

Resettling

REFUGEES IN AMERICA

Disclose your HIV status to your sexual partner(s) before you have sex and engage in safer sex activities

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

- Don't share needles if you are injecting drugs
- Don't share needles used for body piercing and tattoos.

For more information:

- Talk to your resettlement case worker
- Speak with your doctor

ስለ ጸ.ሕ.ተ/ኤይድስ መሰረታዊ ሐቆች



ኤይድስ - የጸ.ሕ.ተ. (የጸረ-ሕመም ተዋጊ) መቃወስ - የመጨረሻ ደረጃና የአካላት የበሽታ መከላከያ እጦት ሲሆን፣ ጸ.ሕ.ተ.(HIV) በመባል ይታወቃል። ጸ.ሕ.ተ. አካላችን ብዙ ሕመሞችን የሚከላከልበትና የሚዋጋበት የተፈጥሮ መሣሪያው ነው። የጸ.ሕ.ተ. መቃወስ ብዙ ዓመታት ቆይቶ የአካላት መዳከምና መስነፍ፣ ለተለያዩ በሽታዎችም መጋለጥን ያስከትላል። አካል አንዳንድ በሽታዎችን ለመከላከል ሚሳኑ ሕመምተኛው ኤይድስ ወይም የጸ.ሕ.ተ. እጦት ሕመም እንደያዘው ግልጽ ሊሆን ይችላል።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ምርመራ
በሽታኛውን ሰው በቀላሉ ማወቅ አይቻልም። አንድ ሰው ጤና ቢመስልና የጤንነት ስሜት ቢሰማውም እንኳን የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ሊኖርበት ይችላል። ብዙ ሰዎች የጸ.ሕ.ተ. በሽታ እንደ ታመሙ የሚያውቁት በምርመራ ብቻ ነው። ቀላል ምርመራ በማድረግ ጤንነትዎን ወይም መታመምዎን ለመለየት ይችላሉ። የበሽታ ሕዋሳት ወደ አካላታችን ሲገቡ ጸረ-ሕመም ተዋጊ ሊቃወሚቸው ይነሳሉ። የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ምርመራም የጸ.ሕ.ተ. ተቃዋሚዎችን (antibodies) በደም ውስጥ መኖር ወይ አለመኖርን ይለካል። በሽታኛው ሰው አካላቱ የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ተቃዋሚዎችን ለመፍጠር እስከ ስድስት ወር ያህል ስለሚፈጅ፣ አካላቱ ገና ተቃዋሚ ባይፈጥርም በሽታኛው ሕመሙን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፍ ይችላል።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ እንዴት ይተላለፋል?

ከሕመምተኛው ሰው ደም፣ ከአባለ-ዘፋና ከማንኛውም የብልት ፈሳሽ ጋር በመነካካት ሊተላለፍ ይችላል። በሩካቤ ወይም በግብረ-ስጋ በመገናኘትና፣ በሽታኛ ሰው በተወጋበት መርፌም በመጠቀም ሊተላለፍ ይችላል። በሽታኛ እርጉዝ ሴት በማሕፀንዋ ላለው፣ አራስም በወሊድ ሰዓት፣ ጡት የምታጠባ እናትም ለሚጠባው ሕፃን የጸ.ሕ.ተ.ን በሽታ ለያስተላልፉና ሊያጋቡ ይችላሉ። ከብዙ ዓመታት በፊት የደም እርዳታ (blood transfusion) ከተቀበሉት ጥቂቶች ሰዎች የጸ.ሕ.ተ. በሽታ መታመማቸው ቢታወቅም እንኳን፣ ዛሬ ግን የደም ማከማቻ መደብሮች በሚሰበሰቡት ደም ሙሉ ቁጥጥርና ምርመራ ስለሚያካሄዱ፣ የአሜሪካ የደም ባንክ በዓለም “ንጹሕ” ከሚባሉት አንዱ ነው። ሰው ደም ሲለግስ የጸ.ሕ.ተ. በሽታ አይተላለፍበትም።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ የማይከሰቱበት ጉዳዮች

- ዕለታዊና ቀላል መነካካት፣
- እጅ ለእጅ በመጨበጥ፣
- በመተቃቀፍና ጉንጭ መሳሳም፣
- በቅርብ ሳል በመሳልና በማነጠስ፣
- ደም በመስጠት፣
- የጋራ መዋኛ ቦታና ሽንት-ቤት በመጠቀም፣
- አንሶላና ብርድ ልብስ በጋራ በመጠቀም፣
- የምግብ ሰፋንና ሹካዎችን በመጋራት፣
- በወባ ትንኝና በሌሎች ትሎችም በመነከስ፣

IRSA
 1717 Massachusetts Avenue, NW #200
 Washington DC 20036-2003
 Tel: 202 • 797 • 2105 Fax: 202 • 347 • 2576
www.refugeesusa.org

Produced by the National Programs Division of IRSA

የሰውነት ስርዓት ማስጠበቅ ይቻላል?

ሙሉ ጥንቃቄ፦

ፈጽሞ ከግብረ-ሥጋ መገለል፣ ራስዎንና ፍቅረኛዎን በምርመራ ከበሽታው ነፃ መሆናችሁ ከተረጋገጠ፣ አንዳችሁም ከሌላ ሰው ጋር ፈጽሞ በግብረ-ሥጋ አለመገናኘት።

መጠነኛ ጥንቃቄ፦

መከላከያ ባለው ሁኔታ ግብረ-ሥጋ መፈጸም፣ ንጽሕና ባለው መርፌ መጠቀም።

መከላከያ ያልሰጠው ግብረ-ሥጋ ስርዓት ማስጠበቅ ይቻላል?

በሩካቤ ጊዜ የአባለ-ዘርና ሌላም የብልት ፈሳሽ፣ ወይም ደም አለመንካት። ሥጋዊ ሩካቤ ከማድረግም በፊት ከፍቅረኛዎ፣ ወይም ወዳጆዎ ጋር በግልጽ መነጋገር ነው። ዘወትር የብልት ሽፋን ላሰቲክ (latex condom) በትክክል መጠቀም ይገባል። ከንጥረ-ውሃ በተሠራው ላሰቲክ (water-based) ይጠቀሙ እንጂ ከንጥረ-ዘይት (oil-based) የተሠራው በቀላሉ ሊቀደድ ስለሚችል፣ በእርሱ ፍጹም እንዳይጠቀሙ ማስታወስ ያሻል።

ንጽሕና ያልሰጠው መርፌ ምን ይሆናል?

ሌላ ሰው በተጠቀመበት መርፌ አለመጠቀም፣ በመርፌ ልውውጥ ፐሮግራም ገብተው አዲስ መርፌ ለማግኘት የተጠቀሙበትን መርፌ ማሰረከብ፣ ካልሆነም አንዴ የተጠቀሙበትን መርፌ መጀመሪያ ሁለት ጊዜ በውሃ አጥበው ዳግመኛም በበረቅ (bleach) ሁለቱ ለሰላላ ደቂቃ ነክረው፣ ለሦስተኛ ጊዜም ሁለቱ በውሃ በማጠብና በመለቅለቅ ማጽዳት ይገባል።

የጸ.ሕ.ት. ዝጊያ ያለውን ሰው እንዲያጋና ምን ማድረግ አለብን?

ሙሉ ጥንቃቄ፦

ፈጽሞ ከሩካቤ ወይም ከግብረ-ሥጋ መገለል፣ ጡት አለማጥባት።

መጠነኛ ጥንቃቄ፦

ከወዳጅዎ ወይም ፍቅረኛዎ ጋር በግብረ-ሥጋ ከመገናኘትም በፊት ስለ ጸ.ሕ.ት. ሕመምም በግልጽ ተነጋግረው፣ መከላከያም ተጠቅመው፣ በጥንቃቄ የሩካቤውን ተግባር መፈጸም ነው።

የመከላከያ ግብረ-ሥጋ መፈጸም ማለት ምን ይሆናል?

በሩካቤ ጊዜ የአባለ-ዘርና ሌላም የብልት ፈሳሽ፣ ወይም ደም ፈጽሞ አለመንካት ነው። ሥጋዊ ግንኙነት (ሩካቤ) ከመጀመርም በፊት ከፍቅረኛዎ፣ ወይም ወዳጆዎ፣ በግልጽ ያውሩ፣ ይነጋገሩ። ዘወትር የብልት ሽፋን ላሰቲክ (latex condom) በትክክል ይጠቀሙ። ከንጥረ-ውሃ በተሠራ ላሰቲክ (water-based) ይጠቀሙ እንጂ የንጥረ-ዘይቱ (oil-based) በቀላሉ የሚቀደድ መሆኑን አይዘንጉ።

ንጽሕና ያልሰጠው መርፌ ማለት ምን ይሆናል?

- ሌላ ሰው በተወጋበት መርፌ ፈጽሞ አለመጠቀም፣
- ለንቅሳተና ለጆሮ መብሻ ወይም ሌላ የአካል ክፍል ለመብሳት በዋለ መርፌ ፈጽሞ አለመጠቀም።

የጸ.ሕ.ት. ጥያቄ ከሰጥዎት ምን ይሆናል?

- ለሚያገለግልዎት የጥገኞች ሠራተኛ ማነጋገር፣
- ሐኪምዎን መጠየቅና ማማከር ነው።

Basic Facts about HIV/AIDS

AIDS—Acquired Immune Deficiency Syndrome—is the final state of a serious health condition caused by the Human Immuno-deficiency Virus, more commonly known as HIV. HIV causes the body to lose its natural defenses against disease. Over a period of time (often many years) the body eventually becomes weak and open to attack by several types of infections and diseases that the body is unable to fight. When the body can no longer fight off certain infections, a person is diagnosed with AIDS.

How is HIV Transmitted?

HIV is transmitted through blood, semen, and vaginal fluids of infected persons. HIV can be passed from one person to another during certain sexual acts, or sharing needles with an infected person. A mother who has HIV can also transmit the virus to her child while in the womb, during delivery or by breast-feeding. Years ago, some people were infected by HIV through blood transfusions. Today, U.S. blood banks are required to screen donated blood for HIV, making our blood supply the safest in the world. You cannot get HIV from donating blood.

Taking an HIV Test

You can't tell if a person is infected with HIV. Just because they look fine and feel fine doesn't mean they're not HIV positive. Many people don't even know that they're infected—that is, unless they take an HIV test. A simple test can tell you if you have been infected with the HIV virus. When a virus enters your body, your immune system produces antibodies. The HIV test tells you if your body has produced antibodies to HIV.

If you are infected, HIV antibodies may take up to six months to develop. During this time, even though you have not developed antibodies to the virus, you can still transmit HIV to others.

You can't get infected by:

- Casual, everyday contact
- Shaking hands
- Hugging, kissing

- Coughing, sneezing
- Giving blood
- Using swimming pools, toilet seats
- Sharing bed linen, eating utensils, food
- Mosquitoes and other insects, animals

How can you protect yourself?

No Risk

- Abstinence
- If you and your partner have been tested for HIV and are not infected and you only have sex with each other

Some Risk

- Safer sex activities
- Safer needle use

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

Don't share needles if you are injecting drugs. Use needle exchange programs where used needles can be exchanged for new ones, or rinse your used needles twice in water, twice in bleach for 30 seconds, and twice in water again.

If you are living with HIV how can you protect others?

No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

Some Risk

- ሓኪምን ማማከር
- የፈጣን ምግቦችን በሳምንት ከአንድ ጊዜ በላይ አለማዘውተር
- ምግብን በመስጠትና በመከልከል የልጆች ሽልማትም ሆነ ቅጣት አለማድረግ
- ጣፋጭና ከረሜላ መሳይ ነገሮችን አልፎ-አልፎ እንጂ አለማዘውተር

ጤና ምግብ መመገብ:

የተለያዩ ምግቦችን፣ ፍራፍሬ፣ አታክልትና፣ ጥራጥሬን ማዘውተር። ብስኩት፣ ከረሜላ፣ ቅቤ፣ ጥብስ፣ ማዮኔዝ፣ ማርጆሪን፣ ጨው የበዛባቸውን፣ የዘይት ጥብሶችን፣ አይስ-ክሬም፣ ኬክና የመሳሰሉትን ሁሉ ማስወገድ ነው።

በሌላ መንገድ ምግብን ጤና ማድረግ:

- ያልተጣሩና ያልተነጠሩ፣ የሙሉ ገብስ ዳቦ፣ ጥቁር ሩዝና ሌላም አዝርእት በመመገብ።
- እሸት የሆኑ አታክልትና ፍራፍሬ በመብላት።
- ፍሬዎችና የፍራፍሬ ጭማቂዎችን በመጠኑ አሳንሶ በመግዛት።
- ሲጠብሱና ሲቀቅሉም ቅባትና ዘይት በጣም በማሳነስ።
- እንዲያውም በመጥበቅ የሚረጨው ቅባት ከሌላው ዘይቶችና ቅባቶች ይልቅ ማዘውተር።
- ምግብን በዘይት ከመጥበስ ይልቅስ በውሃ መቀቀል፣ በእንፋሎት ማብሰል፣ በከሰልና በደረቅ እሳት መጥበስን ማዘውተር።
- ስባት ያልበዛባቸው የምግብ ዓይነቶችን መምረጥ፡ (ዶሮ፣ ቀይ የበሬ ስጋ፣ ተርኪ፣) ወተትም ስባት የሌለበት፣ የተናጠ (1% ወይም 2%) ዓይብና እርጎም እንዲሁ።

ስለ እጅግ ውፍረት ተጨማሪ መልእክት ካስፈለገም የሚከተሉትን መመልከት ነው:

- www.americanheart.org
- www.cdc.gov
- www.usda.gov
- www.diabetes.org
- www.medlineplus.gov



ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ምንጮች የተውጣጣ ነው:

The U.S. Department of Agriculture

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Georgia State University, Department of Geography and Anthropology

American Heart Association

American Obesity Association

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
 riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



HEALTHY LIVING

የልጆች እጅግ መወፈ
 (Childhood Obesity-Amharic)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

*** Translated by G. E. Gorfu & Asc.

እጅግ ውፍረት የሚመጣው በሰው አካላት ያለመጠን ስባት ሲኖር ነው። በልጆችና በጉብኦች ላይ እጅግ ውፍረት ሲኖር አሳሳቢ የጤና ጉድይ ነው። ያለመጠን ውፍረት እስከ ዓቅሙ-አዳም ዕድሜ ድረስ ብዙ የጤና ጠንቆችን ሊያስከትል ይችላል። የልጅነት ውፍረት የደም ብዛት፣ የአንጐል ምችና (ስትሮክ) የልብ ሕመምን ሊያመጣ ይችላል።

ልጆች እጅግ የሚወፍሩት ለምን ይሆን?

