NHS
Devon

እንቋዕ ናብ ዴቮን ብደሓን መጻእኩም

ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ምርካብ

ትሕዝቶ

እዚ መምርሒ እዚ ከመይ ጌርካ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም ከም እትምዝገብ፣ ሕክምናዊ ሓገዝ ከም እትረክብን ኣብ ደቨን ጥዕናኻ ከም እትከናኸንን ንምርዳእ ይሕግዘካ። ኣየኖት ኣገልግሎታት ብነጻ ምዃኖምን ንዓኻን ንስድራቤትካን ዝኸውን ደገፍ ኣበይ ከም እትረክብን እውን የርኢ።

1. [ምልላይ ንኤን.ኤች.ኤስ]()

2. [ትኽክለኛ ኣገልግሎት ምምራጽን ክንክን ጥዕና ምኽፋልን]()

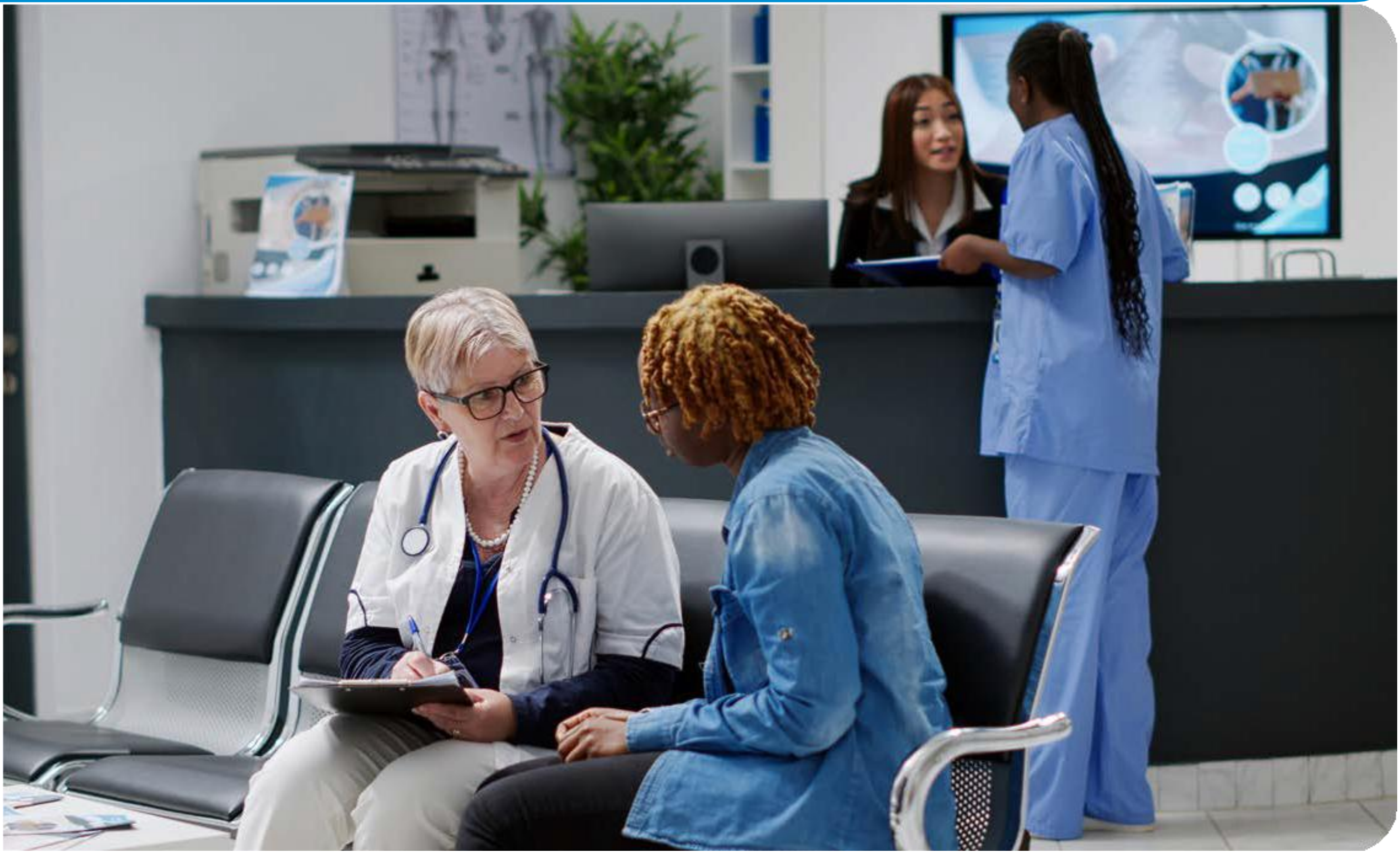
3. [መሰላትካን ብኸመይ ክትሕግዝ ከም እትኽእልን]()

4. [ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ጽቡቕ ምህላው]()

5. [ክታበትን ተላባዒ ሕማማትን]()

6. [መርመራ ጥዕና]()

7. [ካልእ ደገፍን ኣገልግሎታትን ንተወሰኺ ሓገዝ]()



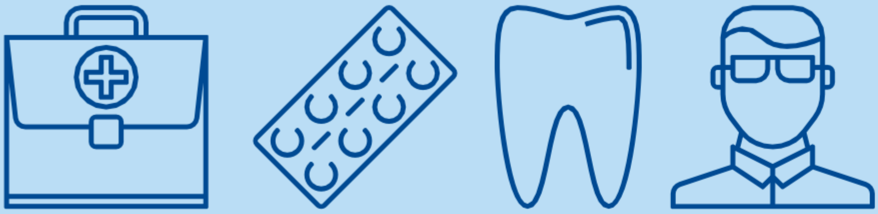
ምልላይ ንኤንኤችኤስ (NHS) 1

ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ንኹሉ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዝነብር ሰብ ክንክን ጥዕና ይህብ። መብዛሕትኦም ኣገልግሎታት NHS ኣብቲ ዝጥቀሙሉ ቦታ ብነጻ ኮይኖም፡ ብኢንሹራንስ ዘይኮነስ ብግብሪ ዝምወሉ እዮም።

