ናይ ኣገልግሎት ምቕራብ ሓበሬታ ወረቐት

ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ኤሰክስ፡ ኣብ ኤሰክስ ዝነብሩ ሰባት (ሳውዝኤንድን ቱሮክን ከይሓወሰ) ናይ ስደት/መንበሪ ኩነታት ብዘየገድስ፡ ምኽሪ፡ መከላኸሊ ጥንሲ፡ ብስጋዊ ርክብ ንዝመሓለለፉ ሕማማት፡ መርመራን ሕክምናን ብነጻ ይህብ።

ፍቃድ

ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ንጾታዊ ርክብ ፍቃድ ክትህብ (ክትሰማማዕ) እትኽእለሉ ሕጋዊ ዕድመ፡ ጾታዊ ኩነታትካ ብዘየገድስ፡ 16 ዝዕድመካ/ኺ ክትከውን ይግባእ። ካብ 13 ክሳብ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ሰባት ንዝኾኑውን ምስጢራዊ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም፡ ይኹን እምበር ተወሳኺ ርክብ/ዝርርብ ምስ በዓል ሞያ የድሊ ንውሕስነትካ ንምርግጋጽን ክትሕገዝን። ወዲ/ጓል 12 ዓመትን ትሕቲኡን እንተኾንካን ጾታዊ ርክብ እንተፈጺምካን፡ እዚ ከም ሕጋዊ ዓመጽ ተሓሲቡ፡ ምኽንያቱ ኣብዚ ዕድመ እዚ ጾታዊ ርክብ ንምፍጻም ፍቓድ ከትህብ/ቢ ስለዘይትክእሉ።

ሓደ ሰብ ንጾታዊ ርክብ ንክፍጽም እንተዘይተሰማሚዑ፡ ወይ ጸቕጢ እንተተገይሩሉ፡ ብጸለም፡ ወይ ተታሊሉ ጾታዊ ርክብ ክፍጽም እተተገዲዱ/ዳ፡ እዚ ከም ጾታዊ መጥቃዕቲ ወይ ዓመጽ ተሓሲብ ብሕጊ ዘቅጽዕ እዩ።

ዘይተሓሰበ ጥንሲ

ነጻ ናይ መርመራ ጥንሲ እውን ኣብ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ኤሰክስ ክግበር ይከኣል።

ዘይተሓሰበ ጥንሲ እንተ ኣጋጢሙኪ፡ ኣማራጺታትን ደገፍን ኣሎ። እቲ ኣማራጺታት ድማ ነቲ ጥንሲ ምቕጻል፡ ነቲ ጥንሲ ምንጻል ወይ ምቁራጽ ጥንሲ፡ ከምኡ'ውን ነቲ ህጻን ምስ ተወልደ ናብ መናበዪ ምውሳድ ይርከብዎም። ብኸመይ ትቕጽሊ ናትኪ ምርጫ እዩ፣ ሕጉስቲ ንኽይትኾኒ ዝገብረኪ ውሳነ ክትወስዲ ድማ ዝኾነ ሰብ ጸቕጢ ክገብረኪ የብሉን።

ኣቐዲምካ ሓገዝ ምስ እትሓቲ፡ ዝያዳ ኣማራጺታት ክህልወካ እዩ። ነቲ ጥንሲ ክትቅጽልዮ እንተዘይመሪጽኪ፡ ክሕግዙኺ ዝኽእሉ ናይ ነጻ ኣገልግሎታት ኣለዉ፡ ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ኤሰክስ ድማ ሪፈር ንኽትበሓሊ ክድግፈካ ክሕግዙኪ ይኽእል።

ንዝያዳ ሓበሬታ ወይ ደገፍ ኣብ ዙርያ ዘይተመደበ ጥንሲ ብኽብረትኩም ኣብ www.msichoices.org ተወከሱ ወይ ብ 020 7636 6200 ደውሉ።

ፊት ንፊት ኣገልግሎት

ጋንታና ፉሕሽዋት እዮም፣ ዘይፍርዳውያን፡ ክሕጉዝኹም ድልዋት እዮም። ቆጸራታትኩም ኩሉ ምስጢራዊ ክኸውንን፡ ንሰራሕተኛታት እትህቦም ሓበሬታ ብዘይ ፍቓድኩም ንኻልኦት ኣሕሊፎም ኣይህቡን። ኣብ ቀረባኹም ዝርከብ ክሊኒክ ንምርካብን ቆጸራ ንምሓዝን ብቑጽሪ ስልኪ 0300 003 1212 ደውሉ።

