

## ናብ ኣውራጃ የምትላንድ ሀርየዳለን እንቋዕ ብደሓን መጻእካ!

ሓበሬታ ንዓኻ ኣብ ሸወደንን የምትላንድ ወይ ኣብ ሀርየዳለን ሓድሽ መጻኢ ዝኾንካ ከምኡውን ምስ ናይ ሕማም ወይ ናይ ስኒ ክንክን ርክብ ዘድልዮካ።

[www.regionjh.se](http://www.regionjh.se)  
063-14 75 00

ከም ሓታቲ ዑቕባ ወይ ከም ሓድሽ መጻኢ ናብዚ ክትመጽእ እንክለኻ ሓደ ካብ ክፍሊት ነጻ ናይ ጥዕና መርመራ ይውፈዮልካ እዩ።

እቲ ናይ ጥዕና መርመራ ናብ ሸወደን ምስ መጻእካ ብዝተኻእለ መጠን ኣብ ዝቐልጠፈ ጊዜ እዩ ዝግበር። እንድሕር ፍቓድ ኣልቦ ኾይንካ ወይ ተሓቢእካ ትነብር ኾይንካ እውን ካብ ክፍሊት ነጻ መሰል ናይ ጥዕና መርመራ ኣለካ። ኣብቲ ናይ ጥዕና መርመራ ሓንቲ ተኻኖኻት ሕሙማት ወይ ሓኪም ኢኻ ትረክብ። ብዛዕባ ጥዕና ዝርርብ ትገብር ከምኡውን ናይ ምልባዕ ሓደገኛታት ዝኾኑ ሕማማት ከይህልውኻ ንምርኣይ ፈተናታት ይውፈዮልካ። እቲ ናይ ጥዕና ክንክን ዝግበር ምእንቲ እቲ ዘድልዮካ ምእላይን ክንክንን ክትወሃብ ክትክእል እዩ። ከምኡውን ብዛዕባ እቲ ናይ ጥዕና-ሕማምን ክንክንን ከመይ ከምዝሰርሕ ሓበሬታ ትወሃብ። እቲ ናይ ጥዕና መርመራ ብናይ ዑቕባን- ስደተኛ ጥዕናን እዩ ዝካየድ።

ንናይ ጥዕናኻ መርመራ ሓደ ናይ ቆጶራ ውፊያ ብደብዳቤ ትወሃብ። እንድሕር ሓደ ናይ ቆጶራ ውፊያ ዘይመጹኡካ ከምኡውን ኣቐዲምካ ናይ ጥዕና መርመራ ዘይገርካ ኮይንካ ምእንቲ ባዕልኻ ቆጶራ ክትሕዝ ናብ ቁ.ስ. 063-14 23 60 እውን ክትድውል ትክእል ኢኻ።

### መሰል ናይ ሕማም ክንክንን ናይ ስኒ ክንክንን

ዓበይቲ ሓተትቲ ዑቕባ፡ ልዕሊ 18 ዓመት፡ ህጹጽ ናይ ሕማምን- ስንን ክንክን፡ ናይ ኣዴታት ክንክን፡ ናይ ሕርሲ ክንክን፡ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ምኽሪ፡ ጥንሲ ምንጻል፡ ኣብ ናይ ምልባዕ ምክልኻል ሕገ ዝተሞርኮሰ፡ ከምኡውን ናይ ክንክን ሓኪም ወይ ናይ ስኒ ሓኪም ንሓደ ኣዝዩ ብርቱዕ ናይ ሕማም ኩነታት ክጻረር ይክእል ኢሎም ዝገምገምዎ፡ መሰል ኣለካ። ክፍሊት ናይ ሕማም ክንክን ኣብ ሓደ ፍሉይ ናይ ዋጋ ዝርዝር ዝተሞርኮሰ ክትከፍል ኣለካ፡ ካብቲ ልሙድ ናይ ሕሙም ክፍሊታት ዝተሓተ።

ሓታቲ ዑቕባ ቆልዓን መንእሰያት ትሕቲ 18 ዓመትን ኩሎም ኣብ ሸወደን ዝቐመጡ ቐልዑት ናይ ሕማምን ናይ ስንን ክንክን ካብ ክፍሊት ነጻ መሰል ኣለዎም።

