡ ጠቅላላ ሐኪምህ ብቻ ነው ሊልክህ የሚችለው። ቀጠሮ እንድይዙልህ፡ ወራት ሊፈጅ ይችላል። የኤን ኤች ኤስ የረጅምና የአጭር ጊዜ የተጠባባቂ ስም ዝርዝር ሊኖረው ይችላል፡ ይህም ከስድስት ሳምንታት እስከ ስድስት ሳምንታት ሊሆን ይችላል።

ደብዳቤዎች ከሆስፒታል ከመጡልኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ከጠቅላላ ሀኪምህ፣ ከሆስፒታል፣ ወይም ከጤና ጥበቃ ባለስልጣን ደብደቤ ከመጣልህ፡ ችላ አለማለቱን ወይም አለመጣሉን በጣም አስፈላጊ ነው። አስቀድሞ የተደረገልህ ምርመራ መሰረት በማድረግ፡ ልዩ ሐኪም እንድያክምህ ዘንድ የተያዘለህ ቀጠሮ ወይም ደግሞ፡ አስተርጓሚ እንደ ተዘጋጀልህ የሚያሳይ ሊሆን ይችላል። በቀጠሮህ ቀን ወደ ሆስፒታል ስትሄድ፡ ለአውቶቢስ የከፈልከው ገንዘብ እንዲመልሱልህ ለመጠየቅ እንዲጠቅምህ የአውቶቢስ ቲከቱን አትጣለው። ይሄን ተመለከተ ሆስፒታሉ የምታገኘው ሰው ጠይቀው።

የተላኩልህ ደብዳቤዎች ይዘታ ሊገበህ ካልቻለ ወይም ደግሞ የቀጠሮህ ቀን ለመለወጥ ፈልገህ ነገርግን እንዴት እንደምታደርገው ካላወቅህ፤

- ለጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከሉ ወይም ለሌላ ሰው እርዳታ ጠይቅ (ስለ ጤናህ ለምትሰጠው መረጃ የምስጢራውነት ጉዳይ ካላሳሰበህ በስተቀር)
- በሊድስ ከተማ፡ ምክር ፈልገህ፡ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለውን ጓድ መደወል ትችላለህ

በሊድስ ከተማ ያሉ ሆስፒታሎች

St James' Hospital
Becketts St
የስ.ቁጥር: 0113 243 3144

Leeds General Infirmary
Great George St
የስ.ቁጥር : 0113 243 2799

Seacroft Hospital
Becketts Street
የስ.ቁጥር: 0113 264 8164

Chapel Allerton Hospital
Chapeltown Rd
የስ.ቁጥር: 0113 262 3404

Cookridge Hospital
Hospital Lane
የስ.ቁጥር: 0113 267 3411

Wharfedale Hospital
Newall Carr Rd
የስ.ቁጥር: 01943 465 522

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

Pharmacies (also known as Chemists)
ፋርማሲዎች (ኬሚስቶች ተብለውም ይጠራሉ)

ፋርማሲ ምንድን ነው?

ፋርማሲ ማለት መድሀኒት የሚገዛበት ሱቅ ማለት ነው። ጠቅላላ ሐኪምህ መድሀኒት ካዘዘልህ መድሀኒት ይሰጡሀል፡ እንዲሁም በቀጥታ ያለሐኪም ትእዛዝ መድሀኒት ሊሸጡልህ ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ፋርማሲዎች ስላንዳንድ ቀላል በሽታዎች እንደ ሳልና ጉንፋን የመሳሰሉት የሕክምና ምክር ሊሰጡህ ይችላሉ።

ፋርማሲዎችን ቀጥሎ በተዘረዘሩት መንገዶች ማግኘት ትችላለህ፤

- **አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፡ ላንተ የሚቀርበው ፋርማሲ የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።**
- **ራስህ ወደ መድህኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ።**
- **ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።**

ኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫን በ0845 4647 **በመደወል የትኞቹ ፋርማሲዎች የማታ ተረኞች እንደሆኑ ጠይቃቸው**

በሊድስ ከተማ የማታ ተረኛ ፋርማሲዎች

Tesco Pharmacy
361 Roundhay Road 0113 214 7449
York Road 0113 215 8247

Boots Pharmacy
Leeds train station, City Centre
0113 242 1713

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

Dentists
የጥርስ ሐኪሞች

የጥርስ ሐኪም ሲባል ምን ማለት ነው?

በእንግሊዝ አገር የጥርስ ህክምና የሚሰጠው በጥርስ ሐኪሞች ብቻ ነው፤ ጠቅላላ ሐኪሞችና ሌሎች ሐኪሞች የጥርስ በሽታ ማከም አይችሉም።

የማያቋርጥ ምርመራና የጥርስ ሕክምና ማግኘት እንድትችል በአካባቢህ ካለው የጥርስ ሐኪም ጋ መመዝገብ ያስፈልግሀል። ሁሉም የጥርስ ሐኪሞች የኤን ኤች ኤስ ሕክምና ያቀርባሉ ማለት አደለም፡ ስለዚህ ከመመዝገብህ በፊት ማረጋገጥ አለብህ።

ከጥርስ ሐኪምጋ እንዴት መመዝገብ እችላለሁኝ?

የጥርስ ሐኪም ለማግኘት የሚረዱ መንገዶች፤

- አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፡ ላንተ የሚቀርበው ፋርማሲ የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ራስህ ወደ መድሀኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ።
- ወደ ኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ በ 0845 4647 በቀጥታ ደውል
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

የጥርስ ሐኪምጋ ያለው ሕክምና የነጻ ነውን?

የኤን ኤች ኤስ የጥርስ ሕክምና በነጻ ለማግኘት እንድትችል፡ HC2 የተባለውን ፎርም ከNASS ማግኘት አለብህ።

ኢመርጀንሲ የጥርስ ሕክምና ካስፈለገኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

ኢመርጀንሲ የጥርስ ሕክምና ለማግኘት የሚጠቀሙህ መንገዶች፤

- በሊድስ ከተማ የሚገኘው የሊድስ የጥርስ ሆስፒታል (ከሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ -LGI አጠገብ ያለው) በስ.ቁጥር 0113 233 6211 በመደወል ቀጠሮ መያዝ። ማንኛውም ሰው ከሊድስ የጥርስ ሕክምና ጋር ያልተመዘገበ ማየት ይችላሉ። አንዳንድ ጊዜም አስተርጓሚዎች አሉ
- ከ6 ሰዓት ከሰዓት በኃላ ወይም ደግሞ ቅዳሜና እሁድ በ07831 459969 በመደወል እርዳታ ወይም ምክር ታገኛለህ (አስተርጓሚዎች ግን የሉም)
- ወደ የጥርስ ሕክምና ክሊኒክ በ0113 244 1275 መደወል ትችላለህ
- የጥርስ ሐኪምን ማግኘት ካልቻልክ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድን መደወል ትችላለህ

ኢመርጀንሲ የጥርስ ሕክምና አገልግሎቶች

Leeds Dental School
በሊድስ ከተማ ጠቅላላ ክሊኒክ
ስ.ቁጥር: 0113 244 0111

Dental Access Team
ስ.ቁጥር: 0113 244 1275 ለማብራርያ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

Opticians (eye care)
የዓይን ሐኪሞች (የዓይን እንክብካቤ)

የዓይን ሐኪም ሲባል ምን ማለት ነው?

የዓይን ሐኪሞች የማየት ችሎታህን በመመርመር መረጸን ወይም ኮንታክት ሌንስ ያዛሉ። ግሉኮማ የተባለውን አደገኛ የዓይን በሽታም በመመርመር ለይተው ያውቃሉ።

የዓይን ሕክምና በነጻ ነው ወይ?

ነጻ የሆነውን የዓይን ምርመራ ለማግኘትና እንዲሁም የሚያስፈልግህን መነጽር ለመግዛት እንዲረዳህ የHC2 ፎርም ያስፈልግሀል።

የዓይን ሐኪም እንዴት ማግኘት እችላለሁኝ?

የዓይን ሐኪም ለማግኘት የሚረዱ መንገዶች፤

- አጠገብህ ባለው ሱቅ ሄደህ፡ ላንተ የሚቀርበው የዓይን ሐኪም የቱ እንደሆኑ ጠይቃቸው።
- ራስህ ወደ መድሀኒት የሚሸጥበት ሱቅ (ኬሚስት) ሂድ
- ወደ ኤን ኤች ኤስ የስልክ ቁጥር ማውጫ በ 0845 4647 በቀጥታ ደውል
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

Amharic

Contraception (also known as family planning)
የፅንስ መከላከያ (የቤተሰብ ፕላን ተብሎም ይጠራል)

የፅንስ መከላከያ ከየት አገኛለሁኝ?

በእንግሊዝ አገር የፅንስ መከላከያ በነጻ ነው። ፅንስን ለመከላል ብዙ ዓይነት መንገዶች አሉ። በግብረስጋ ግንኙነት ከሚተላለፉ በሽታዎችንና ከኤች አይ ቪን ለመከላከል ኮንዶም መጠቀም ትችላለህ። ስለ እርግዝናን መከላከል የምናገኛቸው መረጃዎች በሙሉ በሚስጢር ይያዛሉ። ነጻ የፅንስ መከላከያ እና ምክር ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ማግኘት ይቻላል፤

- ጠቅላላ ሐኪም
- የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች
- በሊድስ ከተማ ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው። የነጻ ኮምዶም ደግሞ አላቸው።

ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያ ምንድን ነው?

ምንም መከላከያ ሳትጠቀም የግብረስጋ ግንኙነት አድርገህ ከሆንክ ወይም ደግሞ የተጠቀምክበት መከላከያ አልሰራም ብለህ የምታስብ ከሆነ ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያ ያስፈልግሃል። ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያው ግንኙነት ካደረግክህ በኃላ እስከ አምስት ቀኖች ሊሰራልህ የሚችል ቢሆንም ቶሎ ብለህ መጠቀሙ ግን ይመረጣል፡ ይህም በ72 ሰዓቶች ውስጥ ማለት ነው። በ72 ሰዓቶች ውስጥ ከሆነ እነስ ያለ የኪኒኑ መጠን ስትወድጂ፡ እስከ 5 ቀኖች ከቆየሽ ግን ከዛ የሚበዛ መጠን ይሰጥሻል። ቶሎ ብለሽ በወሰድሽበት መጠን ፅንስ የመከላከል ውጤቱ የበለጠ ይሆናል።

ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያ ከየት አገኛለሁን?

ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያ የምታገኝበት መንገዶች፤

- ወደ ጥቅላላ ሐኪም መሄድ ይቻላል
- ወደ የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ መሄድ
- ወደ የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ በ 0845 46 47 ደውልለሽ ኢመርጀንሲ የፅንስ መከላከያ ሊሰጥሽ የሚችል ወደ የምትኖሪበት ቦታ የሚቀርበውን የቱ መሆኑን ጠይቂ።
- ከአንዳንድ ፋርማሲዎች ሊታገኚው ትችያለሽ ነገርግን መክፈል አለብሽ
- በሊድስ ከተማ ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች ምንድን ናቸው (የፅንስን መከላከያና የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች)?

እነዚህ መጀመርያ ወደ ጠቅላላ ሐኪምህም ሳትሄድ ልትታከምባቸው የምትችል የነጻ ክሊኒኮች ናቸው። ምክርና ነጻ የፅንስ መከላከያ፡ የኢመርጀንሲ መከላከያም ጭምር ይሰጣሉ። በተጨችማሪም፡ አንዳንድ የሴቶች ምርመራ፡ ሰርቪካል ስሚርን ያጠቃለለ ምርመራ ይሰጣሉ። ወደ ሰፈርሽ ቅርብ የሆነውን የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ ለማወቅ ወደ የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ ቁጥር በ0845 4647 ደውሊ።

- በሊድስ ከተማ፡ የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች፡ የፅንስ መከላከያና የጾታዊ ጤና ክሊኒክ (CASH) ተብሎም ይጠራሉ።
- በምትኖርበት አከባቢ የሚገኙትን ክሊኒኮች ለመጠየቅ በስ.ቁጥር 0113 295 3359 መደወል ትችላለህ። በዚህ ቁጥር አስተርጓሚ አይገኝም።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

- ይህ መረጃ ከሚቀርህብ የጤና ማእከልም ልታገኘው ትችላለህ
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

Mental Health
የአእምሮ ጤንነት

የአእምሮ ጤንነትን መታወክ ማለት ምን ማለት ነው?