የታወቁት የውፍረት ምክንያቶች የሚከተሉት ናቸው፡

- ብዙ አለመንቀሳቀስ ወይም ስፖርት አለመሥራት
- ብዙ መቀመጥ፣ (ለምሳሌ ለረዥም ጊዜ ቴሌቪዥን ማየት)
- ለጤና የማይበጁ የምግብ ዓይነቶችን የመብላ ልማድ
- ወላጆች ልጆቻቸውን ብዙ እንዲበሉ ማስገደድ



ልጆችዎ እጅግ እንዳይወፍሩ እንዴት ለመርዳት ይችላሉ?

ገና ከልጅነት ጤና የሆነ እንቅስቃሴ እንዲያዘውትሩና ጤና የሆኑ የምግብ ዓይነቶችን የመብላት ልማድ እንዲይዙ ማስተማር ነው። ጤና የሆኑ የምግብ ዓይነቶችና ልዩ-ልዩ እንቅስቃሴዎች የመላ ቤተሰባችሁ

ተቀዳሚ ነገር እንዲሆን ማድረግ ይገባል። እነዚህም የሚከተሉት ናቸው፡

- እንቅስቃሴ የበዛበት አካባቢና ሁኔታ መፍጠር
- መላው ቤተሰብ የሚካፈልበት የእንቅስቃሴ ጊዜና ሁኔታ፣ ለምሳሌ ለሽርሽር መንገድ መራመድ፣ የእግር ኳስ መጫወት፣ አብሮ ዳንስና እስክስታ መጨፈር
- ልጆች እንዲሮጡና እንዲጫወቱ ማድረግ
- ከጎረቤት ቤተሰብ ጋር በመተባበር የእግር ኳስ፣ የእጅ ኳስና ሌላም ጨዋታዎች
- የቤት ሥራዎች እንደ መጥረግና ሣር ማጨድ የመሳሰሉትን በማሠራት
- ልጆችን በትምህርት ቤትና በቤት አካባቢ አዳዲስና ልዩ-ልዩ ስፖርቶችን እንዲለማመዱ፣ እንዲሞክሩና፣ እንዲጀምሩ በማድረግ
- ቴሌቪዥን የሚያዩበትን ጊዜን በመቆጣጠርና በመወሰን
- ለልጆች አርአያ በመሆን ራስን አዘውትሮ በማንቀሳቀስ



ጤና የሆነ የአመጋገብ ሁኔታና አካባቢ መፍጠር

- ቤተሰብዎን ጤና የሆኑ ምግቦችን፣ ለምሳሌ ብዙ አታክልት፣ ፍራፍሬና ጥራጥሬ የበዛባቸውን በማቅረብ
- አብሮ ምግብ ማዘጋጀት። ልጆች በምግብ ማዘጋጀት ሲተባበሩ ይወዳሉ፣ በዚያውም ስለጤና ምግብ አሠራር ይማራሉ።
- ምግብን በተወሰኑ ሰዓቶች መብላት፣ ከቤተሰብም ጋር አብሮ ለመክድ መቅረብ
- ልጆችን ያለመጣደፍ ረጋ ብለው እንዲበሉ ማስተማር
- በምግብ ጊዜ ሌላ ነገር አለመሥራት፣ ለምሳሌ ቴሌቪዥን አለማየት
- ከፍተኛ ካሎሪ ወይም ስባትና ስኳር የበዛባቸውን ምግቦች፣ ለምሳሌ ከረሜላ፣ የሶዳ መጠጦችና፣ በዘይት የተጠበሱትን በማስወገድ
- ልጆች ጠገብን ሲሉ “ብሉ” እያሉ አለማስገደድ። ይኸ አልባላም የማለቱ ጠባይ ከተዘወተረ ግን ሌላ ምክንያት እንዳይኖረው

ልጄ ቢታመም ምን ልስጠው?

ልጆች ፍሉ ሲታመሙ ብዙ ዕረፍትና ፈሳሾችንም ማጠጣት ያስፈልጋል። ልጆች የፍሉ ምልክት ሲታይባቸው፣ በአካባቢው ፍሉ ገባ ሲባል፣ ከሐኪም መውሰድ ነው።

ፍሉ እንዳይዘኝስ እንዴት ለመከላከል እችላለሁ?

እጅን አዘውትሮ መታጠብ፣ ፍሉ ከታመመ ሰው መራቅና አለመነካካት ያስፈልጋል። መሳልና ማጠጠስ ሲኖርም በወረቀት መሐረም መጠቀም ፍሉ እንዳይሰራጭ ይረዳል። ፍሉ የቫይረስ ሕመም ስለሆነ አንቲባዮቲክ ምንም አይጠቅመውም። በየዓመቱ የፍሉ መርፌ መወጋት (በጥቅምት አካባቢ መድሐኒቱ በቀላሉ ይገኛል) ከመታመም ሊያድን፣ ሊከላከልም ይችላል። ይህም በተለይ፡

- ስልሳ አምስት ዓመትና ከዚያም በላይ ለሆኑ ሽማግሎች
- በነርሲንግ ቤት ለሚኖሩት ሕመምተኞች
- ከስድስት ወር በላይ ለሆኑ ሕፃናት
- በተለይ እንደ አስም ወይም ሌላ ከበድ ያለ ሕመም፣ ለምሳሌ ኤይድስ ወይም የልብ ሕመም ላላቸው ሰዎች
- በበሽተኞችና በሽማግሎች ዙርያ ለሚኖሩና ለሚሠሩ ሰዎች ሁሉ

በተጨማሪም፡-

በአካባቢዎ የፍሉ ክሊኒክ ለማግኘት

www.flucliniclocator.org

ሌላም መረጃ ስለ ጉንፋንና ፍሉ ለማግኘት የሚከተሉትን ይመልከቱ፡-

www.fda.gov

www.lungusa.org

www.kidshealth.org

...

Information for this brochure was adapted from materials developed by:

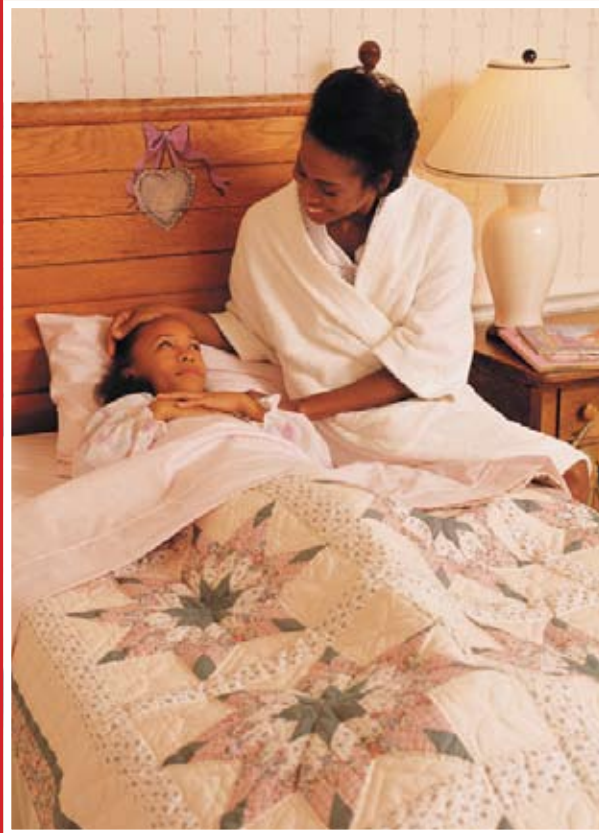
The U.S. Food and Drug Administration

The American Lung Association

The Nemours Foundation's Center for Children's Health Media

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ጉንፋንና ፍሉ

(ኢንፍሉዌንዛ)

(Cold and Flu-Amharic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

*** Translated by G. E. Gorfu & Asc.

ተራ ጉንፋን

ጉንፋን ምንድነው?

ጉንፋን በቀላሉ የሚተላለፍ የቫይረስ በሽታ፣ በአየር በመስራጨትና ከታመመ ሰው ጋር በመነካካት የሚጋባ ነው። ጉንፋን በጣም የሚበዛው በቀዝቃዛ ወራቶች ነው።

የጉንፋን ምልክቶች ምንድናቸው?

መጀመሪያው የጉንፋን ምልክት ብዙውን ጊዜ በጉሮሮና ላንቃ ማሳከክ ሲጀምር ነው። አንዳዱ ሰው በጉንፋን ምክንያት መተንፈስ ሊቸግረው፣ አፍንጫው ድፍን ያለበት ሆኖም ሊሰማው፣ ማነጠስና፣ የንፍጥ መንጠባጠብም ሊኖርበት ይችላል።

ጉንፋን ማንን ይይዛል፣ ለምን ያህል ጊዜስ ይቆያል?

ጉንፋን ቀላልና ከሁለት ሳምንት በላይ የማይቆይ ነው። አዋቂ ሰው በዓመት እስከ ሁለት ጊዜ ሲያዝ፣ ልጆችን ግን እስከ ስምንት ጊዜ ሊይዛቸው ይችላል።

ጉንፋንን ለማስወገድ ምን ማድረግ ይኖርብኛል?

ጉንፋን ሲይዝ ዋናው ነገር ዕረፍት ማድረግና ብዙ ፈሳሽም መጠጣት ነው። የሐኪም ፈቃድ የማያስፈልጋቸው ከፋርማሲ የሚገኙ መድኃኒቶች የጉንፋንን ምልክቶች ትንሽ መለስ ለማድረግ ይረዱ ይሆናል። ጉንፋን ግን ምንም መድኃኒት ባይወስዱበትም በራሱ የሚድን በሽታ ነው። ለጉንፋን የአንቲባዮቲክ መድኃኒት መውሰድ አያስፈልግም፣ ምክንያቱም ጉንፋን በቫይረስ ሕዋሳት ስለሚመጣ፣ አንቲባዮቲክ ግን ጥቅሙ ለባክቴሪያ እንጂ ለቫይረስ ጸር ስላልሆነ ነው።

ልጄ ቢታመም ምን ልስጠው?

ጉንፋን የታመመ ልጅ ብዙ ዕረፍትና ፈሳሾችን አብዝቶ መጠጣት ያስፈልገዋል። የሐኪም ፈቃድ

የማያስፈልጋቸውን የፋርማሲ የጉንፋን መድኃኒቶችን ለልጅዎ ከመስጠትዎ በፊት በመድኃኒቱ ባኮ፣ ወይም ከብልቃጡ ላይ የተጻፈውን ጠንቅቆ ማንበብና አሰጣጡንም በውል መከተል ያስፈልጋል።

ጉንፋን እንዳይዝ እንዴት መከላከል ይቻላል?

ከሁሉም በላይ እጅን አዘውትሮ መታጠብ፣ ዓይን፣ አፍንጫና፣ አፍ አለመንካት ነው። ከታመሙ ሰዎች መራቅ፣ ምክንያቱም ጉንፋን በትንፋሽ፣ ሳል በመሳልና በማነጠስም ሊሰራጭ ይችላል። መሳልና ማነጠስ ሲኖርም የወረቀት መላረም በመጠቀም በሽታው እንዳይሰራጭ ለመከላከል ይረዳል። መጠጫ ኩባያ ከሰው አለመጋራት፣ ሹካና ቢላዎም ጉንፋን ካለው ሰው ጋር አለመካፈል ነው። ጠረጴዛን፣ የበር መክፈቻን፣ ተሌፎንን በሳሙናና በሌላም ማጠብያዎች ማጠብና መጠራረግም ያስፈልጋል።

ፍሉ (ኢንፍሉዌንዛ)

ፍሉ ምንድነው?

ፍሉ ወይም ኢንፍሉዌንዛ እጅግ በቀላሉ የሚተላለፍ የቫይረስ በሽታ ነው። የፍሉና የጉንፋን ምልክቶች በጣም ተመሳሳዮች ሲሆኑ፣ የፍሉ ከረር ያሉና ትኩሳትም፣ ብዙ የአካላት መድቀቅ፣ የመገባባጫ ስሜትና ድካምም አለባቸው። ፍሉ ቢይዝ ከሁለት ሳምንት በላይ አይቆይም። ፍሉ እንዲለቅቀኝ ምን

ማድረግ እችላለሁ?