እንድሕር መቐመጢ ፍቓድ ተዋሂብካ ናይ ሕማምን ስንን ክንክን ብማዕረ ኩነት ከም ኩሎም ሸወደናውያን ዜጋታት መሰል ኣለካ። እቲ ዝወሃብ ክንክን ካብ ናይ ክንክን ኣድላይነትን ናይ ኮሙን ምዳቤን ዝተበገሰ፡ ብሓደ ውሱን ቀዋሚ ክፍሊት እዩ። ነቶም ገና ኣብ ናይ ቤት ጽሕፈት ዑቕባኻ ዝቐመጡ ነቲ ዑቕባኻ ዝወሃብ ግዝያዊ መንቀሳቐሲ ወረቐት ብምርኣይ እቲ ክፍሊት ከም ናይ ሓተትቲ ዑቕባ እዩ። ናይ ሕማም ክንክን ክሳብ እቲ ቆልዓ 18 ዓመት ዝመልእ ካብ ክፍሊት ነጻ እዩ ዝወሃብ። ናይ ስኒ ክንክን ክሳብ 21 ዓመት ካብ ክፍሊት ነጻ፡ ብድሕሪኡ ኣብቲ ወቕታዊ ዝተሞርኮሰ ክፍሊት ናይ ስኒ ክንክን።

እንድሕር ናብ ናይ ሕማም ወይ ናብ ናይ ስኒ ክንክን ቆጶራ ክትመጽእ ዘይክኢልካ ብግዚኡ ነቲ ቆጶራ ክትሰርዝ ኣለካ። እንተዝይኮይኑ ዋላ ኣይትምጻእ ክፍሊት ክትከፍል ኢኻ።

**እንድሕር ተርጓሚ ዘድልየክ ኾይኑ**

ምስ ናይ ሕማምን ስንን ክንክን ርክብ ክትገብር እንከለኻ ኩሉ ግዜ መሰል ናይ ተርጓሚ ኣለካ። እቲ ተርጓሚ ነታ ቆጶራኻ ኢሉ ስለ ዝተጠልበ ናብ'ቲ ናይ ጥዕና ማእከል፡ ቤት ሕክምና ወይ ናይ ስነ ክንክን፡ ብግዜኻ ክትመጽእ ኣገዳሲ እዩ።

**ናይ ምስጢር ምዕቃብ ቀይዲ**

ናይ ሕማም ክንክን ሰራሕተኛታትን ተርጓሚታትን ብምስጢር ምዕቃብ ቅዩዳት እዮም። ንስኻ ከዩፍቀድካ ብዛዕባ ሓበሬታኻ ንኻልእ ሰብ ወይ ንሰበ ስልጣን ክህቡ ኣይክእሉን ማለት እዩ።

**ናብ ናይ ሕማም፡ ናይ ስነ ክንክን ክትከይድ ከለኻ፡ ወይ ሓኪም**

**ዝእዘዘልካ መድሃኒት ክትገዝእ ከለኻ**

እንድሕር ተኻኢሉ፡ መንነት-ወረቐ፡ ንመንነትካ ዘረጋግጽ ካብ ቤት ጽሕፈት ግብሪ ናይ መንነት ሰነድ፡ ናይ ዑቕባ ቅብሊት፡ ንዑቕባኻ ዝወሃብ ግዝያዊ መንቀሳቕሲ ወረቐት ወይ ፓስፖርት ኩሉ ግዜ ተማላእ።

እንድሕር ናይ ሽወደን ግላዊ ቁጽሪ ዘይብልካ ኾይንካ፡ ኣብ ኣውራጃ የምትላንደ ሀርዩዳሊን ንመጀመርያ ግዜ ክንክን ክትሓትት እንከለኻ ሓደ መተካእታ ቁጽሪ ትወሃብ። እቲ ቁጽሪ ኣዕቕቦ ዝመጽእ ዘሎ ግዜ ክንክን ክትሓትት እንከለኻ ትማለኡ። እንድሕር ነቲ መተካእታ ቁጽሪ ኣጥፊእኩሉ ሽምካን ናይ ልደትካ ዓመተ-ምህረትን መሊሰካ ክትህብ ኢኻ።

