

ጥዕና

ናይ ጥዕና ሜላን አገባብን

ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት

ሕክምናዊ ክንክን

ጥንሲን ሕርስን

ስነ-አእምሮአዊ ጥዕና

ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን

ናይ ጥዕና ሜላ ኣብ ስዊስ ብጽብቕን ጽፉፍን ዝተመስረተ ኢያ። ነበርቲ ስዊስ ብጥሙርን ግዴታን ናይ ጥዕናን ሓደጋን ድሕነት ይኣትዉ። ብዙሓት ናይ ጥዕና ማእከላት፡ ቤትመሸጣ መድሃኒት፡ ናይ ገዛ ሓኪም ማእከል፡ ኩሉ ንጥዕና ዝምልከት ጉዳያ ብዕቅብ ይክታተልዎ።

ኣገባብ / ሜላ ናይ ጥዕና ድሕነት

ኣብ ስዊስ ኩሎም ነበርቲ ንጥዕናን ሓደጋ ምስዘጋጥምን ድሕነት ወይ ውሕስነት ክኣትዉ ይግባእ። ናብ ስዊስ ዝኣቱ ኩሉ ኣብተን ቀዳሞት ሰለስተ ኣዋርሕ ውሕስነት/ድሕነት ክኣቱ ይግባእ። ዝውለዱ ሕጻናት ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ኣዋርሕ ድሕሪ ምውላዶም ውሕስነት ክእተወሎም ይግባእ። ንጥፈታት ኣድላይነት ናይ ዚ ግቡእ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ብሕጊ ዝተሓንጸጹ እዮም። ኩሉ ውሕስነት ዝኣተወ ሰብ በቲ ዝድለ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ክረክብ መሰሉ እዩ።

ምወላ

ናይ ስዊስ ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን፡ ካብ መንግስቲ፡ ካንቶን፡ ምምሕዳር ከባቢ፡ ኣስራሕቲን ውልቀስባትን ብሓባር ይምወል። ውልቀስባት ንሕግምን ሓደጋን ምስዘጋጥም ዝውዕል መሰረታዊ ግቡእ ውሕስነት/ድሕነት ወርሓዊ ይኸፍሉ። እዚ መጥኑ ዓመት መጻ ይውሰን፡ ካብ ካንቶን ናብ ካንቶን ከኣ ይፈላለ። ዝሓመመ ወይ ሓደጋ ዘጋጠም ሰብ፡ ነቲ መሓከሚኡ ዝኸውን ክፍሊት ብኸፊል ይኸፍን። እዚ (Franchise) ወይ ባዕልኻ ትኸፍኖ (Selbstbehalt) ዕሽር ናይ መሓከሚ ዋጋ እዩ። ኣብዚ ግን ሓደ ውሱን ናይ ዓመት ክፍሊት ኣሎ።

ምትርጓም

ብሓደ ዘይትፈልጦ ቋንቋ፡ ምስ ሓኪም፡ ዋና ቤት መድሃኒት ወይ ምስ ሓኪም ገዛ ክትረዳዳእ ቀሊል ኣይኮነን። ገለ ገለ ሕክምናታት ብነጻ ከይከፈካ ካብ ውሽጢ ባህሊ ዝፈልጡ ተርጓምቲ የዳልዉ። ተርጓማይ ምስዘድልዮም እቶም ተሓክምቲ ኣቐዲሞም ክሕብሩ ይግባእ። እቶም ተርጓምቲ ከኣ ንካልእ ሓኪም ኣቐዲሞም ተታሒዞም ክኾኑ ይኽእሉ ኣዮም። ኣብዚ ኩነታት ባዕልኩም ክትከፍሉ ትግደዱ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/health/health-care-system

ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት

ኣብ ስዊስ ዝነበር ሰብ፡ ናይ ሕማምን ናይ ሓደጋን ድሕነት ግድን የድልዮ። እዚ ናይ ውልቂ ድሕነት፡ ኣብ ግዜ ሕማምን ሓደጋን ንዘጋጥሙ ክፍሊት ሕክምናን ስራሕን ከምኡውን ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝግበር ወጻኢታት ይሸፍኑ። እዞን ክልተ ናይ ድሕነት ውዕላት ኣብተን ቀዳሞት ክልተ ሰሙን ኣብ ስዊስ ምእታው ክፍጽማ ይግባእ።

ናይ ሕክምናዊ ክንክን ድሕነት (መሰረታዊ ድሕነት)

ኩሎም ነበርቲ ስዊስ፡ ብግዲ ናይ ውልቀም ነብሰም ክኢሎም ናይ ሕማም ድሕነት፡ወይ (መሰረታዊ ድሕነት፡ Grundversicherung) ክኣትዉ ኣለዎም። ስለዚ ኣብ ስዊስ ክነበር ዝመጽእ 3 ወርሂ ነዚ ውዕል ንምእታው ዝኸውን ግዜ ኣለዎ። ኣብዚ ሰለስተ ወርሒ ዝሓምም፡ ክፍሊት ወጻኢታት እንደገና ዝምለሱ ይግበሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ድሕነት ውዕል ዝገብራ ብዙሓት ናይ ውልቂ ትካላትናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት (Krankenkassen) ኣለዎ። ዝደለኻዮ ማዕከን ክትመርጽ ይከእል። እዞን ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት ንኩሎም ኣብ ስዊስ ዝነበሩ ሰባት ይቕበላ። እቶም ኣብዚ ድሕነት ዝእተዉ ሰባት ከኣ ወርሕዊ ክፍሊት ናብዘን ማዕከናት ይሸፍኡ። እዚ ወርሓዊ ክፍሊት ከከም ዓይንት ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከን ይፈላለ። እዚ ከምቲ ዝህቦ ኣገልግሎትን ጠለባት ዓሚልን፡ ብዙሓት ቅድመ-ኩነት ኣብ ግምት ብምእታው እቲ ዋገ ፍልልይ ስለዘለዎ፡ ውዕል ኣብ ትገብረሉ ግዜ ምውድዳርን ምንጽጻርን ኣድላዩ ኢዩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት፡ ሰብ ምስዝሓምም ጥራይ ኣይኮነን ነቲ ወጻኢታት ወይ ክፍሊት ዝሸፍን፡ እንታይ ደኣ፡ ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ናይ ኣዴታት ውን ይሸፍን ኢዩ። እቲ ዝግበር ክፍሊታት ብሕጊ ዝተወሰነን ዝተሓንጸጸን ኢዩ።

ናይ ሓደጋ ድሕነት

ስራሕተኛታት ኣብ መዓልቲ ካብ 8 ሰዓት ንላዕሊ ዝሰርሑ እንተተይኖም፡ ብወሃብ ስራሕ ብቀጥታ ናይ ሓደጋ ድሕነት ኣብ ግዜ ስርሖምን ኣብ ዕረፍቶምን ንዘጋጥም ሓደጋ ውሕስነት ይኣትዉሎም። ውሑድ ሰዕታት ዝሰርሑ ሰብ እዚ ናይ ሓደጋ ድሕነት ኣይክፈለሉን፡ ስለዚ ነዚ ዝምልከት ድሕነት፡ ባዕሉ ክሸፍኖ ኣለዎ። እዚ ነቶም ብገዛእ ርእሶም ዝመሓደሩን ናይ ውልቕም ዋኒን ንብረትን ትካልን ዘሎዎም ሰባት ውን ይምልከት። እዚእቶም ኣብ ርእሲቲ ናይ ሕማም ድሕነቶም ናይ ሓደጋውን ክገብርሉ ይግባእ። ኣብዚ ድሕነት ውዕል ዝገበሩ፡ ወርሓዊ ክፍሊት ክሸፍኡ ይግባእ። ኣብዚ ንስራሕተኛታት ብቀጥታ ካብ ደሞዞም ይኸፈል።

