በናንተው ኮሚኒቲ ውስጥ ጤንነታችሁ የሚጠበቅበትን መንገዶች ሁሉ ኡወቁ።

ባጠገባችሁ ላይ ጤንነታችሁን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ምርጫዎች ኣሉዋችሁ። በደምብ አወቿቸው።

ontario.ca/healthcareoptions

በኦንታሪዮ ውስጥ የምትኖሩ ከሆነ ኣሁን ከምንም ጊዜ የበለጠ ጤንነታችሁን ለመጠበቅ የሚያስችሉ ምርጫዎች ኣሏችሁ። አነዚህን ምርጫዎች ለማግኘት ባጠገባችሁ ካለው ኮሚኒቲ በቀላሉ ስልክ በመደወል ብቻ የሚገኙ ናቸው።

ከሁሉም የበለጠ ደግሞ አነዚህ ምርጫዎች በኣመቺ የሆኑት ሳኣቶችና ቦታዎች ስለሚገኙ ማነኛውም ሰው በሆነው የጤና ችግር በማንኛውም ጊዜ ለመርዳት የሚያስችሉ በመሆናችው ነው።

አዚህ ላይ የተአለያዩ የህክምና ኣይነቶችን አንዴት አንደምትጠቀሙባችው ለማወቅ ትችላላችሁ።

በጠቅላላ የበለጠውን ህክምና በኣስፈላጊው ጊዜ ለማግኝት መቻሉን ማወቅ ነው።

በቅርባችሁ ላይ ሕክምና የምታገኙበት ምርጫ ኣላችሁ፥ በበለጠ አንድታውቋቸው ያስፈልጋል።

የተሌጤንነት በኦንታሪዮ (Telehealth Ontario)

የኦንታሪዮ ተሌሕክምና በነጻ ነው።በስቱር ወይም በግል ተሌፎን ሕክምና ስለ ጠቅላላ ጤንነትን የሚመለከት የግል ምክሮች የሚሰጡ ረጂስተርድ ነርሶች ኣሉ።

ይህ ልዩ ኣገልግሎት ቀንም ሆነ ሌሊት ከብቁ ችሎታ ያላቸው የህክምና ባለሞያዎች ጋር ለመገናኝትና ኣስከፈላጊ የሆኑትን ምርጫዎች አንደ የግል ህክምና የማግኝት፥ ከዶክተር ቀጠሮ የመውሰድ፥ ወደ ክሊኒክ ለመሀድ፥ ኣጠገባችሁ ካለው ኮሚኒቲ የምታገኟቸው አርዳታዎች ወይም ወደ ሆስፒታል ሆነ ወደ ባስቸኳይ ህክምና የሚገኝበት ቦታ ለመሄድ ፥ በምትወስዱቸው ውሳኔዎች ለማድረግ ይረዳቹሃል።

የኦንታሪዮ ተሌጤንነት (Telehealth Ontario’s) **ስልክ ቁ.** 1-866-797-0000። TTY: 1-866-797-0007 **ነው።**

ጠቃሚ ምክር: ኣዲስ ወላጅ ከሆኑ፥ ወይም ሽማግሌ ብዙም ወዲያ ወዲህ የማይሉ ከሆኑ፥ ከቤት ሳይለቁ የተሌጤንነት በቅድሚያ ሊጠቀሙበት የሚችሉ ምርጫ ሊሆን ይችላል።

የኮሞኒቲ ሕክምና ቦታ (Community Health Centre)

የኮሚኒቲ ሕክምና ቦታዎች፥ ለግለ ሰዎች፥ ቤተ ሰዎችና ፥ ህብረተሰዎች፥ ህክምናና የህክምና ማሻሻያ ፕሮግራሞች የሚሰጡበት ቦታ ነው።

አነዚህ ቦታዎች በተለይ ለኣዳዲስ ሰዎች፥ በቋንቋ፥ በባህል፥ በኣካለስንኩልነት ወይም በድህነት ምክኒያት የተቸገሩ፥ ወይም በገጠር የሚኖሩ ሰዎች ሆነው ኣስፈላጊ ህክምና ለማግኝት ችግር ያለባችው ሰዎችን ለመርዳት የታቀደ ነው።

ጠቃሚ ምክር: አንግሊዝኛ ለመናገር ወይም ለመረዳት ችግር ካለባችሁ: ኣንድ ኣንድ የኮሚኒቲ ህክምና ቦታዎች ኣስፈላጊው የህክምና ኣገልግሎት ለማግኝት አንድትችሉ የማስተርጎም ኣገልግሎት የሚሰጡ ኣሉ።.