**ጉዕዞ ናብን ካብን ናይ ሕማም ክንክን**

ነቲ ናብን ካብን ናይ ሕማምን ስንን ክንክን ጉዕዞኻ ሓላፍነት ናትካ እዩ። ናብን ካብን ናይ ሕማም ክንክን ክትገይሽ ከለኻ ብኣውቶቡሰ፡ ባቡር ወይ ናይ ግሊ ማኪና ገይርካ ክትገይሽ ብቐዳምነት ክትመርጽ ኣለካ። ንሓደ ክፋል ናይ መገሻኻ ዝኸፈልኩሉ ዋጋታት ድሒርካ ክፍሊት ክትወሃብ ትኸእል ኢኻ። ነቲ ቅብሊታትካ ኣዕቕቦ ከምኡ'ውን ካብ'ቲ ወሃቢ ክንክን ናይ ሕማም ጉዕዞ ፎርም/ኦርገኒክ ሕተት።

ብዛዕባ ክፍሊት ኣብ <http://ltr.se/fardtjanst-sjukresor/sjukresor> ዝያዳ ኣንብብ።

እንድሕር ብምኽንያት ጥዕና ናብ ወይ ካብ ናይ ሕማም ክንክን ምኽድ ይጽግመካ ኾይኑ ሓደ ሓደ ግዜ ናይ ሕማም ጉዕዞ ብታክሲ መሰል ኣለካ። መን እዩ እቲ ሕሙም ካብን ናብን ናይ ሕማም ክንክን ብታክሲ ምጉዳዝ ዘድልዮ እቶም ናይ ክንክን ሰራሕተኛታት እዮም ዝግምግሙ። እቶም ናይ ክንክን ሰራሕተኛታት ኣዚኻ ሓሚምካ እም ናይ ዘመድ ሓገዝ የድልየካ እዩ ኢሎም እንድሕር ገምጊምም ጥራይ እዩ ዘመድ ምሳኻ ብታክሲ ክጓዕዝ ዝኸእል። ቅድሚ ጉዕዞ ምጅማሩ ነቲ ዘዋር ታክሲ ትኸፍሎ።

ናብ ገዛኻ መምለሲ ጉዕዞ ብኣውቶቡሰ፡ ባቡር ወይ ናይ ግሊ ማኪና፡ እንድሕር እቶም ናይ ሕማም ክንክን ሰራሕተኛታት ካልእ ነገር ዘይኢሎም፡ ሓላፍነት ናትካ እዩ። ዋላ እውን ናብ ቤት ሕክምና ብታክሲ ወይ ብኣምቡላንስ እንተመጺእካ ዝምልከት እዩ።

**እንድሕር ብዛዕባ ጥዕናን- ናይ ሕማም ክንክንን ምኽሪ ኣድልዩካ**

እንድሕር ቁ.ስ. 1177 ደዌልካ ምስ ሓንቲ ኣላይት ሕሙማት ክትዛረብ ትኸእል ኢኻ። እታ ኣላይት ሕሙማት ሕቶታት ክትምልስ፡ ምኽሪ ክትህበካ፡ እንድሕር ክንክን ዘድልየካ ኾይኑ ገምጊማ ከተመሓላልፈካ ትኸእል። 1177 ኣብ ዘድልየካ ክትድውል ትኸእል ኢኻ።

**እንድሕር ባዕልኻ ናይ ጥዕናን- ናይ ሕማምን ናይ ክንክን ሓበሬታ ክትደልይ ደሊኻ ኣብ፡**

[www.1177.se](http://www.1177.se) ብዛዕባ ሕማምት፡ ሽግራት፡ መርመራታትን ክንክን ጽሑፋት ኣለዉ። መብዛሕትኡ ካብ'ቲ ጽሑፋት ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ትርጉማት እዮም።

**ሕሙም ዲኻ ወይ ናይ ጥዕና ሽግር እዩ ዘለኻ?**

እንድሕር ኣብ ቤት ሕክምና ብቐጽብት ክንክን ዘዩድልዮ ጸገም ኣለካ ናብ ናይ ጥዕና ማእከል ሓገዝ ክትሓትት ኣለካ። እቲ ናይ ጥዕና ማእከል ኣብ መንጎ ሰ.08.00 ቅብን ሰ.5.00ድብን ኣብ ናይ ስራሕ መዓልታት እዩ ክፋት። ንሓኪም ወይ ኣላይት ሕሙማት ንክትረከብ ቆጶራ ክትገብር ኣለካ። ፍሉይ ሰዓታት ኣብ ሰሙን መቐበሊ ዘወፍያ ናይ ክንክን ማእከላት ኣለዎ።

