ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ልክዕ ቦታ ምርካብ

ብዛዕባ ኣካላትን ጾታውነትን ሕቶታት ኣለካ ድዩ? ክትረኽቦ ትኽእል ብዙሕ ሓገዝን ደገፍን ኣሎ።

1. ኣብቲ ብዛዕብኡ ሕቶታት ዘለካ ክፋል ርኣ።
2. እቲ ኣብ መግለጺ ዘሎ ቁጽሪ ሓገዝ ኣበይ ክትረክብ ከም ትኽእል ዘርኢ እዩ።
3. ነቲ ቁጽሪ ኣብ ትሕቲ እቲ ናይ ርክብ ሓበሬታ ዝብል ርኸቦ። ናብቲ መርበበ ሓበሬታ ንኸትኣቱን ቆጸራ ንኽትሕዝን፡ ኣብቲ ጽሑፍ ጠውቕ።

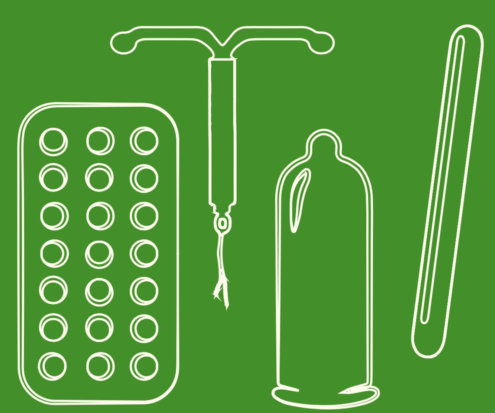
መርመራ ንብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ኤች.ኣይ.ቪን

ብዘይ መከላኸሊ ምስ ካልኦት ሰባት ጾታዊ ርክብ እንተ ፈጺምካ፡ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማም (STI) ክሕዘካ ይኽእል እዩ። ብዙሓት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣብ ኣካልትና ኣይስምዑናን እዮም፡ ከምኡ'ውን ክንርእዮም ኣይንኽእልን ኢና። ኤች.ኣይ.ቪ ወይ ካልእ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማም እንተ ኣለካ ኾይኑ ንምፍላጥ ክትምርመር የድልየካ። መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ክፍሊት ብናጻ ሕክምና ይወሃበካ እዩ።
2 4 6 7 8 9 17

ናይ ሽንቲ መርመራን ናይ ጡጥ መሓሰስያን

መከላኸሊ ጥንሲ - ክትጠንሲ እንተ ዘይደሊኺ

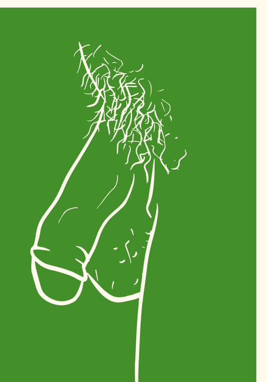
ቈልዓ ክትወልዲ ትደልዪ እንተ ኼንክን፡ ከምኡ'ውን መዓስ ከም ትደልዩን ባዕልኺ ክትውስኒ መሰል ኣለኪ። ቈልዓ ምውላድ ኣብ ዘይትደልይሉ እዋን መከላከሊ ጥንሲ ክትጥቀሚ ትኽእሊ ኢኺ። ብዙሕ ዝተፈላለየ ዓይነት መከላኸሊ ጥንሲ ኣሎ። እቲ ንዓኺ ዝሰማማዕ ንኽትረኽቢ ድማ ብናጻ ምኽሪ ክወሃበኪ መሰል ኣለኪ። 2 4 6 7 8



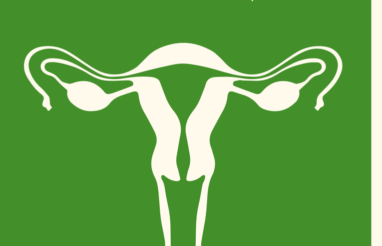
ከኒና መከላኸሊ ወሊድ፡ ኣይ.ዩ..ዲ፡ ኮንዶምን ኣብ ሰብነት ዝትከል መከላኸሊ ወሊድን

ኮንዶም እቲ እንኮ ካብ ጥንስን ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ዝከላኸል መከላኸሊ ጥንሲ እዩ።

መንሽሮ ንምርካብ ዝግበር መርመራታት



መርመራ ፕሮስታታ፦ ፕሮስታታ ንሻምብቆ ሽንቲ ኣኽቢብዎ ይርከብ። መንሽሮ ኣብ ፕሮስታት ዳርጋ ዝውቱር እዩ። መንሽሮ ፕሮስታት ብዙሕ ግዜ ደጋጊምካ ከም ትሸይን፡ ድኹም ዋሕዚ ሽንቲ ከም ዝህልወካ ወይ ኣብ ሽንትኻ ደም ከም ዝህሉ ክገብር ይኽእል እዩ። ምስ እርጋን መንሽሮ ፕሮስታታ ንኽሕዘካ ዘሎ ሓደጋ ይውስኽ። ክትምርመር ምስ እትደሊ ምስ ሓደ ማእከል ክንክን ጥዕና ርክብ ግበር። 2