መሕሰሪ / ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት

ንማዕከን ናይ ሕማም ድሕነት ብገዛእ ርእሱ ክሸፍል ዘይከእል ሰብ፡ መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት(Prämienverbilligung) ካብ መንግስቲ ይግበረሉ።ነዚ ምሕሳር ዋጋ ንምርካብ፡ ሰብ ኩሉ ግዜ ክሳብ ዕለት 31 ግንቦት ዘሎ ግዜ ናይ ጠለብ ሕቶ ክገብር ኣለዎ። እዚ እንተተፈቒደሉ፡ ሰብ ኣብ ዝቐጽል ዓመት ውሑድ ናይ ድሕነት ክፍሊት ይሸፍል። ኣብቲ ካንቶን ደንጂዮም ንዝእተዉ ሰባት፡ ፍሉይ ሕግታት ነዚ ዝምልከት ይግበረሎም። ናይ ምምሕዳር ከባቢ፡ ጩንፈር ማሕበራዊ ድሕነት (Sozialversicherungsanstalt SVA) ኩሉ ነዚ ዝምልከት ኣበሬት ይመሓላልፍን፡ መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት ከኣ ባዕሉ ይምዝግብን ይሸፍን።

ተወሳኺ ድሕነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት

ብነጻ ድልየት፡ መመላኳታ ንውሕስነት ጥዕና፡ አብ ልዕሊቲ መስረታዊ ናይ ድሕነት ውዕል፡ ተወሳኺ ድሕነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት (Zusatzversicherungen) ክግበር ይከኣል። እዚ ንወጻኢታት ካብ ናይቲ መስረታዊ ውሕስነት ዝኾኑ ይኸፍን። ንእብነት፡ ናይ ስኒ ክንክን። ተወሳኺ ድሕነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት ካብ ኩሎም ማዕከናት ናይ ሕማም ድሕነታት ናብ ዕዳጋ ይወርዱ። ነዚ ከኣ ነብሲ ወክፍ ሰብ ከከም ኩነታት ጥዕንኡ፡ ክእቱ ወይ ክንጽጎ ይኽእል።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/health/health-and-accident-insurance

ሕክምናዊ ክንክን

ዝሓመመ ወይ ሓደጋ ዘጋጥሞ ሰብ መብዛሕትኡ ግዜ ናብ ናይ ገዛ ሓኪም ይኸይድ። ንእሽቱ ሕማማት ወይ ሓደጋታት ምስዘጋጥሙ፡ ሰብ ካብ ቤት መድሃኒት ሓገዝ ክረክብ ይኽእል። ብርግጽ ዓቢ ሓደጋ ወይ ሕማም ምስዘጋጥም ግን ናብ ሕክምና ምኽድ የድሊ።

ቤት መሸጣ መድሃኒት

ቤት መድሃኒት፡ ብሓኪም ዝተኣዘዘ/ብጽሑፍ ዝተኣዘርዘር መድሃኒትን ካልእን ይሸይጥ። ንእሽቱ ሕማማት ምስዘጋጥሙ፡ ሰባት ናብ ቤት መድሃኒት ክኸዱ ይምረጽ። ኣብ ቤት መሸጣ መድሃኒት ዝሰርሑ ሰባት እኹል ፍልጠት ዘለዎም ኮይኖም፡ ብዛዕባ ጥዕና ክመኽሩን ክሕግዡን ዝኽእሉ እዮም። ሓደ ተረኛ ቤት መሸጣ መድሃኒት ኩሉ ግዜ ክፉት ኣሎ። ሓደጋ ምስዘጋጥም ካብዚ ዘድሊ ሓገዝ ይርከብ። ብቁጽሪ ስልኪ 0800 300 001 (ብነጻ) ደዊልካ ኣየናይ ቤት መሸጣ መድሃኒት ክፉት ከምዘሎ ክትፈልጥ ይከኣል።