የአእምሮ ጤንነት መታወክ ለማንኛውም ሰው በማንኛውም ጊዜ ላይ በተለያየ መንገድ ሊከሰት የሚችል ሲሆን፡ እንደ የሀዘን ስሜት፣ መሸበር፣ ለመኖር እስከሚያስተጣህ ድረስ መጨነቅ፣ ወይም ደግሞ ከነዚህ ስሜቶች የተደባለቀ ያጠቃለለ ነው። በዚህ አዲስ በሆነብህ አገር ውስጥ ብቸኝነት ሊሰማህ ይችላል፡ ወይም ደግሞ ከኃላህ የተውካቸው ቤተሰቦችህን በማሰብ ልትጨነቅና ልታስብ ትችላለህ፤ ወይም ደግሞ እዚህ አገር ከመምጣትህ በፊት ተሰቃይተህ/ሬፐ ተደርገህ የምታውቅ ይሆናልና ከዚህ ሁሉ እንዴት ለመኖር እንደምትችል እርዳታ ያስፈልግሀል።

እርዳታ ለመፈለግ ወዴት መሄድ አለብኝ?

እንደዛ ካጋጠመህ ማድረግ ያለብህ ነገር፤

- **ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ ሂድ**
- **ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።**

አንተ ወይም ሌላ የሚቀርብህ ሰው በጣም ከተጨነቀ እና ራሳቸውን ለመጉዳት ወይም ህይወታቸውን ለማጥፋት ከፈለጉ ወደ 24 ሰዓቶች አገልግሎት ላይ ያለው በአከባቢህ የሚገኘው የA&E ክፍል ይዘሀቸው ና።

እርዳታ ከፈለክህ ሁል ጊዜ ማግኘት እንደምትችልና እርዳታ ለመጠየቅም መፍራት እንደሌለብህ አትርሳ። የአእምሮ ጤንነት መታወክ በጣም የታወቀ በሽታ ሆኖ ማንኛውም ሰው በህይወቱ ሊያጋጥመው የሚችል ስለሆነ ማንኛውም ሰው ሊገለገልባቸው የሚችል በጣም የሰለጠኑ አገልግለቶች አሉ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

Sexual Health
ጾታዊ ጤንነት

ጾታዊ ጤንነቴ በተመለከተ ለምን አስባለሁኝ?

ጾታዊ ጤንነትህ በተመለከተ እርዳታና አገልግሎት ማግኘት ትፈልግ ይሆናል። ይህ በብዙ ምክንያቶች ሊሆን ይችላል፤

- አምጸውህ/አምጸውሽ ሊሆን ይችላል
- በጾታዊ ንግድ እንድትሰራ ተገደህ ሊሆን ይችላል
- የምትኖርበት በነበርከው አገር ውስጥ ብዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ ያላቸው ወይም ደግሞ ብዙ ሰዎች በኤይድስ የሞቱበት ሊሆን ይችላል
- ማንኛውም ከላይ የተጠቀሱት ነገሮች ባያጋጥምህም በጾታዊ ጤንነትህ ላይ የሆነ ችግር ተመልክተህ ሊሆን ይችላል።

ከላይ የተጠቀሱትን ነገሮች አጋጥሞህ ከሆነ፡ በጾታዊ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎችን (STIs) እና በኤች አይ ቪን ለመለከፍ በጣም የተጋለጥክ ስለሆነ ምርመራና ደገፍ እንደ ሚያስፈልግህ ታውቅ ይሆናል። ላጋጠሙህ ነገሮችን ለማቋቋም እንዲያስችልህ ስሜታዊ ድጋፍም ያስፈልግህ ይሆናል።

ስለ ጾታዊ ጤንነት መታወክ እርዳታ ለመፈለግ ወዴት መሄድ አለብኝ?

የጾታዊ ጤንነት አገልግሎት፡ ሰዎች ጾታዊ ጤንነታቸውን በተመለከተ ብዙ ነገር ለመቆጣጠር የሚያስችላቸው በነጻ የሚሰጥ ነው። እነዚህ አገልግሎቶች በመጠኑ ሰፊ የሆነ አገልግሎት ያቀርባሉ፤ እነሱም ሰዎች ልጆች ለመውለድ በሚፈልጉበት ጊዜ ፕላን ለማውጣት እንዲረዳቸው የፅንስ መከላከያ ከመስጠት ጀምሮ እስከ በጾታዊ ግንኙነት የሚተላለፉትን ኢንፈችቲሽን STIs የተባለውን በሽታና የቫይረስ ልክፍት ምርመራና ሕክምና፡ ይሰጣሉ።

የጾታዊ ጤንነት መታወክን በተመለከተ ምክር ወይም እርዳታ የምታገኝባቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ በመሄድ
- ወደ አቅራብያህ ጾታዊ የጤና ጥበቃ ክሊኒክ በመሄድ
- የጾታዊ ጤና ምክር ወይም ሕክምና ለማግኘት ካስቸገረህ፡ ለተጨማሪ ምክር ወደ የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጭ በስ.ቁጥር 0845 4647 ደውል
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

ብሔራዊ የጾታዊ ጤና ጥበቃ አገልግለቶች / ድጋፍ

The African Aids Helpline
የነጻ የቴሌፎን መስመር 0800 0967 500
የስልኩ ሒሳብ አይመጣብህም

The Sexual Health Helpline
0800 567 123

Terrence Higgins Trust Helpline
0845 1221 200

የኤን ኤች ኤስ የስልክ ማውጫ
0845 46 47
አቅራብያህ ያሉትን አገልግሎቶች ተጨማሪ መረጃ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ወይም GUM ክሊኒኮች ምንድን ናቸው?

እነዚህ ክሊኒኮች በግብረስጋ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች (STI) እና ኤች አይ ቪን ለመመርመር እና ለማከም ልዩ የሆነ ስልጠና የወሰዱ ሐኪሞችንና ነርሶችን የያዘ ክሊኒክ ነው። ለነዚህ የSTI ወይም ኤች አይ ቪ በሽታዎች ይኖርብኛል ብለህ ካሰብክህ፡ ምርመራ ለማድረግ እና ለመታከም ወደዚህ ክሊኒክ መምጣት ያስፈልግሀል። ይህ አገልግሎት ደግሞ ነጻና ሚስጢሩ የተጠበቀ ነው።

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒክን እንዴት ማግኘት እችላለሁኝ?

የጾታዊ ጤና ጥበቃ ክሊኒክን ማግኘት የምትችልባቸው መንገዶች፤

- በጠቅላላ ሐኪምህ ወደ ክሊኒኩ ልትላክ ትችላለህ
- ወይም ደግሞ፡ ጾታዊ ጤንነትህ በተመለከተ ችግር እንዳለ የሚሳይ ምልክት ካየህ፡ ራስህን ደውለህ ቀጠሮ መያዝ ትችላለህ።
- በሊድስ ከተማ፡ የጤና ጥበቃ ለማግኘት በሚያስችለው ጓድ በኩል ወደ ክሊኒኩ ልትላክ ትችላለህ።
- በሊድስ ከተማ፡ የጾታዊ ጤና ጥበቃ ማእከል (GUM ክሊኒክ)፡ የSTI ወይም ኤች አይ ቪ ምርመራ፡ በሳኒ ባንክ ዊንግ የሚገነውን የሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ ላይ ይገኛል። ቀጠሮ ለመያዝ በስ.ቁጥር 0113 392 6724 ልትደውልላቸው ትችላለህ።

ኤች አይ ቪ

የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ ከፈለግኩኝ ምን ይሆናል?

የኤች አይ ቪ ምርመራ በነጻና ሚስጢሩ የተጠበቀ ሆኖ የምርመራው ውጤቱ ደግሞ ከጥቂት ቀኖች በኃላ ወይም ደግሞ አንዳንድ ጊዜ በአንድ ቀን ውስጥ ልታገኘው ትችላለህ። የኤች አይ ቪ ምርመራ እንደ ምታረግ ለማንም ሰው መናገር አያስፈልግህም። በኤች አይ ቪ ተለክፈህ ከተገኘህ፡ ይህ በጤንነትህ ላይ ምን ማለት እንደሆነ ለማነጋገር፡ ስፐሻሊስት ሐኪሞችና ኖርሶች ሊያነጋግሩህ ዝግጁ ናቸው። ለረጅም ጊዜ በጤናና በደህና እንድትኖር የሞረዱህ የሕክምና አማራጪዎችም ያሳያሉ።

የኤች አይ ቪን ምርመራ ለማድረግ ምን ማድረግ አለብኝ?

የኤች አይ ቪን ምርመራ ለማድረግ ከፈለግክህ፡ ወይም ምርመራን ማድረግ በተመለከተ ሌላ ሰው ማነጋገር ከፈለግክህ፡ ቀጥሎ ያሉትን ማነጋገር ትችላለህ፤

- ጠቅላላ ሐኪምህ
- የአከባቢህ የጾታ ጤና ጥበቃ ማእከል / GUM ክሊኒክ

በሊድስ ከተማ፡ የነጻና ሚስጢሩን የተጠበቀ በስፐሻሊስቶች የሚደረገው የኤች አይ ቪ ምርመራ ቀጥሎ በተዘረዘሩት ቦታዎች ላይ ልታደርግ ትችላለህ፤

- በሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ የሚገኘው የጾታዊ ጤና ጥበቃ ማእከል። በስ.ቁጥር 0113 392 6724 ወይም 0113 3926725 ልትደውልላቸው ትችላለህ
- በሴንት ጄምስ ሆስፒታል ዋርድ 16 የሚገኘውን፡ የማመርቀዝ እና የጉዞ መድኃኒት ጣብያ። ለቆጠሮ በስ.ቁጥር 0113 206 5716 ልትደውልላቸው ትችላለህ

የኤች አይ ቪ በሽተኛ ሆኖ መሆኑን ለመቋቋም እንድትችል ሌሎች ስሜታዊ ይሁኑ ተግባራዊ እርዳታዎች ለማግኘት፡ ቀጥሎ ያሉትን መደወል ትችላለህ፤

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

- Terrence Higgins Trust በስ.ቁጥር 0113 236 4720 በ 2 ኦክስፎርድ ፕለይስ፡ ሊ.ድስ
- Barnardos Castle ፕሮጀክት በስ.ቁጥር 0113 258 9290 በጎዳና ክላረንስ፡ ሆርስፎርዝ፡ ሊ.ድስ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

Women's Health Services
የሴቶች የጤና ጥበቃ አገልግሎቶች

እግርዝና

እርጉዝ መሆኔን ከጠረጠርኩኝ ምን ማድረግ አለብኝ?

እርጉዝ የሆንሽ ምስሎ ከተሰማሽ ያለማቋረጥ ጠቅላላ ሐኪምሽን ለማየትጠሮ መያዝ አለብሽ። ከአሁን በፊት የእርግዝና ምርመራ ያላደረግሽ ከሆንሽ፡ ጠቅላላ ሐኪምሽ ምርመራው ያደርግልሻል። ምርመራው እርጉዝ መሆንሽን ካረጋገጠ፡ ጠቅላላ ሐኪምሽ ወደ ሚድዋይፍና ሆስፒታል ይልክሻል።

ሚድዋይፍ ምንድን ነው?

ሚድዋይፍ የሚባሉ በተለይ በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ ለሴቶችንና ለህጻናቶች ለመንከባከብ የሰለጠኑ ናቸው። በሆስፒታሎች እና በሕብረተሰብ ውስጥ ይሰራሉ። ባህሉና አከባቢህ አዲስ ሆኖብህ እያለ በዛ ላይ ደግሞ ያልተረጋጋ ህይወት በምትኖርበት ጊዜ፡ እርግዝና ስሜትን የሚነካና የሚይስጨንቅ ሊሆን ይችላል። ሚድዋይፍ በሙሉ የእርግዝናሽ፣ ምጥ ስይዝሽ ጊዜና እንዲሁም ከመውለድሽ አንድ ወር በኃላ፡ የሚያስፈልግሽን አካላዊና ስሜታዊ እንክብካቤ እንዲያረጉልሽና እንዲሁም እንዲደግፉሽ (ቤተሰቦችሽም ጭምር) የሰለጠኑ ናቸው።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ሚድዋይፏ የት ነው የማገኘው ከዛ በኃላስ ምን ይሆናል?

