

አገዳስቲ አድራሻታት



መከላኸሊ ጥንሲ

ካብ NHS መከላኸሊ ጥንሲ ድዩስ ስቲር ዠኹነ አገልግሎት ምኽሪ ብናጻ ኪርከብ ይከአል፤ እዚ ማለት፡ ኣብ ልዕሌኹን ወይ ኣብ ልዕሊ መጻምድትኹን ዠኹነ ይኹን ኣደጋ ክሳብ ዘየንጸላለወ፡ ነቲ ዓኽን ዝምልከት ሓበሬታ ናብ ካልእ ኣካል ኣይከነሲጋግሮን ኢና።

ንመከላኸሊታት ጥንሲ ብዝምልከት ነዞም ዝስዕቡ ነቑጣታት መርበብ ሓበሬታ ክንውከስ ንኽእል ኢና፡-

- www.fpa.org.uk
- www.nhs.uk

ዘይውሕስ ጸታዊ ርክብ ዝጠንቓም መልክፍትታት

- www.nhs.uk
- ብሃገራዊ ትካል ጸታዊ ጥዕና ንዝተኸፍተ ናጻ ናይ ሓገዝ መስመር ተሌፎን
- 03001237123
- www.fpa.org.uk
- www.getit.org.uk
- www.brook.org.uk

Your sexual health matters.

NHS
Maidstone and Tunbridge Wells
NHS Trust

uasc  health

በራሪ ጽሑፍ ቍጽሪ

ጸታዊ ጥዕና – መእተዊ ብዛዕባ አገባባት ምክልኻል ጥንስን ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ መልክፍትታትን።



ንገለ ክፋል ናይጊዚ ኣብጊዚ በራሪ ጽሑፍ እዚ ሰፊሩ ዘሎ ትሕዝቶ ኣብ ውልቃዊ ጉዳይ ዝኣተወ ከወይት ክትረኽቡዮ፡ ከምኡውን ብዛዕባ ጾታዊ ጥዕና ከተንብቢ ስኽፍክፍ ክብልኪ ዝከኣል እዩ። እዚ በራሪ ጽሑፍ እዚ፡ ብዛዕባቶም ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ከስዕቦም ዝኽእል ሓደጋታት ግቡእ መረዳእታ ንኽህልወና፡ ከምኡውን ሕቶ ድዩስ ስክፍታ ምስዝህልወና ናቢይ ክንከይድ ከምእንኽእል ንኺፍልጠና ተባሂሎ ዝተዳለወ እዩ።

ኣብ ብሪጣንያ ከማኺ ዝኣመሰላ ነጻሽቱ መንእሰያት፡ ካብ ስድራ-ቤታተን ከምኡውን ኣብ ኣብያተ-ትምህርተን፡ ብዛዕባ ጾታዊ ርክብን ዝምድናታትን ኣፍልጦ ይረኽቡ። ብዛዕባ ኣገባባት ምክልኻል ናይቶም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት (STIs)፡ ከምኡውን ከመይ ጌርካ መከላኸል ኣገባባት ብምጥቃም ዘይተደልየ ጥንሲ ከምዝውገድ ይመሃራ። እዚ፡ ነጻሽቱ መንእሰያት ገና ንጾታዊ ንጥፈት ከይበቐዩ እንከለዩ ብዛዕባዎም ነገራት እዚኣቶም ፈሊጠን ንኽጸንፉ ዝሕግዝ እዩ።

ኣብጊዚ በራሪ ጽሑፍ እዚ፡ ዳሕራይ ዕድሜና ምስኣኸለ፡ ከመይ ጌርና ‘ውሑስ ጾታዊ ርክብ’ ክንፍጽም ከምእንኽእል ንምግንዛብ ዝሕግዝና ሓበሬታ ሰፊሩ ኣሎ።



መከላኸል ጥንሲ




እዚ ዘይተደልየ ጥንሲ ከዩጋጥም ንምክልኻል ክንጥቀመሉ ንኽእል። ዘርኢ ወዲ ተባዕታይን ጽፍዮ እንቋቑሖ ንእንስተይትን ተራኺቦም ድቂ ከይፈጥሩ ምእንቲ ክኽልክል ይኽእል። ኣጠቓቕማ ናይ መብዛሕትኦም ኣገባባት መከላኸል ጥንሲ ኣብ ደቀንስትዮ ወይ ኣዋልድ ዝምርኮስ እዩ፤ ማለት ብዘይካ ምጥቃም ኮንዶምን መስርሕ ምምካን ወዲ-ተባዕታይን።

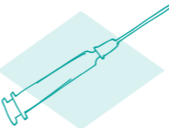
መከላኸል ጥንሲ፡ ደቀንስትዮን ደቂ-ተባዕትዮን ኣብ’ቲ ዝወጠንዎ እዋን ህጻን ኪወልዱ፤ ኣብ’ቲ ዘይወጠኑሉ እዋን ድማ ካብ ጥንሲ ንኽሕለዉ ዝሕግዝ እዩ። ናይ ምርጫን ቍጽጽርን ዕድል ይፈጥሩልና።