ናይ ገዛ ሓኪም / ናይ ሕጻናት/ቆልዑ ሓኪም

ኣብ ስዊስ ብዙሓት ሰባት ናይ ገዛ ሓኪም ኣለዎም (ናይ ገዛ ሓኪም)። እዚ ናይ ውልቀ-ሰብ ታሪኽ ኩነታት ጥዕናን ነባሪ ሕማምቱን ይፈልጥ፡ ኣብ ዘድሊ ሕክምናዊ ጠለባት ናይቲ ውልቀ-ሰብ ከኣ ቀዳማይ ተሓታቲ እዚ ናይ ገዛ ሓኪም እዩ። ናይ ቆልዑት ውን ናይ ውልቆም ናይ ገዛ ሓኪም ኣለዎም። ኣገዳሲ ኮይኑ ኣብ ዝተረኽበሉ ግዜ እዞም ናይ ገዛ ሓካይም፡ ነቲ ተሓካሚ ናይ ፍሉይት ክኢላታት ወይ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ይልእኩዎም። ብቀጥታ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ናይ ህጹጽ ቀዳማይ ረዴት ምስዝድለ ጥራይ ምኽድ ይግባእ። ንኩሉ ካልእ ናይ ህጹጽ ሓደጋ ቀዳማይ ረዴኤት፡ ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ዘጋጥም፡ ሓደ ማእከይ ናይ ህጹጽ መደወሊ ቁጽሪ ናይ ምሉእ ካንቶን ኣርጋው ኣሎ። እዚ 24 ሰዓት ክፉት ኮይኑ፡ ቁጽሪ ተለፎን፡ 0800 401 501 (ብነጻ) እዩ።

ሓኪም ስኒ

ኣብ ስዊስ ናይ ስኒ ሕክምና ወይ ክንክን ባዕልካ ይኸፈል። ነዚ ግን ሓደ ተወሳኺ ናይ ድሕነት/ውሕስነት ክፍሊት ናይ ምግባር ተኸእሎ ኣሎ። ኣብ ትምህርቲ ዝኸዱ ቆልዑት ግን ሓደ ግዜ ኣብ ዓመት ብነጻ ናይ ስኒ ጥዕና ክንክን ክግበረሎም መሰል ኣለዎም። ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ቤት ትምህርቲ የመሓላልፍ።

ሕክምናታት / ናይ ቀዳማይ ረዴኤት ትካላት

ናብ ሕክምና (Spital)ክኸይድ ዘለዎ ሰብ፡ ብሓኪሙ ኣብ ቤት ሕክምና ክምዝገብ ኣለዎ። ከቢድ ሓደጋ ወይ ሕማም ምስ ዘጋጥም ግን ብቐጥታ ናብ ናይ ህጹጽ ሓደጋ ማእከል ክኸይድ ይኽእል። እቲ ሓደጋ ንሂወት ኣስጋኢ ወይ እቲ ሕሙም ብእምቡላንስ ናብ ሕክምና ክበጽሕ እንተለዎ ግን 144 ምድዋል የድሊ። ኣብ ቀሊል ናይ ህጹጽ ሓደጋ እንተኮይኑ ግን ናይ ገዛ ሓኪም ሓላፍነት ይወስድ።

