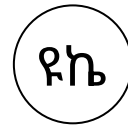




4

የእርስዎ የጤና እና የጤና እንክብካቤ መብቶች

በማጣሪያ ቃለ-መጠይቁ ወቅት ስለ ጤናዎ ማውራት



የማጣሪያ ቃለ መጠይቁ ወይም "ትንሹ ቃለ መጠይቅ" የሚካሄደው እንግሊዝ ከገቡ በኋላ ብዙም ሳይቆይ ነው። እንዲያውም ጊዜ በገቡበት ቀንም ይሆናል። ምናልባት ድካም እና ውጥረት ላይ ሊሆኑ ይችላሉ። ብዙ ሰዎች ከቃለ መጠይቁ በፊት ከጠበቃ ጋር የመነጋገር እድል የላቸውም። ዝግጁ ይሁኑ። ቃለ መጠይቁን ለማድረግ በጣም መጥፎ ስሜት ከተሰማዎት፣ በቃለመጠይቁ በመጀመሪያ ይናገሩ።

በትንሹ ቃለ መጠይቅ ወቅት ምንም ዓይነት የጤና እክል፣ የአካል ጉዳት ወይም ተላላፊ በሽታ እንደሌለዎት እና ማንኛውንም መድሃኒት እየወሰዱ እንደሆነ ይጠየቃሉ። ስለ ጤናዎ ሌላ ማንኛውንም መረጃ ማጋራት ከፈለጉም ይጠየቃሉ። **በማጣራት ቃለ መጠይቁ ላይ ይህንን ሲጠየቁ ስላጋጠሙዎት የጤና ችግሮች ለጠያቂው መንገር በጣም አስፈላጊ ነው።**



ይህን መረጃ ማጋራት ለምን አስፈለገ?

ትክክለኛውን የህክምና አገልግሎት ማግኘት እንዲችሉ እያጋጠሙት ያለውን ማንኛውንም የጤና ችግሮች ለሆኑ አፊስ መንገር አለብዎት። ሆኖም አፊስ ጤናዎ ለአደጋ ያጋልጣል ብሎ ካሰበ፣ ተጨማሪ ድጋፍ ሊሰጡዎት ይችላል።

ስለ ጤናዎ የሚያጋሩት መረጃ በዩኔ የጥገናና ማረጋገጫ ውጤት ላይ ምንም ዓይነት ተጽእኖ አይኖረውም።



ስለ አካላዊ ጤናዎ ማውራት

ስለሌላ ማንኛውም አካላዊ የጤና ችግር የሚችሉትን ያህል ለጠያቂው መንገር አለብዎት። ይህም የሚከተሉትን ያካትታል።

- እንደ አስም፣ አርትራይተስ፣ የልብ ሕመም፣ ወይም የሰኳር በሽታ ባሉ የጤና እክሎች ተይዘው ያውቁ ከነበር።
- እንደ ኮቪድ-19፣ ቪንግልዝ ወይም ሳንባ ነቀርሳ ያሉ በሽታዎች ተይዘው ከነበር።
- የሚሰማዎ ማንኛውም አካላዊ ምልክቶች፣ መንስኤቸው ባይታወቅም እንኳ። ለምሳሌ ራስ ምታት፣ የጉሮሮ መቁሰል፣ ድካም፣ የሰውነት ቁርጥማት ወይም ህመም፣ ማስታወክ፣ ሽፍታ ወይም ሌሎች ምልክቶችን በመደበኛነት የሚሰማዎት ከሆነ።
- አለርጂ ካለብዎ ወይም አለርጂ ሊኖርብኝ ይችላል ብለው ካሰቡ።
- ነፍስ ጠር ከሆኑ ወይም እርጉዝ ሊሆኑ እንደሚችሉ ከተጠራጠሩ።
- ያለብዎ የአካል ጉዳቶች፣ ለምሳሌ መስማት የማይችሉ ከሆነ፣ ዓይነ ስውር ከሆኑ ወይም የአካል ጉዳት ካለብዎ (ለምሳሌ በስትሮክ፣ በካንሰር ምክንያት)። እርግጠኛ ካልሆኑ ምልክቶችዎን ማጋራት አለብዎት።
- ማንኛውንም ዓይነት መድሃኒት እየወሰዱ ከሆነ። ከዚህ በፊት መድሃኒት ከወሰዱ ነገር ግን አሁን አቁመውት ከሆነም ማጋራት አለብዎት።



