

# ክንክን ጥዕና እንቋዕ ብደሐን መጻእኩም

እዚ ሰነድ እዚ ነቶም ናብ ዋኪንግሃም ዝመጹ  
ሰባት ሓፈሻዊ ሓበሬታ ይህቦም  
ድማ ብዛዕባ ኣገባብ ክንክን ጥዕና እቲ ኸባቢ ዝያዳ ኺፈልጡ የድልዮም ።

# ትሕዝቶ

- ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ዚርከብ ክንክን ጥዕና፥
- ሕማቕ ክስምዓካ ኸሎ ናብ ቅኑዕ ቦታ ምኻድ  
ርእሰ ምክንኻን፣ ፋርማሰኛታት፣ GPs፣ ሠ፤999
- እንታይ ክትገብር ከም ዘሎና ዜርኢ ኣብነታት
- ክታበት
- ኮቪድ-19
- ኣእምሮኣዊ ጥዕና
- ጠቓሚ ሊንክታት

# ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዚርከብ ክንክን ጥዕና



- **ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (“NHS”)** ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ንዝርከቡ ኹሎም ሰባት ምሉእ ብምሉእ ክንክን ጥዕና ዝህብ ኣገዳሲ ማሕበር ኢዩ።
- እዚ NHS ኸኣ ብእተፈላለየ መገድታት ብዙሕ ኣገልግሎት ይህብ።
  - ንኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕናኻ ኣብ ምጭናቕ ኪሕግዘኻ ይኽእል እዩ ።
  - ህጹጽ ኣገልግሎት ይህብ ንሓደ እዋን ንዝሓመመ ሕማማት ይሕክም ከምኡውን ንነዊሕ እዋን ንዝሓመመ ሰባት ይሕግዝ።
  - ኣብቲ ማሕበረሰብ ገሊኡ ኣገልግሎት ይወሃብ፣ ካልኣት ድማ ኣብ ክሊኒካትን ሆስፒታላትን እዮም ዝህቡ።
  - ብዙሓት ሰባ ሞያ ጥዕና ኣብ NHS ዝሰርሑ ግቡእ ክንክን ጥዕና ኺህቡኻ እዮም ዚሰርሑ ። እዚኦም ሓኪም ሓኪማ ጥራይ ኣይኮኑን ።
- መብዛሕትኡ ናይ NHS ኣገልግሎትን ህክምናን ነጻ እዮም።
- መብዛሕትኦም ብዕድመ ዕብይ ንዝበሉ ንኸም መድሃኒት ወይ ክንክን ስኒ ዝኣመሰለ ነገራት ኪኸፍሉ የድልዮም እዩ፣ ከወይኡ ግና ብናጻ ኸትሕከም ዚግብኣካ እንተ ኸወይኡ ኣረጋግጽ።
- ሕክምናኻ ምስጢራዊ እዩ ። ኣብ እዋን ሕክምና ብዛዕባ ሰደተኛ ሙኻንካ ኣይክትሕተትን ኢኻ።
- **ንርእሰኻ ኸትከናኸን** ንጥዕናኻ ሓላፍነት ክትሰከም ቅኑዕ ምርጫ ድማ ክትገብር ከም እትኽእል ከወይኡ ኺስምዓካ ኣለዎ።

# ሕመምቼ ይስምዳኝ ኣሎ?

- ዜጅልየካ ሓገዝ ንምርካብ ናብ ግቡእ ቦታታት ኪድ ።
- እዚ እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም ዝብል ኣቕሓ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ንጥዕናኹም እትከናኸነሉ እተፈላለየ መገድታት ክሓልፍ ኢዩ።