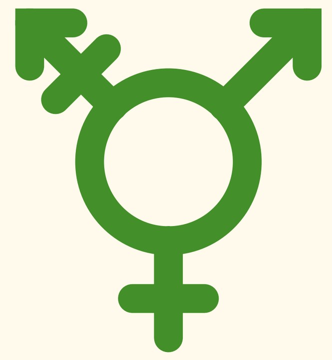


መርመራ ቅምሶ ዋህዮ፦ መንሽሮ ኣብ ክሳድ ማህጸን ብኣግኡ ንምፍላጥ መርመራ ቅምሶ ዋህዮ ይግበር። ንስኺ ጓል ኣንስተይቲ ዝኾንኪ (ወይ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ውልቃዊ ቁጽሪ መንነት ዘለኪ) ከምኡ'ውን ዕድሜኺ ልዕሊ 23 ዓመት ዝኾነ ብስሩዕ ንመርመራ ቅምሶ ዋህዮ ክትጽውዒ ኢኺ። መጸዋዕታ ዝሓዘ ደብዳቤ ናብ ገዛኺ ይመጸኪ። እቲ መርመራ ብናጻ እዩ።
6 7

መርመራ ጡብ፦ መርመራ ናይ ጡብ፡ ማሞ'ግራፊ ይብሃል። እዚ መንሽሮ ኣብ ጡብ ከይህሉ ብኣግኡ ንምፍላጥ ይግበር። ንስኺ ጓል ኣንስተይቲ ዝኾንኪ (ወይ ናይ ጓል ኣንስተይቲ ውልቃዊ ቁጽሪ መንነት ዘለኪ) ከምኡ'ውን ዕድሜኺ ልዕሊ 40 ዓመት ዝኾነ ብስሩዕ ንመርመራ ጡብ ክትጽውዒ ኢኺ። መጸዋዕታ ዝሓዘ ደብዳቤ ናብ ገዛኺ ይመጸኪ። እቲ መርመራ ብናጻ እዩ።
2 16

ጾታዊ ዝምባሌ

ምሳኻ ሓደ ዓይነት ጾታ ምስ ዘለዎም ወይ ምስ ሰብኡትን ኣንስትን ክልቲኦም ፍቕሪ ይሕዘካ ወይ ይስሕቡኻ ድዮም? ኣብ ሽወደን ብመሰረት ሕጊ ንዝደለኻዮ ሰብ ከተፍቅርን ምስ ዝደልኻዮ ሰብ ብሓባር ክትከውንን መሰል ኣለካ። 4 5 17 22



ጾታዊ መንነትን ስግረ ጾታን

ብዛዕባ ስግረ ጾታን ጾታዊ መንነትን ሓሳባት ኣለካ ድዩ? እንታይ ጾታ ምዃንካ ትሓስብ ዲኻ፡ ወዲ ተባዕታይ፡ ጓል ኣንስተይቲ ወይ ክልቲኡ ዘይኮንካ? ብዝርርብ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። 4 21 23

ብመንገዲ ዝተፈላለያ ማሕበራት ኣቢላክ ምስ ካልኦት ተመሳሳሊ ስሚዒት ዘለዎም ሰባት እውን ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። 22 23 24

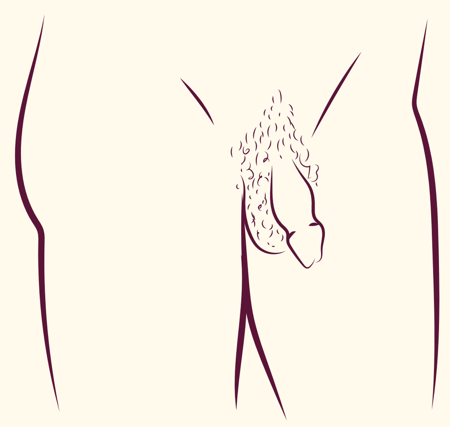
ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ሕክምና ክወሃበካ ዝኽእል እንተ ኾይኑ ይምርምር። ንኣብነት ሕክምና ምእንቲ ኣካላትካ ምስቲ ዝስምዓካ ወይ ምዃንካ ትፈልጦ ጾታ ክሰማማዕ። 18

ኣብ ጾታዊ ኣካላት የሕክኸካ ወይ ቀጭቀጭ የብለካ

ኣብ ጾታዊ ኣካላትካ ምስ ዘሕክኸካ ወይ ቀጭቀጭ ምስ ዘብለካ፡ ክትምርመርን ጠንቂ ናይቲ ጸገም እንታይ ምዃኑ ክትፈልጥን ኣገዳሲ እዩ። ነቲ "መርመራ ንብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት" እውን ርኣ።
2 4 6 7 8

ቃንዛ ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ

ጾታዊ ርክብ ከቘንዙ የብሉን። ይኹን'ምበር ብዙሓት ቃንዛ ዝስምዖም ኣለዉ። ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝደለኻዮን ጽቡቕ ምስ ዝስምዓካን ጥራይ ኢኻ ክትፍጽሞ ዘለካ። ቃንዛ ምስ ዝገብረልካ ሕክምና ክትረክብ ኣገዳሲ እዩ።
2 4 5 6 7 8 11 17



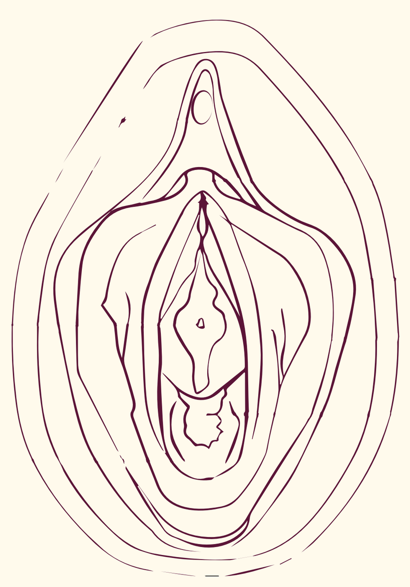
መትሎን ኣስኪትን

ጸገም ኣብ ውትረት

ዳርጋ ኲሎም ሰባት ኣብ ገለ ግዜ ጸገም ምቕናዕ መትሎ የጋጥሞም እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ብሰንኪ ምርባሽ ወይ ውጥረት ዝመጽእ እዩ። ምኽንያቱ ብዘየገድስ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።
2 4 17 21