NHS ከመይ ይሰርሕ

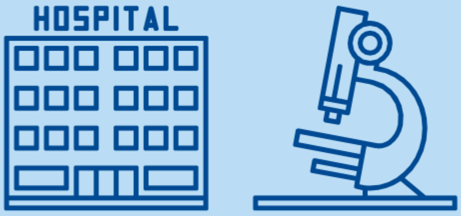
መባእታዊ ክንክን፤

ንመብዛሕትኡ ናይ ጥዕና ድሌታት (GPs፣ ፋርማሲታት፣ ሓካይም ስኒ፣ ሓካይም መነጽር) ቀዳማይ ርክብ



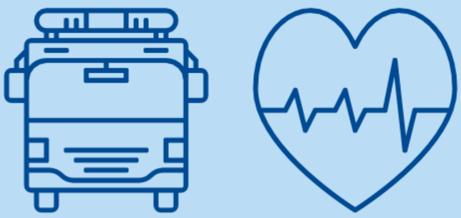
ካልኣይ ደረጃ ክንክን፤

ሆስፒታላትን ስፔሻሊስትን (መብዛሕትኡ ግዜ ድሕሪ ሪፈራል ሓፈሻዊ ሓኪም)



ህጹጽ ክንክን፤

ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቱ ሕማም ወይ መጉዳእቲ (999 ደውሉ ወይ ናብ A&E ኪዱ)



ህጹጽ ግን ከኣ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየእቱ፤

ናብ NHS 111 ደውሉ ወይ ናብ ማእከል ህጹጽ ክንክን ም

TIGRINYA

NHS ከመይ ይሰርሕ፣ ንስደተኞታት ዝዓለመ መምርሒ

ናይ 24 ሰዓታት ኣገልግሎት ዝህብ ነጻ ናይ NHS መስመር 111 ብምድዋል ነጻ ናይ ጥዕና ሓበሬታን ምኽርን ክርከብ ይከኣል። ኣስተርጓሚ ብቛንቛኻ ንኽግበረልካ "interpreter please" (ብኽብረትኩ ኣስቶርጓሚ) ኢልካ ምሕታት ይከኣል።

ፋርማሲ → መሰረታዊ መድሃኒት

በዓል ሞያ መድሃኒት (ፋርማሲስት) ንገለ ቅልል ንዝበሉ ሕማማት ከም'ኒ ሰዓል፣ ጉንፋዕ፣ ቃንዛ ጎሮሮ፣ ቅርጸት ከብድን ቃንዛን ዝኣመሰሉ መሰረታዊ ምኽርን መድሃኒትን ክህብ ይኽእል። በዓል ሞያ መድሃኒት ኣብ ዶክተር ኬድካ ክትረኤ ኣለካ ኢሉ ክሕብረካ ይኽእል፣ ወይ ብቐጥታ ናብ ካልኦት ናይ ጥዕና ስብ ሞያ ኬድካ ዘድልየካ ሓገዝ ክትረክብ ከም እትኽእል ክገብ ይኽእል። መድሃኒት ናይ ቅልል ዝበሉ ሕማማት ወይ ናይ ህጹጽ ኣገልግሎት ቀረባት ካብ ፋርማሲ ወይ ሱፐር ማርኬት ምግዛእ ይከኣል፣ ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ ፋርማሲ ንምርካብ፣ ናብዚ ኪድ፣ www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

ሓኪም ስንን ዓይን → ናይ ስንን ዓይንን ክንክን

- ሓኪም ስኒ ንምርካብ www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
- ሓኪም ዓይኒ ንምርካብ www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/

እንተ ደኣ ዘቐንዙ ስኒ ኣሎካ ህጹጽ ናይ ስኒ ክንክን ኣገልግሎት ንምርካብ 111 ኢልካ ደውል

GP ወይ ማዕከን ጥዕና → ምሕደራ ጥዕና፣ ምውህሃድ ናይ ነዊሕ እዋን ክንክን ከምኡ'ውን ኣብ ሆስፒታል ናይ ስፔሻሊስት ኣገልግሎት ምርካብ

GP ናይ ጥዕናዊ ምኽሪ፣ ውጽኢት ሕክምናዊ መርመራን መድሃኒት ምእዛዝን ክሕግዝ ይኽእል። ን መብዛሕትኡ ናይ ኣካላውን ስነ-ኣእሙራውን ናይ ጥዕና ሻቕሎት ናይ መጀመርታ ተሓተቲ ክኾኑ ይኽእሉ። ከምኡ'ውን GP ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ጥዕናዊ ክንክን ምውህሃድን ምሕደራን ከምኡ'ውን እንተደኣ ተወሳኺ ናይ ስፔሻሊስት ኣገልግሎት ኣድላዪ ኣብ ዝኾነሉ ሪፈር ናይ ምባልን ሓላፍነት ኣለዎም። ንቐጻሊ ዘድልይካ ናይ ጥዕናዊ ጠለባት ንኽማላኣልካ ኣብ GP ምምዝጋብ ኣገዳሲ እዩ። www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ኮማዊ ኣገልግሎት ጥዕና → ጥንሲ፣ ክንክን ቆልዓ፣ ኣገልግሎት መከላኸሊ ጥንሲ

ገለ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ኣብ ሆስፒታል ዘይኮነ ብደረጃ ኮም ዝወሃቡ እዮም። ከም ናይ ስነ-ኣእምሮ ጥዕና፣ ክንክን ቖልዑን ነብሰ-ጾራትን፣ ጾታዊ ጥዕናን ክሊኒክ ውጥን ስድራቤትን ዘጠቓለለ እዩ።