ፍሉ እንዲለቅቀው ብዙ ዕረፍት ማድረግና ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ነው። የሐኪም ፈቃድ የማያስፈልጋቸው መድኃኒቶች የፍሉ ሕመምን ምልክቶች ለመቀነስ ይረዳሉ።



ቤተሰብና ጓደኞች የስኳር በሽታን ጉዳይ ለመቆጣጠር ተባብረው በየጊዜው እንቅስቃሴ (ስፖርት) በማድረግና ጤና ምግብም በመምረጥ ሕመምተኛውን ለመርዳት ይችላሉ።

ስኳር በሽታን ለመቆጣጠር እንቅስቃሴ (ስፖርት) በጣም ጠቃሚ ነው። በሳምንት ቢያንስ ሦስቱ ለ 30 ደቂቃ ያህል ወንድ፣ ሴት፣ ልጅ፣ አዋቂ፣ ሳይሉ ሁሉም ስፖርት መሥራት ያስፈልጋል። ይኸውም የእግር ኳስ፣ የእጅ ኳስ፣ የባስኬት-ቦል፣ የገመድ ዝላይ፣ ደረጃ መውጣት፣ ወይም ከቤተሰብ ጋር የእግር ሽርሽር ጉዞ በመሄድ ናቸው።

የስኳር በሽታ ካለብዎት ማድረግ የሚገባ፡-

- ሓኪም ያዘዘውን መድሐኒት በጥንቃቄ መከታተል
- የደም ስኳር ብዛት በየጊዜው መለካትና መቆጣጠር
- ስም፣ አድራሻ፣ ሕመምዎንና፣ መድሐኒቶችዎን የሚነግር መታወቂያ መያዝ።
- ምቹ የሆነ ልብስና ጫማ ማድረግ
- ብዙ ውሃ መጠጣት
- እንቅስቃሴና ስፖርት ማዘውተር
- ከረሜላ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ፣ ዘቢብ፣ የመሳሰለውንም ጣፋጭ ነገሮች ይዞ መሄድ ያስፈልጋል። ምክንያቱም ስኳርዎ ዝቅ ቢል መጠባበቅዎ እንዲሆን።

ስለ ስኳር በሽታ ተጨማሪ ማስረጃ በሚከተሉት ማግኘት ይቻላል፡-

- www.aha.org
- www.cdc.gov
- www.usda.gov
- www.diabetes.org

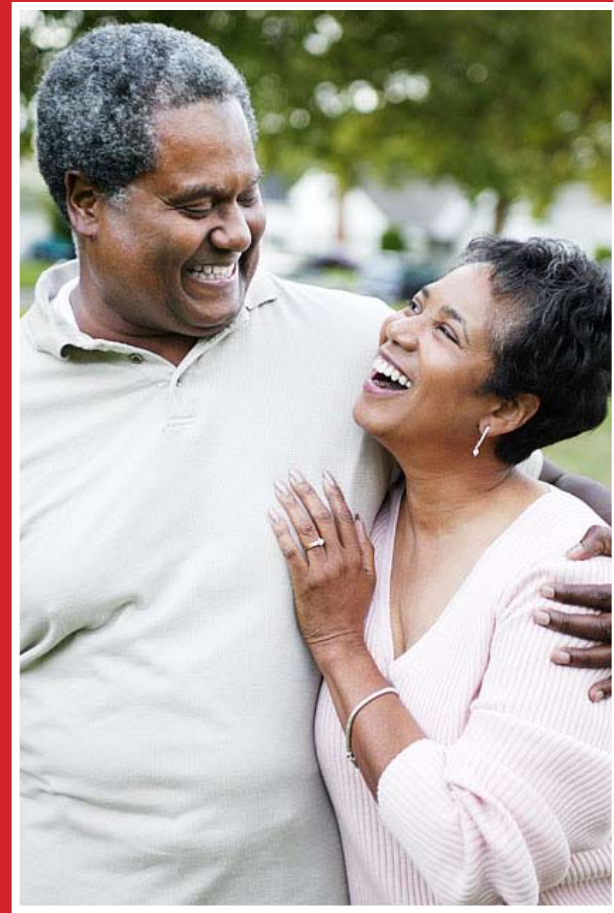


ይህ ጽሑፍ ከሚከተሉት ምንጮች የተሰባሰበ ነው፡-

- American Heart Association
- American Diabetes Association
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Georgia State University, Department of Geography and Anthropology
- The U.S. Department of Agriculture (USDA)

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
 riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



የስኳር በሽታ (ዲያቤቲስ) ምንድነው?

(What is Diabetes? -Amharic)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

የስኳር በሽታ ሰውነት ኢንሱሊን የተባለውን ቅመም ሳይሠራ ሲቀር ነው። ኢንሱሊን በሰውነት የሚገኝ ቅመም (ሆርሞን) የምንበላው ምግብ ኃይል እንዲሆነንና አካላታችን ጉልበት አግኝቶ እንዲሠራ የሚያደርግ ነው። የስኳር በሽታ በደም ውስጥ የሚገኘውን ስኳር ከሚገባው መጠን እጅግ ከፍ እንዲል ካደረገው፣ ልብ፣ አንጎል፣ ኩላሊት፣ የደም-ስሮች፣ ጥርሶች ሊጎዱ ይችላሉ። የስኳር በሽታ የዓይን መታወርን፣ የግብረ-ስጋን ተግባር መዳከምንና፣ እስከ ሞትም ሊያደርስ የሚችል ነው።

ዋናዎቹ የስኳር በሽታ ዓይነቶች፡-

1-ኛ ዓይነት - በልጆችና በጉብሎች የሚገኘው ነው። ድሮ “የልጆች ዓይነቱ” ስኳር በሽታ ተብሎ ይታወቅ ነበር።

2-ኛ ዓይነት - ይህ በብዙ ሰው የሚገኘው ዓይነቱ የስኳር በሽታ ሲሆን፣ “የአዋቂዎች ስኳር በሽታ” ተብሎ ይጠራ ነበር። ዛሬ ግን በልጆችም አዘውትሮ ይታያል። ምክንያቱም የዛሬ ልጆች እጅግ ውፍረት፣ የሚዛን ክብደትና አለመንቀሳቀስን ስለሚያበዙ ነው።

የእርግዝና ስኳር የሚበለውም በሽታ በአንዳንድ እርጉዞች ላይ ይገኛል።

የስኳር በሽታን እንዴት መቆጣጠር ይቻላል?

ስኳር በሽታ መድሐኒት የለውም፣ ግን ለመቆጣጠር ይቻላል፡-

- ጤና ምግብን በመብላት
- ሰውነትን በማንቀሳቀስ (ስፖርት በመሥራት)
- ሲጋራን በማቆም
- አስፈላጊ ሲሆንም ሕክምናን በማድረግ

የጤና ምግብ መመሪያዎች፡-

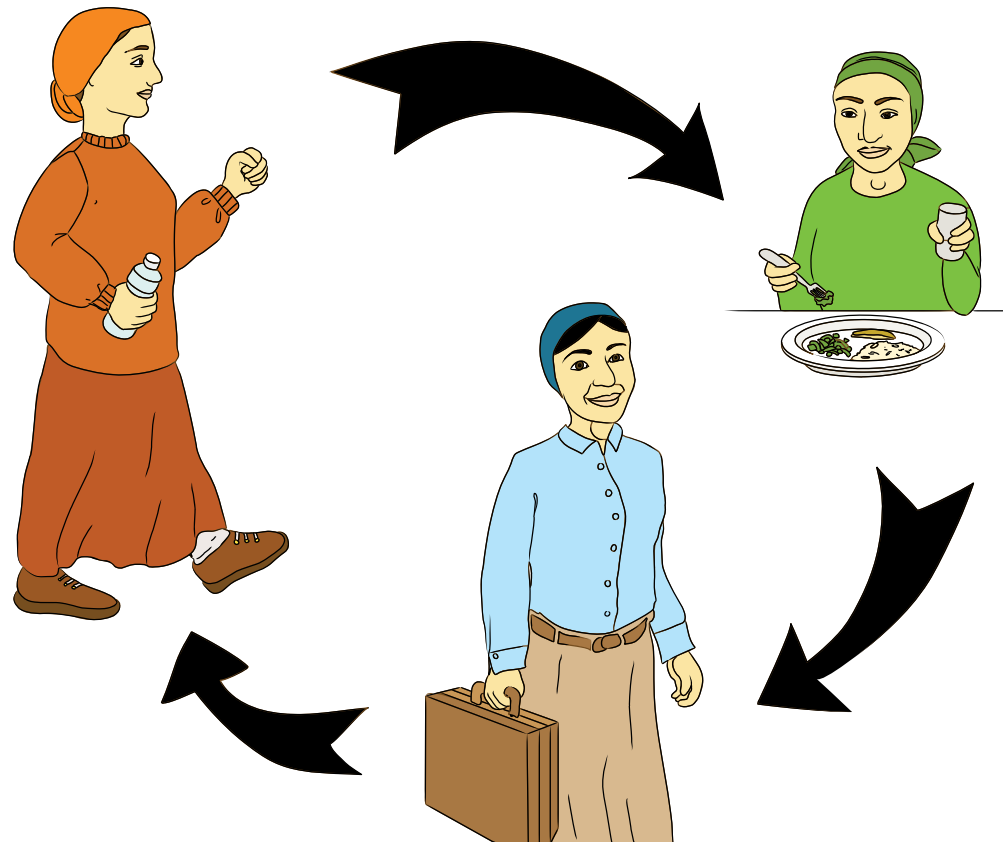
በየቀኑ የተለያዩ ዓይነት ምግቦችን መብላት ይገባል፣ ምክንያቱም ለሰውነታችን የሚያስፈልጉ ሺታሚንና

ንጥረ-ነገሮችን እንድናገኝ ነው። የሚበላው የምግ መጠን ግን ትንንሽ ይሁን፣ ቺፕስ፣ ኩኪስ፣ ከረሜላ፣ ቅቤ፣ ማርጀሪን፣ ማዮኔዝ፣ ጨው፣ የተጠበሱ ምግቦች፣ አይስ-ክሬም፣ ሸርቤት፣ ሶዳ። በዘይት የተጠበሱትና ብዙ ቅባት ያለባቸውን ግን በጣም አሳንሶ መብላት ይገባል።

በሌላ መንገድ ምግብን ጤና ማድረግ፡-

- ያልተጣሩና ያልተነጠሩ፣ የሙሉ ጉብስ ዳቦ፣ ጥቁር ሩዝና ሌላም አዝርክቶ መብላት።
- እሽት የሆኑ አታክልትና ፍራፍሬ በመብላት።
- ፍሬዎችና የፍራፍሬ ጭማቂዎችን በመጠኑ አሳንሰው በመግዛት።

- ሲጠብሱና ሲቀቅሉም ቅባትና ዘይት በጣም በማሳነስ።
- እንዲያውም በመጥበሻ ላይ የሚረጨውን ቅባት ከሌላው ዘይቶችና ቅባቶች ይልቅ አዘውትረው በመጠቀም።
- ምግብን በዘይት ውስጥ ከመቀቀልና ከመጥበስ ይልቅ በውሃ መቀቀል፣ በእንፋሎት ማብሰል፣ በደረቅ እሳትና በከሰል ላይ መጥበስን ማዘውተር።
- ስባት ያልበዛባቸው የምግብ ዓይነቶችን መምረጥ፡ (ዶሮ፣ ቀይ የበሬ ስጋ፣ ተርኪ፣) ወተትም ስባት የሌለበት፣ የተናጠ (1% ወይም 2%) ዓይብና እርጎም እንዲሁ።



የድንገተኛ ክፍል ከተጠቀሙ:-

የህኪምዎን ስምና ስልክ ቁጥርም ይዘው ይሂዱ። ለድንገተኛ ክፍል አስታሚም የሚወስዷቸው መድሐኒቶችና ያለብዎትም ሕመም ስሙ ምን እንደሆነ ይንገሩ። ወደ ድንገተኛ ክፍል የሚኬድና የማይኬድባቸው ሁኔታዎች

መሄድ አለመሄድ

- ለመውዣብርና ለአእምሮ መሳት
- የጀሮ ሕመም
- የዓጥንት ስብራት
- የፀሐይ ግርፋት
- ደም መሳልና መትፋት
- ጉንፋን፣ ሳል፣ ፍሉ
- ድንገተኛ ስቃይና የጻና ሕመም ወለምታ

የፊት፣ የእግርና፣ የእጅ ስሜት ሲጠፋ ክትባት

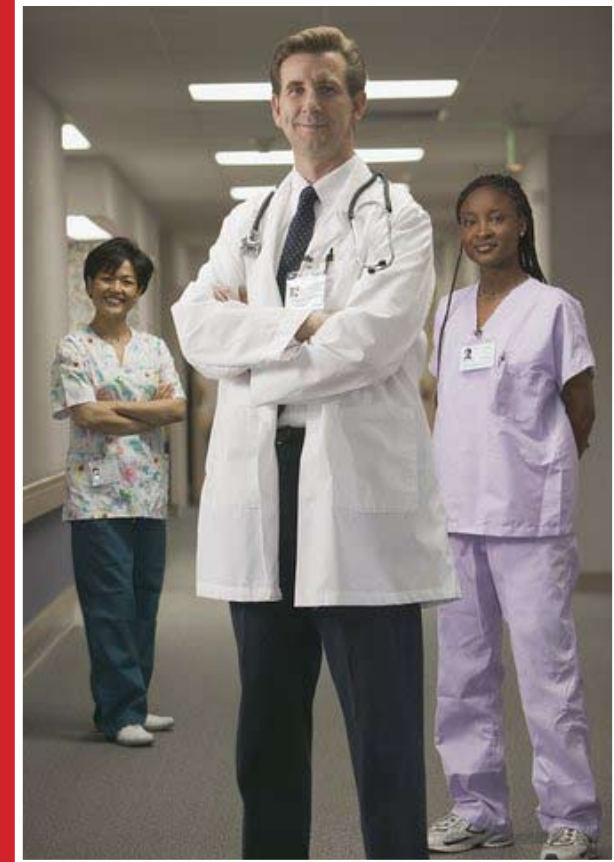
- የጭንቅላት አደጋ
- የጎረሮ መሻከር
- ለከባድ የእሳት መቃጠል
- ቀላል የእሳት መቃጠል
- አደጋ ለደረሰበት ሕፃን
- የአለርጂ መርፌ ለመወጋት
- ለደረት ሕመም የፍሉ መርፌ ለመወጋት

In case of emergencies call 911:



ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
 riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



ይኸ ጽሑፍ በስደተኞች መቋቋሚያ ቢሮ ገንዘብ፣ ከአሜሪካ የጤና ክፍልና የሰብአዊ አገልግሎት ተዘጋጅ።
 (ER- Amharic)



HEALTHY LIVING

**የጤና አገልግሎት በአሜሪካ
በአሜሪካ የጤና አገልግሎት በተለያዩ
መንገዶች ለማግኘት**

ሲቻል፣ ዋና ሆነው የሚጠቀሱት የሚከተሉት ናቸው፡-

- ከሐኪም ቢሮ በመሄድ
- የአስቸኳይ አገልግሎት ጣብያ (“ተራምዶ ግብት”) በመባል የሚታወቅ)
- የድንገተኛ ክፍል

ከሐኪም ቢሮ የምሄደው መቻ ነው?

ከሐኪም ቢሮ ለመሄድ አስቀድሞ ቀጠሮ ተይዞ፣ ቋሚ ሐኪምዎን ለማየት ሲሆን፣ ቀጠሮ የሚያዘው ለሚቀጥሉት ዓይነት ሕመሞች ነው፡-

- ጉንፋንና ፍሉ (ኢንፍሉዌንዛ)
- የጆሮ ሕመም
- የአለርጂ መርፌ ለመወጋት
- ለክትባት
- ለዓመታዊ መላው አካላት ምርመራ

የአስቸኳይ አገልግሎት ጣብያስ የሚያስፈልገኝ መቻ ነው?

