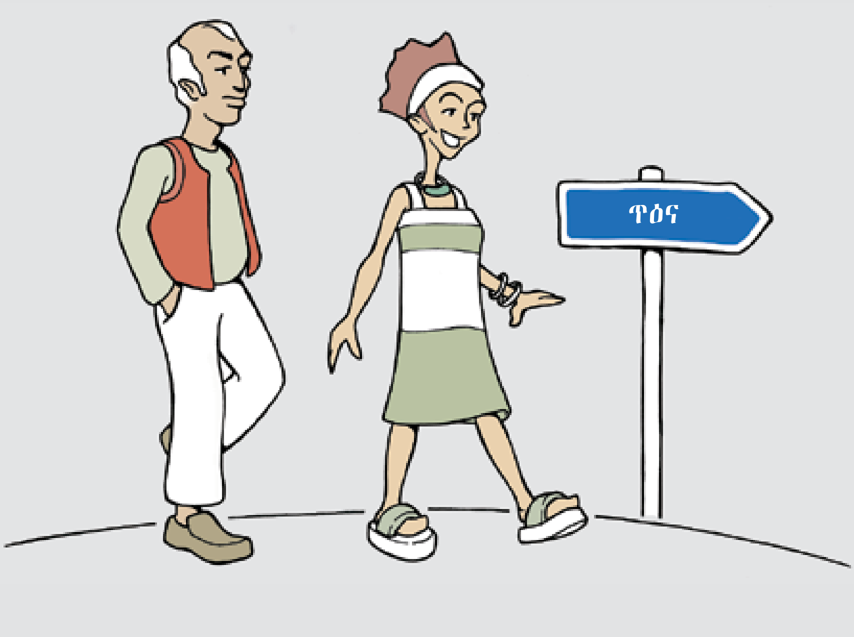
ብ 18 ቋንቋታት

ሓባሪ መገዲ ጥዕና ኣብ ስዊስ

እዛ ሓባሪ መገዲ ጥዕና ትብል ንእሽቶይ መጽሓፍ፥ ንኣብ ስዊስ ዝነብሩ ወጻእተኛታት ብዛዕባ ስርዓተ ጥዕና ስዊስ ሓጺር መብርሂታት እትህብ ጽሕፍቲ እያ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

ሓበሬታታት ስደትን ጥዕናን፥

ሚገስፕሉስ/migesplus.ch – **ዓውደ ሓበሬታ ኢንተርነት፥ ንጥዕና**
ዝምልከት ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት
ብማሕበር ቀይሕ መስቀል ስዊስ
Schweizerisches Rotes Kreuz
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefon 031 960 75 71
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

ኣሕተምቲ

ሕታም 2011
3ይ ምሉእ ሕታም

ኣሕታሚ፥
Schweizerisches Rotes Kreuz (**ማሕበር ቀይሕ መስቀል ስዊስ**)
Departement Gesundheit und Integration
Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18
3084 Wabern/**ቫበርን**, Telefon 031 960 75 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG (**ፈደራላዊ ሚኒስትሪ ጥዕና**),
Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Nationales Programm Migration und Gesundheit
Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld/**ሊበስፈልድ**
Telefon 031 323 30 15, www.bag.admin.ch
www.miges.admin.ch

ኣዳላዊት ጽሑፍ፥ Katja Navarra

ትርጉም፥ Yohannes Berhane, Teklia Mekonnen

ስእሊ፥ Claude Zellweger

ቅርጺ፥ visu'l AG, Bern

ኣዳላዊ ቅድመ ሕትመት፥ Alscher Text & Design, Interlaken

ጠለብ ብኢንተርነት፥ www.migesplus.ch

ቁጽሪ ሕትመት/BAG-Publikationsnummer:
GP 30EXT1108

ዝጥለበሉ ቦታ፥
ኣድራሻ፥ BBL, Vertrieb Bundespublikationen,
CH-3003 Bern, www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Lagerartikelnummer: 311.610.tig

ኣብ ካብ ክሎር ናጻ ዝኾነ ወረቐት ዝተሓትመ

መእተዊ

እንተ ሓሚመ ወይ ሓደጋ እንተ ኣጓኒፈኒ ሓገዝ ኣበይ ክረክብ እኽእል? ኣብ ስዊስ ኣገልግሎት ሕክምና ይኽፈሎ ድዩ ወይስ ብነጻ'ዩ? ኣብ ግዜ ሓደጋ እንታይ ክገብር ይግበኣኒ? እንታይ ዓይነት መድሕን ሂወት የድልየኒ? ካብ ሕማማት ብኸመይ ኣገባብ ክጥንቀቕ ይኽእል? ብቛንቋይ ዝተጻሕፈ ሓበሬታታት ጥዕና ኣበይ ክረክብ ይኽእል?

እዛ „ሓባሪ መገዲ ጥዕና" ዘርእስታ ጽሕፍቲ'ዚኣ ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝቐረቡን ካልኦት ኣገደስቲ ሕቶታትን ክትምልስ ክትፍትን'ያ። እዚ ጽሑፍ'ዚ ብሓልዮት ፌደራላዊ ቤት ጽሕፈት ጥዕናን ቀይሕ መስቀል ስዊስን ዝተዳለወ ኮይኑ፡ ንኣብ ስዊስ ዝነብሩ ስደተኛታት ኣገልግሎት ጥዕና፡ መድሕን ሕማማትን ሓደጋን፡ ከምኡ ሓገዝ ቅድመ ምክልኻል ሕማማትን ኣብ ስዊስ፡ ብቐሊሉ ንኽርድእዎ ዝዓለመ'ዩ።

ህዝባዊ ኣገልግሎት ጥዕና ሃገረ ስዊስ ኣዝዩ ዝተጠናነገ ስለ ዝኾነ ደቀባት ውን ብቐሊሉ ክርድእዎ ዝኽእሉ ኣይኮነን። ካልእ ካብ ስዊስ ዝተፈልየ ኣገልግሎት ጥዕና ንዝፈልጡ ወጻእተኛታት ንኽርድእዎ 'ውን ኣዝዮ ዘጸግም ምኽኑ ርድእ'ዩ። እዚ ንነዊ
ዓመታት ክሰርሓሉ ዝጸንሐ „ሓባሪ መገዲ ጥዕና" 'ዚ ነቶም ኣዝዮም ኣድለይቲ ዝኾኑ ሓበሬታታት ብሕጽር ዝበለ ኣገባብ ዝገልጽን፡ ንቶም ኣድለይቲ ኣድራሻታት ዝሓዘ ኮይኑ፡ ብዝበለጸ ተኣሪሙን ሰፊሑን ንሳልሳይ ግዜ ተሓቲሙ ቀሪቡ ኣሎ። እቲ ንዓና ቀንዲ ዘገድሰና ጉዳይ፡ ኩሎም ነባሮ ስዊስ፡ ካበይ ከምዝመጹን ኣበይ ከምዝቕመጡን ብዘየገድስ፡ ጥዕናኦም ክሕልው፡ ጸገም ጥዕና ምስ ዘጓንፎም ንመን ክውከሱ ከምዝሎም ክፈልጡን እዩ።

ኣባራባሪ/ሳሓቢ ዝኾነ ንባብን ጽቡቕ ጥዕናን ይምነዮኩም

ፓስካል ሽትሩፐለር

ዳይረክተር ፌደራላዊ ቤ/ጽ ጥዕና (ሚኒስትራ ጥዕና)

ትሕዝቶ

መእተዊ 1

ኣጠቓቕማ' ዚ „ሓባሪ መገዲ ጥዕና" 3

ጥዕናይ ከመይ ጌረ ክሕናሕን ይኽእል?

ዝተመጣጠነ ኣመጋግባን ምንቅስቓስ ኣካላትን 4

ሽጋራ ዘይምትካኽን ውሑድ ኣልኮል ምስታይ 6

ክታበት 8

ሕማማት ጾታዊ ርክብን ኤች ኣይቪ ኤይድስን 9

ቅድመ መርመራታት 10

ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና 10

ኣጠቓቕማ መድሕን ጥዕና ብኸመይ?

ካሳ/ማዕከን ጥዕና 12

መድሕን ሓደጋን ጉድለት ኣካላትን 18

ስርዓተ ሕክምና ብኸመይ ይሰርሕ?

ሓኪም 20

ቤት መድሃኒታት 23

ስነኣእምሮኣዎን ስነልቦናዊን ሕክምና 26

ክንክን ስኒ 29

እዋን ሓደጋ 30

ኣብ ቤት ሕክምና 32

ኣብ ግዜ ጥንስን ወሊድን 35

ሓገዝን ክንክንን ኣብ ገዛ 38

ክንክን ጥዕና ኣብ ግዜ ጥሮታ 40

ከም ሕሙም ዘሎኒ መሰላትን ግቡኣትን

መሰላተይ ከም ሕሙም 42

ግቡኣተይ ከም ሕሙም 44

ብዝሐ ብሃራዊ ኣተረጓጉማ 45

ሓበሬታ ንሓተቲ ዑቕባን፡ መንበሪ ፍቓድ ዘይብሎም ሰባትን

ሓተቲ ዑቕባ፡ ንግዜኡ ዝተዓቑቡን፡
ምሕብሓብ ዘድልዮምን 47

ወረቐት መንበሪ ዘይብሎም/Sans-Papiers 48

ነዚ ሓባሪ መገዲ ጥዕና’ዚ ብኸመይ ኣገባብ ክጥቀመሉ ኣሎኒ?

እዚ ጽሑፍ’ዚ ብዛዕባ ኣገልግሎት ጥዕና ስዊስ ኣድለይቲ ሓበሬታ ዝህበኩም ጽሑፍ’ዩ።
ሓገዝ ጥዕናዊ ኣገልግሎት፣ ምክልኻል ሕማማት፣ መድሕን ሓደጋን ሕማምን፣ ግቡኣትን መሰላትን ሕሙም ዝኣመሰሉ ጉዳያት ኣዝዮም ኣገደስቲ ሓበሬታታት ኣብ’ዚ መጽሓፍ’ዚ ተዘርዚሩ ይርከቡ።

ምናልባት ከም ወጻእተኛ ምስ ክኢላታት ሕክምና ምውሳእን ምርድዳእን ክጽግመኩም ስለዝኽእል፣ እንድሕሪ ከምዚ ዓይነት ጸገማት ኣጋጢሙኩም፣ ክትርጎመልኩም ካብ ምሕታት ዓዲ ኣይትውዓሉ (ገጽ 45 ንምትርጓም ዝምልከት ኣርእስቲ ተመልከት)።
ኣብ’ዚ ንእሽቶይ መጽሄት’ዚኣ ዝተፈላለዩ ምልክታት፣ ኣገደስቲ ሓበሬታታትን ምኽርን ክትልግሰልኩም’ያ።

ክትፈልጥ ኣገዳሲ እዩ
ኣገደስቲ ሓበሬታታት

ካሳ ሕሙማት መን ይኸፍሎ/ይሸፍና?
ካብ ካሳ (መድሕን) ሕሙማት ዝኽፈል ክፍሊት

ኣድለይቲ ኣድራሻታት
ንተወሳኺ ሓበሬታ (ኣብ እትቕመጥሉ ከባቢ ንዝምልከቶ ኣካል) ቀሪቦም ዘለው ኣድራሻታት ተመልከቱ።

ጥዕናይ ከመይ ጌረ ክሕሉ ይግበኣኒ?

ጥዕና ነፍሲ ወከፍ ሰብ ልዕሊ ኩሉ እያ። ጥዕናኻ ንኽትሕልዋ ኣገዳሲ ስለ ዝኾነ፣ ንገዛእ ነብስኻን ሰብነትካን ጽቡቕ ጌርካ ተዓዘብ፣ ደስ ዝብሎም ነገር ከኣ ግበረሎም።

ዝተመጣጠነ ኣመጋግባን ብዙሕ ምንቕስቓስን

ጥዕና ዝህብን ዝተመጣጠነን ክትምገብን ምንቅስቓስ ኣካላት ምዝውታርን፣ ንጥዕና ካብ ዝህቡ ኣገደስቲ ረቛሕታት እዮም።

- መዓልታዊ ከም ኣሕምልቲ ፍረታት ኣእካል/ጥረታት ከም ባዓል ዓተርን ባልደንጓን፣ ድንሽ፣ ምህርቲ ጸባ፣ ከምኡ'ውን እናቐያየርኩም ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቑሑ፣ ቶፉ ወይ ከኣ ካልኦት ፕሮቲን ዝልግሱ መግብታት ተመገቡ።
- ውሑድ ሽኮራውን ጨው ዝሓዙ ቋኞታት ክትምገቡ ኣይምረጽን።
- መዓልታዊ ሓደ ክሳብ ክልተ ሊትሮ ማይ ወይ ከኣ ሽኮር ዘይብሉ መስተ ስተዩ። ኮፊኢን፣ ሽኮራዊ ዝተሓወሶ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ውሑድ ዓቐን ብዘለዎ ኣገባብ ኣዘውትሩ።

ዝተመጣጠነ ምግቢ ምምግባ ጥራይ ዘይኮነ ተወሳኺ ንዓበይቲ ብፍላይ ድማ ንቐልው መዓልታዊ ኣካላቶም ከንቀሳቕስዎ ይግባእ። መዓልታዊ ዝተፈላለዩ ንጥፈታት ከም ኣስካላ ምድያብ፣ ብቕልጥፍ ዝበለ ኣገባብ ብእግሪ ዞረት ምግባር ወይ ብሽግለታ ምዝዋር ንጥዕናኹም ክትከናኸኑ ይሕግዘኩም። መዓልታዊ ፍርቂ ሰዓት ጥራይ ምስ እትንቀሳቐሱ'ውን፣ ንጥዕናኹም ምሕላው ኣብ እትገብርዎ ጻዕሪ ከም ዓቢ ስጉምቲ ክውሰድ ይከኣል። ቆልዑ ብውሑድ ሓደ ሰዓት ኣብ መዓልቲ ስፖርት ምስ ዘዘውትሩ፣ ንኣካላውን ስነ ኣእምሮኣውን ምዕባሌኦም ዓቢ ሓገዝ እዩ።

ተወሳኺ ንምግብና ዝምልከት ሓበሬታን ጽሑፋትን ኣብ www.miges-plus.ch ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ንምግና ዝምልከት ተወሳኺ ፍልጠት ክትረኽቡ፣ ኣመጋግባኹም ክትቅይሩ ወይ ክብደትኩም ክትንክዩ እንተ ደኣ ድሌት ኣሎኩም፣ ንሞያዊ ኣማኻሪ ኣመጋግባ ክትውከሱ ትኽእሉ። ኣድራሻ ካብ ሓኪምኩም' ውን ክትረኽቡ ትኽእሉ።

- ማሕበር ስነ ምግቢ ኣብ ስዊስ – ሓበሬታ፣ ምኽሪ ኣመጋግባ፣ ረሲፒስ
  ኣድራሻ ኣብ ኢንተርነት፣ www.sge-ssn.ch፣ ኢመይል፣ info@sge-ssn.ch
  ተሌፎን 031 385 00 00
- ማሕበር ሕማም ሽኮር ኣብ ስዊስ፣ ሓበሬታን፣ ሓገዝን መሰነይታን ንዝሓመሙን ስድራቤቶምን፣ ኣብ ኢንተርነት፣ www.diabetesgesellschaft.ch
  ኢመይል፣ sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
  ተሌፎን 056 200 17 90
- ማሕበር ስነምግብናን ሽኮርን፣ ሓበሬታታት ኣብ ኢንተርነት፣
  www.diabetes-ernaehrung.ch
  ኢመይል፣ info@diabetes-ernaehrung.ch
  ተሌፎን 031 302 42 33
- ቤት ምክሪ ኣቦታትን ኣዴታትን፣ ማእከል ንሕቶ ኣመጋግባ ቆልዑ ዝምልከት ማሕበር ምኽሪ ንኣዴታት ኣብ ስዊስ፣ www.muetterberatung.ch
  ኢመይል svm@bluewin.ch፣ ተሌፎን 044 382 30 33
- ስዊስ ባላንስ/SUISSE BALANCE፣ ሓበሬታን ምኽርን ንኣመጋግባ ቆልዑን መንእሰያትን፣ www.suissebalance.ch፣ info@suissebalance.ch
- ፌደራላዊ ሚኒስትሪ ስፖርት/BASPO ማእከል ምህሃድ ስደተኛተት ብስፖርት
  ኢንተርነት፣ www.baspo.ch/kis፣ ኢመይል፣ kis@baspo.admin.ch

