



# 4

## ናይ ጥዕናን ክንክን ጥዕናን መሰላትኩም

ኣብቲ ናይ ምጽራይ ቃለ መሕትት ብዛዕባ ጥዕናኻ ምዝራብ



እቲ ናይ ምርኣት ቃለ መሕትት ወይ "ንእሽቶ ቃለ መሕትት" መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምስ በጻሕካ ኣዝዩ ኣብ ሓጺር ግዜ እዩ ዝካየድ። ሓደ ሓደ ግዜ ኣብታ ዝመጸእካላ መዓልቲ እዩ። ድኻምን ውጥረትን ክህልወካ ተኸእሎ ኣሎ። መብዛሕትኡም ሰባት ቅድሚ ኣቲ ቃለ መሕትት ምስ ጠበቓ ክዛረቡ ዕድል የብሎምን። ተዳለዉ። ነቲ ቃለ መሕትት ክትገብር ኣዝዩ ሕማቕ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ፡ ኣብ መጀመርታ ከምዚ ባል።

ኣብታ ንእሽቶ ቃለ መሕትት፡ ዝኾነ ሕክምናዊ ኩነታት፡ ስንክልና ወይ ተላባዒ ሕማማት ኣለካ ድዩ፡ ከምኡውን ዝኾነ መድሃኒት ትወስድ ኣለኻ ድዩ ዝብል ሕቶ ክትመጸካ ኢኻ። ብተወሳኺ ብዛዕባ ጥዕናኻ ካልእ ሓበሬታ ከተካፍል እንተደሊኻ ክትሕተት ኢኻ። ኣብቲ ናይ ምጽራይ ቃለ መሕትት እዚ ምስ ተሓተትካ ብዛዕባ ዝኾነ ይኹን ናይ ጥዕና ጸገማት ነቲ ሓታቲ ክትነግር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።



### ነዚ ሓበሬታ ንምንታይ ምክፋል?

ብዛዕባ ዝኾነ ዘጋጥመካ ናይ ጥዕና ጸገማት ንቤት ጽሕፈት ውሽጣዊ ጉዳያት ክትነግር ኣለካ፡ ምእንቲ ቅኑዕ ሕክምናዊ ክንክን ክትረክብ። እቶም Home Office ጥዕናኻ ተቓላዓይ ከም ዝገብረካ እንተሓሲሶም፡ ሽቡ ተወሳኺ ደገፍ ክህቡኻ ከድልዮም ይኸእል እዩ። እቲ ብዛዕባ ጥዕናኻ እተካፍሎ ሓበሬታ ኣብ ውጽኢት ናይቲ ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ዑቕባ ንምርካብ ዘቕረብካ ሕቶ ጽልዎ ኣይህልዎን እዩ።



### ብዛዕባ ኣካላዊ ጥዕናኻ ምዝራብ

ነቲ ሓታቲ ብዛዕባ ዝኾነ ዘለካ ኣካላዊ ጸገማት ጥዕና ዝከኣለካ ኩሉ ክትነግር ይግባእ። እዚ ዝኾነ ይኹን፤

- **ዝተረጋገጸ ሕክምናዊ ኩነታት** ከም ኣዝማ፡ ኣርትራይተስ፡ ሕማም ልቢ ወይ ሕማም ሸኮር ዝኣመሰሉ ከም ዘለካ
- **ዝተረጋገጸ ሕማማት** ከም ዘለኩም፡ ከም Covid-19፡ ሸንግል፡ ወይ ዓሶ
- ዝኾነ ዘስምዓካ ኣካላዊ ምልክታት፡ ዋላ ጠንቁ እንተዘይፈለጥካ። ንኣብነት፡ ብቐጻሊ ሕማም ርእሲ፡ ቃንዛ ጎርፍ፡ ድኻም፡ ቃንዛ ወይ ቃንዛ ኣካላት፡ ተምላስ፡ ረስኒ ወይ ካልእ ምልክታት እንተ ኣጋጠሙካ
- **ኣለርጂ ዘፈጥር ምዃኑዮ**፡ ወይ ድማ ኣለርጂ ክህልወካ ከም ዝኸእል ሕሰብ
- **ነፍሰጻር** እንተኾይንኪ፡ ወይ ጥንስቲ ክትከውን ከም እትኸእል እንተጠርጠርኪ
- ዘለካ **ስንክልና** ንኣብነት ጸማም፡ ዓይነ ስወር ወይ ኣካላዊ ጸገም እንተሃልደካ (ንኣብነት ብሰንኪ ወቕዒ፡ መንሸር)። ርግጸኛታት እንተዘይኮይንኩም ምልክታትኩም ከተካፍሉ ይግባእ።
- ዝኾነ **መድሃኒት** ትወስድ እንተኾንካ። ቅድሚ ሕጂ መድሃኒት ወሲድካ ድሕሪ ሕጂ ግን እንተዘይወሲድካ እውን ሼር ክትገብር ይግባእ ።



### ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮኻ ምዝራብ

ብተወሳኺ ነቲ ሓታቲ ብዛዕባ ዝኾነ ዘለካ ናይ ኣእምሮ ጥዕና ጸገማት ዝከኣለካ ኩሉ ክትነግር ይግባእ። እዚ ድማ፤

- ዝኾነ ናይ ኣእምሮ ጥዕና መርመራታት ዘለካ፡ ሕጂ ይኹን ኣብ ዝሓለፈ እዋን፡ ከም ጭንቀት፡ ፍርሒ ወይ ድሕሪ ሰንባደ ዝመጽእ ጸቕጢ (PTSD)
- ዝኾነ ጽዑቕ ወይ ክትቆጻጸር ኣጸጋሚ ዝኾነ ስምዒታት ዘጋጠመካ ወይ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ዘጋጠመካ፡ እዚ ድማ ምልክት ናይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ጸገም ክኸውን ዝኸእል፡ ከም ብዙሕ ምሕዛን፡ ኩሉ ግዜ ኣዝዩ ረዳኢ ዘይብልካ ኮይኑ ዝሰምዓካ፡ ብንኣሽቱ ነገራት ምሕራቕ፡ ስምዒታትካ ክትቆጻጸር ዘይትኸእል ኮይኑ ምስ ዝሰምዓካ፡ ወይ ብዙሕ ጭንቀት ምስ ዝሰምዓካ
- ንጥዕና ኣእምሮኻ ዝኸውን ዝኾነ መድሃኒት ትወስድ ወይ ትወስድ እንተኾንካ።



### ኣብ ቃለ መሕትት ምዝራብ

- ብሓጻርቲ ሓረጋት ምዝራብ ኣይትረስዕ፤ ንተርጓሚ ቀሊል ንኸኸውን።
- ኣይትጓዩ - ብዝተኸለካ መጠን ዝርዝር ክትህብ ኣገዳሲ እዩ።
- ሓደ ሕቶ ክትምልሶ እንተኸቢድካ፡ ኣዕሚቕካ ከተሰተንፍስ ይግባእ ። ንሓደ ሕቶ ንምምላስ ዝያዳ ግዜ እንተድኣ ደሊኻ፡ ነቲ ተርጓሚ ክትነግር ይግባእ።



# 4

## ናይ ጥዕናን ክንክን ጥዕናን መሰላትኩም

መሰላት ክንክን ጥዕናኻ ከም ሓታቲ ዑቕባ



ከም ሓታቲ ዑቕባ መጠን፡ ካብ ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና ነጻ ክንክን ጥዕና ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ ድማ ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ዝርከቡ ሰባት መብዛሕትኡ ግዜ ናብ NHS የሕጽርዎ። እዚ ናይ ሓበሬታ ወረቐት ብዛዕባ መሰላት ክንክን ጥዕናኻ ዝያዳ ሓበሬታ ይህብ። ብተወሳኺ ንሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ዝሕግዮ ግብራዊ ምኽርታት ይገልጹ። እንተላይ እንተተኣሲርኻ።



### መሰላትኩም ኣብ ክንክን ጥዕና

ከም ሓታቲ ዑቕባ መጠን ብርክት ዝበሉ ኣገደስቲ መሰላት ኣለዉኻ፤

- ካብ NHS ክንክን ጥዕና ክትረክብ መሰል ኣለኻ። እዚ ንክልቲኡ 'ቀዳማይ ክንክን'፡ ከም ሓሚምካ ናብ ሓኪም ምብጻሕ፡ ከምኡ'ውን 'ካልኣዊ ክንክን'፡ እዚ ድማ ካብ ክኢላ ሕክምናዊ ሓገዝ ዘጠቓልል እዩ።
- ሕክምናዊ ክንክን ምስ እትረክብ ተርጓሚ ክትሓትት መሰል ኣለኻ። ንሱኻን እቶም ዝከናዕኩኻ ሰባትን ብግብኡኡ ምእንቲ ክትራኽቡ፡ ተርጓሚ ክትሓትት ይግባእ።



