KANTON AARGAU

hallo — aargau.ch

ጥዕና

ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን
ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት
ሕክምናዊ ክንክን
ጥንሲን ሕርስን
ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን

ናይ ጥዕና ሜላ ኣብ ስዊስ ብጽብቕን ጽፉፍን ዝተመስረተ ኢዩ። ነበርቲ ስዊስ ብጥሙርን ግዴታን ናይ ጥዕናን ሓደጋን ድሕነት ይኣትዉ። ብዙሓት ናይ ጥዕና ማእከላት: ቤትመሸጣ መድሃኒት: ናይ ገዛ ሓኪም ማእከል: ኩሉ ንጥዕና ዝምልከት ጉዳያ ብዕቱብ ይከታተልዎ።

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 ንሕማምን ሓደጋን ምስዘጋጥም ዝውዕል መሰረታዊ ግቡእ ውሕስነት/ድሕነት ወርሓዊ ይኸፍሉ።እዚ መጥኑ ዓመት መጸ ይውሰን: ካብ ካንቶን ናብ ካንቶን ከኣ ይፈላለ። ዝሓመመ ወይ ሓደጋ ዘጋጠሞ ሰብ: ነቲ መሐከሚኡ ዝኸውን ክፍሊት ብኸፊል ይሸፍን።እዚ (Franchise) ወይ ባዕልኻ ትሽፍኖ(Selbstbehalt) ዕሽር ናይ መሐከሚ 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 ተርጎምቲ የዳልዉ። ተርጓማይ ምስዘድልዮም እቶም ተሓከምቲ ኣቐዲሞም ክሕብሩ ይግባእ። እቶም ተርጎምቲ ከኣ ንካልእ ሓኪም ኣቐዲሞም ተታሒዞም ክኾኑ ይኽእሉ ኣዮም። ኣብዚ ኩነታት ባዕልኩም ክትከፍሉ ትግደዱ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.ciao-aargau.ch/ti/health/health-care-system

ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት

አብ ስዊስ ዝነብር ሰብ: ናይ ሕማምን ናይ ሓደጋን ድሕነት ግድን የድልዮ። እዚ ናይ ውልቒ ድሕነት: አብ ግዜ ሕማምን ሓደጋን ንዘጋጥሙ ክፍሊት ሕክምናን ስራሕን ከምኡውን አብ ግዜ ጥንሲ ዝግበር ወጻኢታት ይሽፍኑ። እዘን ክልተ ናይ ድሕነት ውዕላት አብተን ቀዳሞት ክልተ ሰሙን አብ ስዊስ ምእታው ክፍጸማ ይግባእ።

ናይ ሕክምናዊ ክንክን ድሕነት (መሰረታዊ ድሕነት)

ኩሎም ነበርቲ ስዊስ: ብግዲ ናይ ውልቀም ኑብሰም ክኢሎም ናይ ሕማም ድሕነት:ወይ (መሰረታዊ ድሕነት: Grundversicherung) ክአትዉ አለዎም። ስለዚ አብ ስዊስ ክነብር ዝመጽእ 3 ወርሂ ነዚ ውዕል ንምእታው ዝኸውን ግዜ አለዎ። አብዚ ሰለስተ ወርሒ ዝሓምም: ክፍሊት ወጻኣታት እንደገና ዝምለሱ ይግበሩ። እቲ መስረታዊ ናይ ድሕነት ውዕል ዝገብራ ብዙሓት ናይ ውልቂ ትካላትናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት (Krankenkassen) አለዋ። ዝደለኽዮ ማዕከን ክትመርጽ ይከእል። እዘን ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት ንኩሎም አብ ስዊስ ዝነብሩ ሰባት ይቕበላ። እቶም አብዚ ድሕነት ዝእተዉ ሰባት ከአ ወርሕዊ ክፍሊት ናብዘን ማዕከናት ይኸፍሉ። እዚ ወርሓዊ ክፍሊት ከከም ዓይንት ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከን ይፈላለ። እዚ ከምቲ ዝህቦ አገልግሎትን ጠለባት ዓሚልን: ብዙሓት ቅድመ-ኩነት አብ ግምት ብምእታው እቲ ዋገ ፍልልይ ስለዘለዎ: ውዕል አብ ትገብረሉ ግዜ ምውድዳርን ምንጽጻርን አድላዪ ኢዩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት: ሰብ ምስዝሓምም ጥራይ አይኮነን ነቲ ወጻኢታት ወይ ክፍሊት ዝሽፍን: እንታይ ደኣ: አብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ናይ አዴታት ውን ይሽፍን ኢዩ። እቲ ዝግበር ክፍሊታት ብሕጊ ዝተወሰነን ዝተሓንጸጸን ኢዩ።

