



LHL

ካብ ቲቢ ክትሓውዩ ኢኹም



TIGRINJA

“ትቢ ከምዝሓመምኩ ኣብ ዝተሓበርክሉ ፈለግ እዋን፣ ብእኩ ኣይሰምበድኩን። እንተወሓደ ድማ እቲ ኣባይ ዘጋጠመ ሕግቅ ነገር እንታይ ምዃኑ እፈልጥ ነይረ። ግዜ ብዝሓለፈ መጠን ግን ሓደገኛነት እቲ ሕግም ናብ ሓሳባተይ ኣዕግቑ ክኣቲ ጀግኑ። ብዙሕ መርመራታት ክገብር ድማ ናይ ግድን ነይሩ፣ እቲ እዋንቲ ኣዝዩ ከቢድ ነይሩ። ኣብ ባዕዳዊ ሃገር ንበይነይ ይነብር ስለዝነበርኩ ድማ እቲ ኩነታት ኣዝዩ ከምዝኸብድ ገደርዎ።

ንእሽቶ ብንእሽቶ ግን ክሕሸኒ ጀግኑ። ጽቡቕ ዕድል ኮይኑ ድማ ኣብቲ ደቂሰሉ ዝነበርኩ ሆስፒታል ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ብሓቂ ጥዑማት ሰባት ነይሮም። ብፍላይ ድማ ሓንቲ ካብተን ነርሳት ቦቲ እወታዊ ጎደና ንክኸይድ ዓቢ ናይ ምእላይ ተራ ተጻዊታ እያ። ናብ ውኅድ ንክምለስ ሓጊዛትኒ እያ፣ ተስፋ ከምዘሎን ኩነታት ህይወት ድማ ብሓቂ ኪመሓይሽ ከምዝክእልን ዘርኣየትኒ ኣብነተይ እያ።

እዚ ሕግም፣ ብዙሕ ቀይርኒ ኣሎ። እወታዊ ኣካይዳ ንክህልወኒ ድማ ቆይሩኒ እዩ። ንህይወትና ሸለል ክንብል የብልናን። ብህይወት ንክነብር ሓይሽ ዕድል ተሞራኒ ከምዘሎ ይሰምዓኒ - ከምኡውን ነዚ ዕድል፣ ብዝበለጸ መገዲ ክጥቀመሉ ከምዝግብኣኒ ድማ ይሰምዓኒ!”

ሕመማት ቲብን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝህብዎ ተሞክሮን ምኽርን

እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ፡ ንሕመማት ቲቢ ዜገልግል እዩ። ኣብዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ፡ ብዛዕባ ቲብን ሕክምና ቲብን ዚምልከት ሓበሬታ ከምኡውን እዚ ሕማም'ዚ ብኸመይ ክትሓዝ ከምዘለዎ ዚሕብር ምኽሪ ትረኽቡ። ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ንምድላው፡ ንሕና፡ ኣብ LHL (ውድብ ሕመማት ልብን ሳንቡእን ኖርወይ) እንሰርሕ ሰባት፡ እቶም ሕመማት ልቢ፡ ብዛዕባ ቲቢ እንታይ ክፈልጡ ከምዘደልዩን ንኻልእት ክህብዎ ዘደልዩ ምኽሪ እንታይ ምኻኑን ሓቲትናዮም። ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምናን ሕመማትን ብሓደ ብምኻን ድማ መልሰታት ናይቲ ልሙድ ሕቶታት ረኺብና ኣለዮና።



ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ንምድላው፡ ነቶም ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ሕመማት ቲቢ ብዛዕባ ተሞክሮኦም ኣዘራረብናዮም።

ሰራሕተኛታት ሕክምና፡ ብዛዕባ ሕማምኩም ዚምልከት ጠቓሚ ሞያዊ ምኽሪ ኣለዎም። ብዙሓት ሕመማት ቲቢ፡ ብዛዕባ ምስቲ ሕማም ምንባርን ነቲ ዘጋጥሞም ጸገማት ዝፈትሕሉ መገድታትን ዚምልከት ጠቓሚ ምኽሪ ድማ ኣለዎም።

ትሕዝቶ

ነዚ ንኡስ-መጽሓፍ'ዚ ብኸመይ ክትጥቀሙሉ ትኽእሉ	ገጽ 4
ምዕራፍ 1፡ ሓቅታት ብዛዕባ ቲቢ	ገጽ 5
ምዕራፍ 2፡ ቲብን ሕክምናን (ደረጃታት ሕክምና፣ ምፍላይ ሕመማት ኣብ ሆስፒታል፣ DOT; ጎድንኣዊ ሳዕቤናት)	ገጽ 13
ምዕራፍ 3፡ ቲቢ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ንኣካልን ነፍስን ብጥዕና ምሓዝ (ሰራሕን ዕረፍትን፣ መግብን መስተን፣ ጸታዊ ርክብ፣ ማሕበራዊ ህይወት)	ገጽ 27
ምዕራፍ 4፡ ቲብን ፋይናንሳዊ ኩነታትኩምን	ገጽ 41
ጠቓሚ ሓበሬታ	ገጽ 48

ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ብኸመይ ኽትጥቀሙሉ ትኽእሉ

መሰረታዊ ሓቅታት ቲቢ ከምኡውን ነቲ ሕግም ብኸመይ ከምእትሕዘዎን ኣቲ ኸጋጥመኩም ዚኽእል ጸገማት ብኸመይ ከምእትፈትሕዎን ንኽትምሃሩ ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ኣንብቡ። ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ንኸልኦት ሰባት ኽትህቡን ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና፣ መሓዘት፣ ቤተሰብ ወይ ካልኦት ሕመማት ንኽትዘራረብሉን ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ ቲቢ ግልጺ ምዃን፣ ሰባት ብዛዕባቲ ሕግም ብዝያዳ ከምዝፈልጡ ይገብሮም። እቶም ኣብ ከባቢኹም ዘለው ሰባት ብዛዕባቲ ሕግም ምስ ዝርድኡ፣ ካብቲ ሕግም ውሑሳት ክኾኑ ይኽእሉ።



ነዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ምስ ሰራሕተኛ ሕክምና ኽትንብብዎ ወይ...



...ንበይንኹም ኪንኩም ኽትንብቡ ትኽእሉ ኢኹም።

እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ፣ በዚ ዚሰዕብ ኣገባብ ተሰሪዑ ዝተዳለወ እዩ።

- ኣብ ፈለግ ክፋል ነፍሰወክፍ ምዕራፍ ወይ ንኡስ-ምዕራፍ፣ ሓቅታትን ሓበሬታን ኽትረኽቡ ኢኹም
- ኣብ መወዳእታ ነፍሰወክፍ ምዕራፍ ወይ ንኡስ-ምዕራፍ፣ ብዛዕባ ሕመማት ዚምልከት ሕቶታት ምስ መልሰታቱ ኽትረኽቡ ኢኹም
- ምስቲ ኣብ ነፍሰወክፍ ምዕራፍ ዘሎ ኣርእስታት ዚተሓሳስር ምኽርን መወከሲ ሓበሬታን ኽትረኽቡ ኢኹም

ዘያርድኣክም ነገር እንተልዩ ወይ ድግ ዝያዳ ሓበሬታ እንተደሊኹም - ንዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ዝሕክመኩም ደክተር ወይ ነርስ ሕተቱ።

ምዕራፍ 1፣ ሓቅታት ብዛዕባ ቲቢ

“ሀዘቢ፡ ብዛዕባ ቲቢ፣ ብዛዕባ ምልክታት ሕግምን ብኸመይ ከምዘመሓለፍን ኸመሃር ኣገዳሲ’ዩ ኢሊ ኣሓሰብ። ብዙሓት ሰባት፡ ብዛዕባ ቲቢ ኣዘዩ ውሑድ ፍልጠት ስለዘለዎም ንቲቢ ይፈርሀዎ እዮም። ብዛዕባ’ዚ ሕግም’ዚ ምፍላጥ፡ ነቲ ሕግም ንምክንኻን ዚበልጽ መገዲ እዩ። ሓበሬታ፡ ሓደሲ እዩ።”

ሓደ ሰብእይ፣ ወዲ 55 ዓመት

ብዛዕባ ቲቢ ዝምልከት መሰረታዊ ሓቅታት ምስ እትምሃሩ፣ እቲ ሕግም ድግ ብኸመይ ከምዘመሓለፍን ብኸመይ ሕክምና ከምዘገበረሉን ምስ እትፈልጡ፡ ውሑሳት ክትኮኑ ትክእሉ። ብዛዕባ’ዚ ሕግም’ዚ ዚምልከት ንኻልኦት ክትሕብሩን ብዛዕብኩ ድግ ምስእም ንክትዘራረብኩን ትክእሉ ኢኹም። እቶም ኣብ ከባቢኹም ዘለዉ ሰባት ብዛዕባ’ቲ ሕግም ዘደዳ ፍልጠት ምስዘህልዎም፡ ካብቲ ሕግም ውሑሳት ክኹኑ ይክእሉ። እቶም ውሑሳት ኮይኑ ዘሰምዖም ሰባት፡ ነቶም ቲቢ ዘለዎም ሰባት ብዝሓሸ መገዲ ደገፍ ክህቡ ይክእሉ።

ኣብዚ ምዕራፍ’ዚ፡ ብዛዕባ ቲቢ ዚምልከት ሓቅታትን ካብ ሕመማት ዝቐረበ ሕቶታት ምስ መልሰታቱን ክትረኽቡ ኢኹም።

ቲቢ እንታይ እዩ?

ቲቢ፡ ብባክተርያ ዝሰዕብ ሕግም እዩ። ባክተርያ፡ ካብ ውሽጢ ኣካላት ሰባት ሓሊፉ ኣብ ኩሉ ቦታ ዝርከቡ ንእሽቱ ዘይርኣዩ ተሃዋሰያን እዮም። መብዛሕቶም ባክተርያ፡ ዘይጓድኩ፡ ጠቕምቲ’ውን እዮም። ኣብነታት ጠቕምቲ ባክተርያ ድግ ነቲ እንበልገ መግቢ ኣብ ምሕቓቕ ተራ ዘለዎም ባክተርያ መዓንጣ እዮም።

ሓደ ሓደ ባክተርያ ግን ጉዳእቲ እዮም፣ ነቲ ረኽቡታት ኢልና እንጽውዖ ሕግም ድግ ኬምጽኩ ይክእሉ። ቲቢ ዚሰዕብ ባክተርያ፡ ብዓይነቱ ሓደ ካብዞም ባክተርያ እዩ። ባክተርያ ኣብ ውሽጢ ኣካል ጠቢቕም እንተተባዚሑም፣ ኣካልኩም ድግ ንክከላኸሎ እንተዘይክኢሉ፡ ሕግም ቲቢ ክሕዘኩም ይክእል።

ናይ ሳንቡእ ቲቢ ኣዘዩ ፍሉጥ እኳ እንተኾነ፡ ኣብ ካልእ ክፋላት ኣካል (ንኣብነት፡ ዓስኪረን፣ ኣንጉዕ ወይ ኣእምሮ) ድግ ክመጽእ ይክእል እዩ።

ቲቢ ኬምጽእ ዚክእል ባክተርያ፡ ማይኮባክተርያም ቱቦርኩሎሲስ (Mycobacterium tuberculosis) ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ብኸመይ ብቲቢ ትልከፉ

ቲቢ፡ ኣብ ኣየር ብዘሎ ደቀቅቲ ንጣባት (ኽትርእይዎ ዘይትኽእሉ) ይመሓላለፍ። እዚ ንጣባት'ዚ፡ ካብ ኣፍንጫን ኣፍን ቲቢ ዘለዎ ሰብ ይመጽእ፤ እቲ ሰብ ኸዚረብ፤ ኸሰዕል ወይ ኸህንጥስ ክሎ ናብ ኣየር ይዘርጋሕ። ባክተርያ ቲቢ፡ ኣብ ውሽጢ እዚ ንጣባት ይርከቡ። ካልእት ሰባት ድግ ኣየር ናብ ውሽጢ ኸስተንፍሱ ክለው፡ እቲ ባክተርያ ዘለዎ ገለ ንጣባት ድግ ናብ ኣካል ብምእታው ናብ ሳንቡኦ ይበጽሑ።



ቲቢ፡ ባክተርያ ካብ ኣየር ናብ ውሽጢ ብምስትንፋስ ይመሓላለፍ።

እቶም ብባክተርያ ቲቢ ዝተለኸፉ ሰባት፡ ናይ ግድን ይሓሙ ማለት ኣይኮነን። ከባቢ 1/3 ካብ ህዝቢ ዓለም ኣብ ኣካላቶም ባክተርያ ቲቢ ከምዘሎ ይግመት እኳ እንተኾነ፡ ውሑድ ሰብ ጥራይ'ዩ ነቲ ሕግም ዜጣዕብል። ውሑዳት ካብቶም ዝተለኸፉ ሰባት ዝሓውሉ ምኽንያት፡ ናይ ምክልኻል ዓቕምም ስለዝገዙዎ እዩ። ምጉዳል ናይ ምክልኻል ዓቕሚ፡ ብሰንኪ ካልእ ሕግማት፣ ጸቕጢ፣ ለውጢ ኮኑታት ኣየር፣ ሕግቕ ስነ-አመጋግባ፣ ብፍሉይ ኣብ ዝተኣዘዘ መግቢ ዚግበር ለውጢ ወይ ብኻልእ ምኽንያታት ኸጋጥም ይኽእል። መልክፍቲ ባክተርያ ቲቢ ምስ ኣጋጠመ፡ ሳሕቲ እቲ ሕግም ቅድሚ ምቕልዑ ዓመታት ይወስድ እዩ።

ቲቢ ከምዘለኩም ብኸመይ ትፈልጡ

እቲ ካብ 2-3 ሳምንታት ወይ ልዕሊኡ ዚሰዕል ሰብ፡ ኣብ ሳናብኡ ቲቢ ክህልዎ ይኽእል እዩ። እቲ ኣዘዩ ፍሉጥ ምልክታት ቲቢ ሳንቡኦ፡

- ቃንዛ ኣፍ-ልቢ
- ካብ ውሽጢ ሳንቡኦ ሳሕቲ ድግ ደም ዘለዎ ዓኽታ ምስዓል

ካልእ ፍሉጥ ምልክታት ቲቢ - ቲቢ ሳንቡኦን ኣብ ካልእ ክፍሊ-ኣካላት ዜጋጥም ቲቢ - ፤

- ምጥፋእ ሸውሃት
- ምጉዳል ሚዛን ሰብነት
- ሰምዒት ምስልቻውን ድኻምን
- ንንውሕ ዚበለ ግዜ ዚጸንሕ ረስኒ ምህላው
- ረሃጽ ኣብ ግዜ ለይቲ
- ሕቦጥ ኣብ ክሳድ፣ ቱሽቱሽ ወይ ሸምጢ



ምጥፋእ ሸውሃት
ምጉዳል ሚዛን ሰብነት



ሰምዒት ምስልቻውን
ድኻምን



ንንውሕ ዚበለ ግዜ
ዚጸንሕ ረስኒ ምህላው



ረሃጽ ኣብ ግዜ ለይቲ



ሕቦጥ ኣብ ክሳድ፣
ቱሽቱሽ ወይ ሸምጢ

እዚ ድግ ፍሉጥ ምልክታት ገለ ገለ ሕግግት እዩ። ስለዚ፡ ቲቢ ተታሒዝኩም ከምዘለኩም ንምርግጋጽ፡ ዝተፈላለዩ መርመራታት ኸተካይዱ ኣለኩም። ካብዞም ምልክታት ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዘለዎ ሰብ፡ ናብ ዶክተር ብምኻድ ኪርኣ ይግባእ።

ቲቢ ዘለዎ ሰብ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ እዚ ኮሎ ምልክታት ኣይህልዎን እዩ። ውሑዳት ሰባት ድግ ፈኸሶ ምልክታት ጥራይ ይህልዎም።

ቲቢ ኪሕዞ ዚኽእል ሰብ መን እዩ?

ምስቲ ሕክምና ዘይጀመረ ተመሓላላፊ ሳንቡኦ ቲቢ ዘለዎ ሰብ ንገለ ግዜ ጥቡቕ ርክብ ዝገበሩ ሰባት፡ እቲ ሕግግም ኪሕዞም ይኽእል እዩ። ባክተርያ ቲቢ፡ ብቐሊሉ ኣይመሓላለፍን እዩ። መልክፍቲ፡ ብሓፈሻ ኣብ መንጎ እቶም ብሓደ ዝነበሩ ሰባት የጋጥም።

ቲቢ ዘለዎም ሰባት ኣብ ነፍስወከፍ ሃገር ይርከቡ እዮም። ቲቢ፡ ኣብ እስያ፣ ኣፍሪቃ፣ ደቡብ ኣሚሪካን ምብራቕ ኤውሮጳን ኣዝዩ ፍሉጥ ስለዝኾነ፡ እቶም ኣብዚ ቦታታት ዝርከቡ ሰባት ንክልከፉን ንክሓሙን ዓቢ ተኽእሎ ኣሎ።

ኣብ ነፍስወከፍ ዓመት፡ ከባቢ ሸሞንተ ሚልዮን ህዝቢ ዓለም ብቲቢ ይሓሙ። ኣብ ኖርወይ፡ ኣብ ዝሓለፉ ውሑዳት ዓመታት፡ ከባቢ 300 ሰባት ኣብ ነፍስወከፍ ዓመት ቲቢ ሓጺሞም።

ብዛዕባ ኣብ ዓለም ዘሎ ቲቢ ብዝያዳ ኸተንብቡ እንተደሊኩም፡ ንመርበባት ሓበሬታ www.lhl.no፣ www.fhi.no ወይ www.stoptb.org ክፈትኩም ክትርእዩ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ ዘለኩም ቲቢ ንኻልኦት ሰባት የሐምም'ዶ?

ቲቢ ሳንቡስን ውሑድ ዝዓይነቱ ኣብ ጐርሮ ዜጋጥም ዓይነት ቲብን፣ ናብ ካልኦት ሰባት ኺመሓላለፍ ይኽእል። ኺመሓላለፍ ዚኽእል ዓይነት ናይ ሳንቡስ ቲቢ እንተሊኩም ወይ ከምዘለኩም ጥርጠራ እንተልዩ፣ ኣብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ኣብ ሆስፒታል ክትውሰዱ ኢኹም። እቲ ዘለኩም ቲቢ ዚመሓላለፍ ኣይኮነን ተባሂሉ ክሳብ ዚውሰን ኣብዚ ዋርድ'ዚ ክትጸንፉ ክትግደዱ ኢኹም። እዚ ድማ ኣስታት ክልተ ወይ ሰለስተ ሳምንታት፣ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ካብኡ ንላዕሊ ይወሰድ።

እዚ፣ ካብ ፍሉይ መደቀሲ ክፍሊ ኣብ ዝወጸእኩሉ ግዜ፣ እቲ ሕግም ዚይመሓላለፍ ኮይኑ ኣሎ ማለት እዩ።

እቲ ኣብ ኖርወይ ዘሎ ኣገልግሎት ጥዕና፣ እቶም ቲቢ ዘለዎም ኩሎም ሰባት ሕክምና ይረኽቡ ከምዘለዉ ከረጋግጽ ግድታ ኣለዎ። እቶም ክልከፉ ተኽእሎ ዘለዎም ኩሎም ሰባት ንምርካብ፣ ኣስማት ናይ'ቶም ምስኦም ብቐረባ ርክብ ዘለዎም ሰባት ንክህቡ ሕሙማት ይሕተቱ እዮም። ሰራሕተኛታት ሕክምና ድማ ነዞም ሰባት'ዚኦም ይውከሰዎም፣ ቲቢ እንተልይዎም ንምፍላጥ - እቲ ክመሓላልፈሎም ዝኽእል ሰብ ከይተሓበሩ - ድማ መርመራ ንክገብሩ ይሓትዎም። ስሙ ወይ ስማ ዝሃብኩም ንሰኹም ም'ኳንኩም ዚፈልጥ ሰብ የለን ማለት እዩ።

ቆልዑ እንተሊኩም ወይ ቲቢ ከምዘለኩም ከይተፈልጠ ከሎ ምስ ቆልዑ ጥቡቕ ርክብ ትገብሩ እንተነይርኩም፣ እቶም ቆልዑ፣ ንገለ ግዜ (መብዛሕቱ ግዜ ሰለስተ ኣዋርሕ) ኣንጻር ቲቢ መድሃኒት ክወስዱ እዮም። እዚ ድማ ቆልዑ ድሒርም ንክይሓሙ ተባሂሉ ዚግበር እዩ።

ሕሙማት ቲቢ ካብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ኣብ ዝወጸሉ ግዜ፣ እቲ ሕግም ኣይመሓላለፍን'ዩ፤

- ሕሙማት ቲቢ ዝተጠቐመሉ መስተዩ ብርጭቆ፣ ብያተ፣ ካራ፣ ፋርኬታን ማንካን ክትጥቀም ውሑስ እዩ
- ሕሙማት ቲቢ ዝተጠቐመሉ ክዳውንቲ ወይ ኣንሶላ (መንጻፍ) ምጥቃም ውሑስ እዩ
- ምስ ሕሙማት ቲቢ፣ ንቡር ዝኾነ ማሕበራዊ ርክባት ምግባር ውሑስ እዩ

ቲቢ ከመይ ገይርኩም ትሕክምዎ?

ቲቢ፣ ብመድሃኒት፣ መብዛሕቱ ግዜ ድማ ብከኒና ይፍወስ። ኣብ ኖርወይ፣ እዞም መድሃኒታት'ዞም ብዘይ-ክፍሊት ብናጻ እዮም። መብዛሕቶም ሕሙማት፣ ኣብ ነፍሰወክፍ መዓልቲ ንሸዳሽተ ኣዋርሕ መድሃኒት ክወስዱ ኣለዎም፤ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ እቲ ሕክምና ንውሕ ዝበለ ግዜ ይወሰድ እዩ። ሰራሕተኛ ሕክምና፣ መዓልታዊ ናባኹም ብምምጻእ መድሃኒት ይህበኩም።



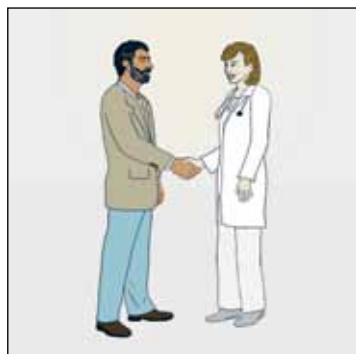
እዚ ሰብ'ዚ ቲቢ ኣለዎ። እዚ ሕግም'ዚ፣
ኣድኪምዎ ኣሎ፣ ሕክምና ካብ ዝጀመረሉ ግዜ
ድግ ኣብ ሆስፒታል ክጸናኡ ኣለዎ...



ኣብ ሆስፒታል ካብ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት
ሕክምና መድሃኒትን ክንክንን ንሓጺር ግዜ
ምስወሰደ ድግ ድሓን ኪኸውን ኣዩ...



...እቲ ሕክምና ድግ ኣብ ገዛ ኺቐጸሎ ኪኸኣል
እዩ። እታ ኣብ ገዛ ኣትከታሎ ነርሱ፣ ናብ ገዛኡ
ብምምጻእ መዓልታዊ መድሃኒት ንኸወሰድ ክትሕግዞ
እዩ። ጥዕንኡ ድግ ኪመሓይሽ ኪጅምር እዩ...



...ነቲ ሕክምና ምስ ወደኦ ድግ ካብቲ ሕግም
ክሓዩ እዩ!

ከምቲ ዶክተር ዝሓበረኩም ንውሓት ግዜ፡ መድሃኒት ኽትወስዱ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። መድሃኒት ምውሳድ ኣቐዲምኩም ደው እንተድኣ ኣቢልክም፡ ደጊምኩም ኽትሓሙ ትኽእሉ ኢኹም። ባክተርያ ቲቢ ድግ ተጻዋሪ ኪኸውን ይኽእል፤ ኣቐዲምኩም ካብ ምውሳዱ ደው ኣቢልኩም ዳግጣይ ምውሳድ እንተጀግርኩም ድግ ከም ሳዕቤኑ፡ እቲ መድሃኒት ጽቡቕ ኺሰርሕ ኣይክእልን እዩ።

ኣብ ምዕራፍ 2፡ ብዛዕባ ሕክምና ቲቢ ዝምልከት ብዚያዳ ኸተንብቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ንኽትፍወሱ ኽትገብርዎ ዘለኩም ኣዝዩ ኣገዳሲ ሰጉምቲ፤

- ከምቲ ዶክተር ዝሓበረኩም ንውሓት ግዜ ድግ ነቲ መድሃኒት መዓልታዊ ውሰዱ
- ዋላ'ውን እንተሓሸኩም መድሃኒት ምውሳድ ቀጽሉ
 ዋላ'ውን ከምዘለኩም እንተዘይተሰምዓኩም፡ ገለ ባክተርያ ቲቢ ኣብ ኣካልኩም ኣለው። ባክተርያ ቀስ እናበለ እዩ ዚጠፍእ!
- ዝኾነ ጸገማት እንተድኣ ኣልዩኩም፡ ንሓኪምኩም፤ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ኣብ ገዛ ንእትከታተል ነርስ ኣዘራርቡ

ተጻዋሪ ቲቢ ዚብሃል እንታይ እዩ?