ስለ ሱካር በሽታ የሚሰጥ የትምህርት ፕሮግራም (Diabetes Education Program)

የሱኳር በሽታ ትምህርት ፕሮግራም የሱኳር ሀመም ላላቸው ሰዎች ህይወታችውን በበለጠ ለማሳለፍ የሚያስችሏቸውን መንገዶች ያሳይዋችዋል።አነዚህም በግልም ይሁን በጎጅለ የሚሰጡ ምክሮች ሊሆኑ ይችላሉ። ከተለያዩ የህክምና ባልሞያዎች ቡድን በመገናኝትና አንዲሁም በተለይ ሰለሱኳር ባለሞያዎች የሆኑ ነርሶችና ዳየቲሺያኖች በመገናኘት ሰዎች አራሳችውን ለመቆጣጠር የችሉበትን አውቀቶች በመቅሰም ፥ ሱኳር የሚያመጣቸው ቀውሶችን በማስወገድ ወይም በመቀነስ የተሻለ ኑሮ ለመኖረ የሚያስችላችውን አቅድ ለማውጣት ይረዳቸዋል።

ጠቃሚ ምክር: አናንተ ወይም ከቤተሰዋችሁ ኣንድ የሱኳር በሽታ ካለው ሱኳሩን በሚገባ ለመቆጣጠር አንድትችሉ የሚረዳችሁ በኣቅራቢያችሁ ላይ ያለውን የሱኳር በሽታ ትምህርት ፕሮግራም *(local Diabetes Education Program)* ተካፈሉ ።

የኣስቸኳይ ሁነታ ክፍል (Emergency Room)

የኣስቸኳይ ሁኔታ ክፍል (ER) በሆስፒታል ውስጥ ኣስቸኳይ ህክምና ለሚያስፈልጋችው ህመምተኞች የህክምና ወይም የኦፐረሽን ኣገልግሎት ለመስጠት ሓላፊነት ያለው ክፍል ነው።ይህም ለህይወት ኣስጊ የሆኑት ህመሞችና ጉዳቶችን ይጨምራል።

ጠቃሚ ምክር: በሽተኞች ኣጠገባቸው ባለው የኣስቸኳይ ሁኔታ ክፍል ለምን ያህል ጊዜ አንደሚቆዩ ለማወቅ በሚከተለው መምሪያ ለማግኝት ይሻላል። **ontario.ca/healthcareoptions**

Ontario

Amharic - Health Care Options Brochure Cat# 015362 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

የፋሚሊ ዶክቶር ወይም ነርስ ፕራክቲሺነር
(Family Doctor or Nurse Practitioner)

ዶክቶሮችና ነርስ ፕራክቲሺነሮች ለቤተ ሰዎች ጤንነት የመጀመርያ መፍትሔዎች ናቸው።በቤተሰው ጤንነት ላይ ያተኮሩ ሲሆኑ ፣ በሁሉም አድሜ ውስጥ ያሉትን ሰዎች ባላቸው በሽታዎች ፣ የተለያዩ በሰውነት የሚታዩ ጉድለቶች ወይም ጉዳቶችን ምርመራና ህክምና ያደርጋሉ።

ኣስቸኳይ ላልሆኑት ሁኔታዎች ሁሉ በፍጥነት አርዳታ ይሰጣሉ።አንዲሁም ሁኔታችሁን በመከታተል ጤናማ ህይወት አንድታሳልፉ ይረድዋቿል።

ጠቃሚ ምክር: ፋሚሊ ዶክቶር ወይም ነርስ ፕራክቲሺነር ከሌላችሁ የጤና ጥበቃ መገናኛ መስመራችን በሚከተለው ስልክ ቁ. 1-800-445-1822 በመደወል ሞክሩ ወይም በሚከተለው የኮምፒዩተር ኣድራሻ ተገናኙ ontario.ca/healthcareconnect. ይህ የጤና ጥበቃ መገናኛ የበተ ሰው ዶክቶር ወይም ነርስ ባላችሁበት ኮሚኒቲ ለማግኝት ይረዳችሁዋል።

የቤት ሰው ጤና ቡድን (Family Health Team)

