

ጤናማ አኗኗር—ማጨስ

የአኗኗራችን ሁኔታ ጤናችን ላይ ትልቅ አስተዋጽኦ አለው። ማጨስ ለጤና በጣም ጎጂ ነው። ከሚያጨስ ሰው አጠገብ መሆንም ለጤና በጣም ጎጂ ነው። ልጆች ደግሞ ይበልጥ ተጠቂዎች ናቸው። በእርግዝና ጊዜ የጽንሰ መጨንገፍ፣ ያለ ጊዜው መወለድ፣ እና ሞቶ መወለድም ሊያስከትል ይችላል።

<https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines>



ጤናማ አኗኗር—አልኪላዊ መጠጥ

አልኪላዊ መጠጥ በብዛት መጠጣት ጤናችንን ሊጎዳ እና አንዳንድ የካንሰር አይነቶችን፣ የጉበት በሽታ እና የደም መርጋት በሽታ ሊያስከትል ይችላል። የመጠጥ 'ደህና' የሆነ ልክ የለውም። መጠጥ ሱስ ሊያስይዝ ይችላል። ስለዚህ መጥፎ ጊዜን ለመወጣት እንዳይጠቀሙብት። ስለ ስሜትም ከሰው ጋር ሊነጋገሩት ይሞክሩ። እርዳታ የሚያስፈልገዎት ከሆነም እርዳታ ይጠይቁ።

<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/>



ጤናማ አኗኗር—አካላዊ እንቅስቃሴ

አካላዊ እንቅስቃሴ እንደ ካንሰር፣ ታይፕ 2 የስኳር በሽታ እና የልብ በሽታ ላሉ ከባድ የበሽታ አይነቶች በቀላሉ እንዳንጋለጥ ሊረዳ ይችላል። ስለዚህ እንቅስቃሴ ጠቃሚ ነው። አዋቂዎች በቀን ቢያንስ 30 ደቂቃ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ አለባቸው። ልጆች ደግሞ በቀን ቢያንስ 1 ሰዓት። የግድ ስፖርት መስራት ወይም ስፖርት ክለብ መግባት አይጠበቅብዎትም። የልብ ትርጉምን የሚጨምር፣ ትንፋሽን የሚጨምር እና ሙቀት የሚያስከትል ማንኛውም አይነት እንቅስቃሴ ይጠቅማል።

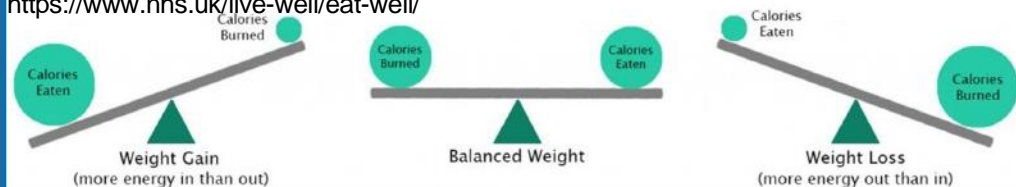
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>



ጤናማ አኗኗር—አመጋጠ

አመጋጠን ጤናማ አኗኗር ለመኖር ጠቃሚ ነው። ሃገርዎ እያሉ ምናልባት ይበልጥ እንቅስቃሴ ያደርጉ የነበር ሊሆን ይችላል። አመጋጠም ተመሳሳይ ከሆነ ክብደት ሊጨምሩ ይችላሉ። ክብደትም ከሚገባ በላይ ከጨመረ ለልብ በሽታ፣ ታይፕ 2 የስኳር በሽታ እና ለአንዳንድ የካንሰር አይነቶች ይበልጥ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ። ስኳር፣ ጨው እና ቅባት የበዘበት ምግብ መመገብ ለጤና መጥፎ ነው። ርካሽ እና ተዘጋጅቶ የሚሻጥ ምግብ ዝቅተኛ የሆነ ንጥረ ምግብ ነው ያለው እንዲሁም ደግሞ ስኳር፣ ጨው እና ቅባት የበዘበት ሊሆን ስለሚችል ብዙ ጊዜ መመገብ የለብዎትም።

