ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካስተዋሉ ለአዋላጅ ሐኪምዎ ይደውሉ፦

- እንግዳ የሆነ የጽንስ እንቅስቃሴ
- የደም መፍሰስ ሲያጋጥም
- ከፍተኛ የሆድ ሕመም
- አዲስና የማያቋርጥ ሳል
- ከፍተኛ ሙቀትና መብረክረክ
- አረፍ ሲሉ ወይም ሲተኙ ትንፋሽዎ የሚቆራረጥ ከሆነ
- ጣዕም ወይም ሽታ የመለየት ችግርና

ጥሩ ያልሆነ ስሜት ከተሰማዎት ወይም ከፍተኛ የደረት ሕመም ካለብዎት ወደ 999 ይደውሉ

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services
Improving Women's & Children's Experiences — Improving me
Healthier Lancashire & South Cumbria — Maternity and Newborn Alliance
LMS — Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

እርስዎ ሊያውቋቸው ይገባል ያልናቸውን አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ይመልከቱ፡

- የእናቶች አገልግሎቶችና ሆስፒታሎች ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት ክፍት መሆናቸውን፡
- ጥሩ ያልሆነ ስሜት ሲሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ቡድን ይደውሉ
- በስሜትዎ መቀያየር ስጋት ከገባዎት አዋላጅ ሐኪምዎትን ወይም የእናቶች አገልግሎት ቡድንን ወይም ሐኪምዎን ያማክሩ
- በቀን 20 ማይክሮግራም /micrograms/ ቫይታሚን ዲ ይውሰዱ
- ለጉንፋንዎ የሚውስዱት ክትባት በአቅራቢያዎ መኖሩን ያረጋግጡ
- በአጠቃቀም ሒደት የትርጉም አገልግሎት ከፈለጉ አዋላጅ ሐኪምዎን ወይም የእናቶች አገልግሎት ቡድን ያናግሩ።

ስሜትዎን ያድምጡ፦ ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services
Improving Women's & Children's Experiences — Improving me
Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance
LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

የሚከተሉት ችግሮች ቢያጋጥሙዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ይደውሉ፦

- ቀጠሮ አምልጦዎታል እና ሌላ መያዝ ያስፈልግዎታል
- ስለ እንክብካቤዎ ወይም ስለ ቀጠሮዎችዎ ማንኛውም ጥያቄ አለዎት
- ቀጣዩ ቀጠሮዎ መቼ እንደሆነ አታውቁም
- የ ‹ኮቪድ -19› ምልክቶች አለዎት

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

North West Region Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services
Improving Women's & Children's Experiences — Improving me
Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance
LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው፡፡

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው፡፡ እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን፡፡

ቀንዎ ቢደርስም ባይደርስም ምጥ እንደያዘዎት ከተሰማዎት እና ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱን ካስተዋሉ፦

- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከፍተኛ ሕመም ያለው የሰውነት መሸማቀቅ
- ንፍጥ መሰል ፈሳሽ እና የእንሽርት ውኃ
- የጽንሱ እቅስቃሴ ላይ እንግዳ ነገር ካስተዋሉ
- ማንኛውም ዓይነት የደም መፍሰስ

ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ሳይዘገዩ ያሳውቁ

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ፡፡

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services
Improving Women's & Children's Experiences — Improving me
Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance
LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ምጥ ውስጥ ሲሆኑ የሚያሳዩዋቸው ምልክቶች፦

- ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ከፍተኛ ሕመም ያለው የሰውነት መሸማቀቅ
- የጀርባ ሕመም
- ዝልግልግ ፈሳሽ እና የእንሽርት ውኃ
- የሕመም ስሜት

የመውለጃ ቀንዎት ባይደርስም እንኳ ምጥ እንደያዘዎት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ሰጪ ክፍል ሳይዘገዩ ያሳውቁ፦

- የምክር አገልግሎት ከፈለጉ
- በየ5 ደቂቃው የሚከሰት ከፍተኛ የሰውነት መሸማቀቅ ስሜት
- ማንኛውም ዓይነት የደም መፍሰስ
- ማንኛውም ዓይነት ፈሳሽ ካለዎት ወይም የእንሽርት ውኃ የፈሰሰ ከመሰለዎት
- የሰውነት መሸማቀቅ ስሜቱ ከፍተኛ ደረጃ የደረሰ ከመሰለዎትና ተጨማሪ የሕመም ማስታገሻ መውሰድ እንዳለብዎት ካመኑ

ጽንሱ ወደታች እተጫኔነዎት እንደሆነ ከተሰማዎት ወደ 999 ይደውሉ።

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences
Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS
Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው፡፡