ብዘይ ቆጸሮ ዝእቶ ወይ ናይ ህጹጽ ክንክን ማዕከን → ቅልል ዝበሉ ማሕሰይቲ ወይ ህጹጽ ሕክምናዊ ምኽሪ

ንቅልል ዝበሉ መጉዳእቲ ከም'ኒ ምልሕጻጽ፣ መግመይቲን ነኣሽቱ መንቃዕቲ ዝኣመሰሉ፣ ወይ ህጹጽ ሕክምናዊ ምኽሪ ንምርካብ፣ ብቐጥታ ናብ ብዘይ ቆጸሮ ዝእቶ ወይ ናይ ህጹጽ ክንክን ማዕከን ብምኻድ ብዘይ ቆጸሮ ህጹጽ ኣገልግሎት ምርካብ ይከኣል።

ናይ ህጹጽ ረድኤት ኣገልግሎት → ህጹጽ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ወይ ንሂወት ዘስግእ ኩነታት

ናብ 999 ደውል እንተደኣ ሓደ ሰብ ብጽኑዕ ሓሚሙ ወይ ተጎዲኡን እሞ ኸኣ ህወቱ ኣብ ሓደጋ እንተሎ። እቲ ናይ ቴሌፎን ኦፐሬተር እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ወይ ናበይ ክትከይድ ከምዘለካ ከማኽረካ እዩ። ኣምቡላንስ ከም እትመጽእ ክግበር ይከኣል ኣብኣ ክንክን ክግበር ይከኣል ወይ ነቲ ዝሓመመ ናብ ሆስፒታል ተግዕዞ። ናይ ሆስፒታል ክፍሊ ሓደጋን ህጹጽ ረዲኤትን ((A&E) ዓመት ሙሉእ ን 24 ሰዓታት ክፉት እዩ። ነዚ ኣገልግሎት ብቐጥታን ብዘይ ቆጸሮን ክትጥቐም ይከኣል። www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/

ህጹጽ ረዲኤት ስነ-ኣእሙራዊ ጥዕና → ናይ ነፍሰ ምጥፋእ ሓሳብ ወይ ከቢድ ዓርሰ-ጉድኣት

እንተ ደኣ ንነብስኻ ከቢድ ጉድኣት ኣውሪድካ ወይ ከምኡ ክትገብር ሓሲብካ፣ ናብ 999 ደውል ኣምቡላንስ ክትመጸካ ሕተት ወይ ብቐጥታ ናብ A&E (ክፍሊ ሓደጋን ህጹጽ ረዲኤትን) ኪድ። እንተ ደኣ ነብሰ ቕትለት ሓሲብካ፣ናብ ሳማሪታንስ በዚ 116 123 ብምድዋል ኣዘራርቦም።

መሰላት ጥዕናዊ ክንክን፣ መምርሒ ን ስደተኛታት

ኩሉ ሰብ ኣብ GP (ሓፈሻዊ ሓኪም) ክምዝገብ መሰል ኣለዎ፣ ናይ ኣድራሻ መረጋገጺ፣ ኩነታት መንበሪ ፍቓድ፣ መንነት ወይ ናይ NHS ቁጽሪ ኣይድልዮን እዩ።

ኩሉ ሰብ ኣብ GP (ሓፈሻዊ ሓኪም) ክምዝገብ መሰል ኣለዎ፣ ናይ ኣድራሻ መረጋገጺ፣ ኩነታት መንበሪ ፍቓድ፣ መንነት ወይ ናይ NHS ቁጽሪ ኣይድልዮን እዩ።
ኣብ ቀረባኻ GP ደሊኻ ብ ኦንላይን ተመዝገብ።
www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

እንተደኣ ኣብ GP ንምምዝጋብ ተሸጊርካ እዚ ዝስዕብ ክትገብር ትኽእል፣
- GP ንኽትጥቀም ዘኽእል ካርድ ዳውንሎድ (ኣውርድ) ደሓር ነቲ ናይ GP ሪሰብሽን ኣርእዮ www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards/
- ናብ NHS England (0300 311 22 33) ወይ Doctors of the World (0808 1647 686) ሓገዝ ንምርካብ ደውል።

እዚም ዝስዕቡ ኣገልግሎት ጥዕና ንኹሉ ስበ ነጻ እዮም

- ናይ GP ምኽርን ክንክንን
- ናብ NHS 111 ናይ ቴሌፎን ናይ ምኽሪ መስመር ብምድዋል ዝርከብ ኣገልግሎት
- ኣብ ክፍሊ A&E ዝወሃብ ናይ ሓደጋን ህጹጽ ረዲኤትን ፣ ኣብ ብዘይ ቆጸሮ ዝእቶ ማዕከን፣ ክፍሊ ቅልል ዝበሉ መጉዳእቲ ወይ ናይ ህጹጽ ክንክን ማዕከን ዝወሃቡ ኣገልግሎታት
- መርመራን ክንክን ናይ ገለ ተላባዕቲን ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን
- ብ NHS ዝወሃብ ናይ ኮቪድ-19 ምጽራይ፣ መርመራ፣ ክንክን ከምኡ'ውን ናይ ክታበት ኣገልግሎሎታት
- ኣገልግሎት ውጥን ስድራቤት (መከላኸሊ ጥንሲ)
- ን ብማሕዩር፣ ምኽንሻብ ደቀንስትዩ፣ ዘቤታዊ ዓመጽ፣ ወይ ስጋ ዓመጽ ዝወርድ ኣካላውን ስነ-ኣእሙራውን ጸገማት ዝወሃብ ናይ ክንክን ኣገልግሎት