**ርእሶ ምክንኻን**

ልመድ ንዝኮነ ሕመማት ከም ብዓል ምሕራድ፣ ስሓ፣ ናይ ኩብዲ መቐረጽቲ



**ፋርማሲ**

ብዛዕባ ሕመምን መድሃኒትን ጥዑይ ናብራን ምኽሪ



**NHS 111**

ናብ 111 ብናጻ ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓት ኣብ ዓመት 365 መዓልቲ ደዊልካ ወይ ከኣ ነቲ ኣገልግሎት ብኢንተርኔት ክትረኽቦ ትኽእል ኢኻ [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk)



**GP**

መጥባሕቲ GP ደዊልካ ወይ ናብ ውበሳይቶም ብምኻድ ንዘይጠፍእ ሕመም ወይ ጉድኣት ቁጸራ ግበር።



**999**

ህጹጽ ኩነታት ህይወት ጥራይ እዩ ዜስግእ

# ገዛእ ርእሰኛ ምክንያቱን ፋርማሲሲታትን



- መብዛሕትኡ ልሙድ ዝኹን ንኣሸቱ ናይ ጥዕና ጸገማት ኣብ ቤትካ ከተዕርፍ ከለኻ ከትሕከም ትኽእል ኢኻ እዚ ድማ ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዝርከብ ፋርማሲ ከዕደግ ዝኽእል መድሃኒት ኢዩ።
  - ንኣብነት ሰዓል፣ቀሪ፣ ሓጺር ረሰኒ፣ ንእሽቶ ቀሳሊ፣ ቃንዛ ከስዐ፣ ሕማም ጐረሮ፣ቀሓጥዐ ኣካላት ቈርበት፣ ንኣሸቱ ቐሓጥዐ ኣካላት፣ ቀይሕ ዓይኒ፣ሰኒ ምስሕሓብ ።
- ንኸምዚ ዝኣመሰለ ናይ ጥዕና ጸገማት እንታይ ዓይነት መድሃኒት ከትወስድ ወይ ከትጥቀም ከም ዘሎካ ምኽሪ እንተድኣ ኣድልዩካ ኣብ **ናይቲ ኸባቢ ፋርማሲሲት** ተረኣ።
- ሓደ ፋርማሲሲት ንሓያሎ ልሙድ መረረታት ኬለልዮ ዚኽእል ብቑዕ ሰብ ሞያ ኸንክን ጥዕና እዩ ።
- ብዘይካዚ ሓደ ፋርማሲሲት ጸገምካ ኸቢድ እንተ ኹይኑ እንታይ ከትገብር ከም ዘሎካ ኺነግረካ ይኽእል እዩ ።
- ሓኪም ፋርማሲ ኸትርኢ ወይ ኣብቲ ኸባቢ ኣብ ዚርከብ ፋርማሲ ወይ ኣብ ዓብዪ ድኳን ልሙድ ወይ ንኣሸቱ ጸገማት ጥዕና ንዜጋጥም ዚኸውን መድሃኒት ከትዕድግ ትኽእል ኢኻ።
- ፋርማሲታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣብቲ ኸባቢ ቤትካ ወይ ኣብ ዓበይቲ ዕዳጋታት እዩ ዚርከብ።
- ከምዚ ዓይነት ምኽሪ ወይ መድሃኒት ንምርካብ ናብ ሓኪም ከትኣቱ ኣየድልዩካን ኢዩ።
- ሓኪም ሰድራ ቤትካ መድሃኒት እንተ ኣዚዙልካ ኣብ ፋርማሲታት እውን ከትረክቦ ትኽእል ኢኻ።

