ናይ ኣፍሪካ ደቒ-ኣንስትዮ ክሊኒክ

ሓበሬታ ብዛዕባ ውሱን ንናይ ምኽንሻብ ማህሰይቲ ዝምልስ መጥባሕቲ (ዲኢንፊቡሌሽን) ንኣካላት ሓፍረትኪ ንምኽፋት ዝግበር መጥባሕቲ

እቲ መጥባሕቲ እንታይ ዓይነት እዩ?

ሓደ ሓደ ኣብ ኣካላት ብልዕቲ ሕፍረት ባህላዊ መጥባሕቲ ዝተገበረለን ሰባት ሓፍርተን እስካዕ ምዕጻው በጺሑ እዩ። እንድሕር ድኣ ክኽፈት እትደሊ ኮይንኪ፤ እሞ ንኡኡ ዘኽእል መጥባሕቲ ክትገብረ እንተደሊኺ፡ ክንሕግዘኪ ኢና።

ነርሲ ወይ ከዓ መዋለዲት ነዚ ኣካላት ሕፍረትኪ ብጽቡቕ ኩነታት ክከፋፍትኦ ይኽእላ እየን። ማለት ድማ፤ ሽንቲ፤ ፍታንን ናይ እኣዴታትኪን ከምቲ ልሙድ ክወጽእ ይኽእል ማለት እዩ። ናይ ጾታ ርክብ እውን ክትገብረ ዘኽ እለኪ እዩ ማለት እውን እዩ።

እቲ መጥባሕቲ ክኻየድ እንከሎ፤ ንቕሕቲ ኮይንኪኢኺ ክትውድ እዮ። ኮይኑ ግና እቲ መጥባሕቲ ዝካይደሉ ቦታ ብመደንዘዚ ስሚዒት ከይህልዎ ክግበር እዩ።

ቅድሚ ቆጸራኺ እቲ ዝተውሃብኪ ክሪም ቅብኣት ተጠቐምሉ፤ ምእንቲ ነቲ ዝሕከም ቦታ ምእንቲ ከደንዝዞ እዩ። ኣብቲ ሕክምና ዝግበረሉ ከባቢ ሰብነት ዝወሃብ መደንዘዚ ምቹውነት ክህልወኪ ይገብር፤ እቲ ክሪም ቅብኣት እቲ ዝሕከም ከባቢ ሰውነት ስምዒት ከይህልዎ ክገብር እዩ። ቐጺሉ፡ እቲ መርፍእ ነቲ ኩሉ ቦታ ወሲኹ ስምዒት ከጥፍኣሉ እዩ።

እቲ መጥባሕቲ ካብ 30 ክሳዕ 40 ደቂቕ ዝውድ እዩ።

ብድሕሪኡ፡ ብቕሊሉ ንክትሸኒ ፈውሲ ክንህበኪ ኢና። ኣብቲ ክሊኒክ ንተወሳኺ 30 ደቂቕ ጸኒሕኪ ናብ ናብ ንቡር ኩነታኺ ክትምለሲ እኺ፤ ብድሕሪኡ ናብ ገዛኺ ክትከዲኢኺ።

ሓደ ሰብ ምሳኺ ክህሊ ተመራጻይ እዩ። ንሱ፡ ምሳኺ ጸኒሑ ድሕሪ መጥባሕቲ ናብ ገዛኺ ይወስደኪ።

ድሕሪ መጥባሕቲ

ሰውነትኪ ድሕሪ መጥባሕቲ፤ ዝተፈልየ ነገር ክስምዖ እዩ። ንኣብነት፡

- እቲ ማይ ሽንቲ ቀልጢፉ ይወጽእ፤ ትርር ዝብለ ይኸውን፤ ክብድ ዝበል ድምጺ ድማ የስምዕ።
- እቲ ናይወርሓዊ ኣዴታትኪ ደም ሕፍስ ዝበለ፤ ጻዕቒ ዘለዎ ይኸውን፤ ኮይኑ ግና ዝህልወኪ ቓንዛ ትሕት ዝብል ይኸውን፤ ናይ ደም ምርጋእ ኩነታት ካብ ቀደም ዝሐሸ ይኸውን።
- በዋን ጾታዊ ርክብ ዘምጸኣልኪ ቓንዛ ዝሐሸ ይኸውን። እቲ መእተዊኡ ግፍሕ ስለዝብል ልሕልሕ ድማ ይብለልኪ እዩ።