ተጻዋሪ ቲቢ፡ ንልሙድ መድሃኒት ቲቢ ብዚጸወር ባክተርያ ቲቢ ዚመጽእ ዓይነት ቲቢ እዩ። እቲ ባክተርያ ነቲ ልሙድ መድሃኒት ቲቢ ስለዝጸወር፡ ተጻዋሪ ባክተርያ ተባሂሉ ይጽዋዕ፤ እቲ ብኸምዚ ዚበለ ባክተርያ ዚመጽእ ዓይነት ቲቢ ድግ ተጻዋሪ ቲቢ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ተጻዋሪ ቲቢ፡ ልክዕ ከምቲ ኽልእ ዓይነት ቲቢ ይመሓለፍ። ሕሙማት፡ ካብ ተጻዋሪ ቲቢ ይሓወዩ እዮም፤ ተጻዋሪ ቲቢ ንኺሓዊ ግን ካብቲ ልሙድ ዓይነት ቲቢ ዝወሰዶ ግዜ ይነውሕ።

ተጻዋሪ ቲቢ፡ ናይ ምሉእ ዓለም ጸገም እዩ። ንቲቢ ንምፍዋስ ሕሙማት ዝተረላለዩ ዓይነት መድሃኒት ስለዝወሰዱ፤ ሓደ ሓደ ግዜ ድግ ብሓባር ኪወስድ ብዘይግብኦ ኣገባብ ስለዝወሰዱ ወይ ድግ ነቲ ዘሎ ኮሎ ባክተርያ ንምቕታል ሓይሊ ስለዘይብሉ፡ እቲ ተጻዋሪ ቲቢ ይምዕብል። እዚ ድግ ሕሙማት ንኹሉ ዓቕናት መድሃኒት ብዘምውሳደም፤ እቲ ዝወሰድዎ ሕክምና ንነዊሕ ግዜ ስለዝጅረጽ ወይ ኣብቲ ዚውሃብ መድሃኒት ወይ ሕክምና ኣዝዩ ውሑድ ምክትታል ስለዝገበረሉ ኹጋጥም ዚኽእል እዩ። ኣብ ኖርወይ፡ ኣብ መድሃኒትን ሕክምናን ዚግበር ምክትታል ጽቡቕ ስለዝኾነ፡ እዚ ነገር'ዚ ኣብ ኖርወይ ጸገም ኣይኮነን። እቶም ካብ ኖርወይ ወጻኢ ኣብ ካልኦት ሃገራት ተጻዋሪ ቲቢ ዘለዎም ሕሙማት፡ መብዛሕቱ ግዜ ኣብ ሕግም ይወድቁ እዮም።

ተጻዋሪ ቲቢ ንምፍዋስ፡ እቲ ንልሙድ ዓይነት ቲቢ ንምፍዋስ እትጥቀሙሉ መድሃኒት ዘይኮነስ ካልእ መድሃኒት'ዩ ዘድልዩኩም። ምክንያቱ፡ እዚ መድሃኒት'ዚ ነዚ ባክተርያ ንክቕትሎ ንውሕ ዚበለ ግዜ ስለዝወሰድ እዩ፤ ሕሙማት ድግ ንክልተ ዓመታት ዚወሰድ ሕክምና ክወስዱ ኣለዎም። ሕግቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ፡ ኣንጻር ተጻዋሪ ቲቢ ኣብ ኣገልግሎት ዚውዕል መድሃኒት፡ ኣብ ኣካላትና ደስ ዚይብልን ሓድላን ጎድንኣዊ ሳዕቤናት ክህልዎ ይኽእል እዩ።

ብዛዕባ ቲቢ ዚምልከት ካብ ሕመማት ዚመጸ ሕቶታት



ሓደ ሰብ ቲቢ ከምዘለዎ ንምፍላጥ ንምንታይ ንውሕ ዚበለ ግዜ ይወስድ?

ኣብ ገለ ኣጋጣሚታት፡ ቲቢ ቀልጢፉ ኺገጸር ይኽእል እኳ እንተኾነ፡ እቲ ሕመም ፈለግ ኣብ ይኸተር ምስተራእዩ፡ እቲ ነጸርታ ቲቢ ድሉው ኽሳዕ ዚከውን መብዛሕቱ ግዜ ሓደላ ሳምንታት ይወስድ እዩ። እቲ ዘድንጉዮሉ ኣዘዩ ኣገዳሲ ምኽንያት፡ እቲ ምልክታት ቲቢ ከምቲ ካልእ ብዙሕ ሕመማት ሓደ ዓይነት ሰለዘኾነ፡ ቲቢ ጠንቂ ሕመም ናይቲ ሕመም እንተኾይኑ ንምፍላጥ፡ ይኸተራት ሓደላ መርመራታት ኽገብሩ ኣለዎም። ውጽኢት ናይዚ መርመራታት ንምፍላጥ ድግ ነዊሕ ግዜ ኽወስድ ይኽእል እዩ። ኣብ ናርወይ ድግ ቲቢ ግኑን ስለዘይኮነ፡ ይኸተራት፡ ብኡንብኡ ቲቢ ኪኸውን ይኽእል'ዩ ኢሎም መብዛሕቱ ግዜ ኣይጥርጥሩን እዮም።

ቲቢ ዘለዎ ሰብ ዘይፈልጥ ከለኹ - ንምንታይ እዚ ሕመም'ዚ መጺኡኒ?

ብዙሓት ሕመማት፡ ብዛዕባ'ዚ ይግረሙ እዮም። ቲቢ ከምዘለዎ ብዘይፈልጥ ሰብ ኽትልከፉ ትኽእሉ ኢኹም፤ ነዊሕ ግዜ ዘወሰደ ድግ ኪኸውን ይኽእል እዩ። መልክፍቲ ምስ ኣጋጠመ፡ እቲ ሕመም ቅድሚ ምቕልፁ ሓደ ሓደ ግዜ ዓመታት ይወስድ እዩ።

ኩሉ ግዜ ብጥዕና እናነበርኩ ከለኹ - ንምንታይ ቲቢ ሒዙኒ?

ዋላውን እቲ ሰብ ብጥዕና ዝነብር ዘሎ እንተኾነ፡ ዝኾነ ሰብ ቲቢ ኪሕዞ ይኽእል እዩ። ባክተርያ ቲቢ ኣብ ኣየር ስለዝዘርጋሕ፡ ዝኾነ ሰብ ናብ ሕመም ኺቐላዕ ይኽእል እዩ።

ድሕሪ ነዊሕ ግዜ ኽሓዊ ዘይከኣልክሉ ምኽንያት እንታይ እዩ?

ገለ ሕመማት፡ ሕክምና ምስወሰዱ፡ ዘይምጥዓይ ይሰምዖም እዩ። ምኽንያት ናይዚ ድግ ኣብ ኣካል ዘሎ ኩሉ ባክተርያ ቲቢ ንምጥፋእ ነዊሕ ግዜ ስለዝወሰድ እዩ። ባክተርያ ቲቢ ቀስ እናበለ'ዩ ዚጠፍእ።

ሳናቡእይ ንሓዋሩ ድኹም ኮይኑ ክነብር ድዩ?

መብዛሕቶም ሕመማት፡ ዝኾነ ቀዋሚ ዕንወት ከዩምጸኣሎም ይፍወሱ እዮም። ስለዝኾነ፡ ገለ ሕመማት፡ ናይ ነዊሕ ግዜ ድኻም ሳንቡእ ኽጋጥሞም ይኽእል እዩ፤ ገሊኦም ድግ ከም ኣዝማ ወይ ከቢድ ሕመም ሳንቡእ (kronisk obstruktiv lungesykdom - KOLS) ዝእመሰሉ ሕመማት ሳንቡእ ከሰዕሰሎም ይኽእል እዩ። እዚ ድግ እቲ ሕመም ቅድሚ ምንጻሩን ሕክምና ከይጀመሩ ከለውን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ዝሓመሙ ሕመማት ብፍላይ ዚርከ እዩ።

ናይ ኣንጉሶ ቲቢ ኣሎኒ፤ ካብቲ ኣብ ክሳደይ ዘሎ ቐስለ ድግ ሳሕቲ ፈሳሲ ይወጽእ እዩ። ካልኦት ሰባት ነዚ ፈሳሲ'ሲ ምስዝትንክፍዎ ኽልክፉ ይኽእሉ'ዩ?

ኣይፋል፤ እቲ ካብ ቐስለ ዚወጽእ ፈሳሲ ንኽልኦት ሰባት ከሕምምም ኣይክእልን እዩ። ነቲ ቐስለ ባዕልኹም ንኸተጸርዩ ተሓቢርኩም እንተኾንኩም፡ ኣብ ገዛ እትከናኸን ነርስ ወይ ካልእ ሰራሕተኛ ሕክምና፡ ብኸመይ ከምእትገብርዎ መምርሒታት ኽህብኹም እዮም፤ ብመሰረት'ቲ ቐስለ ንኸተጸሪ ዘወጸ ሓፈሻዊ መምርሒታት ጽሬት፡ ነቲ መሓከሚ ሻሽ (ባንዴጅ) ምስተጠቐምኩም ብቐጥታ ናብ መጥሓፊ ኽትጉሕፍዎን ድሕሪኡ ድግ ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ኣእዳውኩም ኽትጸባቡን ይግባእ።

ሕሙም ቲቢ ኣብ ዝደቀሰሉ መንጻፍ እንተደቲሰካ ወይ ሕሙም ቲቢ ዝኸደኖ ዝነበረ ኸኣውንቲ እንተተኸዲንካ፡ ቲቢ ኸትሓምም ተኸእሎ ኣሎ'ደ?

ኣይፋል፤ ቲቢ ብኸምዚ መገዲ ኣይመሓላለፍን እዩ። ቲቢ፡ ባክተርያ ካብ ኣየር ናብ ውሽጢ ብምስትንፋስ ይመሓላለፍ (ገጽ 6 ርእዩ)። ኣብቲ ሕሙም ቲቢ ዝደቀሰሉ ኣንሶላ (መንጻፍ) ኸትድቅሱ ወይ እቲ ሕሙም ቲቢ ዝተኸደኖ ክዳን ኸትክደኑ ውሑስ እዩ።

ብሓደ መስተዪ ብርጭቕ ምስታይ፡ ቲቢ ከመሓላለፍ ይኸእል'ደ?

ኣይፋል፤ ቲቢ ብኸምዚ መገዲ ኣይመሓላለፍን እዩ። ቲቢ፡ ባክተርያ ካብ ኣየር ናብ ውሽጢ ብምስትንፋስ ይመሓላለፍ (ገጽ 6 ርእዩ)። ቦቲ ሕሙም ቲቢ ዝተጠቐመሉ መስተዪ ብርጭቕ ምስታይ ውሑስ እዩ።

ክታቦት BCG ተኸቲቦ ከለኹ ቲቢ ክሓምም እኸእል'ደ?

እወ፤ ሕግቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ፡ እቲ ኸታቦት 100 % ኣይከላኸልን እዩ። እቲ ክታቦት BCG፡ ኣንጻር ቲቢ ንዓቢይቲ ብውሑድ መጠን ኸከላኸለሎም ዝኸእል እኳ እንተኾነ፡ ኣንጻር እቲ ኣብ ቆልዑ ዜጋጥም ከቢድ ዓይነት ቲቢ ጥራይ ውጺኢታዊ ምዃኑ ዝተመስከረሉ እዩ።

ካብ 2009 ጀሚሩ፡ ክታቦት BCG፡ ነቶም ቲቢ ንኸሕዞም ኣብ ፍሉይ ሓደጋ ንዘለው ቆልዑ ጥራይ ዚውሃብ እዩ።

ካብ ሳናቡእ ወጻኢ ዘጋጥም ቲቢ እንታይ እዩ?

ካብ ሳናቡእ ወጻኢ ኣብ ካልእ ክፍሊ-ኣካላት ዜጋጥም ቲቢ፡ ቲቢ ወጻኢ ሳናቡእ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ኣብ ዝኾነ ኸፍሊ-ኣካል፡ ንኣብነት ኣብ ኮሊት፤ ኣንጉፅ ወይ ኣእምሮ ኺጋጥም ይኸእል እዩ። ካብ ሳናቡእ ወይ ጎሮሮ ወጻኢ ቲቢ እንተሓሚምኩም፡ ንኸልኦት ሰባት ኸትለኸፉ ኣይትኸእሉን ኢኹም።

ምዕራፍ 2፡ ቲብን ሕክምናን

“ቲቢ ከምዘሎኒ ኣብ ዝተነገርክሉ ግዜ፡ ፍርሂ ተሰጧሉኒ፡ ክፍወስ ዝክእል እንተኾይኑ ድግሩ ሓተተ፡ ኪሓዊ ከምዘክእል ምስ ነገሩኒ ድግሩ ቀሲኑ፡ ነዊሕ ግዜ ኪወስድ ከምዘክእል ግን ፈለጠኹ።”

ሓንቲ ቃል ኣገሰተይቲ፡ ቃል 20 ዓመት

ቲቢ፡ ኪሕክምን ኪፍወስን ዚክእል ሕግም እዩ። እቲ መድሃኒት፡ ንባክተርያ ቲቢ ቀስ እናበለ ሰለዝቐትል፡ እቲ ሕክምና ነዊሕ ግዜ – እንተወሓደ ሸዱሸተ ኣዋርሕ – ይወስድ። ኣብ መብዛሕቱ ኮኑነታት፡ እቲ ሕክምና ኣብ ሆስፒታል ተጀግሩ፡ እቲ ሕሙም ድግሩ ኣብ ገዝኡ ይቐጽሎ።

ከም ሕሙም መጠን ድግሩ ኣብ ግዜ ሕክምናኹም ደገፍን ምክርን ክትረክቡ መሰልኩም እዩ። ዝሕክመኩም ይክተር፤ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ከምኡውን ካልእ ሰራሕተኛ ሕክምና፡ ብዝተፈላለዩ መገዲ ይተሓጋገዡኩም እዮም። እቲ ኣትወስድዎ ሕክምናን ጥዕናኹምን ድግሩ ናቶም ሓላፍነት እዩ።

ኣብዚ ምዕራፍ’ዚ፡ ነቶም ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ሕሙማት ቲቢ እንታይ ሕክምና ከምዘውሃሩም ክንገልጽ ኢና። ነቲ ካብ ሕሙማት ዝመጸ ብዛዕባ ሕክምናን መድሃኒትን ዝምልክት ሕቶታትን ናይቲ ሕቶታት መልሶታትን ድግሩ ክነቕርብ ኢና።

ቲቢ ቀስ እናበለ ኣብ ዝተነጸረሉ ግዜ፡ ኣካል ኣዝዩ ቕድግ ምድካሙ፡ እቲ ሕሙም ውጽኢታዊ ሕክምና ምውሳድ ክጅምር ኪክእል ኣለዎ። ሰለዚ፡ እቲ ሕግም ክፍለጥ መታን ክከኣልን ሕክምና ድግሩ ቀልጢፋ ንክጅመርን፡ እቶም ጸቡቕ ዘይሰምዖም ሰባት፡ ናብ ዶክተር ብምኻድ ክርኣዩ ኣገዳሲ እዩ።

ዝተፈላለዩ ደረጃታት ሕክምና

ሕክምና ቲቢ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ኣብዞም ዝሰዕቡ ሰለስተ ደረጃታት ዝተኸፋፈለ እዩ።

1. መድሃኒት ኣብ ሆስፒታል ብምሃብ ዚግበር ሕክምና
(መብዛሕቱ ግዜ፡ እተን ናይ ፈለግ ክልተ ሳምንታት ወይ ልዕልኡ)
2. ሰራሕተኛ ሕክምና እናተኸታተልካ ኣብ ገዛ ዝግበር ሕክምና
(እንተወሓደ ሸዱሸተ ኣዋርሕ – ክላዕ እትሓውዩ)
3. ሕክምናዊ መርመራታት
(ምስ ሓውኹም ኮይኑ፡ ሳሕቲ ድግሩ ክላዕ ክልተ ዓመታት ይወስድ)

ኣብ ሆስፒታል ዝግበር ሕክምና

ብዙሓት ሕሙማት፡ ኣብቲ ናይ ፈለግ ግዜ ሕክምና ኣብ ሆስፒታል ኮይኖም ክሕክሙ ይግደዱ እዮም። ናብ ካልኦት ሰባት ኪመሓላለፍ ዝክእል ዓይነት ቲቢ ከምዘለዎም ዝጠራጠሩ ሕሙማት፡ ኣብ ሆስፒታል ዝርከብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ክድቅሱ ኣለዎም።



ብዙሓት ሕሙማት፡ እቲ ፈለግ ዝወሰድ ሕክምና ኣብ ሆስፒታል ኮይኖም ክሕክሙ ይግደዱ እዮም።

ባክተርያ ቲቢ ንክጠፍኡ ካብ ሓደ ዓይነት መድሃኒት ንላዕሊ የድሊ። እቲ ኣብ ሆስፒታል ዘሎ ሰራሕተኛ ሕክምና፡ እቲ መድሃኒት ጽቡቕ ይሰርሕ ከምዘሎን ከምዘሓሸኩምን ክክታተል ድግ ይክእል። እቲ ባክተርያ ተጻዋሪ እንተኾይኑ ንምርኣይ፡ መርመራታት ይወሰዱ። ነዚ ንምፍላጥ ድግ ገለ ግዜ ኪወሰድ ይክእል እዩ። ባክተርያ፡ ተጻዋሪ ዓይነት እንተኾይኑ፡ ዝተፈላለዩ ዓይነት መድሃኒት የድልዩኩም፤ እቲ ዝግበር ሕክምና ድግ ግዜ ይወሰድ እዩ።

ጽቡቕ እንተሊኹም፡ እቲ ሰራሕተኛ ሕክምና ድግ እቲ ኣንጻር ባክተርያ ዝተወሰደ መድሃኒት ውጽኢታዊ ከምዝኾነ ርግጽኛ እንተኾይኑ፡ ካብ ሆስፒታል ክወጽእን ሕክምና ድግ ኣብ ገዛ ክቅጽሎን ይክእል እዩ።

ሰራሕተኛ ሕክምና እናተኸታተልካ ኣብ ገዛ ዝግበር ሕክምና

ብመሰረት ንምቁጽጻር ቲቢ ተባሂሉ ዝወጸ ሕግታት ኖርወይ፡ ሕሙማት ቲቢ መዓልታዊ መድሃኒት ኣብ ዝወሰድሉ ግዜ፡ ሰራሕተኛ ሕክምና ምስኦም ክህሉ ኣለዎ። እዚ ኣገባብ ሕክምና ድግ ቀጥታዊ ምክትታል ዚገበረሉ ሕክምና ወይ DOT (direkte observert terapi) ተባሂሉ ይጽዋዕ። DOT፡ ጽቡቕ ውጽኢት ሕክምና ዜምጽእ ዝተመሰከረሉ ኣገባብ ስለዝኾነ፡ ውድብ ዓለማዊ ጥዕና፡ ኣብ መላእ ዓለም ንክተኣታትዎ ከም ዕልግ ዝሓዞ እዩ።

ስርዓተ DOT፡ ሕሙማት ሕክምና ከምዝወድኡን ተጻዋርነት መድሃኒት ቲቢ ከምዘይግዕበሉን ንምርግጋጽ ዘገልግል እዩ። ቲቢ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ፡ ገለ ሳዕቢን ናይቲ መድሃኒት እንተኣጋጢዎኩም፡ ነቲ መድሃኒት መዓልታዊ ንክትወሰዱ ዘይትክእሉ ክትኮኑ ትክእሉ ኢኹም። ከምኡውን መድሃኒት ንምውሳድ፡ ብቐሊሉ ክትርስዕዎ ትክእሉ ኢኹም። ስለዚ፡ ነቲ ምሉእ ሕክምና ንክትውድኡ ንክሕግዘኩም ሰራሕተኛ ሕክምና ምሳኹም ክኸውን ኣገዳሲ እዩ። ሰራሕተኛ ሕክምና፡ እቲ መድሃኒት ከመይ ይሰርሕ ከምዘሎ ድግ ይዕዘብ፤ ገለ ጉድጓዳዊ ሳዕቤናት እንተለዎ ይርእን ምስቲ ሕክምና ዝተኣሳሰር ምክንያት ድግ ይህበኩምን።

ኮሎም ሕሙማት፣ መድሃኒት ንክወስዱ አበይን መዓሰን ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ከምዘራኸቡ ዚገልጽ ውጥን ውልታዊ ሕክምና አለዎም። እዚ ውጥን፣ ብሕሙምን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ብሓባር ዚዳሎ እዩ (ገጽ 20 ርአዩ)። ብዙሓት ሕሙማት፣ ሰራሕተኛታት ሕክምና ናብ ገዝኦም ንክመጽዎም ይደልዩ እዮም፤ ሆስፒታል ወይ ካልእ ማእከል ህዝባዊ ጥዕና ኮይኖም ነቲ መድሃኒት ክወስዱ ድማ ይኸክሉ እዮም።



ሰራሕተኛ ሕክምና፣ መድሃኒት መዓልታዊ ንሕሙም ይቅርብ።

ኣብ ገጽ 20፣ ብዛዕባቲ ምስ DOT ዚተሓሰር መሰላት ሕሙማት ከምኡውን ከመይ ገይርኩም ን DOT ኣብ መዓልታዊ ህይወትኩም ከምእተወሃህድዎ ዚምልከት ብዘያዳ ኸተንብቡ ትኸክሉ ኢኹም።

እቲ ኣብ ኣካልኩም ዘሎ ኮሎ ባክተርያ ቲቢ ምሉእ ብምሉእ ኸምዘጠፍእ እቲ ዝግበር መርመራት ክሳዕ ዜርኢ፣ መድሃኒት ቲቢ መዓልታዊ እንተወሓደ ንሽዱሽተ ኣዋርሕ ብቐጻሊ ክትወስድዎ ኣለኩም። ዋላውን ቅድሚ ግዚኡ ዝሓወኹም ኮይኑ እንተተሰምዓኩም፣ ገና ዘይጠፍኡ ገለ ባክተርያ ክህልዉ ስለዝኸክሉ፣ እቲ ሕክምና ክሳዕ ዝውዳእ ንኹሉ መድሃኒት ብቐጻሊ ክትወስዱ ኣገዳሲ እዩ።

ሕክምናዊ መርመራታት

ይክተር፣ ነቲ እትወስድዎ ሕክምና ምስወዳእኩም ሰራዕ ሕክምናዊ መርመራታት ብምግባር ክከታተለኩም እዩ፤ ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ካብ ቲቢ ካብ ዝሓወኸሙሉ ግዜ ጀጂሩ ክሳዕ ክልተ ዓመታት ይወስድ እዩ። ኣካልኩም ኣብ ኣዘዩ ከቢድ ድኻም እንተልዩ፣ ይክተር ንገለ ግዜ ክከታተለኩም ኣገዳሲ እዩ።



መብዛኸቶም ሕሙማት፣ ድሕሪ ምስወሃዮም ብይክተርም ክትትል ይግበረሎም እዩ።

ብዛዕባ ሕክምና ቲቢ ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዚመጸ ሕቶታት



ዝተፈላለዩ ብዙሕ መድሃኒት ዘድልዩኒ ምኽንያት እንታይ እዩ?

እቲ መድሃኒታት ብሓደ ኽውሰድ ስለዘለዎን ነቲ ባክተርያ ንምጥፋእ ድግ ኣብ ንሓድሕዱ ክደጋገፍ ስለዘለዎን ዝተፈላለዩ ብዙሕ መድሃኒት የድልዩኩም። ዝተፈላለዩ መድሃኒት ብሓደ ምጥቃም ድግ እቲ ባክተርያ ተጻዋሪ ንኸይከውን ይሕግዝ እዩ። ሓደ ዓይነት መድሃኒት ጥራይ እንተወሰድኩም ግን እቲ ባክተርያ ብህይወት ክጸንሕ ይኽእል፤ ዝተፈላለዩ መድሃኒት ምስትወሰዱ ድግ እቲ ባክተርያ ብህይወት ኣይጸንሕን።

ኣባላት ቤተሰብ ወይ ካልኣት ሰባት ናተይ መድሃኒት ኽወስዱ ይኽእሉ'ዮ?

ኣይፋል፤ መድሃኒትኩም ንኻልእ ሰብ ኽትህቡ ኣይትኽእሉን ኢኹም! እዚ ድግ ንኹልኹም ኣዘዩ ከሕምመኩም ይኽእል እዩ። ኩሎም ሕሙማት፡ እቲ ዝሕክሞም ዶክተር ቲቢ ዝኣዘዙም መድሃኒት ኽወስዱ ኣለዎም እምበር፡ ካልእ መድሃኒት ቲቢ ክወስዱ የብሎምን። ኩሎም ሕሙማት፡ ኣብ ግዜ ሕግሞም ቦቲ ዝሕክሞም ዶክተር ክትትል ኽግበረሎም ኣገዳሲ እዩ።

መድሃኒት ንግሆ ድዩ ክወስዶ ዘሎኒ? ከኒና ድሕሪ ምውሳደይ ምግቢ ኽበልፅ እንተኾይነ፡ ክጽበየሉ ዘሎኒ ምኽንያት እንታይ እዩ?