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>



**ወደ የኬ እንኳን ቢሆኑ መጡ።
ጤንነትን ስለ መጠበቅ**



ዶክተር ጋር ይመዘገቡ (GP)

በ NHS በነጻ የሚሰጡ፣ እንደ GP (ዶክተር)፣ ሆስፒታል እና የእናዮች አገልግሎቶችን የምግገን መብት አሉት። በተቻለ መጠን GP ይመዘገቡ። ለመመዘገብ ፎርም መሙላት አለባችሁ። አስተርጓሚ የሚያስፈልገዎት ከሆነ የትርጉም አገልግሎት መብት አሉት። አስተርጓሚ ካልሆነ እና ስለ ጤንነትዎ ዶክተር ወይም ነርስ ማየት ከፈለጉ GP መሄድ ይችላሉ። GP ለመታየት ቀጠሮ መያዝ አለባችሁ። ይህንን በስልክ ወይም አንዳንድ ማድረግ ይችላሉ። አብዛኛውን ጊዜ የሚሰጥዎት ቀጠሮ ለ 10 ደቂቃ ነው። ስለዚህ በሰዓትዎ መገኘት አስፈላጊ ነው። የማይመችዎት ከሆነም አስቀድመው ያሳውቁ። እያንዳንዱ የቤተሰብ አባል የራሱ ቀጠሮ ነው የሚያስፈልገው። አስተርጓሚ የሚያስፈልገዎት ከሆነ ቀጠሮ በሚይዙ ሰዓት ይጠይቁ። ይህም የነጻ አገልግሎት ነው።

GP ዎች ወደ ልዩ ጠቅላይ አገልግሎት ከመተላለፍዎ በፊት

እንደ 'በረኛ' አገልግሎት ሰጪዎች ናቸው። የጠቅላይ

አገልግሎት የሚያስፈልገዎት ከሆነ በተለያዩ መንገዶች

ችሎታ ወዳላቸው ባለሙያ ግለሰቦች ሊያስተላልፏቸው

ይችላሉ።

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>



የልጆች ጤንነት

ልጆችን በወቅቱ ማስከተብ አስፈላጊ ነው። አብዛኛውን ጊዜ የልጅዎ የከትባት ቀጠሮ ሲደርስ ከGP ምስል ወይ ደብዳቤ ይመጣልዎታል። የልጅዎ ዕድሜ ከ 0 እስከ 5 ዓመት ከሆነ የሄልግ ሺዚተር ድጋፍ እና ምክር እንዲያገኙ GP ምስል ወይ ደብዳቤ ይጠይቁ።

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>

የአይን ጤንነት

የአይን ምርመራ በየጊዜው ማድረግ አስፈላጊ ነው። የአይን ላይኛው የአይን ምርመራ አድርገው ችግር ካለ መነጻጸር ሊያዘጋጁ ወይም ኮንታክት ሌንስ ያስገቡልዎት ይችላሉ። የአይን ላይኛው የአይን ምርመራ ላይኛው ሊመዘገቡዎት ይችላሉ ስለዚህ የአይን ምርመራ እና

አስፈላጊ ሕክምና የነጻ አገልግሎት ነው።

<https://www.nhs.uk/service-search/find-an-optician>

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/visiting-an-optician/>

የጥርስ ጤንነት

የጥርስ ላይኛው የአይን ጤንነት ባለሙያ ነው። በየጊዜው ምርመራ ማድረግም የአይን ጤንነት ለመጠበቅ ይረዳል። የጥርስ ላይኛው ጋር እንደ NHS ታካሚ መመዘገብ አለባችሁ። ለመመዘገብ ሲሄዱ፣ የጥርስ ላይኛውን ነጻ መሆኑን ለማረጋገጥ HC2 ምን ይዘው ይሂዱ። <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