ናብ ናይ ደቂ እኣንስትዮ ናይ ሃንደበት ኩነታት ሓገዝ ምምጻእ ኣገዳሲ እዩ። ስለዝኾነ፡ ንናይ ቐረባኺ ዶክተር ርኸብዮ፤ ወይ ድማ ንናይ ሃንደበታዊ ሕክምናዊ ሓገዛት መምርሒ (ዲፓርትመንት)፤

- ምናልባሽ ይፈሰኪ ዘሎ ደም ዘሻቕለኪ እንተኾይኑ፤
- ማይ ሽንቲ ምሻን እንተዘይኺእልኪ
- ካብቲ ዝተሰፍየ ዝነቕል ቓንዛ እንተሊኪ እሞ ይገድድ እንተልዩ
- ረስኒ እንተልዩኪ፤ ቀጥ ቀጥ ዘብለኪ እንተኾይኑ ወይ ከዕዓ ብሓፈሻ ዘይጥ ዕዓየኪ እንተኾይንኪ
- ካብ ኣካላት ሓፍረትኪ ዝወጽ ሕማቕ ጨና ዘለዎ ፈሳሲ እንተልዩ፤

ንባዕልኺ ኣብ ምክንኻን

ድሕሪ እቲ መጥባሕቲ ናይ ቑስሊ ስምዕዒት ክህልወኪ ይኽእል እዩ፤ ናይ ሽቓቕ እንትኽዲ ዘይምቹው ስምዕዒት ክህልወኪ ይኽእል፤ እዚ ድማ ብፍላይ ካብ ሕበጥ ዝተልዓለ ክኸውን ይኽእል፤ ንውሑዳት መዓልቲ ናይ ምቕጻል ስምዕዒት ክህልወኪ ይኽእል እዩ፤ እዚ ዝተለምደ ንቡር እዩ (ኖርማል)

ዝስዕቡ ሓሳባት ከመይ ዘይምቹው ኩነታትኪ ከም እተማሕሽዮን ነቲ ዝተሰፍየ ከባቢታት ከም እትከናኸንዮ ዝሕብሩ እዮም።

- ቓንዛ ዝቕንሱ ከም ፓራሲታሞል ዝኣመሰሉ ፈዊስ ኣፋውስ ተጠቐሚ፤
- ኣብቲ ናይ መጀመርታ መ ዓልቲ ሕበጥ ምእንታን ክቕንሰልኪ በረድ ብፕላስቲክ ገይርኪ ኣብቲ ዝተበጥሐ ከባቢኣቕምጥሉ፤
- እቲ ከባቢ ምእንታንቕልል ክብለኪ፤ ነቲ ዝተጎድኣ ከባቢ ጨው ዝተሓወሶ ውዕይ ማይ ገይርኪ ጭመቕዮ
- እቲ ኣብቲ ጉዱእ ከባቢ ዝተገበረልኪ መሸፈኒ/ጨርቂ በብጊዚኡ ቐይርዮ
- ድሕሪ ነብስኺ ምሕጻብኪ ኩሉ ሻዕ፡ ምእንታን ረኽሲ ከየጋጥም፡ ቐስ ኣቢልኪ ብጽሩይ ሽጎማኖ ንኽእ ንኽእ ኣብልዮ'
- ኣብ ጥቓ እቲ ሽቓቕ ሓድ መቕድሒ ጽሩይ ማይ ኣንብሪ፤ ድሕሪ ምጥቃም ሽቓቕ፤ ንቲ ከባቢ ብማይ ልቕልቕኣብልዮ
- እቲ ዝተሰፈክሉ ፈትሊ፤ ድሕሪ 10 ክሳዕ 14 መዓልታት ብባዕሉ ሕቕቕ ክብል እዩ።