ስለ አእምሮ ጤናዎ ማውራት

በተጨማሪም ስለሌላ ማንኛውም የአእምሮ ጤና ችግር የምትችሉትን ሁሉ ለጠያቂው መንገር አለብዎት። ይህም የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- ያለዎትን ማንኛውም ዓይነት የአእምሮ ጤና ምርመራ፣ አሁንም ሆነ ከዚህ በፊት፣ ለምሳሌ እንደ ድብርት፣ ጭንቀት ወይም ድህረ-አሰቃቂ ጭንቀት (PTSD)።
- ከዚህ በፊት ያጋጠሙዎትን ሃይለኛ ወይም ለመቆጣጠር ከባድ የሆኑ ስሜቶች ካሉ፣ እነዚህ የአእምሮ ጤና ችግር ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ። ለምሳሌ ብዙ ጊዜ የሚቆይ የመከፋት ስሜት፣ ሁልጊዜ በጣም አቅመ ቢሰነት መሰማት፣ በትንንሽ ነገሮች መበሳጨት፣ ስሜትዎን መቆጣጠር አለመቻል ወይም ብዙ የመጨነቅ ስሜት ሊሆኑ ይችላሉ።
- ለአእምሮ ጤናዎ ማንኛውንም መድሃኒት ከወሰዱ ወይም ከዚህ ቀደም ይወሰዱ ከነበር።



በቃለ መጠይቁ ወቅት ስለማውራት

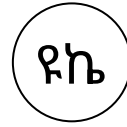
- ለአስተርጓሚው ቀላል እንዲሆን በአጭር ጊዜ ላይ ነገሮች ይናገሩ።
- አይቸኩሉ፣ የሚችሉትን ያህል ዝርዝር መረጃ መስጠትዎ አስፈላጊ ነው።
- መልስ ለመስጠት የሚከብድ ጥያቄ ካጋጠምዎ በደንብ መተንፈስ አለብዎት። ጥያቄውን ለመመለስ ተጨማሪ ጊዜ ካስፈለግዎ ለአስተርጓሚው መንገር አለብዎት።



4

የእርስዎ የጤና እና የጤና እንክብካቤ መብቶች

እንደ ጥገኝነት ጠያቂ የጤና እንክብካቤ መብቶችዎ



እንደ ጥገኝነት ጠያቂነትዎ፣ ከብሔራዊ የጤና አገልግሎት (N.H.S.) ጋር የጤና እንክብካቤ ማግኘት ይችላሉ። ይህ የመረጃ ወረቀት በጤና እንክብካቤ መብቶችዎ ላይ ተጨማሪ መረጃ ይሰጣል። በተጨማሪም የሕክምና እንክብካቤ ለማግኘት ተግባራዊ ምክንያቶችን ያብራራል፤ ታስረው ከሆንም ጨምሮ።



የጤና እንክብካቤ መብቶችዎ

እንደ ጥገኝነት ጠያቂ፣ በርካታ ጠቃሚ መብቶች አሉዎት፡

- ከኤንኤችኤስ የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አልዎት። ይህ ሁለቱንም 'የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ'፣ ለምሳሌ ሲታመሙ ዶክተርን መጎብኘት እንዲሁም 'ሁለተኛ ደረጃ እንክብካቤ'፣ እሱም ከስፔሻሊስት የሚመጣ የህክምና እርዳታን ያጠቃልላል።
- የሕክምና እንክብካቤ በሚያገኙበት ወቅት አስተርጓሚ የመጠየቅ መብት አለዎት። እርስዎ እና እርስዎ የሚንከባከቡ ሰዎች በትክክል መግባባት እንዲችሉ አስተርጓሚ መጠየቅ አለብዎት።