ቅልጡፍ ምፍሳስ

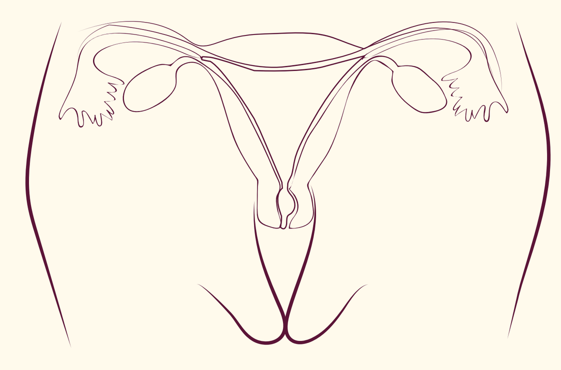
ቀልጢፍካ ስለ ተፍስስ ትጭነቕ ዲኻ? ቀልጢፍካ ምፍሳሳ ኣብ ብዙሓት ዘጋጥም እዩ። ከም ጸገም ኮይኑ ዝስምዓኻ እንተ ኾይኑ ነቲ ምፍሳሳ ንምድንጓዩ ልምምድ ክትገብር ትኽእል ኢኻ።
2 4 5 17 21



ሕምሲ

ምኽንሻብ ወይ ግዝረት ሕምሲ

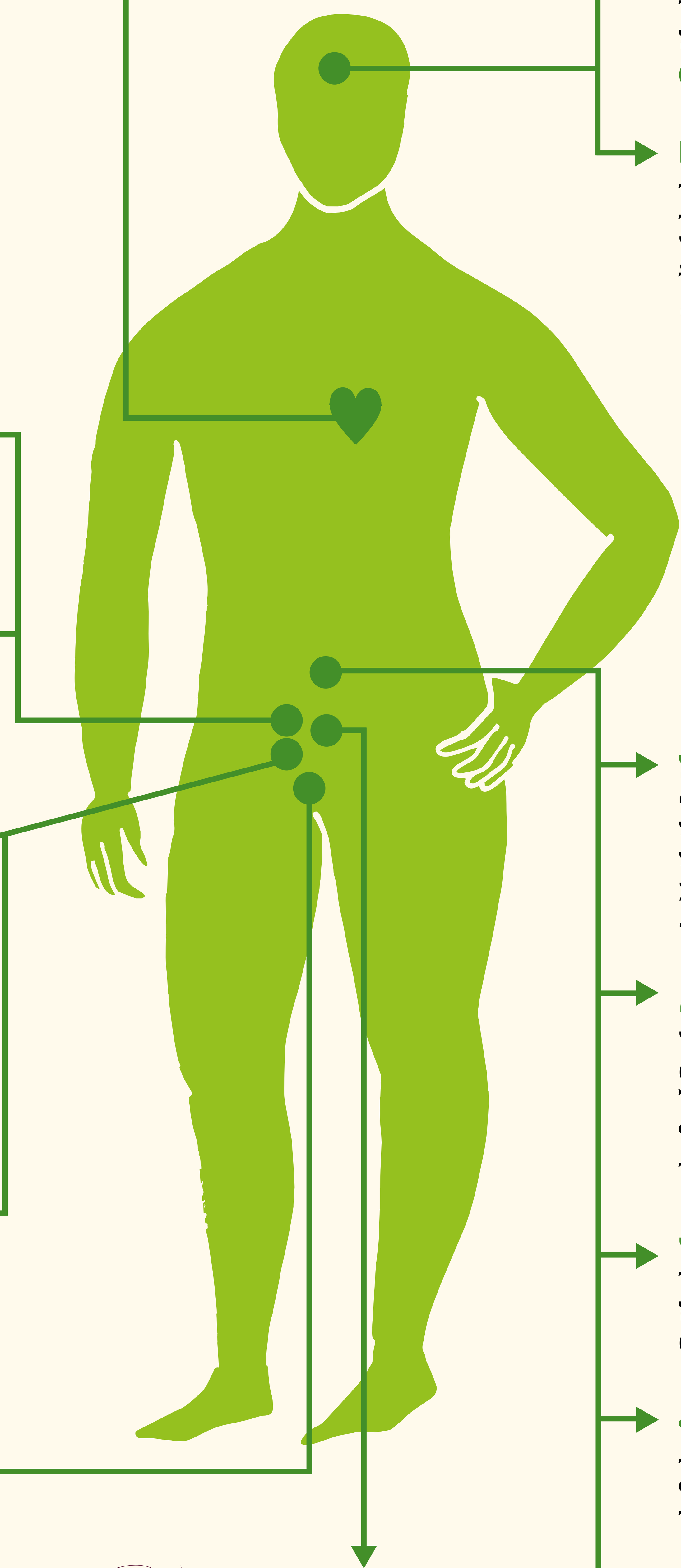
ገለ ሰብ ኣብ ጾታዊ ኣካላትኪ ቆሪጹኺ ወይ ጠቢሑኺ ድዩ? ኣብቲ ዝተቓላዕክዮ ተግባር ተሞርኲሱ ዝተፈላለየ ጸገም ከጋጥመኪ ይኽእል እዩ። ንኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጸገማት ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ።
2 4 5 7 13 14



ማህጸንን ርሕምን

ጻግነ

ኣብ እዋን ጻግነ ብዙሕ ቃንዛ ዝገብረልኪ ምስ ዝኸውን፡ ብዙሕ ትደምዪ ምስ ትኾኒ ወይ ምስ ጻግነ ዝተተሓሓዘ ጓሂ ዝስምዓኪ እንተ ኾይኑ ሓገዝ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ።
2 4 5 6 7