የአስቸኳይ አገልግሎት ጣብያ ወይም “ተራምዶ ግብት” የሚባሉት ልክ እንደ ሐኪም ቢሮ ሲሆኑ፣ ልዩነታቸው ምንም ቀጠሮ የማያስፈልጋቸው በመሆኑ ብቻ ነው። ግን ቋሚ ሐኪምዎ ሳይሆን፣ የዕለቱ ተረኛውን ሐኪም ነው የሚያዩት። አስቸኳይ አገልግሎት የሚሰጡ ክሊኒኮች ብዙውን ጊዜ ከሆስፒታል ወይም ከታላላቅ የሱቆች መደብር አጠገብ በመገኘት፣ ከጥዋት ማለዳ አንስቶ እስከ ምሽት ድረስ ክፍት ናቸው። አስቸኳይ አገልግሎት ለቀላል ሕመሞችና ጉዳቶች፣ ማለትም፡-

- ለጆሮ ሕመም
- ለፀሐይ ግርፋትና ለቀላል የእሳት መቃጠል
- ለጉንፋን፣ ሳል፣ ፍሉ

- ለቀላል ትኩሳት
- ለትምህርት ቤትና ለሥራ የሙሉ አከላት ምርመራ ማስረጃ ሲያስፈልግ
- የአለርጂ መርፌ ለመወጋት

የድንገተኛ ክፍል የሚያስፈልገኝ መቻ ነው?
የድንገተኛ ክፍል ወይም “ኢኦር” የሚባለው የሚገኘው በሆስፒታል ነው። ሃያ አራት ሰዓት፣ ሰባቱም ቀናት ክፍት ነው። የድንገተኛ ክፍል ዋጋ ከሐኪም ቢሮና ከአስቸኳይ የአገልግሎት ጣብያዎች በጣም የተወደደ ነው። ወደ የድንገተኛ ክፍል ከሄዱና ሕመምዎ አስጊ ካልሆነ ብዙ ወረፋ መጠበቅ ይኖርብዎት ይሆናል። ወደ የድንገተኛ ክፍል የሚሄዱት አደጋ ሲደርስና አጣዳፊ ሕመም ሲይዝዎት ብቻ ነው። ለምሳሌ፡-



- የደረት ሕመም፣ ከፊትዎ፣ ከእግርዎ፣ ከእጅዎ የመደንዘዝ ስሜት
- የአንደበት መዘጋት ችግር ሲኖርብዎት
- ከፍተኛ ትኩሳት ከአንገት መድረቅ ጋር
- የአእምሮ መወገብ፣ የመተንፈስ ችግር
- ከባድ የትንፋሽ ማጠርና ለመተንፈስም መጣጣር
- የመርዝ
- ድንገተኛ የአእምሮ መሳት
- የደም መሳል፣ ወይም መትፋት
- ድንገተኛና አዲስ፣ የማያውቁት ከባድ የሕመም ስቃይ ሲሰማዎት

ኮሌስቴሮል ምንድነው?

ኮሌስቴሮል ለስላሳና ስብ የመሰለ፣ በደም ውስጥ የሚገኝ ነገር ነው። አካላታችን አስፈላጊ የሆኑትን ሕዋሳት እንዲፈጥሩ የሚረዳ ስለሆነ፣ ኮሌስቴሮል አስፈላጊ ነው። ከሚገባ በላይ ኮሌስቴሮል ሲኖር ግን የልብ ሕመምና የልብ ድካም ጠንቅ ያመጣል።

ከፍተኛ ኮሌስቴሮል ለልብ ሕመም ዋና ጠንቅ ከሆኑት አንዱ ነው። በደም ውስጥ ኮሌስቴሮል እጅግ ሲበዛ በደም ስሮቹ ላይ ይለጠፋል። ከረዥም ጊዜ በኋላም የደም ስር መጠንከርና መድረቅ፣ መጥበብ፣ የደም መተላለፍም ችግር፣ ብሎም መዘጋትን ያስከትላል። ይህም ለልብ ድካምና ለአንጎል ምች (ስትሮክ) ዋና ምክንያት ነው።

የከፍተኛ ኮሌስቴሮል ብዛት ምልክቶች፡-

ከፍተኛ ኮሌስቴሮል እምብዛም የማስጠንቀቂያ ምልክት አይሰጥም፤ ስለዚህም የደም ምርመራ ካላደረጉ ለማወቅ አይቻልም። ከዓርባ ዓመት በላይ የሆኑት ሁሉ በየጊዜው የኮሌስቴሮል ምርመራ ለማድረግ ሓኪማቸውን ማየት ይገባቸዋል።

የልብ ሕመምን መከላከል፡-

የልብን ሕመም መከላከል ይቻላል። በምግብ ጥንቃቄና እንቅስቃሴን በማዘውተር ትንንሽ ማሻሻልን በማድረግ ለልብ ሕመም ያለህን መጋለጥ ለመቀነስ ይቻላል።

- እንቅስቃሴ (ስፖርት) ማዘውተር፣ (መራመድ ብቻ እንኳን ቢሆን) በሳምንት ሦስት ጊዜ ለ 30 ደቂቃ ያህል ተራመድ።
- ሲጋራ ማጨስን አስወግድ፣ ከሚያጨሱትም ራቅ
- ጭንቀትን ቀንስ
- የአልኮል መጠጥ በልክ አድርገው
- ውፍረትን ቀንስ
- እሽት አታክልቶችንና ፍራፍሬን አብዝተህ ተመገብ

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በኢንተርኔት

የሚከተሉትን ተመልከት፡-
American Heart Association
www.americanheart.org

National Stroke Association
www.stroke.org

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Agriculture
www.usda.gov



ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በኢንተርኔት የሚከተሉትን ተመልከት፡-

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Agriculture (USDA)

American Heart Association

National Stroke Association

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



የልብ ሕመም ምንድነው?

(what is heart disease-Amharic)



www.refugees.org
Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

*** Translated by G. E. Gorfu & Asc.

የልብ ሕመም ምንድነው?

የልብ ሕመም ማለት በደም ውስጥ ያለው አክሲጅንና ሌላም ኃይል ሰጪ ምግቦች ወደ ልብ ሳይደርሱ ሲቀሩ የሚፈጠረው ሁኔታ ነው። ይህም የልብ ድካም በሽታ፣ የአንጉል ምች፣ እስከ ሞትም ሊያደርስ የሚችል ነው።

የልብ ድካም ምንድነው?

ልብ ያለማቋረጥ ለ24 ሰዓት ስትሥራ፣ አክሲጅንና ኃይል ሰጪ ምግቦችን ያዘለ ደም ወደ መላው አካል ታዳርሳለች። ሰዎች ጤና ያልሆነ ምግብ ሲመገቡና መንቀሳቀስን (ስፖርትን) ሳያዘወትሩ ሲቀሩ በደም ስርቻቸው ስብ ይከማቻል። ይህም ስብ ደም ስሩን ሊቀድደው፣ የደም መፍሰስና መርጋትም ሊያመጣ ይችላል። ደም ሲረጋ ለልብ መጥፎ ነው፣ ምክንያቱም የደም መዘዋወርን በመቀነስ የልብ ድካምን ያስከትላል።

የልብ ድካም ምልክቶች፡-

- የደረት ሕመም፣ መሃል ከመሃሉ በደረት ላይ (ለጥቂት ደቂቃዎች) ወይም ረዘም ላለ ጊዜ፣ ወይንም እየመላለሰ ተደጋግሞ የሚያሰቃይ ሁኔታ
- አንድ ወይም ሁለቱ እጆች፣ ጀርባ፣ አንገት፣ አገጭ፣ ወይንም ሆድ ሲያምም
- የትንፋሽ ማጠር፣ (የመተንፈስ ችግር፣ ወይም ትንፋሽ ቁርጥ፣ ቁርጥ ሲል) ኣብሮም የደረት ሕመም ሊኖር፣ ላይኖርም ይችላል።
- ለብ በላብ መሆን፣ ቅልሽ-ልሽ ማለት፣ ወይም እንደ አእምሮ መሳት ሲል፤

በወንድና በሴት ላይ እነዚህ ምልክቶች ተመሳሳይ ሲሆኑ፣ በሴቶች ላይ የተለመዱት ምልክቶችና በተለይም የትንፋሽ ማጠር፣ ማቅለሽለሽ፣ ማስታወክ፣ የጀርባና የአገጭ ሕመም ሊኖሩ ይችላሉ።

የልብ ድካም የተነሳብህ ከመሰለህ ምን ማድረግ ይገባሃል?

በቶሎ ቴሌፎን ካለበት ሄደህ 911 መደወል ነው። ምንም ጊዜ መስጠት አይገባም። በቶሎ ወደ ሆስፒታል የምትሄድበትን መንገድ ማግኘት ያስፈልጋል። የልብ ድካም የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ራስህ መኪና ነድተህ ሆስፒታል ለመሄድ ፈጽሞ አትሞክር።

የአንጉል ምች (ስትሮክ) ምንድነው?

የአንጉል ምች አክሲጅንና ሌላም ኃይል ሰጪ ምግቦችን ወደ አንጉል የሚያመጡ የደም-ስሮች ሲፈነዱና ደም ሲፈሰስ፣ ሲረጋ፣ ወይንም ሲደርቅ የሚፈጸም ነገር ነው። ይህ በሚሆንበት ጊዜ ከአንጉል አንዱ ክፍል የሚያስፈልገውን አክሲጅን ሳያገኝ ይቀራል። የአንጉል ምች የሚባለውም እርሱ ነው። የአንጉል ነርቮች ደም ሲያጡ ቶሎ ደርቀው ይሞታሉ። ውጤቱም ዘላቂ የአእምሮ ብልሽት ሆነ ማለት ነው። ያ የአንጉል ክፍል ሲሞት፣ ሲቆጣጠረው የነበረ የአካል ክፍልም መሥራት ያቆማል።

የአንጉል ምች ምልክቶች፡-

- ድንገተኛ መደንዘዝና የስሜት መጥፋት፣ ከፊት ላይ የመስነፍ ስሜት፣ እጅ፣ እግር፣ በተለይ በአካላት አንድ ገጽ በኩል ብቻ የመስነፍ ስሜት
- መናገር ሲቸግር፣ ወይንም ሰው የሚናገረው አልገባ ሲል
- በአንድ ወይንም በሁለቱ ዓይኖች ማየት ሲያቅት
- መራመድ ሲያቅት፣ ጭው የሚል ስሜት ሲሰማህ፣ ወይም ቀጥ ብሎ መቆም ሲያቅትና መንገዳገድ ሲመጣ
- ያለ አንዳች ምክንያት ድንገተኛና ከባድ የራስ ምታት ሲይዝ

የአንጉል ምች የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ምን ማድረግ ይገባሃል?

በቶሎ ቴሌፎን ካለበት በመሄድ 911 መደወል ነው። ምንም ጊዜ መስጠት አይገባም። በቶሎ ወደ ሆስፒታል የምትሄድበትን መንገድ ማግኘት ያስፈልጋል። የአንጉል ምች የሚነሳብህ ያለ ከመሰለህ ራስህ መኪና ነድተህ ሆስፒታል ለመሄድ ፈጽሞ አትሞክር። ሁኔታው ወይም ስሜቱ መቸ እንደጀመረህ አስተውል። የምች ሕክምናን አጥብቆ መከታተል የወደፊቱን የረዥም ጊዜ የጤን ውጤትን ለማሻሻል ይጠቅም ይሆናል።

የጭንቀት ወይም የደም ብዛት በሽታ

የደም ብዛት በሽታ ምንድነው?

ልብ ትር ባለች ቁጥር ደምን በደም-ስሮች ውስጥ ትገፋለች። የደም ብዛት በደም ስሮቹ ውስጥ ያለውን የደም ግፊት በመለካት ይታወቃል። የደም ግፊቱ ብዛት እጅግ ከፍ ሲል፣ ልብ ከሚገባት በላይ እየሠራች “በጭንቀት” ላይ ትገኛለች ማለት ነው። ልብ ከሚገባት በላይ መሥራትዋ አይታወቀን ይሆናል፣ ግን በጣም አደገኛ በሽታ ነው። ካልታከመ የደም ብዛት በሽታ የሚከተሉትን በሽታዎች ሊያመጣ ይችላል፡-

- የልብ ሕመም
- የኩላሊት መበላሸት
- የልብ ድካም
- የአንጉል ምች (ስትሮክ)
- የዓይን መበላሸትና መታወር

የከፍተኛ ደም ብዛት ምልክቶች፡

ይህ በሽታ ምንም ማስጠንቀቂያ ምልክቶች የሉትም። ስለዚህም “በዓርምም ገዳይ” ተብሎ ይታወቃል። ከፍተኛ የደም ብዛት በጤናማ ምግብና እንቅስቃሴን (ስፖርት) በማዘውተር ለመቆጣጠር ይቻላል። የደም ብዛት ግፊትዎን በመለካት በሕይወትዎ ላይ አስጊ ሁኔታ መኖር አለመኖሩን ማወቅ ደግ ነው።

ከአንዱ ሰው ለሌላው መጋራት አይገባም። በአንዳንድ ከተሞች የመርፌ ልውውጥ ፕሮግራም አላቸው፤ ይኸው ማለት የተጠቀሟቸውን መርፌ ሰትሰጧቸው አዲስ ይሰጧቸዋል።

የጽሕተ በሽታ ካለብዎት በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይጋባ ለመከላከል ይችላሉ፡-

- የጡት ወተት ባለማጥባት
- የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤዎችን በማድረግ
- በግብረ-ስጋ ከመገናኘት በፊት ሌላውን ሰው ጸሕተ እንዳለብዎት በመንገር
- ጥንቁቅ የግብረ-ስጋ (በላስቲክ የኮንዶም ግድብ) ተጠቅሞ በመፈጸም
- ለንቅሳት፣ ለቆዳ መብሻ፣ ለመድሐኒት ሆነ ለድራግ የተጠቀሙበትን መርፌ ከሌላ ሰው ጋር ባለመጋራት

የወንድ የላስቲክ ኮንዶም ትክክለኛ አጠቃቀም!

- ኮንዶምን ከመጠቀም በፊት አጠቃቀሙን ተለማመድ
- የታሸገበትን ወረቀት በጣት በጥንቃቄ ክፈተው፤ በጥርስ አትጠቀም
- የኮንዶሙን ጫፍ ቆንጠር አድርገህ በመያዝ ቀዳዳ እንደሌለበት አረጋግጥ
- የቆመው ብልትህ ሙሉውን እንደሚሸፍን አድርገህ ጥቅልሉን ዘርዝረው፤ መላውን ጥቅልል መዘርዘር ካልሆነህ ያንን ጥለህ ሌላ ኮንዶም ጀምር።
- ግብረ-ስጋን ፈጽመህ ስትጨርስ ኮንዶሙን በጫፉ ቆንጥጦህ በመያዝ ከብልትህ በጥንቃቄ አውጣው
- የተጠቀምክበትን ኮንዶም ጥለህ ብልትህን ታጠብ
- አንዱን ኮንዶም ፈጽሞ ደግመህ እንዳትጠቀምበት!