ናይ ሓደጋ ድሕነት

ሰራሕተኛታት አብ መዓልቲ ካብ 8 ሰዓት ንላዕሊ ዝሰርሑ እንተኮይኖም: ብወሃብ ስራሕ ብቀጥታ ናይ ሓደጋ ድሕነት አብ ግዜ ስርሖምን አብ ዕረፍቶምን ንዘጋጥሞም ሓደጋ ውሕስነት ይአትወሎም። ውሑድ ሰዕታት ዝሰርሕ ሰብ እዚ ናይ ሓደጋ ድሕነት አይክፈለሉን: ስለዚ ነዚ ዝምልከት ድሕነት: ባዕሉ ክሽፍኖ አለዎ። እዚ ነቶም ብገዛእ ርእሶም ዝመሓደሩን ናይ ውልቖም ዋኒን ንብረትን ትካልን ዘሎዎም ሰባት ውን ይምልከት። እዚእቶም አብ ርእሲቲ ናይ ሕማም ድሕነቶም ናይ ሓደጋውን ክገብርሉ ይግባእ። አብዚ ድሕነት ውዕል ዝገበሩ: ወርሓዊ ክፍሊት ክኸፍሉ ይግባእ። አብዚ ንሰራሕተኛታት ብቀጥታ ካብ ደሞዞም ይኽፈል።

መሕሰሪ / ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት

ንማዕከን ናይ ሕማም ድሕነት ብገዛእ ርእሱ ክኸፍል ዘይክእል ሰብ: መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት(Prämienverbilligung) ካብ መንግስቲ ይገበረሉ።ነዚ ምሕሳር ዋጋ ንምርካብ: ሰብ ኩሉ ግዜ ክሳብ ዕለት 31 ግንቦት ዘሎ ግዜ ናይ ጠለብ ሕቶ ክገብር አለዎ። እዚ እንተተፈቒድሉ: ሰብ አብ ዝቕጽል ዓመት ውሑድ ናይ ድሕነት ክፍሊት ይኸፍል። አብቲ ካንቶን ደንጊዮም ንዝእተዉ ሰባት: ፍሉይ ሕግታት ነዚ ዝምልከት ይግበረሎም። ናይ ምምሕዳር ከባቢ: ጨንፈር ማሕበራዊ ድሕነት (Sozialversicherungsanstalt SVA) ኩሉ ነዚ ዝምልከት ሓበሬት ይመሓላልፍን: መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት ከአ ባዕሉ ይምዝግብን ይሽፍን።

ተወሳኺ ድሕነት ኣብ ልዕሊ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት

ብነጻ ድልየት: መመላእታ ንውሕስነት ጥዕና: ኣብ ልዕሊቲ መሰረታዊ ናይ ድሕነት ውዕል: ተወሳኺ ድሕነት ኣብ ልዕሊ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት (Zusatzversicherungen) ክግበር ይከኣል።እዚ ንወጻኢታት ካብ ናይቲ መስረታዊ ውሕስነት ዝኾኑ ይሽፍን። ንእብነት: ናይ ስኒ ክንክን። ተወሳኺ ድሕነት ኣብ ልዕሊ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት ካብ ኩሎም ማዕከናት ናይ ሕማም ድሕነታት ናብ ዕዳጋ ይወርዱ። ነዚ ከኣ ነብሲ ወከፍ ሰብ ከከም ኩነታት ጥዕንኡ: ክእቱ ወይ ከንጽጎ ይኽእል።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.ciao-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 ምኻድ የድሊ።

ቤት መሸጣ መድሃኒት

ቤት መድሃኒት: ብሓኪም ዝተኣዘዘ/ብጽሑፍ ዝተኣዝርዝር መድሃኒትን ካልእን ይሸይጥ። ንኣሽቱ ሕማማት ምስዘጋጥሙ: ሰባት ናብ ቤት መድሃኒት ክኸዱ ይምረጽ። ኣብ ቤት መሸጣ መድሃኒት ዝሰርሑ ሰባት እኹል ፍልጠት ዘለዎም ኮይኖም: ብዛዕባ ጥዕና ክመኽሩን ክሕግዙን ዝኽእሉ እዮም። ሓደ ተረኛ ቤት መሸጣ መድሃኒት ኩሉ ግዜ ክፉት ኣሎ። ሓደጋ ምስዘጋጥም ካብዚ ዘድሊ ሓገዝ ይርከብ። ብቑጽሪ 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-ስብ 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 ፍሉያት ክኢላታት ወይ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ይልእኩዎም። ብቀጥታ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ናይ ህጹጽ ቀዳማይ ረዴት ምስዝድለ ጥራይ ምኻድ ይግባእ። ንኩሉ ካልእ ናይ ህጹጽ ሓደጋ ቀዳማይ ረዲኤት: ካብ ናይ ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ዘጋጥም: ሓደ ማእከይ ናይ ህጹጽ መደወሊ ቁጽሪ ናይ ምሉእ ካንቶን ኣርጋው ኣሎ። እዚ 24 ሰዓት ክፉት ኮይኑ: ቁጽሪተፎን: 0800 401 501 (ንደቒቕ 3 ፍራንክን 23 ሳንቲምን) እዩ።