የፋሚሊ ወይም ቤተሰው ጤና ቡድን የተለያዩ የህክምና ባለሞያዎችን ኣንድ ላይ በማገናኝት ከፍተኛ ደረጃ ያለው በቡድን ኣይነት የሚሰጥ ህክምና ይሰጣል። አንደዚህ ኣይነት ቡድን የታቀደው ፣ ዶክቶሮቹ ከሌሎች የህክምና ባለሞያዎች አንደ ነርሶችና የነርስ ረዳቶች፣ ዳየቲሺያኖች ፣ ፋርማሲስቶች ፣ የመሳሰሉተን ኣንድ ላይ በመስራት ተፈላጊውን የጤና ጥበቃ ኣገልግሎት ለመስጠት ነው።

የቤትሰው ወይም ፋሚሊ የጤና ቡድን ኣስቸኳይ ላልሆኑት ሁኔታዎች ለመርዳትና በቀጣይ መከታተል ጤናማ ህይወት አንድታሳልፉ ይረዳችኋል።

ጠቃሚ ምክር: ከፋሚሊ ጤና ቡድንየተለያዩ ጠና ነክ የሆኑት ኣገልግሎቶች ከማግኘታችሁም በላይ በተጭማሪ ጠናማ ህይወት ለማሳለፍና ከበሽታዎች ለመዳን የሚረዱ ምክሮችና መምሪያዎችም ታገኛላችሁ።

በነርስ ፕራክቲሺነር የሚመራ ክሊኒክ
(Nurse Practitioner-Led Clinic)

ነርስ ፕራክቲሺነርስ የሚባሉ ረጂስተርድ ነርሶች ሆነው ተጨማሪ ትምህርትና ልምምድ ያላቸው ናቸው።ስለ ኣብዛኞቹ ሕመሞች መመርመርና ማከም ፣ ኣስፈላጊ ምርመራዎች ማዘዝና የምርመራ ውጤቶችን መተንተን ፣ ስለ ምርመራ ውጤቶች ከበሽተኞች ጋር መነጋገር፣ መድሃኒቶች ማዘዝና ኣስፋላጊ አርምጃዎችን በሁሉም አድሜ ያሉት በሽተኞች ላይ ልመውሰድ ይችላሉ።

በነርስ ፕራክቲሽነር የሚመራ ክሊኒክ ቀጣይ የሆነ የህክምና ኣገልግሎት ሊሰጣችሁና በሽታዎችን በመከላከል ጤናማ ኑሮ አንዲኖራችሁ ይረዳል።ነርስ ፕራክቲሽነሮች በመላ ክፍለ ሃገሩ ውስጥ በቤት ሰዎች ወይም ፋሚሊ ጤና ጥበቃ ቡድኖችና የተለያዩ የህክምና መደቦቸ ተሰማርተወ ሲሰሩ ይታያሉ።

ጠቃሚ ምክር: የፋሚሊ ዶክቶር ከሌላችሁ ነርስ ፕራክቲሽነር መያዝ ጥሩ ኣማራጭ ነው።ባለን የጤና ጥበቃ መገናኛ ኣገልግሎት በ 1-800-445-1822 ወይም በሚከተለው ኮምፒዩተር ኣድራሻ ontario.ca/healthcareconnect መገናኜት ትችላላችሁ።

የኣስቸኳይ ሕክምና ቦታ (Urgent Care Centre)

የኣስቸኳይ ሕክምና ቦታ ለሕመምተኞች የሚሰጠው ኣገልግሎት ፣ ካለ ቀጠሮ፣ ለህይወት ኣስጊ ላልሆኑ ህመሞች ፣ በቀን፣ ማታ፣ ቅዳሜና አሁድም ጭምር ነው።

አነዚህ ኣስቸኳይ ህክምና ቦታዎች ፈጣን ኣገልግሎት ለልጆች፣ ወይም ቀለል ያሉ፣ ብዙም የማያስቸኩሉ ሁኔታዎች አንደ የኣይን ህመሞች፣ መስፋት፣ የቀላል ስብራት ጥገና፣ አክስ ረይ፣ የላቦራቶሪ ምርመራዎችና የመሳሰሉትን የሚሰጡ ናቸው።

ጠቃሚ ምክር: ከሆነው በሽታ ወይም ጉዳት በመዳን ላይ ካላችሁ ኣንድ ኣንድ የኣስቸኽዋይ ህክምና ቦታዎች የሁኔታችሁን መሻሻል ለመከታተል ቀጠሮ ሊሰጥዋችሁ ይችላሉ።

ዎክ ኢን/የስኣት አላፊ ክሊኒክ
(Walk-In/After-Hours Clinic)

ዎክ ኢን ክሊኒክ የሚባለው ቀለል ያሉ ብዙም ኣስቸኳይ ላልሆኑ ህመሞች አርዳታ የሚሰጥበት ቦታ ነው።ብዙም ጊዘ የሚሰሩበት ስኣቶች አስከ ምሽትና ቅዳሜና አሁድም ጭምር የሚከፈቱ ሆነው ቀጠሮ መውሰድም የማያስፈልጋቸው ናቸው።