ዝምድናታት ኣንጻር ድልየትካ

ብዘይድልየትኪ ንኽይትምርዓዊ ወይ ንዝምድና ከይትግደዲ ትፈርሕ ዲኺ? ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኲነታት ዝሕግዛ ብዓል መዝታትን ማሕበራትን ኣለዋ።
4 5 17 19 20 25 26 27

ብዘይድልየት ዝፍጸም ጾታዊ ርክብ ወይ ጾታዊ ዓመጽ

ብዘይድልየትኪ ዝኾነ ጾታዊ ነገር ክትገብሪ ክትግደዲ ዘይሕጋዊ እዩ። ነቲ ነገር ዝፈጸሞ ብብጸይኪ ወይ ብጻይትኻ ዋላ ይኹን ብዘየገድስ። ንጾታዊ ዓመጽ እንተ ተቓሊዕኪ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፍኪ ምስ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ርክብ እንተ ገበርኪ ጽቡቕ እዩ። ድሒርኪ ድሕሪ ነዊሕ ግዜ እውን ሓገዝ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ።
3 4 5 11 17 19 20 21 25 26 27

ምጕዳል ድሌት ጾታዊ ርክብ

ድሌት ጾታዊ ርክብ፡ ማለት ጾታዊ ርክብ ናይ ምፍጻም ድሌት ንኹሉ ሰብ ዝተፈላለየ እዩ። ብዛዕባ ድልየት ጾታዊ ርክብካ ትሻቐል እንተ ኼንካ ሓገዝ ክትረክብን ምስ ሓደ ሰብ ክትዘራረብን ትኽእል ኢኻ።
2 4 5 6 17 21 27

ዘይተደለየ ጾታዊ ድሌት

ብዛዕባ ጾታዊ ሓሳባትካ ትጭነቕ ዲኻ? ንኣብነት ብዛዕባ ጾታዊ ዓመጽ ብሓሳባትካ ትሓልም ወይ ንቈልዑ ህርፋን ይስምዓካ እንተ ኾይኑ። ነቲ ጾታዊ ሓሳባዊ ሕልምካ ኣብ ግብሪ ከይተውዕሎን ንገለ ሰብ ከይትጎድእን ትፈርሕ ዲኻ? ኣብ ከምዚ ኲነት ደገፍን ሓገዝን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።
4 8 17 21 27 29

ክጠንስ እደሊ እየ

ጥንሲ ክትሕዚ ዘጸግመኪ ምስ ዝኸውን ሓገዝ ክትሓቲ ትኽእሊ ኢኺ። ኣብ ሽወደን ንጽል ወላዲ (ensamstående) ሕክምና ክረኽቡ መሰል ኣለዎም። ክልተ ኣንስቲ ወይ ሰብኣይን ሰበይትን ዝኾኑ መጻምድቲ እውን ሕክምና ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ስግረ ጾታ ዝኾኑ ሰባት እውን ሓገዝ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። 2 7 15

ጥንስይ ክቕጽል ኣይደልዮን እየ

ነፍሰ ጾር እንተ ኼንኪ ግን ጥንስኺ ክቕጽል ዘይደለኽዮ፡ ናይ ምንጻል ጥንሲ መሰል ኣለኪ። ወትሩ እታ ነፍሰ ጾር እያ ምንጻል ጥንሲ ክትገብር ትደሊ እንተ ኼይና ትውስን። ኣብ ሽወደን ኲለን ደቂ ኣንስትዮ ክሳብ ሰሙን 18 ናይ ጥንሲ ምንጻል ጥንሲ ክገብራ መሰል ኣለወን። ድሕሪኡ ፍሉይ ምኽንያት የድሊ። ብዝተኻእለ ቀልጢፍኪ ምስ ሓደ ክሊኒክ ርክብ ግበሪ። 4 6 7 12

ነፍሰ ጾር ኢኺ፡ ቈልዓ ክትወልዲ እውን ትደልዪ ኢኺ

ንስኽን እቲ ዕሸልን ጽቡቕ ከም ዘለኹም ንምርግጋጽ ስሩዕ መርመራ ክትገብሪ ይግብኣኪ። ከምኡ'ውን ምእንቲ ክትቀራረቡ ንስኽን ሓደ መጻምድን ክትከድዎ ትኽእሉ ናይ ወለዲ ትምህርትታት ኣሎ። 6

ቈልዓ ክትወልዲ ኢኺ

ብስሩዕ ዝመጹ ቃንዛ ሕርስን ምፍሳስ ማንታ ርእስን ልሙዳት ምልክታት ናይ ምጅማር ሕርሲ እዮም። ናብ ኣብ ሆስፒታል ዝርከብ ክፍሊ መወልዳን ደውሊ። ንሶም ናብኡ ትኸድሉ ግዜ ምዓስ ምዃኑ ክነግሩኺ እዮም። 10

ጸገም ድሕሪ ሕርሲ

ገሊኤን ድሕሪ ሕርሲ ቃንዛ ይገብረለን ወይ ስነ ኣእምሮኣዊ ሕማቕ ይስምዓን። ኣብ ከምዚ ኲነት ክወሃበኪ ዝኽእል ሓገዝ ኣሎ።
2 6 7 11

rfsu

ጾታዊ ጥዕና ኣብ ሽወደን – ትግርኛ / tigrinja

ኣብ ሽወደን ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ልክዕ ቦታ ምርካብ፡ ጾታዊ ጥዕና – *ትግርኛ / tigrinja*