- ካብ 2 ክሳዕ 3 መዓልታት ኣእርፊ፤
- ከቢድ ናይ ገዛ ስራሕን ንጥፈታትንኣወግዲ
- ድሕሪ ሰለስተ ሰሙን ጾታዊ ርክብ ክትገብሪ ትኽእሊኢኺ

ኽትትል ምግባር

እቲ መጥባሕቲ ምስተኻየድ ድሕሪ 4 ክሳዕ 6 ኣብ ዘሎ ግዘ ዘለኪ ምምሕያሽ እንታይ ከም ዝመስል ምርግጋጽ እንዳጋና ክንርኣኺ ኢና። ቅድሚ ናብ ገዛኺ ምኻድ ቆፀሮ ክነዳልይየልኺ ኢና።

ኣድራሻ

ናይ ስነ-ተዋልዶ መሰላት መድብ ትምህርቲ ዝምልከቶም ሰራሕተኛታት (FARREP) ካብ ሶኒ እሰካዕ ዓርቢ፤ ካብ 9am ናይ ንግሆ እስካዕ 5pm ናይ ድሕሪ ሰዓት ኣለዉ።
ተለፎን፡ (03) 8345 3058
ኢሜል: farrep.program@thewomens.org.au
ፋክስ፡ (03) 8345 3053

ወይ ድማ ኣብ እቲ ከባቢኹም ዝርከብ ማእከል ጥዕና ንናይ ፋሬፕ (FARREP) ሰራሕተኛ ርኸቡ፤

ንዝበለጸ መረዳእታ ንድረ-ገጽና እውን ፈትሹ http://www.thewomens.org.au/health-information ድረ-ገጽና እዩ።

ዝጥወቕ መስመር ቋንቋ ርክብ (Language link)

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ
للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني
用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站
Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας
अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए
Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web
Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga
Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin
Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

ኣስተርጓማይ ትድሊ ዶ?

Interpreter

ኣስተርጓማይ ትድሊ እንተኾይንካ ክግበረልካ ሕተት።

ደገፍ ኣንጻር ዓመጽ ኣብ ልዕሊ ስድራቤት

1800 ብሄራዊ ናይ ህጹጽ ርክብ መስመር

እንተድኣ ጾታዊ ጥቕዓት፡ ናይ ገዛ ውሽጢ፤ ናይ ውሽጢ ቤተሰብ ዓመጽን ምግፋዕን እንተጋጢሙ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ እኢኹም።
ኣብ ዝኾን እዋን፤ ቐትሪ ኮነ ለይቲ ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።
1800 737 732
1800respect.org.au

ብጌጋ ከይትርድኡና መዘኻኸሪ፡ እዚ ናይ መረዳእታ ወረቐት እዚ ሓፈሻዊ መረዳእታ ጥራሕ ዘቕርብ እዩ። ንዝርዝርን ብውልቕም ንዝደልይዎ ሓገዝ ግና ካብ ናቶም ናይ ጥዕና ብዓል ሙያ ማዕዳ ተወከሱ። ኣብ ክንዲ ናብ ሓኪም ምኻድ ኣብዚ ጽሑፋዊ ወረቐቲ ኣብ ዝተጽሓፉ ማዕዳታት ብምምርካስኩም ጉድኣት ወይ ድማ ጥፍኣት እንተጋጢሙ ሮያል ናይ ደቒ ኣንስትዮ ሆስፒታል ሓላፍነት ኣይወስድን፤ ኣይቕበልን እውን። ህጹጽ ናይ ሕክምና ቖላሕታን ኽትትልን እንተድልዩኹም፤ ኣብ ቐረባኹም ንዘለዉ ናይ ህጹጽ ጊዘ መምርሒ (ዲፓርትመንት) ርኸብዎም።
© The Royal Women's Hospital 2025