ገእ ካብቲ መድሃኒታት፡ ከብዳ ጥርጕ ኣብ ዝኾነሉ ግዜ ብዝበለጸ ዝሰርሕ ስለዝኾነ፡ ንግሆ ወይ ድግ ምስ በላዕኩም ድሕሪ ክልተ ሰዓት ክትወስድዎ ኽትክእሉ ኣለኩም። ነዚ መድሃኒታት ምስወሰድኩም፡ ድሕሪ ፍርቂ ሰዓት ድግ ዝኾነ ነገር ኽትበልፁ ትኽእሉ ኢኹም።

ንምንታይ መድሃኒት ንነዊሕ ግዜ ኽወስድ ዘሎኒ? ምስ ሓሽኒ ነቲ መድሃኒት ደው ንኹብሎ ዘይክእለሉ ምኽንያት እንታይ እዩ?

ክሕሸኩም ምስ ጀመረ፡ ገለ ባክተርያ ቲቢ ኣብ ኣካልኩም ብህይወት ይጸንጹ እዮም። ባክተርያ ደቂቅ ከምዘሎ ገይርኩም ኽትሓስቡ ድግ ኣለኩም። መድሃኒት ምውሳድ ደው እንተቢልኩም፡ ዳግማይ ነቛሎም መሊሰኩም ከምእትሓሙ ኽገብርኩም ይኽእሉ እዮም። ኩሎ ባክተርያ ኽምዝጸነተ ንኸተረጋግጹ ሕክምናዊ መርመራታት ኽትወስዱ ኣለኩም።

ኣብ ደታዊ ሓኪም ኽርእ ወይ መድሃኒት ቆጽለ-መጽሊ ኽወስድ ይኽእል'ዮ?

መብዛሕቱ ግዜ፡ ቦቲ ዝሕክመኩም ዶክተር ቲቢ ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒት ብቆጽሊ ትወስዱ እንተኾይኩም ዝኾነ ጸገም ዝብሃል የለን። ውሑሳት ንኽትገቡ ግን መድሃኒት ቆጽለ-መጽሊ ኽትወስዱ መደብ እንተልዩኩም፡ ንዝሕክመኩም ዶክተር ቲቢ ኽትሓቱ ይግባእ - ምስ መድሃኒት ቲቢ ብሓደ ኽውሰድ ዘይግብኡ ገለ ቆጽለ-መጽሊ ክህሉ ይኽእል እዩ።

መድሃኒት ቲቢ ንኻልእ መድሃኒታት ይጸሉ እዩ

መድሃኒት ቲቢ፡ ንኻልእ መድሃኒታት ትሑት ውጽኢት ከምዝህልዎ ኽገብር ይኽእል እዩ። ራፋምፒሲን (Rifampicin) ዝተባህለ መድሃኒት ቲቢ ትወስዱ እንተለኩም፡ እቲ እትወስድዎ ከኒና ውጥን ስድራቤት ካብ ጥንሲ ኽከላኽለልኩም ከምዚይክእል ኽትግንዘቡ ኣገዳሲ እዩ። ስለዚ፡ ንኣብነት ከም ኮንዶም ወይ ኣብ ማህጸን ዝኣቱ መከላኸሊ (ሉፕ) ዘበለ ካልእ ኣገባባት ውጥን ስድራቤት ኽትጥቀሙ የድልዩኩም።

ፍሉይ መደቀሲ አብ ሆስፒታል አብ ዝተሞህበኩም ግዜ እንታይ ትገብሩ

ናብ ካልኦት ክመሓላለፍ ዚክእል ቲቢ ምስዘህልዎኩም ወይ ከምዚ ዓይነት ቲቢ ከምዘለኩም ጥርጣረ እንተልዩ፡ አብ ሆስፒታል አብ ዝርከብ ፍሉይ መደቀሲ ሞርድ ክትድቅሱ ኣለኩም። እቲ እትወሰድዎ መድሃኒት ነቲ ዘለኩም ቲቢ ክሳብ ከምዘይመሓላለፍ ዚገብር ኣብኩ ክትጸንጡ ትግደዱ ኢኹም። እዚ ድግ መብዛሕቱ ግዜ ኣስታት ሰለስተ ሳምንታት፡ ሓደ ሓደ ግዜ ድግ ካብኡ ንላዕሊ ይወሰድ።

አብ ፍሉይ መደቀሲ ሞርድ፡ እቶም ምስ ሕሙማት ርክብ ዝገብሩ ኮሎም ሰባት ማሰኪራ ክክደኑ ይግደዱ እዮም። እዚ ማሰኪራ፡ ንኣፍን ንኣፍንጫን ይሸፍን፤ እቶም ዝተኸደንዎ ሰባት ድግ ቦቲ አብ ኣየር ዘሎ ባክተርያ ንክይልከፉ ይከላኸሉሎም። (እዚ ባክተርያ'ዚ፡ እቲ ሕሙም ኪዛረብ፤ ክስዕል ወይ ክህንጥስ ከሎ ናብ ኣየር ይዘርጋኡ)።



እቶም አብ ፍሉይ መደቀሲ ሞርድ ዝሰርሑ ሰባት፡ ማሰኪራ ክክደን ናይ ግድን እዩ።

እቶም ምስ ሕሙማት ርክብ ዘለዎም ኮሎም ሰባት ድግ አብ ክፍሊ ሕሙማት ክኣትዉ ከለዉ፡ ዝተፈልየ ቆብዕን ጓንትን ከምኡውን ጃኬት ወይ ቀሚሽ ክክደኑ ኣለዎም።

መርመራታት፡ እቲ ዘለኩም ዓይነት ቲቢ ናብ ካልኦት ሰባት ከምዘይምሓላለፍ እንተድኣ ኣረጋገጹ፡ ካብቲ ፍሉይ መደቀሲ ሞርድ ክትወጹ ትክእሉ ኢኹም። አብ ሆስፒታል ጌንኩም ተወሳኺ ክንክን ዘድልዩኩም እንተኾይኑ ግን አብ ሆስፒታል ናብ ዝርከብ ካልእ ሞርድ ክትግዕዙ ኢኹም። እንተጥዲኹም ድግ ናብ ገዛኹም ክትከዱ ክትክእሉ ኢኹም።

ብዙሓት ሕሙማት አብ ክፍሊ መደቀሲ ሞርድ ንክድቅሱ ከምዘጸግሞም ንፈልጥ ኢና። ሓደ ሕሙም ድግ ከምዚ ይብል፤

እቲ ዝኸበደ ነገር፡ አብ ፍሉይ መደቀሲ ሞርድ ምኻን እዩ። ኣብቲ ቦታ ድግ ክክደኑን ማሰኪራ ክገብሩን ይግደዱ እዮም። ዝተሸፈኑ ሰባት ክትርኢ፡ ዘሰምብድ እዩ። ክገብርዎ ከምዘለዎም ድግ እፈልጥ እዩ።

ሓገቲ ጓልጎሰተይቲ፤ ጓል 25 ዓመት

ብዙሓት ሕሙማት፡ አብ ከባቢኦም ዘለዉ ሰባት ማሰኪራ ክገብሩ ይኸብደዎም እዩ። ገለ ሰባት ድግ ካልኦት ናብኦም አብ ዝቐርብሉ ግዜ ተሸፊኖም አብ ዝመጽሉ ግዜ፡ ሕሰረት ከምኡውን “ሕማቕ” ከምዘሰምዎም ይዛረቡ። እቲ ባክተርያ ቲቢ'ዩ እምበር ንሰኹም ኣይኮንኩምን፤ ካብኡ ድግ ንርእሶም ክከላኸሉ ስለዘለዎም እዩ። እቲ ዘለኩም ቲቢ ናብ ካልኦት ክሳብ ዘይመሓላለፍ እቲ ባክተርያ አብ ቁጽጽር አብ ዝኣተወሉ አብ ዝቐልጠፈ ግዜ፡ እቶም ካልኦት ሰባት ማሰኪራ ከይገበሩ ክቐርብኩም ይክእሉ እዮም።

ምሉእ ገጽ ናይቶም ዘሕክምኹም ሰባት ክትርእዩ ዘይምክላልኩም ይኸብድ እዩ። ነቶም ኣብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ዘሰርሑ ዘተፈላለዩ ሰባት ንክትፈልጥዎም ከቢድ ኪኸውን ይክእል እዩ፤ ብዙሓት ሕሙማት ድግ ማሰኪራ ምስ ዘገበሩ ሰባት ርክብ ምግባር ኣዘዩ ግሑዝን ዘይንጥፉን ኮይኑ ይሰምዖም እዩ። ስም ናይቶም ዘሕክምኹም ሰባት ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም፤ ናብ ክፍሊ ቅድሚ ምእታዎም ድግ ኣብቲ ማዕጾ ብዘርከብ መስኮት ገጾም ንክርእይኹም ክትሓትዎም ትክእሉ ኢኹም – ሰለዚ ድግ ብዘበልጸ ንክትፈልጥዎም ትክእሉ።



ናብ ክፍሊ ቅድሚ ምእታዎም ንገጾም ንክርእይኹም ንሰራሕተኛታት ሕክምና ክትሓትዎም ትክእሉ ኢኹም።

ኣብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ኣብ ዝሓተኸሙሉ ግዜ፡ ኣብቲ ንቡር መዓልታዊ ህይወትኩም እትረክብዎ ብዙሕ ነገራት ትሰእኑ ኢኹም። ብዙሓት ሕሙማት ድግ ብናጻ ክንቀሳቆሱ ዘይምክላሎምን ዳርጋ መብዛሕቱ ዘድልዮም ነገራት ንክረክቡ ኣብ ካልኦት ሰባት ዝድገፉ ምዃናምን ከምዝኸብደም ይዛረቡ እዮም። እቲ ክውንነት ድግ እቲ ዘበዘሐ ግዜኦም ንባይናም የሕልፍዎ፤ “ዘሰራሕ ዘይምህላው” ድግ ንብዙሓት ሕሙማት ኣጸጋጣይ ይገብር፤ ከምኡውን ትርጉም ናይ ግዜ ክጠፍሎም ይክእል። ብዙሓት ሰባት ድግ እዚ ነገር’ዚ ይኸብዮም’ዩ።

ነዚ ነገር’ዚ ብኸመይ ከምዝዋጽእዎ ድግ ካብ ሕሙማት ዝተረኸበ ምክጋ ኣብዚ ነቅርብ ኣሎና፤

- ብመገዲ ተሌፎን ወይ ኮምፕዩተር ገይርኩም ምስ መሓዘትን ኣዝማድን ርክብ ግብሩ። እዚ ድግ ንዘለኩም ብሕቱውነት የጉድል እዩ። መሓዘትኩምን ኣዝማድኩምን ድግ ናብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ መጸኢም ክበጽሕኩም ይክእሉ እዮም! ኣብቲ ዘለኸም ክፍሊ ኣብ ዝመጽሉ ግዜ፡ ማሰኪራ፣ ቀሚሽ ወይ ጃኬት ከምኡውን ጓንቲ ንክክደኑ ክግደዱ እዮም። ሕግቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ ግን ቆልዑ ናብ ፍሉይ መደቀሲ ዋርድ ንክሓትው ከሉ ግዜ ኣይፍቀደሎምን እዩ።
- ሓደ ሓደ ካብቲ ዘለኩም ውልታዊ ነገራት ናብ ክፍልኹም ሒዘኩም ምጽ፤ እዚ ድግ ኣብ ገዛኹም ከምዘለኹም ብዘበልጸ ከምዘሰምዓኩም ይገብር እዩ። ገለ ኣቑሌ ድግ ከምዝምከን ኪግበር ዚክእል ስለዘኾነ፡ ውሑሳት መታን ክትኮኑ፡ ምሳኹም ሒዘኩም ክትመጹ እትክእሉ እንታይ ምዃኑ ንነርሳት ሕተቱ።
- መደብ ናይቲ መዓልታዊ እትሰርሕዎ ነገራት ክተውጽኡ ፈትኑ። እዚ ድግ ግዜኹም ትርጉም ዘይብሉ ኮይኑ መታን ከይሰምዓኩም ይሕግዘኩም።



አብ ፍሉይ መደቀሲ፣ ዋርድ አብ ኦትጸንሕሱ ጊዜ ኦትገብርዎ ነገራት ይሃልዎኩም።

- ካብ ሕግምኩም ወጻኢ፣ አብ ዝኾነ ካልእ ነገራት መታን ኣቓልቦኹም ክትገብሩ ከምኡውን ንግዜኹም ድግ ብቐሊሉ መታን ክተሕልፉ - ንርእሲኹም ብወሒድ መጠን “ጽምድቲ” ከምእትኸውን ግበሩ። አብነታት ናይቲ ኦትገብርዎ ነገራት ድግ ምንባብ፣ ምጽሓፍ፣ ራድዮ ምስማዕ፣ ተለቪዥን ምርእይ፣ ጸወታ ምጽዋት፣ ሰርሓት ፈትሊ፣ ወይ ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባር የጠቓልል።

መዓልታዊ እንታይ ክገብር ከምዘሎኒ ከምኡውን መዓስ ጊዜ ክገብር ከምዘሎኒ እፈልጥ ነይረ። ንኣብነት፣ ንግሥ ንግሥ መድሃኒት ክወሰድ ምዃነይ እፈልጥ ነይረ፣ ነዚ ነገር’ዚ አብ ካልእ ጊዜ ናይቲ መዓልቲ እንተገይረዮ ድግ ዘይንቡር ኮይኑ ይሰምዓኒ ነይሩ። ርእሲይ ነቲ ቦታ ከም ገዘእ ከምዘሰምዓ ገይረ፣ ሕጉስ ገጽ ከምዘህልወንን ንርእሲይ ድግ ጽምድቲ ከምእትኸውንን ገይረ። እቲ ዝሕክመኒ ዶክተር ዘምጽእለይ ኮሎ እወታዊ ወጽኢት እንተዘይኮይኑ፣ እቲ መዓልታት ክሓልፍ ከምዘይክእል ተገንዚበ።

ሓገቲ ገልጻንሰተይቲ፣ ገል 30 ዓመት

ብዛዕባ ቲቢ ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዚመጸ ሕቶታት



ንምንታይ ተፈልዮ ከምዝሕከም ይግበር?

እቲ ዘለኩም ቲቢ ዘይመሓላለፍ ምዃኑ ክሳዕ ዚረጋገጽ ክትፍለዩ ናይ ግድን እዩ። እዚ ድግ እቲ ሕግም ናብ ካልኦት ንክይመሓላለፍ ንምርግጋጽ ዚግበር እዩ።

ሰራሕተኛታት ሕክምና ንምንታይ ማስኬራታት ክገብሩ የድልዮም?

እዚ ማስኬራታት’ዚ፣ ሰራሕተኛታት ሕክምና ንባክተርያ ቲቢ ካብ እየር ንወሽጢ መታን ከየሰተንፍሱ ይክላኸለሎም።

ብኸመይ DOT ምስ ህይወትኩም ኺወሃሃድ ይኽእል?

ኮሎም ሕሙማት ቲቢ፡ መድሃኒት ንክወሰዱ ኣበይን መዓሰን ምስ ሰራሕተኛታት ሕክምና ከምዘራኽቡ ዚገልጽ ውጥን ውልቃዊ ሕክምና ክህልዎም እዩ። እዚ ሰምምዕ'ዚ፡ ሕሙም ነቲ ናይ ሕክምና ግዜ ንክውድኡ ብዝተኻለል መጠን ከምዝጥዕም ተገይሩ'ዩ ዚዳሉ።

እዚ ውጥን ሕክምና፡ ኣብ መንጎ ሕሙምን ነቲ ሕሙም ዝሕክም ሰራሕተኛ ሕክምናን ኣብ ዝግበር ኣኼባ ይዳሉ። እዚ ኣኼባ'ዚ፡ “ኣኼባ ውጥን ሕክምና” (“behandlingsplanmøte”) ተባሂሉ ይጽዋዕ፤ እዚ ድግ ኣብ ፈለግ ናይ ሕክምና ግዜ ይካየድ፤ መብዛሕቱ ግዜ ድግ እቲ ሕሙም ትድግ ካብ ሆስፒታል ምውጽኡ እዩ። እቲ ሕሙም፤ ንሕሙም ዝሕክም ዶክተር ቲቢ (ክኢላ)፤ ነቲ ሕሙም ዝተመደበ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ከምኡውን ካብ ኣገልግሎት ጥዕና ምምሕዳር ከተግ ዝመጹ ሰባት፡ ኣብቲ ኣኼባ ይሳተፉ። እቲ ሕሙም፡ ተርጓሚ ኣብ ኣኼባ ንክመጽእ ኪሓትት ይኽእል እዩ፤ ከምኡውን/ወይ ንክድግፍዎ ድግ ዘመድ ወይ መሓዛ ከምጽእ ይኽእል እዩ።

እቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ፡ ብዛዕባ ውጥን ሕክምናን ኣኼባን ዚምልከት ዝደዳ ሓበሬታ ንክህበኩም ድግ ከዘራርበኩም ይኽእል እዩ።



ኣኼባ ውጥን ሕክምና።

ዕላግ ምድላው ውጥን ሕክምና፡ ድሌታት ሕሙምን ተኸእሎታት ሰራሕተኛታት ሕክምናን ኣብ ግምት ዚእቱ መደብ ንምውጻእ እዩ። መድሃኒት ኣብ ገዛኹም ንክመጽኩም ትደልዩ እንተኾነኩም፡ ንክመጽኩም ክትሓቱ መሰልኩም እዩ። ነዚ መድሃኒት'ዚ ኣብ ሆስፒታል ንክትወሰዱ ትመርጹ እንተኾነኩም፡ ከምኡ ንክግበር መሰል ኣለኩም።



ብዙሓት ሕሙማት፡ መድሃኒት ናብ ገዛኦም ንክመጽሙ ይደልዩ...



...ገለጹም ድግ ኣብ ሆስፒታል ኮይኖም ንክወሰዱ ይመርጹ።

ምሳሌው ዘበለጸ መደብ DOT፣ አብ ኩነታት ህይወትኩም ዘተሞርኩስ እዩ። ንኣብነት ትሰርሒ እንተ'ቪንኩም፣ ንግሆ ቅድሚኡ ምውጻእኩም - ዋላውን ኣዘዩ ዝነግህ እንተ'ኾነ - ሰራሕተኛታት ሕክምና መድሃኒት ንክምጽእልኩም ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም። እቶም ሰራሕተኛታት ሕክምና ናብ ገዛኹም ክመጽኹም ዘይትደልዩ እንተ'ቪንኩም፣ ካብ ሆስፒታል ርሒቑ ኣብ ዘይኮነ ትቐመጡ እንተ'ቪንኩም፣ መድሃኒት ኣብ ሆስፒታል ቪንኩም ንክትወስዱ እቲ ዘበለጸ መፍትሒ ኪኸውን ይክእል እዩ።

ኩነታትኩም ወይ ዘድልዩኩም ነገር እንተተቐይሩ፣ እቲ ሕክምና ምስ ጀመርኩም'ውን ነቲ ዘለኩም መደብ ኣወሳሰዳ ክትቅይሩ ትክእሉ ኢኹም።

ብዙሓት ሕሙማት፣ ከምዘሕግዩም ስለዝፈልጡ፣ DOT ኣብ ምውሳድ ንፋዓት እዮም። ገሊኦም ግን DOT ከምዘኸብደም ንፈልጥ ኢና። ሓደ ሓደ ሕሙማት፣ መድሃኒት ክወስዱ ከለው ብክልእ ሰብ ምክትታል ንክግበረሎም ጸቡቕ ኣይሰምዶምን፣ እቲ ሰራሕተኛ ሕክምና ድማ ይቆጻጸርም ከምዘሎ ኮይኑ ይሰምዶም። እዚ ድማ ርዳኤ እዩ - ሰባት “ንገዛእ ርእሶም ባዕሎም ንክቆጻጸሩ” ድሌት ክህልዎም ልሙድ ነገር እዩ። ኮይኑ ግን፣ ከምቲ ሓደ ሕሙም ዘበሎ'ዩ፣ “ንዓይ ንክቆጻጸሩ ዘይኮኑስ፣ ንሕማመይ እዮም ዘቆጻጸሩ”።

ሓደ ሓደ ሕሙማት፣ ኣብቲ DOT ዝውሃቡ ግዜ፣ መዓልታዊ ንጥፈታቶም ንክውጥኑ ይኸብደም እዩ። እዚ ነገር'ዚ ንዓኹም ዘጸግም እንተ'ኾይኑ፣ ብዛዕባ'ቲ ጸገም'ቲ ድማ ነቶም ኣብ ገዛኹም መጺኦም ዝከታተልኹም ነርሳት ወይ ነቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ግለጹ፣ ከምኡውን ንዓኹም ብዘበለጸ ዝጥዕመኩም ሰምምዕ ንክተዳልዉ ትክእሉ እንተ'ቪንኩም ሕተቱ።

ብዛዕባ ቲቢ ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዚመጽ ሕቶታት



DOT እንታይ እዩ?

DOT፣ ንቀጥታዊ ምክትታል ሕክምና ዚውክል እዩ። እዚ፣ ሰራሕተኛታት ሕክምና ብኣካል ተረኪቦም፣ ሕሙማት ቲቢ ንመድሃኒት መዓልታዊ ኣብ ዝወሰድሉ ግዜ ደገፍ ዝህቡሉ ኣገባብ ሕክምና እዩ።

ዓቢ ክነሰይ - ንምንታይ መድሃኒታይ ክወስድ ከለኹ ምክትታል ክግበረለይ ዝግባእ?

ንዓኹም ብውልቁ ኣይኮነን ምክትታል ዝግበረልኩም፣ እቲ መድሃኒት ግን ብዝግባእ ይውሰድ እንተልዩን ንክትወስድኩም ከምዘደረሰዎክም ንምርኣይን ምክትታል ክግበረልኩም ናይ ግድን እዩ። ካብ ተሞክሮና፣ ብፍላይ ድማ እቶም ክሕሾም ዝጀመረ ሕሙማት፣ መድሃኒት ንክርስዑ ዝቐለለ ምዃኑ ንፈልጥ ኢና። DOT፣ ሕሙማት ካብ ቲቢ መታን ክሓውዩ ንምሕጋዝ ዝተዳለወ እዩ።

ነርሳት ኩሉ ግዜ ኣብ ሰዓቶም ኣይመዱን እዮም። ኣብ ሰዓቶም ንክመጹ ክሓቶም ይክእል'ዩ?

እቶም መድሃኒት ናብ ገዝኦም ዘመጸም ሕሙማት፣ ሓደ ሓደ ግዜ ነርሳት ኣብ ሰዓቶም ኣይመጹምን እዮም። ኣብ ግዚኦም ንክመጹ ክትሓትዎም ወይ ድማ ብዛዕባ'ቲ ጸገም ኣመልኪትኩም ምስቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ክትዘራረቡ ትክእሉ ኢኹም። መብዛሕቱ ግዜ፣ ነርሳት ምሉእ መዓልቲ ንብዙሓት ሕሙማት ስለዝበጸሑ፣ ኩሉ ግዜ ኣብ ግዚኦም ንክመጹ ከምዘይክእሉ ርዳኤ እዩ።

ምእላይ ጎድንአዊ ሳዕቤናት መድሃኒት ቲቢ

መድሃኒት ቲቢ፡ ሳሕቲ ኣብ ኣካላት ጸገማት - ጎድንአዊ ሳዕቤናት - ከምጽእ ይኸእል እዩ። ጸገማት ከምጽኡ ዝኸእልሉ ምኽንያቶ ድማ ንባክተርያ ቲቢ ጥራይ ዜጥቕዕ “ዘተፈልዩ” መድሃኒት ንኸተመሰርሕ ዘይከእል ምኻኑ እዩ። ኣብ ርእሲ’ቲ ምስ ባክተርያ ቲቢ ዝግብር ቃልሲ፡ እቲ መድሃኒት ኣብ ካልእ ክፍሊ-ኣካላት ሳዕቤን ክህልዎ ይኸእል እዩ፤ እዚ ድማ ሳሕቲ ጸገማት ከምጽእ ይኸእል እዩ። ልክዕ ከም ውግእ ሕሰብዎ፤ ኣካልኩም፡ ብሓገዝ መድሃኒት ነቲ ሕግም ይቃለሰ ስለዝኾነ፡ ብሰንኪ እዚ ቃልሲ ድማ ገለ “መቐሰልቲ” (ጎድንአዊ ሳዕቤን) የጋጥም። ንመድሃኒትኩም መዓልታዊ ትወሰዱ እንተጅንኩም ትዕወቱ ኢኹም።

ሕሙማት፡ ነቲ ዝወሰድዎ መድሃኒት ብዘተፈላለዩ መገዲ ግብረ-መልሲ ይህቡ። ብዙሓት ሕሙማት፡ ዝኾነ ጎድንአዊ ሳዕቤናት ዘይብሉም እኳ እንተኾነ፡ ገሊኦም ግን ጸገማት የጋጥሞም እዩ። ብሓፈሻ፡ ኣካል፡ ነቲ መድሃኒት እናተለማመዶ ክኸይድ ምስ ጀመረ፡ መብዛሕቱ ግዜ ድሕሪ ኣስታት ኣርባዕተ ሳምንታት፡ እቲ ጎድንአዊ ሳዕቤናት እናፎኸሰ ወይ እናጠፍኦ ይኸይድ።

ካብቲ ገልጹድ ዓይነት ቲቢ (ተጻዋሪ ዘይኮነ ዓይነት ቲቢ) ተባሂሉ ዝውሰድ መድሃኒት ዜጋጥም ከቢድ ጎድንአዊ ሳዕቤናት ኣዘዩ ውሑድ እኳ እንተኾነ፡ ኸጋጥም ግን ይኸእል እዩ። ስለዚ፡ ዝኾነ ጸገማት ወይ ጎድንአዊ ሳዕቤናት እንተኣጋጢሙኩም፡ ንዝሕክመኩም ይክተር፤ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ኣብ ገዛ ዝከታተል ነርስ ክትሕብሩ ኣገዳሲ እዩ። ናብ ስራዕ ሕክምናዊ መርመራታት ንክትመዱ ድማ ኣገዳሲ እዩ።

እቲ ጸዕዳ ዝሕብሩ ክፋል ኣዲንትኹም እንተበጠጠዩ ከቢድ ቃንዛ ከብዲ እንተልዩኩም ወይ ዕንፍሩር ቆርበት ኣብ ገዜፍ ክፋል-ኣካልኩም እንተልዩ ወይ ኣብ ምርኣይ ጸገማት እንተኣጋጢሙኩም - ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ኣብቲ ዝሕክመኩም ይክተር ቲቢ ተራላዩ።



ካብ ሕሙም ዝመጸ ሕቶ

እቲ ጎድንአዊ ሳዕቤናት መዓለ’ዩ እናጎደለ ወይ እናጠፍኦ ዝኸይድ?