ኣገደስቲ ቍጽሪ ተሌፎናት

ኤስ.ኦው.ኤስ ጻውዒት ንህጹጽ ሓገዝ (ኣምቡላንስ)፡ 112
ምኽሪ ብዛዕባ ሕክምናን ጥዕናን (ህጹጽ ዘይኮነ)፡ 1177 (1)

ኣገዳሲ ንኽትፈልጦ

መሰላት ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና
ናበየናይ ማእከል ክንክን ጥዕና ክትከይድ ከም ትደሊ ባዕልኻ ክትመርጽ መሰል ኣለካ። ክትምዝገብን ማእከል ክንክን ጥዕናኻ ክትመርጽን ኣገዳሲ እዩ። ባንክ-ኢደ ምስ ዝህልወካ ብመንገዲ እቲ ኣብ 1177 ዘሎ ኣሌክትሮኒካዊ ኣገልግሎት ኣብ ዝተፈላለያ ክሊኒካት ቆጸራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኻ።

መሰረታዊ ክንክን ጥዕና
መሰረታዊ ክንክን ጥዕና፡ ምስ ትሓምም እቲ መጀመርታ ትራኸቦ ቦታ እዩ። ንምኽሪ ኲሉ ግዜ ናብ 1177 (1) ክትድውል ትኽእል ኢኻ። መሰረታዊ ክንክን ጥዕና በተን ንህጹጽ ዘይኮነ ጥዕናዊ ጸገማት ዝሕግዛኻ ማእከላት ክንክን ጥዕና (2) ዝቖመ እዩ። ብጽኑዕ እንተ ሓሚምካ ናብ 112 ክትድውል ወይ ናብ ኣብ ሆስፒታል ዝርከብ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ክትከይድ ኣለካ።

ግዴታ ምስጢራውነት
ኲሎም ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ዝሰርሑ ግዴታ ምዕቃብ ምስጢር ኣለዎም። እዚ፡ ናብኡ በጺሕካ ከም ዝነበርካ ንዝኾነ ኣካል (ንኣብነት ንፖሊስ፡ ብዓል መዚ ኢሚግረሽን ወይ ካልኦት) ክነግሩ ኣይፍቀዶምን ማለት እዩ።

ኣስተርጓሚ
ቋንቋ ሽወደን ዘይትዛረብ እንተ ኼንካ ናይ ኣስተርጓሚ መሰል ኣለካ። ናይ ምብጻሕካ ቆጸራ ክትሕዝ ከለኻ ኣስተርጓሚ ከም ዘድልየካ ሓብር። ምስ ሓኪም ቆጸራ ምስ ዝህልወካን ኣቐዲምካ ኣስተርጓሚ ዘይሓዝካ ምስ እትኾውንን፡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብተሌፎን ኣስተርጓሚ ንምርካብ ናብ "ቶልክ ሰንትራለን" ክድውሉ ይኽእሉ እዮም።

ሓተትቲ ዕቑባን ብዘይ ፍቓድ ዝነብሩ ሰባትን
ኣብ ሽወደን ኲሎም ትሕቲ 18 ዓመት ቈልዑን መንእሰያትን ናይ ክንክን ጥዕናን ክንክን ስኒን መሰል ኣለዎም። ዕድሜኻ ልዕሊ 18 ዓመት ምስ ዝኸውን ዋላ ውልቃዊ ቍጽሪ መንነት (personnummer) ኣይሃልኻ "ክጸንሕ ናይ ዘይክእል ሕክምና" ምርካብ መሰል ኣለካ። እዚ ካብ ህጹጽ ክንክን ጥራይ ንላዕሊ እዩ። ክንክን ኣብ እዋን ጥንሲን ሕርስን፡ ምንጻል ጥንሲን ከምኡ'ውን ምኽሪ መከላኸሊ ጥንስን እውን እዩ። ክንክን ዘድልየካ እንተ ኾይኑ ዝግምግሙ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና እዮም።

– *ኤልኤምኣ-ካርድ።* ኣብ ሽወደን ዕቑባ ክትሓትት ከለኻ ካብ ብዓል መዚኢሚግረሽን መጀመርታ ቅብሊት ናይ ምልክታኻ ድሕሪኡ ሓደ ኤልኤምኣ-ካርድ ይወሃበካ። ንሕክምና ቆጸራ ክትሕዝ ከለኻ ወይ መድሃኒት ከተውጽእ ከለካ ነቲ ኤልኤምኣ-ካርድ ወይ ነቲ ቅብሊት ተጠቀመሉ።

– *ቍጽሪ ተሓካማይ (Reservnummer)።* ብዘይ ፍቓድ ትነብርን ውልቃዊ ቍጽሪ መንነት ዘለዎ ካርድ መንነት ዘይብልካን ምስ እትኸውን፡ ናብ ሕክምና ክትከይድ ከለኻ ሓደ ቍጽሪ ተሓካማይ ክወሃበካ እዩ። እዚ ቍጽሪ ኣብ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ጥራይ እዩ ዘገልግል። ክንክን ኣብ ትርኽበሉ ነፍስ ወከፍ እዋን ነታ ዝተዋህበትካ ቍጽሪ ተሓካሚ ክትጥቀም ፈትን።

ክፍሊት ተሓካማይ
ናብ ሕክምና ኣብ ትበጽሓሉ እዋን መብዛሕትኡ ግዜ ሓደ ክፍሊት ክትከፍል ኢኻ። ነፍሰ ጾራት ናብ ክሊኒካት ነፍሰ ጾራትን ሓራሳትን ዝገብርኦ ምብጻሕ ካብ ክፍሊት ናጻ እዩ። መንሸሮ ኣብ ጡብ (ማሞ'ግራፊ) ከምኡ'ውን ኣብ ክሳድ ማህጸን (መርመራ ቅምሶ ዋህዮ) ክይህሉ ዝግበር መርመራታት ብናጻ እዩ። መርመራን ሕክምናን ናይ ዝበዝሑ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ብናጻ እዩ።