ካብ ምሕራም ሽጋራ ምትካኽን ኣልኮል ምስታይን

ሽጋራ ብምትካኽ ዝፍጠሩ ሰመምቲ ቅመማት፣ ንጉርጉማ ቁጠዐ ፈጢሮም ሕማም ሳንቡእ ብምኽታል ንሕማም ልብን መንሽሮን የቃልዑ። ሽጋራ ምትካኽ ንዘየትክኹ ሰባት ብሕልፊ ንቖልዑን ህጻናትን ጥዕናዊ ሃስያ የስዕብ። ኣብ ከብዲ ዘሎ ህጻን መታን ንኸይጉዳእ፣ ደቀንስትዮ ኣብ ግዜ ጥንሲ ከትክኹ ኣይግባእን።
ብዛዕባ ምትካኽ ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ (ገጽ 7 ተመልከት)።

ኣልኮል ኣብ ሰባት ዝተፈላለዩ ሳዕቤናት የኸትል። እቲ ዝወሓደ ዓቐን'ውን ብዙሕ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሃልኪ ኣልኮል ጥዕና ሰታይን ጥዕና ካልኦት መቕርብን ኣብ ሓደጋ ምስ ዘውድቕ ኣሸጋሪ ይኸውን። ኣህላኽነት ኣልኮል ክበሃሉ ክለው፣ ኣልኮል ካብ መጠን ንላዕሊ ምስ ዝስተ፣ ኣልኮል ምስ ካልኦት ኣፋውስ ሓዊስካ ክስተ ከሎን፣ መኪና እናመራሕካ ወይ ኣብ ስራሕ ክስተ ከሎን እዩ። ጥኑሳትን ኣጥበውትን ደቀንስትዮ ኣልኮል ካብ ምስታይ ክሕረማ ይግባእ።

ምሉእ ጥዕና ንዘዉንኑ ዓቕመ ኣዳም ዝበጽሑ ሰባት ማለት ደቀንስትዮ ኣብ መዓልቲ ሓደ ቢኬሪ *ስታንዳርድ፣ ደቂ ተባዕትዮ ድማ ክልተ ቢኬሪ እንተሰተዩ ጸገም ከምጽኣሎም ኣይክእልን። ዓቐን ስታንዳርድ ቢኬሪ፣ ዓቐን ኣብ ቤት መስተ ዝወሃብ ዓቕን እዩ (ማለት 3 ዴ.ሊ. ቢራ፣ 1 ዴ.ሊ. ወይኒ፣ 2 ሴ.ሊ. ኣልኮላዊ) ይኸውን።

ተወሳኺ ሓበሬታ ብዛዕባ ምስታይ ኣልኮልን ሳዕቤናቱን ብቛንቛ ኣዴኹም ተጻሒፉ ኣብ ዝወጽእ መጽሄት ኣብ ኢንተርነት www.migesplus.ch ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ምፍላጡ ኣዝዩ ኣገዳሲ

ጸገማት ወልፊ ኣልኮልን

- ጥዕናዊ ማህሰይቲ፣ ሕማማት፣ ሓደጋታት፣ መቑሰልቲ ወይ ስነ ኣእመሮኣዊ ጸገማት ከስዕቡ ይኽእሉ።
- መብዛሕትኡ እዋን ምስ ቁጡዕ ኣመል ማለት ኣብ ገዛ ምትህርራምን፣ ኣብ ግዜ ንእስነት ተበኣሲ ምዃንን ይተኣሳሰር።
- ነቶም ብቐጥታ ምስ ኣልኮል ጸገም ዘለዎም ጥራይ ዘይኮነስ፣ ቤተ ሰቦምን መቕርቦምን (ቆልዑ፣ ዝምድናዊ ወይ ፊናንሳዊ ጸገማት፣ ካልእን) ኣብ ሽግር ስለዘእትው።

ንሓገዝ ሕተቱ! ካብ ኣብ ዞባኹም ዘለው ክኢላታት ወልፊ ኣልኮል ይኹን ወልፊ ዕጸፋርስ፣ ንዓኹም ኮነ ቤተሰብኩም ሓገዝን መሰነይታን ክትረኽቡ ትኽእሉ። እቲ ምኽሪ በዘይገንዘብ እዩ ዝወሃብ፣ እቶም ክኢላታት ጉዳይኩም ክዕቅብዎ ሕጋዊ ግዴታ ኣለዎም (ገጽ 43 ኣነጻጽር)። ተወሳኺ ሓበሬታ'ውን ካብ ሓኪምኩም ክትረኽቡ ይከኣል።

- **ሓበሬታ ወልፊ፣** ንወልፊ ዝምልከት ሓበሬታት ምኽሪ ወይ ሓገዝ
  ኣብ ኢንተርነት www.sucht-info.ch፣
  ኢመይል info@sucht-info.ch
  ተለፎን 021 321 29 11
- **ሓይሊ ዕማም ምክልኻል ካብ ትንባኾ ዝመጽእ ሕማማት / AT Schweiz**
  ኢንተርነት www.at-schweiz.ch፣ info@at-schweiz.ch
  ተለፎን 031 599 10 20
- **ክረብስ ሊጋ (ንመንሽሮ ዝምልከት) / Krebsliga Schweiz**
  ኢንተርነት www.krebsliga.ch፣ info@krebsliga.ch፣
  ተሌፎን 031 389 91 00
- **ምቁራጽ ምትካኽ ሽጋራ፣** ምክሪ ብተሌፎን፣ ብኽፊል ብብዙሓት ቋንቋታትን፣ ኢንተርነት www.krebsliga.ch
  ተሌፎን 0848 000 181
- **ምክልኻል ሕማም ሳንቡእ / Lungenliga Schweiz**
  www.lung.ch፣ info@lung.ch፣ ተሌፎን 031 378 20 50
- **Infodrog / ኣወሃሃዲ ማእከል ምክልኻል ወልፊ ኣብ ስዊስ**
  ኢንተርነት www.infodrog.ch፣ office@infodrog.ch፣
  ተሌፎን 031 376 04 01
- **www.infoset.ch** – ሓበሬታታት ንወልፊ ዝምልከት

ክታበታት

ክታበት ንብዙሓት ዝተፈላለዩ ሕማማት ክውገዱ ይኽሉ’ዮም። ኣብ ስዊስ ክታበት ሓኪምካ ጥራይ እዩ ክወግኣካ ዝኽእል።

ምኽሪ ሚኒስትሪ ጥዕና ከምዚ ዝስዕብ’ዩ፣ ኣንጻር ዲፍተሪ፡ ተታኑስ፡ ትኽትኽታ፡ ፖልዮ፡ መነንጃይቲስ፡ ላሪንጃይቲስ፡ ሚዝልስ፡ ማምፕስ፡ ሩበላ፡ ውይቦን ነዋልድ ድማ ክታበት ኣንጻር human papillomavirus vaccine HPV ክታበት ምኽታብ ከምዘድሊ እዩ።

እንተ ደኣ ንክታበት ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ የድልየኩም ኮይኑ፡ ንሓኪምኩም ተወከሱ፡ ተወሰኣኺ ልክዕ ሓበሬታ ወይ ምኽሪ ካብ ኢንተርነት ክትረኽቡ ትኽእሉ።

- ሓበሬታታት ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት
  ኢንተርነት www.migesplus.ch ኣብ ዝተፈላለዩ ጽሑፋት
  > ቆልዓን ጥዕናን > ውጥን ክታበት ዝብል ተመልከት
- ሚኒስትሪ ጥዕና / Bundesamt für Gesundheit፡
  ኢንተርነት www.sichimpfen.ch፡
  ኢመይል epi@bag.admin.ch፡
  ተሌፎን 031 323 87 06 ወይ 0844 448 448
- www.infovac.ch – ማእከል ሓበሬታ ክታበት

ምክልኻል ካብ ብጾታዊ ርክብ ንዝመሓለለፉ ሕማማትን ኤች ኣይ ቪ ኢይድስን

ሕማም ኣይድስ ኤች ኣይ ቫይረስ'ዩ ዝመሓለለፍ። ብተውሳኺ'ዚ ሕማም'ዚ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ዝተፈላለዩ ዓይነት ሕማማት ኤስ ቲ ኣይ (ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ልኽፈት) ተባሂሎም ዝስመዩ ኣለው። (ከም ኣብነት፣ ክላሚዲያ፣ ፈንጣጣ፣ ጅግል፣ ሀርፐስ ወይ ኤች ፒ ቪ ክጥቀሱ ይከኣል)። ግዜ ከይሓለፎም እንተ ደኣ ኣቐዲሞም ተፈሊጦም፣ መብዛሕትኦም እዞም ሕማማት ብቐሊሉ ክፍወሱን ክሓውዩን ዝኽእሉ እዮም። ካልኦት ሕማማት (ከም ንኣብነት ሀርፐስን ኤች ኣይ ቪን) ምክልኻል እንተዘይኮይኑ ፈጺሞም ክሓውዩ ዘይክእሉ ሕማማት እዮም።

ካብ ልኽፈት ኤች ኣይ ቪን ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ (ኤ ቲ ኣይ) ሕማማት ንምክልኻል ብዝበለጸ ቅድሚ ጾታዊ ርክብ፣ ኮንዶም ወይ ከኣ ፈሚዶም ምጥቃምን፣ ዘርኢ ይኹን ደም ኣብ ኣፍኩም ብዘይምቕራብ ካብ ልኽፈት ክከላኸለልኩም ይኽእል። ኮንዶም ካብ ሱፐርማርከት፣ ኣብ ቤት መድሃኒትን ድራግ ስቶርን፣ ፈሚዶም ክኣ ኣብ ቤት መድሃኒት ክትገዝኡ ትኽእሉ።

እንተ ደኣ ብኤች ኣይ ቪን ካልኦት ህዋሳትን ከምተለኸፍኩም ጠርጢርኩም ወይ ፈሪህኩም፣ ካብ ሓኪምኩም፣ ካብ ፖሊክሊኒክ፣ ቤት ምኽርታት ሓገዛት ኣይድስ ኣብ ስዊስ ወይ ከኣ ቤት ምኽሪ ስድራቤታት ሓጋዚ ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእሉ።

- ሓገዝ ንኢይድስ ዝሓመሙ ኣብ ስዊስ
  ኢንተርነት፣ www.aids.ch፣ aids@aids.ch
  ተለፎን 044 447 11 11
- ፕላነስ / PLANeS – ርእሰ ማሕበር ቁጽጽር ወሊድነትን ጥንስን፣ ጾታዊ ርክብን፣ ስነመዕበያን ጾታዊ ርክብን፣ ኣብ ኢንተርነት
  www.plan-s.ch፣ info@plan-s.ch
  ተለፎን 031 311 44 08 ወይ 021 661 22 33
- መድረኽ ሓበሬታን ምኽርን ስዊስ ንጾታዊ ርክብን ጥዕና ኣፍረይቲ ኣካላትን / SRG
  ኢንተርነት፣ www.isis-info.ch፣ contact@isis-info.ch

ቅድመ መርመራታት

ሕማማት ኣቐዲምካ ንምክልኻል ብስሩዕ ቅድመ መርመራታት ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
ሕማማት ኣቐዲምካ ምስ ዝፍለጡ ጥራይ እዮም፣ ብቐሊሉ ናይ ምፍዋሶም ዕድል ክርከብ ዝከኣል።

ከም ጓል ኣንስተይቲ

ከም ወዲ ተባዕታይ

ስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ሕጉስ ሂወት፣ ምችኡነትን ኣብ ሞንጎ መዓልታዊ ድኻምን ምዝናይን ዘሎ ማእከላይ ሚዛን ምሕላውን ንስነ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣገዳሲ’ ዩ።
ወጥሪ ዝመልኦ ናብራን፣ ጽቕጠት ዘስዕብ ሕሉፍ ተመክሮን፣ ቀጻሊ ንነዊሕ እዋን ካብ ዓቕምኻ ንላዕሊ ምስራሕን፣ ንስነኣእምሮኣዊ ጥዕና ነክዩ፣ ንስነኣእምሮኣዊ ቅልውላዋትን ሕማማትን ቅሉዕ ይገብረካ።
ተነቃፊ ምኳንን ስነኣእምሮኣዊ ሽግራትን ከኣ ኩሉ ግዜ ሳዕቤን ጸቕጥን ራዕድን ዝመልኦ ሕሉፍ ተመክሮ፣ ማለት ከም ውግእን፣ ምፍንቓልን፣ ህድማን፣ መግረፍትን ማህረምትን፣ ይኸውን።
ከምኡ’ውን ሓያል ወልፊ ኣልኮልን ካልእ ወልፋዊ ሕማማትን’ውን ሳዕቤን ስነ ኣእምሮኣውን ማሕበራውን ጸገማት ክኾኑ ይኽእሉ።

ብዙሓት ሕማም ስነኣእምሮ ዘለዎም ሰባት ንሕማሞም ክቕበሉ የጸግሞም ምኽንያቱ ዝኾነ ሰብ ሕማም ጸቕጢ ወይ ሕማም ስነኣእምሮ ክሓምም ስለዝኽእል። ከም’ ዚ ዓይነት ሕማማት ክብቶም ብብዙሕ ዝቕልቀሉ ሕማማት እዮም። ካብ ክልተ ሰባት ሓደ ኣብ ምሉእ ሂወቱ ሓደ ግዜ በዚ ሕማም’ ዚ ይሳቐ። ሕማማት ስነኣእምሮ፣ ካብ ውልቃዊ ሕምቀት/ዕውት ዘይምዃን፣ ካብ ሰማይ ዝወርዱ ወይ መቕጻዕቲ ኣይኮኑን። ከም ካልኦት ሕማማት ማለት ሕማም ሽኮር ብዝሒ ደም ስለ ዝኾኑ ብጥንቃቐ ክርኣዩን ክፍወሱ ዝኽእሉን ሕማማት እዮም።

እንተ ድኣ ሕቶታት ብተወሳኺ ክትፈልጥዎ ትደልዩ ነገር ኣለኩም፣ ንሓካይምኩም፣ ወይ ንትኣምንዎም ክኢላታት ሕተቱ። ሕሙማት ወይ መቕርብ’ ውን ኣብ ማእከል ኣእምሮኣዊ ጥዕና (ታሕቲ ተመልከት) ሓገዝ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም። ሓለፍቲ ወይ ኣበነብሲ ሃይማኖታውያን፣ ማሕበራት’ ውን ኣብ ግዜ ጸገም ሓገዝ ክህቡ ይኽእሉ።

ኣብ ስዊስ ኣዝዮም ምዕቡላት ዝኾኑ ንሕማማት ሰነ ኣእምሮ ክፍውሱ ዝኽእሉ ማእከላት ጥዕና ኣለዉ። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ስነ ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ዝብል ምዕራፍ ኣብ ገጽ 26 ክርከብ ይከኣል።

- **ንጥዕና ስነኣእምሮ ዝምልከት ሓበሬታ ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት**
  ኢንተርነት፣ www.migesplus.ch፣ **ዓምዲ ጽሑፋት፣ ስነ ልቦናን ሽግራት፣ ዝብል ተመልከት**
- **ፕሮ መንታ ሳና / pro mente sana – ሓበሬታታት፣ ምኽሪን ንዝሓመሙ፣ ንመቕርብ፣ ኣድራሻ ኣብ ኢንተርነት፣** www.promentesana.ch፣
  ተለፎን 044 563 86 00
- **143 – ዲ ዳርገቦተነ ሃንድ (ሓጋዚት ኢድ) ስቱር ሓበሬታ ብተሌፎን፣**
  ኢንተርነት፣ www.143.ch፣ **ኢመይል** verband@143.ch፣
  ተለፎን 143 **ወይ** 031 301 91 91

ሓገዝ ካብ ሕሙማት ንሕሙማት ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዞባ/ካንቶን
ምውህሃድን ሓገዝን ባዕለ ሓገዛት ኣብ ስዊስ ኮሽ KOSCH፣
ኢንተርነት፣ www.kosch.ch/kontaktstellen.html፣ gs@kosch.ch፣
ተሌፎን 0848 810 814 **ወይ** 061 333 86 01

ንቖልዑን መንእሰያት ትሕቲ ዕድመን
ሓገዝ 147 ፕሮ ጁቨንቱት / Beratung 147 Pro Juventute
ስቱር ሓገዝ ብተሊፎን፣ ስቱር ምኽሪ ብቻት ንቖልዑን መንእሰያት ትሕተኢ ዕድመ/ኮተቴ፣
ኢንተርነት፣ www.147.ch፣ **ተለፎን** 147

ኣገባብ ክራንከንፌርዚሸሩንግ/መድሕን ጥዕና ከመይ ይመስል?

