

## ጥዕና

ናይ ጥዕና ሚላን ኣገባብን

ናይ ሕግምን ሓደጋን ድሕነት

ሕክምናዊ ክንክን

ጥንሲን ሕርስን

ስነ-ኣእምሮአዊ ጥዕና

## ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን

ናይ ጥዕና ሜላ ኣብ ስዊስ ብጽብቕን ጽፋፍን ዝተመስረተ ኢያ። ነበርቲ ስዊስ ብጥሙርን ግዴታን ናይ ጥዕናን ሓደጋን ድሕነት ይኣትዉ። ብዙሓት ናይ ጥዕና ማእከላት፣ ቤትመሸጣ መድሃኒት፣ ናይ ገዛ ሓኪም ማእከል፣ ኩሉ ንጥዕና ዝምልከት ጉዳይ ብዕቱብ ይክታተልዎ።

### ኣገባብ / ሜላ ናይ ጥዕና ድሕነት

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

### ምወላ

ናይ ስዊስ ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን፣ ካብ መንግስቲ፣ ካንቶን፣ ምምሕዳር ከባቢ፣ ኣስራሕቲን ውልቀሰባትን ብሓባር ይምወል። ውልቀሰባት 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 ጥጋ 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 ከይክፈካ ካብ ውሽጢ ባህሊ ዝፈልጡ ተርጓምቲ የዳልዉ። ተርጓማይ ምስዘድልዮም እቶም ተሓክምቲ ኣቐዲሞም ክሕብሩ ይግባእ። እቶም ተርጓምቲ ከኣ ንካልእ ሓኪም ኣቐዲሞም ተታሒዞም ክኾኑ ይኸእሉ ኣዮም። ኣብዚ ኩነታት ባዕልኩም ክትከፍሉ ትግደዱ።

### ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)

[ola-aargau.ch/ti/health/health-care-system](http://ola-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 ጊዜ ሕማምን ሓደጋን ንዘጋጥሙ ክፍሊት ሕክምናን ስራሕን ከምኡውን ኣብ ጊዜ ጥንሲ ዝግበር ወጻኢታት ይሸፍኑ። እዞን ክልተ ናይ ድሕነት ውዕላት ኣብተን ቀዳሞት ክልተ ሰሙን ኣብ ስዊስ ምእታው ክፍጸማ ይግባእ።

### ናይ ሕክምናዊ ክንክን ድሕነት ( መሰረታዊ ድሕነት)

ኩሎም ነበርቲ ስዊስ፡ ብግዲ ናይ ውልቀም ነብሶም ክኢሎም ናይ ሕማም ድሕነት፡ወይ (መሰረታዊ ድሕነት፡ Grundversicherung) ክኣትዉ ኣለዎም። ስለዚ ኣብ ስዊስ ክነበር ዝመጽእ 3 ወርሃ ነዚ ውዕል ንምእታው ዝኸውን ጊዜ ኣለዎ። ኣብዚ ሰለስተ ወርሒ ዝሓምም፡ ክፍሊት ወጻኢታት እንደገና ዝምለሱ ይግበሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ድሕነት ውዕል ዝገብራ ብዙሓት ናይ ውልቂ ትካላትናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት (Krankenkassen) ኣለዎም። ዝደለኻዮ ማዕከን ክትመርጹ ይከኣል። እዞን ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከናት ንኩሎም ኣብ ስዊስ ዝነበሩ ሰባት ይቕበላ። እቶም ኣብዚ ድሕነት ዝእተዉ ሰባት ከኣ ወርሕዊ ክፍሊት ናብዘን ማዕከናት ይኸፍሉ። እዚ ወርሓዊ ክፍሊት ከከም ዓይነት ናይ ሕማም ድሕነት ማዕከን ይፈላለ። እዚ ከምቲ ዝህቦ ኣገልግሎትን ጠለባት ዓሚልን፡ ብዙሓት ቅድመ-ኩነት ኣብ ግምት ብምእታው እቲ ዋጋ ፍልጻይ ስለዘለዎ፡ ውዕል ኣብ ትገብረሉ ጊዜ ምውድዳርን ምንጽጻርን ኣድላዩ ኢዩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት፡ ሰብ ምስዝሓምም ጥራይ ኣይኮነን ነቲ ወጻኢታት ወይ ክፍሊት ዝኸፍን፡ እንታይ ደኣ፡ ኣብ ጊዜ 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 ጊዜ ስርሖምን ኣብ ዕረፍቶምን ንዘጋጥሞም ሓደጋ ውሕስነት ይኣትዉሎም። ውሑድ ሰዕታት ዝሰርሑ ሰብ እዚ ናይ ሓደጋ ድሕነት ኣይክፈለሉን፡ ስለዚ ነዚ ዝምልከት ድሕነት፡ ባዕሉ ክኸፍኖ 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 ክኸፍሉ ይግባእ። ኣብዚ ንስራሕተኛታት ብቀጥታ ካብ ደሞዞም ይኸፈል።