በተጨማሪም በአካባቢህ የጸሕተ ምርመራ በ 1-800-342-2437

በመደወል፣ ወይም በኢንተርኔት የሚከተሉት ተመልከት፡-

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com



ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ምንጮች የተውጣጣ ነው፡-

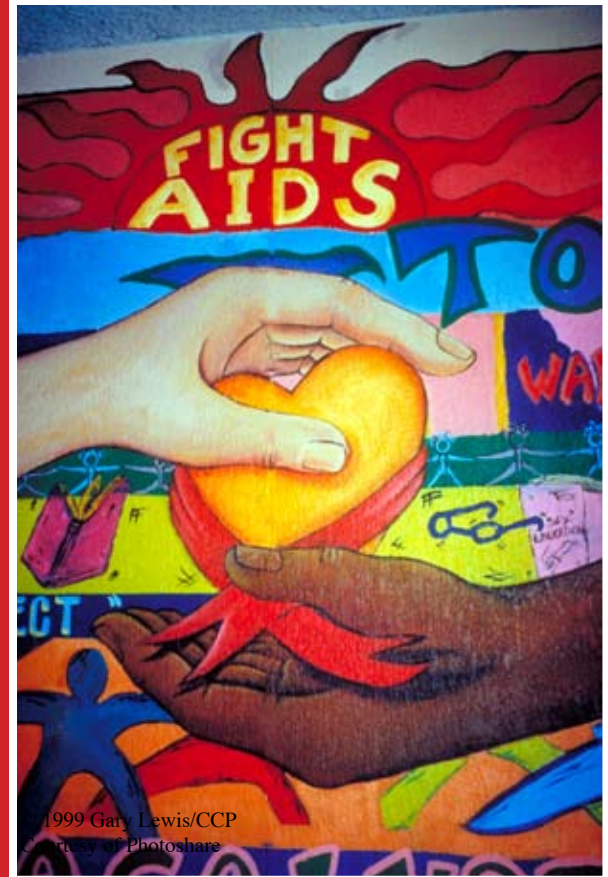
The National Minority AIDS Council

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
 riht@uscrdc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
 www.refugees.org



© 1999 Gary Lewis/CCP
 Courtesy of Photoshare

What is HIV?



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

ስለ ጸሕተ/ኤይድስ መሰረታዎ ሓቆች

ጸሕተ (ጸረ-ሕመም ተዋጊ) የተባለው ቫይረስ አካላታችን ልዩ-ልዩ በሽታዎችን የመከላከል ችሎታ በማንደል ኤይድስ የተባለውን በሽታ ያመጣል። ዶክቶር አንዱን ሰው ኤይድስ ታምሟል ሲለው፣ ያ ሰው አካሉ ተዳክሞ አንዳንድ በሽታዎችን ለመከላከል ሲያቅተው ነው።

በጸሕተ ከመያዝ ለመከላከል ይቻላል! የጸሕተ በሽታ ያለበትም ሰው ሕመሙ ቀደም ብሎ ከታወቀና ጥሩ ሕክምና ካገኘ፣ ረዥምና ጤና የሆነ ኑሮ ለመኖር ይችላል።

ጸሕተ እንዴት ይተላለፋል?

ጸሕተ በደም፣ በአባለ-ዘር፣ በጡት ወተትና፣ ከታመመ ሰው የያታ ብልቶች የሚወጡ ፈሳሾች በመነካካት ይተላለፋል። ጸሕተ ከአንዱ ወደ ሌላ የሚተላለፍ ሰዎች በግብረ-ስጋ ሲገናኙ፣ አንዱ በተወጋበት መርፌ ሌላው ሲወጋ፣ ለምሳሌ ጆሮ ሲበሳና በንቅሳት ጊዜ፣ በወሊድ ጊዜ፣ እናት ልጇን ጡት ስታጠባም ያጠቃልላል።

በአሜሪካ ደም ለሰው ሲሰጥ ደሙ አስቀድሞ ስለሚመረመር ደም መስጥት ወይም መቀበል ምንም የጸሕተ ጠንቅ አያስከትልም። በአሜሪካ ደም መስጠት የጸሕተን ሕመም አያመጣም።

በወሊድ ጊዜ በሽታው ከእናት ወደ ሕፃን ለመጋባት ያለውን ዕድል በቅድመ-ወሊድ እንክብካቤዎችና በጸሕተ ሕክምና ለመቀነስ ይቻላል። ስለዚህም እርጉዝ ሴቶች የጸሕተ ምርመራ በጣም ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱም ሕመሙ ካላቸው ወደ ሕፃኑ እንዳይጋባ ለመከላከል ይጠቅማል።

የጸሕተ ምርመራ

ሰው በጸሕተ መያዙንና አለመያዙን የጸሕተ ምርመራ ካላደረጉ ለማወቅ አይቻልም። አንድ ሰው

ሰውነቱ ሙሉና ወፍራም፣ ከቁስልና መመላለጥ ነፃ ሆኖ ሙሉ ጤና ያለው ቢመስልም፣ ውስጡ ግን በጸሕተ ተነድፎ፣ ሕመሙን ወደሌላ የሚያስተላልፍ ሊሆን ይችላል። ሰው ጸሕተ ይኑረው አይኑረው ማረጋገጫው ምርመራ ብቻ ነው።

ምርመራው ቀላልና ችግር የሌለበት ነው። ብዙ ከተሞች ነፃ፣ ወይም የዝቅተኛ ዋጋ ምርመራ አሏቸው። ከጉንጭ በጥጥ በማበስ ወይም ከጣት ወግተው የደም ምርመራ

በማድረግ ውጤቱ በሃያ ደቂቃ ውስጥ ለማወቅ ይቻላል። በብዙ ከተሞች ምርመራው በምስጢር፣ ወይም ማንነትን በማይጠይቅ መንገድ ይፈጽማሉ።

የምስጢር ምርመራ፣ የተመርጠው ስም ለጤና ጥበቃ ሓላፊዎች በምስጢር ይተላለፋል። ማንነትን የማይጠይቅ፣ ማንነትን በሆነ ቁጥር፣ ወይም በምስጢራዊ ኮድ ብቻ ይዞ፣ ካለ ሰውየው በቀር ማንም የምርመራውን ውጤት አያውቅም።

የሚከተሉት የጸሕተን በሽታ ፈጽመው የማያመጡ ናቸው፡-

- ቀላል መነካካት
- እጅ መጨባበጥ
- መተቃቀፍና መሳሳም
- መሳል፣ ማነጠስ
- ደም መስጠት
- መዋኛ ቦታን መጠቀም
- የመጻዳጃ ቦታ መቀመጫን መጠቀም
- የአልጋ ልብሶችን በጋራ መጠቀም
- ቢላዎ፣ ሹካ፣ ማንኪያ፣ ስሓን፣ የመጠጫ ብርጭቆና ኩባያ መጠቀም
- ከወባ ትንኝና ሌላም ጥቃቅን ትሎች ንክሻ



እንዴት ነው ራስህን ከሕመሙ የምትጠብቅ?

የጸሕተ ጠንቅ የሌለባቸው

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ በመራቅ
- ሁለታችሁም ተመርምራችሁ ከሕመሙ ነፃ ስትሆኑ
- ግብረ-ስጋ በሁለታችሁ ብቻ የሚፈጸም ሲሆን
- መፍፌ ለመውጊያ፣ ለአካለት መብሻ፣ ለንቅሳት ከአንድ ሰው ወደሌላ ባለማስተላለፍ

መጠነኛ የጸሕተ ጠንቅ ሊኖርበት የሚችል

- ጥንቁቅ ግብረ-ስጋን መፈጸም
- በጥንቃቄ የመርፌ አጠቃቀም ዘዴ

ጥንቅቅ ያለው የግብረ-ስጋ ማለት ምንድነው?

ጥንቃቄ ያለው የግብረ-ስጋ ልዩ-ልዩ የላስቲክ ኮንዶምችን (የወንድና የሴት) በመጠቀም አባለ-ዘርና የሴት የብልት ፈሳሾች ከአንዱ ሰው ወደሌላ እንዳይነካኩ ግድብ ይሆናሉ። ከግብረ-ስጋ ግንኙነት በፊት፡

- ስለ ጥንቁቅ የግብረ-ስጋ በግልጽ መነጋገር
- አስቀድሞ በላስቲክ ኮንዶምችን (የወንድና የሴት) ትክክለኛ አጠቃቀም መለማመድ
- በመጠጥ ስካር ጊዜና ድራግ ወስደው ግብረ-ስጋን አለመፈጸም
- ከውሃ የተመሰረቱትን (ዋተር ቤዝድ) የላስቲክ ኮንዶምችን እንጂ ከነዳጅ ልፍጭ (ፔትሮልዩም ጂሊ) የሆኑትን አለመጠቀም ነው።

ሚዋጥ ክኒን፣ የሚወጋ መርፌ፣ ተለጣፊ ጨርቅ ሆነ ስፖንጅ፣ ማንኛቸውም የወሊድ መከላከያዎች ከጸሕተ/ኤይድስ ሕመም ምንም አይከላከሉም። ጸሕተን ለመከላከል (የወንድ ወይም የሴት) የላስቲክ ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል።

ጥንቁቅ የመርፌ አጠቃቀም እንዴት ነው?

ጥንቁቅ የመርፌ አጠቃቀም ለመድላኒትም ሆነ ለድራግ፣ ለአካላት መብሻም ሆነ ለንቅሳት፣ የአንዱ ሰው ደም ከሌላ ሰው ደም እንዳይነካካ ንጹሕና አዲስ በሆነ መርፌ መጠቀም ማለት ነው። ለመድላኒትና ለድራግ የሚሆን መርፌ ሲያስፈልግ አዲስና ሌላ ሰው ባልተወጋበት መርፌ ተጠቀሙ። ሌላ የተወጋበትና ቆሻሻ መርፌ

የሕመምተኛ ግዴታዎች፡-

- ከጤና አገልግሎት አቅራቢ ጋር የመነጋገር
- ስለ ሕመምህና ስላሉት ሕክምናዎች የማጥናት
- ሓቀኛና እውነተኛ የሆነ መረጃ የመስጠት
- ሕክምናን የመከታተልና መድሐኒቶችን በታዘዘው መሰረት የመውሰድ
- ስለ ሕክምናህና ስላሉት አስጊ ሁኔታዎች የመጠየቅና የመረዳት
- በሁኔታህ አንዳንድ ለውጦች ሲታዩ ለጤና አገልግሎት አቅራቢዎች መንገር
- በአገግሎት ሰጪው ደምብ መሰረት ቀጠሮህን ማክበር ወይም መሰረዝ
- የኢንሹራንስ ዋስትና የማይሸፍናቸውን አገልግሎቶች በቶሎ የመክፈል

በሚከተሉት የኢንተርኔት ገጾች ስለ ሕመምተኛ መብትና ግዴታዎች ተጨማሪ መመሪያዎች ይገኛሉ፡-

The U.S. Department of Labor
www.dol.gov
 Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov
 American Hospital Association
www.hospitalconnect.com



ይህ ጽሑፍ ከጤና ክፍልና ከስደተኞች ማቋቋሚያ ቢሮ የሰብአዊ አገልግሎት ክፍል በተገኘው ገንዘብ ተዘጋጀ።

*The U.S. President's Commission on Quality First:
 Better Health Care for All Americans*

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: USCRI/Albany

የሕመምተኛ መብትና ግዴታዎች

(Patient's Rights and Responsibilities-Amharic)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

የሚከተሉት መብቶችህ ናቸው፡-

- ዘር፣ እምነት፣ ጾታ፣ የጾታ ምርጫ፣ ከወዴት አገርም እንደመጣህ በማይመለከት ጥራት ያለው የጤና አገልግሎትን ማግኘት
- አገልግሎቱም ሕብረተሰብአዊ፣ መንፈሳዊ፣ ባህላዊ የሆኑ የሕመምተኛው አመለካከትን በማክበር
- አመዛዛኝና አክባሪ አገልግሎት በመስጠት
- ስለ አገልግሎት አቅራቢው የአገልግሎት ፕላንና ቦታው በቂ መረጃ ማግኘት
- መረጃውም በቀላሉ የሚገባህ ሆኖ እንዲቀርብ
- የአደገኛ ክፍል የጤና አገልግሎት ዋጋ በፈቃደኛነት መክፈል
- በተሰጠህ አገልግሎት ያልተደሰትክበት ወይም ቅር የተሰኘህበት ጉዳይ ካለ በግልጽ ለመናገርና ጉዳዩም በትሎ እንዲጣራ ማድረግን

- የጤንነትህና የሕክምናህ ጉዳይ መዝገብህ በምስጢር እንዲያዝልህ መሆን
- ስሕተት የሆነ፣ ያልተስተካከለ፣ ወይም አሳሳች የሆነ መረጃ እንዲታረም፣ ወይም ከመዝገብህ ጨርሶ እንዲፋቅ የማድረግ
- የጤና አገልግሎት ሰጪዎችን፣ ሠራተኞችንና፣ ቴክኒሻኖችን የመጠየቅ
- ምርመራዎችና አገልግሎቶችም በሚገባህ

መንገድ እንዲገለጹልህ ማድረግ

- የምትፈልገውን ዓይነት ምርመራና አገልግሎት የመምረጥ መብት
- በርትተህ ስለ ራስህ ጤንነት ጉዳይ የመሳተፍ መብት



ምንጮች፡-

በስልክ፡

Toll-free National Quitline
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1



በኢንተርኔትም ለመመልከት ቢያስፈልግ፡-

The U.S. Government
www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org

ይህ ጽሑፍ ከሚከተሉት ድርጅቶች በተገኙ ጽሑፎች የተመሰረተ ነው፡-

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



**ረዥም ዕድሜ ለመኖር፡
ማጨስ አሁኑኑ አቁም!**

(Stop Smoking-Amharic)



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

የማጨስ መጥፎ የጤና ጠንቆች

ማጨስ የሳምባ ካንሰርን ያስከትላል። የሲጋራ ጭስ ከ 4,800 በላይ ንጥረ-ነገሮች ሲኖሩት፣ 69ኙ ካንሰር እንደሚያመጡ ታውቋል። ከዚህም በላይ ማጨስ እያንዳንዱን የሰውነት ብልትና መላው አካላትን ይነካል። የዓለም የጤና ድርጅት በየ 6.5 ሰከንድ አንድ ሰው በሲጋራ ምክንያት እንደሚሞት ገምቷል። የአሜሪካ ዋና የቀዶ-ጥገና ጀነራልም ሲጋራ ማጨስ የሚከተሉትን የጤና ችግሮችን እንደሚያመጣ አስታውቋል፡-