# NHS 111



- **NHS 111** ነዚ ዝስዕብ ኩነታት ኢዩ -
  - ቀልጢፍካ ምኽሪ ወይ **ሀጹጽ** ሕክምና ምስ ዜድልየካ (ማለት ቁጽራ ኸሳዕ ዚግበረልካ ኸትጽብ ኣይትክእልን ኢኻ) እቲ ኹነታት ግን **ንህይወት ኣብ ሓዲጋ ዜእቱ** እንተ ኹይኑ ወይ
  - ን ሕክምናዊ ሓገዝ ንምርካብ **ርግጸኛ ምስ ዘይትኸውን** ወይድማ
  - ኣብቲ ኸባቢ ዚርከብ ፋርማሲ ወይ ናይ ስድራቤት ሓኪም መጥባሕቲ ምስ ተዓጽወ ብዛዕባ ጥዕና ሓገዝን ምኽርን ንምርካብ እዩ።
- ኣብ ዝኹነ ይኹን ተሌፎን ነታ ቐጽሪ 111 ብናጻ ደዊልካ ወይ ከኣ <https://111.nhs.uk> እቲኻ ርኣ ።
- 111 ክትድውል ከለኻ ንሓደ ምሉእ ብምሉእ ሰልጠና ዝወሰደ ኣማኻሪ ኸትዛረቦ ኢኻ። ከምዚ ዝስዕብ ክገብሩ ይኸእሉ ኢዮም፡
  - እንታይ ሕክምናዊ ሓገዝ ከም ዜድልየካ ንኸትውስን ።
  - ናባይ ክትከይድ ከም ዘሎካ ወይ እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ምኽሪ ምሃብ ።
  - ዚከኣል እንተ ኹይኑ ብህጹጽ ክንክን ክግበረልካ ቁጽራ ኺገብሩልካ ይኸእሉ እዮም።
  - NHS 111 ሀጹጽ ሓገዝ ዜድልየካ ኹይኑ እንተ ተሰሚዖም ኣምቡላንስ ኪሰዱልካ ይኸእሉ እዮም።
- 111 ክትድውል ከለኻ **ተርጓሚ** ክትሓትት ትኸእል ኢኻ።



# GPs



- እዚ **ሓፈሻዊ ሓኪም (GP)** ናይ ማሕበረሰብ ሓኪምካ ኢዩ። ሕማምካ ብርእሱ እንተ ዘይሓውዩ መብዛሕትኡ ግዜ እትበጽሖም ናይ መጀመርታ ሓኪም ንሳቶም እዮም።
- GPs ኣብ **መለማመዲ** ወይ **መጥባሕቲ** እዩ ዚዓዩ። ምስ ከም ኣለይቲ ሕመማት ሓኪም ፊዝዮተራፒ ሓኪም ፋርማሲ ከምኡውን ተመራመርቲ ስነ-ኣእምሮ ዝኣመሰሉ ሰብ ሞያ ጥዕና ይዓዩ እዮም።
- ኣገልግሎቶም ንምርካብ ኣብ መጥባሕቲ GP ክትምዝገብ ከድልየካ እዩ። ኣብቲ ሓድሽ GP ምስ ተመዝገብካ ናይ ጥዕና መርመራ ኸትገብር ክትሕተት ትኽእል ኢኻ፣ ብዛዕባ እቲ ኸትረኽቦ እትኽእል መደብ ምርመራ እውን ምኽሪ ኺህባኻ ይኽእላ እየን። ዋላ እውን ጥዕና እንተ ሃለወካ ኣብ ናይ ጥዕና ምርመራ ወይ ቁጸራታት ክትካፈል ኣገዳሲ እዩ።
- ኣብ GP ክትርእ መብዛሕትኡ ግዜ ቁጸራ ኸትገብር የድልየካ እዩ። ቁጸራኻ ኣብታ ዝሓተትካያ መዓልቲ ከይትኸውን ትኽእል እያ።
- ናብ ቁጸራ GP **ኣብ ሰዓት** ምኽድ ኣገዳሲ እዩ። ኣብቲ እትገብሮ ኣኼባ ኸትካፈል እንተ ዘይክኢልካ፣ ቁጸራኻ ንምቕያር ምስ መጥባሕቲ ክፍሊ ተራኽብ።
- ኣብዚ እዋን እዚ ሓያሎ GP መጥባሕቲ ገጽ ንገጽ ዘይኮነ ቁጸራታት ይህብ እዩ። ወብሳይቶም ርእ ወይ ደዊልካ ጸውዓዮም።
- ንቁጸራኻ ተዳሎ። ብዛዕባ ኹነታት ጥዕናኻ ዘሎካ ሕቶታት ኣቐዲምካ ጽሓፍ።
- እንግሊዝኛ ዘይትዛረብ እንተ ኼንካ ወይ ከኣ ኣብ ትርጉም ሓገዝ እንተ ደሊኻ እንግሊዝኛ ዚዛረብ ሰብ ምሳኻ ኸተምጽእ ትኽእል ኢኻ። ወይ ከኣ ኣቐዲምካ እተመደበ ቁጸራ ምእንቲ ኺህልወካ ተርጓሚ ኸትሓትት ትኽእል ኢኻ።