ብተወሳኺ ብኢንተርነት ቆጸራ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹም በዚ ናይ ኦንላይን ኣገባብ: pcic.myphr.online

ብዝኾነ ምኽንያት ናይ ትርጉም ኣገልግሎት እንተኣድልይኩም፡ ጋንታና ኣብ እዋን ቆጸራኹም ነዚ ከዳልወልኩም ድሉው እዩ።

Delivered by Provide community

Commissioned by Essex County Council

20031E-ES-01

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት/ሕማማት (STI)

እዚ ኣገልግሎት፡ ከም እኒ ክላሚድያ፡ ፡ጎኖርያ፡ ፍንጣጣን ኤችኣይቪን ሓዊሱ ዝተፈላለዩ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክምርምር ይኽእል። ገለ ካብዚም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ምልክታት ስለዘይብሎም፡ መርመራ ካብ ዘይትገብር ነዊሕ እተኾይኒ፡ ዋላ'ውን መጻምድቲ ኣይትቐይር፡ ወይ ሓድሽ ጾታዊ መጻምድቲ እንተሃልዩካ መመራ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። ከም ክላሚድያ፡ ጎኖርያን፡ ፍንጣጣን ዝኣመሰሉ ብጾታዊ ርክብ ዝፍጠሩ ባከተሪያዊ ሕማማት ብጸረ-ረኽሲ መድሃኒት ክጽረጉ ይኽእሉ።
ዋላ'እካ ኩሎም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ክፍወሱ እንተዘይከኣሉ፡ ኹሎም ዘርእይዎ ምልክታት ሓማማትን፡ ሓደጋ ናይ ምትሕልላፎምን ንምንካይን ብመድሃኒት ክሕከሙ ይኽእሉ። ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት (STI) ከም ዘለካ እንተተረጋጊጹ፡ መድሃኒት ብነጻ እዩ፡ ውጽኢትካ ድማ ብዘይ ፍቓድካ ምስ ካልኦት ኣይንለዋወጦን ኢና። እንተ ደኣ ብቀጻሊ ዘይውሑስን ብዘይመከላኸሊ ጾታዊ ርክብ ተዘውትሩ እንተኾይንኩም፡ ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ነዞም ሕማማት ትከላኸልን ንነብስኻ ውሕስነትካ ትሕሉን፡ ብኽብረትኩም ኣብ ከባቢኹም ኣብ ዝርከብ ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ንሓኪም ኣዛርቡ።

ገለ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት፡ ፍሉይ መድሃኒታት ከም PrEPን DoxyPEPን ብምውሳድ ወይ ብክታበት ክንከላኸሎም ይከኣል። ብቀጻሊ መከላኸሊ ዘይብሉ ጾታዊ ርክብ ትፍጽም እንተኾንካ፡ ወይ ከኣ ሰብኡት ኬንኩም ምስ ካልኦት ደቂ ተባዕትዮ ጾታዊ ርክብ ትፍጽሙ እንተኼንኩም፡ ኣብ ከባቢኻ ዝርከብ ክሊኒክ ጾታዊ ጥዕና ነዞም ሕማማትን HIV ብኸመይ ከም እትከላኸሎም ዝያዳ ሓበሬታ ምርካብ ይከኣል።

ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ውሑስ ትኸውን ዝያዳ ክትፈልጥ ምስ እትደሊ ምስ ሓደ ካብ ሰራሕተኛታትና ተዘራረብ።

መከላኸሊ ጥንሲ

ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ፡ ጥንሲ ንኸይፍጠር ክሕግዙ ዝኽእሉ መሳርሒታት እዮም። ገሊኦም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽስታት (STIs) ንምክልኻል እውን ይሕግዙ።

እዚኦም ኩሎም ካብ ክሊኒካት ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ኤሰክስ ብነጻ ከርከቡ ይኽእሉ፣ ኮንዶም እውን ብፖስታ ብነጻ ብፖስት ጠሊብኩም ክትረኽቡ ትኽእል ኢኻ (ብመንገዲ ናይ ኦንላይን ፖርታልና pcic.myphr.online ክጥለብ ይከኣል)።