ካሳ ሕሙታት/መድሕን /ክራንከንካሰ

መሰረታዊ መድሕን/ግሩንድፌርዚሸሩንግ/Grundversicherung

ዝኾነ ሰብ ኣብ ስዊስ መድሕን ሕማምን ሓደጋን ክህልዎ ግድን' ዩ። መሰረታዊ መድሕን ዕድመ፡ ብሄርን ኩነታት መንበሪ ፍቓድ ብዘየገድስ፡ ንኹሉ ግድነት እዩ። ካብ ዝተወለድካሉ ወይ ንስዊስ ዝኣቶኻሉ ዕለት ጀሚሩ፡ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ጥራይ ክትምዝገብ ትኽእል።

ኣብ ስዊስ ካብ 80 ንላዒ ትካላት መድሕን ጥዕና ኣለዋ። ዝኾነት ትካል መድሕን ጥዕና ከኣ እቲ ንሳተን ዝህብኦ ኣገልግሎት ዝተመሳሰለ እዩ። ኩሉም ኣገልግሎታት ከኣ ኣብ ሕጊ መድሕን ጥዕና (KVG) ተመዝጊቦም ይርከቡ።

ካሳታት ጥዕና (ክራንከንካሰን) ንዝኾነ ሰብ ኣገልግሎት መድሕን ክህብኦ ይግደዳ' የን። ዝኾነ ሰብ ኣበየናይ መድሕን ጥዕና ይምዝገብ፡ ነጻ መርጫ ኣለዎ።

ዓይነታት ኣገልግሎት መድሕን ጥዕና ከመይ ይመስሉ?

እቶም ቀንዲ ኣገልግሎታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፣

ተንቀሳቓሲ/Ambulante ኣገልግሎት ጥዕና/ወይ ሕክምና	ብዕላዊ ሓኪም ዝወሃብ ሕክምና
ሕክምና ኣብ ቤት ሕክምና/ ዘይንቀሳቐስ ሕክምና	ሕክምና ኣብ ዕላዊ መዝገብ ነፍሲ ወከፍ ካንቶን ዝርከብ (ብዙሕ ዓራት ዘለዎ) ሆስፒታል
ሕክምና ኣብ እዋን ሓደጋ	• ሕክምና ኣብ ግዜ ሓደጋ • ክፍሊት መጎዓዝያን ኣፋውስን
መድሃኒታት	ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት፣ መርመራ ኣብ ዕላውያንን ምዝገባትን ላቦራቶሪታት
ጥንስን ሕርስን	ቀጻሊ መርመራታት ኮንትሮል፣ ዋጋ ሕርሲ፣ ትምህርቲ ምቅራባት ኣብ ግዜ ጥንሲ፣ ምኽሪ ኣብ ግዜ ምጥባው፣ ኣብ ምንጻል ጥንሲ
ቅድመ መርመራታት	• ብሓኪም ደቀንስትዮ ዝግበር ምርመራዊ ሓገዝ፣ • ክታበታት፣ • ቅድሚ ትምህርቲ ምእታው ዝግበር መርመራዊ ሓገዝ ንቖልዑ፣
ዕረፍታዊ ሕክምና ረሃቢሊተሽን/ Rehabilitation	ብሓኪም ዝተኣዘዘ፣ ድሕሪ መጥባሕቲ፣ ወይ ከቢድ ማህሰይቲ ዝወሃብ ሓገዝ ከም ፊዝዮተራፒን ኤርጎተራፒን
ሕማም ኣብ ግዜ መገሽ ኣብ ወጻኢ ሃገር	ህጹጽ ርድኤት ኣብ ወጻኢ ምስ ውሱን ናይ ምቕማጥ ግዜ፣ (ከም ኣብ ዕረፍቲ)
ካብ 2012: ኣልተርናቲቭ (መብረኣዊ) ሕክምና	ኣንትሮዞፊካዊ ሕክምና፣ ሆሞዮፓቲ፣ መትናዊ ተራፒ፣ ተራፒ ኣቑጽልትን ባህላዊ ሕክምና ቻይናን።
ደቂቕ ሓበሬታ ነፍሲ ወከፍ ሓገዝ ወይ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ኣብ መዝገብ ትካል መድሕን ወይ ካሳ ጥዕናኹም ክትረኽቡ ትኽእሉ።	

ሕክምና ኣብ ስዊስ ብነጻ ድዩ?

ኣይፋሉን፡ ኣብ ወርሒ ዝኽፈል ፕረሚየ ኣሎ። ኣብ ሓኪም ክትምርመሩ እንተኸድኩም ከኣ ካብ'ቲ ቀንዲ ዋጋ ሕክምና ዝኽፈል ክፍሊት ኣሎ።

ካሳ ሕክምና ዝከፍሎ ክፍሊት/ክራንከንካሰፕረሚየ/Krankenkassenprämien

ከም ኣባል መድሕን ሕሙማት ወርሓዊ ዝኽፈል ክኽፈል ግድነት እዩ። ትሕቲ ዕድመ ክሳብ 18 ዓመት ግን ዝተሓተ ዋጋ ይኽፍሉ። ካብ 19 ክሳብ 25 ዝዕድሚኦም መንእሰያት ከኣ ብዝተሓተ ኣብ መድሕን ሕሙማት ክምዝገቡ ይኽእሉ። ዝተፈላለያ ትካላት መድሕን ሕሙማት ዝተፈላለየ ዝዓቐኑ ክፍሊት የኽፍላ። ኣብ'ቲ መሰረታዊ ኣገልግሎት ግን ዝኽፈል ክፍሊት ኣብ ኩለት ትካላት ሓደ'ዩ።

ኣየነይቲ ትካል ክንደይ ክፍሊት ትጠልብ ንምፍላጥ፡ ብሚኒስትሪ ጥዕና ዝወጽአ ዝርዝር ዝኽፈል ዋጋ በብዞባኡ ተዘርዚሩ ተጻሒፋ ይርከብ። ኣብ ኢንተርንት www.praemien.admin.ch ክትውከሱ ትኽእሉ።

ብጽሒት ዝኽፈል ገንዘብ

ንሓኪም፡ ሆስፒታል ወይ ኣፋውስ ዝኽፈል ክፍሊት ክሳብ 300 ፍራንክ ኣብ ዓመት፡ እቲ ኣብ መድሕን ሕሙማት ዝተመዝገበ ሰብ ባዕሉ እዩ ዝኸፍሎ።

እንተ ድኣ ቅብሊት ሓኪም መሰረት ብምግባር ዋጋ ሕክምና ኣብ ዓመት ካብ 300 ፍራንከን ንላዕሊ እንተደኣ ኮይኑ፡ ትካል መድሕን ትኸፍሎ። ኣብ'ዚ ክትከፍልዎ ዘለኩም ክፍሊት 10% (ዓሰርተ ሚእታዊት) ጥራይ ይኸውን። እዚ ክፍሊት እዚ ሰልብሰት ኣርሃል/Selbstbehalt ተባሂሉ ዝጽዋዕ ክፍሊት እንተበዝሐ ኣብ ዓመት 700 ፍራንከን ንዓበይቲ ንቆልዑ 350 ፍራንከን ይኸውን።

ኣብ ቤት ሕክምና እንተ ደኣ ደቂስኩም ኣብ መዓልቲ 15 ፍራንከን ክትከፍሉ ትግደዱ።

ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን/ግዜ ሙተርሻፍት ግን ዝኽፍለ ክፍሊት የለን።

ክራንከንፐረሚየ ብኸመይ ክቑጥብ ይኽእል?

ትካላት መድሕን ዝተፈላለይ ዓይነታት ዋጋታት (ከመይ ጌርካ ከም እትቑጥብ) ስለ ዘቕርባ፡ ንዓኹም ዝሓይሸ ዋጋ ክትመርጹ ትኽእሉ፧

- **ሃውስኣርዝት ሞደልን ኤች ኤም ኦ («Health Maintenance Organization»)**
  ኣብ'ዘን ክልተ ሞደላት እዚኣተን ክፍለጥ ዘለዎ ጉዳይ፡ ኣብ ግዜ ሕማምኩም ኣብ ዕላዊ ብመንግስቲ ዝተፈልጠ ሓኪም ወይ HMO-Gesundheitszentrum ኬድኩም ጥራይ ክትሕከሙ ከምዘሎኩም እዩ። እንተደኣ ኣድላዪ ኮይኑ ከኣ ናብ ክኢላታት ሓካይም (ስፐሽያሊስትስ) ክሰጋግርኹም ይኽእሉ (ገጽ 21 ተመልከት)። እዚ ማለት፡ ክኢላ ሓኪም ባዕልኹም ክትመርጹ ኣይትኽእሉን ማለት እዩ። ሓኪምኩም እዩ ዝውስን። ሓኪም ደቀንስትዮ፡ ሓኪም ቆልዑ ወይ ሓኪም ዓይኒ ግን ባዕልኹም ክትመርጹ ናጽነት ኣለኩም። እዞም ሞደላት እዚኣቶም ምስ እትጥቀሙ ኢኹም፡ ውሑድ ፐረሚየ ትኸፍሉ።

- **ተልመድ/Telmed**
  ኣብ'ዚ ሞደል'ዚ ጥዕናዊ ጸገም ምስ ዘጓንፈኩም፡ ኣቐዲምኩም ብተሌፎን ምኽሪ ትሓቱ። ብተለፎን ድማ ንሕማምኩም ዝምልከ ካብ ክኢላታት ሓበረታን ምኽርን ይወሃበኩም። ኣድላዪ ምስ ዝኸውን ከኣ ናብ ሓኪም፡ ሆስፒታል፡ ወይ ስነልቦናዊ ክኢላ ክትከዱ ከምዘለኩም ይንገረኩም። ምኽሪ ብተለፎን ምስ ትሓቱ ከኣ ገንዘብ ክትቁጥቡን ዝተሓተ ፐረሚየ ክተከፍሉ ይከኣል።

- **ምውሳኽ ዓመታዊ ክፍሊት/Erhöhung Jahresfranchise**
  ትካላት መድሕን ሂወት ብመጠኑ ዓመታዊ ክፍሊት ክብ የብልኦ እየን። ካብ 300 ፍራንከን ንላዕሊ ክፍሊት ክትከፍሉ እንተደኣኣደሊኹም፡ ኣብ ግዜ ሕማምኩም እትኸፍልዎ ክፍሊት ዝለዕለ ይኸውን፡ ብኡ መጠን ከኣ እቲ ተኸፍልዎ ፐረሚየ ይወሕድ። ዓበይቲ ካብ ዓመታዊ ፍራንቻይዝ 300፡ 500፡ 1000፡ 1500፡ 2000 ወይ 2500 ፍራንከን ክትመርጹ ይኽእሉ። ብኸም'ዚ ዓይነት ሞደላት ምቑጣብ'ውን ንቖልዑ ዝኽፈል ክፍሊት ክትቁጥቡ ትኽእሉ። ንቖልዑ ካብ ዓመታዊ ፍራንቻይዝ 100፡ 200፡ 300፡ 400፡ 500 ወይ 600 ፍራንከን ክትመርጹ ይከኣል።

ብዛዕባ'ዚ ዝተፈላለየ ክፍሊት መድሕን ሂወት ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ቤ/ጽ ካሳ ሕሙማት/ክርንከንካሰ ኬድኩም ሕተቱ።

ፕረሚየ ንምቑጣብ ትካል መድሕንኩም ክትቅይሩ’ ውን ትኽእሉ ኢኹም።

ዝርዝር ዋጋታት ፕረሚየን፡ ምቕያር ትካል መድሕንን/ Prämienvergleich, Krankenkassenwechsel

ኣብ ኢንተርነት www.praemien.admin.ch ብምእታው ዝርዝር ትካላት መድህን ሂወትን ንሳተን ዝሓተኦ ክፍሊትን ክተነጻጽሩ ትኽእሉ። ካብ ሓደ መድሕን ትካል ናብ ካልእ ሕሩር ትካል ክትቅይሩ ምስ እትደልዩ፡ ክሳብ መወዳእታ ሓምለ ወይ መወዳእታ ታሕሳስ ዘሎ ገድብ ግዜ ውዕልኩም ንምስራዝ ከተመልክቱ ይግበኣኩም። ኣብ’ ዞ ላዕሊ ዝተጠቕሱ ሞደላት ዝህባ ትካላት መድሕን እንተ ኣባላት ኮይኑኩም፡ ወይ ካብ 300 ፍራንከን ንላዕሊ ፕረሚየ ትኸፍሉ ኮይንኩም ክሳብ መወዳእታ ታሕሳስ ጥራይ ውዕልኩም ከተፍርስዎ ይከኣል።

ኣገዳሲ፥ ዝኣቶኹሞ ውዕል ክስረዝ እንተደኣ ኮይኑ፡ ምልክታኹም እንተደንጎየ ዕለት 31 መጋቢት ወይ 30 መስከረም ኣብ ቤ/ጽ ትካል መድሕን ሂወትኩም ግድነት ክኣቱ ኣሎዎ።

ትካል መድሕን እንተደኣ ነቲ ፕረሚየ ክፍሊት እንተደኣ ወሲኹሉ፡ ወዕል መድሕንኩም ንኽስረዝ እተመልክትዎ ጽሑፋዊ ምልክታ እንተደንጎየ ዕለት 31 ግንቦት ወይ 30 ሕዳር ኣብ ቤ/ጽ ትካል መድሕን ሂወትኪም ክኣቱ ግድነት ኣለዎ።

ምፍላጥ ጽቡቕ /ኣገዳሲ

ዞባዊ ምጉዳል ዋጋ ፕረምየ/ ክፋሊት

ብትሕት ዝበለ ገንዘብ ሂወቶም ንዝመርሐ ሰባት፡ ብዝሓሰረ/ርትዓዊ ዋጋ ኣብ ትካላት መድሕን ኣባላት ክኾኑ ሕጋዊ መሰል ኣለዎም፥

- እዚ ብትሑት/ርትዓዊ ወይ’ ውን ክቡር ዋጋ ኣብ ሓደ ናይ መድሕን ትካል ኣባል ናይ ምዃን መሰል፡ ምስ ወርሓዊ እቶት ወይ ካፒታል/ ሃብቲ ስለዝዛመድ፡ ኣሰላልዓኡ ኣበየ ዞባኡ ወይ ካንቶን ይፈላለ’ ዩ።
- ገለ ካንቶናት ሕጋዊ መሰል ከምዘሎካ ብቐጥታ ሓበሬታ ዘመሓላልፋ እየን። ኣብ ኩለን ካንቶናት/ዞባታት ሓደ ከምዘይኮነ ከኣ ክትግንዘብዎ ዘሎኩም ጉዳይ’ ዩ። ስለ’ ዚ ኣብ ካንቶንኩም ክትሓቱ ጠቓሚ’ ዩ።