ናይ ስፔሻሊስት ሕክምናዊ ኣገልግሎት ከማን ነጻ እዮም ን እኒ፣

- **ስደተኛታት**
- **ሓተቲ ዕቑባ**
- **ግዳይ ወይ ጥርጡራት ዘመናዊ ባርነት**
- **ጽግዕተኛታት**

ሕቶ ዕቑባኦም ዝተነጸጉ ሰባት ከማን ነጻ ናይ NHS ኣገግልግሎት ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ነጻ ናይ ሕክምና ክንክን እንተ ደኣ ዝግበኣካ ኮይኒ ኣረጋግጽ።
www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

ኣብ ኢንግላንድ ብሓኪም ዝእዘዝ መድሃኒት፣ ናይ ስኒ ከምኡ'ውን ዓይኒ ክንክን ነጻ ኣይኮኑን እንተኾነ ግን ሓተቲ ዕቑባ ናይ ሆም ኦፊስ ገንዘባዊ ሓገዝ ዝወስዱ ኩሉ ናይ ሕክምናዊ ወጻኢታቶም ንምሽፋን ናይ HC2 ሰርቲፊከት ይወሃቦም። ዝኾነ ሰብ ነዚ ሓገዝ ከመልክት ይኽእል። ን ብኸመይ ከመልክት ብዝብል ኣብ ተውሳኺ ምኽሪ ረኤ።
www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

UK Health Security Agency

ብምትብባር ምስ

MAYOR OF LONDON

NHS

March 2022

ትኽክለኛ ኣገልግሎት ምምራጽን ክንክን ጥዕና ምኽፋልን

ዓይነት ክንክን	ኣብነት ዝኾኑ ኩነታት	ናበይ ክትከይድ / ንመን ክትድውል	ክኸፍል ኣለኒ ዶ?
ህጹጽ	ቃንዛ ኣፍልቢ፡ ስትሮክ፡ ከቢድ መጉዳእቲ	ብ 999 ደውሉ። ወይ ድማ ናብ A&E ምኻድ	ህጹጽ ክንክን ንኹሉ ብነጻ እዩ።
ግዜ ዘይህብ/ኣፃዳፊ(Urgent)	ክጽበ ዘይክእል ግን ከኣ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየእቱ ሕማም	ናብ **NHS 111 ደውሉ።** ወይ ናብ **ማእከል ህጹጽ ክንክን ምብጻሕ**	ህጹጽ ክንክን ንኹሉ ብነጻ እዩ።
ስሩዕ ክንክን	ሰዓል፡ ዳግመ ግምገማ መድሃኒት፡ ናይ ነዊሕ ግዜ ኩነታት	**ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ልምምድ**	ቆጸሮ ምስ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ንኹሉ ሰብ ብነጻ እዩ።
ቀሊል ሕማም	ቁሪ/ሰዓል፡ ቃንዛ ጎሮሮ፡ ኣለርጂ	**ፋርማሲ (ኬሚስት)**	ትእዛዝ ሓኪም ንገለ ሰባት ብነጻ እዩ (ንኣብነት ህጻናት፡ ኣብ ጥቕሚ ዝወስዱ ሰባት፡ ነፍሰጾራት)። ክትከፍሉ እንተኾይንኩም ንሓደ ኣቕሓ £9.90 እዩ።
ምኽሪን ርእሰ ሓገዝን	ኣብ ገዛኻ ምምሕዳር፣ ብዛዕባ NHS ምፍላጥ	www.nhs.uk	ኩሉ ናይ ኦንላይን ምኽሪ ብነጻ ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ።
ክንክን ስኒ፡ ዓይንን ምስማዕን።	ሓኪም ስኒን ሕክምና ዓይንን	ንህጹጽ ኩነታት **ናብ መስመር ሓገዝ ስኒ** NHS Devon (03330 063 300) ደውሉ። ኣብዚ ብምእታዉ www.nhs.uk/service-search ሓኪም ስኒ ወይ ሓኪም መነጽር ርኸቡ።	ንገለ ሰባት (ንኣብነት ህጻናት፡ ልዕሊ 60 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት፡ ዝተወሰኑ ኩነታት ዘለዎም ሰባት) መርመራ ዓይኒ ብነጻ እዩ። ሕክምና ስኒ ናይ ብሕቲ ክኸውን ዝኽእል ኮይኑ ገለ ሕክምናታት ጥራይ እዮም ኣብ NHS ነጻ ዝኾኑ።

ንጥዕናዊ ክንክን ንምኽፋል ሓገዝ እንተድኣ ኣድሊዩካ፡ ብመንገዲ NHS Low Income Scheme ንደገፍ ከተመልክት ትኽእል ኢኻ። ንሓኪም ሓፈሻዊ ሕክምናኻ ወይ ፋርማሲኻ ቀጥዒ HC1 ሕተቶ። እንተጸዲቕካ፡ ናይ HC2 ምስክር ወረቐት (ምሉእ ሓገዝ) ወይ HC3 (ከፊላዊ ሓገዝ) ክትረክብ ኢኻ። ገለ ሰባት ንነጻ ትእዛዝ ሓኪም ናይ ሕክምና ነጻነት (MedEx) ምስክር ወረቐት እዉን ብቑዓት እዮም። ሓገዝ ክትረክብ ብቑዕ እንተኾንካ ኣረጋግጽ በዚ ኣረጋግፅ (Check if you’re eligible for help | NHSBSA)