### ከመይ ጌርካ ክንክን ጥዕና ትረክብ

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ወይ 'GP' ዝፍለጥ ሓኪም ብምኻን ክንክን ጥዕና ክትረክብ ክትጀምር ትኽእል። ሓፈሻዊ ሓኪም ማለት መብዛሕትኡም ልሙዳት ሕክምናዊ ኩነታት ዝሕክምን ንሕሙማት ናብ ሆስፒታላትን ካልኣ ሕክምናዊ ኣገልግሎታትን ዝልእኹን ሓኪም እዩ።

ኣብ ህጹጽ እዋን፡ ናብ ክፍሊ ሓደጋን ህጹጽ ረድኤትን ወይ 'A and E' እውን ክትከይድ ትኽእል ኢኻ። እዞም ክፍልታት ኣብ መብዛሕትኡ ሆስፒታላት ይርከቡ። ባዕልኻ ናብ **A and E** ክትበጽሕ እንተዘይክኢልካ፡ ሽዑ ናብ 999 ደዊልካ ኣምቡላንስ ክትሓትት ይግባእ። ንዘይህጹጽ ደገፍ ናብ 111 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።



### ከመይ ጌርኻ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ንመዝገብ

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምስ በጻሕካ ብዝተኻኣለካ መጠን ቀልጢፍካ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትምዘገብ ኣለካ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምምዘጋብ ብተሌፎን ክትድውሎም ወይ ናብ መቐበሊ ኣጋይሽ ክለኒክ ከይድካ ቅጥዒ ምዘገባ ክትሓትት ኣለካ። ዋላ ሰነድ እንተዘይብልካ ወይ ቀዋሚ ኣድራሻ እንተዘይብልካ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትምዘገብ መሰል ኣለካ።



### ተኣሲርካ እንተኾንካ መሰላትካ

እንተተኣሲርካ፡ ድሌታትካ ዘማልእ ክንክን ጥዕና ክትረክብ መሰል ኣለካ። መዳኅኒ ማእከልካ ናይ ጥዕና ክንክን ጉጅለ ክህልዎ ኣለዎ። እዚ ክንክን ጥዕና ድማ ከምቲ ኣብ መዳኅኒ እንተዘይትህሉ እትረኽቡ ደረጃ ክህልዎ ኣለዎ። ኣብ ማእሰርቲ እንተሃሊኻ፡ ገለ ፍሉጻት መሰላት ኣለካ ማለት እዩ፤

- ካብ ማእሰርቲ ኣብ ውሽጢ 24 ሰዓታት ብሓኪም ሓፈሻዊ ሓኪም ክትረእ ኣለካ። ኣብቲ እዋን ነዚ ኣይፋል እንተ ኣልካዮ፡
- ኣብ ክንድኡ ድሒርካ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትከይድ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።
- ጓል ኣንስተይቲ እንተኾይንኪ ብጓል ኣንስተይቲ ሓኪም ክትረእ መሰል ኣለኪ።
- መዛግብቲ ሕክምናኻ ብሚስጢር ክሕክም ኣለዎ።
- ኣብ ዘመጻእካሉ እዋን መድሃኒትካ ካብኻ እንተተወሲዱ፡ ሽዑ ተመሳሳሊ መድሃኒት ክትወሃበካ መሰል ኣለካ ማለት እዩ።
- እዚ እንተዘይኮይኑ ንሓደ ሰብ ብክፍልጡ ክትነግሮ ይግባእ።
- ኣብ ማእሰርቲ ብዛዕባ ዝግበር ሕክምና ክንክን ጥዕና ጥርዓን ከተቐርብ እንተደሊኻ፡ መጀመርታ ብዛዕባኡ ምስ ሓኪም ክትዘራረብ ይግባእ። እዚ እንተዘይሓገዙካ፡ ምስ ሓላፊ ክንክን ጥዕና ናይቲ ማእከል፡ ጠበቓኻ፡ ወለንታዊ በጻሒ፡
- ኣብ ማእከልካ ዝርከብ ናጻ ቦርድ ክትትል፡ ወይ ድማ ናብ Home Office ክትጽሕፍ እውን ትኽእል ኢኻ።