- የሆድ ደም ስሮች መበላሸት
- ጽኑ የደም ካንሰር (ሉኪምያ)
- የዓይን ብሌን (መነጽር) መበላሸት
- የአፈ-ማሕፀን ካንሰር
- የኮላሊት ካንሰር
- የሓሞት ከረጢት ካንሰር
- የሳምባ በሽታ
- የድድ በሽታ
- የጨንጎ ካንሰር
- የፊኛ ካንሰር
- የመዋጫ (ምግብ) ጉረሮ ካንሰር
- የድምፅ (መተንፈሻ) ጉረሮ ካንሰር
- የሳምባ ካንሰር
- የአፍ ካንሰር
- የአንገት ካንሰር
- የዘወትር የሳምባ ሕመም
- ከልብ ላይ ያሉ የደም ስሮችና የልብ ቀፎዎች በሽታ
- የአባለ-ዘር ጠንቆች፣ የተዳከመ የአባለ-ዘር ፍሪያምነት
- ድንገተኛ የሕፃናት ሞት ጉዳይ

የማጨስ ዋጋ

በ 2006 ዓ.ም. የአንድ ባኮ ሲጋራ ዋጋ በሃገሩ ወደ \$4.35 ነበር። በዚያ ግምት አንድ ሰው በቀን አንዲት ባኮ ሲጋራ ቢያጨስ በየዓመቱ በሲጋራ \$1,600 ያወጣል ማለት ነው። ለ 20 ዓመት ሲጋራ

የሚያጨስ \$32,000 በሲጋራ ከሰረ ማለት ነው። አሜሪካ በየዓመቱ በሲጋራ ማጨስ \$167 ቢልዮን ብር በሕክምና ወጪ ታደርጋለች።

የእናቶች ማጨስ

የሚያጨሱ ሴቶች የማርገዝ ችግር እንዳለባቸው በጥናት ተደርሶበታል። ከማርገዛቸው በፊት የሚያጨሱ ሴቶች በእርግዝናቸው ጊዜ ከማያጨሱት ሴቶች ይበልጥ የተወሳሰቡ የወሊድ ችግሮች ያጋጥሟቸዋል። ካረገዙ በኋላ ሲጋራ ማጨስ ለማያቆሙ ሴቶች የሚወለዱት ሕፃናት በሚዛን ዝቅ ያሉ (ዋናው በአሜሪካ የሕፃናት ገዳይ) አልፎም ማስወረድ እና በሕፃንነት መሞትም ይገኝበታል።

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ፣ አንዳንዴም “ሳያጨሱ-ማጨስ” በመባል የሚታወቀው፣ ከሲጋራው የሚወጣው ጭስና ከሚያጨሰው ሰው ሳምባ የሚተነፈሰውን ጭስ፣ ከሲጋራ፣ ካፒፓም ሌላ ሰው ሲተንፍሰው ነው። ይህ የእጅ-አዙር ጨስ አደገኛ ነው። በየዓመቱ በአሜሪካ በእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ ምክንያት 3,000 ሰው በሳምባ ካንሰር ሲሞት፣ ሌላ 35,000 ሰው ደግሞ በሌላ የሲጋራ ጭስ በሽታዎች ይሞታሉ። የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ የዓይ ማቃጠልን፣ የጆሮና የጉረሮ ማሳከክን፣ የሳምባም መቆጣትና ጉንፋንም ያመጣል።

የእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ በተለይ ለሕፃናት አደገኛ ነው። ለእጅ-አዙር ሲጋራ ማጨስ የተጋለጡ ሕፃናት፡-

- ከሌሎች ልጆች የበዛ የጆሮ ሕመም
- ከሌሎች ልጆች የበዛ ብሮንካይተስ፣ ኑሞንያ፣ በሌላም የሳምባ በሽታዎች ይያዛሉ
- ከሌሎች ልጆች የበዛ የአስም በሽታ፣ ተደጋጋሚ የአስም ሕመም፣ የአስም ሕመሙም በጣም የጸና ይሆንባቸዋል።

የሲጋራ ማቆም ጥቅሞች፡-

ሲጋራ ካቆሙ ከሃያ ደቂቃ በኋላ በሰውነት ውስጥ ተከታታይ ለውጦች ይጀምራሉ

ከሃያ አራት ሰዓት በኋላ፡-

- በፊት የነበረው የልብ ድካም ጠንቅ ይቀንሳል

ማጨስ ባቆሙ በሁለትና በሦስት ወራት ውስጥ፡-

- የደም መዘዋወር ይሻሻላል
- መረማመድ ቀላል ይሆናል
- የሳምባ ተግባር ይሻሻላል

ማጨስ ባቆሙ ከአንድ እስከ ዘጠኝ ወር ባለው ጊዜ፡-

- ማሳል፣ አፍንጫና የሳይነሱ መደፈን፣ ድካም፣ የትንፋሽ ማጠር ይቀንሳል

ማጨስ ባቆሙ ከአንድ ዓመት በኋላ፡-

- በፊት ተጋልጠውት የነበረው የልብ ሕመም ጠንቅ በግማሽ ይቀንሳል

የማጨስ ማቆም የረዥም ጊዜ ጥቅሞች፡-

- ከአምስት እስከ ዓስራ አምስት ዓመት በለው ጊዜ የአንጎል ምች ጠንቅ ተቀንሶ ምንም አጭሰው ከማያውቁት ሰዎች ጋር እኩል ይሆናል።
- ከዓስር ዓመት በኋላ የሳምባ በሽታ ጠንቅ ሲጋራ ከሚያጨሱት ጋር ሲወዳደር በግማሽ ያህል ይቀንሳል፤ የአፍ ካንሰር፣ የመዋጫ ጉረሮ፣ የመተንፈሻ ጉረሮ፣ የፊኛ፣ የኮላሊት፣ የጣፍያ፣ የሌሎችም የውስጥ አካል መቁሰል ይቀንሳሉ።
- ከዓስራ አምስት ዓመት በኋላ ለልብ የኮሮነሪ ሕመም መጋለጥ ተቀንሶ ልክ ምንም አጭሰው እንደማያውቁት ሰዎች እኩል ይሆናል፤ ለመሞትም የነበረው መጋለጥ ልክ ምንም አጭሰው እንደማያውቁት ሰዎች እኩል ይወርዳል።

ማድረግ የሚገባቸውን የመላው ሰውነት ምርመራ ሲያደርጉ የአፈ-ማሕፀንም ምርመራ አያዘወትሩ ይሆናል። ኪንታሮቱም በአፈ-ማሕፀን ላይ ሊበቅል ስለሚችል፣ አዘውትሮ መመርመሩ በጣም አስፈላጊ ነው።

ሕክምና:-

ኤችፒቪ ምንም መድሐኒት የለውም። ኪንታሮቶቹ በሓኪም ተቆርጠው ሊነሱ ይችላሉ፣ አንዳንዴም እንዲሁ በራሳቸው የሚጠፉበት ጊዜ አለ፣ ተደብቀውም የሚኖሩበትና ለሕይወት አደገኛ የሚሆኑበትም ሁኔታ ሊኖር ይችላል። ለዚህም ነው አዘውትሮ የጤና ምርመራ ማድረግ የሚገባ።

መከላከያው:-

እንደሌሎቹ የግብረ-ስጋ በሽታዎች ከግብረ-ስጋ ፈጽሞ በመራቅ፣ ወይም በሽታው ከሌለበት አንድ ሰው ብቻ ተቆጥቦ ግብረ-ስጋን በመፈጸም ለመከላከል ይቻላል። ይህ በሽታ ኮንዶምን በመጠቀም ለመከላከል አይቻልም።

ውርዶ ወይም ፈንጣጣ:-

ውርዶ በግብረ-ስጋ የሚተላለፍ የባክተሪያ በሽታ ነው። ውርዶ ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፈው የውርዶውን ቁስል በቀጥታ ከነኩት ነው።

ምልክቶች:-

ውርዶ ብዙ ምልክቶች ሲኖሩት፣ የሌላ በሽታ ምልክቶች ሊመስሉና ሊያታልሉም ይችላሉ። ውርዶ ሦስት ደረጃ አሉት።

1ኛ ደረጃ:-

በተጋባ ከ 10 እስከ 90 ቀናት ባሉት ውስጥ የበሽታው የመጀመሪያ ምልክቶች ይታያሉ። የውርዶ ቁስል ይወጣል፣ ካልታከመም የውርዶው ቁስል እየባሰ ይሄዳል።

2ኛ ደረጃ:-

በማንኛውም ቦታ ከቆዳ ላይ ቀይና ፍም የመሰለ ነገር ይወጣል። ግን ምንም የማሳከክ ስሜት የለበትም። ካልታከመ በሽታው እየባሰ ይሄዳል።

3ኛና የመጨረሻው ደረጃ:- ከውጭ ያሉት ምልክቶች ሁሉም ይጠፋሉ። የበሽተኛው ገላ ስሜት መጥፋት ይጀምራል፣ ከአእምሮ ድክመትም ይደርሳል፣ የአካላት ማንቀሳቀስም ሊያቅት ይጀምራል። ሕክምና ካላገኘ ውርዶ ሞትን ያስከትላል።

ሕክምና:-

በመጀመሪያ ደረጃ የሚገኝ ውርዶ በቀላሉ ሊታከምና ሊድን ይችላል። ግን በሓኪም ትእዛዝ እንጂ ከፋርማሲ ማንም ሰው የሚገዛቸው መድሐኒቶች ባክተሪያውን ሊያጠፉት አይችሉም። ሓኪም የሚያዘዘው መድሐኒት ውርዶውን ቢያጠፋውም እንኳን በአካል ላይ ለደረሰው ጉዳትና ጠባሳ ለማከም አይቻል ይሆናል።

መከላከያው:-

ውርዶን መከላከል ይቻላል። እንደ ሌሎች የግብረ-ስጋ (ኤስቲዲ) በሽታዎች ውርዶም ከግብረ-ስጋ ፈጽሞ በመገለል፣ ወይም ሕመሙ ከሌለበት ሰው ብቻ ግብረ-ስጋን በመፈጸም ለመከላከል ይቻላል። ኮንዶምን በመጠቀም ግን ሕመሙን ለመከላከል አይቻልም።



ተጨማሪ ማስረጃ በኢንተርኔት ለማግኘት የሚከተሉትን ይመልከቱ:-

- Body Health Resources Corporation www.thebody.com
- American Social Health Organization www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National Prevention Information Network www.cdcnpin.org

በስልክም መረጃ ሲያስፈልግ:-

- CDC National STD Hotline 1-800-227-8922 24 hours a day, 7 days a week
- CDC National AIDS Hotline 1-800-342-AIDS (1-800-342-2437) 24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Information Center, a part of the U.S. Department of Health and Human Services 1-800-994-9662



Information for this brochure was adapted from materials developed by: The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Body Health Resources Corporation American Social Health Association

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



በግብረ-ስጋ ስለሚተላልፉ በሽታዎች ሁሉም ሰው ማወቅ የሚገባው:-

(STD-Amharic)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

የግብረ-ስጋ በሽታን (ኤስቲዲ)

መከላከል ይቻላል!

ቅላሚድያ

ቅላሚድያ ሊድን የሚችል፣ በግብረ-ስጋ የሚተላለፍ በሽታ ነው። ቅላሚድያ ከሰው ወደ ሰው በብልት፣ በቂጥ፣ ወይም በአፍ በመነካካት ይጋባል። በወሊድም ጊዜ ከእናት ወደ ሕፃን ሊጋባ ይችላል። በሃያና በሠላሳ ዓመት ዕድሜ መካከል የሆኑትና ግብረ-ስጋን የሚያዘወትሩ ሁሉ የቅላሚድያ ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል። ያልታዘመ የቅላሚድያ በሽታ በወንድም ሆነ በሴት የወሊድ ብልቶች ብዙ ጠንቅን አምጥቶ እስከ መኻንነት፣ ለማርገዝም አለመቻል ድረስ ያደርሳል።

ሕመሙና ምልክቶቹ፡-

በሴቶች፡- ብዙ ሴቶች ምንም ምልክት አያሳዩም። ቢታይም በጣም ትንሽ ነው። በወንዶች፡- ብዙ ወንዶች ምንም ምልክት አያሳዩም። ቢታይም በጣም ትንሽ ነው። አንዳንድ ወንዶች በብልታቸው ፈሳሽ ነገር ሊታይ ይችላሉ።

ሕክምና፡-

ቅላሚድያ በአንቲባዮቲክ ሊታከምና ሊድን ይችላል። ከታመመው ሰው ጋር የተገናኙ ሁሉ በላኪም መታከም ይኖርባቸዋል።

መከላከያው፡-

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ መራቅ
- ሕመሙ ካለበት ሰው ጋር በግብረ-ስጋ አለመገናኘት
- በትክክልና ሳያቋርጡ የላስቲክ ኮንዶምን (ለወንድም ሆነ ሴት) መጠቀም

ጎኖርያ (ጨብጥ)

ጎኖርያ ታክሞ የሚድን የግብረ-ስጋ (ኤስቲዲ)

በሽታ ነው። የሚተላለፈውም በብልት፣ በቂጥና፣ በአፍ ነው። ጎኖርያ በወሊድም ጊዜ ከእናት ወደ ሕፃን ሊተላለፍ ይችላል።

ጎኖርያ ከብዙ ሕመምና የጤና ችግሮች ላይ ሊያደርስ ይችላል። ካልታከሙት ጎኖርያ ልክ እንደ ቅላሚድያ እስከ መኻንነት ጭምር ይዳርጋል።

ምልክቶች፡-

በሴቶች፡- ብዙ ሴቶች ምንም ምልክት አያሳዩም። ምልክቶችም ቢኖሩ በጣም ቀላል ናቸው። እነዚህም፡-

- ሽንት በሚሸኑ ጊዜ የማቃጠል ስሜት
- ያለተለመደ ፈሳሽ ከብልት ሊወጣ ይችላል

በወንዶች፡- ብዙ ወንዶች ምንም ምልክት አያሳዩም። ከታዩም በሦስት እስከ አምስት ቀናት ውስጥ ባሉት፡-

- ሽንት ሲሸኑ የሚያቃጠል ስሜት
- በብልት ነጭ፣ ብጫ፣ ወይም አረንጓዴ መሳይ ፈሳሽ ነገር ሊታይ ይችላል።
- በአንዳንድ ወንዶች የቆለጦች ማበጥና ስቃይም ሊኖርባቸው ይችላል።