ናይ ርክብ ሓበሬታታት ናይ ክንክን ማእከል/ህዝባዊ ናይ ስነ ክንክን፡

**እንድሕር ብርቱዕ ሓሚምካ ወይ ተሃሲኻ**

እንድሕር ብሃንደበት ብርቱዕ ሓሚምካ ወይ ኣብ ሓዲጋ ብርቱዕ ተሃሲኻ ናብቲ ናይ ኣስተርሹንድ ቤት ሕክምና ናይ ህጹጽ መቐበሊ ክትከይድ ኣለካ። እቲ ናይ ህጹጽ ሕክምና ኩሉ መዓልታት ዕስራን ኣርባዕተን ሰዓታት ክፋት እዩ። ናይ ህጹጽ ኩነታት ቁጽሪ ስልኪ፡ 112 ።

112 ሓዲ ናይ ህጹጽ ቁጽሪ ስለ ዝኾነ ናይ ሂወት ሓዲጋ ክንንፍ ክሎ ጥራይ ክዝውተር ኣለዎ።

እንድሕር ሓታት ዑቕባ ኹይንካ እም ኣብ ናይ ኣስተርሹንድ ቤት ሕክምና ተዓቕብካ ንሰኻ ወይ ሓዲ ካብቶም ሰራሕተኛታት ንቤት ጽሕፈት ዑቕባ ኣብ ኣስተርሹንድ ክሕብር ኣገዳሲ እዩ። እቲ ቤት ጽሕፈት ዑቕባኛ 010-485 54 18 ቁ.ስ. ኣለዎ።

**እንድሕር ቃንዛ ስነ ኣለካ**

ንሰኻ ህጹጽ ናይ ስነ ክንክን ዘድልዩካ (እንድሕር ረስነ፡ ሕበጥ፡ ቃንዛ ኣለካ ወይ ኣብ ኣፍካ እንድሕር ተሃሪምካ) ናብቲ ናይ ህዝባዊ ናይ ስነ ክንክን ተረኛ ቁ.ስ. 063-15 33 00 ክትድውል ኣለካ። ንሓዲ ሓኪም ስነ ወይ ኣላይት ሕሙማት ንክትረከብ ሓዲ ቆጶራ ክትሕዝ ኣለካ።

**እንድሕር ምስ ገለ ሰብ ክትሃረብ ደሊኻ**

ኣብ ቐልል ዝበለ ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሽግር፡ ምስ ናይ ጥዕና ክንክን ማእከል ወይ ምስ ናይ ዑቕባኛ-ሰደተኛ ክፍሊ ጥዕና ርክብ ግበር። ብዛዕባ ናይ ድቃስ ሽግራት፡ ጭንቀት ወይ ግብረ መልሲ ናይ ውግእ ቅልውላው ከምኡውን ሓዘን ዝምልከት ክኸውን ይኽእል እዩ።

እንድሕር ብስነ-ኣእምሮኣዊ ኣጸቢቕካ ሓሚምካ ኣለኻ ብህጹጽ ሓገዝ ኣድልዩካ ምስቲ ኣብ ኣስተርሹንድ ዝርከብ ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ናይ ህጹጽ መቐበሊ ርክብ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ቁጽሪ ስልኪ. 063-15 32 50 ኩሉ ግዜ ናብ 1177 ደዊልካ ርክብ ንምግባር ዝሕግዘካ ክትረከብ ትኽእል ኢኻ።

**እንድሕር ነብሰ ጸር ኹይንኪ ወይ ጠኒስኪ**

ናይ ጥንሲ መመርመሪ ኣብ ፋርማሲ ከምኡውን ኣብ ኩሉ ድኳናት ዝግዛእ ኣሎ። ነብሰ ጸር ከምዝኾንኪ ምስእትፈልጢ ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ምስ ናይ ጥዕና ማእከልኪ ርክብ ግብሪ። ኣብቲ ናይ ጥዕና ማእከል ናይ ኣዲታት ክንክን/ናይ መሕረሲት መቐበሊ ኣሎ። ናብ ሓንቲ መሕረሲት ስሩዕ መርመራታት ናይ ምግባር መሰል ኣለኪ። እንድሕር ኣድልዩ ምስ ሓዲ ሓኪም ርክብ ክትወሃቢ ኢኻ። ቅድሚ ሕርሲ ሓበሬታ፡ ክንክንን ኣብ ግዜ ሕርሲ ከምኡውን ድሕሪ ሕርሲ መርመራታት ነዓኻን ነቲ ህጻንን ትወሃቢ። ከምኡውን ብዛዕባ ናይ ጥንሲ መከላኸሊ ምኽሪ ትወሃቢ። ነዚ ክንክን እዚ ክፍሊት ምኽፋል ፈጸሙ ኣዩድልዩኻን እዩ።