ሚድዋይፍ በቤትሽ፣ በአከባቢሽ ያለው የጤና ጥበቃ ወይም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከልሽ ታገኘዋለሽ። ያንቺ የበፊቱ የሕክምና ሪኮርድ ይወስዳሉ፣ የመጨረሻ የወር አበባሽ መቼ እንደነበር ይጠዩቁሻል፣ እንዲሁም ከአሁን በፊት እርግዝሽ እንደነበርሽ ይጠዩቁሻል። ሚድዋይፏ ሁሉ ጊዜ በቀጠሮሽ ቀን ይዘሽው የምትሄጂ የወሊድ ሪኮርድ ሰነድ ያዘጋጁሉሻል።

ሚድዋይፏ የመዋለጃ አገልግሎት በተመለከተ መረጃ ይሰጡሻል፡ ልጅሽን የት መውለድ እንደምትፈልጊ ይጠዩቁሻል። ሚድዋይፍሽ ከአሁን በፊት ማንኛውም አይነት የቀዶ ጥገና አድርገሽ እንደ ነበርሽም ይጠይቁሻል። ተገዝረሽ ከሆንሽ ሚድዋይፍሽን መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ደግሞ ሚድዋይፍሽን ትክክልና አስፈላጊ የሆነው፡ የሕክምናዊ እና ስሜታዊ እንክቤ እንዲያደርግልሽ እንዲሁም ስለ እርግሽና የመወለጃ ጊዜሽ አስፈላጊ የሆነውን እቅድ እንዲያወጣ ያግዘዋል።

በሊድስ ከተማ ሕጻናቶች የት ይወለዳሉ?

በሊድስ ከተማ፡ ህጻናት፡ በሊድስ ጠቅላላ ክሊኒክ፣ በሴንት ጀምስ ሆስፒታል፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ በቤት መውለድ ይቻላል።

ወደ ሆስፒታል መቼ መሄድ አለብኝ?

በእርግዝናሽ ጊዜ ጤንነትሽ የተማላ ከሆነ፡ አብዛኛው የእንክብካቤ ጊዜሽ የመንደርሽ ሚድዋይፍ ጋር ይሆናል። እርግዝናሽ ጊዜ በ20 ሳምንቱ የኤክስሬይ ምርመራደርጊ ዘንድ ቀጠሮ ይላክልሻል። ለዚሁ ደግሞ ወደ ሆስፒታል መሄድ ያስፈልግሻል። ሐኪሙ እርግዝናሽን በበለጠ መመርመር ከፈለገ፡ ሌላ የሆስፒታል ቀጠሮ ሊያዝልሽ ይችላል። አብዛኞቹ ሴቶች፡ በሙሉ የእርግዝናቸው ጊዚያት፡ በሆስፒታሉ አንዴ ወይም ሁለቴ ጊዜ ብቻ ይታያሉ። የቀረው ምርመራሽን በሙሉ ከሚድዋይፍሽ ጋር ወይም በጤና ጥበቃ ማእከል ያለው ጠቅላላ ሐኪምሽ ጋር ይሆናል።

ለሁሉም እርጉዝ ሴቶች የኤች አይ ቪ ምርመራ ይሰጣቸዋል። አብዛኞቹ ሴቶች ምርመራው ለማድረግ ይመርጣሉ፡ ምክንያቱም እርጉዝዋ ሴት ኤች አይ ቪ ካላት፡ በወሊድ ጊዜ ኤች አይ ቪው ወደ ህጻኑ የመተላለፏ አደጋ ለመቀነስ ሆስፒታሉ የተሻለ የመውለድ እቅድ ለማውጣት ይችላል። የጡት መጥባት ደግሞ ኤች አይ ቪውን ወደ ህጻኑ የመተላለፊያ መንገድ ሊሆን ስለሚችል፡ ሆስፒታሉ የሕጻኑ አመጋገብ በተመለከተ መረጃንና ድጋፍን ይሰጣል።

የልጅ የመውለዱ ጊዜ ሲደርስ ምን ይሆናል?

ልጅሽን ስትወልጂ የሆነው ሰው ሆስፒታሉ ውስጥ ካንቺ ጋር ሊገባ ይችላል። ባለቤት ወይም ጓደኛ ካለሽ ካንቺ ጋር ሊሆንዩ ይችላሉ። ልጅሽን በቤት ውስጥ እንድትወልጂ ከወሰንሽ፡ ከመውለድሽ ሶስት ሳምንቶች በፊት ሚድዋይፍሽ ዝግጅቱን በተመለከተ ካንቺ ጋር ተወያይቶ መቆየት አለበት።

ልጅሽ ከተወለደ በኃላ፡ ምንም ዓይነት የጤንነት ሽግር ከሌለብሽ፡ ሴቶች ከወለዱ ከስድስት ሰዓቶች በኃላ ወደ ቤታቸው እንድሄዱ ይመርጣሉ። ይህንን በተመለከተ በሆስፒታሉ ውስጥ ያለው ሚድዋይፍ ካንቺ ጋ ይወያያል።

ልጅሽን ይዘሽ እቤትሽ ከሄድሽ በኃላ፡ እንደአስተላጊነቱ መጠን፡ ሚድዋይፍሽ ካንሺ ጋር በተስማማበት ቀን ላይ ሊጠይቅሽ እቤትሽ ድረስ ይመጣል። ልጅሽ ከተወለደ በኃላ ከአስር እስከ አስራአራት ቀኖች መካከል ያለው ጊዜ የጤንነት ጉዳይሽን የሚጠይቅ ሊጠይቅሽ ወደ ቤትሽ ይመጣል።

ፅንስን ማስወረድ / ፅንስን ማቋረጥ

ፅንስን ማስወገድ በተመለከተ ሕጉ ምን ይላል?

በእንግሊዝ አገር፣ ዌልስና፣ ስኮትላንድ ሴቶች ፅንሳቸው መቀጠል ካልፈለጉ ማስወረድ ይችላሉ። ምንም እንኳ ፅንስ ገና እያለ ማስወረዱ የተሻለ ስለሆነ፡ አብዛኞቹ ሴቶች ከዚህ በጣም አስቀድመው ሊያስወግዱት ቢመርጡ፡ እስከ 24 ሳምንቶች ድረስ ያለው ፅንስ ማስወረድ ሕጋዊ ነው። እርጉዝ ከሆንሽና ሕጻኑን ለመውለድ ደግሞ እርግጠኛ ካልሆንሽ፡ በዚህ ጉዳይ መነጋገር የምትችዪ ብዙ ሰዎች አሉ። በተቻለ መጠን ቶሎ ብለሽ ምክር መፈለጉን በጣም አስፈላጊ ነው።

ፅንስን ማስወረድ በተመለከተ ምክር ፍለጋ ወዴት ሊሂድ?

ፅንስን ማስወረድ በተመለከተ ምክር የምታገኚባቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽን መሄድ
- አቅራቢያሽ ወደ ሆነው የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ ጋር መሄድ።
- **ፅንስን ማስወረድ በተመለከተ ችግር ካለሽ፡ ለተጨማሪ ምክር ወደ የኤን ኤስ ኤች የስልክ ማውጫ በ0845 4647 ደውዪ።**
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደሽ እንዲረዱሽ ጠዪቂያቸው።

ከዛ ቀጥሎ ምን መሆን እንዳለበት ሐኪሙ ካንቺ ጋር ይነጋገራል። በኤን ኤች ኤስ ስር ፅንስን ማስወረድ በነጻና ደህንነቱ በተጠበቀ መንገድ ይካሄዳል፤ በተለይም በመጀመርያ የፅንሱ ጊዜ ከተደረገ፤ ነገርግን፡ ሊደርስ ስለሚችለው አደጋም ይነገርሻል። ፅንስን ማስወረድ የሴቷ ምርጫ ነውና፡ ባለቤትዋን መንገርም አያስፈልጋትም (ባለቤት ካላት)። ፅንስ ማስወረድ በተመለከተ ሁሉን መረጃ በሚስጢር

<u>የሰርቪካል ነቀርሳ ምርመራ</u>

የሰርቪካል ስሚር ምርመራ ምንድን ነው?

የሰርቪካል ስሚር ምርመራ፡ የነቀርሳ ሴሎችን ለይተው ለማወቅ በሴቶች የማህጸን መግብያ ላይ የሚደረገው ምርመራ ነው። ይህ ምርመራ በእንግሊዝ አገር በሚኖሩ ሴቶች ላይ የሰርቪካል ነቀርሳ ምልክቶች ለማወቅ የሚደረግ የምርመራ ፕሮግራም ክፍል ነው። የሰርቪካል ነቀርሳ ምልክቶች ቶሎ ብለው ከተገኙ፡ ለመከላከል ይቻላል። ማንኛውም ከ25 ዓመት በላይ ያሉ ሴቶች በየሶስት ዓመት የሲሚር ምርመራ ይደረግላቸዋል። ይህ ምርመራ በጠቅላላ ሐኪም የጤና ጥበቃ ማእከል ውስጥ፡ በሐኪም ወይም በነርስ የሚደረግ ነው። ይህን ምርመራ ነማድረግ በሴት ሐኪም ወይም በሴት ነርስ እንዲደረግልሽ መጠየቅ ትችያለሽ። ምርመራው ለግልሽ የሚደረግ ሆኖ ከሴቶች ማሕፀን የሴሎች ናሙና በመውሰድ ይደረጋል። ነገርግን ይህ ምርመራ በጣም አስፈላጊ ሆኖ፡ በእያንዳንዱ ዓመት የብዙ ሰዎች ህይወት አድነዋል።

የሰርቪካል ምርመራ የምታገኚባቸው መንገዶች፤

- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽን መሄድ
- አቅራቢያሽ ወደ ሆነው የቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ መሄድ።
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደሽ እንዲረዱሽ ጠዪቂያቸው።

<u>የሴቶች ግርዘት</u>

የሴቶች ግርዘት ምንድን ነው?

የሴቶች ግርዘት (FC)፡ ብዙ ጊዜ የሴቶች ብልት መቁረጥ ተብሎ የሚጠራበት ምክንያት፡ የአተገባበሩ ሂደት ማለት የሴት የብልቷ የውጭ አካል መቁረጥ (አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ስጋውን መስፋት) ስለሚያመለክት ነው።

FC አብዛኛውን ጊዜ በትናንሽ ልጃገረዶች ይፈጸማል፤ ይህም በባሕል፣ በልምድና፣ በሀይማኖት ስም ይደረጋል። ነገርግን ይህ ስርዓት በመጽሐፍ ቅዱስ ወይም በቁርዓን እንዳልወጣ መገንዘብ አለብን።

የሴቶች መገረዝ የት ይደረጋል?

ምንም እንኳ አንዳንዶቹ ከኤስያ (ኢንዶነጅያ፣ ማለጅያ) እንዲሁም ከመካከለኛ ምስራቅ (የመን፣ የዓረብ አገሮች፣ ግብጽ) ቢሆኑም፡ አብዛኞቹ የተገዘሩ ልጃገረዶችና ሴቶች በ28 የአፍሪቃ አገሮች የሚኖሩ ናቸው። የሴቶች መገረዝ በአብዛኛው የዓለም ክፍል አይደረግም።

የሴቶች መገረዝ የሚያስከትላቸው የጤንነት ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

FC መቶዎች ዓመቶች ያደረገ ድርጊት ሲሆን፡ በሚያደርጉት ሕብረተሰብ የተወሀሀደ፡ እና እንደልምድ የሚወሰድ ሆኗል። በእርግጥም ያለምንም ጥያቄ የሚቀበሉት የባህላዊ ህይወት ክፍል ሆኗል።

ንገርግን የሴቶች መገረዝ ብዙ መሰረታዊ የሆኑት የሴቶችንና የልጃገረዶች ሰብአዊ መብት በጣም የሚጥስ ድርጊት ሆኖ፡ ከዛ በላይም አካላዊ፣ ሳይኮሎጂካዊና ጾታዊ የ ውስብስብች ሊያስነሳ የሚችል ነው። የሚያስከትለው ችግር መጠን፡ በአቆራረጡ፣ ድርጊቱን የሚፈጽመው ሰው፣ ድርጊቱን ሲደረግ የነበረው የሴትዋ ዕድሜ፣ እና በምን ሁኔታ እንደተፈጸመ በሚሉትን ነገሮች ይወሰናል።

ድርጊቱን ከተፈጸመ በኃላ የሚከተሉትን የታወቁ ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

አንዳንድ ከሚከተሉት ውስብስቦች፡ ቀጥሎ ያሉትን ያጠቃልላል፤

- ከባድ ደም መፍሰስ
- ከደም መፍሰስ የሚነሳ መናወጥ ወይም ሕመም
- የመሽናት ችግር
- ማመርቀዝ
- ከመናወጥ ወይም ከባድ የደም መፍሰስ የሚመጣት

አንዳንድ የረጅም ጊዜ ውስብስቦች የሚከተሉትን ያተቃልላል፤

- መሀንነት
- በወር አበባ ጊዜ መታመም
- በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ መታመም
- የሽንት ክፍል ማመርቀዝ
- ጭንቀት
- ጾታዊ ግንኙነት ለመፍጠር ይቸግራል

በእርግዝና በወሊድና ከወሊድ በኃላ ያለው ጊዜ ላይ የሚያስከትላቸው የጤና ውስብስቦች ምንድን ናቸው?