ሓበሬታ ካብ ቤ/ጽ ካንቶን ንምጉዳል ፕረሚየ ክትረኽቡ ትኽእሉ (ገጽ 17 ኣነጻጽር)።

ነጻ ተወሳኺ መድሕን ሂወት / Freiwillige Zusatzversicherungen

ኣብ ልዕሊ'ቲ ንቡር ኣባልነት መድሕን፣ ብነጻ ምርጫኹም ተወሳኺ ኣባል ካልእ መድሕን ሂወት ክትኮኑ ትኽእሉ። ተወሳኺ ካልእ ክፍሊት'ውን ትኸፍሉ።

ካልእ ተወሳኺ መድሕን፣ ከም ምትዕርራይ ስኒ ንቐልዑ፣ መረጸን (ኦክያለ) ፣ ኮንታክት ለንስ፣ ወይ ኣብ ቤት ሕክምና ምድቃስ ኣብ ናይ ግሊ ሆስፒታላት ወይ ኣብ ሆስፒታል ንእትደልዮ ሓኪም መሪጽካ ናይ ምኽኣል ዕድል ዘፍቅድ ተወሳኺ መድሕን።

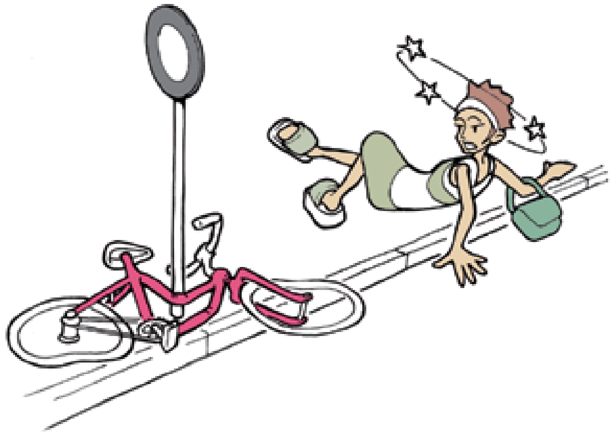
ኣንጻር እቶም መሰረታውያን ኣገልግሎታት መድሕን፣ ተወሳኺ ከም ካልኣይ ምርጫ ዝግበር መድሕኒ ሂወት ግን እቲ ክፍሊታት ዝተፈላለየ መልክዕ ዝሓዘ እዩ። ካብ'ታ ተመዝጊብኩሙላ ዘለኹም ታካል መድሕን፣ ኣብ ዝተፈልየ ካልእ ትካል መድሕን ከኣ ኣባል ክትኮኑ ይከኣል።

ተወሳኺ መድሕን ክትገብሩ ምስ እትደልዩ፣ ነቲ ወዕል ኣነጺርኩምን ብምሉእን ክትመልእዎ ይግባእ። ምኽንያቱ ትካላት፣ ነዘይተማልአን ጌጋታት ዝመልኦን ውዕል/ፎርም ክነጽግኦ ሕጋዊ መሰል ስለዘለወን።

ተወሳኺ መድሕን ክገብር ግድነት ስለዘይኮነ፣ ትካላት መድሕን ሰባት ምስ ሕማሞም ብምንጽጻር ክነጽግኦም ይኽእላ እየን። ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ትካል መድሕንኩም ተወከሱ።

ሚኒስትሪ ጥዕና / BAG
ኢንተርነት፣ www.praemien.admin.ch > ቤ/ጽ ካንቶን ንምትዳል ፕረሚየ
ተሌፎን 031 324 88 01

መድሕን ሓደጋን ስንክልና ኣካላትን



ሓደጋ ኣብ ዝኾነ እዋን ከጋጥም ይኽእል። ኣብ ስራሕ ወይ ንስራሕ ኣብ እትኸደሉ ግዜ ዘጋጥም ሓደጋ፣ ሞያዊ ሓደጋ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

ኣብ ስዊስ ኩሉም ሰራሕተኛታት ኣብ መድሕን ሓደጋ ሞያ ብቐጥታ ኣባላት እዮም። ብውሑድ ሸሞንተ ሰዓታት ኣብ ሰሙን ዝሰርሕ ሰብ፣ ዋላ ካብ ስራሕ ወጻኢ ንዘጋጠሞ ሓደጋ ዋሕስ ምድሕን ኣለዎ። ዋጋ መድሕን ሓደጋ ኣብ ስራሕ፣ ብወሃብ ስራሕን ሰራሕተኛ ካብ ደሞዙ ብምቑራጽ ይሽፈን።

ኣስተውዕል፣ ስራሕ ጠጠው ምስ እተብልዎ፣ ኣብ ትካል መድሕን ሂወትኩም ብምኻድ ክትምዝገቡ ይግበኣኩም።

ምፍላጥ ጽቡቕ/ክ ኣገዳሲ

መሰረታዊ መድሕን ሓደጋ ዝኸፍሎ ክፍሊት

- መታን ኣብ ግዜ ሓደጋ ኣገልግሎት ክትረኽቡ፣ ኣብ ካሳ ሕሙማት ወይ መሰረታዊ መድሕን' ውን ኣባል ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም።
- እንተ ደኣ ብመገዲ ወሃብ ስርሕኩም ኣብ መድሕን ሓደጋ ተመዝጊብኩም፣ ክፍሊት/ ፕረሚየ መታን ከይበዝሓኩም፣ ኣባልነትኩም ካሰብ መድሕን ሓደጋ ሰርዝዎ።

ሓደጋ ምስ ዘጋጥመኩም ግዜ ክይወሰድኩም ብቐጥታ ንወሰሃብ ስራሕኩም ወይ ትካል መድሕን ሂወትኩም ኦርኒክ ወይ ሰነድ ብምምላእ ክትሕብሩ ይግበኣኩም።

መድሕን ኣካለ ስንኩላን/Invalidenversicherung (IV)

ሓደ ሰብ ኣካላውን ስነኣእምሮኣውን ጥዕንኡ ኣዝዩ ምስ ዝጎድል እሞ፣ ብሰንኩ ንነዊሕ ግዜ ከም' ቲ ዝድለ ወይ ፈጺሙ ክሰርሕ እንድሕሪ ዘይክእል ኮይኑ፣ ኣካለ ስንክልና ኣጋጢሞው' ሎ ማለት' ዩ። ኣካለ ስንክልና ማለት ንኸይትሰርሕ ወይ ሂወትካ ክመርሕ ዘይምኽኣል ማለት' ዩ። እቲ ቀዳማይ እጃም መድሕን ኣካለ ስንክልና እምበኣር፣ ሰሪሕካ ወይ ነብስኻ ንኽትክእልን ንኽተመሓይሽን ሓገዝ ምብርካት እዩ።

መድሕን ኣብ ግዜ ጥሮታን ድሕረ ሞት በዓል/ቲ ቤትን

ኣብ ግዜ ዕቤትን ወይ ድሕሪ ሞት በዓል/ቲ ቤት ወይ ሞት ሓደ ካብ ወለድን፣ ጥሮታዊ ክፍሊት ካብ ትካል መድሕን ጥሮታ እዩ ዝኽፈል።

ኣብ ስዊስ ሰራሕተኛታት ወይ ወሃብቲ ስራሕ ክፍሊት መድሕን ኣካለ ስንክልናን ድሕሪ ሞት በዓል/ቲ ቤትን ክኽፍሉ ግድን' ዩ።

ንጹር ሓበሬታ ካብ ሚኒስሪ ሰብኣዊ ድሕነት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

- ሚኒስትሪ ሰብኣዊ ድሕነት
  ኢንተርነት፣ www.bsv.admin.ch፣ **ኢመይል** info@bsv.admin.ch
  ተሌፎን 031 322 90 11
- ማእከል ሓበሬታ ኣብ **ኢንተርነት፣** www.ahv-iv.info
  ኢመይል info@ahv-iv.ch

ሓበሬታ ብዛዕባ AHVን ስምምዕ ኣብ ሞንጎ ሃገራትን፣

- **ኣድራሻ ስዊስ ኣውስግላሽ ካሰ ኣብ ኢንተርነት፣** www.zas.admin
  ተሌፎን፣ 022 795 91 11

- ማእከል 2ይ ቀጽላ/ 2ይ ዞይለ/**Zentralstelle 2. Säule**
  ኢንተርነት www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch
  ተሌፎን፣ 031 380 79 75
- ፋውንዴሽን እውፍፋንግ ኣይንሪሽቱንገን/**BVG**
  ካልእ ተወሳኺ ሓበሬታ፣ www.aeis.ch፣ **ኢመይል** fzk@chaeis.ch
  ተሌፎን 041 799 75 75

ኣገባባት ኣገልግሎት ጥዕና ከመይ ይመስሉ?

ቀንዲ ሓኪም

ሓካይም እንታይ'ዩ ስራሖም?

ኣብ ስዊስ መሰረታዊ ኣገልግሎት ሕክምና ክህቡ መሰል ዘለዎም ሓካይም እዮም። እቶም ቀዳሞት ብዛዕባ ሕማማትን ሓደጋታትን ዘ

ሓካይም ንሕሙም ዓሚሎም እንተደኣ ድሕረባይታኡን ጽቡቕ ጌሮም ዝፈልጥዎ ኮይኖም፣ ብዝቐለለ ሕማሙ ክፈልጥዎ ይኽእሉ። ንዓማዊሎም ወይ ባዕሎም ወይ ኣድላይ እንተ ኮይኑ ከኣ ናብ ካልኦት ክኢላታት ሓካይም ወይ ሆስብፒታል የመሓላልፍዎም።

ስለ'ዚ ሕማም ምስ ዘጋጥመኩም ኩሉ ግዜ ቀልጢፍኩም ናብ ሓኪምኩም ክትከዱ ይግበኣኩም። ምኽንያቱ ንሱ/ሳ ታሪኽ ሕማምኩምን ስለእትፈልጦ ጽቡቕ ጌሩ/ራ ክሕክመኩም ስለዝኽእል። ስለ'ዚ ከኣ'ዩ ምስ ሓኪምካ ጽቡቕ ዝምድና ክህልወካ ኣገዳሲ ዝኸውን። ንሓኪምኩም ትኣምንዎን ዝርደኣኩምን ሰብ ክኸውን ኣለዎ።

ካሳ መድሕን ክንደይ ይኸፍል?

5

ኩሉ ዋጋታት መርመራ ኣብ ሓኪምኩምን ክኢላታት ዋላ ኣብ ፖሊክሊኒክን፣ ኣባሉ ዝኾንኩም ካሳ ሕሙማት ወይ ትካል መድሕን ሂወትኩም እዩ ዝሸፍኖ።

ሓኪም ቆልዑ

ልክዕ ከም ሓኪምኩም፣ ደቅኹም’ውን ሓኪም ቆልዓ ክህልዎም ይግባእ። ሓኪም ቆልዓ፣ ንውላድኩም ኣብ ዝሓመሉ እዋን ኣድለይቲ መርመራታትን ክንክንን ይገብሩሉ።

ሓደ ቆልዓ ክንደይ መርመራታት ክግበረሉ ከምዘድልዮ ሓኪም ቆልዓ’ዩ ሓበሬታ ዝህበኩም። ጥዕናዊ ኩነታት ቆልዓ ጥራይ ዘይኮነ፣ ኣካላውን ስነኣእምሮኣውን መንፈሳውን ዕቤት ቆልዓ ዝምርምር ’ውን ሓኪም ቆልዓ’ዩ።

ክኢላዊ ሓኪም / Fachärztin und Facharzt

ካልእ ተወሳኺ መርመራ ወይ ሕክምና (ልቢ ወይ ዑደተ ደም) እንተድኣ ዘድሊ ኮይኑ፣ ክኢላታት ወይ ስፐሺያሊስትስ ዝበሃሉ ሓካይም እዮም ዘካይድዎ። ኣብ ልዕሊ’ቲ ግቡእ ዶክቶራዊ ፍልጠቶም፣ ተወሳኺ ፍሉይ ክኢላዊ ትምህርቲ ስለ ዝቐሰሙ እዮም ከኣ ክኢላታት ዝበሃሉ። ብቕዓት ዓይነት ክኢላውነት መንግስቲ ወይ ቡንድ የረጋግጽ፤ መዓርግ ብቕዓት ሓካይም ከኣ ብመገዲ eidgenössischen Weiterbildungstitel **ይወሃብ።**
ናብቶም ክኢላታት ዘመሓላልፈኩም ሓኪምኩም ጥራይ እዩ። ኣብ መሰረታዊ መድሕንኩም ገደብ ዘይብልኩም እንተደኣኮይንኩም ግን ብዘይ ፍቓድ ሓኪምኩም’ውን ባዕልኩም ናብ ክኢላታት ክትከዱ ይከኣል’ዩ (ገጽ 15 ኣነጻጽር) **።**

ምፍላጡ ኣገዳሲ

ኣብ ስዊስ ንስኹምን ስድራቤትኩምን ወይ እትፈልጥዎም ሰባትን፡ ኣብ ግዜ ሸግርም ሐገዛት ክረኽብሉ ዝኽእሉ ቤት ምኽርታት ኣለዉ።
ንኣብነት፡

- ጸጋማት ወልፊ
- ጸገማት ስድራቤት
- ሕቶታት መዕበያን ምሕብሓብ ህጻናትን
- ጾታዊ ሕቶታት (ደቂ ተባዕትዮን ኣንስትዮን)
- ጥዕና ጾታዊ ርክብ
- ስነኣእምሮኣዊ (ጥዕና ነብሲ) ጥዕና ወዘተ፡

እቶም ብኽኢላታት (ክም ስነ ኣእምሮኣውያን፡ ስነ መዕበያውያን) ዝወሃቡ ምኽርታት ዝበዝሕ ግዜ ክፍሊት ኣይሓቱን ኣዮም። ኩሎም ኣማኽርቲ ምስጢራት ክዕቅቡ ብሕጊ ይሕተቱ (ገጽ 43 ኣነጻጽር)።
ብቑዓት ኣማኽርቲ ኣብ እትነብሩሉ ቦታ ንምርካብ ሓካይምኩም ደስ እናበሎም ክተሓባበሩኹም ይኽእሉ እዮም (ገጽ 7ን 28ን 37ን ኣነጻጽር)።

ኣድራሻታት ኩሎም ሓካይም ኣብ ተለፎንቡኽ/መዝግብ ተሌፎናት ወይ ኢንተርነት ክትረኽቡ ትኽእሉ (ገጽ 23 ኣነጻጽር)።

ቅድሚ ኣብ ዝኾነ ሓኪም ኣብ ዝሰርሓሉ ሰዓታት ክትምርመሩ ምኻድኩም፡ ኣቐዲምኩም ብተሌፎን ቆጸራ ክትሕዙ ይግበኣኩም። ኣብ ቆጸራኹም ክትርከቡ እንተዘይክኣልኩም ከኣ ቅድሚ 24 ሰዓታት ንሓኪምኩም ክትሕብሩ ይግባእ።

ብኣገልግሎት ሓኪመይ እንተዘይዓገብኩ ካልእ ሓኪም ክቕይር ይኽእል ድየ?