የጤና አገልግሎት ወጪ የሚሻገር የ HC2 ስርገብ አገልግሎት እንዴት ማመልከት እንደሚችሉ

HC2 ስርገብ አገልግሎት የገንዘብ የጤና አገልግሎት የማግኘት መብት እንዳለዎት ማረጋገጫ ነው። ከጊዜያዊ መጠለያ በሚወጡ ጊዜ ለ 6 ወራት የሚያገለግል HC2 ይሰጥዎታል። HC2 ከሌለዎት፣ HC1 ፎርም በመሙላት ማመልከት አለብዎት። ይህንንም ደግሞ አንዳንድ ሊያገኙት ይችላሉ ወይም ደግሞ GP ዎ ወይ ሆስፒታል ሊያገኙት ይችላሉ። ከዚያ በኋላ HC2 ስርገብ አገልግሎት ይገኛል። ያለሱ አገልግሎት ለመጠየቅ ከሄዱ ግን ክፍያ ሊጠየቁ ይችላሉ።



መድሃኒት እንዴት ላገኝ እችላለሁ?
 GP ዎ መድሃኒት ሊያዘጋጅዎት ይችላሉ። ሲያዘጋጁ ደግሞ የመድሃኒቱን ዓይነት፣ የአጠቃቀም ሁኔታ ይጽፋልዎታል። ይህንን መድሃኒት ማዘዣ ወደ ፋርማሲ ይዘው ይሂዱ። HC2 ካልዎት በላይም የታዘዘ መድሃኒት ነጻ ነው።

የወሊድ መከላከያ
 የወሊድ መከላከያ በ NHS በኩል ነጻ ነው። የወሊድ መከላከያ እና ምክር ከ GP ዎ፣ ፋርማሲ ወይም የግብረሰብ ጤንነት ከሊኒክ ሊያገኙ ይችላሉ።
<https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Sexual-health-services/LocationSearch/1847>

Feeling unwell? Choose the right service

<p>Self-care</p> <p>Hangover. Grazed knee. Sore throat. Cough.</p>	<p>NHS 111</p> <p>Unsure? Confused? Need help?</p>	<p>Pharmacist</p> <p>Diarrhoea. Runny Nose. Painful cough. Headache.</p>	<p>GP (Doctor)</p> <p>Unwell. Vomiting. Ear pain. Back ache.</p>	<p>A&E or 999</p> <p>Choking. Severe bleeding. Chest pain. Blacking out.</p>
---	---	---	---	---

የሕክምና አገልግሎት በሚያስፈልግዎት ጊዜ ትክክለኛውን አገልግሎት ማግኘት አስፈላጊ ነው። አነስተኛ ለሆነ ሕመም፣ ወደ GP ከመሄድ በፊት ከቻሉ አራሲዎን ማስታመም፣ ወይም ፋርማሲ በመሄድ ምክር መጠየቅ፣ ለሕይወት አስጊ ያልሆነ፣ ነገር ግን አስቸኳይ የሕክምና ምክር ከፈለጉ ወደ NHS 111 ይደውሉ። A&E (አደጋና አስቸኳይ) የሚሄዱት ከባድ አደጋ ካጋጠመዎት ብቻ ወይም 999 የሚደውሉት በጣም አስቸኳይ ለሆነ ሕመም ብቻ መሆን አለበት።

'ደስተኛ መሆን

ሃገርዎ እያሉ እና ወደ ዩኤ ለመምጣት ባሳለፉት ጉዞ ላይ ያጋጠምዎት እጅግ አስቃቂ ገጠመኝ ተጽእኖ ሊያሳድርብዎት እንደሚችል ልንረዳ ይገባል። ብዙ ጥገኝነት ጠያቂዎች አስቃቂ ገጠመኝ፣ ፍርሃት እና በሞት መለየት አጋጥሟቸዋል። የጥገኝነት ማመልከቻዎን ውሳኔ እስኪያገኙ፣ ውጥረት፣ ጭንቀት እና ስጋት ያለ ነገር ነው። የእንቅልፍ አጦት፣ የድካም ስሜት እና ሃዘን/ በቀላሉ ማልቀስ የመሳሰሉትን ሊያስከትል ይችላል። እንዲህ ያለ አጋጣሚ ላይ እንደዚህ ያሉ ስሜቶች ካጋጠምዎት የተለመደ ነገር ነው። ስለ ስሜትዎ መነጋገር እና እርዳታ ከፈለጉ፣ መጠየቅ አስፈላጊ ነው። ይህንንም ደግሞ ከባለ ሙያ ብቻ ሳይሆን ከጻፈኛም ሊሆን ይችላል። እነዚህን ምልክቶች ለተወሰነ ሳምንታት ካዩ እና/ወይም