# ንኣሽቱ ጉድኣት / ህጹጽ ጉዳያት



- ከቢድ ወይ **ህጹጽ** ጉድኣት  
እንተ ኣልዩካ እዚ ኸኣ **ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየእቱ** እንተ ኹይኑ ናብ ሓደ **ህጹጽ ሕክምናዊ ማእከል ("UTC")** ወይ ከኣ ናብ ሓደ ናይ ንኣሽቶ ጉድኣት ኣሃዱ ኸትከይድ የድልየካ ይኸውን።
- UTCs ብሰዓት ኣይኮኑን ዝሰርሑ፣ ኩሉ ሳዕ እውን ስቕ ኢልካ ምእታው ኣይፈቕዱን እዮም። ስለዚ መጀመርታ **ደዊልካ** ኣብ UTC ኺምዝግቡኻ ይኸእሉ እዮም ።
- ኣብ UTC ክሕከም ዝኸእል ኩነታት እዚ ዝስዕብ ኢዩ፦
  - ቊጥዐ ኣካላት
  - ምንካስን ስንብራትን መውጋእትን
  - እተሰብረ መሓውር ወይ ስብርባር
  - ዚነድድን መባቕዕቲን
  - ዓሚቑ ቊስልን ስንብራትን
  - ሃለዋትካ ኣብ ዘይተጥፍኣሉ መውደቕቲ
  - ኣብ ኣዲንቲ ወይ ኣእዛን ዘሎ ነገራት
  - ዝረኸሰ ቑስሊ
  - ረኽሲ ቈርበትን ምብስባስን
  - ዓንኬልን ውጥረትን



# 999 / ንህይወት ዜስግእ ህጹጽ ኩነታት



- ንህይወት ኣብ ሓዲጋ ዜእቱ ህጹጽ ኩነታት እንተ ኣልዩካ 999 ደወል።
- ናብቲ ኣብ ጥቓኻ ኣብ ዚርከብ ሆስፒታል ዚርከብ **ሓዲጋን ህጹጽ ኩነታትን (A&E)** ዚወስደካ ኣምቡላንስ ኬዳልዉልካ ይኸእሉ እዮም።
- ርግጸኛ እንተ ዘይኮንካ **ደዊልካ** ማእከት ድውል ትኸእል ኢኻ። ብዘይካዚ ኣድላዩ እንተ ኹይኑ ኣብ A&E ኪመኽሩኻን ቦታ ክሕዙልካ ይከኣል እዩ።
- ናብ A&E ክትከይድ እንተ ኣድልዩካ በይንኻ ኺድ እንተ ዘይኮይኑ ግን ኣላዩት እንተ ደሊኻ ወይ ወላዲ ምስ ውሉድ እንተ ኩንካ ሓጋዚ ኣሎ።
- ናብ 999 ክትድውል ኣሎካ ኣብዞም ዝስዕቡ ኹነታት :
  - ድኻም ልቢ
  - ወቕዒ
  - ሃለዋትካ ምጥፋእ
  - ሃንደበታዊ ምድንጋር
  - ዘየቋርጽ ናይ ኣእምሮ ረበሻ
  - ናይ ኣፍ ልቢ ቐንዛ ወይ ናይ ምስትንፋስ ጸገም
  - ደው ኬብል ዘይክእል ብርቱዕ ደም
  - ከቢድ ቊጥፀ ኣካላት
  - ብርቱዕ ምንዳድ ወይ መቐረጽ
  - ሓደ ሰብ ገዛእ ርእሱ ኸቢድ ጉድኣት ወሪድዎ ወይ ካብ መጠን ንላዕሊ መድሃኒት ወሲዶ