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው፡፡ እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን፡፡

ፕሪ ኤክላምፕሲያ /Pre-eclampsia/ በእርግዝና ወቅት፣ ወይም በድህረ ወሊድ ጊዜ ህጻኑ እንደተወለደ የሚያጋጥም የጤና እክል ነው፡፡

የሚከተሉትን ምልክቶች ካስተዋሉ አዋላጅ ሐኪምዎን ያማክሩ፦

- በቀላል ማስታገሻ መድሐኒት የማይሸር ከፍተኛ ስቃይ የሚፈጥር ራስ ምታት
- እንደ ማጥበርበር እና ብዥ ማለት ያለ ዕይታን የሚከልል ችግር ካጋጠመዎት
- ከዳሌ በታች ከፍተኛ ሕመም ሲሰማዎት
- ማቅለሽለሽ ወይም ወደላይ ማለት
- በማስታገሻ የማይሸር ቃር
- በየሰአቱ የሚጨምር የፊት፣ የእጅ ወይም የእግር ማበጥ (ለምሳሌ፡- የእጅ ሰአትዎ ወይም ቀለበትዎ በድንገት ይጠብዎታል)፡፡

ስሜትዎን ያድምጡ፦ ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ፡፡

NORTH WEST REGION Maternity Voices — Working in partnership to improve maternity services
Improving Women's & Children's Experiences — Improving me
Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance
LMS — Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ቫይታሚን ዲ መጠቀም ለጽንሱ ጤናማ እድገት፤ ለእርስዎም ጠቀሜታ ይሰጣል።

ነፍሰጡር ከሆኑ ወይም ጡት የሚያጠቡ ከሆነ በቀን ቢያንስ 20 ማይክሮግራም ቫይታሚን ዲ መውሰድ አለብዎት።(መድሐኒት ቤቶችን፣ ሐኪምዎን ያማክሩ)

ይህ በተለይ ለእርስዎ ይበልጥ አስፈላጊ የሚሆነው፦

- ጥቁር የቆዳ ቀለም ካለዎት
- በተለምዶ ከቤት ሲወጡ ሙሉ ሰውነትን የሚሸፍኑ ልብሶችን የሚያዘወትሩ ከሆነ
- ብዙ ጊዜ እቤት ውስጥ የሚያሳልፉ ከሆነ
- ከልክ ያለፈ ክብደት ካለዎት

ቫይታሚን ዲን ከመድኃኒት ቤቶች ወይም ከሱፐርማርኬቶች ሊገዙ ይችላሉ። እንዲሁም ከ አዋላጅ ሐኪምዎ ጋር ደካማ ገቢ ላላቸው ዜጎች የሚፈቀደውን ከክፍያ ነጻ የተመጣጠነ ምግብ ስለማግኘት /Healthy Start Scheme/ በመነጋገር ቫይታሚን ዲ በነጻ ስለሚያገኙበትና ሌሎች ጉዳዮች መመካከር ይችላሉ።

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

North West Region Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences
Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria
Maternity and Newborn Alliance

LMS
Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ከኮቪድ-19 ጋር በተገናኘ የወጡ እገዳዎች ብዙ ጊዜ በቤት ውስጥ እንድናሳልፍ አድርገውናል። ይህ የሆነበት ምክኒያት ቤቶች ከበሽታው ተጠብቀን ለመቆየት የሚያስችሉ ምሽጎች ተደርገው ስለተወሰዱ ነው።

ነገር ግን ሁሉ ሰው እቤቱ ስለዋለ ብቻ ደህንነት ይሰማዋል ማለት አየደለም።

እርስዎ ሊያውቋቸው ይገባል ያልናቸውን አንዳንድ ነገሮች ከዚህ በታች ይመልከቱ፦

- የእርስዎ ደህንነት በፍቅር፣ በአክብሮትና ድጋፍ እጦት ወይም ከሰው በመነጠል ሊስተጓጎል ይችላል።
- ደህንነትዎ የራስዎትን ገንዘብ ወይም ብር አለመንካትዎ ሊሆንም ይችላል።
- አንድ ሰው ያለፍቃድዎ ቢነካዎት ወይም ቢጎዳዎት የእርስዎ ደህንነት አደጋ ላይ ሊወድቅ ይችላል።