ሕክምና፡-

ጎኖርያ በአንቲባዮቲክ ሊታከምና ሊድን ይችላል።

መከላከያው፡-

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ መራቅ
- ሕመሙ ካለበት ሰው ጋር በግብረ-ስጋ አለመገናኘት
- በትክክልና ሳያቋርጡ የላስቲክ ኮንዶምን (ለወንድም ሆነ ሴት) መጠቀም

ሄርፒስ

ሄርፒስ፣ ሄርፒስ ሲምፕሌክስ ከተባለው ከአፍ (የአፍ ሄርፒስ) እና ከብልት (የብልት ሄርፒስ) የሚመጣ በሽታ ነው። ቆዳ ለቆዳ በመነካካት ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል። በሽታው በብዙ ሰው ላይ ይገኛል፣ ብዙዎችም በሽታው እንዳለባቸው ላያውቁ።

ወይም ሌላ ዓይነት በሽታ ሊመስላቸው ይችላሉ። ይህ በሽታ ምንም መድከኒት የለውም።

ምልክቶች፡-

- በብዛት የሚታየው እንደ ብጉር የመሰሉ ጥቂት ችፍ ብለው ይወጡና ደርቀው በመቁሰል ይሰነጣጠቃሉ።
- በታመመው ሰው በሽታው ለሳምንት፣ ለወር፣ ለዓመታትም ምንም ምልክት ሳያሳይ ሊደበቅና ምልክቱም ፈጽሞ ላይታይበት ይችላል።
- በብዙ ሰው ምልክቶቹ አይታዩም፣ ወይም በጣም ቀላል ሆነው ሌላ ሕመም ሊመስሉ ይችላሉ።

ሕክምና፡-

ሄርፒስ ከያዘ መድከኒት የለውም። በመድከኒትም ለመከላከል አይቻልም።

መከላከያው፡-

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ መራቅ። ግን ምንም ግብረ-ስጋን ያልፈጸሙም ሰዎች ሕመሙ ሊኖራቸውና ወደ ሌላም ሰው በመነካካት ብቻ ሊያጋቡት ይችላሉ።

ጸሕተ/ኤይድስ

ጸሕተ (ጸረ-ሕዋስ ተዋጊ የተባለው ቫይረስ) ኤይድስን የሚያመጣ ነው። ጸሕተ ከደም፣ ከአባለ-ዘር፣ ከሴት ብልት ከሚወጡ ፈሳሾች፣ ወይም ከታመሙ ሴት ከሚገኝ የጡት ወተት ይተላለፋል። ጸሕተን በቀላሉ ለመከላከል ይቻላል። የበሽታው ምልክት ፈጽሞ የማይታይባቸው ሰዎች ጸሕተ ሊኖርባቸውና ወደ ሌላም ሰው ሊያጋቡት ይችላሉ።

ምልክቶች፡-

- በበሽታው የተለከፈ ሰው ሕመም ሳይኖርበት፣ ምንም የበሽታው ምልክትም ሳይታይበት ለብዙ ዓመታት ሊቆይ ይችላል።

- እንዲሁ በዓይን ብቻ አይቶ የጸሕተ በሽታ ያለበትን ሰው መለየት አይቻልም።
- የላኪም ምርመራን ካላደረጉም ለማረጋገጥ አይቻልም።

ሕክምና፡- የጸሕተ በሽታ ምንም መድከኒት የለውም ለሕመሙ ግን ማስታገሻዎች አሉት። በተገቢ ሕክምናና ጤና ምግብን በመመገብ የጸሕተ በሽታ ያለው ሰው ረዥምና ጤና የሆነ ዕድሜ ሊኖር ይችላል። ጸሕተ ያላቸው ሴቶች ሲያረግዙ የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ በማድረግ በሽታው ወደ ሕፃኑ እንዳይጋባ ለመከላከል ይቻላል።

መከላከያው፡-

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ መራቅ
- ሕመሙ ካለበት ሰው ጋር በግብረ-ስጋ አለመገናኘት
- በትክክልና ሳያቋርጡ የላስቲክ ኮንዶምን (ለወንድም ሆነ ሴት) መጠቀም

የሱብእ ፓፕሎማ-ቫይረስ (ኤችፒቪ) ወይም የብልት ኪንታሮት

የሱብእ ፓፕሎማ-ቫይረስ የተባለው በሽታ ከሰው ወደ ሰው በግብረ-ስጋ ይተላለፋል። ሕመሙ ለሞት እጅግ የሚያጋልጠውን የአፈ-ማሕፀንን ካንሰር ሊያመጣ ይችላል። የብልት ኪንታሮትም ያወጣል። ኪንታሮቱም በብልት ላይ፣ በአፈ-ማሕፀን፣ በቂጥ፣ በጭንም አካባቢ ሊወጣ ይችላል።

ምልክቶች፡-

- የሚበዙ የኤችፒቪ ሕመምተኞች ምንም ምልክት አይታይባቸውም።
- በአንዳንድ ላይ የብልት ኪንታሮት ይወጣል። እነዚህም ለሰላሳና ያበጡ፣ በብልት አካባቢ፣ በቂጥ፣ በቆለጥና፣ በጭንም ላይ ሊበቅሉ ይችላሉ።
- ሕመሙ በተጋባ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ኪንታሮቱ ሊወጣ ይችላል። በሴቶች፡- አንዳንድ ሴቶች በየዓመቱ

መድሐኒት ለመድ ቲቢ

አንድ ሰው መድሐኒቱን እንደሚገባ ሳይወስድ ሲቀር፣ ወይም ሕክምናውን ሲያቋርጥ የቲቢ ሕዋሳት ያንን መድሐኒት ይለምዱትና ይጠነክራሉ። ይህም ያንን መድሐኒት መውሰድ ምንም አይጠቅምም ማለት ነው። ሕመምተኛውም ከፊተኛው መድሐኒት ሌላ ጠንከር ያለ መድሐኒትና ረዘም ላለ ጊዜም መውሰድ ይኖርበታል ማለት ነው። ሕመምተኛው የፊተኛውን መድሐኒት ሳያቋርጥ በወቅቱ ቢወስድ ኖሮ በተሻለው ነበር። መድሐኒት ለመድ ቲቢ ለማከም አስቸጋሪና ዋጋውም በጣም ውድ ነው።

የቲቢ ሕክምና እንዴት ነው?

ከቲቢ ለመዳን ይቻላል! ከቲቢ ለመዳን ረዥም ጊዜ ይወስዳል። የቲቢ ሕመምተኞች ከስድስት ወር እስከ ዓመት ድረስ የተለያዩ መድሐኒቶችን መውሰድ ይኖርባቸዋል። ሕመምተኛው ገና ሕክምናውን ሳይጨርስ ትንሽ ሲሻለው፣ ሙሉ ጤና የሆነ መስሎ ሊሰማው ይችላል። ለዚህም ነው ያለማቋረጥ ሕክምናውን መጨረስ የሚያስፈልግ። ሕክምናውን ሳይጨርሱ “ድኛለሁ” ብለው መድሐኒቱን ካቋረጡት ግን በሽታው ዳግመኛ ሊያገረሽና ተመልሶ መጥቶ እጅግ ሊያጠቃ ይችላል።

ለቲቢ የተጋለጡ ከመሰልዎት፡-

ሕመሙ ካለበት ሰው በቅርብ የተነካኩና ለሕመሙም የተጋለጡ ከመሰልዎት ወደ ሐኪም ወይም ወደ ጤና ባለቤት ሄደው የቲቢ ምርመራ ማድረግ ይገባል።

ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ምንጮች ተውጣጥቶ የተጠናቀረ ነው፡-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.omhrc.gov



Information for this brochure was adapted from materials developed by:

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The U.S. Department of Health and Human Services

The Directors of Health Promotion and Education (DHPE)

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



ሳምባ ነቀርሳ ምንድነው?

(What is Tuberculosis?-Amaric)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ሳምባ ነቀርሳ ምንድነው?

ሳምባ ነቀርሳ ወይም “ቲቢ” ከጀርም የሚመጣ ተላላፊ በሽታ ሲሆን፣ በአየር ከአንዱ ሰው ወደ ሌላው ይጋባል። በሽታው ያለበት ሰው ሕክምና ካላገኘ ሊሞት ይችላል።

ቲቢ እንዴት ይተላለፋል?

ቲቢ ያለበት ሰው ሲስል፣ ሲያነጥስ፣ ሲዘምር፣ ሲተፋ፣ ወይም ሲስቅ፣ የቲቢ ጀርም ሕዋሳት በአየር ላይ ይበተናሉ። በአጠገቡ ያሉ ሰዎች እርሱ የተነፈሰውን ትንፋሽ ከተነፈሱ በበሽታው ሊያዙ ይችላሉ።

ቲቢ የሚታመም ማነው?

የዓለም የጤና ድርጅት ወደ ስድስት ሚልዮን የሚሆኑ ሰዎች በመላው ዓለም በቲቢ ባክቴሪያ የተለከፉ እንዳሉ ገምቷል። ወደ ሁለት ሚልዮን ሰዎችም በዚህ በሽታ በየዓመቱ ይሞታሉ። በየዕለቱ ከሕመምተኞቹ የሚነካኩ ሰዎችም ለጀርመን ልክፋት ይጋለጣሉ። ይህም የትምህርት ቤት ክፍል ተማሪዎች፣ የሥራ ጓደኞች፣ የቤተሰብ አባሎችና አብረው የሚኖሩ ሰዎችን ሁሉ ያጠቃልላል።

ድብቅ ቲቢ ከደማቅ ቲቢ በምን ይለያል?

ድብቅ ቲቢ ያለባቸው ሰዎች የበሽታው ጠንቅ የሆኑት ባክቴሪያ በሰውነታቸው ተደብቀው ሲኖሩ፣ ባክቴሪያዎቹ በብርታት ስለማይንቀሳቀሱና ስለማይሠሩ፣ ሰዎቹ ሕመምተኞች አይደሉም። እነዚህ ሰዎች በሽታውን ወደሌላ ሰው ሊያጋቡ ባይችሉም እንኳን፣ ለወደፊት በሽታው ተቆስቁሶ ሕመሙ ሊነሳባቸው ይችላል።

ደማቅ ቲቢ ያለባቸው ሰዎች የሳምባ ነቀርሳ ሕመም የታመሙ ናቸው። ይህም ማለት የበሽታው ባክቴሪያዎች በሰውነታቸው ተንስራርተው የአካላታቸውን ሕዋሳት በማውደም ላይ ይገኛሉ ማለት ነው። እነዚህ የቲቢ ምልክቶች የሚታዩባቸው ሰዎች፣ በሽታውን ወደ ሰውም ለማስተላለፍ የሚችሉ፣ በተለይም በቤተሰብ ውስጥ አብረዋቸው የሚኖሩና በየቀኑ በትምህርት ቤት ሆነ በሥራ መስክ አብረዋቸው የሚውሉት ሰዎች ሁሉ ለበሽታው የተጋለጡ ናቸው።



- አትክልትና ፍራፍሬን አብዝቶ መብላት
- ከሲጋራ ማጨስ፣ ከአልኮልና፣ ከድራግም መወገድ
- ንቁ መሆንና ሰውነትን በመጠኑ ማንቀሳቀስ ላንቺና ለሕፃኑ ጠቃሚ ነው።
- ሻይ፣ ቡና፣ ሶዳ መተው
- እንደ ዝምብ ማጥፊያ መሳይ ከሚረጩት የቤት መጻዳጃ ኬሚካሎች መራቅ
- የቅድመ-ወሊድ ትምህርትን መከታተል
- ከፎሊክ አሲድ ጋር ማልታይ ቪታሚኖችን መውሰድ

• • •

ከዚህም በላይ በኢንተርኔት፡-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

For more information by phone please call:

The National Women's Health Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation of America at
1-800-230-7526

በምትኖሩበት አካባቢ ነፃ፣ ወይንም ዝቅተኛ ዋጋ የሚከፈልባቸውን የፓፕ ቴስትና የማሞግራም ምርመራ ክሊኒኮችን ለማግኘት የሚከተሉትን መመልከት ያስፈልጋል፡-

The Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/cancer
Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

ይህ ጽሑፍ የተዘጋጀው ከሚከተሉት ድርጅቶች ከመነጨ መረጃዎች ነው፡-

The Office of Women's Health and Office of Minority Health at the U.S. Department of Health and Human Services

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

The National Cancer Institute

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

ለሴቶች የዘወትር የጤና

ምርመራዎች
(Women Exam-Amharic)



www.refugees.org
*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

HEALTHY LIVING

የማሕፀን ምርመራ (ፓፕ ቴስት)

ፓፕ ቴስት ወይም ፓፕ ስሜር የሚባለው ዶክተር ወይም አስታማሚ በትንሽ የጥጥ መጥረጊያ ከአፈ-ማሕፀን ሕዋስን ጠቅሶ ሲያነሳ ነው። ይህ ቀላል ምርመራ በመጠኑ የመከፋት ስሜት ቢኖረውም እንኳን ለሕይወት አደገኛ ሊሆን የሚሆውን የካንሰርን ሕመም መኖሩን ሊያገኝ ይችላል። ከ 18 ዓመት ዕድሜ በላይ የሆኑት ሴቶች ሁሉ በየዓመቱ አንዴ መመርመር ይገባቸዋል። አንዲት ሴት ከ 18 ዓመት ዕድሜ በፊት ግብረ-ስጋን ከጀመረች በየዓመቱ ይህን ምርመራ ማድረግ ይገባታል።

በየዓመቱ በሚደረገውን የማሕፀን ምርመራ ከወገብ በታች ያለውን ልብስሽን በሙሉ አውልቀሽ በምርመራው ጠረጴዛ ላይ በጀርባሽ እንድትተኝ ትጠየቁያለሽ። እግሮችሽ ወደ ላይ ከፍ እንዲሉ ይደረጋሉ። ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው አንድ መብራትና ሌላም የሕክምና መሣሪያ ይዞ በሁለቱ በእግሮችሽ መካከል ይቀመጣል።