### መሕሰሪ / ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት

ንማዕከን ናይ ሕማም ድሕነት ብገዛእ ርእሱ ክኸፍል ዘይከኣል ሰብ፡ መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት(Prämienverbilligung) ካብ መንግስቲ ይግበረሉ።ነዚ ምሕሳር ዋጋ ንምርካብ፡ ሰብ ኩሎ ጊዜ ክሳብ ዕለት 31 ግንቦት ዘሎ ጊዜ ናይ ጠለብ ሕቶ ክገብር ኣለዎ። እዚ እንተተፈቐድሉ፡ ሰብ ኣብ ዝቕጽል ዓመት ውሑድ ናይ ድሕነት ክፍሊት ይኸፍል። ኣብቲ ካንቶን ደንጂዮም ንዝእተዉ ሰባት፡ ፍሉይ ሕግታት ነዚ ዝምልከት ይግበረሎም። ናይ ምምሕዳር ከባቢ፡ ጩንፈር ማሕበራዊ ድሕነት (Sozialversicherungsanstalt SVA) ኩሎ ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ይመሓላልፍን፡ መሕሰሪ/ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት ከኣ ባዕሉ ይምዝግብን ይሸፍን።

### **ተወሳኺ ድህነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድህነት**

ብነጻ ድልየት፡ መመላኛ ንውሕስነት ጥዕና፡ አብ ልዕሊቲ መስረታዊ ናይ ድህነት ውዕል፡ ተወሳኺ ድህነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድህነት (Zusatzversicherungen) ክግበር ይከኣል። እዚ ንወጻኢታት ካብ ናይቲ መስረታዊ ውሕስነት ዝኾኑ ይሸፍን። ንእብነት፡ ናይ ስኒ ክንክን። ተወሳኺ ድህነት አብ ልዕሊ መስረታዊ ናይ ሕማም ድህነት ካብ ኩሎም ማዕከናት ናይ ሕማም ድህነታት ናብ ዕዳጋ ይወርዱ። ነዚ ከኣ ነብሲ ወክፍ ሰብ ከከም ኩነታት ጥዕንኡ፡ ክእቱ ወይ ክንጽኅ ይክእል።

### **ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)**

[ola-aargau.ch/ti/health/health-and-accident-insurance](http://ola-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 ይኸእል። ብርግጽ ዓቢ ሓደጋ ወይ ሕማም ምስዘጋጥም ግን ናብ ሕክምና ምኻድ 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 ዝኸእሉ 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 ዝተረኸበሉ ግዜ እዞም ናይ ገዛ ሓኪም፡ ነቲ ተሓካሚ ናይ ፍሉይት ክኢላታት ወይ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ይልእኩዎም። ብቀጥታ ናብ ላዕለዋይ ሕክምና ናይ ህጹጽ ቀዳማይ ረዴት ምስዝድለ ጥራይ ምኻድ 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፡ ቁጽሪቲ፡ 0800 401 501 (ንደቑቕ 3 ፍራንክን 23 ሳንቲምን) 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 የመሓላል።

### ሕክምናታት / ናይ ቀዳማይ ረዴኤት 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 ይኸእል። 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።