ይህ መልካም ነገር አይደለም።

ስለነዚህ ነገሮች ከአዋላጅ ሐኪምዎ ጋር በግልጽ ይነጋገሩ፣ በሚሰጥዎት ድጋፍ ዙሪያም ምክር ይውሰዱ።

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

ኮቪድ-19 አኗኗራችንን በከፍተኛ ደረጃ ቀይሮታል።

ቀጣይ ለውጦችና ግድቦች አድካሚ ሆነዋል።

ይህ ስሜትን ሊረብሽ ይችላል። ይህንን ለመቅረፍ፦

- የምግብ ምርጫዎን ያስተካክሉ - በእያንዳንዱ ማዕድ አትክልትና ፍራፍሬ በመጠቀም ቢያንስ 3 የተፈጥሮ ቀለማትን በገበታዎ ያካቱ
- በግቢ ውስጥ ወይም ከግቢ ውጪ ቢያንስ በቀን ለሰላሳ ደቂቃ ያህል የእግር ጉዞ ያድርጉ
- በየዕለቱ የሚያስደስትዎትን ነገር ያድርጉ (መዝፈን፣ መሳል፣ ጓደኛ ወይም የቤተሰብ አባል ጋር ስልክ ደውሎ ማናገር)
- በየቀኑ ሊተገበሩ የሚችሉ ነገሮችን ያቅዱ፤ ለስሜትዎ መሻሻል ስለሚያግዝ በቂ ዕረፍት ያድርጉ።
- ከመኝታ በፊት በዕለቱ ፈገግታን ካመነጩ ነገሮች አንዱን ያስታውሱ።

ጥሩ ያልሆነ ስሜት ተፈጥሯዊ ምልክት ነው።

እነዚህን ስሜቶች ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለሐኪምዎ በግል ሊያማክሯቸው ይችላሉ።

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences – Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS Greater Manchester and Eastern Cheshire Local Maternity System

NHS

ኖርዝ ዌስት
የእናቶች አገልግሎት

ነፍሰጡር ሆነው ጥቁር የዘር ግንድ ካለዎት፣ ጥቁር እንግሊዛዊ፣ እስያዊ፣ ወይም የእስያ የዘር ግንድ ያላት እንግሊዛዊ ከሆኑ ለኮቪድ-19 ያለዎት ተጋላጭነት ሰፊ ነው።

የእናቶች አገልግሎትና ሆስፒታሎች ክፍት እና ደህንነቱ የተጠበቀ አገልግሎት ለመስጠት በማንኛውም ሰዓት ክፍት ናቸው። እርስዎን ለማገልገል ዝግጁ ሆነን እንጠብቅዎታለን።

እርግዝና ፈታኝና የብቸኝነት ጊዜን የሚጨምር በመሆኑ በተለይ በዚህ የኮቪድ-19 ወቅት ለጤንነትዎ ተገቢውን ትኩረት መስጠት እጅግ ጠቃሚ ነው።

- በእርግዝና እንዲሁም ከድህረ ወሊድ መልስ ባሉ ጊዜያት ብዙ ሴቶች ድብርትና የመረበሽ ስሜት ብሎም አስጨናቂ ሐሣቦችን ያስተናግዳሉ። ይህም ከልጅዎት ጋር ያለዎትን መስተጋብር ሊበርዘው ይችላል። ደግነቱ ብቻዎትን አይደሉም-ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።
- ከልጅዎት ጋር የሚፈጥሩት ቁርኝት ጡት የማጥባት ያህል አስፈላጊ ነገር ነው።
- ከህጻኑ ጋር ማውራት ወይም ስለሱ ማሰብ ለህጻኑ የአእምሮ እድገት ይረዳል። በዚህ ዙሪያ ሊያግዙዎት የሚችሉ አገልግሎቶችን ያግኙ።
- በዚህ ወቅት አባቶችና የፍቅር አጋሮች ሳይቀሩ ድብርት እና ፈታኝ ስሜቶችን ሊያስተናግዱ ይችላሉ። ይህም የመላ ቤተሰቡን ደህንነት ሊያናጋው ይችላል። ወላጆች ለዚህ የሚረዳ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ።

ለአዋላጅ ሐኪምዎ ስሜትዎን ያጋሯቸው። ችግርዎን ለማቅለልና ደህንነትዎን ለመጠበቅ የሚረዱ መፍትሔዎችን ይጠቁሙዎታል።

ስሜትዎን ያድምጡ፦
ስጋት ከተሰማዎት ለአዋላጅ ሐኪምዎ ወይም ለእናቶች አገልግሎት ክፍል ይደውሉ።

NORTH WEST REGION Maternity Voices
Working in partnership to improve maternity services

Improving Women's & Children's Experiences
Improving me

Healthier Lancashire & South Cumbria | Maternity and Newborn Alliance

LMS
Greater Manchester and Eastern Cheshire
Local Maternity System