እወ፡ እንተ ደኣ እቲ ኣገልግሎት ዝህበኩም መድሕን፡ ሓኪምኩም ክትመርጹ ዘፍቅድ ኮይኑ፡ ሓኪም ክትመርጹ ነጻ ኢኹም። ኣብ ደሰ ዝብለኩም ሓኪም'ውን ክትከዱ ይከኣል'ዩ። እዚ ክኸውን እንተ ኮይኑ ግን፡ መድሕን ሂወትኩም፡ ሓኪም ንኽትመርጹ ምስ ዘፍቅድ ይኸውን (ገጽ 15 ተመልከት)። ሓካይም'ውን ሓደስቲ ሕሙማት ናይ ምውሳኽ ወይ ዘይምውሳኽ መሰል ይህልዎም።

ፖሊክሊኒክ/Poliklinik

ፖሊክሊኒክ ወይ ኣምቡላቶሪዩም’ ውን ካልእ ተወሳኺ፥ ሕሙማት ዝምርመሩሉ ቦታ’ ዩ። ፖሊክሊኒክ ኩሉ ግዜ ኣብ ውሽጢ ሆስፒታል ዝርከብ፥ ንሕሙማት ኣገልግሎት ዝህብ ትካል’ ዩ። ምኽርን መርመራን ከኣ የካይድ። ፍሉይ መርመራ ክትገብሩ ሓኪምኩም እንተደኣ ኣዚዙልኩም፥ ፍሉያት ክኢላታት ዝርከብዎ ፖሊክሊኒክ’ ውን ኣሎ። ኣድራሻታት ፖሊክሊኒካት ኣብ መዝገብ ተለፎን ዞባኹም ወይ ኣብ ኢንተርነት ክትረኽብዎ ትኽእሉ።

መዝገብ ሓካይም ኣብ ስዊስ/FMH

በብዞባኡን ዓይነት ሕክምናን ክእለት ቋንቋን ኣብ ኢንተርነት፥ www.doctorfmh.ch ተመልከት።

ቤት መድሃኒት

ሓደ ካብቶም ኣገደስቲ ጥዕናዊ ጸገማት ክገጥሙና ከለዉ እንኾደም ቦታታት፥ ቤት መድሃኒት እዩ። ኣፋውስ ምስ እንደሊ፥ ክኢላታት መድሃኒት ቀንዲ ኣድለይቲ እዮም። ክኢላታት መድሃኒት፥ ኣብ ግዜ ሕማማና ምኽሪ ክህቡና ብቕዓት ኣለዎም። ምስ ኩነታት ጥዕናና ዝሰማማዕ መድሃኒት ይህቡና ወይ ናብ ሓኪምና ክንከይድ ከምዘሎና ይሕብሩና። ኣብ ቤት መድሃኒት ዝወሃብ ሓበሬታን ምኽርን ከኣ ብነጻ’ ዩ።

ዝኾነ ዓይነት መድሃኒት ክትገዝኡ/ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ዝበዝሐ ካብዞም ኣፋውስ እዚኣቶም፥ በዘይ ትእዛዝ ሓኪም ክግዝኡ ዝኽእሉ እዮም። ካልኦት ሓያላት ዝኾኑ ቃንዛ ዝገትኡ መድሃኒታት ወይ ኣንቲባዮቲክ/ጸረ ረኽሲ ግን በዘይ ጽሑፋዊ ትእዛዝ ሓኪም ክግዝኡ ኣይከኣልን እዩ።

ኣብ ቤት መድሃኒት ካብ ኣቑጽልቲ ዝተሰርሑን ኣልተርናቲቫዊ ኣፋውስን ክትገዝኡ ይከኣል’ ዩ። ኣየናይ ፈውሲ ክሕግዘኩም ከምዝኽእል ንምፍላጥ፥ ምኽሪ ሕተቱ።

ኣድለዩ፥ ኣስተውዕል፥ ኩለን ቤት መድሃኒታት ዓማዊለን ዝገዝእዎም ብሓኪም ዝተኣዘዙ ኣፋውስ ኣብ መዝገብ ይሕዝኦ እየን። ከም’ ዚ ዓይነት መዝገብ ንምኽፋት ሓደ ግዜ ዝኽፈል ውሑድ ክፍሊት ኣሎ። ካብ ዝተፈላለያ ቤት መድሃኒታት ኣፋውስ እንተገዚእኩም ናይ ነፍሲ ወከፍ መድሃኒት ክፍሊት ክትከፍሉ ትግደዱ። ስለ’ ዚ ብሓኪም ዝተኣዘዘልኩም ፈውሲ፥ ኩሉ ግዜ ካብ ሓንቲ ቤት መድሃኒት ጥራይ እንተ ገዛእኩም ዝሓሸ ይኸውን።

ንምፍላጡ ጽቡቕ/ ኣገዳሲ

ጀነሪክስ /Generika

ጀኒሪክስ ዝበሃሉ መድሃኒታት፣ ንቶም ኦሪጅናል ዝመሳሰሉ ፍርያት ኣፋውስ እዮም።

- እቶም ኣሃዱታት ኣፋውስ ወይ ቀመማት፣ ልክዕ ከም' ቶም ናይ ኦሪጅናል ኣፋውስ ኮይኖም፣ ግንከ ብሕሱር ዋጋ ዝግዝኡ ኣፋውስ ከኣ እዮም።
- ጀነሪካ ኣብ እትገዝኣሉ እዋን፣ እቲ ንስኻ ከምገዛኢ ክትክፍሎ ዘሎካ ምቅሊት፣ ዓሰርቲ ሚእታዊ ክኸውን ከሎ፣ ኦሪጅናል መድሃኒታት ኣብ እትገዝኣሉ እዋን ግን ዕስራ ሚእታዊት እዩ።
- ወነንቲ/ሰራሕተኛታት ቤት መድሃኒት ንቶም ብሓካይም ዝተኣዘዙ ኦሪጅናል መድሃኒታት፣ ሓኪም ብጥብቂ እንተዘይኣዚዙ፣ ብጀነሪካ ለዊጦም ክሸጡ ይኽእሉ እዮም።

ኣብ ቀዳመ ሰንበት ወይ ለይቲ፣ ተረኛታት ቤት መድሃኒታት ኣለዋ። ኣየነይቲ ቤት መድሃኒት ከፊታ ከምዘላ ንምፍላጥ ኣብ ከባቢ'ኹም ኣብ ዘሎ ኣገልግሎት ሓደጋ (ንኣብነት 1818፣ ብጀርመንኛ፣ ፈረንሰኛ፣ ኢጣልያንኛ፣ እንግሊዝኛ) ክትሓቱ ትኽእሉ። ካብ ተረኛ ቤት መድሃኒት ፈውሲ ምስ እትገዝኡ፣ ዝኽፈል ክፍሊት ከምዘሎኩም ኣይትረስዑ።

መድሕን ዝኸፍሎ ክፍሊት

ዋጋ እቶም ብሓኪም ዝተኣዘዙን ኣብ ፍሉይ መዝገብ ዝተታሕዙ መድሃኒታትን ብካሳ ሕሙማት እዩ ዝኽፈል።

ስነ ኣእምሮኣውን ስነልቦናውን ሕክምና

ኣእምሮኣዊ ጽገማተይ ባዕለይ ክከላኸሎ እንተዘይክኢለ መን ክሕግዘኒ ይኽእል?

ኣእምሮኣዊ ሕማም ከመይ ጌርካ ክትከናኸኖም ከምዘሎካ ዝሕግዙኻ ሓካይም ኣእምሮን ስነኣእምሮን እዮም።

ብስእነት ድቃስ፡ ሃንደበታዊ ወይ ቀጻሊ ኩነታት ፍርሂ ወይ ከኣ ቀጻለ ብርቱ ዘኾርሚ ሓዘን፡ ውሽጣዊ ባዶነት ወይ ተስፋቀቢጽነት ምስ ዘጋጥመካ እዞም ሓካይም እዮም ክሕግዙኻ ዝኽእሉ። ቀጻሊ ምንጩ ፍሉጥ ዘይተፈልጠ ኣካላዊ ቃንዛ ምስ ዘሳቕየካ፡ ክኢላታት ክሕግዙ ይኽእሉ።

እንታይ ዓይነት ሓገዝ ወይ ሕክምናዊ ደገፍ ክረክብ ይኽእል?

ኣእምሮኣዊ ጸገማት፡ መዓልታዊ ስራሕካ ብግቡእ ንኸይተሳልጥ ጸገም እዮም ዝፈጥሩልካ። እቲ ክወሃብ ዝኽእል ሕክምናዊ ደገፋት ከም'ዚ ዝስዕብ ይኸውን፥

- ሳይኮተራፒ (ስነኣእምሮኣዊ ሕክምና)፥ ኩነታትካን፡ ሓሳባትካን፡ ስምዒትካን እትገልጸሉ ዓይነት ሕክምና'ዩ። ኣብ ግዜ ተራፒ ብሓንሳብ ምስ ሓኪም ጸገማትካ ከመይ ጌርካ ክትፈትሖም ዘኽእለካ መገዲ ከተናዲ ትኽእል።
- ምስ ስነኣእምሮኣዊ ተራፒ/ክንክን፡ ቃንዛ ፍርሃት ወይ ጽቕጢ ከዝሕሉ ደኣምበር፡ ክፍውሱ ዘይክእሉ መድሃኒታት'ውን ክውሰኹ ይከኣል እዩ።
- ኣብ ግዜ ሓያል ኩነታት ሂወት'ውን ማሕበራዊን ፊናንስያውን ደገፋት ክትጠልብ ትኽእል ብዛዕባ'ዚ ሓገዝ'ዚ ዝምልከት ንዝሕክመካ ክኢላ ወይ ኣብ ሶሲያልዲንስት እትነብረሉ ቦታ ሕተት።

ከመይ ዓይነት ኣእምሮኣዊ ሕክምና ክትገብር ከምዘሎካ ንቀንዲ ሓኪምካ ወይ ካልኦት ማእከላት ሕክምና ሕተት (ገጽ 28 ኣነጻጽር)።

ካሳ ሕሙማት ዝኸፍሎ ክፍሊት ክንደይ'ዩ?

- ዋጋ ብሓኪም ኣእምሮ ዝወሃብ ኣገልግሎት ተራፒን፡ ካብ ካሳ መድሕን ይኽፈል። ኣብ ገለ እዋን ትእዛዝ ሓኪምካ ኣድላዪ እዩ።
- ብሓኪም ስነኣእምሮ ዘይኮነ ሰብ፡ ዝግበር ሕክምና፡
  ካስ ሕክምና ኣይከፍሎን እዩ። ካልእ ፍልይ ዝበል ተወሳኺ መድሕን Zusatzversicherung የድልየካ (ገጽ 17 ኣነጻጽር)።
  ኣስተውዕል፥ ኣብ ውሽጢ ቤት ሓኪምካ እንተደኣ ብሓኪም ስነኣእምሮ ስልጣን ዝተዋህቦ ሰብ፡ ተራፒ ፈጺሙልካ ግን፡ እቲ ዋጋ ካብ ካሳ ሕሙማት እዩ ዝወጽእ። ዋጋ ተራፒ መን ክኸፍሎ ከምዘለዎ ንምፍላጥ፡ ምስ'ቲ ሓኪም ኣብ እትገብሮ ቀዳማይ ዝርርብ ኣጥቢቕካ ክትሓትት ይግበኣካ።

ንምፍላጡ ጽቡቕ / ኣገዳሲ

- ሳይካትሪስት ማለት ሓኪም ነብሲ ማለት'ዩ። ሳይክያትሪ ከኣ ሕክምና ነብሲ ማለት'ዩ። ስለ'ዚ ሓካይም ነብሲ፣ ኣብ ሕክምና ነብሲ ፍሉይ ስነፍልጠታዊ ክኢላነት ዘለዎም ሓካይም እዮም።
- ሳይኮሎጂስትስ ኣብ ዩኒቨርስቲ ብስነኣእምሮ መጽናዕቶም ወዲኦም ዝሓለፉ ተመሃሮ ስነኣእምሮ እዮም።
- ሓካይም ዘይኮኑ ስነኣእምሮኣውያን ዝበሃሉ፣ ብስነኣእምሮ ዝተመረቑን፣ ትወሳኺ ስልጠና ሳይኮተራፒ/ሕክምና ስነኣእምሮ ዝወሰዱን ክኢላታት እዮም። ሓካይም ስለዘይኮኑ ግን፣ ኣፋውስ ክእዝዙ ኣይፍቀደምን እዩ።
- ብሓካይም ዘይኮኑ ስነኣእምሮኣውያን ዝወሃብ ምኽሪ (ሕክምና)፣ ሓኪም ምስ ዝእዝዘልካ ጥራይ እዩ፣ ነቲ ዋጋ፣ እታ ካሳ መድሕን ትኸፍለልካ (ገጽ 26 ተመልከት)።

ሳይክያትሪን ክሊኒካትን (ቤት ሕክምና ኣእምሮ)

ኩሉ ሓፈሻዊ ንኣእምሮ ዝምልከት ሕማማት ኣብ ሳይክያትራዊ ቤ/ት ሕክምናታት ወይ ክሊኒካት ብምኽድ ኢኻ ብክኢላታት ሓካይም ክትምርመርን ክትፍወስን ዝከኣል።

ክኢላታት ሓካይም ከመይ ጌረ ክረክብ ይኽእል?

ብዛዕባ ኩነታትካ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ። ሓኪምካ ከኣ ክኢላታት ሓካይም ይእዝዘልካ። ካልእ ቋንቋታት ዝዛረቡ ክኢላታት ሓካይም ስለዘለው፣ ብቛንቋኻ ዝወሃብ ሕክምና እንተሎ'ውን ሕተት። እትኣምኖ ሰብ ምርካብ ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ።

ሃንደበታዊ ሕማም ምስ ዘጋጥመካ ኣብ ኣእምሮኣዊ ክሊኒክ ወይ ተንቀሳቓሲ ኣገልግሎት ሕማም ኣእምሮ ክትከይድ ይግባእ።

ኣድራሻን ቁጽሪ ተሌፎንን ኣብ መዝገብ ቁ. ተሌፎናት፣ እትነብረሉ ዞባ ክትረክብ ትኽእል።
ኣብ ግዜ ሓደጋ ኩሉ ግዜ ቁ. ተሌፎን ሓደጋ 144 ክትድውል ይግበኣካ (ገጽ 31 ተመልከት)።

- **ንጥዕና ነብሲ ዝምከት ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝተጻሕፈ ሓበሬታታት፣**
  ኣብ ኢንተርነት www.migesplus.ch ተመልከት።
- **ፕሮ መንተ ዛና / pro mente sana** ሓበሬታ፣ ምኽርን፣ ደገፍን ንዝሓመሙን መቕርቦምን
  ኢንተርነት፣ www.promentesana.ch፣ ተሌፎን 044 563 86 00
- **ዲ ዳርገቦተነ ሃንድ 143 / Die Dargebotene Hand፣** ስቱር ሓገዝ ብተሌፎን
  ኢንተርነት፣ www.143.ch፣ ኢመይል verband@143.ch፣
  ተሌፎን 143 ወይ 031 301 91 91

ኣድራሻ ባዕለሓገዝት ኣብ ዝተፈላለዩ ካንቶናት/ዞባታት፣

ኣወሃሃድን ሓጋዝን ባዕለሓገዛት / ኮሽ ኣብ ስዊስ / KOSCH
ኢንተርነት፣ www.kosch.ch/kontaktstellen.html፣ gs@kosch.ch
ተሌፎን 0848 810 814 ወይ 061 333 86 01

ንቖልዑን መንእሰያትን

በት ምኽሪ በራቱንግ 147 ፕሮ ዩቨንቱተ / Beratung 147 Pro Juventute
ነጻን ስቱርን ተሌፎናዊ ሓገዝ፣ ምኽሪ ብቻት ንቖልዑን መንእሰያትን። ኣብ ግዜ ጸገማት ሓገዝ፣ኢንተርነት www.147.ch፣ ተሌፎን 147