የጤና እንክብካቤን እንዴት ማግኘት እንደሚቻል

ብዙውን ጊዜ፣ **አጠቃላይ ሐኪም** ወይም **'GP'** በመባል የሚታወቁትን ዶክተሮች በመጎብኘት የጤና እንክብካቤ ማግኘት መጀመር ይችላሉ። GP በጣም የተለመዱ የሕክምና ሁኔታዎችን የሚያከም እና ታካሚዎችን ወደ ሆስፒታሎች እና ሌሎች የሕክምና አገልግሎቶች የሚያስተካክሉ ዶክተሮች ነው።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ ወደ **አደጋ እና ድንገተኛ ክፍል** ወይም **'A እና E'** መሄድ ይችላሉ። እነዚህ ክፍሎች በአብዛኛዎቹ ሆስፒታሎች ውስጥ ይገኛሉ። ወደ ኤ እና ኢ እርስዎ መድረስ ካልቻሉ ወደ 999 በመደወል አምቡላንስ ይጠይቁ። ድንገተኛ አደጋ ላልሆነ ድጋፍ 111 መደወል ይችላሉ።



GP(ጠቅላላ ሀኪም) ጋር እንዴት እንደሚመዘገቡ

እንግሊዝ ሀገር ከደረሱ በኋላ በተቻለ ፍጥነት በጠቅላላ ሐኪም መመዘገብ አለብዎት።

በጠቅላላ ሀኪም ለመመዘገብ ስልክ ደውለው ወደ ክሊኒኩ መቀበያ ሄደው የምዝገባ ፎርም ይጠይቁ። ምንም ሳይቻል ወይም ቋሚ አድራሻ ባይኖረዎትም በጠቅላላ ሐኪም የመመዘገብ መብት አሉት።



ታስረው ከሆነ ያሎት መብቶችዎ

ታስረው ከሆነ ፍላጎቶችዎን የሚያሟላ የጤና እንክብካቤ የማግኘት መብት አልዎት። የማቆያ ማእከል የጤና እንክብካቤ ቡድን ሊኖረው ይገባል፣ እና ይህ የጤና እንክብካቤ እርስዎ በእስር ላይ ካልነበሩ ሊያገኙት ከሚችሉዎት ደረጃ ጋር ተመሳሳይ መሆን አለበት።

በእስር ላይ ከሆኑ እንዳንድ ልዩ መብቶች አሉዎት፡-

- ከታሰሩ በ24 ሰዓት ውስጥ በአጠቃላይ ሐኪም መታየት አለብዎት። በዚህ ጊዜ እምቢ ካሉ፣ በምትኩ ከዚያ በኋላ በማንኛውም ሰዓት አጠቃላይ ሐኪም ለማግኘት መጠየቅ ይችላሉ።
- ሴት ከሆኑ በሴት ሐኪም የመታየት መብት አለዎት።
- የሕክምና መዝገቦችዎ በሚስጥር መያዝ አለባቸው።
- የሚወስዷቸው መድሃኒቶች እንደደረሱ ከተወሰደብዎ ተመሳሳይ መድሃኒቶች እንዲሰጥዎት የመጠየቅ መብት አለዎት። ይህ ካልሆነ ወዲያውኑ ለአንድ ሰው መንገር አለብዎት።
- በእስር ላይ ስላለው የጤና አጠባበቅ ህክምናዎ ቅሬታ ማቅረብ ከፈለጉ በመጀመሪያ ስለ ጉዳዩ ከሐኪሙ ጋር መነጋገር አለብዎት። ያ ካልረዳዎት የጤና አጠባበቅ ማዕከሉን ሥራ አስኪያጅ፣ የሕግ አማካሪዎን፣ የባህሪ ፈቃደኞች ጎብኝዎን፣ በማእከል የሚገኘውን ገለልተኛ የክትትል ቦርድ ማነጋገር ወይም ለሆም ኦፊሰር መጻፍ ይችላሉ።