ካልተገለጠ፡ በእርግዝናና በወሊድ ጊዜ FC በጣም ጠለቅ ያሉ ብዙ ሳዕቤኖች ሊያስከትል ይችላል፤ ይህ ደግሞ የራስሽና የምትወልጂው ህጻን ጤንነት በጣም አስጊ ነው። እነዚ ውስብስቦች ብዙ ጊዜ በጥንቃቄ በመያዝ ሊወገዱ ይችላሉ። ስለዚህ ይህን መረጃ ለመስጠት ግልጽና እውነተኛ መሆን መጣም አስፈላጊ ነው።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ሚድዋይፍሽ የሕክምና ሪኮርድ ሲያዘጋጅልሽ፡ ከአሁን በፊት ማንኛውም አይነት የቀዶ ጥገና አድርገሽ እንደ ነበርሽም ይጠይቁሻል። ተገዝረሽ ከሆንሽ ሚድዋይፍሽን መንገር በጣም አስፈላጊ ነው። ይህ ደግሞ ሚድዋይፍሽን ትክክልና አስፈላጊ የሆነው፡ የሕክምናዊ እና ስሜታዊ እንክቤ እንዲያደርግልሽ እንዲሁም ስለ እርግዝና የመወለጃ ጊዜሽ አስፈላጊ የሆነውን እቅድ እንዲያወጣ ያግዘዋል። በጤንነትሽ ማንኛውም ዓይነት ችግር ካጋጠመሽ፡ ሚድዋይፍሽ ለሕክምና ወይም ለስሜታዊ ደገፍ ወደ አስፈላጊው አገልግሎት ሊልክሽ ይችላል።

የሴት መገረዝ በተመለከተ ሕጉ ምን ይላል?

በእንግሊዝ አገር የሴት መገረዝ በሕግ ተከለከለ ነው፤ ይህ ማለት ደግሞ በሕግ ያስቀጣል ማለት ነው። ማንኛውም ሰው፡ የሴት ልጅ ብልት በሙሉ ወይ ክፋል ለመቁረጥ ከተባበረ፣ ከደገፈ፣ ካማከረ ወይም ድርጊቱን ከፈጸመ በሕግ ወንጀለኛ ሆኖ ይገኛል። ይህን ድርጊት እንድትፈጽም ተብሎ፡ ማንኛውም ሴት ከዚህ አገር ወደ ሌላ አገር መላክ ደግሞ በሕግ መሰረት የተከለከለ ነው። ማንኛውም ሰው ከላይ በተጠቀሱ ድርጊቶች ወንጀለኛ ሆኖ ከተገኘ፡ የ14 ዓመት እስራት ወይምገንዘብ ቅጣት ወይም ደግሞ በሁለቱም መንገድ ይቀጣል።

FGM በተመለከተ ምክር ወይም እርዳታ ለማግኘት ወዴት መሄድ ይኖርብኛል?

ምክርና እርዳታ የምታገኚባቸው ብዙ ቦታዎች አሉ።

- ሚድዋይፍሽ፤ ለልዩ ኢንክቤና እንዲሁም ለእርግዝናሽና ለመውለጃሽ ጊዜ እቅድ ለማውጣት ወደ ሐኪም ይልክሻል።
- ወደ ጠቅላላ ሐኪምሽ ሂጂ።
- Black Health Initiative (BHI)፡ የሚባለው በመጀመርያ ደረጃ አትኩሮው በሊድስ ከተማ ያለው የአፍሪቃና የአፍሪቃ ካሪቢያን ኮሚኒቲ ሆኖ፡ ሚስጢሩ የተጠበቀ እርዳታና እንዲሁም በጾታዊ የጤንነት ጉዳይ ላይ ሕጋዊ መከራከርን ያቀርባል። አገልግሎቱ በሴቶች ግርዘት (FGM) የተጠቁ ሴቶችን ይደግፋል፡ ቁ.ስልኪ 0113 307 0300 – ጣብያ 10፡ Chapeltown Enterprise Centre፡ 231-235 Chapeltown Rd፡ ሊድስ። Leeds.
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደሽ እንዲረዱሽ ጠዪቂያቸው።

Children's Health Services
የሕጻናቶች የጤና አገልግሎቶች

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች ምን ማለት ነው?

የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች በጠቅላላ ሐኪም ክሊኒክ ውስጥ ይሰራሉ። በተለያዩ አርእስቶች ላይ ጤናን በተመለከት መረጃን ያቀርባሉ፡ በተለይ የወላጅነት። እነዚህ ነርሶች ሆነው ከጠቅላላ ሐኪም ጋር እየሰሩ የህፃናቶችና የወላጆቻቸውን ጤና ለመጠበቅ ይሰራሉ። በተጨማሪም ህጻናቶች በደንብ እያደጉ ነው ወይም አይደሉም በሚለው ጥያቄ ላይ ምክር ይሰጣሉ። አብዛኞቹ የጤና ማእከሎችና ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከሎች በጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች የሚሰራ የህፃናቶች የጤና ክሊኒኮች አላቸው። ሕጻናቶች ካሉህ ወደ የሕጻናት የጤና ማእከል ወስደህ የሕጻኑን ክብደት መምዘን ወይም ሌሎች የሚያስጨኑቅህ ነገሮች ካሉህ ለጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች መጠየቅ ትችላለህ። ያንተን የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎች ወደ ቤትህ እየመጣ ድጋፍ ሊሰጥህ ይችላል። ከየጤንነት ጉዳይ ጠያቂህ ጋር ቀጠሮ ለመያዝ ከፈለግ፡

- በጤና ማእከሉ ወይም በጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል የሚገኝ የእንግዳ መቀበያ ጠይቅ
- ወደ የማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችለው ጓድ ሄደህ እንዲረዱህ ጠይቃቸው።

የትምህርት ቤት ነርስ

የትምህርት ቤት ነርስ ማለት ምን ማለት ነው?

የትምህርት ቤት ነርሶች ከወላጆችና ከህፃናቶች/ከትምህርት ቤት ካሉት ልጆች አብረው ይሰራሉ። በተጨማሪም የትምህርት ቤት ነርሶች የህፃናቶችን የተለያዩ የእድገት ደረጃ ለመቆጣጠር ሁልጊዜ ያይዋቸዋል። ወደ አዲስ ትምህርት ቤት የሚገባ ህፃን ካለህ፡ የትምህርት ቤቱ ነርስ እንዲያየው የሚያስፈቅድ ፎርም ትቀበላለህ። ይህን ፎርም ፈርመህ መላክ ይገበሃል።

የሕጻናቶች ክትባት

በእንሊዝ አገር ምን አይነት ክትባቶች ይሰጣሉ?

አብዛኞቹ ህፃናቶች ሲወለዱ ለሳንባ ነቀርሳ መከላከያ የሆነ የBCG (ቢ.ሲ..ጂ) ክትባት ይሰጣቸዋል። ልጅህ ሁለት ዓመት ሲሞላው ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል ወይም በሆነ ክሊኒክ አምጥተህ የመጀመሪያ ክትባት እንዲወስድ ማድረግ አለብህ። ይህ ቀጥለው ለተዘረዘሩት በሽታዎች መከላከያ ነው፤ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ (diphtheria)፣ መንጋጋ ቆልፍ (tetanus)፣ ፐርቱሲስ (pertussis) ወይም ደረቅ ሳል፡ ፖሊዮ (polio)፣ ሂብ (Hib) ና ማጅራት ገትር (meningitis C) የመሳሰሉት ናቸው። ከዛ ቦኃላ ለተመሳሳይ ክትባት ልጅህ 3 ወርና 4 ወር ሲሆነው እንደገና ታመጣዋለህ። ህፃኑ ከ 13 እንከ 15 ወር ሲሆነው ለ ኤም.ኤም.አር (ኩፍኝ፡ ማምፐስ፡ የጀርመን ኩፍኝ) ክትባት ይመጣል። ልክ ህፃኑ ትምህርት ቤት ከመጀመሩ በፊት ተጨማሪ የማነቃቅያ ክትባት ስለ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ፡ መንጋጋ ቆልፍ፡ ፐርቱሲስ፡ ፖሊዮና ኤም.ኤም.አር ይሰጠዋል።

.

ልጅህ ትምህርት ቤት ገብቶ ዕድሜው ከ 10 እስከ 14 ዓመት ከሆነ፡ TB (ቲቢን) ለመከላከል BCG (ቢሲጂ) ይሰጠዋል። ከዛ እድሜው ከ 13 እስከ 18 ሲደርስ ደግሞ ተላላፊ የጉሮሮ በሽታ (Diphtheria) ፡ መንጋጋ ቆልፍና (tetanus) የፖሊዮ (polio) መከላከያ ክትባት ይሰጠዋል።

ልጀን ለእንግሊዝ አገር አዲስ ከሆነና እነዚህ ክትባቶች ያልወሰዳቸው ከሆነ ምን ማድረግ እችላለሁኝ?

ወደ እንግሊዝ አገር አዲስ የመጣህ ከሆንክ፡ በመጣህበት ጊዜ ልጅህ ክትባት መውሰድ ያስፈልገዋል። እነዚህ ክትባቶች እዚህ አገር ለሚሰጡት ክትባቶች ለመውሰድ እንዲያስችለው ተብሎ ነው። ወደ እንግሊዝ አገር ወይም ወደ ሊድስ አዲስ ከሆንክ ማድረግ የምትችለው፡

- ወደ ጠቅላላ ሐኪም የጤና ማእከል በመሄድ ከነርስ ቀጠሮ ለመያዝ መጠየቅ
- ለማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ በመሄድ እርዳታ ጠይቅ

ልጀን እንዴት ወደ መጪው የክትባት ጊዜ እንደም ወሰደው አቃለሁኝ?

ለሁሉም ልጅህ ትምህርት ከመጀመሩ በፊት የወሰዳቸው ክትባቶች፡ ከጠቅላላ ሐኪምህ ወይም ሌላ ክሊኒክ ወደ አድራሻህ የተላከልህ ደብዳቤ ተቀብለህ ይሆናል። ስለዚህ ጉዳይ ደብዳቤ ያልደረሰህ ከሆነ ግን፡ እባክህን ዶክተርህ ወይም የጤንነት ጉዳይ ጠያቂዎችህ ንገራቸው።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's),   www.bcathealthinitiative.co.uk

Further Information on Sexual Health and HIV
ስለ ጾታዊ ጤንነትና ኤች አይ ቪ ተጨማሪ መግለጫ

የአባለ ዘር በሽታዎች (STIs)

ስለ STIs ማወቅ የሚያስፈልገኝ ምንድን ነው?

STIs በጣም የተለመዱ በሽታዎች ሆነው በተወሰነ ጊዜ 1 ከ 10 ሰዎች መካከል በ STIs ይጠቃል። ከአባለዘር የሚፈሱ ያልተለመዱ ፈሳሾች ካሉህ ወይም በአባለዘር አከባቢ ህመም ካለህ STIs እንዳይሆን መመርመር ይገበሃል። ከተለመዱት የ STIs በሽታዎች ጥቂቶቹ፤ ችላምይዲያ፡ ጨብጥ፡ በአባለዘር ላይ የሚወጣ ኪንታሮት እና የአባለዘር ሄርፐስ የመሳሰሉ ይገኙባቸዋል።

STIs የሚተላለፍባቸው መንገዶች፡

- ጾታዊ ግንኙነት በመፈጸም
- በአባለዘር አከባቢ ቆዳ ለቆዳ መነካካት
- በአፍ የሚደረግ ጾታዊ ግንኙነት መፈጸም
- በአንዳንድ ሁኔታ ደግሞ በወሊድ ጊዜ ይተላለፋል

የSTIs ምልክቶች ምንድን ናቸው?