ሓገዝን ምኽርን ንግዳያት መግረፍን ውግእን፣

- **ኣምቡላቶሪዩም ንግዳያት ማህረምትን ውግእን፣**
  ኣድራሻ ቀይሕ መስቀል ስዊስ Werkstrasse 16, 3084 Wabern/ቫበርን
  ኢንተርነት፣www.redcross.ch፣ gi-ambulatorium@redcross.ch
  ተሌፎን፣ 031 960 77 77
- **ኣምቡላቶሪዩም ንግዳያት ጭፍጨፋን ውግእን/ Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer**
  ኣድራሻ ቤት ሕክምና ኣእምሮ/ሳይክያትሪዊ ፖሊክሊኒክ፣ ዩኒቨርስቲ ዙሪክ/
  Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich
  Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
  ኢንተርነት፣ www.psychiatrie.usz.ch፣ ተሌፎን፣ 044 255 52 80
- **ኣብ ጀነቫ Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève, ctg Genève**
  ኣድራሻ፣ Département de médecine communautaire
  Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
  ኢንተርነት፣ www.hcuge.ch፣ ተሌፎን፣ 022 372 53 28
- **ኣብ ሉዛን Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne, Appartenances, ctg Lausanne**
  ኣድራሻ፣ Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne/ሎዛን
  ኢንተርነት፣ www.appartenances.ch፣ info@appartenances.ch፣
  ተሌፎን፣ 021 341 12 50

ሕክምናዊ ክንክን ኣስናን

ዝሓመሙ ኣስናን ባዕሎም ክሓውዩ ስለዘይክእሉ፡ ኣብ ሓኪም ስኒ ምኻድ ግድነት ይኸውን። ስለ'ዚ ንስኹምን ደቅኹምን ቃንዛ ስኒ ምስ ዝስማ እዓኩም ኣብ ሓኪም ስኒ ክትከዱ ይግበኣኩም። ኣድራሻን ተሌፎንን ኣብ መዝገብ ቁ. ተሌፎናት/ተለፎንቡኽ ወይ ኣብ ኢንተርነት ክትረኽቡ ትኽእሉ (ገጽ 30 ኣነጻጽር)።

ሓኪም ስኒ፡ ጸገማት ኣስናን ጌና ኣጸቢቖም ከይተበላሸው ክለው ክለልዮም ይኽእል እዩ። ኣብ ሓኪም ስኒ ከይከድካ ነዊሕ ግዜ ምጽናሕ፡ ንሕማም ስኒ የብእሶን፡ ብኣኡ መጠን ከኣ ዋጋ ሕክምና ይኸብሮን እዩ። ስለ'ዚ ንሓኪም ስንኻ ኩሉ ግዜ ብጽሓዮ።

ዋጋ መርመራን ምዕራይ ኣስናንን መን ይኸፍሎ?

ዋጋ መርመራን ምዕራይ ኣስናንን ዓበይቲ ባዕሎም እዮም ዝኸፍልዎ። ኣስናን ተመህሮ ቆልዑ፡ ሓኪም ስኒ ተመሃሮ ሓደ ግዜ ኣብ ዓመት መርመራ ብነጻ የካይድ። ውዳበን ክፍሊት ከከም ዞባን ካንቶንን ዝተፈላለየ እዩ።

ዋጋ ሕክምና ናይ ዝተበላሸው ኣስናን ቆልዑ ግን፡ ወለዶም ዝኸፍልዎ። ምኽፋል ዘይክእሉ ወለዲ ኣብ ዝነብሩሉ ቦታ ንሶሲያልዲንስት ከመልክቱ ይግባእ። ገለ ኮማት ገለ ካብ' ቲ ዋጋ ሕክምና ስኒ ይኸፍላ እየን።

ካሳ መድሕን ክንደይ ይኸፍል?

- ሕክምና ኣስናን ብምኽንያት ብርቱዕ ረኽስን፡ ዓቢ ክፍወስ ዘይክኣል ማህሰይቲ ኩርምትታትን ወይ ከኣ ብሓፈሻ ብርቱዕ ሕማም ስኒ።
- ማህሰይቲ ኣስናን ብምኽንያት ሓደጋ።
- መርመራን ምዕራይ ኣስናንን ወይ ምኽላእ ስኒን ግን ሕሙም ባዕሉ ይኸፍሎ። ብሕልፊ ንቑልዑን መንእሰያትን ተወሳኺ መድሕን ምእታው ኣድላዪ ስለዝኾነ ንትካል መድሕንኩም ተወከሱ።

- ማሕበር ሓካይም ኣስናን ኣብ ስዊስ / SSO
ኢንተርነት፡ www.sso.ch፡ info@sso.ch፡
ተለፎን፡ 031 310 20 80

እዋን ሓደጋ - ኢመርጀንሲ

ኩሎም እቶም ንሂወት ወዲ ሰብ ብምኽንያት ማህረምቲ፡ ምስማም ስሚ፡ ምንዳድ ሓዊ ወይ ብርቱዓት ሕማማትን፡ ሓደጋ ሞት ከስዕቡ ዝኽእሉ ሃንደበታዊ ተርኽቦታት ብህጹጽ ሕክምና የድልዮም። ሓካይም፡ ሓደ ሰብ ሓደጋ ምስ ዘጋጥሞ (መንበሪ ፍቓድ ይሃልዎ ወይ ኣይሃልዎ ብዘየገድስ) ክሕክምዎ ወይ ኣብ'ቲ ግቡእ ቦታ ከመሓላልፍዎ ግድነት እዩ።

ኣብ ግዜ ሓደጋ እንታይ ክገብር ይግበኣኒ?

ንሂወትኩም ኣብ ሓደጋ ከእቱ ዘይክእል ሓደጋ እንተደኣ ኣጋጢሙኩም፡ ኩሉግዜ ብቐዳምነት ንሓኪምኩም ክትውከሱ ይግባእ።
ሓካይም ሓደጋ ኣብ ስዊስ ለይቲ ይኹን ቀዳመ ሰንበት ኣገልግሎት ክህቡ ድሉዋት እዮም። ሓኪምኩም ዋላ ብተሌፎን ክትረኽብዎ እንተዘይክኢልኩም፡ ኣብ ግዜ ሓደጋ ኣበየናይ ሓኪም ክትከዱ ከምዘሎኩም ብቐጥታ ብመልሲት ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ። ኣብ ዝኾነ ዓቢ ከተማ'ውን ናይ ሓደጋ ተረኛ ቤት መድሃኒት ዋላ ለይትን ቀዳመ ሰንበትን ኩሉ ግዜ ክፉት እዩ (ገጽ 25 ተመልከት)።

ሆስፒታላት ኩሉ ግዜ ለይትን መዓልትን 24 ሰዓት ኣገልግሎት ሕክምና ሓደጋ ስለ ዝህባ፡ ሓደጋ ምስ ዘጋጥመኩም ብቐጥታ ንሆስፒታል ኪዱ።

ኣድላይ ምስ ዝኸውን ከኣ 144 ብምድዋል ኣምቡላንስ ክጠልቡ ትኽእሉ ኢኹም።
ኣምቡላንስ ሕሙማት ጥራይ ስለዘጓዕዝ፡ መሰነይታ ሰብ ምስ ሕሙም ክጓዓዝ ኣይፍቀድን እዩ።
ዋጋ መጓዓዝያ ፍርቁ ሕሙም ክኸፈሎ ይግደድ እዩ። ስለ'ዚ ኩነታት ሕሙም መኪና፡ ብታክሲ፡
ኣውቶቡስ ወይ ባቡር/ትራም ዘየፍቅድ እንድሕሪ ኮይኑ ጥራይ ኣምቡላንስ እንተጸዋዕኩም ይምረጽ።

ንምፍላጡ ጽቡቕ/ ኣገዳሲ'

ኣብ ግዜ ሓደጋ 144 ደውሉ

ኣብ እዋን ሓደጋ እንታይ ከምዘጋጠመ ብንጹር ሓበሬታ ምሃብ ይግባእ፥

- መን ምዃንካ ምግላጽ?
- ካበይ ቦታ ትድውል ከምዘሎኻ?
- እንታይ ሓደጋ ኣጋጢሙ?
- ሓደጋ ክትከላኸል ዝወሰድካዮም ስጉምትታት እንታይ'ዮም?

ካሳ መድሕን ሂወት ክንደይ ይኸፍል?

- ዋጋ ሕክምና ኣብ እዋን ሓደጋ፡ ኣብ ስዊስ ኣብ ግዜ ሓደጋ ኣብ ዝኾነ ሓኪም ሆስፒታል ክትሕከሙ ትኽእሉ (ገጽ 15 ረአ)።
- ዋጋ መጓዓዝያ ኣምቡላንስ፡ ግን ከኣ ካብ 500 ፍራንክ ዘይበዝሕ፡ ፍርቂ ዋጋ ካሳ መድሕን ሂወትኩም እዩ ዝኸፍሎ።
- ኣብ እዋን ሓደጋ (ንኣብነት ጸድፊ ካብ ጎቦ፡ መዕበስቲ ልቢ) 'ውን ፍርቂ ዋጋ ሕክምና፡ ግን ከኣ ካብ 5000 ኣብ ዓመት ዘይበዝሕ፡ ካብ ካሳ መድሕን ሂወትኩም ይሽፈን።

ኣብ ሆስፒታል

ብጥብቒን ነዊሕ ምርመራ ዘድልዮ ዓይነት ሕማምን፣ ተራፒ ወይ መጥባሕቲ ኣብ ሆስፒታል ወይ ክሊኒክ ደቂስካ ሕክምና ስለዝግበርሉ፣ ቀዋሚ ሕክምና ተባሂሉ እዩ ዝጽዋዕ።

እንድሕሪ ሓሚመ ባዕለይ ንሆስፒታል ክኣቱ ይኽእል ድየ?

ኣብ ሆስፒታል ኬድካ ንኽትሕከም ጽሑፋዊ ትእዛዝ ዝሀብ ሓኪም ወይ ካልኦት ክኢላታት እዮም። ሓደጋ ምስ ዘጋጥም ግን ብዕልኻ ንሆስፒታል ምኻድ ይከኣል።

ኣብ ሆስፒታል እንታይ ከጋጥም ይኽእል?

ኣብ ሆስፒታል ክትሕከም ክትኣቱ ከለኻ፣ መንነትካን ትነብረሉ ቦታን ወዘተ ይምዝገብ። ኣድላይ ምስ ዝኾውን ብመሰረት ዓይነት መድሕንካን (ገጽ 15 ርአ)፣ ዓይነት ሕማምካን ከኣ ኣብ ክፍልኻ ትምደብ። ዓይነት ዓራት ኣብ ሆስፒታል፣ ብዙሕ ዓራት ዘለዎ ክፍሊ፣ ክልተ ዓራት ዘለዎ ክፍሊ፣ ሓደ ዓራት ዘለዎ ክፍሊ፣ ተባሂሉ ኣብ ሰለስተ ይኽፈል።

ኣብ ሆስፒታል መን ይምርምረኒ፣ መን ይሕብሕበኒ?

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ደረጃ፣ ሓደ ሓላፊ ሓኪም'ታ ዋርድ/ደረጃ ኣሎ። ኣብ ሆስፒታል ብዙሓት ሓካይምን ክኢላታትን መጺኦም ክምርመርኻ ይከኣል እዩ።

ምፍላጡ ጽቡቕ/ኣገዳሲ እዩ

ማሕበራዊ ረድኤት ሆስፒታል/Spitalsozialdienst

ፋናንሳዊ ወይ ምስ ስራሕን መድሕን ሂወትን ዝዛመድ ጸገማት ምስ ዝገጥመኩም፥ ኣብ ሆስፒታል ኣብ ዝርከብ ተራድኦ/ Spitalsozialdienst ተወከሱ።

- **እዚ ማሕበራዊ ተራድኦ'ዚ፥ ስራሑ ምስ ሕማም ወይ ኣብ ሆስፒታል ምድቃስ ንዝኽሰቱ ማሕበራዊ ጸገማት ምፍታሕ እዩ።**
- **ክኢላታት ማሕበራዊ ጸገማት ከኣ ጸገም ሕሙምን ስድራቤቱን ኣብ ምፍታሕ ምኽርን ሓገዝን የበርክቱ።**
- **ምስጢር ንደገ ከየውጽኡ ብሕጊ ክልኩላት ኮይኖም፥ ምስ'ቲ ኣብ'ቲ ዞባ ዘሎ ካልእ ሶሲያልዲንስት Sozialdienste ምትእስሳር ዘይብሎም ክኢላታት እዮም።**
- **ኣገልግሎት ሶሲያልዲንስት ከኣ ንሕሙም ንስድራቤቱን ብነጻ እዩ።**

ዝበዝሐ ስራሓት ምእላይን ምሕብሓብን ሕሙማት ኣብ ሆስፒታል፥ ብዝተመረቑን ምስ ሓኪም ጥቡቕ ምትሕብባር ዘለዎም ኣለይቲ ሕሙማት ወይ ነርሳት እዩ ዝዕመም።

መዓልታዊ ንጥፈታት ኣብ ሆስፒታል ንጹር መምርሒታት ኣለዎም። ንኣብነት፥ ንሕሙም ኣበየናይ ግዜ ኣዝማዱ ክበጽሕዎ ከምዝኽእሉ፥ ወይ ኣበየናይ ሰዓት ክምገብ ከምዘለዎ ውሱን እዩ። ብዛዕባ'ዞም መምሪሒታት እዚኣቶም ክትፈልጡ ምስ እትደልዩ ንኣለይቲ ሕሙማት ክትሓቱ ይከኣል። ኣብ ብዙሓት ሆስፒታላት'ውን ንዝህብኦ ኣገልግሎትን ብዝርዝር ዝገልጽ መጽሄታት ኣለወን።

መጥባሕቲ

መጥባሕቲ ኩሉ ግዜ ምስ ጎናዊ ሳዕቤን ተተሓሒዙ ክረአ ዘለዎ ጉዳይ'ዩ። በዚ ምኽናይት'ዚ፥ መጥባሕቲ ቅድሚ ምክያዱ፥ ኣየናይ ዓይነት ሕክምና ከምዘድልን፥ ኩነታት ሕሙም መጥባሕቲ የፍቅድ ድዩ ኣየፍቅድን ንምፍላጥን፥ ንጹር መርመራታት ይካየድ። መጥባሕቲ ኣድላዪ ምስ ዝኸውን፥ ሓኪም ንሕሙም መስርሕ መጥባሕትን፥ ክስዕቡ ዝኽእሉ ጎናዊ ሳዕቤናትን ብንጹር ይገልጸሉ።

መጥባሕቲ ብዘይፍቓድ ሕሙም ክካየድ ኣይክእልን እዩ። ሕሙም መጥባሕቲ ክግበረሉ ብጽሑፍ ክታሙ ምስ ዘሰፍር Einverständniserklärung ጥራይ መጥባሕቲ ይፍጸም (ገጽ 42 ተመልከት)። ኣብ እዋን ሓደጋ ጥራይ እዩ መጥባሕቲ ብቕልጡፍ ክግበር ስለዘለዎ፥ ካብ ሕሙም ፍቓድ ከይተጸበኻ ክካየድ ዝከኣል።

ብዛዕባ ኩነታትኩም ኣፍልጦ ክህልወኩም ሕጋዊ መሰልኩም ስለዝኾነ፥ ዘይርድኣኩም ነገር ምስ ዝህሉ፥ ኩሉ ግዜ ምሕታት ኣድላዪ እዩ። ዓበይቲ ሆስፒታላት ስዊስ ተርጎምቲ ስለዘለውወን ምርድዳእ ከጸግመኩም ኣይክእልን እዩ። ንሓኪም ወይ ኣለይቲ ሕሙማት እጥቢቕኩም ክትሓቱ'ውን ይግበኣኩም። ካልእ ንጹር ሓበሬታ ኣብ መሰላትን ግቡኣትን ሓኪም ዝብል ኣርእስቲ (ገጽ 42 ርአ) ክርከብ ይከኣል።

ሕክምናዊ ዕረፍትን ተራፒን/ Rehabilitation und Therapie

ድሕሪ መጥባሕትን፣ ሕማምን ወይ ከኣ መቑሰልቲ፣ ጸማልያ ሕሙም መታን ሙሉእ ብምሉእ ክሓውን፣ ኣብ ንቡር ክምለስን፣ ተንቀሳቓሲ ወይ ዘይንቀሳቐስ ሕክምናዊ ዕረፍቲ/ረሃቢሊተሽን ወይ ተራፒ የድልዮ እዩ። ሕክምናዊ ዕረፍቲ፣ ተራፒ ይኹን ፍሲዮተራፒ ወይ ኤርጎተራፒ ብሓኪም እዩ ዝእዘዘልካ።

ካሳ መድሕን ሂወት ክንደይ ይኸፍል? (5)

- ኣብ ዕላዊ ሆስፒታል ምድቃስን፣ ምምርማርን፣ ምሕካምን … ዘበለ ኩሉ።
- ተንቀሳቓስን ዘይተንቀሳቓስን ሕክምናዊ ዕረፍቲ፣ ብሓኪም ዝተኣዘዘ ተራፒን (ፊዝዮ/ኤርጎተራፒ).
- ባደኩር/Badekur ምሕምባስ፣ ዓሰርተ ፍራንክ ኣብ መዓልቲ ሓኪም ዝኣዘዞ መሐምበሲ ቦታ ወይ „ማይጨሎት" (እንተበዝሐ ክሳብ ን 21 መዓልታት ኣብ ዓመት)።

ሕክምና ኣብ ግዜ ጥንስን ወሊድን

ኣብ እዋን ጥንሲ፣ ጥዕናን ድሕነትን እደ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ስዊስ፣ ኣዝዮ ስልጡን ዝኾነ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ንደቀንስትዮ ኣብ ቅድመን ድሕረን ሕርሲ ኣሎ።

ምስ ዝጠንስ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ክረክብ ይኽእል?