ኣብ ገዛኻ ከሎኻ ዝወሃብ ናይ ክንክን ኣገልግሎት

ዝሓመመ ወይ ክንክን ዘድልዮ ሰብ፡ እሞ ኣብ ገዝኡ ኮይኑ ክሕከምን ክንክን ክግበረሉን ምስዝድለ፡ ነቶም ካብ ሕክምና ወጻኢ ኣገልግሎት ሕክምና ዝህቡ (Spitex) ክጠልብ ይኽእል። ክኢላታት ናይዚ መዳይ ከኣ ናብ ገዝኡ እናኸዱ ነቲ ተሓካሚ ይከናኸንዎ። እዚ ዓይነት ኣገልግሎት፡ ንዝኣረጉ፡ሓደጋ ዘጋጠሞም ወይ ብርቱዕ ዝሓመሙ ሰባት፡ ከምኡውን ኣብ ግዜ ጥንሲን ሕርስን ጸገማት ንዘጋጠሙን ኣዴታት ይወሃብ። ነዚ ዝግበር ክፍሊት ብክፈል ካብቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ይኽፈል። ኣብ ልዕሊዚ ናይ ካብ ሕክምና ወጻኢ ተኸናኸንቲ ማሕበር ናይ ካንቶን ኣርጋው (Spitex Verband Aargau)፡ ብዙሓት ካብ ሕክምና ወጻኢ ተኸናኸንቲ ማሕበራት ኣለዉ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/health/medical-care

ጥንሲን ሕርሰን

ነብሰጾር ዝኾና ደቀንስትዮ፡ኩሉ እቲ ዝግበረለን ንጥንሲ ዝምልከት ኣገዳሲ መርመራ ባዕለን ክኸፍልኦ ይብለንን። ኣብ ግዜ ሕርሲ ዝግበር ናይ መወልዳን ሓገዛትን ክንክንንውን፡ እቲ መሰረታዊ ናይጥዕና ውሕስነት ይኸፍሎ። ድሕሪ ሕርሲ ውን ወለዲ ብነጻ ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ይረኽቡ።

ንጥንሲን ሕርሲን ዝግበር ወጻኢታት ክፍሊት

ኣብ ግዜ ጥንሲን ሕርሲን ዝግበር ሕክምናዊ ክፍሊት እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት/ድሕነት (Grundversicherung) ይኸፍና። ኣብዚ እቲ ቅድሚ ሕርሲ ዝግበር ስሩዕ ተኸታታሊ መርምራ፡ ኣብ ግዜ ሕርሲ ዝግበር ሓገዛትን ክንክንን፡ከምኡ ውን ኣገዳሲ ምትሕብባርን ይጠቓለል። ነብሰጾር ዝኾና ኣዴታት ኣብ ሓኪም ወይ ኣብ ክኢላ መወልዳን ኣቐዲመን ክምዝገባ ኣለወን። ሕክምናን ክኢላታት መወልዳንን ንኣገባብ ሕርሲ ምድላዋትን (Geburtsvorbereitungskurs) ዝምልከት ስልጠና ይህባ። ነዚ ዝምልከት ንስደታኛታት ተባሂሉ ዝዳሎ ፍሉይ ስልጠና ኣሎ። ሕርሲ ኣብ ሕክምና ወይ ኣብ መውለዲ ፍሉይ ገዛ ወይ ከኣ ኣብ መንበሪ ገዛ ክኸውን ይኽእል።

ድሕሪ ሕርሲ

ኣብ ስዊስ ሓደስቲ ወለዲ ንዝኾኑ ምምካርን ምሕጋዝን ልሙድ እዩ። ነዚ ዝምልከት ንእደን ንኣቦን ዘማኽርን ዝምህርን ማእከል (Mütter- und Väterberatungsstelle) ኣሎ። እዚ ማእከል ንወልዲ ከመይ ጌሮም ንሕጻኖም ሰብእዊ ዕብዮቱ፡ ኣመጋግባኡን ክንክንን ክከታተልዎ ይሕብርን ይምህርን። እቲ ዝወሃብ ምኽሪ ብነጻ ዘይክፈሎ እዩ። ንኣገደስቲ ድሕሪ ሕርሲ ዘድልዩመርመራታት ንሓኪም ወይ ንመወልዳን ምሕባር የድሊ። ነቲ ሕጻን እንተተደንጎየ ሰልስተ ወርሒ ድሕሪ ምውላዱ ካብ ሕማም፡ ወይ ሓደጋ ከየጋጥም ናይ መሰረታዊ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung, Unfallversicherung) ክግበረሉ ይግባእ። ብዝበለጸ እዚ ቅድሚ ሕርሲ እንትተገብረ ውሑስ ይኸውን።

