

ብሓባር ውሑስ ምግባር (Safer Together)

ከንክን ጥዕናኹም ብሓባር ውሑስ ምግባር (Making your healthcare safer together)

ኣብ Alberta Health Services: ውሑስን ልዑል ጽሬት ዘለዎን ከንክን ብምሃብ ንጥዕናኹምን ጽቡቕ ሂወትኩምን ንድግፍ። ንስኻን እቶም ዝመረጽኩም ደገፍቲ ሰባትን ከም መሻርኹቲ ኣብ ከንክን ጽቡቕ ኣቀባብላ ይግበረልኩም። እዚ ሰነድ እዚ ኣብ ከንክን ኣብ ዘለኹ እዋን ውሑስ ንክትከውን ገለ ኣገደስቲ ምኽርታት ዘጠቓልል እዩ።

መንነትካ ኣረጋግጽ (Confirm your identity)

ምስ ጉጅለ ከንክን ጥዕናኻ መንነትካ ምርግጽ ኣገዳሲ ኣካል ናይቲ ውሑስን ጽሬት ዘለዎን ከንክን ጥዕና እዩ። ብኸመይ ከትሕግዝ ከም እትክእል ኣብዚ ዝስዕብ ተኸታተል፡

- ኣብ እዋን ጉዕዞ ከንክን ጥዕናኻ ኣብ ዝተፈለለዩ ነጥብታት መንነትካ ኣረጋግጽ። ንኣብነት ኣብ እዋን ምዝገባን ቅድሚ ሓዲ መስርሕ ምርመራን።
- ስምካ፣ ዕለት ልደትካ፣ ካርድ ከንክን ጥዕናኻን ወይ ካልእ መለለዪ መንነትካን ምስ ጉጅለ ከንክን ጥዕናኻ ኣካፍል።
- ሰራሕተኛታት መን ምዃንካ ንምርግጽ ነቲ ኣብ ኢድካ ዝንጥልጠል መትሓዚ እውን ስካን ከገብሩ ይኸእሉ እዮም።

ኣእዳውካ ኣጽርዮ (Clean your hands)

ጽሬት ኣእዳውካ ምሕላው እቲ ዝበለጸ መንገዲ ረኽሲ ምክልኻል እዩ።

- ናብ እጅግኻ ምስዓል ወይ ምሕንጣጥ ወይ ድማ ኣፍካን ኣፍንጫኻን ብጨርቂ ምሽፋን።
- ኣእዳውካ ብተደጋጋሚ ብማይን ሳሙናን ወይ ብናይ ኢድ ሳኒታይዘር ኣጽርዮ።
- ስድራኻ፣ ፈተውትኻን ወሃብቲ ከንክን ጥዕናኻን እውን ኣእዳዎም ከጽርዮ ምዝኸኻር ጸገም የብሉን።

መድሃኒትካ ፍለጥ (Know your medication)

ብዛዕባ ከመይ ጌርካ ምስ ናይ ከንክን ጉጅለኻ መድሃኒትካ ብኸመይ ከም እተመሓደር ገለ ምኽርታት ኣብዚ ዝስዕብ ተኸታተል፡

- እዋናዊ ዝርዝር ናይ እትወስዶም መድሃኒታት ሒዝካ ምኻድ። ስለምንታይ ከም እትወስዶ፣ እትወስዶ መጠንን እትወስዶ ግዜን ኣካትት። እዚ ድማ MedList ይበሃል።
- ብዘይ ትእዛዝ ዶክተር ዝሸየጡ መድሃኒታት፣ ቪታሚናት፣ መመላእታታት፣ ባህላዊ መድሃኒታት፣ መተንፈሲ፣ ፓቶ፣ ቅብኣታት፣ ነጠብጣብ ዓይንን ሓኪምካ ዝህበካ ናሙናታትን ኣካትት።
- ናይ ዝኾነ መድሃኒት ወይ ናይ መግቢ ኣለርጂ ወይ ግብረመልሲ እንተሃልዩካ ንገረና።
- ሓዲ መድሃኒት እንተተቐይሩ፣ ስለምንታይ ኢልካ ሕተት።



ብዛዕባ MedLists ዝያዳ ንምፍለጥ ኣብዚ ዝሰዕብ ብምውካስ [ahs.ca](https://www.ahs.ca) ከምኡ ውን ነዚ ዝሰዕብ ጽሑፍካ “Medication List (ዝርዝር መድሃኒት)” ምድላይ።

ሕተት፣ ኣዳምጽ፣ ተዛረብ።

(Ask, listen, talk)

ጽቡቕ ርክብ ምህላው፡ ክንክንካ ውሑስ ንምግባር ኣገዳሲ ክፋል እዩ። ነዞም ዝሰዕቡ ኣርባዕተ ነገራት ብምግባር ሓግዘና፡



ዕላማታትካ ኣካፍል ከምኡ ውን ኣብ ክንክንካ ብኸመይ ክትሳተፍ ከም እትኽእል ሕተት።



ቀጠልያ እጅግ እንተሃልዩካ — ምዕቡል ሰነዳት ውጥን ክንክን ዝሓዘ ማህደር-ብኽብረትካ ምሳኻ ሒዝካ ምጻእ።



ሓደ ነገር እንተዘይተረዲኡካ ወይ ስክፍታታት እንተሃልዩካ ሕቶታት ሕተት። መዘኻኸሪታት ውሰድ ወይ ደጋፊ ሰብ ሒዝካ ምጻእ።



ንምርድዳእ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩካ ንጉጅላ ክንክን ጥዕናኻ ንገር። ንኣብነት ኣብ ጁባ ዝተሓዘ መዛረቢ ወይ ተርጓሚ እንተድኣ ኣድልዩካ።

ናይ ምውዳቕ ሓደጋኻ ቀንስ

(Reduce your risk of falling)

ምውዳቕ ከቢድ መጉዳኣቲ ከሰዕብ ይኽእል። ብሓባር ኮይንና መብዛሕትኡ ውድቀት ክንከላኸል ንኽእል ኢና። ኣብ ክንክንና ኣብ ዘለኻሉ እዋን፡ ነዞም ምኽርታት ተኸቲልካ ንወሃብቲ ክንክን ጥዕናኻ ሓገዝ ሕተት።

- ቅድሚ ሕጂ ዘይርጉእነት እንተተሰሚዑካ ወይ እንተወዲቐካ ንጉጅላ ክንክንካ ንገር።
- ቅድሚ ምትንሳእካ ተረጋጋእ፣ ንክባቢኻ ርክ፣ ገለ ነገር ተደገፍ፣ ሓገዝ ሕተትን ተጸበን።
- በትሪ ወይ ናይ ምንቅስቃስ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩካ ተጠቐም።
- ዘይንሸራተት ጫማን ጽቡቕ ጌሩ ዝሰማማዕካ ክዳንን ተኸደን።
- እትጥቀመሎም ነገራት ኣብ ክትበጽሑም እትኽእል ቦታ ኣቐምጦም ወይ ድማ ደወል ጻውዒትካ ተጠቒምካ ሓገዝ ሕተት።
- ደው ክትብል ከለኻ ርክሲ ምዃር እንተተሰሚዑካ ብኡንብኡ ኮፍ ባል።
- እቲ መሬት ርጥብ እንተኾይኑ ንወሃቢ ክንክን ጥዕና ወይ ኣባል ሰራሕተኛ ንገር።



ናይ ጥዕና ምኽር ውሰድ

(Get health advice)

እዋናዊ ዝኾነ ሓበሬታ ጥዕናኻ ንምርኣይን ኣብ [MyChart](https://www.mychart.ahs.ca) ተመዝገብ። ዝእመን ምኽርን ሓበሬታን ጥዕና ንምርካብ፡

- ኣብ ስልክኻ ናብ 811 ብምድዋል ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ኣብ ሰሙን ድማ ንሸውዓተ መዓልቲ ዝሰርሕ ናይ ጥዕና ሊንክ ደውል።



- ናብዚ ተወከስ myhealth.alberta.ca

ርእይቶኻ አካፍል።

(Share your feedback)

ርእይቶኻ አገዳሲ እዩ፡ እዚ ከአ ክንክንን አገልግሎታትን ንምምሕያሽ ይሕግዘና። ርእይቶ ወይ ስክፍታታት እንተሃልዩካ፡ ነቲ ስክፍታታት ብቐልጡፍ ክፍታሕ ምእንቲ፡ ብቐጥታ ምስ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ክትዛረብ ንላቦ።

ሕጂ'ውን ርእይቶ ወይ ስክፍታታት እንተሃልዩካ፡ ናብ ናይ ሕሙማት ርክባት ክትውከስ ትኸእል ኢኻ፡

- ቴሌፎን፡ 1-855-550-2555
- መርበብ ሓበሬታ፡ ahs.ca/patientfeedback