ናይ ርክብ ሓበሬታታት

ንሕቶታትካ ዝምልከት ምስ መን ክትራኸብ ከም ትኽእል ሓበሬታ ኣብዚ ኣሎ። ናብቲ መርበበ ሓበሬታ ንኽትኣቱን ቆጸራ ንኽትሕዝን፡ ኣብቲ ጽሑፍ ጠውቕ።

1. **1177:** ምኽሪ ብዛዕባ ኣገልግሎት ክንክን ሕማምን ጥዕናን። ለይትን መዓልትን ክፉት። ናበናይን ምዓስ ናብ ሕክምና ከም ትኸይድ ርግጸኛ እንተ ዘይኼንካ፡ ኣብ መርበብ ሓበሬታ 1177.se ርኣ ወይ ናብ ቍጽሪ ተሌፎን 1177 ደውል። ሽዑ ሓንቲ ኣላዪት ሕሙማት ክትሕግዘካን ንሕቶታትካ ክትምልሶምን እያ። ሓበሬታ ብቐሊል ሽወደንኛን ዝተፈላለየ ቋንቋታትን ኣሎ።

2. **Vårdcentral (ማእከል ክንክን ጥዕና):** ንጥዕናን ሕማምን ንዝምልከት ኲሉ ነገር ይሕግዙኻ። ካልእ ክንክን ምስ ዘድልየካ ሓኪም ናብ ቀጻሊ ክትከይድ ክሕግዘካ እዩ። ማእከላት ክንክን ጥዕና ዕድመ ብዘየገድስ ንኹሉ ሰብ ዘገልግላ ኾይነን፡ ናበየናይ ማእከል ክንክን ጥዕና ክትከይድ ከም ትደሊ ባዕልኻ ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ።

3. **Akutmottagning (ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት):** ከቢድ ሓደጋ ወይ ሃንደበታዊ ከቢድ ሕማም ምስ ዘጋጥመካ። ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ኣብ ሓደ ሆስፒታል ዝርከብ ኮይኑ ኲሉ ግዜ፡ ማለት ለይትን መዓልትን ክፉት እዩ። ብዛዕባ ኲነታት ሕማምካ፡ ከምኡ'ውን ናብ ማእከል ክንክን ጥዕና ዲኻ ናብ ክፍሊ ህጹጹ ረድኤት ክትከይድ ዝግብኣካ ርግጸኛ እንተ ዘይኼንካ ናብ 1177 (1) ደውል።

4. **Ungdomsmottagning (UMO) (ክሊኒክ መንእሰያት):** ንዓኻ መንእሰይ ዝኾንካ። ኣብዚ ብናጻ ንመከላኸሊ ጥንሲ ዝምልከት ሓገዝ ክትወሃብ፡ መርመራ ክትገብርን ብዛዕባ ኣካላት፡ ጾታዊ ርክብ፡ ዝምድናታትን ስሚዒታትን ሕቶታት ምስ ዝህልዉኻ ክትሓትት ትኽእል።

5. **Elevhälsa (ጥዕና ተምሃራይ):** ኣብ ቤት ትምህርትኻ ንስኻ ጽቡቕ ንኽትህሉ ዝሰርሑ ሰባት ኣለዉ። እንተ ተጨኒቕካ፡ ውጥረት ሃልዩካ፡ ሓዚንካ ወይ ሕማቕ ትድቅስ ሃሊኻ ኼንካ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። ከምኡ'ውን ብዛዕባ ኣካላትካ ወይ ጾታዊ ርክብ ዝምልከት ሕቶታት መልሲ ክትረክብ ትኽእል። ኲሉ ግዜ ካብ ክፍሊት ናጻ ኮይኑ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ናይ ትምህርቲ ሰዓታት ናብኡ ክትከይድ ትኽእል ኢኻ።

6. **Barnmorskemottagning (ክሊኒክ ነፍሰ ጾራትን ሓራሳትን):** ማእከል ክንክን ጥዕና ኣዴታት (MVC) ተባሂሉ እውን ክጽዋዕ ይኽኣል። ኣብ እዋን ጥንስን ድሕሪ ጥንስን ይሕግዙ፡ ከምኡ'ውን ቅድሚ ወላዲ ምኳን ደገፍ ይህቡ። ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ምኽሪ ይህቡ፡ ብጾታዊ ርክብ ንዝተሓላለፉ ሕማማት ይምርምሩን ናይ ዋህዮ ቅምሶ መርመራ ይወስዱን።

7. **Gynekologmottagning (ክሊኒክ ጥዕና ማህጸን):** ኣብዚ ምስ ርሕሚ፡ ማህጸንን ጥንስን ዝተተሓሓዙ ጸገማት ናይ ክኢላ ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ። ቆጸራ ንምሓዝ ካብ ማእከል ክንክን ጥዕና ውከሳ ወይ ባዕልኻ ትጽሕፎ ውከሳ የድሊ።

8. **STI-mottagning (ክሊኒክ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት):** ኣብዚ መርመራ ሕማማት ጾታዊ ርክብን (STI) ኤች.ኣይ.ቪን ክትገብር፡ ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ምኽሪ ክትረክብ፡ መትሎ ከተመርምር ወይ ርሕሚኺ ከተመርምሪ፡ ናይ ጥንሲ መርመራ ክትገብሪ፡ ወይ ብዛዕባ ጾታዊ ርክብን ዝምድናታትን ዝምልከት ምኽርን ሓገዝን ክትረክብ ትኽእል። ክሊኒክ ቆርበትን ጾታን ተባሂሉ እውን ክጽዋዕ ይኽእል እዩ (hud- och könsmottagning)።