ተጨማሪ አስታማሚ በክፍሉ እንዲኖር መጠየቅ ትችላለሽ። ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው ብልትሽን በመመልከት፣ ውስጥሽን መርምሮ ፓፕ ቴስት የተባለውን ይፈጽማል። ይህም ብልትሽ ሙሉና አፈ-ማሕፀንሽ ጤና መሆናቸውን ለማወቅ ነው።

ምርመራው አስተማማኝ እንዲሆን ለምርመራ ከመሄድሽ በፊት ለሦስት ቀን ያህል፦

- ዱሽ* (ሴት የብልት ሳሙና ማጠብያዎችና፣ ማለቃለቅያ) አለመጠቀም።
- ታምፖን አለመጠቀም።
- የሴት ብልት ክሪምዎች ሆነ ወደ ብልት የሚገቡ ሳፖዚቶሪዎች አለመጠቀም።

* ብዙ ሓኪሞች፣ “ዱሽ” የሚባለውን የሴት ብልት ውስጥ በተለያዩ ሳሙና ማጠብና ማለቃለቅን ፈጽሞ አይደግፉም። የሴት ብልት በተፈጥሮው ራሱ፣ ራሱን የሚያጸዳ ባሕሪ ስላለው፣ ዱሽ በሽታን ያመጣል። በተላላፊ በሽታ የመያዝን ዕድልም ከፍ ያደርገዋል። በዚህ ላይ ዱሽ እርግጠናን አይከላከልም ይላሉ።

- የሴት ብልት ለመዓዛና (ዲኦሎሬንት) የሚረጨጩ ዱቄቶች አለመጠቀም።
- በግብረ-ስጋ አለመገናኘት

የጡት ምርመራ

በጡት የጓጎሉ ዕበጥ መሳሕ ሲኖሩ የአደጋ፣ ወይም ለሕይወት አስጊ በሽታ ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ። ሴት ዓመታዊ የጤና ምርመራ ስታደርግ ጡትዋን በሓኪም ወይም በአስታማሚ ማስመርመር ይገባታል። ጡቶችዋ የጓጎሉ፣ የጎደጎዱ፣ ወይም ቀልቶ ፍም የመሰለ ነገር እንዳይኖርበት ሓኪሙ ወይም አስታማሚ ይመረምራሉ።

ሁሷም ሴት ጡትዋን ራሷ መመርመርና፣ ያበጡ፣ የጓጎሉ፣ የጎደጎዱ፣ የቀሉ፣ ወይም ከጫፉ ፈሳሽ ነገር እንዳለ መመልከት ይገባታል። አንዳንድ የጓጎሉ የሚመስሉ ምንም ጠንቅ የሌለባቸው ቢሆኑም፣ ዶክተር ወይም አስታማሚ መርምሮ ደህና መሆናቸውና አስጊ ነገር እንዳልወጣ ማረጋገጡ ይበጃል። በየወሩም አንዴ የራስሽን ጡቶች ራስሽ በመፍተሽ ገላሽን ማወቅ፣ አዲስ ነገርም ቢወጣ በቶሎ ለማግኘት ይረዳሻል።

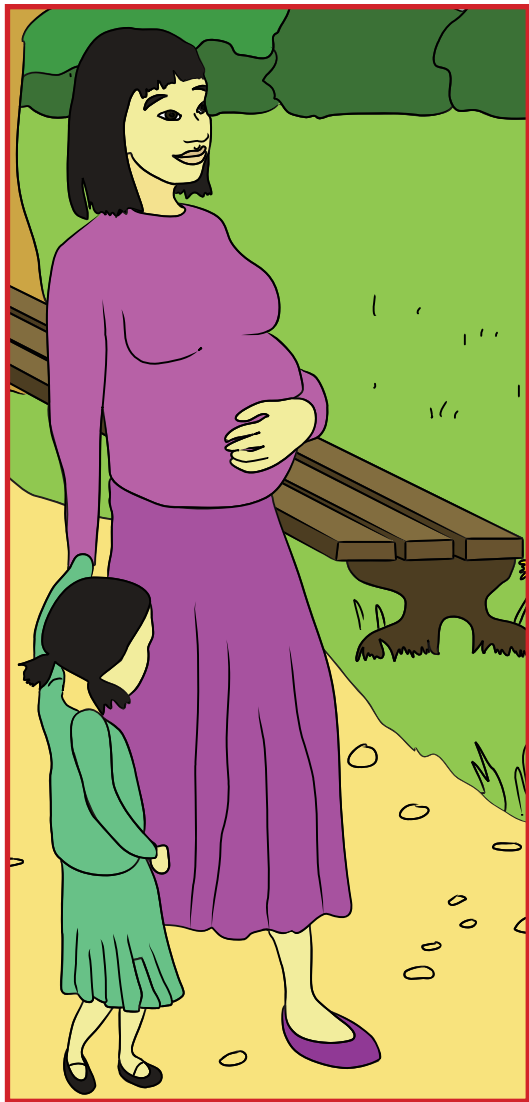
ማሞግራም (የጡት ኤክስሬይ)

ማሞግራም ካንሰር በጡት እንዳይኖር የሚመለከት የኤክስሬይ ምርመራ ነው። ከዓርባ ዓመት በላይ ለሆኑ ሴቶች በየዓመት፣ በየሁለት ዓመቱ የማሞግራም ምርመራ ማድረግ ይገባቸዋል።

በማሞግራም ምርመራ ጊዜ ዶክተሩ፣ ወይም አስታማሚው ጡትሽን በሁለት ስላን መሳይ አስገብተው በመቀርቀር አንድ ንጹሕ የኤክስሬይ ስእል ያነሳሉ። መጠነኛ የሆነ የመከፋት ስሜት ቢሰማሽም ለአንድ ደቂቃ ያህል ነው። ማሞግራምና የጡት ምርመራ የጡት ካንሰርን ገና ሲጀምር በጊዜ ለማግኘት ስለሚረዱ በጣም ጠቃሚ ናቸው።

የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ

የቅድመ-ወሊድ የሕክምና እንክብካቤ በእርግዝናሽ ወራት አንቺና ሕፃንሽ የምታገኙት ነው። ጤና ሕፃን ለመውለድ የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ በጣም ያስፈልጋል። ሁሉም እርጉዝ ሴት የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤ ማግኘት ይገባታል። ሓኪም የሚያዝዘውን ሁሉ መከታተል ያስፈልጋል። እነዚህም፦



ሕክምና የሚያስፈልግሽ መቸ ነው?

ከሚቀጥሉት አንዱም በሚፈጸምበት ጊዜ ሕክምናን መሻት ያስፈልጋል፡

- ያለ በቂ ምክንያት ድንገተኛ የወር አበባ መለዋወጥ፤ (ከባድ ጭንቀት ሳይኖር፤ በሽታ ወይም የሰውነት ሚዛን ሲጨምር/ሲጎድል)
- ከሰባት ቀን በላይ ከባድ መድማት ሲኖር
- ካለ ወትሮው ጊዜ መድማት ሲመጣ
- ከሁለት ቀን በላይ አስጨናቂ የሆድ ቁርጠት ሲቆይ
- ያረገዝሰሽ ሲመስልሽ
- ብጫ፣ ወይም አረንጓዴ፣ ወይም አመድ የሚመስል ፈሳሽ፣ መግል ወይም ወደ ቅቤነት ያደላው፣ ዓረፋ የመሰለ፣ ወይም የዓሳነት ሽታ ሲኖረው

• • •

ተጨማሪ ማብራሪያ ካስፈለገ የሚቀጥሉትን የኢንተርኔት ዓምዶች መመልከት ነው፡-

- www.womenshealth.gov
- www.4women.gov
- www.omh.gov
- www.girlshealth.gov
- www.youngwomenshealth.org
- www.girlhealth.org

የአሜሪካ የጤናና የሰብዓዊ አገልግሎት

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922
24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Center
1-800-994-9662
The U.S. Department of Health and Human Services

• • •

ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ድርጅቶች በተገኙ ጽሑፎች ተመስርቶ የተጠናቀረ ነው፡-

The American Academy of Pediatrics: Puberty Information for Boys and Girls

The U.S. Department of Health and Human Services Office of Women's Health

Advocates for Youth

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

CONTACT INFORMATION:
riht@uscrdc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
 1717 Massachusetts Ave., NW
 Suite 200
 Washington, DC 20036
 Phone: 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 3418
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

ማንኛውም ሴት ስለገላዋ ማወቅ የሚገባት

(What Every Woman Should Know about Her Body-Amharic)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

ጉርምስና፡

የጉርምስና ጊዜ አካላት ከልጅነት ወደ አዋቂነት የሚለወጥበት ነው። ይኸም በሴቶችና በወንዶች ከዘመኝ እስከ አስራሦስት ዓመት ባለው ዕድሜ ውስጥ ይደርሳል።

በጉርምስና ጊዜ የሴቶች ጡት ማደግ፣ ዳሌ መስፋት፣ በብልት አካባቢና በእግሮች መካከል፣ በብብትም ውስጥ ጸጉር መብቀል ይጀምራል። በዚህም ጊዜ ነው የወር አበባ የሚመጣው። እነዚህ ለውጦች ተገቢና ጤናማ ሲሆኑ፣ ከልጃገረድነት ወደ ሴትነት መሽጋገርን ይረዳሉ።

የወር አበባ

ኮረዳነት አካል ከልጅነት ወደ አዋቂነት የሚለወጥበት ጊዜ ነው። ኮረዳነት በሴት ከ 9 እስከ 13 ዓመት ባለው ዕድሜ ውስጥ ይደርሳል። በዚህን ጊዜ የጡት ማደግ፣ የዳሌ መስፋት፣ በብልት፣ በብሽሽትና በእግሮችም ላይ የጸጉር መብቀል ምልክቶች ይታያሉ። በዚህም ጊዜ የሴት የወር አበባ መምጣት ይጀምራል። እነዚህ ጤና ለሆነች ሴት ተገቢ ናቸው። በወር አበባ ጊዜ ማንኛውም ተግባር፣ መሮጥ፣ መዋኘት፣ ሌላም የመሳሰሉን ሥራዎች ሁሉ መሥራት አይቻልም ማለት አይደለም። በሥራ መትጋትስ እንዲያውም አንዳንድ በወር አበባ ጊዜ የሚመጡትን የሕመም ስሜቶችን ይቀንሳቸዋል ይባላል።

የወር አበባ ምንድነው?

በየወሩ የሴት ገላ በማሕፀን ውስጥና ዙርያው ያለው አካል በመዳበር ልጅ ለማርገዝ ይዘጋጃል። አንድ ዕንቁላልም ከማዕከኑ ወደማሕፀን ይወርዳል። ይህ ግን ከወንድ ዘር ሳይገናኝ ከቀረ፣ የወር አበባ ሆኖ ደም ይፈስሳል። ከወንድ ዘር ከተገናኘ ግን፣ በማሕፀን ውስጥ ከፍ እያለ ወደ ሕፃንነት ያድጋል።

የወር አበባ ለምን ያህል ጊዜ ይቆያል?

በብዙ ሴቶች የወር አበባ ከሦስት እስከ አምስት ቀን ድረስ ሲቆይ፣ በየሦስት እስከ አምስት ሳምንት ውስጥ ባለው ጊዜ ይመጣል። ወጣት ኮረዳ የወር አበባ በመጀመሪያ ጊዜ በትክክል ቀናቱ ባይዝም፣ እየቆየ አካላት ተስተካክሎ የጸና ዙር ይኖረዋል።

በወር አበባ ጊዜ ራስሽን እንዴት ትንክባክብያለሽ?

በጽዳት ጨርቅ ወይም ‘ታምፖን’ ተጠቅሞ ፈሳሹ ልብሶችሽን እንዳያበላሽ ጽዳት መጠበቅ ነው። ማንኛውም የጽዳት ጨርቅ ወይም ‘ታምፖን’ መጠቀም ሲቻል፣ ሽቶ ያሏቸው ዓይነቶች ግን የሕመም ጠንቅ ይኖሯቸዋልና፣ ማስወገድ ይሻላል።

የጽዳት ጨርቆች ከሙታንት ውስጥ ይለበሳሉ። ያላቸው ሙጫ ከሙታንትሽ ጋር ያጣብቃቸዋል። የጽዳት ጨርቅ በየጊዜው መለወጥ ከመንጠባጠብ፣ ከመንቆራጠጥና ከመሽተት ያድናል። በሞቃት ጊዜ ጨርቁን ወደሽንት ቤት በሄድሽ ቁጥር መለወጥ ይገባሻል። ይህም ደረቅ እንድትዩና መልካም የሆነ ስሜትም እንዲኖርሽ ይረዳል።

‘ታምፖን’ ከብልትሽ ውስጥ የሚገባ ነው። ‘ታምፖንም’ እንደ ጽዳት ጨርቆች አዘውትሮ፣ በየአራት ወይም በየስድስት ሰዓቱ መለወጥ ይኖርበታል።

የሴት አካል በተፈጥሮው የመጸዳዳት ጠባይ አለው። የወር አበባ ሲያበቃ ውስጥ ብልትሽን ማጠብ፣ ወይም የሚከተቱ የጽዳት ሳሙና መሳይ ፈጽሞ አያስፈልጉም። እነዚህ ጉዳት፣ ወይም ሌላ የሕመም ጠንቅ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

በወር አበባ ጊዜ ምን ነገር ሊፈጸም ይችላል?

ከሴት ሴት ይለያያል። አንዳንዶቹ ከበድ ያለ የደም መፍሰስ ሊኖርባቸው ይችላሉ። በወር አበባ ጊዜ ብዙም መድማት አይኖርብሽም፣ መጠኑ (ከ30 – 90ሚሊ) ብቻ የሚሆን ነው የሚፈስሽ። ይህም ለመሞከሪያ በሚሰጡት የሽቶ ብልቃጥ ያለው ፈሳሽ ያህል ብቻ ነው። ብዙ ደም የሚፈስሽሽ ከሆነ ሓኪምሽን ማማከር ይገባል።

አንዳንድ ሴቶች ከወር አበባቸው በፊት፣ በወቅቱና፣ በኋላ የሚሰሟቸው ስሜቶች፡-

- የሆድ መጨባብጥ
- የማበጥ ስሜት
- ድካም ወይም ራስ ምታት
- የጀርባ ሕመም
- የጠባይ መቅበጥበጥ፣ ወይም አመል አጥነት
- የጡት መለስለስ፣ ወይም የሕመም ስሜት

ከእነዚህ አንዱም እጅግ ቢያስቸግርሽ ሓኪምሽን ማየትና ማማከር ይገባል።