ብዙ የተለያዩ የSTI በሽታዎች አሉ፡ እናም አብዛኛውን ጊዜ ብዙዎቹ ሰዎች በሽታው እንዳለባቸው አያውቁም። ምክያቱም አንዳንዱ ዓይነት ምልክት ስለ ሌላቸው። ስለዚህ፡ ቀጥሎ ካሉት ምልክቶች የሆነ ዓይነት የሚሰማህ ከሆነ፤ በጾታዊ ጤና አዋቂዎች በሆኑ ሓኪሞች በነጻ ምርመራና ህክምና ለማድረግ ትችላለህ። ቀጥሎ የተዘረዘሩትን ምልክቶች ብዙ ጊዜ ከሚታዩት ምልክቶች ናቸው።

- ከብልት የሚፈሱ ያልተለመዱ ፈሳሾች
- በአባላዘር አከባቢ ህመም ወይም ውሃ መቋጠር
- በአባላዘር አከባቢ ማሳመም
- በሚሸኑ ጊዜ ህመም መሰማት ወይም ማቃጠል
- በግብረስጋ ግንኙነት ጊዜ ህመም

አብዛኞቹ የSTIs በሽታዎች ይፈወሳሉ። ነገርግን፡ ሳይፈወሱ ሲቀሩ በወንድና ሴት ያለመውልድ (መሀንነት) ሊያስከትሉ ይችላሉ። የ STIs ምርመራና ህክምና በጾታዊ ጤና ክሊኒኮች/GUM ክሊኒኮች ሊደረጉ ይችላሉ።

የSTIs ምርመራዎች ምንድን ናቸው?

ምርመራው የሚያካሂደው በዶክተር ወይም በነርስ ሆኖ፡ የሚያጠቃልለውም ደግሞ አካላዊ ምርመራና የአባላዘር ምርመራ ነው። አንዳንዱ ምርመራዎች ደግሞ የደም ወይም የሽንት ናሙናዎችና ትሰጥ ይጠይቃሉ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ሂዩማን ኢምኖደፊሰንሲ ቫይረስ (ኤች አይ ቪ)

ስለ ኤች አይ ቪ ማሰብ ያስፈልገኛል ወይ?

የትውልድ አገርህ ከሰሃራ በታች ያሉ የአፍሪቃ አገሮች ወይም ከመካከለኛው ኤስያ ከሆነ፡ በህረተሰብህ ውስጥ በኤች አይ ቪ የተለከፉ ሰዎች አይተህ ይሆናል። ብዙ በኤች አይ ቪ የተለከፉ ሰዎች ያሉበት አገር የምትኖር ከሆንክ፡ ምንም እንኳን ብዙ ጾታዊ ግንኙነት ባታፈጽምም በኤች አይ ቪ በቀላሉ የመለከፍ አደጋ ያጋጥመሃል።

ይህ የሚሆንበት ምክንያት ኤች አይ ቪ ምልክቶች ስለሌለው ሰዎች ሳያውቁት በቀላሉ ሊያስተላልፉት ስለሚችሉ ነው። ስለዚህ ይህን መሰረት በማድረግና ብዙ የኤች አይ ቪ በሽተኞች ያሉዋቸው አገሮች ለመጡ ሰዎች፡ የኤች አይ ቪ ምርመራ እንዲያደርጉ ግፊት እናደርጋለን። ይህም የኤች አይ ቪ መሰራጨትን ለመከላከልና በኤች አይ ቪ ለተለከፉት ደግሞ ድጋፍ ለመስጠት ነው።

ኤች አይ ቪ እንዴት ይተላለፋል?

ኤች አይ ቪ ከአንድ ሰው ወደ ሌላ ሰው የሚተላለፍባቸው ዋና መንገዶች አራት ናቸው። እነዚህም፤

- መከላከያ ሳይጠቀሙ የግብረስጋ ግንኙነት በመፈጸም
- አንድ መርፌ ከሌላ ሰው አብረው በመጠቀም
- በደም መጠቀም፡ ምሳሌ ደም ሲስጥ (አንዳንድ አገሮች ደም አይመረምሩትም)
- በእርግዝና ጊዜ ከእናት ወደ ህፃን ወይም በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት

ኤ አይ ቪ በማንኛውም የማህበራዊ ኑሮ መነካካት አይተላለፍም

ምንም እንኳን አንዳንድ መድሃኒቶች በሽተኛው በትክክለኛ ግዜ ከወሰዳቸው ለረጅም ጊዜ ጤነኛ የሚያደርጉ ቢኖሩም፡ እስካሁ የኤች አይ ቪ መድሃኒት አልተገኘም። በእንግሊዝ አገር ውስጥ ኤች አይ ቪ ያላቸውን ሰዎች የኤች አይ ቪ ህክምና እየወሰዱ ጤናማ የሆነ ኑሮ ይኖራሉ።

አንተ የኤች አይ ቪ ምርመራ እንዳደረግ ማንም ሰው አያውቅም፡ በተጨማሪም ባንተ የጥገኝነት ጉዳይ ላይ ምንም ለውጥ አያመጣም።

የኤች አይ ቪ ምርመራ ለምን አደርጋለሁ?

ብዙ ሰዎች የኤች አይ ቪ ቫይረስ ተሸካሚ ሆነው ቫይረሱ እንዳላቸው ሳያውቁት ይኖራሉ። የኤች አይ ቪ ምርመራ ማድረግ ግን ላንተ ቫይረሱ አለህ ወይም የለህም ለማወቅ ይረዳሃል። ተመርምረህ የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ከሆንክ፡ ጤንነትህን የሚጠቡቁልህ ህክምናዎች በጊዜ ትወስዳለህ፡ ደግሞም ኤች አይ ቪን የሚተላለፍባቸውን አዳዲስ መንገዶች መከላከያ ኢንፎርሜሽን ታገኛለህ። በጊዜው በሽተኛ መሆኑን ያወቀ ሰው፡ ጤንነታቸውና ኑሯቸው ለመቆጣጠር ጥሩ እድል ይኖራቸዋል።

ከኤስያ (እንደ ቻይና፡ ኢንዶነዥያ፡ ህንድ) ወይም ከሰሃራ በታሽ የሚገኙ አገሮች (እንደ፡ ዚምባብዌ፡ ሶማሊያ፡ ቦትስዋና) የመጣህ ከሆንክ፡ ብዙ ሰዎች የኤች አይ ቪ ተሸካሚ የሆኑ ወይም በኤይድስ የሞቱ አይተሃል።

ወይም
በሃይል አስገድደው የተገናኙህ/ሽ ልትሆን/ኚ ትችላለህ ወይም ለመኖር ወደ አምንዝራነት የተሰማራ ሰው ከሆንክ/ሽ፡ የኤች አይ ቪ ምርመራ ማደረግ ይኖርብሃል/ይኖርብሻል።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ዛሬ ኤች አይ ቪ ልትቆጣጠረው የሚቻል የጤና ጉዳይ ስለሆነ በእንግሊዝ አገርም ብዙ ዓይነት ድጋፎች አንደ ብዙ ግዜ እንድትቆይና ጥሩ ኑሮ እንደምትኖር የሚያደርጉ አሉ።

የኤች አይ ቪ ምርመራ በምታደርግበት ጊዜ ካንተ የጥቅላላ ሕክምና የጤንነት ማእከል ይበልጥ በየጾታ ጤና ክሊኒኮች ብታደርገው ይመረጣል፡ ምክንያቱ፡ እነዚህ ክሊኒኮች የበለጠና ጠለቅ ያለ እውቀት ያለው የኤች አይ ቪ የድጋፍ ፕሮግራም ስላላቸው።

የኤች አይ ቪ ምርመራ በጾታ ጤና ጥበቃ ክሊኒኮች (GUM ክሊኒኮች) ይደረጋል፡ ሂደቱም ለምርመራው የሚሆን የደም ናሙና መውሰድ የሚያጠቃልል ነው።

በሊድስ ውስጥ ሚስጢሩ የተጠበቀ የኤች አይ ቪ ምርመራ የሚደረግበት ሁለት ቦታዎች አሉ፡

- የሊድስ የጾታ ጤና ክሊኒኮች (GUM ክሊኒኮች) ማእከሎች፡ ስ.ቁ. 0113 392 6724/25 (ለቀጠሮ) በሊድስ ጀነራል ኢንፊርማሪ የሚገኘው።
- በSt. James' Hospital የሚገኘው የተላልፊና የጉዞ መድሃኒት ክፍል (ተራ ክፍል 16) ስ.ቁ. 0113 206 5716 ወይም 0113 206 4790

የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ሆነህ በደህና መኖር ትችላለህ ወይ?

የኤች አይ ቪ በሽታ ወይም ምልክቱ ካለህ፡ እንግሊዝ አገር ውስጥ ልታስብባቸው የሚገቡህ ነገሮች አሉ። እነዚህ ነገሮች ሲባል እንደ፤

- ጤናህን እንዴት ማሻሻልና መጠበቅ እንዳለብህ ማወቅ
- በሽታውን ወደ ሌላ ሰው እንዳይተላለፍ ምን ጥንቃቄ መውሰድ እንዳለብህ ማወቅ
- ስለሚኖሩህን በሽታውን የተመለከቱ አሳሳቢ ጉዳዮች ከሌላ ስለ ኤች አይ ቪ የሚያውቅ ሰው ጋር መነጋገር እንዳለብህ ማወቅ። ይህም እንደ የድጋፍ ጓድ፡ የኤች አይ ቪ ስፔሻሊስት የሆኑ የጤና አማካሪ ወይም ዶክተር ወይም ነርስ የመሳሰሉትን ማወቅ።

የኤች አይ ቪ ተሸካሚ ማለት ኤይድስ አለህ ማለት አይደለም። ድጋፍና ህክምና በማግኘት ጤናማና ብርቱ ሆነህ ረዘም ላለ ጊዜ ልትቆይ ትችላለህ። ጥሩ የሆነ እንክብካቤ ካደረግ፡ ሰውነትህ በሽታው ለመከላከል ጥሩ ዕድል ያገኛል። ልታያቸው የሚገባ የኤች አይ ቪ ስፔሻሊስት የሆኑ ዶክተሮችና ነርሶች አሉ፡ እነዚህ ሐኪሞች ስለ ጠቅላል ጤንነትህ ድጋፍና ቁጥጥር ያቀርቡልሃል።

በሊድስ ከተማ ውስጥ ለኤች አይ ቪ የመድሃኒት ድጋፍና ህክምና ሁለት ክፍሎች አሉህ

- የሊድስ ከተማ የጾታ ጤት ማእከል፡ ሳንይ ባንክ ዊንግ፡ የሊድስ ጠቅላላ ኢንፈርመሪ፡ ስ.ቁ 0113 3926724
- የኢንፌክሽንና የጉዞ መድሀኒት ማእከል፡ ዋርድ 16፡ ጎዳና ግለድሆው ዊንግ፡ ሴንት ጀምስ ሆስፒታል ስ.ቁ 0113 2065716

ለየድጋፍ ቡድን ወይም የኤች.አይ.ቪ በሽተኞች ከሆኑት ሰዎች ለመገናኘትና በኢምግሬሽን አከባቢና ድጋፍ እድል ለማግኘት፤ ቀጥሎ ያሉትን ማህበሮች ጠይቅ

- በሎው ዉድ ጎዳና ክላረንስ፡ ሆርስፎርዝ የሚገኝ ካስል ፕሮጀችት የተበለው - አፍሪቃዎች ጓድ፡ ስ.ቁ. 0113 258 9290
- በሊድስ ከተማ በ2 ኦክስፎርድ ፕሌይስ የሚገኘው የተረንስ ሂጊስ ትራስት (THT)፡ ስ.ቁ 0113 2364720

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Safer Sex
ጥንቃቄ ያለው የግብረስጋ ግንኙነት

ጥንቃቄ ያለው የግብረስጋ ግንኙነት ማድረግ ምን ማለት ነው?

ጥንቃቄ ያለው የግብረስጋ ግንኙነት መፈጸም ማለት በጾታዊ ግንኙነት ለሚመጡት በሽታዎች እንደ ኤች አይ ቪ እና STIsን የመለከፍ አደጋን መቀነስ ማለት ነው። እንግሊዝ አገር ውስጥ ኮንዶም ተስፋፍተዋል ስለዚህ፡ ከአዲስ ወይም ታሪኩን/ጤንነቱን የማታውቀው ሰው ጋር ጾታዊ ግንኙነት መፈጸም ከፈለግክ ኮንዶምን መጠቀም ይገባል።

ኮንዶም ምንድን ነው የሚያደርገው?

ኮንዶምን መጠቀም በጾታዊ ግንኙነት ለሚመጡት በሽታዎች እንደ STIs እና ኤች አይ ቪ የመለከፍ አደጋን በመቀነስ ታላቅ ሚና ይጫወታል። ውሃ-ነክ በሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ያለው ኮንዶም በመጠቀም፡ ላንተንና ለጓደኛህን (ተጣማዥ) ጥሩ የሆነ የመከላከል ደረጃ ይሰጣል። ነገር ግን ኮንዶም ስትጠቀም፡ የኤች አይ ቪ እና STIs መተላለፍ ለመግታት፡ በጥንቃቄ መጠቀም ይገባል። ለሁሉም በብልት፣ በቂጥና በአፍ ለሚደረጉ የጾታዊ ግንኙነት ዓይነቶች ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል።

ኮንዶም እንዴት አድርገህ ትጠቀማለህ?