ክታቦት

ወለዲ ንሕጻኖም ብዝተኸለለ መጠን ቀልጥፎም ካብ ፍሉጣት ሕማማት ከይጥቃዕ ክኸትብዎ ይምዕእድ። ክታቦት ብመሰረቱ ግዴታ ኣይኮነን። ንክታቦት ዝግበር ክፍሊት እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ይኸፍና። ሕካይም ወይ ንኣቦ-ኣደ ኣማኽርቲ ማእከል ንክታቦት ዝምልከት ሓበሬታ ይህቡ።

ምንጻል ጥንሲ

ኣብ ስዊስ ኣብተን ቀዳሞት 3 ኣዋርሕ ናይ ጥንሲ ግዜ፡ ጥንሲ ምንጻል ይከኣል። ድሕሪተን 12 ሳምንቲ ድቂ ምሓዝ ግን ምንጻል ጥንሲ፡ ንኣካልዊን ስነ ኣእምሮእዊን ጥዕና ናይታ ኣደ ኣስጋኢ ምስዝኸውን ጥራይ ይፍቐድ። እዚ ኩነታት ግን ሓኪም ጥራይ መርሚሩ ክውስን ኣለዎ። ሓንቲ ኣደ ጥንሲ ምንጻል ምስትደለ፡ ምኽሪ ብነጻ ክትረክብ ይከኣል። ንኣሸቱ ደቀንስትዮ ትሕቲ 16 ዓመት ዝኾና ኣብ ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ናይ ምኽሪ ማእከል ክውከሳ ይግባእ። ንክፍሊት ነዚ ኩሉ መድሃኒትን ምኽሪን ዝምልከት እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ይኸፍና።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/health/pregnancy--childbirth

ስነ-አእምሮአዊ ጥዕና

አብ መንጎ ስነ-አእምሮአዊን አካላዊን ጥዕና አብ ስዊስ ፍልልይ የብሉን። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ንኩሉ ሕማም ንናይ አእምሮ ከይተረፈ ዝግበር ፍወሳን ምርመራን ብክኢላታት ይኹን አብ ማእከል ጥዕና፡ ኩሉ ወጻኢታት ይሸፍኖ።

ደገፍን ምኽሪን

አብ ስዊስ ንስድራ ቤት ወይ ንውልቀ ሰብ ዝምልከት ኩነታት ጥዕና ዝሕግዙን ዘማኽሩን ላዕለዎት ክኢላታት ጥዕና አብ ኩሉ ኣጋጣሚ ቀጻሊ ሓገዝ ይገብሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ነቶም ብሕጊ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ናይ ስነ-አእምሮ ሓኪም ንዝገብርዎ ፍወሳን ክንክንን ይኸፍሎም። ነዚ ኣገልግሎት ዝህባ ናይ ሕክምና ትካላትዊን ከምኡ ይኸፈላ። ኩሉ ጸገም ዘለዎ ሰብ ከኣ ኣብዞም ትካላት ይምዝገቡ። ከምዚ ምኽሪ ኩሉ ብሕጊ ዝፍለጥ ኢድ (Dargebotene Hand) ብተለፎን፡ ብቻት ወይ ብኢ-መይል (ተለፎን: 143, www.143.ch) ምውካስ ይከኣል። ኣብዚ ናይ ገዛ ሕኪም ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ሓደ ሰብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ምስዝኸውን፡ ኣብ ገዛእ ርዕሱ ወይ ኣብ ካልኦት ሓደጋ ከይገብር ምስዘስግእ፡ ብዝቀልጠፈ ክግታእ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኣጋጥሚ ንፖሊስ ምህባር የድሊ (ተለፎን: 117)።