እዚ፡ ኣዘዩ ከቢድ ሕቶ እዩ፤ ምኽንያቱ፡ ሕሙማት ንዝወሰድዎ መድሃኒት ዘተፈላለዩ ዓይነት ግብረ-መልሲ ይህቡ ስለዝኾነ እዩ። ሓደ ሕሙም፡ ጎድንአዊ ሳዕቤናት ንሓጺር ግዜ ክህልዎ ይኸእል፤ ካልእ ድማ ንነዊሕ ግዜ ዚጸንሕ ጎድንአዊ ሳዕቤናት ይህልዎ። ገሊኦም ድማ ዝኾነ ዓይነት ጸገማት ብፍጹም ኣይህልዎምን። ከ’ሉ ኣካላት ዘተፈላለዩ እዩ፤ ነቲ ዝወሰዶ መድሃኒት ድማ ናይ ገዛእ ርእሲ ግብረ-መልሲ ይህቡ። መብዛሕቶም ሕሙማት ድማ ድሕሪ 2-4 ሳምንታት ይሕሾም እዩ።

ብዛዕባ’ቲ ዘለኩም ምልክታት ርገጻኛታት እንተዘይጅንኩም ወይ ንነዊሕ ግዜ እንተጸኒሑ፡ ነቲ ዝሕክመኩም ይክተር ቲቢ ወይ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ኣዘራርቡ።

ፍሎጣት አሉታዊ ሳዕቤናት

አብዚ ኸፍሊ-ጽሑፍዚ እንገልጽ ዘሎና ጎድንኣዊ ሳዕቤናት፡ ፍሎጣት፣ ባህ ዘዮብሉን ዘቐጥዑን ኮይኖም ግን ከኣ ሓደገኛታት ዘይኮኑ እዮም። ብዙሕ ገንዘብ ከየውጸእኩም ነዞም ጎድንኣዊ ሳዕቤናት ብኸመይ ከምእትኣልዩዎም ዝሕብር ርእይቶታት ካብ ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ድማ ኸነቐርብ ኢና። እዚ ምኽሪ'ዚ እንተድኣ ዘይሓገዘኩም፡ ነቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ፣ ሓኪም ቲቢ ወይ ኣብ ገዛ ዝከታተል ነርስ ሕተቱ።

ንሰኹም ወይ ካልኦት ሕሙማት ቲቢ ኸትፍትንዎ እትኸእሉ ተወሳኺ ኣገባባት ክህልወኩም ይኸእል እዩ። ውሑስ ምዃኑ ንኸትፈልጡ፡ ብዛዕባ'ዚ ዚምልከት ምስ ዝሕክመኩም ደክተር ቲቢ ወይ ኣብ ገዛ ዝከታተልኩም ነርስ ብኸብርትኩም ርኽቡ - ከምኡውን ንኸልኦት ሕሙማት ክመክርዎ ዝኸእሉ ጠቓሚ ኣገባባት እንተሊዎም ሕተትዎም።



ጎድንኣዊ ሳዕቤናት እንተሊኩም፡ ምስቲ እትረኽቡዎ ሰራሕተኛ ሕክምና ተዘራረቡ።

እቲ ኣዘዩ ፍሉጥ ጎድንኣዊ ሳዕቤናት መድሃኒት ቲቢ፡

- ዕግርግር ምባልን ተምላሰን
- ቀይሕ ዝሕብሩ ሸንቲ-ማይ
- ጸገማት ምሕቓቕ ምግቢ - ተሪር ቀልቀል ወይ ውጽኣት
- ሰሓን ዕንፍሩርን
- ቃንዛ መለጋግቦን ካልእ ዓይነት ቃንዛን ሕቦጥን

ዕግርግር ምባልን ተምላሰን

መድሃኒት ቲቤ፣ ዕግርግር ምባልን ተምላሰን ኬምጽኦ ይኸክል እዩ። ነቲ መድሃኒት ምስ ባህርያዊ ርግኦ ብሓደ ምውሳድ ክሕግዝ ይኸክል እዩ። ዕግርግር ክብለኩም ከሎ ድግ ከም ብሽኮቲ ወይ ፍፋታ ዝከመሰለ ንእሽቶ ነገር ምብላዕ ኪሕግዝ ይኸክል እዩ። ስፋዕ ምግብ ክትበልዎ ድግ ኣገዳሲ እዩ፤ እዚ ድግ ቀልጢፍኩም ንክትሓውዩ ይሕግዘኩም፤ ከምኡውን ካብ ዕግርግር ምባል ክከላኸለልኩም ወይ ከህዳኣልኩም ይኸክል።



ዕግርግር ምባልን ተምላሰን።

እቲ ዕግርግር ምባል ከቢድ ብምኻኑ እትሸገሩ እንተኾኑን፣ ነዚ ንምህዳኦ መድሃኒት ክትወስዱ ይከኣል እዩ።

ሕሙማት ድግ ንዕግርግር ምባል ክትህድእሉ እትኸክልሉ ምኽሪ ይህቡ፦

- ጂንጂብል ኣብ ኣፍኩም ብምእታው ምጸውዎ ወይ ድግ ኣብ ሻሂ ወይ ምግብ ጂንጂብል ኣእትዎ.
- መድሃኒት ቅድሚ ምውሓጥኩም ንጸሊም ሻሂ ሰተዩ
- ውሑድ ዓቀን ዘለዎ ሓድሽ ጽግቶ ፍፋታ ካብ ግዜ ናብ ግዜ ሰተዩ
- ንእሽቶ ለጂን ምጸዎ.
- ሽኮር ኣብ ኣፍኩም ግበሩ

ካብ ሕሙም ዝመጸ ሕቶታት



ሓደ ግዜ ኣብ ቀደመ-ሰንበት ኣብ ገዛ ኮይነ መድሃኒተይ ኣብ ዝወሰድክሉ ግዜ ከምልሰ ምስ ጀመርኩ፣ እቲ መድሃኒት ድግ ምስኡ ወጺኡ። መድሃኒተይ እንተድኣ ኣምሊሰዮ ተወላኺ መድሃኒት ክወሰድ የድልየኒ ድዩ? ካበይኻ ክረኽብ ይኸክል?

ከምዘምለስክሙም፣ ነቲ ኣብ ገዛ መጺኡ ዝከታተለኩም ነርስ ሓብሩ። ከኒናኹም ምስወሰድኩም ብኡንብኡ እንተምሊሰኩም፣ ሓድሽ መድሃኒት ክትረኽቡ ትኸክሉ ኢኹም። ብዕግርግር ምባልን ተምላሰን እትሸገሩ እንተኾኑን፣ ነዚ ንምህዳኦ ዶክተር መድሃኒት ኪህበኩም ይኸክል እዩ።

መድሃኒተይ ምስወሰድክዎ፣ ድሕሪ ቅሩብ ግዜ ጸርዑርዑ ይብለኒ'ዩ። ንምንታይ? ክሕግዘኒ ዝኸክል ነገር ኣሎ'ደ?

ኣብ ጥርሑ ከብድኹም መድሃኒት ሰለዝወሰድኩም ጸርዑርዑ ክብለኩም ይኸክል እዩ። መድሃኒት ምስወሰድኩም ድሕሪ ፍርቂ ሰዓት ገለ ነገር ክትበልዑን፣ ክሳዕ ዝሕሸኩም ድግ ክተዕርፉን ፈትኑ። መድሃኒት ቅድሚ ምውሳድኩም ክትበልዑ ዘድልየኩም እንተኾይኑ፣ ቅድሚ ክልተ ሰዓታት ኪኸውን ይግባእ።

ቀይሕ ዝሕብሩ ሸንቲ-ማይ

መድሃኒት ቲቢ ክትወስዱ ከለኹም፡ ኮሎ ፈሳሲ ኣካላት፡ ኸቐይሕ፣ ጸገራዳዊ ሕብረ ኪህልዎ ወይ ኸብጨይ ይኸእልዮ። እዚ ድማ ሓደገኛ ኣይኮነን። እቲ ምኽንያት፡ መድሃኒት ቲቢ ቀይሕ ሕብረ ሰለዘለዎ እዩ።



መድሃኒት ቲቢ ኸትወስዱ ከለኹም ሸንቲ-ማይ ይቐይሕ እዩ።

ተሪር ቀልቀል ወይ ውጽኣት

መድሃኒት ቲቢ፡ ንባክተርያ ቲቢ ምቕታል ጥራይ ዘይኮነስ፡ ነቲ ንቡር ባክተርያ መዓንጣ ድማ ይጸልዎ እዩ። በዚ ምኽንያት'ዚ ድማ ገለ ሕሙማት፡ ጸገማት ምስቻቕ ምግቢ የጋጥሞም እዩ። ገሊኦም ተሪር ቀልቀል ክህልዎም ከሎ፡ ካልኦት ድማ ውጽኣት ይህልዎም።



ገለ ሕሙማት፡ መድሃኒት ኸወስዱ ከለዉ ጸገማት ምስቻቕ ምግቢ የጋጥሞም እዩ።

ነዚ ተሪር ቀልቀል ብኸመይ ከምእተወግዶ ዝሕብር ካብ ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝተረኸበ ምኽሪ፤

- ፍረታትን ኣሕምልትን ብልዑ
- ዝነቐጸ ፍረታት ብፍላይ ድማ ዝተጣሕነ ፍረን ዘቢብን ብልዑ
- ኣብ ማይ ዝተኣልከ እንጣጢዑ ብልዑ
- ብዙሕ ማይ ስተዩ
- መፀገሲ ድርቀት ንኣብነት ካብ ፈርማሲ ኸትገዘዎ እትኸእሉ ላክቲሎስ (Lactulose) ውሰዱ
- ኸትገብሩ ትኸእሉ እንተ'ቪንኩም፡ ፈኩስ ምንቕስቓስ ኣካላት ግበሩ

ውጽኣት ብኸመይ ከምእትከላኸሉ ዝሕብር ምኽሪ፤

- ጸባ ምስታይ ኣወግዱ
- ብዙሕ ሸኮር ዘለዎ ዝሰተ ነገር ኣወግዱ
- “levende melkesyrebakterier” ዝሓዘ ፍርያት ንኣብነት ባዮላ (Biola) ውሰዱ
- ባክተርያ ጸባዊ ኣሲድ (melkesyrebakterier) ዘለዎ ከኒና ንኣብነት ኢዶፎርም ክላሲክ (Idoform Classic) ውሰዱ
- ብሉቤሪ ብልዑ ወይ ጸግቶ ብሉቤር ስተዩ

ሰሓን ዕንፍሩርን

ገለ ሕሙማት፡ አብ ኣካላቶም ብዙሕ ሰሓ ይገብረሎም፤ ዕንፍሩር ድማ ኸወጸም ይኸእል እዩ። እዚ ድማ ብዙሕ ዘቐጥዕ ኪኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ሰሓ'ዚ፡ ብሰንኪ እቲ መድሃኒት ዚመጽእ ቁጥዑ ኣካላት እዩ። እቲ ምልክታት ከቢድ እንተዘይኮይኑ፡ ነዚ ኣብ ታሕቲ ተጠቐሱ ዘሎ ምኽሪ ኸትፍትኑ ትኸእሉ ኢኹም። ሰሓን ዕንፍሩርን እንተዘይጠራኩ፡ ንዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ፣ ዶክተር ወይ ኣብ ገዛ መጻኣ ንእትከታተለክም ነርሰ ኣዘራርቡ። ዶክተር፡ ኣብ ገለ ኣዋናት፡ ነዚ ሰሓ ንምህዳእ መድሃኒት ኣንጻር ቁጥዑ ኣካላት (ከኒና ኣንቲ-ሂስታሚን (antihistaminetabletter) ኸእዝዘልኩም ይኸእል እዩ።



ሰሓን ዕንፍሩርን።

ሰሓ ብኸመይ ከምእተወገደ ዝሕብር ካብ ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝተረኸበ ምኽሪ፡

- ጨና ዘይብሉ ልሰሉስ ሳሙና ተጠቐሙ
- ጨና ዘይብሉ ቅብኣት ቆርበት (ሎሺን) ተጠቐሙ
- ሰሓ ንምውጋድ ክሪማ ንኣብነት እዩራክሰ (Eurax) ተጠቐሙ
- ዕረ ተጠቐሙ (ብቐጥታ ካብቲ ተኸለ ዝተረኸበ ወይ ካብ ዕረ ዝተሰርሐ ቅብኣት ቆርበት)
- ኣብ ጸታዊ ኣካላት ሰሓ እንተልይኩም ድማ ፈኮሱ፤ ገፊሕን ከም ተማራጺ ድማ ካብ ጡፕ እተሰርሐ ክዳን ውሽጢ ተኸደኑ

ቃንዛ መለጋግቦን ካልእ ዓይነት ቃንዛን ሕበጥን

ገለ ሕሙማት፡ ከም ጉድንኣዊ ሳዕቤናት መድሃኒት ቲቢ፡ ቃንዛ መለጋግቦ ወይ ቃንዛ ካልእ ኸፍሊ-ኣካላት የጋጥሞም እዩ። በዚ ነገር'ዚ ትጽገሙ እንተለኹም፡ ብዛዕብኡ ድማ ምስቲ ዝሕክመኩም ዶክተር ኸትዘራረቡ ይግባእ። ምድራዝ ኣካላት ወይ ኣኮፓንቐር ኸትጥቀሙ ትኸእሉ ኢኹም፤ በዚ እንተዘይሒሸኩም፡ ካብ ፓራሲታሞል ወጻኢ ዚኾነ ካልእ ዓይነት መድሃኒት ቃንዛ ውሰዱ። (መድሃኒት ቲቢ ትወሰዱ እንተለኹም፡ ፓራሲታሞል ንጸላም ከብድኹም ኣዘዩ ይኸብዱ እዩ።)



ቃንዛ ኣብ መለጋግቦን ካልእ ክፍሊ-ኣካልን።

ሕበጥ እግሪ ድማ ኸጋጥም ይኸእል እዩ። ኮፍ ክትብሉ ከለኹም ወይ ኸትድቀሱ ከለኹም፡ ንእግርኹም ሓፍ ምስእተብልዎ - መተርእስ ተጠቐሙ - ክሕግዘኩም ድማ ይኸእል እዩ። ኣብ ኣእጋርኩም ድማ ዝሑል ሸጉማኒ ኸትጥቐልዎ ድማ ኸትፍትኑ ትኸእሉ ኢኹም። ፈኮሱ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ድማ ኸሕግዘኩም ይኸእል እዩ።

እቲ ኣዘዩ ኣገዳሲ ነገር፡ ዋሳውን ሕማቕ እንተተሰምዓኹም ነቲ መድሃኒትኩም ብቐጻሊ ምውሳድ እዩ። ዝኾነ ጸገማት ወይ ኣሉታዊ ሳዕቤናት እንተኣጋጢሙኩም፡ ንዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ዶክተር ሓብሩ።

ምዕራፍ 3፣ ቲቢ ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ፣ ንኣካልኩምን ነፍሰኹምን ብጥዕና ምሓዝ

“ንዓይ፣ ብቲቢ ምሕማመይ ካብቲ ንህወተይ ዘጋጥማ ብዙሕ ውግኣት መጀመርታ ናይቲ ኣደ ውግኣት እዩ፤ ኣብ ርእሲ፣ ቲቢ ሕማም ቲቢ ንክሕሸኒ ዘካይዶ ምትላሰ፣ ኣብ ኖርወይ ንዘሎ ምግብ፣ ቛንቛ፣ ማሕበራዊ ህይወትን ኩነታት እየርን ንክለማመድ ድማ ኺቻለስ ነይሩኒ። ካብዚ ኩነታት ደቡብ ነገር ክሳዕ ዝምሃር ንዘሎ ግዜ ግን እዚ ኹሉ ነገር ዘብዓቢ ደረጃ ጸሊዩኒ እዩ።”

ኣደ ወዲተባዕታይ፣ ወዲ 28 ዓመት

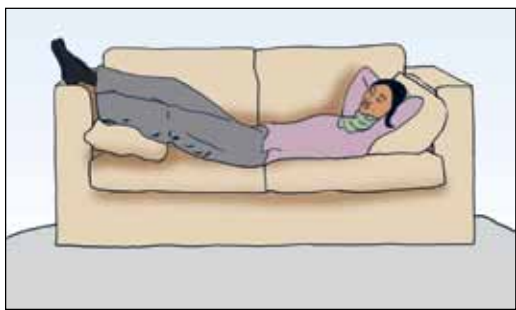
ብቲቢ ምሕማም፣ ንኣካልን ነፍሰን ኣዘዩ ጸቕጢ ዜምጽእ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ዕረፍቲ፣ ምግብ፣ ዝስተ ነገርን ኣብ ከባቢኹም ካብ ዘለው ሰባት እትረኽቡዎ ደገፍን፣ ሕማምኩም ንክሕሸ ይሕግዝ እዩ። ኣብ ግዜ ሕማም ድማ እዚ ነገራት ዘካብዩ ካብ ዝሓለፈ ግዜ ንላዕሊ ኣዘዩ ክበድ ኪኸውን ይኽእል እዩ፤ ሕሙማት ድማ ብዛዕባኡ ብዙሕ ስቶታት ይህልዎም እዩ።

ኣብዚ ምዕራፍ ዚ፣ ብዛዕባቲ ኣብ ግዜ ሕማም ዚህሉ ሰራሕን ዕረፍትን፣ ምግብን መስተን፣ ጸታዊ ርክብን ማሕበራዊ ህይወትን ዚምልከት ካብ ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝተረኽበ ምኽሪ ክነቕርብ ኢና።

ሰራሕን ዕረፍትን

ክሳዕ ክንደይ ድኹማት ምኽኛኖም፣ ክንደይ ዕረፍቲ ከምዘድልዮም ከምኡውን ናብ ስርሖም ወይ ካልእ መዓልታዊ ንጥፊታቶም ክምለስሉ ዝኽእሉ መዓሰዮ ዘብሉ ጉዳያት ኣብ መንገጡ እቶም ሕሙማት ቲቢ ዓቢ ምፍልላይት ኣሎ። ገሊኦም ሕሙማት፣ ብፍላይ እቶም ኣካላቶም ኣዘዩ ከይደኸመ ከሎ ቀልጢፎም ሕክምና ዝጀምሩ ሰባት ቀልጢፉ ይሕሾም። ካልኦት ሕሙማት፣ ብፍላይ እቶም ድሒሮም ሕማም ከምዘለዎም ዝፈለጡ ሰባት ወይ ኣብ ርእሲ ቲቢ ካልእ ሕማም ዘለዎም ሰባት ድማ ቀስ ኢሎ ይሕሾም። ኣካላቶም ይደክም፣ ሓይሊ ንክድልዩ ድማ ዝደዳ ግዜ ይወስዱ።

ሕሙማት ቲቢ፣ ኣካላቶም ዘድልዮ ዓቕን ዕረፍቲ ንክረክብ ግዜ ክውሃቦም ኣለዎም። እዚ ድማ ብፍላይ ኣብቲ ናይ ፈለማ ክልተ ኣዋርሕ ሕክምና ክውሰድ ኣገዳሲ እዩ።



ሕሙማት፣ እኹል ዕረፍቲ ብምውሳድ ንገዛኦ ርክሶም ክከናኹኹ ይኽእሉ እዮም።

ናብ ንቡር መዓልታዊ ንጥፈታትኩም መዓስ ክትምለሱ ትክክሉ?

ርእሰኹም ምስደልደል፡ ናብ ሰራሕኩም ወይ ካልእ መዓልታዊ ንጥፈታትኩም ክትምለሱ ትክክሉ ኢኹም። ክትገብርዎ እትክክሉ ነገራት እንተልዩ ድግ ኣናድዩ። ኣብ ፈለግ ጥንቁቓት ኩኑ፤ ከም ሰራሕ ቤት ጽሕፈት ወይ ፈኮሶ ሰራሕ ገዛ ዝኣመሰለ ኣዝዩ ፈኮሶ ሰራሕ ጀምሩ። ገለ ሕሙማት፡ ንእሽተይ ምስ ደልደሉ ቀልጢፎም ናብ ሰራሕ ክምለሱ ኣለኒ ይብሉ። እንተኾነ ግን ኣካልኩም ንክሓዊ ዕረፍቲ የድልዮ እዩ። እቲ ኣካልኩም ዝብሎ ነገር ክትሰምዑ ኣገዳሲዮ - ኣካልኩም ከቢድ ሰራሕ ንክሰርሕ ኣይትገድድዎ። ሰራሕ ገዛን ምእላይ ቆልዑን ድግ ሰራሕ ከምዘቆጸር ድግ ዘክሩ!



እዚ ሰራሕቲ ድሓን ኪኸውን ይክእልዮ...