ተርጎምትን ኣብራህራህትን

ኣብ ቆጸራኻ ንምትርጓም ክሕግዝ ኣባል ስድራቤትካ ወይ ዓርክኻ ሒዝካ ምምጻእ ዝቖለለ እኳ እንተመሰለ፡ ኣብ ክንድኡ ነቲ ምስ እቲ ቆፃሮ ዝሓዝካዮ ሰብ ተርጓሚ (ተርጓሚ) ከም ዘድልየካ ክትነግሮ፡ ምስ ኣየናይ ቋንቋ ከም እትደሊ ክትነግሮ ንመክር። ወይ ዝሰልጠነ ሕክምናዊ ተርጓሚ ክሕዙ ይኽእሉ ወይ ድማ ብተሌፎን ዝኾነ ኣገልግሎት መስመር ቋንቋ ክጥቀሙ ይኽእሉ።

እዚ ድማ ውሑስን ቅኑዕን ትርጉማት ንኽፍጸም ንምርግጋጽ እዩ፣ ድሕነት ክልቴኻ ከም ሕሙም ከምኡ'ውን እቲ ሕክምናዊ ምኽሪ ዝህብ ሓኪም ንምርግጋጽ እዩ።

ቻፐሮናት (Chaperones)

መርመራ ትገብር እንተኾንካን ወይ check-up እንተሃልዩካ ግን ኣብቲ ክፍሊ ካልእ ሰብ እንተደሊኻን፡ ምሳኻ ሰብ ሒዝካ ክትመጽእ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ (ቻፐሮን ዝበሃል) ወይ ድማ ነቲ ክሊኒክ ክህበካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ። ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ትካላት ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ሓካይምን ነርስታትን ኣለዎም። እዚ ዝያዳ ምቹእነት ንኽስምዓካ ዝሕግዘካ እንተኾይኑ፡ ንወዲ ተባዕታይ ወይ ሰበይቲ ክትሪኢ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፡ እንተኾነ ግን ኩሉ ግዜ ዘይከኣል ክኸውን ይኽእል እዩ።

መሰላትካን ብኸመይ ክትሕግዝ ትኽእልን

3

ኩሉ NHS ዝጥቀም ሰብ መሰል ኣለዎ - ኩላትና ድማ ኣገልግሎታት ብዘይ ገለ ጸገም ንኽኸዱ ኣብ ምሕጋዝ ተራ ንጻወት።

መሰላትኩም

- ብኽብርን ኣኽብሮትን ክሕከም
- ዝተረዳእካዮ ሓበሬታ ንኽህልወካ
- ኣድላዪ እንተኾይኑ ተርጓሚ ምጥቃም (ናጻ)
- ናብ ምስጢራዊነትን ብሕትውና ምሕላው
- ቅድሚ ሕክምና ፍቓድ ምሕታት
- ስክፍታታት ወይ ቅሬታታት ምልዓልን ወይ ምግላፅ

ከመይ ጌርካ ክትሕግዝ ትክእል

- **ኣብ ቆጸራታት ኣብ ግዚኡ ምርካብ ወይ ብእዋኑ ምስራዝ**
- **ብዛዕባ ጥዕናኻ ቅኑዕ ሓበሬታ ምሃብ**
- **ዝተኣዘዙ መድሃኒታት ምውሳድን ምኽሪ ምኽታልን።**
- **ናይ ክታበትን መርመራን ዝቐርብ ዕድመ ምቕባል**
- **ንኻልኦት ንምክልኻል ጥዕና ኣብ ዘይህልወሉ እዋን ኣብ ገዛ ምጽናሕ**
- **ጽቡቕ ኣመጋግባ ንጡፍ ምኳንን**
- **ሽጋራ ኣይትትክኽ – ደገፍ ወይ ድማ ሓገዝ ኣሎ።**
- **ኣገልግሎት NHS ብጥበብ ምጥቃም**
- **ንሰራሕተኛታትን ካልኦትን ሕያዋይ ኩን።**

በቲ ዝግበር እንክብካበ ሕጉስ እንተዘይኮንካ ወይ ስክፍታ ከተልዕል እንተደሊኻ፡ መጀመርታ ምስ ሓላፊ ልምምድ ሓፈሻዊ ሓኪምካ (GP) ተዘራረብ። ከመይ ጌርካ ጥርዓን ከም እተቕርብ ንምፍላጥ(Learn how to make a complaint (NHS England website).

ጥዕና አእምሮ

ምሕብሓብ ጥዕና ኣእምሮኻ ልክዕ ከም ኣካላዊ ጽቡቕ ሂወትካ ኣገዳሲ እዩ። ነቶም ስደተኛታት ዝኾኑ ብፍላይ ንዓበይትን ህጻናትን ዝኸውን ናይ ሓፈሻዊ ኩነታት ጥዕና ኣእምሮ ከም ጭንቀት ወይ ፅዕንዕንታ ዝሃወሰ ፍሉይ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ ኣሎ እዩ ።

ንኹሎም ሕሙማትና ዝከናኸን ናይ ገዛእ ርእስና ስፔሻሊስት Mental Health Team ስለዘለና ዕድለኛታት ኢና ብቐጥታ ምስኦም ድማ ቆፃሮ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹም። ንዝያዳ ስፔሻሊስት ክንክን ድማ ናይ ማሕበረሰብ ጥዕና ኣእምሮ ጉጅለ ኣሎ፣ ምስ ዝተፈላለየ ናይ ዓበይትን ህጻናትን ኣገልግሎት። ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮኻ ትጨነቕ እንተኾንካን ብዛዕባ ኣማራጺታትካ ክትዘራረብ እንተደሊኻን፡ ድሕሪኡ ደዊልካ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP)ቆፃሮ ምሓዝ።

ቅልውላው ጥዕና ኣእምሮ እንተ ኣጋጢሙካን ቅልጡፍ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩካን፡ ናብቲ 24/7 ህጹጽ ጥዕና ኣእምሮ ሓገዝ መስመር ብ 111 ደውል።