9. **Klamydia.se** ኣብ ገዛ ትገብሮ ብናጻ ናይ ክላሚዲያን ጀግልን መርመራ። ኣብ መብዛሕትኣን ዞባታት ኣሎ።

10. **Förlossningsavdelning (ክፍሊ መወልዳን):** መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ሓደ ሆስፒታል ዝርከብ ኮይኑ ለይትን መዓልትን ክፉት እዩ። ኣብ ክሊኒክ ነፍሰ ጾራትን ሓራሳትን ኣብ ጥቓኺ ኣየኖት ክፍሊ መወልዳን ከም ዘለዋ ክሕብሩኽን ሓንቲ ካብኣን ንኽትመርጺ ክሕግዙኽን እዮም።

11. **Akutmottagning gynekologi (ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት ጥዕና ማህጸን):** "Gynakuten" ተባሂሉ እውን ይጽዋዕ እዩ። ካልእ ገዲፍካ ሓገዝ ኣብ እዋን ምብርዓን ጥንሲ፡ ብዙሕ መድመይቲ ካብ ርሕሚ ከምኡ'ውን ክንክን ድሕሪ ጾታዊ ዓመጽ። ከምኡ'ውን ንዓኺ ነፍሰ ጾር ዘለኺ ወይ ኣብ ቀረባ ግዜ ቈልዓ ዝወለድክን ሽዑ መዓልቲ ምስ ሓደ ሓኪም ምርኻብ ዘድልየክን።

12. **Abortmottagning (ክፍሊ ምንጻል ጥንሲ):** ኣብዚ ምንጻል ጥንሲ ክትገብሪ ምስ እትደልዪ ሓገዝ ክትረኽቢ ወይ ቅድሚ ምንጻል ጥንስን ድሕሪ ምንጻል ጥንስን ምኽሪ እንተ ደሊኺ ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ።

13. **Amelmottagningen (ኣመል ክሊኒክ) ኣብ ሶደርሹይክሁስ (ስቶክሆልም):** ብምኽንያት ምኽንሻብ/ግዝረት ጸገም ምስ ዝህልወኪ ናይ ዝርርብ ሓገዝ፡ ሓበሬታን ክንክንን ክትረኽቢ ትኽእሊ። ቍጽሪ ተሌፎን፡-08-123 627 00። ኣድራሻ፡- ሸዩክሁስባከን 10 ስቶክሆልም።

14. **Vulvamottagningen (ክሊኒክ ሕምሲ) ኣብ ናይ ኣንገሬድ ሆስፒታል (የተቦርይ):** ብምኽንያት ምኽንሻብ/ግዝረት ጸገም ምስ ዝህልወኪ ናይ ዝርርብ ሓገዝ፡ ሓበሬታን ክንክንን ክትረኽቢ ትኽእሊ። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 031-332 69 02፡ 031-332 67 00። ኣድራሻ፡- ሃልምቶርየት 1 ኣንገሬድ።

15. **Reproduktionsmedicinsk mottagning (ክሊኒክ ሕክምናዊ ተዋልዶ):** ንዓኺ ጥንሲ ንኽትሕዚ ሓገዝ ዘድልየኪ።

16. **Mammografimottagning (ክሊኒክ ማሞ'ግራፊ):** ኣብዚ መንሸሮ ብኣግኡ ንምርካብ ጡብኺ ክትምርመሪ ትኽእሊ።

17. **Mansmottagning (ክሊኒክ ደቂ ተባዕትዮ):** ንዓኻ ወዲ ተባዕታይ ዝኾንካ። ኣብዚ ንመከላኸሊ ጥንሲ ዝምልከት ሓገዝ ክትወሃብ፡ መርመራ ክትገብርን ብዛዕባ ኣካላት፡ ጾታዊ ርክብ፡ ዝምድናታትን ስሚዒታትን ሕቶታት ምስ ዝህልዉኻ ክትሓትት ትኽእል።

18. **Könsdysforimottagning (ክሊኒክ ናይ ዘይዕጉብነት ብጾታውነት):** ኣካላትካ ምስ ጾታዊ መንነትካ ዝያዳ ክሰማማዕ ምስ እትደሊ። ንሶም መርመራ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም። ድሕሪኡ ሕክምና (ሆርሞናትን መጥባሕትን) ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

19. **Socialtjänst (ማሕበራዊ ኣገልግሎት):** ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ደገፍ ወይ ሓገዝ ክህቡኻ ይኽእሉ። ንኣብነት ካልእ ሰብ ክቈጻጸረካ ዝምድናታትካ ወይ ጾታውነትካ ምስ ዝደሊ። ናብ ኮሙንካ ደዊልካ ናብ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት ወይ ተረኛ ሰራሕተኛ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ከራኽቡኻ ሕተት።

20. **Polis (ፖሊስ):** ካብ ፖሊስ ክትረኽቦ ትኽእል ሓገዝን ደገፍን ኣሎ። ንኣብነት ንጾታዊ ገበን ወይ ምስ ክብሪ ዝተተሓሓዘ ገበን እንተ ተቓሊዕኪ። ከተመልክቲ እውን ኣገዳሲ እዩ። ናይ ፖሊስ ቍጽሪ ተሌፎን፡- 114 14 እዩ። ኣብ ህጹጽ ኲነታት ወይ ገበን ኣብ ዝፍጸመሉ ዘሎ ግዜ ናብ ቍጽሪ ተሌፎን 112 ደውል።