...ኣዝዩ ከቢድ ድግ ኪኸውን ይክእልዮ።

እትሰርሕዎ ሰራሕ እንተልዩኩም፡ ንክትሰርሑ ክሳዕ ዘይትክክሉ ሓጂምኩም እንተለኹም፡ ብሕግም ምክንያት ዕረፍቲ (“sykmelding”) ክትወስዱ ትክክሉ ኢኹም። ውሑድ ሰራሕ ንክትሰርሑ ዓቕሚ ከምዘለኩም ኮይኑ እንተተሰግዒኩም - ናይ ምሉእ-ጊዜ ሰራሕ ግን ኪኸውን የብሉን - ብሕግም ምክንያት ከራላዊ ዕረፍቲ (“gradert sykmelding”) ወይ ድግ ብሕግም ምክንያት ንጡፍ ዕረፍቲ (“aktiv sykmelding”) ክትወስዱ ትክክሉ ኢኹም። ብዛዕባኪ ድግ ንዝተመደበልኩም ኣዋሃዲ ቲቢ ወይ ዶክተር ኣዘራርቡ።

ብምክንያት ሕግም ዚውሰድ ከራላዊ ዕረፍቲ (“gradert sykmelding”)፣ ነቲ ቅድሚ ምሕግምኩም ዝነበረኩም ሰራሕ ንክትሰርሑ እትክክሉ እንተኾነኩም - ምሉእ ጊዜ ግን ኪኸውን የብሉን - ብምክንያት ሕግም ከራላዊ ዕረፍቲ ክትወስዱ ትክክሉ ኢኹም። እዚ ድግ ነቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረኩም ሰራሕ ክትሰርሑ ትክክሉ፤ እቲ እትሰርሕዎ ሰራሕ ግን ውሑድ (ንኣብነት 50 %) ኪኸውን ኣለዎ። 50 % እንተሰራሕኩም፡ 50 % ንቡር ደምዘኩም ኪኸውን ከሎ፡ 50 % ድግ ክፍሊት ሕግም (ብጠቕላላ 100 % ደምዘ) ትክክሉ።

ብምክንያት ሕግም ዚውሰድ ንጡፍ ዕረፍቲ (“aktiv sykmelding”)፣ እቲ ቅድሚ ሕጂ እትሰርሕዎ ዝነበርኩም ሰራሕ ክትሰርሑ ዘይትክክሉ እንተኾነኩም፡ ግን ከኣ ካልእ ሰራሕ ንክትሰርሑ እትክክሉ እንተኾነኩም፡ ኣብቲ ልመድ ቦታ ሰራሕኩም ካልእ ንጥፈታት እናሰራሕኩም “ሰልጠና ሰራሕ” ክትወስዱ ትክክሉ። ከምዚ ዚበል ሰልጠና ሰራሕ፡ ብምክንያት ሕግም ዚውሰድ ንጡፍ ዕረፍቲ ተላሂሉ ይጽዋዕ፤ ክፍሊት ሕግም ንክትወስዱ ድግ መሰል ይህበኩም።

እቶም ብምክንያት ሕግም ዕረፍቲ ዝወስዱ ዘለው ወይ ዝሰርሕዎ ነገር ዘይብሎም ገለ ሕሙማት፡ ኣብ ገዛ ምሉእ መዓልቲ ምውጻሎም የሰልቑዎም እዩ። ክትሰርሑ ዘይትክክሉ ኣዚኹም ዝደኸምኩም እንተኾነኩም፡ እዎ ኸኣ እትሰርሕዎ ገለ ነገር እንተደለኹም፡ እትሰርሕዎ ካልእ ንጥፈታት ንክትረኽቡ ፈትኑ። ዋላ’ውን ብምክንያት ሕግም ኣብ ዕረፍቲ እንተለኹም፡ ንጊዜኹም ኣብ ውሽጢ ገዛ ጥራይ ክተሕልፉ የብልኩምን። ምስ ካልኦት ሰባት ምሕባር፣ ፈኮሶ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር ወይ ኣብቲ እትቐመጥሉ ኮም ኣብ ዚገበር ማሕበራዊ ንጥፈታት ምስታፍ፡ ነቲ መዓልታዊ ህይወትኩም ብእወታ ንክትጸው ዝገብርኩም ኣብነታት እዮም (ገጽ 39 ድግ ርኣዩ)። ጽቡቕ ዝምዓኹም ክሳዕ ዝኾነ ግበርዎ፣ እትፈትውዎ ነገራት ድግ ግበሩ።

ብዛዕባ ስራሕን ዕረፍትን ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዝመጸ ሕቶታት



ካብ ሆስፒታል ናብ ገዛ ምስ መጻእኩ ኣብ ገዛ ኮፍ ኢሊ ኽበርፍ ያግብኣኒ ድዩ ወይስ ወጺኤ ንኻልኦት ሰባት ኽረክብ ይኽእል እዩ?

ወጺእኩም ምስ ኻልኦት ሰባት ኽትረኽቡ እትደልዩ እንተኾነኩም፣ ከምኡውን ጽቡቕ ዝሰምዓኩም እንተኾይኑ፣ እዚ ካብ ምግባር ዝኽልክለኩም ምኽንያት ክህሉ የብሉን። እትፈትውዎ ነገራት ንኽትገብሩ ንጥዕናኹም ጽቡቕ እዩ። ገዛኡ-ርእሱኹም ብግዲ ንኽገብር ኣይተገድድዎ። ገለ ሕሙማት፣ ንብይናም ክኾኑ ከለዉ ብዘበለጸ ይዛነዩ እዮም።

ካብ ሆስፒታል ናብ ገዛ ምስ መጻእኩ ትምህርቲ ክጅምር ይኽእል'ዩ?

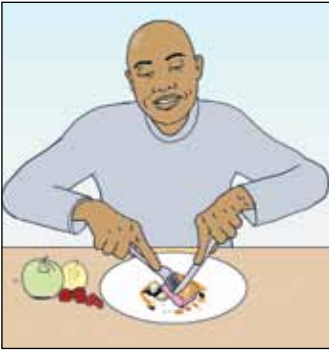
ጽቡቕ ዝሰምዓኩም እንተኾይኑ፣ ትምህርቲ ክትጅምሩ ትኽእሉ ኢኹም። ዘየሸግረኩም እንተኾይኑ ድማ ርኣዩ። ዘየሸግረኩም እንተኾይኑ፣ ከምቲ ቅድሚ ሕጂ እትገብርዎ ዝነበርኩም ትምህርቲ ኽትከዱን ዕዩ ቤት ትምህርቲ ኽትሰርሑን ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ ዠካታትኩም፣ ብፍላይ ብሰንኪ ሕግምኩም ብቐጻሊ ካብ ትምህርቲኹም ተብኩሩ እንተልዩኹም፣ መብዛሕቱ ግዜ ንመምህርኩም ከተዘራርቡ እቲ ዘበለጸ ሓሳብ እዩ። ብዛዕባ ሕግምኩም ኣመልኪትኩም ድማ ንመምህርኩም ኽትሕብሩ እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ጠቓሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ።

ሰፖርት ክጻወት ይኽእል'ዩ?

ምስ ደልደልኩም ኽትጻወቱ ትኽእሉ ኢኹም። ከቢድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ቀልጢፍኩም ኣይተጀምሩ። ሰፖርት ኽትጻወቱ እንተደሊኹም፣ ነቲ ቅድም እትገብርዎ ዝነበርኩም ዓይነት ምንቅስቃስ ብብንእሸተይ ኽትሰርሑ ፈትኑ። ሰፖርትን ኣካላዊ ምንቅስቃስን፣ ቅቡል ብዘኾነ ዓቕን ምግባር፣ ንጥዕናኹም ጽቡቕ እዩ።

ምግብን ዝሰተ ነገርን

ምግብን ዝሰተ ነገርን፣ ኣካልኩም ኣንጻር ቲቢ ንኽቃለስ ይሕግዝ እዩ። ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ፣ ንኽትምገቡን ንኽትሰትዩን ከቢድ ኪኸውን ይኽእል እዩ። መድሃኒት ቲቢ፣ ሳሕቲ ሕሙማት ሸውሃቶም ንኽጥፍኡ ይገብር እዩ።



ዋላውን ከቢድ እንተኾነ፣ ኽትበልዑን ኽትሰትዩን ኣገዳሲ እዩ።

እንታይ ክትበልዑን ክትሰትዩን ከምዘለኩም ዚሕብር ምክሪ

ሓደ ሓደ ሰደተኛታት ሕሙማት፡ ጥዕና ዚህብ ምግብ እንታይ ምኅኑ ኣብ ገዛእ ሃገራቶም ይፈልጡ ከምዘነበሩን እቲ ኣብ ኖርወይ ዘሎ ጥዕና ዚህብ ምግብ ከመይ ምኅኑ ግን ርገጻኛታት ከምዘይኮኑን ይዛረቡ። እንታይ ከምእትበልዑን ከምእትሰትዩን ዘሕብር ገለ ሓፈሻዊ ምክሪ ድማ እንሆ።

እመጋግባ፣ እቲ ንሕሙማት ቲቢ ዜድሊ ሓደ ሓደ ጠቓሚ ምግብታት፣ ዓሳ፣ ስጋ፣ ባልዶንጓ፣ ኣሕምልቲ፣ ፍረታት፣ እንቋቋሕ፣ ገዓት፣ ሩዝን ድንሸን። እቲ ልሙድ እትበልዎም ምግብ እትበልዑ ኣኳ እንተኾነ፣ ብዙሕ ሚዛን ክብደት እንተጎዲልኩም ወይ እኹል ምግብ ዘይትምገቡ እንተሊኹም፣ ብብዙሕ ስብሐ ዘለዎ ምግብን ብፐርቲን ሃብታም ዝኾነ ምግብታትን ክትበልዑ ፈትኑ። ስብሐ ዘለዎ ዓሳ (ንኣብነት፡ ሳልሞን ወይ ማካረል)፣ ደርሆ ወይ ካልእ ስጋ ከምኡውን ዘይቲ ኣታክልቲ ዘለዎ ምግብታትን ንዓኹም ጠቓሚ እዩ። እቲ ኣብ ምግብ ኣተኮሩ ዚውሃብ ቀንዲ ምክሪ፡ እትፈትውዎ ምግብ ምብላዕ እዩ።

ኣካልኩም፡ ኣንጻር እቲ ሕማም ንምቅላስ ሓይሊ መታን ክረክቡ፡ ጽቡቕ ክትበልዑ ኣገዳሲ እዩ። ድኹም ኣካል፡ ኣንጻር ቲቢ ንምቅላስ ውሑድ ሓይሊ'ዩ ዘለዎ።

ውሑድ ሸውሃት እንተልዩኩም፣ ካብ ሕሙማት ንዝተረኸበ ገለ ምክሪ ክትፍትኑ ክትክእኩ ኣለኩም፣

- እትፈትውዎ ምግብ ብልዑ
- ብቐጻሊ ውሑድ ዓቕን ብልዑ
- ፍረታት ብልዑ ወይ ጽማቕ ፍረታት ሰተዩ
- ኣሕምልቲ፣ ብፍላይ ድማ ቀጠልዎ ዘሕብሩ ቐጻል ኣሕምልቲ ብልዑ
- ዘየጸግመኩም እንተኾይኑ፡ ንጡፍ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብሩ ፈትኑ

ብዙሕ ክትበልዑ ዘይትክእሉ እንተኾኑኩም፡ ተወሳኺ ምግብ ብኸኒና መልክዕ ንክትወስዱ ጽቡቕ ሓሳብ ኪኸውን ይክእል እዩ። ገለ ሕሙማት ቲቢ፡ ናይ ሺታሚን ዲ ከምኡውን ሺታሚን ቢ ተወሳኺ ከኒና ክኸውስዱ ይክእሉዎም። ብዛዕባኪ ድማ ንዘሕክመኩም ደክተር ወይ ካልእ ሰራሕተኛ ሕክምና ኣዘራርቡ።

ክሕሸኩም ኣብ ዝጀመረሉ ግዜ ድማ ሸውሃትኩም እናተማሓየሽ ክመጽእ እዩ። እዚ ድማ መብዛሕቲ ግዜ ንኣስታት ክልተ ሳምንታት መድሃኒት ምስ ወሰድኩም የጋጥም፣ ንውሕ ዝበለ ግዜ ክኸውስድ ድማ ይክእል እዩ።

ኣብ ሆስፒታል ኣብ እትጸንሑሉ ግዜ፡ እትምገብዎ ዓይነት መግቢ ንክትመርጹ መሰል ኣለኩም።

ምስታይ፣ ብዙሕ ክትሰትዩ ማለት እንተክኢልኩም ኣስታት ክልተ ሊትር ኣብ መዓልቲ ክትሰትዩ ኣገዳሲ እዩ። ማይ ከምኡውን ጽማቕ ፍረታት ሰተዩ። ጽማቕ ፍረታት፡ ሺታሚናት ስለዘለዎ ጥዕና ይህብ እዩ።

ኣልኮላዊ መስተ፣ ሕክምና ቲቢ ትወስዱ እንተሊኹም፡ ኣካልኩም ንሕማም ንክቃለስ ሓይሊ ክኵልብ የድልዎ እዩ። መድሃኒት ቲብን ኣልኮላዊ መስተን ኣብ ጸላም ከብዲ ይሓቑ፣ ናይ ቲቢ ሕክምና እናወሰድኩም ከሉኹም ኣልኮላዊ መስተ እንተሰተኹም፡ ጸላም ከብድኹም ኣብ ከቢድ ሰራሕ ንክትጸመድ ትግደድ። ስለዚ፡ ኣብዚ ናይ ሕክምና ግዜ'ዚ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ክተወግዱ እቲ ዝበለጸ እዩ። ኣልኮላዊ መስተ ክትሰትዩ ትደልዩ እንተኾኑኩም፡ ምስ ዘሕክመኩም ደክተር ክትዘራረቡ ይግባእ።

ንበይንኻ'ደ ወይስ ምስ ካልኦት ምምጋብ?

ምስ ካልኦት ሰባት ጌንኩም ምምጋብ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ሕውስ ንክትከውን ዝገብር ዝበለጸ ግዜ እዩ። ድኹም ሸውሃት ዘለዎም ገለ ሕሙማት፡ ምስ ካልኦት ኮይኖም ንክበልዑ ንዕኡም እቲ ዝቐለለ ምዃኑ ድማ ይዛረቡ። ምስ ሕሙማት ቲቢ ብሓደ ጌንካ ምምጋብ – ከምኡውን መመገቢ ብደቲ፣ ፋርኬታን ካራን ምስኦም ጌንካ ምጥቃም – ውሑስ እዩ። ቲቢ፡ ብሓደ ብምምጋብ ወይ መመገቢ ኣቑሑ ብሓደ ብምጥቃም ኪመሓላለፍ ኣይክእልን እዩ (ቲቢ ብኸመይ ከምዝመሓላለፍ ኣብ ገጽ 6 ርእዩ)።



ምስ ሕሙማት ቲቢ ብሓደ ምምጋብ ውሑስ እዩ።

ብዛዕባ ምግቢ ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዚመጸ ሕቶታት



ምግቢ ክምገብ እኳ እንተተሓበርኩ ሸውሃት ግን የብለይን። ንሸውሃተይ ብኸመይ ከመሓይሽ ይክእል?

ንኣሸቱ ዓቕን ዘለዎ እትፈትውዎ ምግቢ ምብላዕ፡ ንሸውሃትኩም ኣብ ምምሕደሽ ክሕግዝ ይክእል እዩ። ጽማቕ ፍረታት ክትሰትዩ ከምኡውን ፍረታትን ኣሕምልትን ብፍላይ ድማ ቀጠልዎ ኣሕምልቲ ክትበልዑ ድማ ክትፍትኑ ኣለኩም። ሓድሽ ኣየር ምውሳድን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባርን ድማ ክሕግዝ ይክእል እዩ።

ሕክምና ቲቢ እናወሰድኩ ከለኹ፡ ከመይ ዝበለ ምግቢ ክበልዕ ከምዘሎኒ ዚሕብር ዝደዳ ሓበሬታ ኣበይ ክረክብ ይክእል?

ምክሪ ንምርካብ፡ ነቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ፣ ዶክተር፣ ክኢላ ስነ-ኣመጋግባ ወይ ተመሳሳሊ ሕግም ቲቢ ዘለዎ ሕሙም ክትሓቱ ትክእሉ ኢኹም።

ምትካኽ ሽጋራ

ቲቢ ሳንብኡ፡ ንሳናቡእ የሐምምን የድክምን፣ ኩሎ ዓይነት ቲቢ ድግ ንሳናቡእን ካልእ ክፍሊ-አካላትኩምን ብገለ ዓቕን የድክም እዩ። ምትካኽ ሽጋራ፡ ንሳናቡእኩም የድክም። ሽጋራ ምስ እተትክኹ፡ ነቲ ትኪ ናብ ሳናብእኩም ትሰሕብዎ፣ እብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ ድግ እቲ ሳናቡእ ብዙሕ ከምዘሰርሕ ይኸውን። ትኪ፡ ንዝሓመመ ሳናቡእ የትክር'ዩ፣ ብዙሕ ንክትሰሰሉ ድግ ይገብር።

አካልኩም ብሰንኪ ቲብን ምትካኽ ሽጋራን ስለዘደክም፡ ካልእ ሕግግት ብፍላይ ንሳናብእኩም ብዝቐለለ መገዲ ንከጥቅዓኩም ይኸእል እዩ። እዚ ድግ ነቲ እትሓውይሉ ግዜ ኸደናጉ ይኸእል።

ምትካኽ ሽጋራ፡ ብዙሕ ንክይትጠምዩ ይገብር፣ ከምኡውን አካልኩም ሓይሊ ንክድልብን እንጻር ቲቢ ከምዝግባእ ንክቃለሰን እጻቢቹ ይኸብይ። ስለዚ፡ ብፍላይ ቲቢ ሳንቡእ እንተልይኩም፡ ምትካኽ ሽጋራ ኸተወግዱ ዝበለጸ እዩ።



ቲቢ ምስ ዝህልወኩም፡ ምትካኽ ሽጋራ ኸተወግዱ ዝበለጸ እዩ።

እቲ ምትካኽ ሽጋራ ደው ከብል ዚፍትን ዝኾነ ሰብ፡ ነዚ ንምግባር እዝዩ ከቢድ ም'ኳኑ ይፈልጥ እዩ። ምትካኽ ጠጠው ከብሉ ካብ ዝኸአሉ ሰባት ወይ ጠቓሚ ም'ኸሪ ካብ ዘለዎም ሰብ-ሞያ (ንኣብነት፤ ን Røyketelefonen፡ ተሌ፡ 800 400 85) ሓገዝ ንክትረኽቡ ሕተቱ።

ገለ ኣትክኽቲ ሽጋራ፡ ቀስ ኢሎም ንክቐርጽዎ ዝበለጸ ይብሉ፡ እብ መዓልቲ ክንደይ ሽጋራታት ከምእተትክኹ ቍጽፋ፣ ክሳዕ ደው እተብሉ ድግ እብ ነፍሰወክፍ መዓልቲ ሓንቲ ሽጋራ እናጉደልኩም ኣትክኹ። እብ ክንዲ ሽጋራ ድግ ንኣብነት (ኒኮቲን) ዘለዎ ማስቲካ ወይ ኒኮቲን ዘለዎ ኣብ ትሕቲ ቐርበት ዚኣቱ ክትረኽቡ ፈትኑ።

ሽጋራ ኸተትክኹ ከለኹም እብ አካልኩም እንታይ ከምዘሰምዓኹም ክትፈልጡ ብሓቂ ፈትኑ፣ ንርእሰኹም ድግ ከምዚ ኢልኩም ሕተቱ፣ “ቲቢ ኣሎኒ። ሳናቡአይ ንክኣቂ ቀዳምነት ክህብ ኣሎኒ'ይ፣ ወይ ድግ ብሰንኪ ምትካኽይ ነቲ ዝሓውየሉ ግዜ ከምዝናዋሕ ክገብር ኣሎኒ?” ሓደ ርጉጽ ነገር ግን ኣሎ፡ ምትካኽ ሽጋራ ጠጠው ምስ እተብሉ፡ ሳንብእኩም ብዝበለጸን ብዝቐልፈን መገዲ ይሓቂ።

እንተኾነ ግን፡ ዋላውን ምትካኽ ሽጋራ ጠጠው ከተብሉ እንተዘይከአልኩም፡ ካብ ቲቢ ዝሓውዩ ዘትክኹ ሰባት ከምዘለዉ ግን ዘክሩ።

ጸታዊ ርክብ

ሕክምና ቲቢ እናወሰድኩም ከለኩም፡ ጸታዊ ርክብ ዘይትገብርሉ ዝኾነ ሕክምናዊ ምክንያት የለን። ምስ መጻምድትኩም ጸታዊ ርክብ ምግባር፡ ጸቡቕ ንክሰምዓኩምን ትሰፋዎት ንክትኮኑን ኪገብር ይክእል። ከምቲ ሓደ ሕሙም ዚበሎ ድግ፡ “ንልቢ ሰላም ይህብን ውጥረት ድግ የጉድልን” እዩ። ምስ መጻምድትኻ ቅርበት ምህላው፡ ንክትጥሩ ኣገዳሲ ኪኸውን ይክእል።



ምስ መጻምድትኻ ጸታዊ ርክብ ምግባር፡ ንክልቲኩም ጸቡቕ ኪኸውን ይክእል እዩ።

ጸታዊ ርክብ ንክትገብሩ ጸቕጢ ምስዘገበረልኩም ወይ ጸቡቕ ምስዘይሰምዓኩም፡ እቲ ጸታዊ ርክብ ምግባር ጸቕጢ ከምጽኣልኩም ይክእል እዩ። ሓይሊ ኣብ ክንዲ ዝህበኩም ድግ ንሓይልኩምም ኪወሰድ ይክእል እዩ። እተን መድሃኒት ቲቢ ዝወሰዳ ዘለዎ ደቀኣንስትዮ ወይ መጻምድቲ፡ ጸታዊ ርክብ ንክገብሩ ሓይሊ ክህልወን ከምዘይክእል ብፍላይ ደቀተባዕትዮ ክፈልጡ ኣለዎም፤ ኣይፋል እንተበላ ድግ ከገድድወን የብሎምን።

ሓደ ካብቲ መድሃኒታት ቲቢ (Rifampicin)፡ ንውጽኢት ከኒና መከላኸሊ ጥንሲ የጉድል'ዩ። ክትጥቀሙሉ እትክእሉ ካልእ ውጽኢታዊ ኣገባብ መከላኸሊ ጥንሲ እንታይ ከምሰሎ ምስ ዝሕክመኩም ዶክተር ተዘራረቡ።

ቲብን ጥንሲን

ሕክምና ቲቢ ኣብ እትወሰዳሉ ግዜ፡ ካብ ጥንሲ ንክትከላኸላ እቲ ዝበለጸ እዩ። መድሃኒት ቲቢ ብርቲዕ እዩ፤ መድሃኒት ቲቢ ኣብ ግዜ ጥንሲ ምስ ትወሰዳ፡ ንዓኻንን ንውላድኻንን ጉዳኢ ኪኸውን ይክእል እዩ። ክትጠንሳ መደብ እንተለኻን፡ ካብ ሕግም ቲቢ ክሳዕ እትውያ ክትጸበያ እቲ ዝበለጸ እዩ።

ቲቢ ኣብ ዝሓመምክናሉ ግዜ ኣብ ጥንሲ እንተኒርክን፡ ብሓያሎ ክኢላታት ሕክምና መርመራ ክገበረልክን እዩ። ዋላውን ኣብዚ ኮኑነታት'ዚ ከለኻን ክትጠንሳ ቅቡል ኣኳ እንተዘይኮነ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ እቲ ጥንሲ ጸቡቕ ይቐጽል እዩ። ጥኑሳት ዝኾና ቲቢ ዘለወን ደቀኣንስትዮ፡ ጥንሲ ንክነጽልኦ ሳሕቲ ምክሪ ይውሃቦን እዩ። ጥኑሳት እንተኾኑን፡ እኹል ምግብን ግቡእ መጻዛዊ መግብን ንክትረኽቡ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ።

ንዓኻንን ንውላድኻንን ብዙሕ መርመራታት ብምክያድ ድግ ምክትታል ክገበረልክን እዩ። ሕክምና ቲቢ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ኣብ ራብዓይ ወርሒ ናይ ጥንሲ ይጅምር፤ እቲ ሕግም ቲቢ ሓያል እንተኾይኑ ግን እቲ ሕክምና ኣቐዲሙ ይጅመር።

እቲ ቆልዓ ኣብ ዘተወልደሉ እዋን፡ ሕክምና ቲቢ ምስ ዝውዳእ፡ ድሕሪ ሕርሲ እቲ ቆልዓ ምላኽን ኪኸውን ይኽእል እዩ። ተላጋቢ ቲቢ እንተኾይኑ ግን ምስ ውላድክን ኽትኮና ኣይትኽእልን ኢኽን። ንኣሸቲ ቆልዑ፡ ንሕግም ውሑድ ተጻዋርነት ስለዘለዎም፡ በቲ ዘለክን ሕግም ቲቢ ድግ ክልከፉ ይኽእሉ እዮም። ዘለክን ሕግም ቲቢ ዘይላገብ ከምዝኾነ ኣብ ዘተረጋገጸሉ ግዜ ድግ ምስ ውላድክን ብሓባር ኽትኮና ትኽእል ኢኽን።

ብዛዕባ ጾታዊ ርክብን ጥንሰን ዝምልከት ካብ ሕሙማት ቲቢ ዝመጸ ገለ ሕቶታት



ቲቢ ብጾታዊ ርክብ ኽመጽእ ይኽእል ዝብል ሓቂ ድዩ?

ኣይፋል፤ ቲቢ፡ ብጾታዊ ርክብ ኣይመሓላለፍን እዩ። ቲቢ፡ ባክተርያ ካብ ኣዮር ናብ ውሽጢ ብምስትንፋስ ይመሓላለፍ (ገጽ 6 ርአዩ)።

ኣነ ሕሙም ቲቢ እየ፤ መጻምድተይ ግን ሕሙም ኣይኮነን። ክልቲና ድግ ንሰዓም ኢና። ምስዕዓም ንቲቢ ከመሓላልፍ ይኽእል'ደ፤ ምስዕዓምና'ኽ ኽንቅጽሎ ንኽእል'ደ?

ውጽኢታዊ መድሃኒት ን2-3 ሳምንታት ምስወሰድኩም፡ ንዝኾነ ሰብ ኽተመሓላልፉ ኣይትኽእሉን ኢኹም (ገጽ 8 ርአዩ)። ሰለዚ፡ ምስ መጻምድትኹም ኽትሰግምዎ ውሑስ እዩ።

ሕክምና ቲቢ ይወሰድ ስለዘለኹ፡ እናሓሸኒ ይመጽእ ኣሎ። መጻምድተይ፡ ጾታዊ ርክብ ኺገብር ይደሊ፤ ኣነ ድግ ሓይሊን ድሌት ጾታዊ ርክብን የብለይን። እንታይ ኽገብር ይኽእል?