ክታበትን ተላባዒ ሕማማትን

ክታበት ንዓኻን ንስድራቤትካን ንማሕበረሰብካን ካብ ከም ጉንፋዕ፡ ዕንፍሩርን ፖልዮን ዝኣመሰሉ ከበድቲ ሕማማት ይከላኸለልካ።

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ኩሉ ስሩዕ ክታበት ንዓኻን ንስድራቤትካን ብነጻ እዩ። በጃኹም ኣብ ትካል ሓፈሻዊ ሓኪምኩም ቆጸራ ሒዝኩም ታሪኽ ክታበትኩምን እንታይ ተወሳኺ ክታበት ከድልየኩም ከም ዝኽእልን ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም። ንስኻ ወይ ስድራቤትካ እንታይ ዓይነት ክታበት ከም ዝወሰድካ ርግጸኛታት እንተዘይኮንካ፡ ነቲ መደብ ዳግማይ ብዘይ ስግኣት ክትጅምሮ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ብዙሓት ሃገራት ከም ፖልዮን ዕንፍሩርን ዝኣመሰሉ ሕማማት ሕጂ'ውን ክዘዋወሩ ይኽእሉ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ እዞም ሕማማት ሳላ ክታበት ሓልሓሊፎም እዮም ዝረኣዩ።

ምኽርታት ምክልኻል ረኽሲ፡ ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ምሕጻብ፡ ሰዓልን ምሕንጣጥን ምሽፋን፡ ጥዕና እንተዘይብልካ ድማ ኣብ ገዛኻ ምጽናሕ።

ኣሕፅሮተ ቃላት ክታበት

BCG/TB	Bacillus Calmette-Guérin
DTaP	Diptheria, Tetanus and Pertussis
Hep B	Hepatitis B
Hib	Haemophilus Influenzae B
HPV	Human Papillomavirus
IPV	Polio
MenACWY	Meningitis A, C, W & Y
MenB	Meningitis B
MMR	Measles, Mumps and Rubella
MMRV (from (January 2025)	Measles, mumps, rubella, from varicella (chickenpox)
PCV / PPV	Pneumococcal
RSV	Respiratory syncytial virus
Td/IPV	Tetanus, Diphtheria and Polio

መደብ ክታበት ዓባይ ብሪጣንያ (United Kingdom)

Birth	BCG *(if high risk)*
8 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, Men B, Rotavirus
12 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, Men B, Rotavirus
16 weeks	DTaP/IPV/Hib/Hep B, PCV
1 year	PCV, MMR(V), Men B
18 months	MMRV, DTaP/IPV/Hib/Hep B
3 yrs 4 mths	MMR(V), DTaP / IPV
12 years	HPV
14 years	TdIPV, MenACWY
Pregnancy	Influenza, Tdap (tetanus, diptheria and pertussis), RSV
65 years	PPV, Influenza, Shingles
75 Years	RSV,Covid 19

ካብ 2-3 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት፡ ኩሎም ኣብ ዕድመ ትምህርቲ ዝርከቡ ህጻናት፡ ክሊኒካዊ ሓደጋ ዘለዎም፡ ኣለይትን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕናን እውን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክረምቲ ክታበት ኢንፍሉዌንዛ ክወስዱ መሰል ኣለዎም። እቶም ዝተወሰኑ ናይ ጥዕና ኩነታት ዘለዎም፡ ንኣብነት፡ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ዝዓፈኑ ሕሙማት እውን ተወሰኺ ክታበት ክረኽቡ ብቑዓት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። በጃኹም ንሕክምናዊ ትካል ሕተቱ።ካብ 1 መስከረም 2025 ጀሚሩ ስሩዕ መደብ ክታበት – በዚ GOV.UK ምሉኡ

(Complete routine immunisation schedule from 1 September 2025 – GOV.UK)

መርመራ እንታይ እዩ?

መርመራ ማለት ቅድሚ ምልክታት ምህላውካ ዝተወሰኑ ኩነታት ምፍታሽ ማለት እዩ። ጸገማት ብኣግኡ ንምርካብ ምእንቲ ብቐሊሉ ክሕከሙ ይሕግዝ። ኩሉ ሰብ ብመሰረት ዕድሚኡ፡ ጾታኡን ድሕረ ባይታ ጥዕናኡን መርመራ ይግበረሉ። ኣየኖት መርመራታት ንዓኻ ዝምጥኑ ንሓኪምካ ሕተቶ። ኩሉ መርመራ ብነጻ እዩ፣ ዝኾነ ጸገም እንተተረኺቡ ድማ ሽዑ ናብቶም ክኢላታትሐ ስፔሻሊስትስ ኣውቶማቲክ ሪፈራል ኣሎ ምእንቲ ንሳቶም ብቀረባ ክከታተሉካ።

ምርመራ ኣብ እዋን ጥንሲ

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ኣብ እዋን ጥንሲ ዝቐርቡ መርመራታት መርመራ ወይ ኣልትራሳውንድ ስካን ወይ መርመራ ደም ወይ ድማ ውህደት ክልቲኦም እዮም። ኣልትራሳውንድ ስካን ከም ስፒና ቢፊዳ ዝኣመሰሉ ኩነታት ከለሊ ይኽእል። መርመራ ደም፡ ከም ሕማም ሲክለ ሴልን ታላሴሚያን (sickle cell disease and thalassaemia) ዝኣመሰሉ ውርሻዊ ኩነታት ናይ ምህላው ዕድልካ ዝለዓለ ድዩ ኣይኮነን፡ ከምኡ'ውን ከም ኤችኣይቪ፡ ሄፓታይተስ ቢ ወይ ፍንጣጣ (HIV, hepatitis B or syphilis)ዝኣመሰሉ ረኽስታት እንተሃልዮምኻ ከርኢ ይኽእል። ከም ዳውን ሲንድሮም ዝኣመሰሉ ኩነታት ተወሳኺ መርመራታት ኣሎ።