# ወደይ ረስኒ ኣለዎ።



## ንህይወት ኣብ ሓዲጋ ዜእቱ ህጹጽ ኩነታት ድዩ?

ንኣብነት፡ ወደይ ናይ ኣእምሮ ረበሻ ወይ ምንፍርፋር ኣለዎ ።  
እተደናገሩ ወይ ሃለዎቶም ዘጥፍኡ ኢዮም ዝመስሉ።  
ምስትንፋስ የጸግሞም እዩ ።

999 ደውል ወይ  
ናብ A&E ኪድ

## ኣዝዩ ከቢድ ድዩ ወይስ ህጹጽ?

ንኣብነት፡ እቲ ረስኒ ን 5 መዓልቲ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ጸኒሑ።  
ነፍሶም ዝጸምኣ ይመስል ምግብ ምብላዕ ድማ ይኣብዩ ኣለዉ።  
ካብ መጠን ንላዕሊ መድሃኒት እጥቀም እኳ እንተ ነበርኩ ረስኒ ግና ኣይወርድን እዩ።

NHS III ተጠቐም  
ወይ ምስ GP ተራኽብ

## ርግጽኛ ኣይኩንኩን ወይ ዝያዳ ሓገዝ የድልየኒ

NHS III ተጠቐም  
ወይ ንሓዲ  
ፋርማሲሲት ሕተቶ

## ንውሉደይ ከከናኸኖ እኽእል እየ

ርእሰ ምክንኻን

ኣብነት 2፥

# ኣዳብዐይ ኣብ ማዕጾ ዓጺያ።



**ንህይወት ኣብ ሓዲጋ ዜእቱ ህጹጽ ኩነታት ድዩ?**

ንኣብነት: ዘየቋርጽ ደም ኣሎ።

ኣዳብዐቲ ናብ ፍልይ ዝበለ ኸርናዕ እያ እትሕብር ዘላ።

እቲ ኣዕጽምቲ ኹብ ኣዳብዐቲ ይወጽእ ኣሎ።

**999 ደውል ወይ  
ናብ A&E ኪድ**

**ኣዝዩ ከቢድ ድዩ ወይስ ህጹጽ?**

ንኣብነት:

ኣዝዩ ዜሳቂ ዚሓብጥ ወይ ዝቐስል እዩ ።

ተሪር ወይ ንኸትግዕዝ ኣጸጋሚ እዩ ።

**NHS 111 ተጠቐም  
ወይ ናብ UTC ኪድ**

**ርግጸኛ ኣይኩንኩን ወይ ዝያዳ ሓገዝ የድልየኒ**

ንኣብነት:

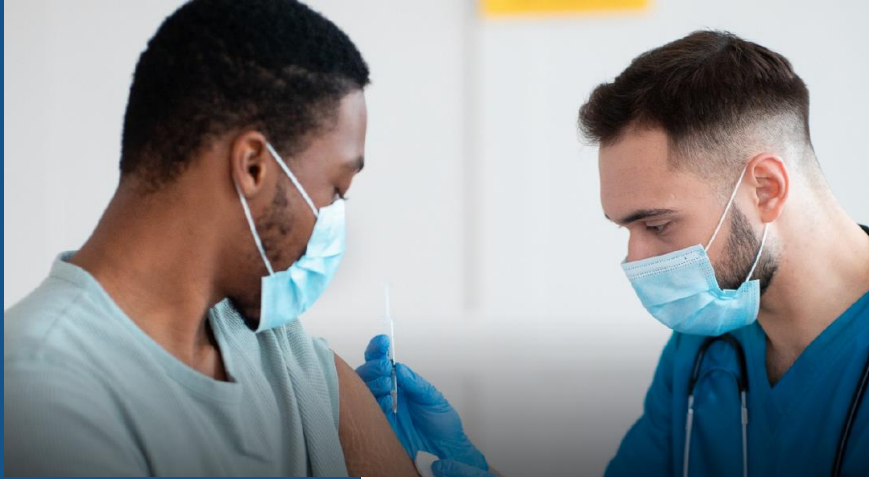
ብድሕሪ ቃንዛይ ምውድኡ ቁስለይ ኣይሓወየን ።

**NHS 111 ተጠቐም  
ወይ ከኣ GP ርክ**

**ጉድኣተይ ከኣሊ እኽእል እየ**

**ንሓደ ፋርማሲሲት  
ሕተት ወይ ርእሰ  
ምክንኻን ግበር**

# ክታቦት



- ኣብዚ እዋን እዚ ብዙሕ ልሙድ ዝኹነ ክታቦት ኣብ NHS ይቐርብ።
- ክታቦት ድሕንነታውን ውጽኢታውን ኢዩ ። ንርእሰኻን ነቶም እተፍቅርም ሰባትን ብዝበለጸ ምእንቲ ኸትከላኸለሎም ግቡእ ክታቦት ኣብ ሰዓቱ ኸትረክብ ኣሎካ ።
- ሕጻናት እግሪ ተኸሊ ከምኡውን ተማሃሮ ብቑዓት ምስ ኩነ ብGPs ወይ ኣብ ኣብያተ - ትምህርቲ ኣቢሎም ክታቦት ክወስዱ ይኸእሉ ኢዮም ።
- ገሊኡ ኸፍልታት ነቶም ተወሳኺ ዕቕባ ዜድልዮም እተወሰኑ ጉጅለታት ጥራይ እዩ ኺርከብ ዚከኣል ።
- ምስ ፋርማሲሲት ወይ ምስ ናትካ GPs ዝያዳ ዝርዝር ነጥብታት ክትመያየጥ ትኸእል ኢኻ።
- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ዓመት **ወቕታዊ ኸፍሊ ኢንፍሉወንዛ** (ወይ "ናይ ኢንፍሉወንዛ ጃብ") ነቶም ሕማም ኢንፍሉወንዛ ዘለዎም ሰባት ንምዕቓብ ይቐርብ እዩ። ንቈልዑን ንዓበይትን እትበቅዕ እያ ። ገሊኡም ሰባት ኣብ NHS ብናጻ ኺረኽቡዎ ይኸእሉ እዮም ።
- እቲ **ኮቪድ-19 ክትከሰን** ካልእ ኣገዳሲ ክትከን ኢዩ። ሙብዛሕትኦም ዓበይቲ ኸልተ ዓቕን መድሃኒት ከምኡውን መጉልሒ ድምጺ ኸወስዱ ኣለዎም። ንኹሉ ኣብ ዩናይትድ ኪንግደም ዚነበር ካብ NHS ብናጻ እዩ።