ጥንሲ ንምርግጋጽ፣ ፈተና ወይ ተስት ጥንሲ/ፕረግናንሲ ተስት፣ ካብ ቤት መድሃኒት ብምግዛእ እታ ጥንሲ ዝስምዓ ጓል ኣንስተይቲ ባዕላ ከተረጋግጾ ይከኣል እዩ።

ሓንቲ ጓል ኣንስትይቲ ጥንሲ ምስ ዝሕዝ፣ ካብ ሓኪማ ወይ ኣሕራሲት/ሀባመ ምኽሪ ክትወስድ ይግበኣ። ኣሕራሲት ወይ ሀባመ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ እትተሓባበር ክኢላ እያ። ካልኦት ተርጎምቲ ዘለወን ቤት ምኽርታት ወሊድነን ጥንስን' ውን ኣለዋ (ገጽ 37 ርአ)። እቲ ዝወሃብ ምኽሪ ብነጻ ኮይኑ እቶም ወሃብቲ ምኽሪ፣ ምስጢር ንደገ ከየውጽኡ፣ ብሕጊ ቅዩዳት እዮም።

ጥንሲ

ኣብ ግዜ ጥንሲ፣ ጥንሲ ንምቁጽጻርን፣ ኣብ ኣደን ቆልዓን ክወርድ ዝኽእል ሓደጋ ንምፍላጥን፣ ብሓኪም ወይ ኣሕራሲት ዝካየድ ስሩዕ መርመራታት ኣሎ (ገጽ 36 ተመልከት)።

ኣብ ግዜ ጥንሲ ንኣደ ወይ ኣቦ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ እንታይ ክገብሩ ከምዘለዎም ዝወሃብ ስልጠና/ኮርስ' ውን ኣሎ። ተወሳኺ ሓበሬታ ካብ ሓኪም ክርከብ ይከኣል።

ምፍላጥ ጽቡቕ/ኣገዳሲ እዩ

መድሕን ወሊድነት/ድሕሪ ሕርሲ

ሰራሕተኛታት ኣዴታት ድሕሪ ሕርሲ ንዓሰርተ ኣርባዕተ (14) ሰሙን፣ ሰማንያ ሚእታዊት (80%) ቅድሚ ሕርሲ ናይ ዝነበረ ደሞዘን ይኽፈለን እዩ። ብዛዕባ እዚ ጉዳይ' ዚ ማለት ድሕሪ ሕርሲ መድሕን ምህላውን ዘይምህላውን፣ ኣቐዲምካ ካብ ወሃብ ስራሕ ሓበሬታ ምውሳድ ከኣ ኣዝዩ ይምረጽ።

መድሕን ሂወት ዝኸፍሎ ክፍሊት ክንደይ'ዩ?

- ኣብ ግዜ ጥንሲ፡ ዋጋ ሸውዓተ መርመራታትን፡ ክልተ ግዜ መርመራ ብኡልትራሻልን ብመድሕን ሂወት ይኽፈል፡
- ሚእቲ (100) ፍራንክን፡ ቅድመ ምድላዋት ዝግበር ኮርስ/ስልጠና፡
- ዋጋ ሕርስን፡ ድሕሪ ሕርሲ ሓደ ሰሙን ኣብ ሆስፒታል፡ ኣብ ቤት መወልዳን ወይ ኣብ ገዛኣ ኣብ እትጸንሓሉ እዋን፡
- ሰለስተ ግዜ ምኽርን፡ ሓደ ግዜ ድሕሪ ሕርሲ ዝግበር መርመራን፡
- ዋጋ ሓደ ግዜ ዝፍጸም ምንጻል ጥንስን

ሕርሲ

ኣብ ስዊስ፡ ጥንስቲ ኣብ ሆስፒታል፡ ኣብ ቤት መወልዳን፡ ወይ ኣብ ገዝኣ ክትሓርስ ትኽእል እያ። ነዚ ዝምልከት ሓበሬታ ካብ ሓኪም። ጥንስቲ ድላያ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣብ ግዜ ሕርሲ፡ በዓልቤታ ወይ ካልእ መቕርብ ክሰንያ ይከኣል እዩ።

እታ ቮኽንበት/ Wochenbett ተባሂላ እትጽዋዕ ድሕሪ ሕርሲ እትስዕብ ቀዳመይቲ ሰሙን፡ እታ ኣደ ኣብ ሆስፒታል፡ ኣብ ቤት መወልዳን ወይ ኣብ ገዝኣ ከተሕልፍ መሰል ኣለዋ። ኣብ'ዛ ሰሙን'ዚኣ ኣደን ቆልዓን፡ ብሓኪም ወይ ነርስ ስሩዕ መርመራ ይካየድሎም። ብተወሳኺ፡ እታ ኣደ ንቆልዓ ከመይ ጌራ ከተጥብዎ ከምዘለዋ ምኽርን ሓበሬታን ካብ ነርስ ይወሃባ።

ኣተሓሕዛ ናጽላ

ንኣተሓሕዛን ኣካላዊ ዕቤት፡ ምግብና፡ ምሕብሓብን ቆልዓ ዝምልከት ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም፡ ኣብ ዞባዊ ቤት ምኽሪ ኣዴታትን ኣቦታትን ብተሌፎን፡ ብኣካል ብምኻድ፡ ተወገሱ፡ ብኣካል መጺኦም'ውን ምኽሪ ክህቡ ይከኣል እዩ (ገጽ 37 ርአ)። ገለ ካብ'ዘን ቤት ምኽሪ'ውን ሕጋውያን ተርጎምቲ ከቕርባ ይኽእላ እየን።

ተወሳኺ፡ ዘጥብዋ ኣዴታት ኣብ ሆስፒታል ብምኻድ፡ ካብ ኣማኸርቲ ኣጠባብዋ፡ ምኽሪ ክረኽባ ይኽእላ እየን። ኣድራሻ ካብ ገማይንደ ትነብራሉ ቦታ ክትወስዳ ትኽእላ ኢኽን።

ምንጻል ጥንሲ

ኣብ ስዊስ ምንጻል ጥንሲ ኣብ ፍሉይ ቅድመ ኩነት ወይ ቅቡል ምኽንያት ብሕጊ ፍቑድ እዩ። ጥንስቲ ኣብተን ቀዳሞት ሰሙናት፣ ነቲ ዘይተደልየ ጥንሲ ንምንጻል ክትክእል ፍሉይ ቅቡል ዝኾነ ምኽንያት ከተቕርብ ይግበኣ። ናይ ዓሰርተ ሰለስት (13) ሰሙን ጥንሲ ምንጻል ግን፣ ብሓኪም ኣድላይነት ምንጻል ጽሑፋዊ ፍቓድ ክወሃባ ኣለዎ። ምኽንያቱ ኣብ' ዚ ግዜ' ዚ ምንጻል ኣካላውን ስነኣእምሮኣውን ሳዕቤን ክህልዎ ስለ ዝኽእል።

ኣንጻር ጥንሲ ዝውሰድ ስጉምቲ ኣሳቓዪ ክኸውን ስለ ዝኽእል፣ ኣቐዲምካ ካብ ማእከል ምኽሪ ስድራቤታትን ጥንስን ምውሳድ ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ። ኣድራሻታት ኩለን ኣብያተ ቤት ምኽሪ ኣብ ኢንተርነት www.isis-info.ch ክትረኽብዎ ይከኣል እዩ።

- ብዝተፈላለዩ ቋንቋታት ዝወሃብ ሓገዝን፣ ሕጋዊ መሰላት ኣብ ግዜ ጥንስን ሕርስን ከምኡ' ውን፣ ንጥዕና ደቀንስትዮ ዝምልከቱ ዛዕባታትም፥
  ኢንተርነት፣ www.migesplus.ch
- ፕላነስ/PLANeS – ማሕበር ጾታዊ ርክብን ወሊዳውን ጥዕና / ርእሰማሕበር ኣብያተ ምኽርታት ስድራቤታት፣ ጥንሲ፣ ጾታዊ ርክብን መዕበያን፥
  ኢንተርነት፣ www.plan-s.ch፣ info@plan-s.ch
  ተሌፎን፣ 031 311 44 08 ወይ 021 661 22 33
- ማእከል ሓበሬታት ንጾታዊ ርክብን፣ ኣፍራይነትን ዝምልከት/SRG
  ኢንተርነት www.isis-info.ch፣ contact@isis-info.ch
- ቤት ምኽሪ ንኣዴታትን ኣቦታትን/ SVM – ማሕበር ኣማኽርቲ ንኣዴታት
  ኢንተርነት፣ www.muetterberatung.ch፣ svm@bluewin.ch
  ተሌፎን፣ 044 382 30 33
- ማሕበር መወልዳን ስዊስ
  ኢንተርነት፣ www.hebamme.ch፣ info@hebamme.ch
  ተሌፎን፣ 031 332 63 40
- ማእከል ኣማኸርቲ መድሃኒታት/Umsco፣ ጀነቫ
  ኣድራሻ፣ Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève/ጅነቫ
  ኢንተርነትን፣ http://umsco.hug-ge.ch
  ተሌፎን፣ 022 382 53 11

ሓገዝን ሕብሐባ ኣብ ገዛን፡ ስፒተክስ/SPITEX – ማሕበር ሓገዝን ሕብሐባን ኣብ ገዛ

ኣብ ገዛይ ሓገዝን ክንክንን ምስዘድልየኒ እንታይ ክገብር እኽእል?

ኣብ'ዚ ከም'ዚ እዋን ማሕበር ስፒተክስ ክትሕገዘኩም ትኽእል እያ። ክኢላታት ኣባላት እዛ ማሕበር ኣብ ገዛኹም ክሕግዙኹም መዓልታዊ ንጥፈታትኩም ከሳልጥልኩም ቅሩባት እዮም። ኣገልግሎት ስፒተክስ ንኣዝማድን/መቅርብን ሕሙማት ኣብ ገዝኦም ንምሕጋዝ ተባሂሉ ዝቖመ ማሕበር እዩ።

ስፒተክስ እንታይ'ዩ ንጥፈታቱ?

ስፒተክስ ኣብ ግዜ ሕማም፡ ዕቤት፡ ሓደጋ፡ ጸገማት ጥንሲ ወይ ሕርስን ሓገዛት ተበርክት፥

ክንክን ኣብ ገዛኹም	ሓገዝ ዕዮ ዘቤት
ንኣብነት፥ • ምኽርን ሓበሬታን፡ • ሓገዝ ኣካላዊ ጥዕና" • ኣፋውስ ምውሳድ፡ • ክንክን ቁስሊ፥	ንኣብነት፥ • ኣስቤዛ ኣብ ምግዛእ፡ • ጽሬት ገዛ፡ • ምሕጻብ ክዳውንቲ፡ • ምድላው ምግቢ፥

ስፒተክስ ኣገልግሎት መግቢ ወይ መጓዓዝያ፡ ወይ ምክራይ ሓገዝቲ ኣቑሑት (ከም ምርኩስ፡ መድሃኒት፡ ወይ ዊልቸይር)'ውን ትገብር እያ።

ኣብ ዓበይቲ ከተማታት'ውን፡ ማሕበራት ስፒተክስ ኣብ ስነኣእምሮኣዊ ክንክን፡ ጸገማት ሕማም መንሽሮ ወይ ክሓውዩ ዘይክእሉ ሕማማት፡ ሓገዝን የበርክታ እየን።

ውዳቤታት ስፒትክስ ከከምዘባኡ ዝተፈላለያ እየን። ኣድራሻ ኣብ እትነብሩሉ ገማይንደ ወይ ኣብ ኢንተርነት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም (ገጽ 39 ተመልከት)።

ካሳ መድሕን ሂወት ዝኸፍሎ ምቅሊት ክንደይ እዩ?

- ብሓኪም ዝተፈቕደ ሓገዝ ስፒተክስ እንተኾይኑ (60 ሰዓታት ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ) ይትግበር፧
- ኣብ ገዛ ዝወሃብ ሓገዝ ስፒተክስ፧ ካሳ መድሕን ሂወት ኣይሸፍኖን እዩ። ካልእ ተወሳኺ መድሕን ክትገብሩ እንተደሊኹም፧ ንትካል መድሕንኩም ክትውከሱ ትኽእሉ።

ማሕበር ስፒተክስ ስዊስ / Spitex Verband Schweiz
ኢንተርነትን ኣድራሻን፧ www.spitex.ch፧ admin@spitex.ch
ተለፎን፧ 031 381 22 81

ሕክምናዊ ኣገልግሎት ኣብ ግዜ ጥሮታ

ኣብ ግዜ እርጋነይ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ክረክብ እኽእል?

ኣብ ግዜ ዕቤት ሓገዝ ዘድልዮም፣ ንኣብነት ኣብ ገዛ ንበይኖም ርእሶም ክናብዩ ዘይክእሉ ወይ ካብ ቤተ ሰቦም ሓገዝ ክረኽቡ ዘይክእሉ ኣረግቶት፣ ኣብ ቤት መናበይ ኣረግቶት ክቕመጡ ዝኽእልሉ መገዲ ኣሎ።

ቦታ መናበይ ብቐሊሉ ስለዘይርከብ፣ ባዕልኹም፣ ብመገዲ ቤተሰብኩም፣ ወይ ኣብ ሆስፒታል ዝርከብ ሶሲያልዲንስት ብምኻድ፣ ኣቐዲምኩም ክትምዝገቡ ይግበኣኩም።

ኣብ ገለ ቤተ ኣባይቲ ኣረግቶት፣ መዓልቲ ሓበሬታን በጻሕትን ስለዘዳልዋ፣ ኣብኡ ብምኻድ ዋጋን ዓይነት መናበይ ከመይ ከምዝኾነ ክትፈልጡ ትኽእሉ ኢኹም። ብዛዕባ መግቢ፣ በጻሕቲ፣ ሃይማኖት … ወዘተ' ውን ክትሓቱ ይከኣል እዩ። ኣድራሻ ኣብያተ መናበይ ካብ ሰብ መዚ እትነብሩሉ ቦታ ወይ ኩራቪቫ/Curaviva ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም (ገጽ 41 ተመልከት)።

በይኖም ዝነብሩ ግን ሓገዝ ገዛ ዘድልዮም ኣረግቶት፣ ሓገዝን ክንክንን ብመገዲ (ንኣብነት ስፒተክስ፣ ገጽ 38 ተመልከት)፣ ወይ ኣብ ፍልይ ዝበለ ቤት ኣረግቶት፣ ሓገዝ ክረኽቡ ይከኣል እዩ። ኣቐዲምካ ምምዝጋብ ኣገዳሲ ስለዝኾነ ሓበሬታ ኣገልግሎት ካብ ፕሮ ሰነክቱት/Pro Senectute ክትረኽቡ ትኽእሉ (ገጽ 41 ርአ)።

ካሳ መድሕን ሂወት ክንደይ ይኸፍል?