ኮምዶምን በደንብ ጥቅም ላይ ካልዋለ፡ ጾታዊ ግንኙነት በምታደርግበት ጊዜ ሊቀደድ ይችላል። ስለዚህ ለኤች አይ ቪ ወይም ለSTIs በሽታዎች ትጋለጣለህ ማለት ነው። ኮንዶም በምትጠቀምበት ጊዜ ማድረግ ያለብህ ነገሮች፡

- የወንድ ብልት በደንብ ከቆመ ቦኋላ የኮንዶሙን መያዣ በጥንቃቄ በመቅደድ ተጠቀምበት (ሹል የሆኑ የእጅ ጥፍሮች ወይም የእጅ ጌጦች ኮንዶሙን እንዳይቀዱት መጠንቀቅ ያስፈልጋል፡ ምክንያቱም ከተቀደደ በሽታን ሊከላከል ስለማይችል)
- ኮንዶሙን በቆመው የወንድ ብልት ጫፍ ላይ አድርገው
- በኮንዶም ጡት የሚገኘውን አየር ለማስወጣት የኮንዶሙን ጫፍ ጠበቅ አድርጎ መያዝ ያስፈልጋል
- ኮንዶሙን የወንድ ብልት ታች ድረስ ዘርጋው
- ውሃ ነክ የሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ጾታዊ ግንኙነት ከመጀመሩ በፊት በኮንዶሙ በላይ መቀባት አለበት
- ከጨረስክ ቦኋላ፡ የኮንዶሙን የላየኛው ጫፍ ጥብቅ አድርገህ በመያዝ አውጣው
- ኮንዶሙን ከላይ በማሰር ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ለይ ጣለው

ውሃ ነክ የሆነ የሚያስለሰልስ ቅባት ልዩ ዓይነት ፈሳሽ ሆኖ በጾታዊ ግንኙነት ላይ ያገለግላል። ዋናው የሚያለሰልሰው ቅባት ስራ በጾታዊ ግንኙነት ጊዜ ኮንዶሙን ደርቆ እንዳይቀደድ ነው። እንደ KY የመሳሰሉት ቅባቶችም መጠቀም ይቻላል። ዘይት ነክ የሆነ ፈሳች ግን፡ ኮንዶሙን ስለሚበላው ቶሎ ሊቀደድ ይችላል። አንድ ኮንዶም ለ አንድ ጾታዊ ግንኙነት ብቻ ነው የሚያገለግለው፡ ሌላ ጾታዊ ግንኙነት ስታደርግ አዲስ ኮንዶም ተጠቀም። ኮንዶሞች ደረቅና ቀዝቃዛ በሆነ ቦታ መቀመጥ አለባቸው፡ በተጨማሪም የሚወድቅበትን ቀን በመያዣው የተጻፈበት መሆን አለበት። ስለዚህ ጊዝየው ያላለፈው ኮንዶም ብቻ መጠቀም አለብህ።

የሴቶች ኮንዶምም አለ፡ ይህ ሴቶች ከጾታዊ ግንኙነት በፊት የሚያደርጉት ሆኖ ይህም ልክ እንደ የወዶች ኮንዶም ያገለግላል።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ኮንደሞች ከየት ላገኛቸው እችላለሁኝ?

ኮንዶም በነጻ ቀጥሎ ከተዘረዘሩት ቦታዎች ሊገኙ ይችላሉ፥

- የቤተሰብ ፕላን ክሊኒኮች
- የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች
- ከትላልቅ ሱቆችና መድሃኒት ቤቶችም ኮንዶም መግዛት ይቻላል
- በሊድስ፥ ከማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ ወይም ከቤተሰብ ፕላን ክሊኒክ (CASH) ወይም ከጾታዊ ጤና ፕሮጀክት በናጻ ኮንዶም የማግኘት ዕድል አለህ።

<u>ህግና ጾታዊ ዝምድናዎች</u>

በጾታዊ ዝምድናዎች ላይ ያለው ህግ ምንድን ነው?

- ማንኛውም ሰው ከወንድ ወይም ከሴት ጾታዊ ግንኙነት ለመፈጸም ዕድሜው ከ16 ዓመት በላይ መሆን እንዳለበት የእንግሊዝ አገር ህግ ይደነግጋል።
- ጾታዊ ግንኙነት የሚፈጽሙ ሁለቱ ሰዎች መስማማት አለባቸው
- ሁሉም ወንድና ሴት ከፈለጉት ጾታ በፈለጉት ዓይነት ግንኙነት የመፈጸም መብት አላቸው።
- ማንኛውም ሰው በፈለጉት ሰዓት የሚያደርጉትን ጾታዊ ግንኙነት የማቋረጥ መብት አለው።
- ማንኛውም ሰው ለጾታዊ ግንኙነት እምቢ የማለት ምርጫ አለው፥ እና ይህ ምርጫ ደግሞ መከበር አለበት።
- በእንግሊዝ አገር ውስጥ፥ የወንድና የሴት ግብረሰዶምነትና፥ ከሁሉም ጾታ ግንኙነት ማድረግ፥ ወንጀል አይደለም።
- የወንድና የሴት ግብረሰዶምነት፥ ከሁሉም ጾታ ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች የሚገናኙበት የድጋፍ ቡድን፥ ቡና ቤትና ድህንነት የሚሰማባቸው ቦታዎች አሉ።

ለተጨማሪ ኢንፎርሜሽን ስለ የወንድና የሴት ግብረሰዶም፥ ከሁሉም ጾታ ግንኙነት የሚያደርጉ ሰዎች የዮክሻየር MESMAC ማነጋገር ይቻላል፥ ዝርዝር ከፈለጉ ደግሞ በስልክ ቁጥር 0113 244 4209 ይደውሉ።

<u>የጾታዊ ግንኙነት ሥራ (ሴተኛ አዳሪነት)</u>

የሴተኛ አዳሪነት ሥራ የምሰራ ከሆንኩኝ ምን ዓይነት ድጋፍ አገኛለሁኝ?

ለመኖር ወደ ሴተኛ አዳሪ ስራ (በተለምዶ አመንዝራነት ተብሎ የሚጠራው) ከተሰማሩ፥ ወይም በሃይል ይህን ስራ ለመስራት ተገድደው ከነበሩና አሁን ድጋፍ ከፈለጉ፤ ይህ ደግሞ እንደ፤

- ነጻ ምርመራ ለ STIs ወይም ኤች አይ ቪ
- ስላለፉት ሂወት ሰውን ማናገር ከፈለጉ
- ራስዎን ከ STIs ወይም ኤች አይ ቪ በሽታዎች ለመከላከል ኮንዶም ከፈለጉ
- ስላሉት ጥቅሞች ወይም ሌሎች የገንዘብ ድጋፍ ካለ ለማግኘት ኢንፎርሜሽን ከፈለጉ
- የጠበቃን ድጋፍ በማግኘት ሌሎች አገልግሎቶችን የመጠቀም ዕድል
- በስራ ላይ ድህንነት እንዴት ማግኘት እንደሚቻል ማወቅና የሆነ ዓይነት በደል በሚደርስ ጊዜ ፖሊስን ማሳወቅ ስለሚሉት ነገሮች ኢንፎርሜሽን የማግኘት ዕድል

እርዳታ ወይም ምክር ለማግኘት የት እሄዳለሁኝ?

- በሊድስ ውስጥ ለሁሉም ሴቶችና ልጃገረዶች ሴተኛ አዳሪ ድጋፍ የሚሰጥ ጀነሲስ የተባለ ማህበር አለ። በዚህ ስልክ ቁጥር ይደውሉ 0113 2430036

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Amharic

- ለወንዶችና ጎልማሳዎች የወንድ ሴተኛ አዳሪ የሚሆን የብላስት ፕሮጀክት አለ። በዚህ ስልክ ቁጥር ይደውሉ 01274 731 468
- ወደ ከማያቋርጥ የጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ በመሄድ እርዳታን ይጠይቁ።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Sexual Health Clinics
የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች

የጾታዊ ጤና ክሊኒኮች ምንድን ናቸው?
(እንዳንዴም ጀኒቶ-ዩሪናሪ ሜዲስን G.U.M ይባላል)

እነዚህ ክሊኒኮች STIs እና የ ኤች አይ ቪ ምርመራና ህክምና ለማድረግ የሰለጠኑ ስፔሻሊስት ዶክትሮችና ነርሶች የሚገኙባቸው ክሊኒኮች ናቸው። STIs እና የኤች አይ ቪ ይኖረኛል ብለህ ከተጠራጠርክ ክሊኒኮቹ ጋር በመሄድ ምርመራና ያሉህን የህክምና ዕድሎች መጠቀም ትችላለህ። እነዚህ አገልግሎቶች ደግሞ በነጻና ሚስጢሩ በተጠበቀ መንገድ አገልግሎት ይሰጣሉ። በተጨማሪም ሌላ ኢንፎርሜችን ስለ፡ የእርግዝና መከላከያ፡ የአስቸኳይ የእርግዝና መከላከያ፡ ኮንደምና ኤች አይ ቪ በተመለከተ ታገኛለህ። እነዚህ ክሊኒኮች አብዛኛው ጊዜ ሆስፒታል ውስጥ ነው የሚገኙት፡ መጠሪያቸው ደግሞ STD (የአባለዘር በሽታ) ክሊኒክ፡ GUM ክሊኒክ ወይም ስፔሻል ክሊኒክ ይባላል።

ክሊኒኩ እንዴት መጠቀም ይችላሉ?

አብዛኞቹ ክሊኒኮች አስቀድመህ ቀጠሮ በመያዝ ነው የሚሰሩት። ክሊኒኩ ውስጥ የወንድና የሴት ዶክተር ስለሚሰሩ ቀጠሮ ለመያዝ በምትመጣበት ጊዜ የምትፈልገውን ዶክተር ማለት ወንድ ወይ ሴት መርጠህ መንገር ትችላለህ። የክሊኒኩ የስራ ሰዓቶች ከሰኞ እንከ አርብ ባለው ጊዜ ይቀያየራል። በህዝባዊ በዓላት ደግሞ ይዘጋሉ።

በሽተኞች ወደ ጠቅላላ ሐኪም ሳይሄዱ ሊመረመሩ ይችላሉ፡ ስለሆነም አብዛኛውን ሰው እንደዚህ ነው የሚያደርገው። ወደ ክሊኒኩ እንደሚሄዱ ማንንም ሰው ለመንገር አይገደዱም፡ ከልፈጉ ደግሞ ክሊኒኩ ያንተን ጠቅላላ ሐኪምን ወይም የጾታ ተጣማጅህን አይነግርም። ሆምግን፡ ቀጠሮ ለማድረግ እርዳታ የሚያስፈልግህ ከሆነ፡ ያንተን ጠቅላላ ሐኪምህ ቀጠሮ ሊያደርግልህ ይችላል።

ለኤች አይ ቪ ወይም ለSTIs ምርመራና ህክምና፡ ለጤና ጥበቃ ለማግኘት የሚያስችል ጓድ መደወል ወይም መጠየቅ ትችላለህ።

- የጾታዊ ጤና ክሊኒክ (GUM ክሊኒክ) በስ.ቁ 0113 3926724 ወይም 3926725። ክሊኒኩ ደጃፍ ላይ "የጾታዊ ጤና ክሊኒክ ማእከል" የሚል ምልክት አለው። ስፍራው ደግሞ በሳንይባንክ ዊንግ፤ በሊድስ ጀነራል ኢንፊርማሪ ሆስፒታል፡ በካልቨርለይ መንገድ፡ ሊድስ ሲቲ ሰንተር (ከሚለኒዩም አደባባይ ፊትለፊት) ይገኛል።
- ለኤች አይ ቪ ምርመራና ህክምና፡ በስ.ቁ ደውል፡ ይህ ደግሞ የተላላፊ በሽታና የጉዞ መድሃኒት ጣብያ ክፍል በሰይንት ጀምስ ሆስፒታል ማለት ነው።

ከመሄድህ በፊት

ወደ ክሊኒኩ ሄደህ የማታቅ ከሆነ፡ ምን እንደሚሆን ለማወቅ ይረደሃል። አንዳንድ ነገሮች በየክሊኒኩ ሊለያይ ይችላል፤ ነገርግን ይህ ጠቅላል ያለ መግለጫ ይሰጥሀል።

ማወቅ የሚያስፈልጉህ ነገሮች

- ምርመራው የሚያካሂደው ዶክተሩ ወንድ ከሆነ፡ ለሴቶች ታካሚዎች የሴት ነርስ ከነሱ አብሯቸው ትሄዳለች።

- ጉብኝቱ በሚስጥር ይያዛል
- ለ2 ሰዓት ከቀጠሮው ጊዜ በፊት አስቀድመህ ሽንት መሽናት የለብህም (ፊኛህ ባዶ አታድርገው)
- በአሁኑ ወቅት የምትወስዳቸው ያለሃው መድሃኒቶ ይዘህ ወይም ጽፈህ መሄድ ይገባል።
- ለመጀመሪያ የክሊኒክ ቀጠሮህ ብያንስ 2 ሰዓት አስቀድመህ ከቤት ውጣ
- ስምህ፡ ዕለተ ልደትህ፡ አድራሻህና ስልክ ቁጥርህ ጻፈው። በተጨማሪም የጠቅላላ ሐኪምህ ስምና አድራሻ ጻፈው፤ ምክንያቱም ሁሌ ለቀጠሮ ስትመጣ እነዚህን ጥያቄዎች ስለሚጠይቁህ።
- በእጅ የምትያዝ ትንሿ የማስታወሻ ደብተክ (ሰማያዊ ደብተር) ካለህ ይዘህት ና።
- የመጣህበትን የአውቶቡስ ቲኬት ይዘህ በመምጣት፡ የከፈልከውን ገንዘብ እንዲመለስልህ ጠይቅ።

ብዙ ጊዜ አለህ ወይ?