ጾታዊ ርክብ ኽትገብሩ ዘይትደልዩ እንተኾኑኩም፡ ኽትግደዱ ኣይግባእን። እንታይ ይሰምዓኩም ከምዘሎ ምስ መጻምድትኹም ኽትዘራረቡ ኣገዳሲ እዩ። ክሕሸኩም ምስ ጀመረ፡ ድሌት ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ቅሩብ ግዜ ንኽምለስ ተኽእሎ ኣለዎ።

ጾታዊ ርክብ ኽገብር ከለኹ ብዙሕ የስተንፍስ። ንሳናቡኣይ ጸቕጢ ይገብረሉ ኣለኹ ግለት ድዩ?

ጾታዊ ርክብ ምግባር፡ ሓደ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቃስ እዩ። ከምቲ ካልእ ዓይነት ኣካላዊ ምንቅስቃስ ድግ እንታይ ይሰምዓኩም ከምዘሎ ኽተስተብህሉ ኣገዳሲ እዩ። ጽቡቕ እንተዘየሊኹም፡ ጾታዊ ርክብ ኣብ እትገብርሉ ግዜ፡ ሳናቡኣኩም ብዙሕ የስተንፍስ እዩ።

ጾታዊ ርክብ ናይ ምግባር ድሌትኩም ጠጠው ዜብል ነገራት ኣብ መድሃኒት ቲቢ ኣሉ ድዩ? ወይ ድግ ሓደ ሰብ ክሓምም ከሎ ኩሎ ግዜ ከምኡ'ዩ ዝኸውን?

መድሃኒት ቲቢ፡ ባክተርያ ቲቢ ንኽቐትል እምበር ድሌት ጾታዊ ርክብ ንኽቐትል ኣይኮነን ተሰሪሑ። ኽትሓሙን ድኻም ኽስምዓኩምን ከሎ ግን ጾታዊ ርክብ ንኽትገብሩ ኣይትደልዩን ስለዝኾነ እዩ። ድሌት ጾታዊ ርክብ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ እቲ ሕሙም ምስሓቕ ይምለስ እዩ። ኣብ ገሊኦም፡ ለዚ ነገር'ዚ ኣብ ምጅግር ሕክምና ኽጋጥም ከሎ፡ ኣብ ካልኦት ድግ ድሒሩ የጋጥም።



ገለ ሕሙማት፡ ሕክምና ቲቢ ኣብ ዝወሰድሉ ግዜ ድሌት ጸታዊ ርክብ የጥፍኡ።

ጥንሰቲ ኣለኹ፣ ሕክምና ቲቢ ድግ ያወሰድ ኣለኹ። ዕሽለይ ሕግም ቲቢ ክሓምም ድዩ?

አይፋል፤ ኣብ ግዜ ጥንሰ. ንውሳድክን ቲቢ ኸተመሓላልፋሉ ኣይትኸእላን ኢኸን። መድሃኒት ቲቢ ኣብ እትወሰዱሉ ግዜ፡ ካብ ጥንሰ. ኸትከላኸላ እቲ ዝበለጸ እዩ፤ ድሮ ጠኒስክን እንተለኸን ግን ኣብ ገጽ 33 ዘሎ ምኽሪ ርኣዮ።

ሕክምና ቲቢ ንኸልተ ኣዋርሕ ዝወሰድ ዘለኹ ወዲተባዕታይ እዩ። በዓልቲ-ቤተይ ጥንሰቲ ኸትከውን ትኸእል'ዩ?

እወ፤ መድሃኒት ቲቢ፡ ንፍርዮምነት ወዲተባዕታይ ኣይጸሉን እዩ። ሰለዘ፡ እቶም ሕክምና ቲቢ ዝወሰዱ ዘለዉ ደቂተባዕትዮ፡ ንደቀኣንስትዮ ከጥንሱ ይኸእሉ እዮም። ናይ ጥንሰ. መደብ እንተልይኩም ድግ ኸላዕ እትሓውዩ ክትጽበዩ እቲ ዝበለጸ እዩ። ምህላው ቆልዑ፡ ብዙሕ ነገር ዝሓትት ሰለዘኾነ፡ ክልቲኹም፡ ጥዑያትን ኣብ ጽቡቕ ቅርጽን ኸትህልው እቲ ዝበለጸ እዩ።

ቲቢ ኣብ እትሓምሉ ግዜ ዝህልወኩም ማሕበራዊ ህይወት

ምህላው ቲቢ፡ ንማሕበራዊ ህይወት እቲ ሕሙም ኪጸሉ ይኸእል እዩ። ገለኦም፡ ነቲ ቅድም ዝነበረ ማሕበራዊ ህይወቶም ንኸቆጽሉ ጽቡቕ ይሰምዖም'ዩ - እዚ ነገር'ዚ ድግ ጽቡቕ እዩ! ንኸልእት ግን ኣዘዩ ከቢድ እዩ። እቶም ዝሓሙን ንነዊሕ ግዜ ድኻም ዝሰምዖምን ሕሙማት፡ ነቲ ዘለዎም ማሕበራዊ ህይወት ንኸቆጽሉ ክኸብዶም ይኸእል እዩ። ንጡፋት ክኾኑን ምስቶም ዝፈልጥዎም ሰባት ርክብ ኸገብሩን ንዕኦም ክኸብዶም ይኸእል እዩ። ብዙሓት ሕሙማት ድግ ብዛዕባ ሕግምም ኸዛረቡ ይኸብዶም፤ እዚ ድግ ንኹነታቶም ክኸብዶ ይኸእል እዩ።

እዚ ብዛዕባ ቲብን ማሕበራዊ ህይወትን ሒዙ ዘሎ ኸፍሊ-ጽሕፋ'ዚ፡ ብቐንዱ ነቶም እዚ ሕግም'ዚ ንማሕበራዊ ህይወቶም ብኸቢድ ዝጸለዎም ሕሙማት ዝዓለመ እዩ። ፈለግ፡ ሕሙማት ዝሓበሩና ሓደ ሓደ ፍሉጣት ጸገማት ኸንገልጽ ኢና። ድሕሪ'ዚ ድግ ነዚ ጸገማት'ዚ ንምፍታሕ ዜድለ ምኽርን ርእይቶታትን ኸነቅርብ ኢና።

ምፍራህ

ብዙሓት ሕሙማት ቲቢ፡ ይፈርሁን ንሕማም ድማ ካብ ካልኦት ይሓብኹን እዮም። እቶም ሕማም ቲቢ ከምዘለዎም ዝፈለጡ፡ ሰባት ካብና ክርሕቑና'ዮም፤ ምሳና ኮይኖም ምብላዕ ክነጽግዎ'ዮም፤ ከምኡ ዝእመሰሉን ክገብሩ'ዮም ብምባል ስለዝፈርሁ፡ ነዚ ነገር'ዚ መብዛሕቱ ጊዜ ይሓብእዎ እዮም። ዋላ'ውን እቶም ሕሙማት ቲቢ ከምዘለዎም ንመሓዮቶምን ካልኦትን ንክነገሩ ዝደልዩ እንተ'ኹኑ፡ እዚ ፍርሂ'ዚ ግን ብዛዕባ'ቲ ሕማም ናጻ ኮይኖም ንክይዛረቡ ግን ይግግቶም እዩ።



ገለ ሕሙማት፡ ብዛዕባ ሕማም ምስ ካልኦት ሰባት ንክዘራረቡ ይፈርሁ እዮም።

እቶም ምስ ሕሙማት ቲቢ ርክብ ዝገብሩ ሰባት፡ ከ'ሉ ጊዜ ይፈርሁ እዮም። ዝፈርሁሉ ምክንያት፡ መብዛሕቱ ጊዜ፡ ብዛዕባ'ቲ ሕማም እኹል ፍልጠት ስለዘይህልዎም እዩ። እቶም እኹል ፍልጠት ዘይብሎም ሰባት፡ ብዛዕባቲ ዝምልከት ናይ ገዛእ-ርእሶም ግምት ኣለዎም ወይ ናቶም መግለጺታት ይህቡ እዮም። ንኣብነት፡ እቶም መዓልታዊ መድሃኒት ዝወስዱ ሕሙማት ቲቢ፡ እቲ ሕማም'ቲ ንካልኦት ከመሓላልፍ ከምዘይክእል ስለዘይፈልጡ፡ ብዙሓት ሰባት፡ ቦቲ ሕማም'ቲ ንክይልክፉ ይፈርሁ እዮም።

ገለ ሰባት፡ ኣብ ልዕሊ ሕሙማት ቲቢ ሕርቃን የርእዩ፤ ንዕኦም ክዘራረብዎም ድማ ኣይመርጹን እዮም። ገለ ሕሙማት ቲቢ ድማ ካብ መሓዮቶምን ኣዝማዶምን ይፍለዩ ወይ ድማ መጻምድቶም ገዲፎምዎም ይኸዱ እዮም። ከም “ኣጥእን” ክፍረዱ፤ ከም “ዝተረገመ” ወይ ከም ግዳዶት ገለ ዓይነት ሕማቕ ዕድል ክቑጽሩ ይከእል እዩ። እዚ ነገር'ዚ፡ ነቲ ኣሚሙ ዘሎን ንክበድ ሕማም ዚቃለስ ዘሎን ሰብ ክሳብ ክንደይ መሪር ምኻኑ ክርድኣና ኣለዎ። ብሓዊ ዘይቅቡል ነገር'ዩ።

ሰባት ምስ ሕሙማት ቲቢ ክትሓራረቑ ክለዉ ወይ ንዕኦም ክወቅስዎም ወይ ክወግንዎም ክለዉ፡ ምሉእ ብምሉእ ፍርሃት ከምዘሰምዎም ክትፈልጡ ኣገዢ እዩ። ፈሪሂም ከምዘለዉ ንክእምሉ ወይ ክርእዩ፡ ንመብዛሕቶም ሰባት ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ስለዚ፡ ንፍርሃቶም “ሸፋፊኖም” ኣብ ክንድኡ ሕርቃን ከርእዩ ይክእሉ።

ሰባት ብዛዕባ ሕማም ቲቢ ፍልጠት ምስ ዝህልዎምን ሕሙማት ውጽኢታዊ መድሃኒት ቲቢ ይወስዱ እንተልዩዎም ድማ ንካልኦት ከመሓላልፉ ከምዘይክእሉ ምስ ዝፈልጡን፡ ነቶም ብተቢ ዝሓመሙ ሰባት ዝበለጸ ክንክንንን ደገፍን ንክህቡ ይክእሉ።

ብሕቱው ምኅንን ምጉሃይን

ብዙሓት ሕሙማት ቲቢ፡ ብሕቱዋት ምኅኖምን ጓሂ ዝሰምዖም ኣዋናት ከምዘሎን ይዛረቡ እዮም። ሓደ ሕሙም ድማ ከምዚ ይብል፡ “ክብደት ናይቲ ሕማም ምስፈለጥኩ፡ ጓሂ ተሰግጡኒ። ምስ ሰባት ምዝርራብ ዋላውን ብተሌፎን ምዝርራብ ጠጠው ኣቢለ። ንበይነይ ድማ ኮፍ ኢለ የሕልፎ ነይረ”።



ገለ ሕሙማት፡ ብሕቱዋት ዝኾንሉን ዝጉህዱሉን ኣዋናት ኣለዎም።

ሕሙማት ብሕቱዋት ክኾኑ ከምዝክእሉ ርዳኣ እዩ። እዚ ሕማምዚ ምስ ካልኦት ሰባት ብንጥፈት ንክሕወሱ ንገለጹም ሰባት ጸገም ይፈጥረሎም እዩ፤ ብዛዕባ ኩነታቶም ንክልኦት ንክዘራረቡ ድማ ኣየተባብዖምን እዩ። ገለ ሕሙማት፡ እቲ ቅድም ዝገብርዎ ዝነበሩ ነገራት ንክገብሩ ሓይሊ ስለ ዘይብሎም ከምኡውን ትሰፉዋት ንክኾኑን ናይ መጻኢ መደባቶም ንኸውጽኡን ስለዘጸግሞምን ይጉህዩ እዮም።

እቶም ኣብ ኖርወይ ዘለው መብዛሕቶም ሕሙማት ትቢ፡ ስደተኛታት እዮም፤ ብዙሓት ድማ ብሰንኪኪ፡ ኩነታቶም ብፍላይ ይኸብዱም እዩ። ብዙሓት ስደተኛታት ሕሙማት፡ ኣባላት ቤተሰቦም ኣብ ከባቢኦም የለውን፤ ናይ ቋንቋ ጸገማት ክህልዎም ይክእል ወይ ኣብ ኖርወይ ዘሎ ምግብ፣ ኣክባቢ ከምኡውን ሕብረተሰብ ዘይተለማመድዎ ክኾኑ ይክእሉ እዮም።



ገለ ሕሙማት፡ ኣብ ኖርወይ ኣብ ዝህልውሉ ግዜ፡ ብፍላይ ድማ ኣብዚ ሃገር ዝኣትውሉ ናይ ፈለግ ኣዋን፡ ብሕትውነት ይስምዖምዮ።

ብዙሓት ሕሙማት፡ ክስሾም ኣብ ዝክምረሉ ግዜ ከምኡውን/ወይ ኣብ ኖርወይ ገለ እዋን ገይሮም ንመነባብሮ እዚ ሃገር'ዚ ኣብ ዝተለማመድሉ ግዜ፡ ሰምዒት ብሕትውነትን ጓህን የቐርጽ ወይ እናጉደለ ይኸይድ እዩ። ካልኦት ሰባት ድማ ግዜ ይወሰዱ እዮም። ኣብ ዝቐጸል ክፍለ-ጽሑፍ፡ ኣብ ግዜ ሕማም ንመነባብሮኦም ብዝበለጸ መገዲ ብኸመይ ከምዝላልዩ ዝሕብር ካብ ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝተሞህበ ምክሪ ኸነቕርብ ኢና።

ኣብ ዝሓመምክሙሉ ግዜ፡ ንማሕበራዊ ህይወትኩም ከምኡውን ሰምዒትኩም ንክትሕልዉ ወይ ንክተመሓይኹ እንታይ ክትገብሩ ክትክእሉ ኣለኩም?

ሕማም ከምጽኦ ዝክእል ማሕበራውን ሰምዒታውን ብድሆታት ንምእላይ ዝተፈለለየ ብዙሕ ኣገባባት ኣለዉ። ኩሉ ሰብ፡ እቲ ንዕኡ ብዝበለጸ ዝጠቐሞ እንታይ ምዃኑ ኸናዲ ኣለዎ። ብመሰረት ሕሙማትን ሰራሕተኛታት ሕክምናን ዝበልዎ ግን ዘጋጠመካ ተሞክሮ ንክልኦት ሰባት ምንጋር ከምኡውን ንጡፍ ምዃን፡ ኣብ መብዛሕቶም ሕሙማት እወታዊ ሳዕቤን ዘምጽኡ ነገራት እዮም።

ተሞክሮኹም ምንጋር / ብዛዕባ ዘለኩም ሕማም ቲቢ ምዝርራብ

ብዙሓት ሕሙማት፡ ብዛዕባ ሕማሞም ንክልኦት ኣይዘራረቡን እዮም። ቲቢ ከምዝሓመሙ ካልኦት ኣብ ዝፈልጥሉ ግዜ፡ ሕርቃን፣ ፍርሃት ክስምዖም'ዩ ወይ ኣሉታዊ ፍርዲ ክህቡ'ዮም ዝብል ፍርሂ ኩሉ ግዜ ኣለዎም። ከምዚ ዚበል ኣሉታዊ ግብረ-መልሲ ንክኖጋጥሞም ንርእሶም ክሕልዉ ባህርያዊ እዩ። ተሞክሮና ድማ እቶም ብዛዕባ ሕማሞም ብናጻ ዝሃረቡ ሕሙማት፡ ካብዚ ግልጽነቶም ብዙሕ ይርብሑ እዮም። ሓደ ሕሙም ድማ ከምዚ ይብል።

ብዛዕባ ዘለኒ ሕማም ቲቢ ክሃረብ ከለኹ ደስ ይብለኒ። ይሕግዘኒ ድማ እዩ። እነ ጥራይ ኣይኮንኩን ሕማም ቲቢ ዘሎኒ፣ ኣነውን እቲ ናይ መጨረሻታ ዝሓመመ ሰብ ኣይኮንኩን። ስለዚ፡ ንምንታይ ክሓብኦ ይግደድ? ንምንታይ ብዙሓት ሰባት ይሓብስዎ ዝብል ምክንያት ድማ እኹል ዝኾነ ፍልጠት ስለዘይብሎም እዩ። ብዛዕባቲ ዝሓልፍ ዘለኹ ኩነታት ንሰባት ክነግር ከለኹ፡ ዕረፍቲ ይሰምዓኒ። ብዛዕባ ሕማም ቲቢ ኣሉታዊ ዝኾነ ሰምዒት ንክህልወኒ ዝኾነ ምክንያት ክህሉ ኣሎ ኢለ ድማ ኣይሓሰብን። ገለ ጉድለት ስለዝፈጸምኩ ዝረኽብክዎ ኣይኮንኩን፣ በዚ ክኣምም ዝከእልኩ ሕማቕ ኣጋጣሚ ስለዝኾነ ጥራይ እዩ።

ሓደ ወዲተባዕታይ፣ ወዲ 28 ዓመት

ግሉጽነት፡ ካብ ካልኦት ሰባት ደገፍ ንክትረኽቡ ዕድል ይፈጥረልኩም እዩ። ከም ዝሓመምኩም ዝፈልጥ ሰብ እንተዘየልዩ፡ ደገፍ ከምዘድልዩኩም ድማ ዝኾነ ሰብ ኣይፈልጥን እዩ። ግሉጽነት፡ ፍርሃት ኬጉድል ይክእል'ዩ፣ ሰባት ብዛዕባ ቲቢ ጽቡቕ ኣፍልጦ ምስ ዝህልዎም፡ ውሑሳት ይኾኑ፣ ብዛዕባ ዘለዎም ሕማም ቲቢ ድማ ፍርሃት ኣይህልዎምን። በዚ መገዲ'ዚ ድማ ግሉጽነት፡ ካብ ፍርሃትን ብሕቱውነትን ክከላኸል ይክእል እዩ።



እቶም ብዛዕባ ሕግምም ግሉጻት ዝኾኑ ሕሙማት፡ ካብዚ ነገር'ዚ ብዙሕ እዮም ዝርብሑ።

ብዛዕባ ዘለኩም ሕግም ቲቢ ዝምልከት ግሉጻት ንክትኮኑ ምስ ዝኾብደኩም፡ እሞ ኸኣ ብዛዕብ'ኡ ክትዛረቡ እንተወሲንኩም፡ ንሰብ እትነግርሉ መግስ ከተውጽኡ ልቦና እዩ። ዓቕሚ ዘይብልኩምን ድኻም ዘሰምዓኩምን እንተኾይኑ፡ ክትጽበዩ እቲ ዝሓሸ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ሓደ ሰብ ንክንገብር ዝፈርሀ ነገር ንክንገብር፡ ብዙሕ ሓይሊ ዮድልዮ ስለዝኾነ፡ ሓይሊ ክሳብ እትረኽቡ ክትጽበዩ እቲ ዝሓሸ እዩ። ሓይሊ ከምዘለኩም እንተተሰሚዑኩም፡ ምስቲ እትኣምንዎ ወይ ቅርበት ዘለኩም ሰብ ክትዘራረቡ ጀምሩ። ንብዙሓት ሕሙማት፡ ብዛዕባ ሕግምም ነቶም ዝቐርብዎም ሰባት፡ ማለት ንዝቐርብዎም መሓዙትን ኣዝማድን ክሕብሩ ኣኹል እዩ።

ደገፍን ምኽርን ክህበኒ ይኽእል'ዩ ኢልኩም ንእትኣምዎ ሰራሕተኛ ሕክምና ንክተዘራርቡ ድማ ትኽእሉ ኢኹም። ንኣብነት፡ መንነትኩም ከይተፈለጠ ምስ ዝኾነ ሰብ ክትዘራረቡ ትደልዩ እንተኾንኩም፡ ካብ ወለንታውያን ትካላት ደገፍ ክትረኽቡ ድማ ትኽእሉ ኢኹም። ብመገዲ LHL ኣቢልኩም ድማ ከምቲ ናትኩም ተመሳሳሊ ተሞክሮ ምስ ዘለዎም ካልኦት ሕሙማት ወይ ናይ ቅድም ሕሙማት ርክብ ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ድማ ዕዮ መዛኑ ተባሂሉ ይጽዋዕ። ብዙሓት ሕሙማት፡ ምስቲ ተመሳሳሊ ተሞክሮ ዘለዎ ካልእ ሰብ ንክዘራረቡ ጽቡቕ ገይሮም ይድግፍዎ እዮም።

ሰብ ንክትረኽቡ፡ ነተን ዘራኽባ ትካላት ክትውከሱ ድማ ይከኣል እዩ። እዘን ሰዲቦን ዘለዎ ትካላት ዝርከቦን ሓደ ሓደ ትካላት ድማ ሓገዝቲ ኮይነን ክትረኽቡዎን ትኽእሉ ኢኹም። ተይሕ መስቀል፣ ቤት ምኽሪ ሰደተኛታት ናርወይ (Flyktninghjelpen)፣ ማእከል ወለንታዊ ሰራሕ (“Frivillighetssentralen” – ዝተፈለለዮ ብዙሕ ንጥፊታት እተካይድ ወለንታዊ ትካል) ወይ ምምሕዳር ኮም። (እብ መወዳእታ እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ዝርከብ “ጠቓሚ ሓበሬታ” ተባሂሉ ዝጽዋዕ ክፍሉ-ጽሑፍ ርኣዩ)። ኣብቲ እትነገርዎ ቦታ ዝውሃብ ካልእ ኣገልግሎት ደገፍ እንታይ ምዃኑ ንክትፈልጡ ንዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ድማ ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ብሕቲውነትን ጓህን ንክተርከቑ ሞያዊ ሓገዝ ዘድልዩኩም እንተኾይኑ፡ ንዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ደክተር ክተዘራርቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ንርእሰኹም ንጡፋት ምግባር

ንገዛእ-ርእሰኹ ዝያዳ ንጡፍ ወይ ጽውድ ምግባር፡ ሰምዒት ጓህ ንምክልኻል ወይ ንምጥዳል ክሕገዝ ይኽእል። ንቦይንካ ቪንካ ብዙሕ ግዜ ምሕሳብ፡ ኣዘዩ ከቢድ ኪኸውን ይኽእል እዩ። ስለዚ፡ ንጡፋት ንክትኮኑን ካብ ሕግምኩም ወጺእኩም ኣብ ካልእ ነገራት ንክተተኩሩን ምፍታን ኣዘዩ ጠቓሚ እዩ። ነቲ ብዙሕ ዘድክመኩም ነገራት ክትገብሩ ኣይግባእን፣ ኣብ መጻልቲ ውሑድን ንኣሸቱን ዕማማት ወይ ንጥፊታት ክትግዩ እኹል እዩ። ዝኾነ ነገር ዘይትገብርሉ መጻልታት ድማ ይህልወኩም እዩ – እዚ ነገር'ዚ ድማ ትቡል እዩ!

መደብ ናይቲ መጻልታዊ እትሰርሕዎ ነገራት ከተውጽኡ ፈትኑ። ዋላውን እንተኣመምኩምን ንቡር ህይወትኩም ክትገብሩ እንተዘይከኣልኩምን፡ ንመጻልታትኩም ብመደብ ምስ እትሰርቡ፡ መጻልታዊ ህይወትኩም ድማ ትርጉም ይህልዎ። ጽቡቕ ሰምዒት ዝህበኩም ነገራት ንክትገብሩ፣ ከምኡውን ዘጋጠመኩም ኩነታት ብዘየገድስ ክትገብርዎ እትኽእሉ ነገራት፡ ንኣብነት ጥዑም መዚቃ ምስማዕ፣ ተለቪዥን ምርኣይ፣ መጽሔት ምግባብ ክትገብሩ ፈትኑ። ክትገብርዎ እትፈትውዎ ነገራት ግቡሩ!