ዋጋ መርመራ፣ ሕክምና፣ ክንክን ኣብ ዕላውያን ቤት መናበይ/ሃይማት፣ ከምኡ' ውን ክራይ ክፍሊ/ገዛ፣ ካሳ መድሕን ሂወት እዩ ዝኸፍሎ።

ክራይ ቤት ጥወራ ክትከፍሉ ምስ ዘይትኽእሉ፣ ንሶሲያልዲንስት ተወከሱ። ንመግብን መነባብሮን ዝኸውን ተወሳኺ ገንዘባዊ ሓገዝ ውን ብመሰረት AHVን IVን ክወሃበኩም ይከኣል (ገጽ 19 ርአ)። ከም'ዚ ዓይነት ሓገዝ ዝረኽቡ ወጻእተኛታት፣ ኣብ ስዊስ ብዘይ ምቁራጽ ብውሑድ ዓሰርተ ዓመት ዝተቐመጡ ክኾኑ ኣለዎም።

- **ኩራቪቫ/CURAVIVA – ማሕበር ሃይማትን ትካላትን ኣብ ስዊስ**
  ኢንተርነት፣ www.curaviva.ch፣ info@curaviva.ch
  ተሌፎን 031 385 33 33
- **ፕሮ ሰነክቱተ/Pro Senectute Schweiz – ክኢላዊ ኣገልግሎት ንኣረግቶት ኣብ ስዊስ፣** ኣድራሻ ኢንተርነት፣
  www.pro-senectute.ch፣ info@pro-senectute.ch
  ተሌፎን 044 283 89 89

ሓበሬታ ንተወሳኺ ሓገዛት (ገንዘብ)፥

- ካብ ኢንተርነት፣ www.ahv-iv.info

ከም ሕሙም፣ ጉቡኣተይን መሰላተይን ኣብ ስዊስ እንታይ እዮም?

ኣብ ስዊስ፣ ሕሙማት መሰልን ግቡኣትን ኣለዎም።

መሰላተይ ከም ሕሙም

መሰል ምሕካም ኣብ ግዜ ሕማም

ኣብ ግዜ ሃንደበታዊ ሕማም፣ ሐካይም ንሕሙም ክሕክምዎ፣ ወይ ኣብ ካልእ ቦታ ከመሓላልፎዎ ሕጋዊ ግዴታ ኣለዎም።

መሰል ምዝራብን ንርእሰኻ ምውካልን

ኣብ ግዜ ሕማም፣ ኣየናይ መድሃኒታዊ ሕክምና ክግበረልኩም ከምእትደልዩ ናይ ምውሳን መሰል ኣለኩም። መጥባሕቲ ይኹን መርመራታት በዘይ ፍቓድኩም ክፍጸሙ ኣይክኣልን እዩ። መጥባሕቲ ኮነ መርመራ ንኽግበረልኩም ከምዘይትደልዩ ንሓኪምኩም ምሕባር የድልየኩም።

እንተደኣ መርመራ ክካየደልኩም ዘይትደልዩ ኮይንኩም፣ ዝተፈላለየ ዓይነት ሕክምና/መጥባሕቲ ስለ ዘሎ፣ ካልእ ተወሳኺ ምኽሪ ወይ ሓሳብ ካብ ካልእ ሓኪም ክትረኽቡ'ውን መሰልኩም እዩ።

መሰል ሓበሬታ

ሓኪም፣ ናይ ዝኾነ ዝካየድ መርመራ፣ መጥባሕቲ፣ ሕክምና ወዘተ ኣገባብን፣ ጥቕምን፣ ሳዕቤናትን፣ ዋጋን፣ ንጹር ሓበሬታ ክህበኩም መሰልኩም እዩ። ስለ'ዚ ብንጹር ንኽትርድኡ ብዙሕ ሕቶታት ንሓኪምኩም ግድነት ይኸውን (ትርጉም ዝተፈለለዩ ቋንቋታት፣ ገጽ 45 ርአ)።

መሰል ሓገዝን መሰነይታን

ኣብ ሆስፒታል ንሕክምና ምስ እትድቅሱ፣ ካብ ቤተሰብኩም ወይ ትኣምንዎም ሰባት ምኽሪ ክትረኽቡ መሰነይታን ክትወስዱ መሰል ኣሎኩም።

መሰል ምዕቃብ ምስጢር

ብፍቓድኩም እንተዘይኮኑ፣ ኩሎም ኣብ ሆስፒታል ዝሰርሑ ኣካላት፣ ሓኪምን ካልኦት ክኢላታትን፣ ንሕማምኩም ዝምልከት ምስጢር ንደገ ከየውጽኡ ብሕጊ ቅዩዳት እዮም።

መሰል ምርኣይ መዝገብ

መዝገብ ሕክምናኹም ክትርእይዎን ቅዳሕ ክትወስዱን መሰል ኣሎኩም።

ምፍላጡ ጽቡቕ / ኣገዳሲ

ውክልና ኣብ ግዜ ሕማም፥

- ኣብ ግዜ ሕማምኩም ወይ እዋን ሓደጋ፣ ብኽመይ ኣገባብ ክትሕከሙ ከምእተደልዩ፣ ዝሕብር ጽሑፋዊ መዝገብ ውክልና ኣብ እዋን ሕማም ተባሂሉ ይጽዋዕ።
- ብሕማም ምኽንያት ክትውስኑ ኣብ ዘይትኽእልሉ እዋን፣ ንቤተሰብኩም ኮነ ንሓኪምኩም፣ ዓቢ ሓገዝ ይኸውን።

ብዛዕባኡ ተወሳኺ ሓበሬታ ምስ እትደልዩ ንሓኪምኩም ሕተቱ።

ግቡኣተይ ከም ሕሙም

ምስ ሓኪምን ካልኦት ሰራሕተኛታትን ምትሕብባር

ከም ሓገዝ ዝደሊ ሕሙም መጠን፥ ንሓኪምን ካልኦት ሰራሕተኛታትን ክትተሓባበሩ ትጽቢት ይግበረልኩም እዩ። ካብ ሕማምኩም ክትሓውዩ፥ ሓኪም ጥራይ ዘይኮነ ንስኹም'ውን ሓላፍነት ስለ ዘለኩም። ስለ'ዚ ክትተሓባበሩ ግቡእኩም እዩ።

- *ንሓኪም ሓበሬታ ናይ ምሃብ ግቡእነት*

  ቅድሚ ናብ ሓኪም ምኻድኩም፥ ንሕማምኩም ክትፍውሱ ዝወሰድኩሞ ስጉምቲ እንተድ ኣሎ ኮይኑ፥ ንሓኪምኩም ክትሕብሩ ግድነት እዩ።
- *ትእዛዝ ሓኪምኩም ምኽባር*

  ካብ ሕማምኩም ብዝበለጸ ቀልጢፍኩም ክትሓውዩ ምእንቲ፥ ኣብ እዋን መርመራ፥ ሕክምና፥ ወይ መጥባሕቲ፥ ሓኪም ዝሀበኩም ትእዛዛት ከተኽብሩ ይግባእ። ስለ'ዚ በዘይ ገለ ፍርሃት ዘይተረደኣኩም ክትሓቱ ይግበኣኩም።

ሕጊ ሆስፒታል ምኽባር

ቅድሚ ኣብ ሆስፒታል ምእታውኩም ብጽሑፍ ዝወሃቡኹም ሕግታት ከም ንኣብነት ግዜ ምግብናን በጻሕትን ክኽበሩ ይግባእ።

ንግቡኣትን መሰላትን ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ ኢንተርነት www.migesplus.ch ወይ ካብ'ዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለው ማሕበራት ክትረኽቡ ይከኣል።

- **ርእሰማሕበር መደበራት ጥዕና / Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP)**

  ኢንተርነት፥ www.patientenstelle.ch

  ተለፎን፥ 044 361 92 56
- **ማሕበር ሕሙማት ስዊስ / Schweizerische Patienten-Organisation (SPO)**

  ኢንተርነት፥ www.spo.ch፥ zh@spo.ch

  ተለፎን፥ 044 252 54 22

ትርጉም ብኻልእ ቋንቋታት

ዕና ወሳኒ ስለዝኾነ፣ ከተረድእን ክትርዳእን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ ሰብ ግን እኹል ክእለት ቋንቋ ክህልዎ ኣይክእልን። ቋንቋ ዘይምምለኽን ዘይምርዳእን፣ ሓደ ካብቶም ኣብ እንዳ ሓኪም፣ ሆስፒታል፣ ሶሲያልዲንስት፣ ወይ ካልኦት ቦታታት ዝረኣዩ፣ ቀንዲ ጸገማት እዩ።

መን ክትርጉም ይኽእል?

- ተርጎምቲ ምርድዳእ የቃልሉ፣ ዘይምርድዳእ ከኣ ይከላኸሉ። ፍልይ ዝበለ ስልጠና'ውን ኣለዎም። ምስጢር ከየውጽኡ ከኣ ብሕጊ ቅዩዳት እዮም።
- ኣባላት ስድራ ቤትኩምን ትኣምነዎም ሰባትን ክትርጉሙልኩም ይኽእሉ እዮም። ንሕክምናን ካልእ ውልቃዊን ዝተጠናነገን ጉዳያት ዝምልከት ግን፣ ዝሓሹን ዝበለጹን ሕጋውያን ተርጎምቲ እዮም።

ተርጓማይ ክግበረለይ መሰል ኣሎኒ'ዶ?

ኣብ ስርዓተ ሕክምና ስዊስ፣ ተርጓማይ ክግበረልኩም መሰል የብልኩምን። እተን ዝበዝሓ ሆስፒታላት ስዊስ ግን ብነጻ ዝትርጉሙ ኣለዉወን። ቋንቋ ክትርድኡ ጸገም እንድሕሪ ኣለኩም፣ ሕጋዊ ተርጓማይ ክትጠልቡ ይከኣል'ዩ። ሕጋውያን ተርጎምቲ ከቕርባ ዝኽእላ ትካላት'ውን ኣለዋ (ኣብ ታሕቲ ርአ)። ብተወሳኺ'ውን ኣገልግሎት ናይ ምትርጓም ብተሌፎን ክወሃበኩም ይከኣል እዩ።

- **ዝርዝር ተርጎምቲ ከቅርባ ዝኽእላ ትካላት**
  ኢንተርነት፥
  www.inter-pret.ch > Interkulturelles Übersetzen
  > Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen
  coordination@inter-pret.ch
  ተሌፎን 031 351 38 28
- **ኣገልግሎት ምትርጓም ብተሌፎን**
  AOZ Medios
  www.medios.ch
  ተሌፎን 0842 442 442

ሓበሬታ ንስደተኛታት ካልእ ዝተፈላለዩ ዛዕባታትን

ሓበሬታ ኣብ ኢንተርነት ምኽሪ ብኦንላይን ብቛንቋ ኣደ ንወጻእተኛታትን ዑቕበኛታትን፥ www.migraweb.ch

ሓበሬታ ንሓተቲ ዑቕባን፣ መንበሪ ፍቓድ ዘይብሎምን / SANS-PAPIERS

ጥዕናን ሕክምናን ኣዳማሳዊ፣ ብግዜን ቦታን ዘይቕየሩ መሰላት ደቂሰባት እዮም።
እዞም መሰላት እዚኣቶም ኣብ ስዊስ’ ውን ስለ ዘይቕየሩ፣ ሓተትቲ ዑቕባን ወጻእተኛታትን’ ውን መሰል ጥዕናን ሕክምናን ኣለዎም።

መሰል ሕክምና ንምርካብ እዞም ዝስዕቡ ሕግታት ምኽታል ይግባእ፥

ሓተቲ ፖለቲካዊ ዑቕባ፣ ንዝተወሰነ ግዜ ዝተዓቐቡ፣ ዑቕበኛታት

መድሕን ሂወት ናይ ትሕቲ ሽውዓተ ዓመት ኣብ ስዊስ ዝተቐመጡ ወጻእተኛታት፣ ከም ሓተቲ ፖለቲካዊ ዑቕባ (Ausweis N)፣ ዑቕበኛታት (S)፣ ንዝተወሰነ ግዜ ዝተዓቐቡ (F)፣ ሰበስልጣን ካንቶን እዮም ዘውጽኡሎም። እቲ ምዝገባ መድሕን ሂወት ብመሰረት ሓኪም/Hausarztmodell ይፍጸም (ገጽ 15 ተመልከት)። ኣበየናይ ትካል መድሕን ሂወት ከምእትምዝገቡን፣ ኣብ ግዜ ሕማምኩም ኣበይ ክትከዱ ከምዘለኩም ንምፍላጥን፣ ኣብ ካንቶንኩም ዝርከብ ቤት ጽሕፈት ሕተቱ።

ወረቐት ዘይብሎም/ሶን ፓፒየር

- ብመሰረት ፈደራላዊ ቅዋም ስዊስ፡ ዝኾነ ኣብ ስዊዝ ዝነብር ሰብ፡ ኣብ ግዜ ጸገሙ ሓገዝ ክግበረሉ መሰል ኣለዎ። እዚ ሕጊ'ዚ ንወረቐት ዘይብሎም ሰባት'ውን መሰል ይህቦም እዩ። ሆስፒታላት፡ ሓካይምን ነዞም ሰባት እዚኣቶም ኣብ ግዜ ሕማሞም ሓገዝ ክገብሩሎም ይግደዱ እዮም።
- ትካላት መድሕን ሂወት'ውን ንወረቐት መንበሪ ፍቓድ ዘብሎም ሰባት መሰረታዊ ኣገልግሎት ክቕርባሎም ግድነት እዩ።
- ሆስፒታላት፡ ትካላት መድሕን ሂወት፡ ሶሲያልአምት፡ ሰበስልጣናት ካንቶን፡ ወይ ካልኦት ትካላት፡ ውልቃዊ ሓበሬታዊ ምስጢር ናይ'ዞም ወረቐት መንበሪ ፍቓድ ዘይብሎም ሰባት፡ ንቤት ጽሕፈት ወጻእተኛታትን ካልኦት ትካላት መንግስትን ከመሓላልፉ መሰል የብለንን። እዚ ሕጊ ምስ ዝጠሓስ'ውን መቕጻዕቲ ከምዝስዕብ ርዱእ እዩ።
- ወረቐት ዘይብሎም'ውን ምስ ዝሓቱ፡ ፕረሚየ ክጎድለሎም ይኽእል እዩ።

ክኢላታት ስርዓተ ሕክምናን ኣብያተ ምኽርን፡ ንወረቐት ዘይብሎም ሰባት፡ ንጥዕናን መድሕን ሂወትን ዝምልከት ሕቶታት ኣብ ምምላስ ይተሓጋገዝዎም እዮም። ንጹር ሓበሬታን ኣድራሻን መዓስከራት ወረቐት ዘይብሎም ሰባትን ኣብ ኢንተርነት www.sante-sans-papiers.ch ክትውከሱ ይከኣል።