# ኮቪድ-19



- ኮቪድ-19 ካብ ሰብ ናብ ሰብ ብቐሊሉ ኣብ ኣየር ይዝርጋሕ። መብዛሕትኦም ሰባት በዚ ሕማም እዚ ምስ ተታሕዙ ፈኩስ ምልክታት የማዕብሉ እዮም ። ገሊኦም ሰባት በዚ ሕማም እዚ ምስ ተታሕዙ ዋላ ሓንቲ ምልክት ኬየርእዩ ኸለዉ ገሊኦም ግን ከቢድ ሕማም ናይ ምሕማም ኣጋጣሚ ኣለዎም።
- ምዝርጋሕ COVID-19 ንምንካይ ንኻልኣት ክንጥንቀቐሎምን ክንሓልየሎምን ኣሎና። ኩሉ ሰብ ምኽሪ ጥዕና ህዝቢ ኺስዕብ ይተባብዕ እዩ ።
- **ኮቪድ-19 ክታበት ውሰድ።**
  - ነቲ ቐንዲ ምልክታት ናይ ኮቪድ-19 ተጠንቂቕካ ፍለጦ።
  - ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዘሎ መርመራታት ፍለጥ።
  - ንኮቪድ-19 ኣወንታዊ ውጽኢት እንተ ኣምጺኻ ኣብ ቤትካ ኸትጸንሕን ምስ ካልኣት ሰባት ርክብ ምቁራጽን፣ ብኸምዚ ድማ እቲ ሕማም ኣይላባዕን እዩ። ንርእሰኻ ኸትኣሊ ተዳሎ ።
  - ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታትካ ኣብቲ ብሰባት እተጨቓጨቐ ወይ እተዓጽወ ኸባቢ ገጽካ መጎልበቢ ተጠቐም።
  - ጽሬትካ ሓሉ። ኣእዳውካ ኣዘውቲርካ ኣጽርዮ ። ክትሰሕቐ ወይ እንጥሾ ኸትብል ከለኻ ኣፍንጫኻን ኣፍካን ሸፈን።
  - ንኣከባቢኻ ጽሩይ ግበሮ ። ብእተኻእለካ መጠን ጽሩይ ኣየር ናብ ውሽጢ ገዛ ከም ዚኣቱ ግበር።

# ኣእምሮኣዊ ጥዕና



- ኣእምሮኣዊ ጥዕና ልክዕ ከም ኣካላዊ ጥዕና ኣገዳሲ እዩ ።
- ንርእሰኻ ብምሕጋዝ ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ክትድግፍ ትክእል ኢኻ ፡-
  - ምስ ካልኣት ሰባት ተራኽብ፡- ጉጅለታት ማሕበረሰብን ጉጅለታት እምነትን
  - ኣካላዊ ምውስዋስ ግበር
  - ሓድሽ ክእለት ተምሃር
  - ጥንቁቕ ምዃን ተለማመድ
- ከምኡ እንተ ኼንካ ሓገዝ ክትደሊ ትክእል ኢኻ ፡-
  - ካብ ዓቕን ንላዕሊ ምጭናቕ
  - ህይወትካ ንክይትሕጎስ ዘጸግም
  - ሓሳባት ከምኡውን ንክትወጻሉ ዘጸግም ስምዒታት ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ጽልዋ ኣለዎ
- ብዛዕባ እቲ ኺድግፉኻ ዚክእሉ ነገራት ፍለጥ፡-
  - መጥባሕቲ ጂ. ፒ.
  - ዋዕላ ዊኪንሃም ቦሮ ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዝሃቦ ውብ ሳይት፡- <https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/>
  - ናይ NHS ዌብ ሳይት ብዛዕባ ኣእምሮኣዊ ጥዕና - <https://www.nhs.uk/mental-ጥዕና/>



# ጠቅሚ ውብሳይታት

ሃገራዊ አገልግሎት ጥዕና

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)



NHS 111

[www.nhs.uk/111](http://www.nhs.uk/111)



ዋዕላ ዋኪንግሃም ቦሮ

[www.wokingham.gov.uk](http://www.wokingham.gov.uk)



ናይ ዜጋ ምክሪ ዊኪንግሃም - ሓደ ናይ ቅድሚት ማዕጾ:

ሓገዝን ደገፍን ዜድልዮም ተቐማጦ ዚረኽቡዎ ሓደ አድራሻ

[www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/](http://www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/)





**WOKINGHAM**  
BOROUGH COUNCIL

የቅንብረት