ሓኪም ስኒ

ኣብ ስዊስ ናይ ስኒ ሕክምና ወይ ክንክን ባዕልካ ይኽፈል። ነዚ ግን ሓደ ተወሳኺ ናይ ድሕነት/ውሕስነት ክፍሊት ናይ ምግባር ተኽእሎ 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 ረዲኤት ትካላት

ናብ ሕክምና (Spital)ክኸይድ ዘለዎ ሰብ: ብሓኪሙ ኣብ ቤት ሕክምና ክምዝገብ ኣለዎ። ከቢድ ሓደጋ ወይ ሕማም ምስ ዘጋጥም ግን ብቕጥታ 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 ክሎኻ 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 ንዘጋጠመን ኣዴታት ይወሃብ። ነዚ ዝግበር ክፍሊት ብከፊል ካብቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ይኸፈል። ኣብ ልዕሊዚ ናይ ካብ ሕክምና ወጻኢ ተኸናኸንቲ ማሕበር ናይ ካንቶን ኣርጋው (Spitex Verband Aargau): ብዙሓት ካብ ሕክምና ወጻኢ ተኸናኸንቲ ማሕበራት ኣለዉ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.ciao-aargau.ch/ti/health/medical-care

KANTON AARGAU

hallo — aargau.ch

ጥንሲን ሕርስን

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) ይሽፍኖ። 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 ዕብየቱ: ኣመጋግባኡን ክንክንን ክከታተልዎ ይሕብርን ይምህርን። እቲ ዝወሃብ ምኽሪ ብነጻ ዘይክፈሎ እዩ። ንኣገደስቲ ድሕሪ ሕርሲ ዘድልዩመርመራታት ንሓኪም ወይ ንመወልዳን ምሕባር የድሊ። ነቲ ሕጻን እንተደንጎየ ሰልስተ ወርሒ ድሕሪ ምውላዱ ካብ ሕማም: ወይ ሓደጋ ከየጋጥም ናይ መሰረታዊ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung, Unfallversicherung) ክግበረሉ ይግባእ። ብዝበለጸ እዚ ቅድሚ ሕርሲ እንትተገብረ ውሑስ ይኸውን።

ክታበት

ወለዲ ንሕጻናቶም ብዝተኻእለ መጠን ቀልጥፎም ካብ ፍሉጣት ሕማማት ከይጥቃዕ ክኽትብዎ ይምዕእድ። ክታበት ብመሰረቱ ግዴታ ኣይኮነን።ንክታበት ዝግበር ክፍሊት እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ይሽፍኖ።ሕካይም ወይ ንኣቦ-ኣደ ኣማኸርቲ ማእከል ንክታበት 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 ምስትደሊ: ምኽሪ ብነጻ ክትረክብ ይከኣል። ንኣሽቱ 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 ይሽፍኖ።

KANTON AARGAU

hallo — aargau.ch

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.ciao-aargau.ch/ti/health/pregnancy--childbirth

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣብ መንጎ ስነ-ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ጥዕና ኣብ ስዊስ ፍልልይ የብሉን። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ንኩሉ ሕማም ንናይ ኣእምሮ ከይተረፈ ዝግበር ፍወሳን ምርመራን ብክኢላታት ይኹን ኣብ ማእከል ጥዕና፡ ኩሉ ወጻኢታት ይሽፍኖ።

ደገፍን ምኽሪን

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

ቆልዑትን መንእሰያትን

ንመንእሰያት ናይ ስነ-ኣእምሮ ጭንቀት ዘለዎም እቲ ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ መንእሰያት ኣንጻ ስነ-ኣእምሮ ኣማኻሪ (Jugendpsychologischer Dienst) ሓደ ዝበልጸ መበገሲ ማእከል እዩ። ወለዲውን ብዛዕባ ደቆም ዝሽገሩ እንተኮይኖም፡ 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-ኣምሮእዊ ጭንቀት ናይ ቆልዑት፡ ሓደ ማእከል መመርመሪ ንቆልዑትን መንእሰያትን (ZAKJ) ዝበሃል ትካል 24 ሰዓት ብቑጽሪ ተለፎን 056 462 21 20 ክትውከስ ይከኣል።

ናይ ወልፊ ሕማማት

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

ምስንባድ / ምርዓድ

ኣብ ሂወቱ ብዙሕ ሕማቕ ዝተጋጠሞ ሰብ: እሞ ነዚ ብዓቕሙ ክብድሆ ምስዘይክእል: ሓገዝ ወይ ደገፍ ክረክብ ይኽእል። ምርዓድ ወይ ምስንባድ: ብዕቱብ ዝውስኽ ዘሎ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኢዩ።ኣብ 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 ብሮሹራት ቡለቲን)

www.ciao-aargau.ch/ti/health/mental-health