ዶክተርን ለማየት፡ ምርመራ ለማካሄድ፡ ውጤትን ለማግኘት፡ መታከምና የጤና አማክሪ ለመናገር እስከ ሁለት ሰዓት ተፈጃል።

ወደ ክሊኒኩ መምጣቴን ማን ሊያውቅ ይችላል?

ሁሉም ኢንፎርሜሽኖች በሚስጢር ነው የሚያዙት። መጀመሪያ ባንተ የጠቅላላ ሐኪም በኩል ወደ ክሊኒኩ ከመጣህ፡ ወደ ጠቅላላ ሐኪምህ ክሊኒኩ መጻፍ ከፈለገ፡ ያንተን ፍቃድ መጀመሪያ ይጠይቃል። አልበለዚያ ኢንፎርሜሽን ወደ ሌላ ቦታ አይላክም።

የጾታዊ ጤና ክሊኒክ ላንተ ምንድን የሚያደርግልህ?

ክሊኒኮች ጋር ስድትሄድ ቀጥሎ የተዘረዘሩትን በነጻ ማግኘት አለብህ፤

- መኖር ያለብህ ጤነኛ የሆኖውን የጾታ ህይወት ኢንፎርሜሽንና ምክር
- ለአባለዘር ብሽታዎች የሚሆን ምርመራና ህክምና
- ያንተን ጾታዊ ጤናን በተመለከተ የምታነጋግረው ሰው
- ክትባት ስለ ጉበት (hepatitis A and B)
- የኤች አይ ቪ ምርመራ፡ ከምርመራው በፊትና ቦኃላ ምክር መስጠት
- ምርመራ ስለ ጾታዊ ጤንነት
- ኮንዶሞችና ውኀ ነክ የሆነ የማለስለሻ ቅባት
- ኢመርጀንሲ የእርግዝና መከላከያ
- የፅንስ ምርመራ

አንተና የጤና አማካሪህ

አብዛኞቹ ክሊኒኮች የጤና አማካሪና የሞራል አማካሪ አሉዋቸው። ስለተለያዩ ችግሮችን ጠለቅ ያለ ልምድ አላቸው። ልታናግርቸው የምትችለው ነገሮች፡

- የአባለዘር በሽታዎች ((STIs)
- ስለ አስገድዶ የመድፈር ወይም ጾታዊ ዓመጽ (በቅርብ ጊዜ ወይም ያለፈ)፡ ወይም ስለ ከተጣማኘ ጋር ለሚከሰቱት ዓመጾች
- ኤች አይ ቪን በተመለከተ ምርመራ ማድረግ
- የጾታ ግንኙነት ፍላጎት መቀነስን ወይም የብልት የመቆም ችግር
- በኤች አይ ቪ ያለውና የሌለው መካከል የሚደረግ ጾታዊ ዝምድና
- የኤች አይ ቪ በሽተኛ ከሆንክ ስለ ምትኖረው ኑሮ
- ስለ ኤች አይ ቪ ህክምና ያለ አማራጪዎች እና የመታከም ችግር

- ስለ ጾታዊ ህይወትህ ወይም ዝምድና ቅር የሚሉህ ነገሮች ካሉህ
- የጾታዊ ጓደኛህ ህመሙ ሊኖረው ስለሚችልና እንዴት አድረገህ እንደሚመረመር ለማደረግ የሚያስችሉህ መንገዶች
- ወደ ክሊኒኩ ለመሄድ ያሉህ ችግሮች፣ እናደ የመግባብት ችግር፣ መጓጓዣ፣ ወይም ራስ መተማመን ከሌለህ

ከጤና አማካሪ ጋር መነጋገር

በመጀመሪያ ቀጠሮ ለመያዝ መጠየቁ ይሻላል። ብዙ ሰዓት መጠበቅ የምትችል ከሆነ ቀጠሮ ሳትይዝ ሂደህ አማካሪውን ማየት እንደምትችል መጠየቅ ትችላለህ። ለጤና አማካሪው በቴሌፎንም ማነጋገር ትችላለህ። ባልና ሚስት አንድ ላይ ሆነው የጤና አማካሪዎችም ማነጋገር ከፈለጉም ይቻላል። ወይም ጓደኛ እንዲያበራታህ ይዘህ መሄድ ትችላለህ። ነግርግን ሁለታችሁን አማካሪው ከማነጋገሩ በፊት፣ አንተን ለብቻህ አጭር መግለጫ ይሰጥሃል።

ክሊኒኩ አንተን ተላላፊ በሽታ እንዳለህ ካወቀ፣ የጤናን አማካሪ እንድታይ ክሊኒኩ ይጠይቅሃል። ይህ ደግሞ በሽታው ምን እንደሆነና እንዴት መታከም እንደምትችል ሊያስረዳህ ተብሎ ነው። በውይይቱ ጊዜ አንተን ይህን በሽታው እንዴት እንዳገኘኸው፣ ለመጪውስ ለመከላከል ምን ማድረግ እንዳለብህና ለሌሎች የጾታ ግንኙነት ለምታደርግላቸው ሰዎች ምን እንደሆነ ለመናገር የሚረዱህ ነግሮች የመሳሰሉት ናቸው። ያንተን የጾታዊ ግንኙነት ጓደኛ እንዴት እንደሚመረመር እንደምታደርገው የሚረዱህን መንገዶችም ከአማካሪው ውይይት ታደርጋለህ።

ያንትን ግላዊ የሆኑ ዝርዝር ነገሮች

በምትመጣበት ለእያንዳንዱዋን ቀጠሮ አንድ ዓይነት ስም፣ አድራሻና ዕለተ ልደት መስጠት አለብህ። የሆነ ነገር ከቀየርክ ለምሳሌ እንደ አድራሻ፣ እንግዳ ተቀባይዋን ማሳወቅ አለብህ።

ሐኪሙን ማየት

ሐኪሙን ስታየው ቀጥሎ የተዘረዘሩት ጥያቄዎች ነው ይምትጠየቀው፤

- የመጨረሻው ጾታዊ ግንኙነት የፈጸምከው መቼ ነው?
- ያደረግከው ግንኙነት ከሴት ወይም ከውንድ ወይም ከአንድ ሰው በላይ ነው ወይ?
- በኀይል አምጸውህ/ሽ ወይም ጾታዊ ዓመጽ ደርሶሽ/ህ ያውቃል ወይ?
- ተላላፊ በሽታ አለኝ ብለህ/ሽ ካሰብክ፣ ምን አይነት ምልክትና መቼ አወቅክህ/ሽ?
- በአሁኑ ወቅት ምን ዓይነት መድሃኒት እየወሰድክ/ሽ ነው?
- ከዚህ በፊት የአባላዘር በሽታ ይዞህ/ሽ ያውቃል ወይ?
- በአጠቃላይ የሆነ ዓይነት የጤና ችግር አለብህ/ሽ ወይ?

ስትመረመር

ዶክተሩ/ሯ የህመሙ ምልክት ለማየት ልብስህ/ሽ እንድታወልቅ/ቂ ይጠይቅሃል/ሻል። በተጨማሪም አንገትህ ላይ የሆነ ያበጡ እጢዎችሉ ለማየት ይዳስሰዋል። ከዛ ቦኃላ ዶክተሩ ምን ዓይነት ምርመራ ማደረግ እንደምትፈልግ ይጠይቀሃል። ከዛ ዶክተሩ ወይም ነርሷ ምርመራውን ያካሂዱትና እያንዳንዱ ማርመራ ስለምን እንደሆነም ይገግሩሃል። ተመርማሪው ሴት ከሆነችና ዶክተሩም ወንድ ከሆነ፣ በምርመራው ጊዜ የሴት ነርስ ትኖራለች።

ምርመራዎች

ወደ ክሊኒኩ ለሚመጡት ሰዎች የተለያዩ ምርመራዎች ይደረግላቸዋል። የደም፣ ሽንት ወይም ከብልት (ከወንድብለት፣ ከማህጸና ከሬክቱም) አከባቢ ፈሳሽ በመውሰድ ምርመራው ይካሄዳል።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

የነዚህ ሁሉ ምርመራ መውሰድ አያስፈልግም። ምርመራው ደስ ካላለህ ወይም እርግጠኛ ካልሆንክ ዶክተሩ/ነርሷ ወይም የጤና አማካሪውን አነጋግረው።

ውጤቶች

ውጤቶችህን እንዴት ማግኘት እንደምትፈልግ፤ ከመሄድህ በፊት ትጠየቃለህ።

ህክምናዎች/መድሃኒቶች

ክሊኒኩ ያዘዙልህ ትክክለኛ መድሃኒት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። የህመሙን ምልክቶችን ቢጠፉም፤ የታዘዘልህ መድሃኒት በሙሉ መውሰድ አለብህ።

ሌሎችን መንገር

ክሊኒኩ ከታመምክ ቦኃላ ያንተን የጾታዊ ግንኙነት ጓደኞችን እንዲነገሩ ሃሳብ ሊያመጣ ይችላል። ስለዚህ ጉዳዮች ደግሞ ክሊኒኩ እያለህ ትነጋገርበታለህ።

ሚስጢራዊነት

ክሊኒኩ ስላንተ የሚያቃቸው ኢንፎርሜሽን በሚስጢር እንድይዘው በህግ ይገደዳል። ያንተን የህክምና መዝገብና የህክምና ውጤቶች በየጾታዊ ጤና ክሊኒክ መቆየት አለበት፤ እናም ያለፍቃድህ ወደ ሌላ ሆስፒታል አይሄድም።

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

SEXUAL HEALTH SUPPORT AND ADVOCACY GROUPS IN LEEDS

በሊድስ የሚገኙ የጾታዊ ጤና ድጋፍና የተጣባቂ ቡድኖች

ተረንስ ሂግንስ ትራስት (Terrence Higgins Trust (THT))

የኤች.አይ.ቪ ተሸካሚዎቻ በኤ.ድ.ስ ለተጠቁ ሰዎች እንክብካቤና ድጋፍ እናቀርባለን። የኒቀቡትን አገልግሎቶች፤ የኤች.አይ.ቪ ተሸካሚ ሆነው እንዴት በደንብ ትኖራለህ ማስረዳት፡ ምንጮችና የልውውጥ ቀኖች፡ የድህንነት ጥቅሞች፡ የመኖሪያ ድጋፍ፡ እና የብድር ምክሮች፡ የኢምግሬሽን/የጥገኝነት ድጋፍና ኢንፎርሜሽን የመሳሰሉት ይገኝባቸዋል። በተጨማሪ የምናቀርባቸውም፤ 1፡1 የሞራል ድጋፍ፡ ጓደኝነት፡ ነፃ ህክምና፡ የእረፍት ዋስትና፡ ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ክፍያ እና ኤች.አይ.ቪና ኤ.ድ.ስ የተመለከቱ አዳዲስ ኢንፎርሜሽኖችና ምክሮች፡ ሌላ አማራጭ (ኢንፎርሜችንና ምክር ሰለ፤ እንደገና ማሰልጠን፡ ትምህርት፡ ስራን የመሳሰሉት)። እነዚህ ሁሉ አገልግሎቶች ነፃና ሚስጢራዊነት ያላቸው ናቸው።

ስ.ቁ. 0113 2364720 – 2 ኦክስፎርድ ፕሌስ፡ ሊድስ

የበርናርዶ የአፍሪካ ኮሚዩኒቲስ ቲም (Barnardo’s African Communities Team)