### **አብ ገዛኻ ከሎኻ ዝወሃብ ናይ ክንክን አገልግሎት**

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

### **ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)**

[ola-aargau.ch/ti/health/medical-care](http://ola-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 ሰፋዕ ተኸታታሊ መርምራ፡ ኣብ ግዜ ሕርሲ ዝግበር ሓገዛትን ክንክንን፡ከምኡ ውን ኣገዳሲ ምትሕብባርን ይጠቓለል። ነብሰጾር ዝኾና ኣደታት ኣብ ሓኪም ወይ ኣብ ክኢላ መወልዳን ኣቐዲመን ክምዝገባ ኣለዉን። ሕክምናን ክኢላታት መወልዳንን ንኣገባብ ሕርሲ ምድላዎትን (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 ዘማኸርን ዝምህርን ማእከል (Mütter- und Väterberatungsstelle) ኣሎ። እዚ ማእከል ንወልዲ ከመይ ጌርም ንሕጻኖም ሰብእዊ ዕብዮቱ፡ ኣመጋግባኡን ክንክንን ክከታተልዎ ይሕብርን ይምህርን። እቲ ዝወገብ ምኽሪ ብነጻ ዘይክፈሎ እዩ። ንኣገደስቲ ድሕሪ ሕርሲ ዘድልዩመርመራታት ንሓኪም ወይ ንመወልዳን ምሕባር የድሊ። ነቲ ሕጻን እንተደንገየ ሰልስተ ወርሒ ድሕሪ ምውላዱ ካብ ሕማም፡ ወይ ሓደጋ ከየጋጥም ናይ መሰረታዊ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung, Unfallversicherung) ክግበረሉ ይግባእ። ብዝበለጸ እዚ ቅድሚ ሕርሲ እንትተገብረ ውሑስ ይኸውን።

### ክታብት

ወለዲ ንሕጻኖም ብዝተኸለለ መጠን ቀልጥፎም ካብ ፍሉጣት ሕማማት ከይጥቃዕ ክኸትብዎ ይምዕእድ። ክታብት ብመሰረቱ ግዴታ ኣይኮነን። ንክታብት ዝግበር ክፍሊት እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ይኸፍና። ሕካይም ወይ ንኣቦ-ኣደ ኣማኸርቲ ማእከል ንክታብት 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 ክትረከብ ይከእል። 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 (ሊንክኦቻት ብሮፕራት ቡሉቲን)**

[ola-aargau.ch/ti/health/pregnancy--childbirth](https://ola-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 ሕጻናት 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 ሓካይም 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) ብተብሎ፡ ብቻት ወይ ብኢ-መይል (ተሌፎን: 143, www.143.ch) ምውካስ ይከኣል። ኣብዚ ናይ ገዛ ሕኪም ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም። ሓደ ሰብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ምስዝኸውን፡ ኣብ ገዛእርእሱ ወይ ኣብ ካልኣት ሓደጋ ከይገብር ምስዘሰገእ፡ ብዝቀልጠፈ ክግታእ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኣጋጥሚ ንፖሊስ ምህባር የድሊ (ተሌፎን: 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 እንተተይኖም፡ 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 (ZAK) ዝበሃል ትካል 24 ሰዓት ብቁጽሪ ተለፎን 056 462 21 20 ክትውከስ ይከኣል።

### ናይ ወልፊ ሕጻማት

ናይ ወልፊ ሕጻማት 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። እዞን ትካላት ብነጻ ብዘይ ገለ ክፍሊት ብእምነት ናይ ውልቂ ምስጢር ብምዕቃብ ሓገዝን ምኽሪን የበርክቱ። ዝኾነ ሰብ ብጉዳይ ዘመዱ ወይ ቀረብኡ ምስ ዝግደስውን ሓገዝ ይረክብ። እዚ ኣም ብገለ ናይ ደገ ቛንቛታት ውን ኣገልግሎት ይህቡ። ናይ ወልፊ ሕጻማት ኣልኮል ወይ ሓሺሽ ጥራይ ኣይኮኑን። ካልኣት ወልፊታት ከም ወልፊ ጸወታ፡ ወልፊ ምግዛእ ወይ ናይ ኢንተርነት ወልፊ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል ብቀጻሊ ካብዘን ናይ ምኽሪ ትካላት ሓገዝ ክርከብ ይከኣል። ሕቶታት ነዚ ዝምልከት ካብ ዝምልከቶም ብኢ-መይል ክሕተት ይከኣል።

## **ምስንባድ / ምርዓድ**

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

## **ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክ ኣድራሻታት ብሮፕራት ቡለቲን)**

[ola-aargau.ch/ti/health/mental-health](http://ola-aargau.ch/ti/health/mental-health)