ምርመራ ሓደሽቲ ህፃናት

ኩሉ ህጻን ድሕሪ ምውላዱ ነዊሕ ከይጸንሐ ምሉእ ኣካላዊ መርመራ ብምግባር ዓይኑ፡ ልቡ፡ ጭሕሙ፡ ኣብ ኣወዳት ድማ ጽግያት ይምርመር። እዚ ድማ ተወሳኺ መርመራ ወይ ሕክምና ዘድልዮም ኩነታት ክህልዎም ዝኽእል ዕሽላት ንምልላይ እዩ። እቲ መርመራ ድሕሪ ምውላድ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓታት ድሕሪኡ ድማ እንደገና ኣብ 6 ክሳብ 8 ሰሙን ዕድመ ይፍጸም፣ ምኽንያቱ ገለ ኩነታት ንኽምዕብሉ ቁሩብ ግዜ ክወስድ ስለዝኽእሉ።

.

ምርመራ ማህፀን

መርመራ ማህጸን (a smear test) ጥዕና ማህጸንካ ይምርምር። ማህጸን ካብ ርሕምኻ ናብ ማህጸንካ ዝኽፈት እዩ። እቲ ናሙና ኣብ ዋህዮታት ማህጸንካ ለውጢ ከስዕብ ዝኽእል ዝተወሰኑ ዓይነታት ቫይረስ ፓፒሎማ ሰብ (HPV) ከምዘሎ ይምርመር። እዚኦም "ልዑል ሓደጋ" ዝበሃሉ ዓይነታት ኤች.ፒ.ቪ. ኩለን ካብ 25 ክሳብ 50 ዓመት ዝዕድሚኦን ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 5 ዓመት፡ ድሕሪኡ ድማ ካብ 50 ክሳብ 65 ዓመት ዝዕድሚኦን ኣብ ነፍሲ ወከፍ 5 ዓመት ክዕደማ እየን።

ምርመራ ኣነርሲዝም ኣኦርቲክrtic (Aortic aneurysm screening

መርመራ ኣነርሲዝም ኣኦርቲክ ከብዲ (AAA) ኣብ'ቲ ካብ ልብኻ ንታሕቲ ብኸብድኻ ዝሓልፍ ቀንዲ ሰራውር ደም ኣኦርታ ምብስባስ ወይ ሕበጥ እንተሃልዩ ንምፍታሽ ዝሕግዝ መንገዲ'ዩ።

ዕድሚኦም 65 ዓመትን ልዕሊኡን ዝዕድሚኦም ደቂ ተባዕትዮ ብዝያዳ ናይ AAA ሓደጋ ኣለዎም። መርመራ ምግባር መብዛሕትኡ ግዜ ክሕከም ኣብ ዝኽእለሉ እዋን ኣብ ኣኦርታ ሕበጥ ብኣግኡ ንምርኣይ ክሕግዝ ይኽእል። ቅልጡፍን ቃንዛ ዘይብሉን ኣልትራሳውንድ ከብድኻ እዉን ዘጠቓልል እዩ።

ምርመራ ናይ ጡብ መንሽሮ

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ካብ 8 ደቂ ኣንስትዮ ኣስታት 1 መንሽሮ ጡብ ከምዘለዋ ይፍለጥ። ብኣግኡ እንተተረኺቡ፡ ሕክምና ዝያዳ ዕዉት ስለዝኾነ፡ ናይ ምሕዋይ ዕድል ጽቡቕ'ዩ።

ማሞግራም ዝበሃል መርመራ ራጂ ይጥቀም'ሞ፡ መንሽሮታት ንእሽቶ ምስ ዝኾኑ ንምርኣይ ወይ ክስምየም ይኽእል።

ኩለን ካብ 50 ዓመት ክሳብ መበል 71 ዓመት ልደተን ዝዕድሚአን ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ዝተመዝገባ ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ዓመት ብኣውቶማቲክ ንመርመራ መንሽሮ ጡብ ይዕደማ።

ምርመራ መንሽሮ መዓንጣ

መንሽሮ መዓንጣ ኣብ 4ይ ደረጃ ዝስራዕ ዓይነት መንሽሮ እዩ። መርመራ ኣብ ድሮ ደረጃ፡ ንምሕካም ዝቐለለ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ንምርካብ ክሕግዝ ይኽእል።

መርመራ መንሽሮ መዓንጣ ንኹሉ ዕድሚኡ 56 ዓመትን ልዕሊኡን እዩ።

ንእሽቶይ ናሙና ሽንቲ ንምእካብ ናብ ቤተ-ፈተነ ንምልኣኽ፡ ናይ ገዛ መመርመሪ አቅሓ (kits) ትጥቀም፡ እዚ ድማ ፌካል ኢሙኖኬሚካላዊ መርመራ(faecal immunochemical test (FIT) ዝበሃል እዩ። እዚ ድማ ደቀቕቲ ደም እንተሃልዩ ይምርመር።

ካልኦት ደገፍን ኣገልግሎታትን ንተወሳኺ ሓገዝ

1. Stop smoking (Better Health Quit Smoking):
Devon Stop Smoking Service | Devon County Council Stop Smoking Service Provided by Best You

1. ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ (ዝሓሸ ጥዕና ሽጋራ ምቁራጽ)፤

ኣገልግሎት ሽጋራ ምቁራጽ ደቮን | ቤት ምኽሪ ኣውራጃ ደቮን ብቤስት ዩ ዝወሃብ ኣገልግሎት ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ

2. Drug and alcohol support (NHS Live Well):
Drug addiction: getting help – NHS

2. ደገፍ ሓሽሽን ኣልኮላዊ መስተ (NHS Live Well)፤

ወልፊ ሓሽሽ፡ ሓገዝ ምርካብ – NHS

3. Sexual health services:
Devon Sexual Health – providing sexual health services that support healthy relationships and sex being – Devon Sexual Health