ይህ ማህበር በኤች.አይ.ቪ. የተለከፉ አፍሪቃዊ የሆኑ ቤተሰቦች እና ግለሰቦች እርዳታ ይሰጣል። የድጋፍ ቡድኖችና ያዘጋጃል፡ እናም በመኖሪያ ቤት፡ ድጋፍና ኢምግሬሽን ዕድላ ለማግኘት እርዳታ ያቀርባል። በኤች.አይ.ቪ. ለተለከፉት ቤተሰቦ ውስጥ ኤች.አይ.ቪ. ፖዘቲቭ ለሆኑት እርጉዞች ወይም ህፃናቶች ድጋፍ ያቀርባል። በተጨማሪም ነፃ ኮንዲምና የፆታዊ ጤና ኢንፎርሜሽን ያቀርባል።

ስ.ቁ 0113 2589290 – ክላረንስ ጎደና፡ ሆርስፎርዝ፡ ሊድስ

ስታር ፕሮጀክት (STAR project)

የዚህ መደብ ጠቅላል ይዞታ በኀይል ጾታዊ የመደፈር የደረሳቸውና የጾታዊ ዓመጽ ሰለባ ለሆኑት ሰዎች ፍላጎታቸው ምን እንደሆነ ለመለየትና ለዚህ አገልግሎት ለማግኘት ስፔሺያሊስት የሆኑ ባለሙያዎችን ለማቅረብ መተባበር ነው። ይህ አገልግሎት ለሁሉት ከ 14 ዕድሜ በላይና በቀርቡ በኀይል ጾታዊ የመደፈር የደረሳቸውና የጾታዊ ዓመጽ ሰለባ ለሆኑት ሰዎች ተዘጋጅተዋል። ከ 14 ዕድሜ በላይ ለሆኑት ለወንዶችና ሴቶች፡ ተግባራዊና ሞራላዊ ድጋፍና የባለሙያ ህክምና ያቀርባል።

ስ.ቁ፡ 01924 292361 / 298954 – 14 ላቡርናም መንገድ፡ ዌክፊልድ

ዮርክሻየር MESMAC (Yorkshire MESMAC)

በህብረተሰቡ የሚደራጅ ለወንዶች ግብረሰዶም የሚሆን ነው። ወንዶችን ጾታዊ ግንኙትነት የሚያደጉባቸውን ቦታዎችና ክበብ እየሄድክህ ማነጋገር ያጠቃልላል። ሌላኣ የሚያቀርባቸው አገልግሎቶች፤ ገብረሰዶምነት የተመለከቱ ጉዳዮችን፡ የጎዳና የቤት የምንዝርና ስራዎችን በተመልከት ስልጠና መስጠት፡ እና የተለያዩ ይድጋፍ ቡድኖች፡ ለምሳሌ የተጋቡ ወንዶች፡ የሊድስ የወንዶችና የሴቶች የግብረሰዶም ማህበርና የሊድስ የወጣት ግብረሰዶሞችና ከሁሉም ጾታ ግንኙነት የሚፈጽሙ ምህበርን ድጋፍ መስጠት።

ስ.ቁ፡ 0113 2444209

ብላክ ሀልዝ ኢኒሽቲቭ (Black Health Initiative (BHI))

ይህ ማህበር በሊድስ ለሚገኙት ከአፍሪካና ከአፍሪካን ካሪቢያን ለመጡት ሰዎች ጾታዊና የመውለድ ጤንነት በተመለከቱ ጉዳዮች ሚስጢራዊ የድጋፍ ኢንፎርሜችንና የመጣበቅን አገልግሎት ያቀርባል። እነዚህ አገልግሎቶች የሚያጠቃልሉት፤ በግረዘር (ኤፍ.ጂ.አም) ለተነኩት ሴቶች ድጋፍ፡ የጡት ካንሰር ላልቸው፡ የጡንቻ ውጥረት ላላቸው፡ ማረጥ የደረሱና ሌሎች የማህጸን ጤንነት የተመለከተ እርዳታን ያቀርባል። ነጻ የእርግዝና ምርመራና ኮንዶም ያቀርባል፡ የኤ.ቢ..ሲ. (ምክር ከማርገዝህ በፊት) አገልግሎትና ሁሌ ቅዳሜ ጥዋት የአዋልጅ ትምህርት ያቀርባል።

ስ.ቁ፡ 0113 3070300 – ክፍል 10፡ ቻፕልታውን ኢንተርፕራይዝ ማእከል፡ 231-235 ቻፕልታውን መንገድ፡ ሊድስ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

ዎርኪን ኢት ኣውት (Working it out- The CASAC Partnership Ltd)

የነግሩን መስራት ማህበር በቻፐልታውና አከባቢው ለሚኖሩት ሴቶች፡ የጎዳና ሰራተኞችና የጎዳና ሰራተኞች የነበ መርዳት የተዘጋጀ ፕሮጀክት ነው።

<u>የሴቶች የማያቋርጥ እርዳታ</u> - አርችወይ፡ ራውንሄይ መንገድ፡ ሊድስ

ሁልግዜ እሮብ ከሰዓት ቦኃላ ከ 1.30 እስከ 4.00 የጎዳና ሰራተኞችና የጎዳና ሰራተኞች የነበሩ፡ ወደ ድሮፕ ኢን ለመወያየት፡ ለመብላት፡ ገላና ልብስ ማጠብ ለመምጣት ይችላሉ። በተጨማሪም ነጻ ኮንዶምና የእርግዝና ምርመራ እንሰጣለን። የነግሩን መስራት ምህበር፡ በ ቻፐታውንና ሃረሂልስ አከባቢ ለሚኖሩ ሴቶች ስደተኞችና ጥገኝነት ፈላጊዎች እርዳታ እንሰጣለን። ዋናው የሴቶች ስደተኞችና ጥገኝነት ፈላጊዎች ስለሚያጋጥማቸው የገንዘብ ችግር ጉዳዮች፡ ለነዛ የጎዳና ስራ ብቸኛ አማራጭ ለሚመስላቸው ሴቶች፡ ለጤንነታቸውና ጥሩ ኑሮ ለመኖር እንዲችሉና ነጎዳና ሚሰሩበት ጊዜ መጠንቀቅ እንዳለባቸው መንገር ነው። በተጨማሪም፡ ወደ ዶክተር ወይም የቤተሰብ መምሪያ ወይም ክሊኒክ ሂደው እንደተመዘገቡ ማረጋገጥ፡ በሌላው በኩል ደግሞ ለጎዳና ሰራተኞች ለተጨማሪ የGP አገልግሎት ለሚያቀርበው የጀነሲስ ማህበርን ኢርዳታን እዲፈልጉ መምከር።

በተጨማሪም፡ ለጤና አገልግሎት፡ የመኖሪያ ቤቶች፡ በነፊትስ፡ ጾታዊ ጤናን ስለ ስራና ስልጠና ኢንፎርሜሽን፡ ድጋፍና ምክር እናቀርባለን። በ አርችዌይ፡ ራውንሃይ መንገር፡ ለሚገኘው የድሮፕ ኢን ለመሳተፍ ከፈለጉ፡ እዛ ያገናኙን ወይም ለተጨማሪ ኢንፎርሜሽን ጄኒ ሞስክሮፕ ቀጥሎ ባለው ስልክ ቁጥር ያነግሩ። 0113-380-5651 ወይም 07969-443789

ጀነሲስ (Genesis)

ጀነሲስ በጣም ሰፊ የሆነ ሚስጥራዊ የሆኑ አገልግሎቶች በሁሉም ዕድሜ ለሚገኙ ሴቶች፡ በአመንዝራነት አደጋ ለሚገኙ ወይም እምነታቸው፤ ባህላቸው ወይም ያለፈ ታሪካቸው ግምት ውስጥ ሳይገባ ከዚህ ስራ ለመውጣት የሚፈልጉ ሴቶች እርዳታ ይሰጣል። አብዛኛው ስራችል እየሄድክ በማነጋገር ነው የሚከናወነው። ለጎዳና ሰራተኞች በተንቀሳቃሽ አባሎቻችን አማካኝነት በሳምት ሶስቴ፡ ከ ምሽቱ 8-11 p.m. እርዳታ እናቀርባለን። እነዚህ እርዳታዎችም እንደ፡ ሙቅ መጠጥ ማቅረብ፡ ኮንዶም መስጠት፡ የማለሰለሻ ቅባቶች፡ የእጅ ጓንት፡ የእርግዝና ምርመራና ኢንፎርሜሽን ስለ "ዶጅይ ፓንተርስ" የመሳሰሉት ይገኝባቸዋል።

ሌላም ልናደርጋቸው የምንችለው እየተጓዙ የሚደረጉ አገልግሎቶች እንደ አንድ ለአንድ የረጅምና አጭር ጊዜ መደቦች። አብዛኞቹ ከአመንዝራነት ስራ ለመውጣት የሚፈልጉ ሴቶች ትልቅ ድጋፍ ስለሚያስፈልጋቸው፡ "ለመቀጠሉ" እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። እነዚህ የሚያጠቃልለው፡ የድራግ ሱስን ችግርን የተመለከተ፡ ዓመጽ፡ የመኖሪያ የቤት፡ የልጅ እንክብካቤና የትምህርትና ስልጠና እድል የማግኘት ችግርን የመሳሰሉት ናቸው። ለሴታኛ አዳሪ ኢንፎርሜሽን በ 10 ቋንቋ የተለያዩ የሚያቀርቡ ሰራተኞች አሉን። ለተጨማሪ ኢንፎርሜሽን ቀጥሎ ባለው ስ.ቁ ለጀነሲስ ሰራተኛ ደውሉ፡ **0113 2430036** ወይም ወደ ኦክስፎርድ ቻምበርስ፡ ኦክስፎር ፕሌስ፤ ሊድስ **LS1 3AU** ይጎብኙ።

Other Support Services
ሌሎች የድጋፍ አገልግሎቶች

የስደተኞች ምክር ቤት

ይህ ማህበር የዋን ስቶፐ አገልግሎት ሆኖ ድጋፍ ለሚፈልጉ ጥገኛ ፈላጊዎች ቀጥሎ ያሉትን እርዳታ ያቀርባል፤ ከNASS ለሚገኙት ድጋፎችና የመኖሪያ ቤት ለማግኘት ማመልከቻን ለመጻት ይተባበራል፡ ብቁ ከሆንክ ደግሞ ለአስቸኳይ የመኖሪያ ቤት ያዘጋጃሉ፡ በየሳምቱ ለማትገኘ ክፍያ ላይ ችግር ካለህ ይረዳሉ፡ በሁኔታህ ለውጥ ሲኖር NASS ማሳወቅ፡ የNASS ድጋፍ ከቆመብህ ይግባኝ እንድትጽፍ መርዳት፡ እና ሌሎች ከባድ የሆኑ ጉዳዮች ላይ ማመልከቻ ለመጻፍ መርዳትን ናቸው።

የስደተኞች ምክር ቤት፡ ጥገኛ ፈላጊዎችን ሊረዳቸው የሚችሉ ኢንፎርሜሽን ስለ መበተንና ሌሎች አገልግሎቶች ያቀርባል። ለሴቶች ጥገኛ ፈላጊዎች፡ በቤተሰብ ብጥብጥ መሰረት ከቤት ካመለጡ እርዳታን በማቅረብና በጥገኝነት ጥያቄያቸው ላይ ስለ መብታቸው የሚገባቸውን ነገሮች ኢንፎርሜሽን ያቀርባል።

የስደተኞች ቆንስል፡ አንደኛ ፎቅ፡ ሀርሊሀውስ፡ ጎዳና 1 ዲውስበሪ፡ ሊድስ LS11 5DQ - 0113 2449404
www.refugeecouncil.org.uk

የሊድስ የስደተኞችና የጥገኛ ፈላጊዎች የድጋፍ አገልግች (LRASS)

LRASS የቤቶችና የአከባቢያዊ ጤና ክፍል ነው። በሊድስ ውስጥ፡ በ ዮክሻየርና ሃምበርሳይድ የLRASS ኮንትራት መሰረት የተበተኑ ጥገኛ ፈላጊዎች የመኖሪያ ቤትና ድጋፎች ያቀርባል። ከLRASS ድጋፍ የሚያገኙትና በምክር ቤቱ የሚኖሩ ጥገኛ ፈላጊዎች ምክር ያቀርባል።

155 ጎደና ከርክስቶል፡ ሊድስ LS4 2AG - 0113 395 0747

ወይም

ሂልሳይድ ሰንተር (Hillside Centre) - 0113 257 7957
asylum@leeds.gov.uk

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk