

# ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ታዝማንያ

ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ታዝማንያ ብደቂ ኣንስትዮ ንደቂ ኣንስትዮ ዝካየድ ክክልላዊ መንግስቲ ደረጃ ዝካየድ ኣገልግሎት ጥዕና እዩ።

ናይ ምኽሪ ፡ ሓበሬታን ጥዑይ ኮይንካ ንክትሰርሕ ዘኽእል ክእለትን ስልጠናን ብነጻ ዝህብ ትካል ኢዩ። ካብ ደብዳቤ ወይ ዘይደብዳቤ ብላዕሊ ኣብ ጥዕና ኣተኩርና ንሰርሕ ኢና። ጥዕና ብናትኩም ርክባት፣ ብስራሕ፣ ብፋይናንስ፣ ገዛን ባህሊን ክፅሎ ይኽእል ኢዩ። ደቂ ኣንስትዮ ብዛዕባ ጥዕናኡን ድሕነቱን ምውሳኒ ምእንቲ ክኽእላ ሓበሬታ ክህልውን ክንሕገዝ ንደሊ።



## ግልጋሎት ምኽሪ

ብስነ ኣእምሮ ኪኣለ ወይ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ነፃ ምኽሪ ግልጋሎት ንህብ። እዚ ንምትዕርራይ ናብ ዶክተር ምኽያድ ኣየድልየኩምን፣ ባዕልኹም ቆፀሮ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹም።

ሰለስተ ቆጻሮ ንህብ ኢና። ካብዙይ ንላዕሊ ተወሳኺ እንተደሊኹምውን ካሊኦ መማኸሪ ንክትረኽቡ ክንሕግዝኩም ንኽእል ኢና። ብስሚዒታዊ/ኣእምሮ ጥዕናን ደሕንነትን፣ ብጥንሲ፣ ብሕርሲ፣ ምዕባይ ቆልዓ ፣ ናይ ጥንሲ ኣማራጺታት፣ ናይ ጥንሲ ግልጋሎትን ክንክን ምንፃል ጥንሲን ፍሉይ ክእለት ኣለና። ናይ ሕክምና ምኽሪ ግና ኣይንህብን።

ኩሉ ምያዊ ናይ ምኽሪ ግልጋሎት ብነፃ፣ ብምስጢር ዝተሓለወን እዩ። ተርጓሚ ክነዳሉ ንኽእል ኢና። ናይ ምያዊ ምኽሪ ግልጋሎት ካብ ሰነይ ክሳብ ሓምሳ ካብ ሰዓት ትሸዓተ (9) ንጉሆ ክሳብ ሰዓት ዓስርተ (4) ድሕሪ ሰዓት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹን።

ብ **131 450** ናብ TIS ብምድዋል ቋንቋኹን ብምዝራብን ናብ **ታዝማንያ ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ** ብ**1800 675 028** ደዊልኪ ቆይሮ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹን።

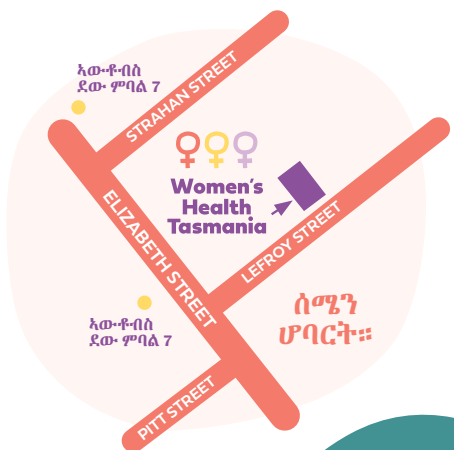
ምኽሪ ግልጋሎትና ብስልኪ፣ ብኮምፕዩተር ወይ ብኣካል ኣብ ሆባርት ማእኸልና ምውሃብ ይከኣል ኢዩ።

## ናይ ሆባርት ማእኸልና

ኣብ ሆባርት ትነብሪ እንተኾይንኪ ክትገብንይና ትኽእሉ ኢኹ። ንጉሆ ካብ ሰነይ ክሳብ ሓምሳ ኣብ 25 ጎዳና ሌፍሮይ ፣ ሰሜን ሆባርት ክፋት እዩ።

## ኣብዚ ንምብፃሕ፡

- ካብ ሰሜንዊ ጫፍ ኣቲ ከተማ ትመጹ እንተዳኣ ኾይንኪ ናይ ከተማ ኣውተቡስ (500 ተኸታታሊ) ሓዚ። ኣብ **ጎዳና ኤልዛቤጥ ፋርማታዳ** ውረዲ (ካብ መንግስታዊ ሲነማ ወዲኹ)። ንቐልቁል ውረዲ፣ ናይ መጀመሪያ ጎረቤት ኣብ ሌዕሊ ስገሪ ናብ (Strahan Street)፣ ላውንደሪ/laundromatን ናይ Vinnies op ሹቕ ሕለፊ። ኣብቲ ቐፃሊ ናይ ጎረቤት መንገዲ (Lefroy Street) ንፀጋም ተፃጸፊ። ቁልቁል ወሪድኪ ኩሽተይ ናይ መኪና ጠጠው መበሊ ቦታ ሓሊፍኪ ኣብ ፀጋምኪ ዝርከብ ህንፃ ስእሊ ዘለዎ መንደቕ ጠምቲ። ንሱ ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ታዝማንያ እዩ።
- ካብ ሆባርት ትመጹ እንተኾይንኪ ናብ መና ወይ ግለኖርኪ (Moonah or Glenorchy) ትኸይድ ኣውተቡስ (500 ተኸታታሊ) ሓዚ። ኣብ **ጎዳና ኤልዛቤጥ ፊርማታ 7** ውረዲ (ካብ ጋርዲያን ፋርማሲ ወዲኹ)። ንቐልቁል ወሪድኪ ብጎረቤት ብዝርከብ መንገዲ / ጎዳና/ (Pitt Street) ተሳገሪ ። ብጎዳና ኤልዛቤጥ ኣብ ናይ ትራፊክ መብራህቲ ተሳገሪ። ንድሕሪት ንላዕሊ ደይብኪ ኣብ መጀመሪያ መዕጻፊት መንገዲ (Lefroy Street) ንግምን ተፃጸፊ። ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ታዝማንያ ቦቲ ካሊኦ ገፅ ኣቲ መንገዲ ስእሊ ዘለዎ ህንፃ እዩ።



**ኣብ ሆባርት ዝርከብ ማእኸል እዞም ዝሰዕቡ ግልጋሎታት ኣለዉና፤**

- **ነፃ መሕጻቢ / ሻወር / ሻሂን ቡናን ክዳን መስቀልን መደርደርን፡** : ደውሊ።
- ክተዛርቢዮ እትክእሊ **ናይ ጥዕና ሰራሕተኛ**። ኣብዙይ ካብ ሰነይ ክሳብ ሓምሳ ካብ 9 ክሳብ 12:30 ኣላ። ነፃ እዩ። ቆይሮ ኣየድልን። ተርጓሚ ክነዳሉ ንክእል ኢና።
- ክተዛርቢዮም እትክእሊ **መማኸርቲ ኣለዉ**። ብነፃ እዩ። ተርጓሚ ክነዳሉ ንክእል ኢና። ብ 131 450 ናብ TIS ደውሊ፣ ቋንቋኺ ተዛረቢ ናብ ታዝማንያ ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ብ1800 675 028 ብምድዋል ቆይሮ ንክእተልኪ ሕተቲዮም።
- ኩሉ ጊዘ ብብሰሙኑ ኣብ **እዋን ትምህርቲ ብ tai chi** ( ሰነይ)፣ ብዮጋ (ረቡዕ) ከምኡ እውን (ሓምሳ) ምስልሳል/ ፅምና/ ክፍሊ ኣሎ። እቶም ክፍልታት ብርክሽ /ዝተሓተ ክፍሊት/ ወይ ብነፃ እዮም።
- ኣብ እዋን ትምህርቲ ኩሉ ጊዜ ንጉሆ ረቡዕ **ናይ እግሪ ጉዕዞ ጉጅለ** ኣሎ።
- ኣብ እዋን ትምህርቲ ኩሉ ጊዜ ንጉሆ ረቡዕ ናይ ስደተኛ ኣዴታትን ህፃውንትን ናይ **ፀወታ ጉጅለ** ኣሎ። እዚ ጉጅለ ካብ ወፃኢ ናብ ታዝማንያ ንዝተሰደዳ ደቂ ኣንስትዮን ትሓቲ 1 ማመት ዕድመ ህፃን ንዝለወገን እዩ። በጃኸን ህፃውንትኸን ኣምጻኣ፤ ዓባይቲ ቆልዑት ግን ከይተምፅኡ።
- **ናይ ጡብ ካንሰር ሓገዝ ጉጅለ** ንደቂ ኣንስትዮ ጥራሕ ኣሎ። ኣስተርጓሚ ክነዳሉ ንክእል ኢና።
- ኣብ ሆባርት ናብ ክፍልታት ወይ ጉጅለ ኣስተርጓሚ ክነዳሉ ንክእል ኢና።

በጃኸም ኣብ ሆባርት ናብ ክፍሊ ወይ ናብ ጉጅለ ንምምዝጋብ ብ1800 675 028 ደውሉ።



**ብተወሳኺ እውን፤ ክፍልታት ዮጋ፣ tai chi ፣ ክብደት፣ ምስልሳል ብቀጥታ መስመር፤**

ብቀጥታ መስመር ክፍልታት ዮጋ፣ tai chi ፣ ክብደትን ምስልሳልን ኣለና። ብፌሰ ቡክ ስለዝርከቡ ኣብዝኾነ ጊዘ ክትሪኢዮም ትክእሊ ኢኺ።

- ጥዕና ደቂ ኣንስትዮ ታስማንያ ድለዩ
- ኣብ ጉጅለ ናይ ሓባር መድለዩ ጠውቂ
- ጉጅለ ክፍልታት ክትረኽቡዮም ብቀጥታ መስመር ሰዓቢ/ተጻምቦሪ



**ውሽጢ ስረ ወርሓዊ ፅግያት**

ውሽጢ ስረ ወርሓዊ ፅግያት ከምቲ ልሙድ ናይ ውሽጢ ስረ ዝመስልን ከምኡ ዝስመዐክን ውሽጢ ክዳን ግን ድማ ራሕሲ ዝመጡ እዮም። ወርሓዊ ፅግያት እንትህሉ ክትክገብሪዮም ትክእሊ ኢኺ። ካብኡ ብዝሓል ማይ ትሓፀቢዮም፣ ኣብ መስጥሒ/ገመድ ተንጠልጥልዮን ደሓር ድማ እንደገና ትጥቀመሉን። እዙይ ብዘሕ ገንዘብ ይቐጥብልኪ፡ : ናይ ክንክን ጥዕና ካርዲ ወይ የጡረታ ኮንሰሽን ካርዲ ክህልወኪ ኣለዎ። ውሽጢ ስረ ወርሓዊ ፅግያት ብነፃ ንህብ ኮይኑ ግን ናይ ቀረብ ሕፃራት ስለዘለና ኣቕዲምኪ ዘለና ምኽኒ ንምርግጋጽ ብ1800 675 028 ደውሊ።



**Women’s health information in your language**

ናይ ውሑዳት ደቂ ኣንስትዮ ጥዕና ሓበሬታ ካብ እንግሊዘኛ ወፃኢ ብዝተወሰኑ ካልኣት ቋንቋታት ኣለዉና ኢዮም። በጃኺ ናብ **Resources | Women’s Health Tasmania**. ረኣዩ።

[www.womenshealthtjas.org.au](http://www.womenshealthtjas.org.au)