የዕለት ከዕለት ነገር ላይ ችግር እያስከተሉ ከሆነ ደክተር ጋር ለመታየት ቀጠሮ ይያዙ። ጥሩም ሆነ የሚያሳዘን እራሰም ላይ ያለ ስሜት፣ ዩኤ ውስጥ 'የስነልቦና ጤንነት' ተብሎ ይጠራል። ይህ ማለት አንድ ሰው 'አብድ' ወይ 'ቀውስ' ነው ማለት አይደለም። ትካዜ ወይም PTSD ተብሎ የሚጠራው አስቃቂ ገጠመኝን አስከትሎ የሚመጣ ቀውስ እና ጭንቀት የተለመዱ ናቸው። የ NHS ድረ-ገጽ ላይም ይህንንም በተመለከተ እርዳታ ሊሰጥዎት የሚችል ምክር ይገኛል። እንዲሁም ደግሞ እርዳታ ሊሰጡዎት የሚችሉ ድርጅቶችን አድራሻ ዝርዝር ይገኛል። በእርዳታ መስመራቸውም በመደወል ምክር እና እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ። ውሳኔዎን እስኪያገኙ ድረስ ብቸኝነት ሊያጠቃዎት እና ምንም ሳያደርጉ ቁጭ ሊሉ አይገባም ምክንያቱም እነዚህ ስሜቶች ሳያስበት አይባሉ ሊሄዱ ስለሚችሉ። ሌሎች እንዲህ ያለ ችግር አጋጥሟቸው የነበሩ ሰዎች እንደዚህ ያሉ ሃሳቦችን ለማስወገድ እርምጃ መውሰድ እንዳለብዎት አጥብቀው ይመክራሉ። ይህንን በማድረግም ስነ-ልቦናዊ ይህንንም ይጠብቃሉ። ለጥገኝነት ጠያቂዎች ዩኤ ውስጥ ስራ መስራት

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>
 ባይፈቀድም አንኳን ጊዜዎን መልካም እና አዎንታዊ በሆነ መንገድ ሊያሳልፉ ይችላሉ። ይህን ማድረግ ያጠነክርዎታል።
 ንቁ ለመሆን እርምጃ ይውሰዱ።



ከሌሎች ሰዎች ጋር መገናኘት—አክፍልዎ ቢቻምን አይቀመጡ። አካባቢዎ የሚገኝ የጥገኝነት ጠያቂዎች ወይም ቋንቋዎን የሚናገሩ የማህበረሰብ ማዕከል የት እንደሚገኝ ያጠቁ። በዚህ መንገድ ኩባቢ ሰዎች ጋር ሊተዋወቁ ይችላሉ። የሚርስ የደህንነት ስራተኞችን መረጃ እንዲሰጡዎት ሊጠይቁቸው ይችላሉ።

እንቅስቃሴዎች ላይ መሳተፍ - አብዛኛዎች አካባቢዎ የሚገኙ የማህበረሰብ ማዕከሎች ሊተፋባቸው የሚችሉበት እና አዲስ ነገር ሊማሩ የሚችሉበት የተለያዩ ፕሮግራሞችን ያዘጋጃሉ። ከ 6 ወራት በኋላ አካባቢዎ የሚገኙ ኮሌጆች ውስጥ አንዳንድ የትምህርት አይነቶችን በነጻ ሊማሩ ይችላሉ። እንዲሁም ደግሞ የግብረ ሰናይ ስራ ያለ ክፍያ ሊሰሩ ይችላሉ። ይህ የስራ ልምድ እንዲያገኙ ስለሚረዱዎት ለወደፊት ስራ ለመቀጠር ይጠቅምዎታል።

አካዊ እንቅስቃሴ—እንደየላኩዎት የዕለት ከዕለት ነገር ላይ የሚያደርጉት ነገር ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ እንደ ሩጫ፣ የእግር መንገድ፣ ዳንስ፣ ዱብዳብ፣ የውሃ ውስጥ ዋና እና ዩኤ ጨዋታ ወይም የቤት ውስጥ ስራ ሊሆን ይችላል።