የሚሰጡት ኣገልግሎትም ከፋሚሊ ዶክቶራችሁ ልታገኙዋቸው የምትችሉ ኣይነቶች ናቸው።

ጠቃሚ ምክር: ጊዚያችሁን ለመቆጠብና ችግርን ለማቃለል ሁኔታችሁ ቀጠሮ የሚያስፈልገው አንደሆነ ኣስቀድማችሁ ስልክ በመደወል ኣረጋግጡ።

በኣቅራቢያችሁ የሚገኝ የህክምና ቦታ ፈልጉ
(Find health care close to you.)

በኮሚኒቲያችሁ ኣቅራቢያ ስላሉት ልዩልዩ የህክምና ኣገልግሎት በበለጠ ለማወቅ በሚከተለው የኮምፒዩተር ኣድራሻ ፈልጉ። ontario.ca/healthcareoptions

አዚህ ላይ ኣድራሻችሁን ወይም የፖስታ ሳጥን መለያችሁን በማስገባት በሰፈሩ ያሉትን የህክምና ኣገልግሎቶች ይሚገልጽ መምሪያ ኣግኝታችሁ የሚያስፈልጓችሁን የህክምና ቦታዎች ለመምረጥ ትችላላችሁ።

Ontario

ዶክቶር ወይም ነርስ ፕራክቲሺነር ትፈልጋላችሁ?

(Need a family doctor or nurse practitioner?)

ዶክቶር ወይም ነርስ ፕራክቲሺነር ከሌላችሁ ልንረዳ አንችላለን።በቀላሉ የ Health Care Connect. **በሚለው ድርጅት ላይ በመመዝገብ ኣንድ** Care Connector **የሚባል በኮሚኒቲያችሁ ውስጥ ኣንድ የፋሚሊ ህክምና ኣገልግሎት ሰጭ ለማግኘት ይረዳቹሃል።**

ለመመዝገብ ወይም በይበልጥ ስለ ሁኔታው ለመረዳት በስልክ ቁ. 1-800-445-1822 **በመደወል ወይም በኮምፒዩተር መገናኛ ontario.ca/healthcareconnect ተገናኙ**

ኣስፈላጊ ኣቛሞችና የሚገኙበት ዘዴዎች

(Tools and Resources)

ኣስቸኳይ ሁኔታዎች (Emergencies): 911

ተሌ ህክምና ኦንተሪዮ (Telehealth Ontario):
1-866-797-0000

የኣስቸኳይ ሁኔታና ኦፐረሽን ክፍል/ምርመራ
(Emergency Room and surgical/diagnostic)
የጥበቃ ጊዜ መጠየቂያ (wait-time tools):
ontario.ca/healthcareoptions

የጤና ደህንነት ማገናኛ (Health Care Connect): **ስልክ ቁ.**
1-800-445-1822 **ወይም ontario.ca/healthcareconnect**

የኔ ፋሚሊ ዶክቶር/ነርስ ፕራክቲሺነር
(My family doctor/nurse practitioner is):

____

ለኔ የቀረበ ዎክ ኢን ክሊኒክ
(My nearest walk-in clinic is):

____

የኔ ፋርማሲስት (My pharmacist is):

____

ይህ መግለጫ 26 **የተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል።አነሱንም በ ontario.ca/healthcareoptions, የሚለው ኣድራሻ ልታገኙዋቸውና ቀድታችሁ ከሌሎች ሰዎች ጋር ለመካፈል ትችላላችሁ።**

በኮሚኒቲያችሁ ውስጥ ስላሉ የጤና ጥበቃ ኣገልግሎቶች ለማወቅና እንዲሁም ያስራ ሰኣቶቻቸውንና ኣድራሻቸውን ለማወቅ በ ontario.ca/healthcareoptions የሚለውን ኣድራሻ ፈልጉ ወይም ServiceOntario **የሚለውን በ ስልክ ቁ.** 1-866-330-6206 **ደውሉ ።**

**ስለ ጤንነታችሁ የሚጠበቅበት መንገድ ያላችሁን ምርጫዎች ለማወቅ በኣድራሻችሁ፡ የፖስጣ መለያ፡ ወይም የከተማው ስም በማስገባት ልታገኙዋቸው ትችላላችሁ።
ቀላል ነው። ዛሬውኑ ሞክሩት።**

Ontario