ሓንቲ ውልቀ-ሰብ ብዘይ ኮንዶም ጾታዊ ርክብ ምስ እትፍጽም ወይ እቲ ክትጥቀመሉ ዝጸንሐት መስርሕ ምክልኻል ጥንሲ ምስዘይሰርሓላ (ምስዝፈሽል)፡ ናይ ህጹጽ ረድኤት መከላኸል ጥንሲ ክትጥቀም ትኽእል እያ። እዚ ካብ ጥንሲ ንምክልኻል ክንቃለስ ዝሕግዝና እዩ።


- 2 ኣማራጺታት ኣለዉ:-
- ናይ ህጹጽ ረድኤት ከኒና - ጾታዊ ርክብ ካብ ዝተፈጸመሉ እዋን ኣብ ውሽጢ 5 መዓልታት ኪውስድ ዝግባእ።
 - IUD – ጾታዊ ርክብ ካብ ዝተፈጸመሉ እዋን ኣብ ውሽጢ 5 መዓልታት ኣብ ውሽጢ ኣካላት ኪግጠም ዝግባእ።


ዘለዉና ኣማራጺታት መከላኸል ጥንሲ:-


 ብኣፍ ዝውስድ ከኒና

 መርፍእ – ኣብ ነፍሲወከፍ 3 ኣዋርሕ ዝውግብ

 ኣብ ውሽጢ ኣካላት ዝትከል – ን 3 ዓመታት ዝጸንሕ

 ሉስ (IUS) – ን 5 ዓመታት ዝጸንሕ

 ሉድ(IUD) – ን 10 ዓመታት ዝጸንሕ

 ኮንዶም – ብግቡእ ምስእንጥቀመሉ፡ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይን ጽፍዮ እንቋቑሖ ንእንስተይትን ተራኺቦም ድቂ ከይፈጥሩ ይኽልክል፤ ተኽእሎ መልክፍቲ ናይቶም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ድማ የጉድል።


ተኽእሎ መልክፍቲ ናይቶም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንምጉዳል ዝኣክል፡ ምጥቃም ኮንዶም ነተባብዕ ኢና።


ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ዝጠንቆም መልክፍትታት




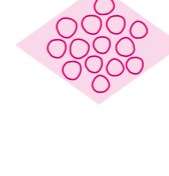
ዝተፋላለዩ ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ዝጠንቆም መልክፍትታት ኣለዉ። እዚኣቶም ብመገዲ ጾታዊ ምትንኻፋት ጥራይ እዮም ዝመሓላለፉ። ገለ ከም ክላሚድያ ዝኣመሰሉ ረኽቦታት ካብ 25 ንታሕቲ ኣብ ዝዕድሚኦም መንእሰያት ብብዝሒ ይረኣዩ። ምጥቃም ኮንዶም፡ ንተኽእሎ መልክፍቲ ናይቶም ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ዝጠንቆም ረኽቦታት የጉድል።

ካልኣት ድሮ ፈሊጥናዮም ክንህሉ እንኽእል ረኽቦታት ጾታዊ ኣካላት:-

 ኤቺ.ኣይ.ቪ. ከምኡውን ፍንጣጣ – እቲ ረኽቦ ኣብ ደም ዝፍጠር ኩይት ብጾታዊ ርክብ ከመሓላለፉ ይኽእሉ

 ጅግል ከምኡውን ክላሚድያ – ምራቓት ኣካላት ብምልውዋጥ ይመሓላለፉ

 ዕንፉሩራዊ ረኽቦ ስርዓተ መፍረ – ኣብ ልዕሊ ብልዕቲ ዕንፉሩር ይፈጥር፤ ብኣካላዊ ምትንኻፍ ድማ ይመሓላለፍ

 ናይ ብልዕቲ ጡብ-ኣድጊ – ኣብ ከባቢ ብልዕቲ ዝፍጠር “ዝፋእፍኣ ዕንፍሩር” ዝመስል ሕበጥ የስዕብ፤ ብኣካላዊ ምትንኻፍ ድማ ይመሓላለፍ

ኩሎም ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ረኽቦታት ምልክታት የርእዩና ማለት እኳ እንተዘይኮነ፡ ገለ ምልክታት ናይ ከምዚኣቶም ዝኣመሰሉ ረኽቦታት ንምጥቃስ ዝኣክል:-

- ቃንዛ ኣብ እዋን ሽንቲ
 - ኣብ ቁርባት ብልዕቲ ዝረኣዩ ምቅይያራት
- ገለ ስክፍታ ምስዝህልወና ናብ ክለኒክ ጾታዊ ጥዕና ወይ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምና ንቕረብዎም፡ ገለ ረኽቦ ከይልወና መርመራ ከካይዱልና፡ ከምኡውን ጸገም ብምፍታሕን ምልክታት ሕማም ብምጉዳልን ሓገዝ ኪህበና እዮም።

ካብ ክለኒክ ጾታዊ ጥዕናን ካብ ሓፈሻዊ ሓኪምኪን ናጻን ስቲርን ምኽሪ ኩነ ደገፍ ክርከብ ይከኣል። ናይ ተኣላዩ ህጻንኪ (Looked after Child) ሓኪም እውን ምኽሪ ኪህበክን ሓገዝ ከበይ ከምእትረኽቢ ከፍልጠክን ይኽእል እዩ።