ቆልዑትን መንእሰያትን

ንመንእሰያት ናይ ስነ-አእምሮ ጭንቀት ዘለዎም እቲ ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ መንእሰያት ኣንይ ስነ-አእምሮ ኣማኻሪ (Jugendpsychologischer Dienst) ሓደ ዝበልጸ መበገሲ ማእከል እዩ። ወለዲውን ብዛዕባ ደቆም ዝሸገሩ እንተተይዮም፡ ኣብኡ ክውከሱ ይግባእ። እዚ ብነጻ ዝፍውስን ብዘይቅድመ ኩነት ዝሕግዝን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ወሃብ ኣገልግሎት ሓደ ናይ ህጹጽ ናይ ቆዑት መደወሊ ተለፎን (Kindernotruf) ብተለፎን፡ ብቻት ወይ ብኢ-መይል (Tel. 147, www.147.ch) ኣገልግሎት ኣለዎ። ኣብ ግዜ ናይ ስነ-አእምሮ ጭንቀት ናይ ቆልዑት፡ ሓደ ማእከል መመርመሪ ንቆልዑትን መንእሰያትን (ZAKJ) ዝበሃል ትካል 24 ሰዓት ብቁጽሪ ተለፎን 056 462 21 20 ክትውከስ ይከኣል።

ናይ ወልፊ ሕማማት

ናይ ወልፊ ሕማማት ኣብ ዘጋጥሙ እቶም ንወልፊ ዝምልከት ዝቐሙ ናይ ምኽሪ ትካላት ናይ ምኽሪ (Suchtberatung ags) ከምኡውን ናይ ምኽሪ ማእከል ናይ ወረዳ ባደን (Beratungszentrum Bezirk Baden) ሓገዝ ይገብሩ። እዞን ትካላት ብነጻ ብዘይ ገለ ክፍሊት ብእምነት ናይ ውልቂ ምስጢር ብምዕቃብ ሓገዝን ምኽሪን የበርክቱ። ዝኾነ ሰብ ብጉዳይ ዘመዱ ወይ ቀረብኡ ምስ ዝግደስውን ሓገዝ ይረክብ። እዚኦም ብገለ ናይ ደገ ቋንቋታት ውን ኣገልግሎት ይህቡ። ናይ ወልፊ ሕማማት ኣልኮል ወይ ሓሺሽ ጥራይ ኣይኮነን። ካልኦት ወልፍታት ከም ወልፊ ጸወታ፡ ወልፊ ምግዛእ ወይ ናይ ኢንተርኔት ወልፊ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል ብቀጻሊ ካብዞን ናይ ምኽሪ ትካላት ሓገዝ ክርከብ ይከኣል። ሕቶታት ነዚ ዝምልከት ካብ ዝምልከቶም ብኢ-መይል ክሕተት ይከኣል።

ምስንባድ / ምርዓድ

አብ ሂወቱ ብዙሕ ሕማች ዝተጋጠሞ ሰብ፡ እሞ ነዚ ብዓቕሙ ክብድሆ ምስዘይክእል፡ ሓገዝ ወይ ደገፍ ክረክብ ይኽእል። ምርዓድ ወይ ምስንባድ፡ ብዕቱብ ዝውስኽ ዘሎ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኢዩ። አብ ርእሲ ቲ ናይ ምኽርን ደገፍን ቀረባት ንስነ ኣእምሮእዊ ሕማምን ጸገምን ዘለዎም ሰባት፡ ሓደ ፍሉይ ናይ ክኢላታት ማእከል መፈወሲን ነቶም ግዳያት ናይ ውግእን ግፍዒን ኣሎ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

dev.hallo-aargau.ch/ti/health/mental-health