ናይ ደገፍን ሓገዝን ማሕበራት

21. **RFSU (ኣር.ኣፍ.ኣስ.ዩ):** ኣብ rfsu.se/upos ብዝተፈላለየ ቋንቋታት ሓበሬታ ዝሓዘ ፊልምታት ትረክብ። ኣር.ኣፍ.ኣስ.ዩ ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ክትዛረበሉ ትኽእል መስመር (onlinechatt) እውን ኣለዎም። ኣብ ናይ ኣር.ኣፍ.ኣስ.ዩ ክሊኒክ ብተሌፎን ምኽሪ ናይ ምርካብ ተኽእሎ ኣሎ። ምስ ሓንቲ መሕረሲት ብቑጽሪ ተሌፎን፡- 08-692 07 84 ክትዛረቢ ትኽእሊ። ምስ ናይ ስነ-ኣእምሮ ተራፐኛ ብቑጽሪ ተሌፎን፡- 08-692 07 70 ክትዛረብ ትኽእል።

22. **RFSL (ኣር.ኣፍ.ኣስ.ኤል):** ናይ ግብረ ሰዶማያን ሰባት፡ ድርብ ጾታውያን ሰባት፡ ስግረ ጾታ ሰባት፡ ኲይር ሰባትን ሓዲግ ጾታውያን ሰባትን መሰላት ዝሕሉ ማሕበር።
RFSL Newcomers (ኣር.ኣፍ.ኣስ.ኤል ኒውካመርስ): ንሓተትቲ ዕቑባ፡ ሓደሽቲ መጻእትን ብዘይ ፍቓድ ዝነብሩን ኤል ጂ ቢ ቲ ክዩ ኢ ሰባትን ዘሳትፍን።
RFSL Newcomers Youth (ኣር.ኣፍ.ኣስ.ኤል ኒውካመርስ ዩዝ): ንካብ 15 ክሳብ 30 ዓመት ዕድሚኦም ሓተትቲ ዕቑባ፡ ሓደሽቲ መጻእትን ብዘይ ፍቓድ ዝነብሩን ኤል ጂ ቢ ቲ ክዩ ኢ ሰባትን ዘሳትፍን።

23. **Transammans.se:** ደገፍን ምሕዝነትን ንስግረ ጾታ ሰባትን መቕርቦምን። ኢ-መይል፡- hej@transammans.se። Transammans ኣብ ፈይስቡክ እውን ኣለዉ።

24. **FPES, Föreningen för transpersoner (ኤፍ.T.ኤ.ኤስ፡ ማሕበር ንስግረ ጾታ ሰባት):** ናይ ርክብ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ fpes.se/kontakt ኣሎ።

25. **Kvinnofridslinjen (ክቪኖፍሪድስሊንየን):** ጓል/ሰበይቲ እንተ ኼንክን ንዓመጽ ዝተቓላዕኪ ኼንክን። ምስ መን ከም ትራኸቢ ደገፍ ወይ ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ። ናይ ኣስተርጓሚ ሓገዝ ክትረኽቢ ትኽእሊ ኢኺ። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 020-50 50 50።

26. **Somaya stödjour (ሱማያ ናይ ሓገዝ ተረኛ):** ንዓኺ ሰበይቲ/ጓል ዝኾንኪ ወይ ኤል ጂ ቢ ቲ ክዩ ኢ ዝኾንኩምን ንዓመጽ፡ ምፍርራሕ ወይ ምቁጽጻር ዝተቓላዕኩም። ፈጺምካ ስም ከይጠቐስካን ብዝተፈላለየ ቋንቋታትን። ብቐጥታ ኣብ ኢንተርኔት ክትዛረበሉ ትኽእል መስመር (onlinechatt) ኣለዎም። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 020-81 82 83። ኢ-መይል፡- stodjouren@somaya.se

27. **Killar.se:** ንዓኻ ንነብስኻ ከም ወዲ ተባዕታይ ትገልጾን ካብ 15-25 ዕድሜኻን። ምስ ሓደ ኣማኻሪ ክትዘራረብ ወይ ብኢንተርኔት ከተዕልል ትኽእል ኢኻ። ኲሉ ሕቶታትን ሓሳባትን ቅቡል እዩ። ኢ-መይል ናይ መቐበሊ ንዝርርብ፡- mottagning@killar.se። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 076-265 32 65

28. **Välj att sluta (ንኽተቋርጽ ምረጽ):** ንዓኻ ነታ ተፍቅራ ክትጎድኣ ኣብ ሓደጋ ዘለኻን ንዓኺ ንዓመጽ ዝተቓላዕክን። ፈጺምካ ስም ከይጠቐስካ። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 020-555 666።

29. **Preventell.se:** ኣብ ልዕሊ ወሲባውነትካ ቁጽጽር ዘጥፋእካ ኮይኑ እንተ ተሰሚዑካ ወይ ንነብስኻ ወይ ንኻልኦት ሰባት ከይትጎድእ ትፈርሕ እንተ ኼንካ። ፈጺምካ ስም ከይጠቐስካ። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 020-66 77 88።

30. **Röda korset (ቀይሕ መስቀል):** ሕክምና ዘድልየካ ምስ ዝኸውን ግን ኣብ ሽወደን ክትጸንሕ ፍቓድ ምስ ዘይህልወካ፡ ቀይሕ መስቀል ምስ ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ንኽትራኸብ ሓገዝን ደገፍን ክህቡኻ ይኽእሉ እዮም። ቍጽሪ ተሌፎን፡- 020-211 000። ኤስኤምኤስ፡- 0723-49 98 08 ኢ-መይል፡- papperslos@redcross.se