QR ሊንክስ፡ ኦንላይን ፖርታል

ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ
ጥንሲ ይከላኸል
STIs ይከላኸል
ጥቅሙ

ህጹጽ ሆርሞናዊ መከላኸሊ ጥንሲ (EHC)
EHC ፍኑው ጾታዊ ርክብ ኣብ እትፍጽመሉ፡ እሞ ከኣ ሓድጋ ጥንሲ ናይ ምግጣም ክህሉ ኣብ ዝኽእለሉ ትጥቀማሉ እዩ። ከምኡ ድማ ፍኑው ብዘይ መከላኸሊ ርክብ ምስትፍጽማ፡ እሞ ከኣ ስሩዕ ናይ ጥንሲ ከኒና ኣብ እትነጥራሉ ወይ እዎን ኮንዶም ምስ ዝቕደድ/ኣብ ዘይተጠቀምኩሙሉ የጠቓልል።

ከኒና
መዓልታዊ ዝውሰድ ሆርሞናዊ ከኒና።

ምትካል
ኣብ ትሕቲ ቆርበት ቅልጽምክን እትኣቱ ንእሽቶ ፐላስቲክ በትሪ፡ እዚ ን3 ዓመት ይጸንሕ።

IUD ወይ IUS

ንጥንሲ ንምክልኻል ዝሕግዝ ኣብ ማህጸንኪ ዝኣቱ ንእሽቶ ቅርጺ ቲ ዘለዎ መሳርሒ፡ እዚ ክሳብ 8 ዓመት ዝጸንሕ እዩ። IUD ክሳብ 10 ዓመት ክጸንሕ ይኽእል እዩ፣ ከም ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ እውን ክውዕል ይኽእል።

ንእሽተይ ለቆታ/ሰንጣ
ንእሽቶ ርቡዕ ኩርናዕ ቅርጺ ዘለዎ ለቆታ ን7 መዓልታት ኣብ ቆርበትካ እትለብሶ/ተጥብቆ፡ ድሕሪኡ ብሓድሽ ትትክኦ።

ኮንዶም
ዓጋቲ መከላኸሊ ጥንሲ - ምልውዋጥ ፈሳሲ ኣካላትን፡ ናይ ቆርበት ምስ ቆርበትን ምትንካፍ የቋርጽ።

ውሽጣዊ ኮንዶም
ናይ ቆርበት ምስ ቆርበት ምትንኻፍ ዝኽልክል፡ ኣብ ርሕሚ ወይ መሃንቱስ ክኣቱ ዝኽእል ረቂቕ ቦርሳ ኮይኒ፡ ንናይ ብርከብ ዝመሓላለፉ ዝመሓላልፉ ዕድል የጉድል።

ናይ ኦንላይን ኣገልግሎት

ኣብ ኤሰክስ ትነብሩ እንተኾይንኩም (ሰውዝኤንድን ቱሮክን ከይሓወካ) ኣብ ምቾት ገዛኹም ኬንኩም ተጠናቐቕዎ ነጻ መርመራ STI ክትእዝዙ ትኽእሉ ኢኹም። ናይ መመርመሪ ኣቃሓ ኣብ ንእሽቶ ፖስጣ ክለኣኸልኩም ይከኣል። እዚ ናይ መርመራ ኣቃሓ፡ ናሙና/ሳምፕል ንምውሳድ ዘድልየካ ኩሉ ዝሓዙ ኮይኖም፡ ኣብ ውሽጦም ዝርዝር መምርሒታት ዘለዎ ኮይኑ፡ ከምኡ ድማ ነቲ መርመራ ናብ ላባራቶሪ ንክምርመር ነጻ ናይ መምለሲ ፖስታ ዝጠቓለለ እዩ። እቲ ነመርመራ ዝሃብኩሞ ሳምፕል/ናሙና ምስ ተተንተነ፡ ድሕሪኡ ውጽኢትካ ብመንገዲ ናይ ኦንላይን ውልቃዊ መዝገብ ጥዕና ሕሳብካ ክትርእዩ ትኽእል።

ነዞም ኣገልግሎታት ንምርካብ ናብቲ ናይ ኦንላይን ፖርታልና ኣቲኹም፡ ናይ መመርመሪ ኣቓሓ/ኪት ሕተቱ እሞ፡ ብጥንቃቐ ክለኣኸሉ እትደልዩ ኣድራሻ ኣእትዉ።

ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ ረኣዩ፡ essexsexualhealthservice.org.uk/self-test

QR Links: መጽሓፍ ዓርሰ-መርመራ

ኣብ ታሕተዋይ ጸጋማይ ኩርናዕ ናይቲ መርበብ ሓበሬታና ገጽ፡ ነቲ ቋንቋ ናብ ዝመረጽካዮ ቋንቋ ናይ ምቕያር ኣማራጺ ኣለዎ።

ድሕሪ መርመራኻ ከንክን ዘድልየካ እንተኾይኑ፡ እዚ እውን ብነጻ ክትረክቦ ይከኣል።

ልዕሊ 25 ዓመት እንተኾይንካ፡ በዚ መድረኽ ኣቢልካ ኮንዶም ብፖስታ ክትእዝዝ እውን ትኽእል ኢኻ፡ ከምኡ'ውን ብኢንተርነት ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።

መንእሰያት

ካብ 16-24 ዓመት ዝዕድሚኦም መናእሰያት ብመንገዲ eC-Card app ኣቢሎም ሰሙናዊ ነጻ ኮንዶም ክረኽቡ ይኽእሉ፡ ከምኡ'ውን ካብ ዝተፈላለየ ቦታታት ኣብ መላእ ኤሰክስ ከይዶም ከምጽኡ ይኽእሉ። ነቲ ኣፕ ንምውራድ ኣብ መርበብ ሓበሬታና ተወከሱ፡ ec-card.org.uk

QR ሊንክታት፡ eC-Card app

ዝያዳ ሓበሬታ ንዝደልዩ መንእሰያት፡ መንእሰያት ማእከል ዝገበረ መርበብ ሓበሬታና ኣብ ዙርያ ጥዑይ ዝምድናታት፡ ፍቓድን ጾታን ተወሳኺ ሓበሬታ ዝሓዘ እዩ፡ askingforafriend.org.uk

QR ሊንክታት ናይ : Asking for a friend

ሰራሕተኛታት ጾታዊ ርክብ

ፕሮጀክት ጽላል ኣገልግሎት ጾታዊ ጥዕና ኤሰክስ ኣብ ኤሰክስ ንዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጾታዊ ርክብ ደገፍን ኣገልግሎትን ይህብ፣ ፍሉይ ክንክን ዝጠቓለለ ናይ ሓገዝን ሓበሬታን ይህብ። ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፡ essexsexualhealthservice.org.uk/umbrella

QR ሊንክታት ናይ: Umbrella Project ESHS

ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ (FGM)

መብዛሕትኡ ግዜ FGM ተባሂሉ ዝጽዋዕ ምክንሻብ ደቂ ኣንስትዮ፡ ብዘይ ሕክምናዊ ምኽንያት ገለ ወይ ንኹሉ ብልዕቲ ቆልዑ ኣዋልድ ንምእላይ ኮነ ኢልካ ዝግበር ዝግበር ኣገባብ'ዩ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ብዘይ ግቡእ መሳርሒታት ሕክምና ወይ መደንዘዚ ብኣባል ስድራቤት እታ ቆልዓ ዝፍጸም እዩ። ኣብ መላእ ዓለም ግህሰት ሰብኣዊ መሰላት ኮይኑ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ድማ ከም ከቢድ ዓይነት ግህሰት ህጻናት ይቖጸር።

ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ን ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ዝምልከት ኣብ 2003 ዝወጸ፡ Female Genital Mutilation Act 2003 ተባሂሉ ዝፍለጥ፡ ነዚ ኣገባብ ዘይሕጋዊ ይገብሮ፤ እዚ ኸኣ፡

- ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ምፍጻም ምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ
- ንምኽንሻብ ደቂ ኣንስትዮ ምድጋፍ፡ ሓገዝ ምሃብ፡ ወይ ምትብባዕ
- ንሓንቲ ቆልዓ ንምኽንሻብ ዝዓለመ፡ ናብ ወጻኢ ሃገር ብምውሳድ (ወይ ድማ ናብ ወጻኢ ሃገር ክውሰድ ምድላዋት ምግባር)
- ንሓንቲ ጓል እነስተይቲ ቆልዓ ተሓታቲ እንተኾይንካ፡ እሞ ካብ ምኽንሻብ ከተድሕና ዘይምኽኣል (ኣብ 2015 ተወሰኸ)