### **ምንጻል ጥንሲ**

ኣብ ናይ ሸወደን ሕጊ ዝተመርኮሰ፡ እንድሕር ጓል ኣንስተይቲ ጥንሲ ክትንጽል ደልዮ ወይ ኣይፋል ባዕላ እያ ትውስን። ምስ ናይ ጥዕና ማእከል ርክብ ክትገብሪ ወይ ቀጺሉ ክሕግዘኪ ዝኸእል 1177 ክትድውሊ ትኸእሊ ኢኺ።

ብዛዕባ ጥንሲ ምንጻል ምኽሪ ዝደልዮ ደቂ ኣንስተዮ ኣብ ናይ ኦስተርሹንድ ቤት ሕክምና ኣብ ናይ ጥንሲ ምንጻል መቐበሊ ቆጶራ ክሕዛ ይኸእላ እዮን። እቲ ቆጶራ ኣብቲ ናይ ደቂ ኣንስተዮ ክሊኒክ ኣማኻሪ፡ ብቁ.ስ. 063-15 39 30 ወይ 063-15 35 93 እዩ ዝተሓዘ።

### **ናይ ቆልዑት ናይ ክንክን ማእከል**

ኣብ'ቲ ናይ ማእከል ክንክን ዝርከብ ናይ ቆልዑት ክንክን ማእከል፡ ናይቶም፡ 0-5 ዝዕድመኦም ቆልዑት ናይ መርመራን ክታቦታትን ስሩዕ ቆጶራታት ይውፈዮሎም እዮ። ኣብኡ እቲ ናይ'ቲ ቆልዓ ምዕባላን ጥዕና ምክትታል ይግበር። ንሰኺ ከም ወላዲት ደገፍን ምኽርን ትወሃቢ። ኣብ'ቲ ናይ ቆልዑት ናይ ክንክን ማእከል ምኻድ ካብ ክፍሊት ነጻን ብወለንታን እዮ። ኩሎም እቶም ናብ ናይ ቆልዑት ናይ ክንክን ማእከል ዝኸዱ ኣብ ፍሉይ ዕድመታት እዩ ቆጶራ ዝግበረሎም። እንድሕር ንሰኺ ከም ወላዲት ብዛዕባ ወላዲኪ ወይ ብዛዕባ ወላዲት ምዃን ሕቶታት ኣልዩኪ ኣብ ዘድለይኪ ባዕልኺ ምስ ናይ ቆልዑት ናይ ክንክን ማእከል ርክብ ክትገብሪ ትኸእሊ ኢኺ።

### **መድሃኒት**

ከም ዑቕብኛ እቲ ብሓኪም ዝተኣዘዘልኪ መድሃኒት ካብ ፋርማሲ ብትሑት ዋጋ ክትገዝእዮ ትኸእሊ ኢኺ። ኩሉ እቲ ካልእ መድሃኒታትን ኣቐሕትን ምሉእ ዋጋ ኢኺ ትኸፍሊ።

### **ንመድሃኒት ዝለዓለ ናይ ዝኸፈል ውሕስነት**

ነዓኺ ናይ መቐመጢ ፍቓድ ዘለኪ ናይ ናብ ሕክምና መጽዓዚ፡ ናይ ሕማም ክንክንን ናይ መድሃኒት ዋጋታትን ንመድሃኒት ዝለዓለ ናይ ዝኸፈል ውሕስነት ኣለኪ።

ሓታቲት ዑቕባ ነቶም ካብ ካልእ ክትወሃቡዮ ዘይትኸእሊ ናይ ክፍሊታት ወጻኢ ናብ ቤት ጽሕፈት ዑቕባ ክተመልከቲ ትኸእሊ ኢኺ። ናብ ሕክምና ወይ ናብ ክንክን ስነ፡ ሓኪም ዝኣዘዘልኪ መድሃኒት ወይ ናብ ናይ ሕክምና መጽዓዚ ክትገዝእ እንከለኺ ኩሉ እቲ ቅብሊታት ዓቕብዮ ኢኺ። ቤት ጽሕፈት ዑቕብኛ ዝያዳ ሓበሬታ ክህበኪ ይኸእል እዮ።