3.ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና፤

ዲቮን ጾታዊ ጥዕና – ንጥዑይ ዝምድናን ጾታዊ ጽቡቕ ምህላውን ዝድግፍ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ምሃብ – ዲቮን ጾታ

4. Specialist support for migrants and refugees:
Devon and Cornwall Refugee Support (DCRS) – Migration and resettlement

4. ስፔሻሊስት ደገፍ ንስደተኛታትን ስደተኛታትን፤

ደገፍ ስደተኛታት ደቮንን ኮርንዎልን (DCRS) – ስደትን ምጥያሽን

5. Refugee Support Devon:
Our Vision – Refugee Support Devon

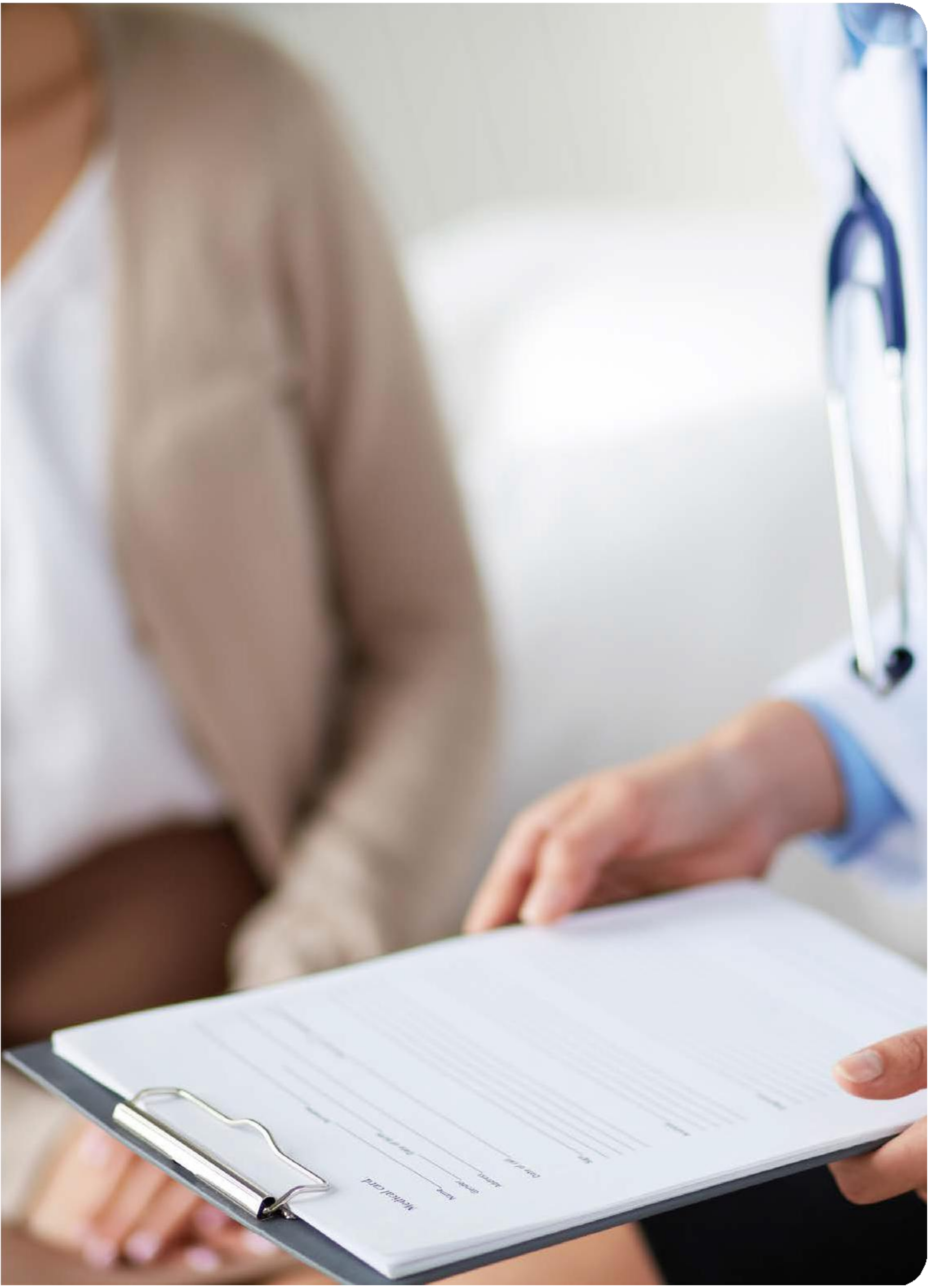
5. ደገፍ ስደተኛታት ደቮን፤

ራእይና – ደገፍ ስደተኛታት ደቮን።

6. Devon Mental Health Alliance Network:
Devon Mental Health Alliance | Working together for better mental health

6. መርበብ ኪዳን ጥዕና ኣእምሮ ደቮን፤
ኪዳን ጥዕና ኣእምሮ ደቮን | ንዝሓሸ ጥዕና ኣእምሮ ብሓባር ምስራሕ

ንዉልቃዊ መዘኻኸሪታት መፅሓፊ ዝኸውን ቦታ፤


Medical card

NHS Devon

ንውልቃዊ መዘኻኸሪታት *መፅሓፊ* ዝኸውን ቦታ፤

ዝርዝር ሓበሬታ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ሓኪም **GP)**፡ *መድሃኒታት፡ ናይ ህጹጽ እዋን አድራሻ(***contacts)**

November 2025 ተሓቲሙ

ብዛዕባ እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ክትራኸቡ ምስ እትደልዩ

ብ ኢመይል፡ d-icb.healthinequalitiesdevon@nhs.net ክትረክቡና ትክእሉ ኢኹም