አብ ግዜ ሕግም፡ ግዜ ቀስ ኢሉ ይኸይድ ከምዘሎ ኸስምዓኩም ይኸእልዮ፤ እቲ አብ ጥዕናኹም እተምጽእዎ ምዕባለ ድግ አዛዩ ነዊሕ ግዜ ይወስድ ከምዘሎ ኸመስል ይኸእል እዩ። ነዚ ብኸመይ ከምዘፍታሕ ዝሕብር ሓፈሻዊ ምኽሪ ድግ ንእሽቶ ሰጉምቲ ብምውሳድ፡ ናብቲ ኸትበጽሕዎ እትኸእሉ ንእሽቱ ሸቶታት አቢልኩም (ብሰንኪ፣ ዘለኩም ኩነታት፡ እቲ እትበጽሕዎ ሸቶታት ከቢድን ዓብን ኪኸውን የብሉን) ምኻድ እዩ። ንዕማማት - ቀላውን ንእሽቱ ዕማማት ይኹኑ - ብዝግባእ ምትግባር፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ጽቡቕ ንኸስምዓኩምን ብዘበለጸ ትሰፈዋት ንኸትኮኑን ይገብር። አብ እግሩ ጸገማት ዘነበርን ዓረብያ ሰንኩላን ዝጥቀም ዝነበረን ሓደ ሕሙም ከምዚ ይብል።

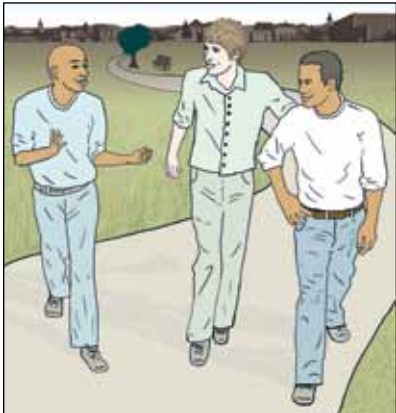
ነዚ ዓይነት ኩነታት'ዚ ንምእላይ፡ አብ ሓደ ግዜ አብ ሓደ ነገር ኸተተኮር ኣሎካ። ፈለግ፡ ካብ ዓረብያ ሰንኩላን ክትንስእ ነይሩኒ። እቲ ዝቕጽል ድግ ምርኩስ ዘይምጥታም እዩ። ኸትበጽሖ ዘለካ ሸቶ ክህልወካ ኣለዎ። ሰብ ክላዕ ዝኾንካ፡ ንርእሰኻ ዝኸውን ሸቶታት ካብ ምሕንጻጽ ጠጠው ክትብል የብልካን። አብ መወዳእታ ድግ ከም ያይላ ገብረሰላሴ ኸጉዬ አደሊ።

ሓደ ወዲተባዕታይ፤ ወዲ 25 ዓመት

ንዝገበርክሙም ንጥፈታትን ንዘበጸሕክምም ንእሽቱ ሸቶታትን “ብጽሑፍ ኸትሕዙ” ጽቡቕ ሓሳብ ኪኸውን ይኸእል እዩ። ጽሑፍ! እዚ፡ አብ ምዕባለኹም ዜተኩር ሰለዝኾነን አብቲ እወታዊ ነገር ድግ ኸተተኩሩ ሰለዝሕግዘኩምን አተባባዒ ኪኸውን ይኸእል እዩ።

ገለ ሕሙማት፡ ውሑድ ገንዘብ ኣሎና ይብሉ፤ እቲ ዘለዎም ፋይናንሳዊ ኩነታቶም ድግ አብ ህይወቶም ብዙሕ ሕጽረታት ይገብረሎም። ከም ናብ ሲኔማ ወይ ቤት ሻሂ ምኻድ ዚአመሰሉ ብዙሕ ማሕበራዊ ንጥፈታት፡ አብ ኖርወይ ክቡር እዩ። ብዙሕ ገንዘብ እንተድኣ ዘይብልኩም፡ አብ እትቕመጥዎ ኮም አብ ዚካየድ ማሕበራዊ ንጥፈታት ብናጻ ብዘይክፍሊት ንኸትረኽቡ ፈትኑ። ከምዚ ዘበለ ንጥፈታት ድግ አብ መብዛሕቱ ኮማት ይርከብ እዩ።

LHL ድግ ብመገዲ ዕዮ መዘና ኣቢሉ ንሕሙማት ዚኸውን ንጥፈታትን ማሕበራዊ ኣኼባታትን ይሰርዕ እዩ። እዚ ድግ መብዛሕቱ ግዜ ክቡር ኣይኮነን። አብቲ እትቕመጥዎ ዘሎ ምምሕዳር ኮም ወይ ከም ቀይሕ መሰቀል ወይ Frivillighetscentralen ዝአመሰላ ትካላት ኸትውከስዎን ትኸእሉ ኢኹም፤ እቲ እትደልይዎ ኣገልግሎት ደገፍ ድግ እንታይ ምኻኑ ሕተቱ። ብዛዕባ ፋይናንሳዊ መሰላት ዚምልከት ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ድግ ምዕራፍ 4 ናይዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ ርኣዩ።



ሕውስን ንጡፍን ክትከውን ጽቡቕ እዩ።

እዚ ድግ ዘክሩ፤ እቲ ዘለኩም ኩነታት ንሓዋሩ ዝነብር ኣይኮነን - ክሕሸኩም እዩ!

ምዕራፍ 4፥ ቲብን ፋይናንሳዊ ኩነታትኩምን

“ንሕማመይ ዚኸውን ሕክምናዊ ክንክን ጥራይ ክረክብ እኹል ኣይኮነን። ብጽቡቕ ኸነብር ኣሎኒ፤ ዘበልፆ ኸረኸብ ድማ ኣሎኒ። ኣብ ዘሓመምክሙሉ ግዜ ድማ ውሕስነት ናይዞም ዘተጠቕሱ ነገራት ኸህልወኩም ዓቢ ነገር እዩ”።

ሓንቲ ቃል ኣንስተይቲ፥ ቃል 40 ዓመት

ብቐጠባ ውሑሳት ኸትኮኑ፥ ብፍላይ ድማ ኣብ ግዜ ሕማምኩም ኣገዳሲ እዩ። ሕሙማት፥ ቊጠባዊ ኩነታቶም ንኸማልኡ ኢሎም ኩሉ ሓይሎም ከጥፍኡ የብሎምን፤ ኣብ ጥዕንኦም ንኸተኩሩ ድማ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ኖርወይ፥ መድሃኒት ቲቢ፣ ሕክምናዊ መርመራታት፣ ሕሙማት ቲቢ ኸወሰድዎ ዘለዎም መርመራታትን ብዘይ-ክፍሊት ብናጻ እዩ። እቶም ኣብ ኖርወይ ሕክምና ቲቢ ዘረኸቡ ዘለዉ ኩሎም ሰባት፥ ንመሰረታዊ ድሌታቶም ዜድሊ ፋይናንሳዊ ደገፍ ንኸረኽቡ መሰሎም እዩ።

ኣብዚ ምዕራፍ’ዚ፥ ኣብ ኖርወይ ምስ ዘለዉ ሕሙማት ቲቢ ዚተኣሳስር ሕግታት ፋይናንሳዊ መሰላት ኸንገልጽ ኢና። ብዛዕባ ዘለኩም ፋይናንሳዊ መሰላት ዚምልከት ሓበሬታ ኣብ ምርካብ ንኸትሓጋዝኩም ንዘተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ኸትሓቱ ትኸእሉ ኢኹም።

ኣብ ኖርወይ ብዘይ-ሕጋዊ መገዲ ትቐመጡ እንተሊኹም ድማ ሕክምና ቲብን መድሃኒት ቲብን ብዘይ-ክፍሊት ንኸትረኽቡ መሰል ኣለኩም። ሰራሕተኛ ሕክምና፥ ሞይኡ ምስጢር ንኸሕሉ የገድዶ ምኻኑ ድማ ዘክሩ። እዚ ድማ ብዛዕባኹም ዝምልከት ሓበሬታ ንዝኾነ ሰብ (ዋላውን ንፖሊስ ወይ ኣገልግሎት ኢ.ግ.ግራሽን) ክህብ ኣይፍቀደሉን ማለት እዩ። ስለዚ፥ ዋላውን ኣብ ኖርወይ ብሕጋዊ መገዲ ትቐመጡ ኣይትሃልዉ። ኣብ ኖርወይ ንዝርከብ ኣገልግሎት ጥዕና ኸትድውሉ ውሕስነት ኣለኩም።

ቲቢ ኣብ ዘሓመምክሙሉ ግዜ ንዝወጽእ ወጻኢታት ብኸመይ ከምዝሸፈን ዚምልከት መምርሒታት

ኣብ ኖርወይ ዝውሃብ ሕክምና ቲቢ፥ ብዘይ-ክፍሊት ብናጻ እዩ። እቲ ንሕሙማት ዝውሃብ ኩሉ መድሃኒት ቲቢ፣ ሕክምናዊ መርመራታትን ካልእ መርመራታትን፥ ብዘይ-ክፍሊት ብናጻ እዩ እቲ ሕክምና ንምውሳድ እትጉግዝዎ ትራንስፖት ብናጻ እኳ እንተኾነ፥ መብዛሕቱ ግዜ፥ ወጻኢታት ትራንስፖት ፈለግ ባዕልኹም ትኸፍሉ፤ ድሓር ድማ እቲ ገንዘብ ይምለሰልኩም። መሓከሚ ሻሽ (ባንደጅ) (ንኣብነት፥ ቲቢ ኣብ ኣንጉሶ እንተሊኩም) ወይ ነቲ ዜጋጥም ጉድንኣዊ ሳዕቤናት ንምፍጥስ ዝውሰድ መድሃኒት ዘድልዮኩም እንተኾይኑ ጥራይይ፥ ገለ ኸፋል ናይቲ ወጻኢታት ኸትከፍሉ እትገደዱ።

ወጻኢታት መድሃኒት

መድሃኒት ቲቢ፡ ብዙይ-ክፍሊት ብናጻ እዩ። ብሰንኪ መድሃኒት ቲቢ ንዝመጽእ ጎድንጎላዊ ሳዕቢናት ተባሂሉ ዝውሰድ መድሃኒት፡ ብናጻ እኳ እንተዘይኮነ፡ ኣብ መብዛሕቱ እዋናት ግን ገለ ክፋል ናይቲ ንኸምዚ ዚበለ መድሃኒት እተውጽእዎ ገንዘብ ክምለሰልኩም ይኸእል እዩ። ኣብ ኖርወይ፡ መድሃኒት፡ ብክልተ ዝተፈላለዩ ዓይነታት መኣዘዚ-መድሃኒት - ጳዕዳ መኣዘዚ-መድሃኒትን ሰማያዊ መኣዘዚ-መድሃኒትን - ይእዘዝ። መድሃኒት፡ ብጳዕዳ መኣዘዚ-መድሃኒት ምስ ዝእዘዝ፡ ሕሙማት፡ ብሓፈሻ ንወጻኢታት መድሃኒት ባዕሎም ክኸፍልዎ ኣለዎም። እቲ ብሰማያዊ መኣዘዚ-መድሃኒት ዝተኣዘዘ መድሃኒት ድግ ሕሙማት፡ ንኸፈል ወጻኢታት መድሃኒት ጥራይ ይኸፍሉ።

እቲ ንጎድንጎላዊ ሳዕቢናት ተባሂሉ ዝውሰድ መድሃኒት ድግ መብዛሕቱ ግዜ ብጳዕዳ መኣዘዚ-መድሃኒት ይእዘዝ። እዚ ድግ ኣብ ፋርማሲ ቪድኩም ክትገዝኡ ከለኹም ምሉእ ዋጋ ክትከፍሉ ክትግደዱ ኢኹም ማለት እዩ። ነዚ መድሃኒታት ኢልኩም ገዚፍ ወጻኢታት እንተድኣ ኣውጺእኩም ድግ ገለ ክፋል ናይቲ ዘውጻእክመዎ ወጻኢታት ንኸምለሰልኩም መሰል ክህልወኩም ይኸእል እዩ። ወጻኢታት ካብቲ ኣብ ሓደ ዓመት ክወጽእ ዝግብኡ ገደብ ምስኩሓል፡ 90 % ናይቲ ሕሙማት ዝኸፈልዎ ገንዘብ ንኸምለሰሎም ድግ መሰል ኣለዎም፤ እዚ ግን ንገለ'ቲ ብጳዕዳ መኣዘዚ-መድሃኒት ዝተኣዘዘ ዓይነታት መድሃኒት ጥራይ እዩ። (ኣብ 2010 ዝነበረ ገደብ፡ 1600 ክርኅር ኣብ ዓመት እዩ)። ሕማቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ፡ እዚ መደብ'ዚ፡ ነቲ ገለ ሕሙማት ቲቢ ጸረ-ቁጥዑ-ኣካላት ወይ መዐገሲ ቆንዳ ዝጥቀሙሉ መድሃኒት (ብሰንኪ መድሃኒት ቲቢ ዝመጽእ ጎድንጎላዊ ሳዕቢናት፡ ከም ሱሓ ወይ ቆንዳ ምስዝህልዎም) ኣይምልከትን እዩ።

እቲ ብጳዕዳ መኣዘዚ-መድሃኒት ንዝተኣዘዘ መድሃኒት ዝወጸ ገንዘብ ክምለስ እንተኾይኑ፡ ኣብ ምምሕዳር ቊጠባ ጥዕና (Helseøkonomiforvaltningen) - HELFO - ዘሎ ቅጥዒ መመልከቲ ብምምላእ፡ ናብቲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቤት ጽሕፈት HELFO ሰደድዎ። እዚ ዝሰዕብ ሓበሬታ ዝሓዘ ካብ ፋርማሲ ዝረኽብክመዎ ቅብሊት ድግ ምስቲ ቅጥዒ መመልከቲ ኣተሓሒዞኩም ክትሰዱ ይግባእ። ሰምኩም፤ ሰም መድሃኒት፤ ዋጋ መድሃኒት፤ ዝገዛእክመሉ ዕለት፤ ሰም ናይቲ መድሃኒት ዝእዘዘልኩም ዶክተርን ማሕተም ፋርማሲን። እቲ ቅጥዒ መመልከቲ፡ ብመገዳ HELFO ናባኹም ክስደድ ይክኣል'ዩ ወይ ድግ ካብ www.nav.no (ብምቅጻል www.helfo.no) ክትቀድሕዎ ትክእሉ ኢኹም።

እቲ ኣንጻር ጎድንጎላዊ ሳዕቢናት እትጥቀምሉ መድሃኒት፡ ብሰማያዊ መኣዘዚ-መድሃኒት እንተተኣዘዙ፡ ኣብ ፋርማሲ ቪድኩም ክትገዝእዎ ከለኹም 736 % ናይቲ ጠቕላላ ዋጋ መድሃኒት ኢኹም እትኸፍሉ፤ ካብቲ ኣብ ሓደ ግዜ ክትከፍልዎ ዝተወሰነ ዓቕን ገንዘብ ንላዕሊ ድግ ብፍጹም ክትከፍሉ የብልኩምን (ኣብ 2010፡ ንሰለስተ ወርሒ ዘድሊ መድሃኒት 520 ክርኅር እዩ)። እቲ ሕሙማት ባዕሎም ክኸፍልዎ ዘለዎም ዓቕን ገንዘብ፡ ወጻኢ ሕሙም ("egenandel") ተባሂሉ ይጽዋዕ። እቲ ንወጻኢ ሕሙም እተውጽእዎ ጠቕላላ ዓቕን ገንዘብ ካብቲ ኣብ ዓመት ክወጽእ ዘለዎ ውሱን ዓቕን እንተዛይዱ፡ እቲ ዝያዳ ገንዘብ ይምለሰልኩም፤ ኣብቲ ዓመት'ቲ ድግ ንወጻኢ ሕሙም ኢልኩም እትኸፍልዎ ገንዘብ ኣይክህልወኩምን እዩ። ገደብ ናይቲ ሕሙም ከውጽኦ ዝግብኦ ገንዘብ፡ ካብ ዓመት ናብ ዓመት ይቀያየር እዩ (ኣብ 2010፡ 1840 ክርኅር እዩ)። ከሉ ወጻኢ ሕሙም፡ ካብ ፋርማሲ ወይ ዝሕክመኩም ዶክተር ክትረኽቡዎ ኣብ እትክእሉ ካርድ ወጻኢ ሕሙም ("Kvitteringskort for egenandeler") ክምዝገብ ይግባእ።



ኣንጻር ጎድንጎላዊ ሳዕቢናት ተባሂሉ ንዝውሰድ መድሃኒት ዝወጸ ገንዘብ ብዙሕ እንተኾይኑ፡ ገንዘብኩም ክምለሰልኩም ስለዝኸእል፡ ንቅብሊታትኩም ዓቕብዎ።

ገንዘብኩም ንክምለሰልኩም ከምኡውን/ወይ ተወሳኺ ወጻኢ ሕሙም ንክይትኸፍሉ ምሕረት መታን ክግበረልኩም፡ ናብ ምምሕዳር ዕዮን ድሕነትን ኖርወይ – NAV – ክተመልክቱ ኣለኩም። ነቲ ዘተወሰነ ዓቕን እንተተደኣ በጺሕክምዎ፡ ንካርድ ወጻኢ ሕሙም ናብቲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቤት ጽሕፈት NAV ሰደድዎ። እቲ ዝያዳ ዝኸፈልክምዎ ይምለሰልኩም፤ ከምኡውን ተወሳኺ ወጻኢ ሕሙም ኣብቲ ዓመት'ቲ ክትከፍሉ ከምዘይብልኩም ዝሕብር ካርድ ምሕረት (“frikort”) ክትረኽቡ ኢኹም። ፋርማሲ፡ ኣብቲ ዘተረፈ ዓመት ነቲ ብሰማያዊ መልዘዚ-መድሃኒት ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒት ከም ወጻኢ ሕሙም መታን ክይትኸፍሉ፡ ነቲ ካርድ ምሕረት ናብ ፋርማሲ ሒዞክምዎ ምጽ። ካርድ ምሕረት እንተተደኣ ረኺብኩም፡ ኣብቲ ዘሕክመኩም ሓኪም – ዋላ'ውን እቲ ክትረኽቡዎ ኦትደልዩ ሕክምናዊ ምክሪ ካብ ቲቢ ወጻኢ ዝኾነ ካልእ ኩነታት ይኹን – ብዘይ-ክፍሊት ንክትርእዩ ድማ ትክእሉ ኢኹም። ናብቲ ዝህልወኩም ሕክምናዊ ቆጶራታት ድማ ነቲ ዘለኩም ካርድ ምሕረት ምላኹም ሒዞክመዎ ንክትመጽ ዘክርዎ።

ነቶም ትሕቲ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን ነቶም ትሑት መልዕሎ ዝወሰዱ ሽማግሌታትን ተባሂሎ ብሰማያዊ መልዘዚ-መድሃኒት ዝእዘዙ መድሃኒታት፡ ሕሙማት ኣይከፍልሉን እዮም።

ወጻኢታት ትራንስፖርት

ገለ ሕሙማት፡ ኣብ ግዜ ሕክምና ብዘሕ እዋን ክጉዓዙ ይግደዱ እዮም። ሕክምና ቲቢ ንምርካብ ዝግበር ትራንስፖርት ድማ ብናጻ እኳ እንተኾነ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ወጻኢታት ትራንስፖርት ፈለግ እቶም ሕሙማት ይኸፍሉ፤ ድሓር ድማ እቲ ገንዘብ ይምለሰሎም። እቲ ቐንዲ መምርሒ፡ ቦቲ ክቡር ዜይኮነ ኣገባብ መጓዓዘያ፡ ማለት ብኣውቶቡስ፤ ባቡር ወይ ጃልባ ክትጉዓዙ ኣለኩም።



ድሓን እንተሊኹም፡ ናብ ቦታ ሕክምና ንክትከዱ ንህዝባዊ ትራንስፖርት ውሰዱ።

እቲ ዘውጻእክመዎ ወጻኢታት ጉዕዞ ንክምለሰልኩም፡ ናብቲ እትቐመጥዎ ኮም ዝርከብ ቤት ጽሕፈት NAV ክተመልክቱ ይግባእ። ቆጶራ ከምዝነበረኩም ዚገልጽ መርትዖ (ካርድ ቆጶራ፤ ዝኣተኸሙሉ ግዜን ካልእን) ከምኡውን ኣብቲ ቐጶራ ከምዝመጸኩም ዜረጋግጽ ወረቐት (ክብቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ነርስ ሆስፒታል ክትረኽቡዎ ትክእሉ ኢኹም) ከተተሓሕዙ ኣለኩም። ናብን ካብን ቆጶራ ሕክምና ንክትከዱ ኢልኩም ዝገዛእክመዎ ኩሉ ቲኬታት ጉዕዞ ዝሓዘ ቅብሊት ክፍሊት ድማ ክተተሓሕዙ ኣለኩም።

ብህዝባዊ ትራንስፖርት ንክትጉዓዙ ዘዩክእልኩም ክፋእ እንተሓሚምኩም፡ ብኻልእ ኣገባብ፡ ንኣብነት፡ ንታክሲ ከፈልኩም ክትጉዓዙ ይከኣል እዩ። ኣብዚ ኹነታት'ዚ ድማ ዝሕክመኩም ዶክተር፤ ኣዋሃሃዲ ቲቢ ወይ ቤት ጽሕፈት NAV፡ ከም ክፍሊት ጉዕዞ ተቐባልነት ዘለዎ መሕተቲ ወረቐት ክህቡኹም ይክእሉ እዮም። ነቲ መሕተቲ ወረቐት ኣብ ዝተቐበልክመሉ ግዜ፡ ነቲ ዘድልዩኩም ጉዕዞ፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ብመገዲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቤት ጽሕፈት ጉዕዞ (“kjørekontor”) ኣቢልኩም ትእዝዩ፤ ኣብ ገለ ቦታታት ድማ ሕሙማት፡ ንቤት ጽሕፈት ጉዕዞ ክይሓተቱ ባዕሎም ንዝገብርዎ ጉዕዞ ክእዝዩ ይክእሉ እዮም።

ኣብ ከባቢኹም ብዛዕባ ዘሎ መምርሒታት ዚምልከት ሓበሬታ ንምርካብ፡ ኣብ መርበባት-ሓበሬታ www.pasientreiser.no ወይ www.nav.no ኸተናድዩ ትኽእሉ ወይ ድማ ንኣትገብርዎ ጉዕዞ ኣብ ምእዛዝ ንክሕግዘኩም ነቲ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ክትሓቱ ክትክእሉ ኣለኩም።



እቲም ብህዝባዊ ትራንስፖት ክጉዳዩ ክሳብ ዚያክእሉ ኣዝዮም ዝሓመሙ ሕሙማት፡ ታክሲ ክወሰዱ ይኽእሉ እዮም።

ፋይናንሳዊ ኣበል

ኣብዚ፡ ነቶም ቲቢ ዘለዎም ወይ ዝነበሮም ሰባት ብዛዕባ ዝውሃብ ፋይናንሳዊ ኣበል ዚምልከት ሓበሬታ ኸነቕርብ ኢና፤ (እዚ መምርሒታት፡ ክቀያየር ይኽእል እዩ - ናቭ (Nav) ድማ ምሉእ ሓበሬታ ናይቲ እዋናዊ መምርሒታትን ሕግታትን ኣለዎ።)

ኣበል ሕግም

ሰራሕ ከለኩም፡ እሞ ኸኣ ብሰንኪ ሕግም ቲቢ ዕረፍቲ እንተልይኩም፡ ናይቲ ዝሓመምክምሉ ግዜ ብመልክዕ ገንዘብ ክትክፈሉ (ክፍሊት ሕሙም) ትኽእሉ ኢኹም። እቲም ንኣሲታት ኣርባዕተ ሳምንታት ኣብ ኖርወይ ዝሰርሑ ሰባት፡ ክፍሊት ሕሙም ንክረኽቡ መሰል ኣለዎም። ክሳብ 52 ሳምንታት ንዝኸውን ግዜ፡ ክፍሊት ሕሙም ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ ክፍሊት ሕሙም ዝምልከት መምርሒታት ድማ ኣብ ገጽ 28 ብዕምቀት ገሊጽናዮ ኣሎና።

ኣበል ምጥያሰ (ካብ 2010 ጀሚሩ ድማ “arbeidsavklaringspenger” ተባሂሉ ይጽዋዕ ኣሎ)

ንሓደ ዓመት ዝኣክል ግዜ እንተሓሚምኩም ወይ ክትሰርሑ ዘይትኽእሉ እንተኼንኩም፡ ኣበል ምጥያሰ ንክትረኽቡ መሰል ክህልወኩም ይኽእል እዩ። ኣበል ምጥያሰ፡ ኣብ ግዜ ሕግም ንመነባብርኹም (ገጽ 45 ርኣዩ) ዜድሊ ኣበል እዩ። ክፍሊት ሕሙም ኣትቕበሉ፡ ክትሰርሑ ድማ ዘይትኽእሉ፡ እቲ ግዜ ክፍሊት ሕሙም ድማ እንተተወዲኡ (ድሕሪ ሓደ ዓመት) ወይ ንሓደ ምሉእ ዓመት ንክትሰርሑ ዘዩኽእለኩም እንተተወዲደ 50 % ሰንክልና እንተድኣ ኣልይኩም፡ ነዚ ንምርካብ ከተመልክቱ ትኽእሉ ኢኹም። ዕላማ ኣበል ምጥያሰ፡ ሰባት ናብ ሰራሕ ክምለሱ መታን ክኽእሉ ተባሂሉ ዝውሃብ ደገፍ እዩ። ኣበል ምጥያሰ፡ ክሳብ ሓደ ዓመት ክትቕበሉ ይከኣል እዩ። ኣበል ምጥያሰ ንክትረኽቡ ናብቲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቤት ጽሕፈት NAV ከተመልክቱ ኣለኩም።

አበል ሞያ (ካብ 2010 ጀሚሩ ድግ “arbeidsavklaringspenger” ተባሂሉ ይጽዋዕ ኣሎ)

እቲ ናይ ምስራሕ ዓቕምኹም፡ ብሰንኪ ሕግም ንኣዋሩ እንተገደዱ ወይ ድግ ሞያ ንክትመርጹ ዘሎ ተኸእሎኹም ምስዝገድል (ንኣብነት፡ ብሰንኪ ሕግምኹም መደብ ትምህርትኹም ከተጀርጹ ዝተገደድኩም እንተኾኑን)፡ ንአበል ሞያዊ ምጥያሰ ከተመልክቱ ትኸእሉ ኢኹም። ዕላማ ናይዚ አበል ሞያዊ ምጥያሰ፡ ሰባት ናብ ስራሕ ንክምለሱ ወይ ኣብቲ ዘለዎም ስራሕ ንክቅጽሉ ዝሕግዝ እዩ። አበል ሞያዊ ምጥያሰ ንክትረኽቡ ናብቲ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ቤት ጽሕፈት NAV ከተመልክቱ ኣለኩም።

ክፍሊት መነባብር

ካብቲ ኣብዚ ገለጽናዮ ዘሎና መደባት ኣገዝ ንዓኹም ዝምልከት እንተዘየልዩ ከምኡውን ስራሕ እንተዘይብልኩም ወይ ክትሰርሑ ዘይትኸእሉ እንተኾኑን፡ ካልእ ፋይናንሳዊ ደገፍ ንክትረኽቡ ድግ መሰል ኣለኩም። እቶም ኣብ ኖርወይ ብሕጋዊ መገዳ ዝቅመጡ ዘለዉ ኩሎም ሰባት፡ ነቲ ዘድልዮም መሰረታዊ ነገራት (ማለት ንምግብ፣ ክገዳ፣ መሞቕ ከምኡውን ንገለ ማሕበራዊ ንጥፈታት) ንምምላእ ፋይናንሳዊ ደገፍ ክረኽቡ መሰል ኣለዎም፤ እዚ ግን ብዘኾነ ምክንያት፡ ነዞም ነገራት ዚሉም ንምሽፋን ገንዘብ ንክረኽቡ ዘይክእሉ ምሰ ዝኾኑ እዩ። እዚ ዓይነት ደገፍ፡ ብክፍሊት መነባብር ይፍለጥ። ብዛዕባ ዓቕን ክፍሊት መነባብር ዚምልከት ቀጣሚ ሕግታት የለን። ዝያዳ ኣብራታ ንምርካብ፡ ኣብቲ ኣትነብርሉ ቦታ ንዘሎ ምምሕዳር ኮም ተወከሱ።

ክፍሊት መነባብር ንክትረኽቡ፡ ኣብ ከባቢኹም ናብ ዘሎ ቤት ጽሕፈት NAV ከተመልክቱ ኣለኩም።

ብዛዕባ ፋይናንሳዊ ጉዳያት ዚምልከት ካብ ሕሙማት ዝመጸ ሕቶታት



ቲቢ ሓሚመ ከምዘለኹም ፈሊጦ ኣለኹ - መሓከሚ ክቡር ድዩ?