እዚ ዋላ እቲ ኣገባብ ካብ ዓዲ እንግሊዝ ወጻኢ እንተተፈጸመ የሕቲት እዩ።
ነዞም ገበናት ንዝፈጸሙ ገበነኛታት ክሳብ 14 ዓመት ማእሰርቲ ክገብር ይኽእል።

ኣገባብ ምኽንሻብ መብዛሕትኡ ግዜ ከቢድ ቃንዛ ከስዕብ ይኽእል እዩ፣ ብሰንኪ ምጥቓም ጽረት ዘይብሎምን ዘይመኸኑ መሳሪሕታት ምጥቓም ድማ መብዛሕትኡ ግዜ ናብ ረኽሲ የስዕብ። ብተወሳኺ ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ጸገማት ጥዕና ኣብ ወርሓዊ ጽግያት፡ ሽንቲን ጉዳይ ጥንስን ከስዕብ ይኽእል። ካብዚ ሓሊፉ እዚ ኣገባብ ብዘስዕቦ ስንባደን ኣእሙራዊ በሰላን፡ ግዳያት ቆልዕ ከም ጭንቀት፣ ሕፍረትን ምትእምማን ዘይምህላውን ዝኣመሰሉ ጎናዊ ሳዕቤናት ጥዕና ኣእምሮ ከማዕብሉ ወይ ከርእዩ ይኽእሉ። ምኽንሻብ ማለት ንሓዋሩ ዝገበር ኮይኑ ኣብ ኣክላት ደቂ-ኣነስትዮ ለውጢ ዝገብር እዩ፣ እዚ ማለት ነዚ ተግባር እዚ ምስ ተፈጸመ ንድሕሪት ዝመልሰሉ መንገዲ የለን።

ንደገፍ ወይ ምስ ምክንሻብ ዝተኣሳሰር ሕቶታት ኣብ www.nationalfgmcentre.org.uk ተወከሱ ወይ ድማ ብ 0208 498 7137 ደውሉ።

synergy ESSEX

ደገፍ ንዓመጽን፡ ጾታዊ መጥቓዕትን

እንተደኣ ብዛዕባ ትፍጽምዎ ዓይነት ጾታዊ ርክብ ሻቁሎት ኣለኩም፡ ምስ ሓደ ካብ ኣብ ጋንታና ዘለው ተሓጋገዝቲ ተዘራረቡ ሓገዝ ንኽትረክቡ፡ ከም ኣማራጺ ናብ ንሲነርጂ (Synergy) ብስልኪ ቁጽሪ 0300 003 7777 ብምድዋል ሓገዝ ክትሓቱ ትኽእሉ ወይ ድማ ኣብ synergyessex.org.uk ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም።

QR ሊንክታት ናይ፡ Synergy Essex

እንተ ደኣ ጾታዊ ዓመጽ ወይ መጥቓዕቲ ዝወረደኩም ኮይኑ ተሰሚዕኩም፡ ብመንገዲ 111 ናብ ንፖሊስ ክድውሉ ትኽእሉ፡ ወይ ድማ ኣብ ቅጽበታዊ ሓደጋ ከም ዘለኻ እንተተሰሚዕኩም ንህጹጽ ደገፍ ናብ 999 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣማራጺ ቋንቋታት

እዚ ሓበሬታ/ዶኩመንት በዞም ዝስዕቡ ቋንቋታት ክትረኽብዎ ትኽእሉ:

- ዓረበኛ
- ኩርዲ (ኩርማኒ) ወይ (ሶራኒ)
- ትግርኛ
- ፓሽቱ
- ፋርሲ (ፐርዥያን)

ንኣማራጺ ቋንቋ ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ተወከሱ፡
provide.esshsoutreachteam@nhs.net

ብቀሊሉ ዝንበብ

ብዛዕባ ዝምድናታት፡ ጾታዊ ጥዕናን ጥንስን ዝምልከት ሓበሬታ ብመልክዕ ቅልል ዝበለ ንባብ ኣብ መርበብ ሓበሬታና፡ eshs.org.uk/resource-hub/#easy-read ኣሎና።

QR ሊንክታት: Easy Read