ኣይፋል፡ መድሃኒት ቲቢ፡ ብዘይ ክፍሊት ብናጻ እዩ። ዓቢ ክፋል ናይቲ ምስቲ ሕግም ዝተኣሳሰር ዘውጸእክም ካልእ ወጻኢታት (ብዛዕባ ወጻኢታት ሕክምናን ትራንስፖርትን ከምኡውን ካርድ ምሕረት ኣመልኪትና ኣብዚ ምዕራፍ ዘ ጽሒፍናዮ ዘሎና ኣብራ ርኣዩ) ንክሽፈኑልኩም ድግ መሰል ኣለኩም።

እቲ ብሰንኪ መድሃኒት ንዚጋጥም ጉድንኣዊ ሳዕቤናት ተባሂሉ ዝወጸእ ወጻኢታት ንምገታይ ከምቲ መድሃኒት ቲቢ ብዘይ ክፍሊት ብናጻ ዘይኮነ?

ኣንጻር ናይቲ ንመላእ ህዝቢ ከቢድ ጥዕናዊ ጸገማት ከምጽእ ዝኸእል ሕግማት ዚውሃብ መድሃኒታት፡ ብዘይ-ክፍሊት ብናጻ እዩ። እዚ ዝኾነሉ ምክንያት ድግ ኩሎ ሰብ ሕክምና ናይቲ ከቢድ ሕግማት ክረክብን እቲ ሕግም ድግ ከይዘርጋሕ ንምክልኻልን፡ እቲ መድሃኒት ብናጻ ኪኸውን ኣገዳሲ እዩ። ሕግቕ ኣጋጣሚ ኮይኑ፡ እቲ ንሰባት ንኸሐዊ ዘድሊ መድሃኒት ጥራይ'ዩ ብናጻ፤ እቲ ኣንጻር ጉድንኣዊ ሳዕቤናት ዝውሃብ መድሃኒት ግን ብናጻ ኣይኮነን። እቲ ኣንጻር ጉድንኣዊ ሳዕቤናት ዝውሃብ መድሃኒት ብናጻ እኳ እንተዘይኮነ፡ ዓቢ ክፋል ናይቲ ከምዚሉም ንዝኣመሰሉ መድሃኒታት ንክትወጽእዎ ወጻኢታት ንክምለሰልኩም ግን መሰል ክህልወኩም ይኸእል እዩ - ብዛዕባ ወጻኢታት መድሃኒት ዚምልከት ድግ ኣብ መወጻኢታ ክፋል ናይዚ ምዕራፍ ዘ ርኣዩ።

እነ ሕምምቲ ቲቢ እየገገ ክልተ ንኣሸቲ ቶልዮ ድማ ኣለዉኒ። ኣብ ዝሓመሉ ግዜ ንደቀይ ንክኣሊ ኩሉ ግዜ ይኸብደኒ እዩ። ኣብዚ ነገር'ዚ ሓገዝ ኸገረክብ እኽእል'ዩ?

ኣብ ግዜ ሕምምቲም ኣብ ገዛ ዓቢ ሓገዝ ዘድልዩኩም እንተ'ኾይኑ፡ ኣገልግሎት ክንክን ኣብ ገዛ ወይ ጠቓሚ ሓገዝ ንኸትረኽቡ ከተመልክቱ ይከኣል እዩ። እዚ ዓይነት ሓገዝ'ዚ፡ ብተጠቓሚ ዚእለ ውልቃዊ ሓገዝ (“Brukerstyrt personlig assistanse” – BPA) ተባሂሉ ይጽዋዕ። ነዚ ሓገዝ'ዚ ዝረኽቡ ሰባት ብዙሓት እኳ እንተዘይኮኑ፡ ኣዚኹም እንተሓሚምኩም ከምኡውን ኸሕግዘኩም ምስ ዝኸእል ሰብ ብሓደ ዘይትቐመጡ እንተሊኹም፡ ከተመልክቱ ይግብኣኩም እዩ። ብዛዕባ'ዚ ዚምልከት ምስ ኣፈሻዊ ሓኪምኩም ወይ ዝተመደበልኩም ኣዋሃሃዲ ቲቢ ኸትዘራረቡን ኣብ ምምልካት ድማ ሓገዝ ኸትሓቱን ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብ ግዜ ሕምምቲ ብዙሕ ወጻኢታት እገብር ኣለኹ። ኣብ ርእሲ'ቲ ካልእ ነገራት ድማ ንመርመራታት ደምን ዕረፍቲ ንዘይህብ ጉድናኣዊ ሳዕቤናት ንምዕጋስ ዝውሰደ መድሃኒትን ኸኸፍል ኣሎኒ። ንመነባብር ተባሂሉ ድማ ኣሰታት 4000 ክርነር ኣብ ወርሒ ጥራይ'ዩ ዝውሃብኒ – እዚ ገንዘብ'ዚ ከመይ ኢሉ ክኣኽለኒ ይኽእል?

ከም ሕሙም ቲቢ መጠን፡ ንመርመራታት ደም ወይ ንሕክምና ኣገዳሲ ንዝኾነ ካልእ መርመራታትን ኣይትኸፍሉን ኢኹም። ሳሕቲ ግን እቶም ኣብ ኣብያተ-ጽሕፈት ሕክምና ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት፡ ብዛዕባ'ዚ ኣይፈልጡን ወይ ድማ ኸርሰዕዎ ይኽእሉ እዮም። እቲ ዝኸፈልክምዎ ዓቕን ዝገልጽ ቅብሊት እንተልይኩም፡ እቲ ዝኸፈክመዎ ገንዘብ ካብ HELFO ክምለሰልኩም ይከኣል እዩ። ቅብሊት እንተዘይብልኩም ድማ ናብቲ መርመራ ዝገብርክሙሉ ቦታ ብምኻድ፡ ቅብሊት ንኸህቡኹም ኸትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ገለ ክፋል ናይቲ ኣንጻር ጉድንኣዊ ሳዕቤናት ዝወሰድክመዎ መድሃኒታት ዘውጻእክመዎ ወጻኢታት ድማ ኸምለሰልኩም ይከኣል እዩ። ብመሰረት ሕግታት ክፍሊት መነባብር፡ እቶም ኣብ ኖርወይ ብሕጋዊ መገዲ ዝቐመጡ ዘለዉ ኩሎም ሰባት፡ “ጽቡቕ ናብራ” ንኸህልዎም ደገፍ ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎም፤ እዚ ድማ ነቲ ዘድልዮም መሰረታዊ ነገራት ንኸሸፍኑ ደገፍ ንኸረኽቡ መሰል ኣለዎም ማለት እዩ። ንወጻኢታትኩምን ኣታዊታትኩምን ከምኡውን ካብቲ ኣትቕበልዎ ዘለኹም ደገፍ ንላዕሊ ኸትረኽቡ መሰል ዘለኩም እንተ'ኾይኑ ንምርኣይ፡ ዝኾነ ሰብ (ንኣብነት፡ ኣብ NAV ዝሰርሕ ሰብ) ምናልባት ክመጽኩም ይኽእል እዩ።

ሓገዝ ንኸትረኽቡ ብዛዕባ እትውክሰዎም ቦታታት ዚምልከት ሓበሬታ ድማ ኣብ ገጽ 47 ርኣዩ።



ብዛዕባ ዘለኩም 4ይናንሰ ዚምልከት ሕቶታት እንተልይኩም ካብ ሰራሕተኛ ማሕበራዊ ጉዳይት ሓገዝ ኸትረኽቡ ይከኣል እዩ።

ብዛዕባ ዘሎኒ ፋይናንሳዊ መሰላት ዚምልከት ሓገዝን ሓበሬታን ካበይ ክረክብ ይኽእል?

ኣብ ሆስፒታል ደቂስኩም ትሕከሙ እንተለኹም፡ መብዛሕቱ ግዜ፡ ኣብ ፋይናንሳዊ ሕቶታት ኸሕግዘኩም ንዝኽእል ሰራሕተኛ ማሕበራዊ ጉዳያት ወይ ግብረ-ሰናይ ኸተዘራርቡ ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ መሰላት ሕሙማት ዚምልከት ሓበሬታ ንኸትረኽቡ፡ ንመርበባት ሓበሬታ www.nav.no ወይ www.helfo.no ተወክሱ።

ብዛዕባ ፋይናንሳዊ መሰላት ዚምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ንኸትረኽቡ ወይ ንኸትረኽብዎ መሰል ዘለኩም መንግስታዊ ሓገዝ (በጎፊት) ንኸትረኽቡ ኣብ ምምልካት ሓገዝ ዘድልዮኩም እንተኾይኑ፡ ኣብ እትቐመጥሉ ዘለኹም ዞባ ንዘሎ ወኪል ሕሙማት (www.shdir.no/pasientombudet)፣ ኣብ LHL ዘሎ ወኪል ሕሙማት (al@lhl.no) ወይ ድማ ኣብ ፈደረሽን ውድባት ሰንኩላን ኖርወይ ንዘሎ ማእከል መሰላት (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO) ኸትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ FFO ዘሎ ማእከል መሰላት (rettighetscenteret@ffo.no)፡ ብዛዕባ መሰላት ሰንኩላንን ዝተወጸዎ ሕሙማትን ዚምልከት ሕቶታት ኣተኮሮ ብምሃብ ይሰርሕ። ኣብ መወዳእታ ኸፋል ናይዚ ንኡስ-ጽሑፊ ዝገዘርኩን “ጠቓሚ ሓበሬታ” ዝብል ኸፍሉ-ጽሑፍ ድማ ርኣዩ።

ጠቅሚ ሓበሬታ

ነቶም ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ሕሙማት ቲቢ ጠቅሚ ኪኸውን ዝኽእል ገለ ኣድራሻታት ኢንተርኔትን ቑጽርታት ተሌፎንን ኣብዚ ኣቅሪብና ኣሎና።

መሰላት/ጠቅሚ ሓገዝ

NAV፣ ውድብ ዕዮን ድሕነትን ኖርወይ

ኣብ ከባቢኹም ብዛዕባ ዝርከብ ኣገልግሎታት ጥዕናን ኣገልግሎት ማሕበራዊ ውሕስነትን ከምኡውን መሰላት ሕሙማት ዚምልከት ሓበሬታ ንምርካብ፡ ንNAV ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም።

ኢንተርኔት፡ www.nav.no
ተሌፎን፡ 810 33 810 (መስመር ቅጽበታዊ (ኣውቶማቲክ) ሓበሬታን ኣገልግሎትን)

ወኪል ሕሙማት (Pasientombudet)

ወኪል ሕሙማት፡ ንሕሙማት ኣብ ዘድልዩ ነገራት፣ ግዳሴኦምን መሰላቶምን ኣተኩሩ ይሰርሕ። ምስ ሰብ ክትዘራረብሉ እትደልዩ ነገር እንተልይኩም፡ ኣብ እትቅመጥሉ ዘባ ንዘሎ ወኪል ሕሙማት ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም። ወኪል ሕሙማት፡ ብዛዕባ መሰላት ሕሙማትን ኣዝማድን ዚምልከት ሓበሬታ ክህበኩም ይኽእል፤ ከምኡውን ንኣገልግሎት ጥዕና ዚምልከት ሕቶታት እንተልይኩም ወይ ክትጠርቡ እንተደሊኹም ክሕገዘኩም ይኽእል እዩ።

ኢንተርኔት፡ www.shdir.no/pasientombudet
(ኣድራሻን ቑጽርታት ተሌፎንን ናይቶም ኣብ ኖርወይ ዝርከቡ ኩሎም ወኪላት ሕማማት ድማ ኣብዚ ትረኽቡ ኢኹም)።

ኣብ ፈደራሽን ውድባት ስንኩላን ኖርወይ (Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO) ዝርከብ ማእከል መሰላት

ማእከል መሰላት፡ ንመሰላት ስንኩላንን ዝተወጸዑ ሕሙማትን ኣተኩሮ ብምሃብ ዚሰርሕ እዩ። ኣብዚ ማእከል ዝርከቡ ኣስራሕቲ፡ ካብ ሕሙማትን ኣዝማድ ሕሙማትን ዝመጽእ ሕቶታት ይምልሱ፣ ሕጋዊ ሓገዝ ድማ ክህቡ ይኽእሉ።

ኢ-መይል፡ rettighetssenteret@ffo.no
ተሌፎን፡ 96 62 27 60

ኣብ LHL ዝርከብ ወኪል ሕሙማት (LHLs pasientombud)

ሕሙማት ቲቢ፡ ሓገዝ ክረኽቡ ይኽእሉ፣ ከምኡውን ብዛዕባ ዘለዎም መሰላት ዚምልከት ሕቶታት መልሲታት ክረኽቡ ይኽእሉ።

ኢ-መይል፡ al@LHL.NO
ተሌፎን፡ 22 79 90 00 (ማእከል ተሌፎን LHL – ወኪል ሕሙማት ከምዘደለኹም ሓብሩ)

ሓበሬታ ጥዕና

ትካል ህዝባዊ ጥዕና ኖርወይ (Folkehelseinstituttet)

ብዛዕባ ቲብን ኣብ ኖርወይ ዝርከብ ኣገባብ ሕክምናን ዚምልከት ጠቓሚ ሓበሬታ ኣብዚ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ኢንተርኔት፡ www.fhi.no

Røyketelefonen፡ 800 400 85

Røyketelefonen፡ ምትካኽ ሽጋራ ጠጠው ከተብሉ እንተደሊኹም፡ ሓበሬታን ደገፍን ይህበኩም። ምትካኽ ሽጋራ ደው ኣብ ዘበልክሙሉ ግዜ፡ ምስ ሰብ ክትዘራረቡ፡ ንግኹም ዓቢ ሓገዝ እዩ!

ዘክፈተሉ ሰዓታት፡ ሰኑይ - ዓርቢ፡ 9 ቅ.ቀ - 6 ድ.ቀ
(ካብ 23 ሰነ - 8 ነሓስ፡ ሰኑይ - ዓርቢ፡ 9 ቅ.ቀ - 4 ድ.ቀ)

ብዛዕባ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ዝምልከት ሓበሬታ

ወለጎታውያን ማእከላት – Frivillighetssentralene

ወለጎታውያን ማእከላት (Frivillighetssentralene)፡ እቶም ኣብ ሓደ መንበሪ ከባቢ ዝነብሩ ሰባት ዝራኽቡሉን ቦታታት እዮን። እዞን ማእከላት'ዚኣን፡ ማሕበራዊ ንጥፊታት ይውደባ፤ ኣብ መንገዱ ሰባት ርክብ ንክህሉ ድማ ዮሳልጣ። ወለጎታውያን ማእከላት፡ ኣብ መላእ ኖርወይ ይርከባ እዮን። ናብቲ እትነብርሉ ቦታ ኣዘዩ ቀረባ ዝኾነ ማእከል ንክትረኽቡ፡ ንመርብብ ሓበሬታ www.regjeringen.no ብምኽፋት፡ “frivillighetssentraler” ኢልኩም ድለዩ።

ኣገልግሎት በጻሕቲ ቀይሕ መስቀል (Røde Kors besøkstjeneste)

ኣገልግሎት በጻሕቲ ቀይሕ መስቀል፡ ነቶም ኣብ መዓልታዊ ህይወቶም ደገፍን ምትብባዕን ዘድልዮም ሰባት ብኣካል ምብጻሕት ከምዘህሉ ይገብር። እቶም በጻሕቲ ቀይሕ መስቀል፡ ናብ ገዛኹም ብምምጻእ ክበጽሑኹም ይኽእሉ (ወይ ኣብቲ እትቐመጥሉ ቦታ ዘሎ ትካል) ወይ ኣብ ቤት ሻሂ ወይ ከምኡ ዝኣመሰለ ክትራኽቡ ድማ ትኽእሉ ኢኹም። ቀይሕ መስቀል፡ ዙሪት፣ በዓላት ክሪሰማስ (ልደት) ከምኡውን ካልእ ማሕበራዊ ንጥፊታት ይሰርዕ እዩ።

ንቀይሕ መስቀል ተወከሱ ወይ ኣብ ክንዳኹም ኮይኑ ንክሰርሕ ድማ ንመሓዛኹም፣ ዘመድኩም ወይ ኣብ ገዛ ንእትከታተሉኩም ነርሰ ሕተቱ።

ኢንተርኔት፡ www.rodekors.no
ተሌፎን፡ 05003

ነቶም ዘደልዩ ሰባት ዝኸውን ማሕበራዊ ንጥፊታትን ኣገልግሎት ደገፍን ዝውደባ ካልኦት ወለጎታውያን ትካላት ድማ ኣለዎ። ብዛዕባ ኣብ ቀረባኹም ዝርከብ ኣገልግሎት ዝምልከት ሓበሬታ ንክትረኽቡ ኣብቲ እትቐመጥሉ ቦታ ንዘሎ ምምሕዳር ኮም ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም።

ንስደተኛታትን ሓተትቲ ዑቕባን ዝምልከት ሓበሬታ

ቤት ጽሕፈት ኢሚግሬሽንን ኖርወይ (Utlendingsdirektoratet, UDI)

ቤት ጽሕፈት ኢሚግሬሽን፡ ነቲ ኣብ ኖርወይ ዘሎ ፖሊሲታት ኢሚግሬሽንን ስደተኛታትን ሓላፍነት ወሲዶ የተግብር። ኣብቲ ዘለዎ መርበብ ሓበሬታ ድግ መምርሒታት ናይቲ ኣብ ኖርወይ ንክትቅመጡን ክትሰርሑን ዚምልከት ሓበሬታ ክትረክቡ ትክክሉ፣ ዝተፈላለዩ ቅጥዕታት መመልከቲታት ድግ ትረክቡ ኢኹም። www.udl.no

UDI፡ ንኢሚግሬሽን ዝምልከት መዋግዒ ሓበሬታ ኣለዎ። እቲ ኣድራሻ ድግ www.nyinorge.no እዩ።

ውድብ ሓተትቲ ዑቕባ ኖርወይ (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere, NOAS)

NOAS፡ ንግዳሴ ናይቶም ኣብ ኖርወይ ዝቐመጡ ሓተትቲ ዑቕባ ንምስደል ዝግለመ እዩ። እቶም ኣብ ኖርወይ ዑቕባ ወይ ጸግዒ ንክረክቡ ዝሓቱ ወይ ረኺቦም ንዘለዉ ሰባት፡ ሕጋዊ ደገፍ ወይ ሓፈሻዊ ድሕነት ክህቡ ይክክሉ።

ኢንተርኔት፡ www.noas.org
ተሌፎን፡ 22 36 56 60

ብዛዕባ ቲቢ ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ ካብ ሕሙማት ክትገብቡን ዝያዳ ምክርን ምስክርነትን ክትረክቡ ትደልዩ? ሰለዚ፡ ነቲ ቲቢ ብዘለዎም ሰባት ዝተዳለወን ንዕኡም ዘገልግልን መርበብ ሓበሬታ www.tbssurvivalproject.org ከፊትኩም ክትርእዩ ትክክሉ ኢኹም።

ኣባል LHL ክትኮኑ ትደልዩ? ንመርበብ ሓበሬታ www.lhl.no ከፊትኩም ርኣዩ።

እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ፡ ካብ Helbings Legat ብዘተረኽቦ ፋይናንሳዊ ሓገዝ ብLHL፤ ውድብ ልብን ሳንቡኡን ሕሙማት ፍርወይ ዝተሓትመ እዩ። ኮሚቴ ምስንዳእ፡ Ingunn Nordstoga፡ Torunn Hasler፡ Wolela Haile፡ Merete Taksdal፡ Mona Drage og Hedvig Fiske Amdal። ሰእልን ለይ-አውትን፡ Horisontdesign።

እዚ ንኡስ-ጽሑፍ'ዚ፡ ብምትሕብባር ናይቶም ኣብ ፍርወይ ዘለው ሕሙማት ቲብን ሰራሕተኛታት ሕክምና ቲብን ዝተዳለወ እዩ። ትካል ህዝባዊ ጥዕና ፍርወይ፡ ሞያዊ ምኽሪ ብምሃብ፡ ብቕዓት ናይቲ ንኡስ-ጽሑፍ ኣብ ምርግጋጽ ድማ ተሳተፉ።

ውድብ ሕመማት ልብን ሳንቡእን ኖርወይ

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo

post@lhl.no, www.lhl.no

ትካል ምትሕግጋዝ ቲቢ ዘለዎም ሰባት (Tuberkuloses hjelpeorganisasjon): ብሓመሽተ ሕመማት ቲቢ ኣብ ኖርወይ ዝተመሰረተ እዩ። መሰላት ዝበለጸ ሕክምናን ዝበለጸ ኩነታት መነባብሮን ከምኡውን መሰል መድሕንን ዕዮን ንክረኽቡ ተቓሊሶም እዮም። እዚ ውድብ'ዚ ድማ ቅድሚያ LHL ዚነበር ትካል እዩ። LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke): ነቶም ብሕማም ልብን ሳንቡእን ንዝተጸልዉ ሰባት ኣተኩሩ ዝሰርሕ ኣብ መላእ ሃገር ተገዲሱ ዚሰርሕ ውድብ እዩ። ቲቢ: ብመድሃኒትን ኣገልግሎት ጥዕናን ጥራይ ዘይኮነስ፡ ንኩነታት መነባብሮ ሰባት ዝሓሽ ንምግባር ማሕበረ-ፖለቲካዊ ሰጉምታት ብምውሳድ ድማ ክትቃለሶ ትክእል ኢኻ። ቲቢ: ኣብ ብዙሓት ሃገራት ከቢድ ናይ ጥዕና ጸገም እዩ፤ LHL ድማ መሰላት ሕመማት ቲቢ ንምምሕደሽ ብሃገርን ኣህጉራውን ደረጃ ይሰርሕ ኣሎ። ሰራሕ LHL: ምስ ዝተወጸዎ ጉጅለታትን ብምሕዝነት ምሰራሕን ሰብኣዊ መሰላት ምክባርን እዩ።

Ønsker du å snakke med noen som har hatt tuberkulose?

Ring LHLS tuberkulosetelefon 22 79 92 00

Telefonen er åpen torsdager kl. 17–21

Vi har taushetsplikt

Do you want to talk to someone who has had tuberculosis?

Call LHL's TB support line 22 79 92 00

The line is open Thursdays 5–9 pm

Confidentiality is assured