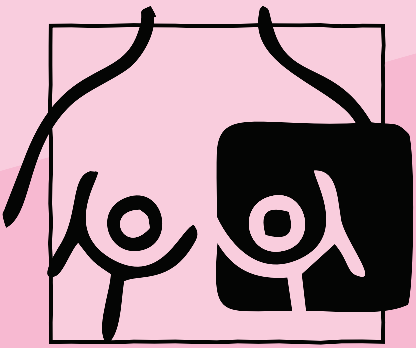
Groundswell

Out of homelessness

NHS

ኣብ ናይ ጡብ መርመራ ምስታፍ



እዚ ጽሑፍ እዚ ንመን እዩ?

እዚ ጽሑፍ እዚ ኣብ መላእ ለንደን ዝርከቡ መንበሪ ዘይብሎም ሰባት ኣብ ናይ ጡብ መርመራ ብኸመይ ከም ዝሳተፉ ሓበሬታ ይህብ።

እቲ ሓበሬታ ነቶም መንበሪ ዘይብሎም ሰባት ኣገልግሎት ክንክን ጥዕና ንኽረኽቡ ዝድግፉ ወሰንቲ ሰራሕተኛታት ከምኡ ውን/ወይ ኣቕረብቲ ኣገልግሎትን እውን ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል።

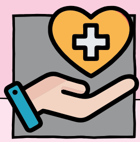
ናይ ጡብ መርመራ እንታይ እዩ?

እቲ መርመራ ምልክት ሕማም ንዘይብሎም ሰባት እሞኸኣ ንፍሉይ ጉዳይ ጥዕና ዝያዳ ሓደጋ ክህልዎም ንዝኽእል ሰባት ንምልላይ ዝሕግዝ መንገዲ እዩ። NHS ዝተፈላለዩ መርመራታት የቕርብ እዚ ድማ **ብናጻ**እዩ።

ናይ ጡብ መርመራ፣ **ማሞግራም** ዝበሃል መመርመሪ ይጥቀም፣ እዚ ድማ ብኣጋኡ ናይ ጡብ መንሽሮ ምልክታት ከምዘሎ ዝምርምር ራጂ እዩ።

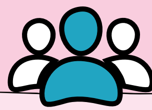
ብዕድመ እናዓበኺ ክትከዲ ከለኺ ብናይ ጡብ መንሽሮ ናይ ምትሓዝ ተኽእሎኺ ይውስኽ። መብዛሕትኡ ናይ ጡብ መንሽሮ ኣብ ልዕሊ 50 ዓመት ዝዕድሚኦን ደቂ ኣንስትዮ እዩ ዝርከብ። ካብ ናይ ዝሓለፈ ንላዕሊ ኣብዚ እዋን እዚ ዘለዋ ካብ መንሽሮ ጡብ ዝደሓና ደቂ ኣንስትዮ ይበዝሓ።

ናይ ጡብ መርመራ፣ ናይ ጡብ መንሽሮ ንምርካብ ዝሕግዝ መንገዲ እዩ። እዚ ነቶም ንኽትርኢዮም ወይ ንክስመዓኪ ኣዝዮም ንእሽቶ ዝኾኑ መንሽሮ ንምርካብ ክሕግዝ ይኽእል።



ናይ ጡብ መርመራ ህይወት ከድሕን ይኽእል እዩ።

ናይ ጡብ መንሽሮ ከም ዘለወን እንተፈሊጠን ብዙሓት ሰባት ካብኡ ክድሕና ይኽእላ እየን - ካብተን ብመንሽሮ ጡብ ዝተለኽፉ ሰባት 75% ዝኾና ድሕሪ 10 ዓመት ሕጂ እውን ብህይወት ኣለዋ።



ካብተን ናይ ጡብ መንሽሮ መርመራ ዝገብራ ሰባት 96% ዝኾና በቲ ሕማም መንሽሮ ከምዝተጠቕዓ ዘርኢ ምልክት የብለንን ከምኡ ድማ ንተወሳኺ 3 ዓመት መርመራ ኣየድልየንን እዩ።

ናይ ጡብ መርመራ ንመን እዩ?

ናይ ጡብ መርመራ ካብ 50 ዓመት ክሳብ መበል 71 ዓመት ልደት ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ከም ጓል ኣንስተይቲ ዝተመዝገባ ሰባት ብኡንብኡ ይወሃብ። እዚ ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል፦

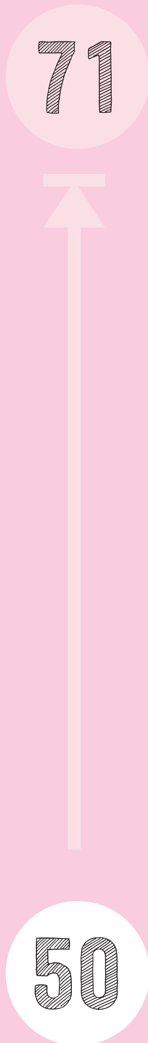
- ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ናይ ሆርሞን ፍወሳ ዝወሰዱ፣ ኣብ እዋን ወሊድ ከም ደቂ ተባዕትዮ ዝተመደበ ጾታኦን ዝቐየራ ደቂ ኣንስትዮ ከምኡ ውን ኣብ ክልቲኡ ጾታ ዘይምደቡ ሰባት ።
- ድርብ ማስቴክቶሚ ወይ ላዕለዋይ መጥባሕቲ ዘይገበራ፣ ኣብ እዋን ወሊድ ከም ደቂ ኣንስትዮ ዝተመደባ፣ ጾታኦም ዝቐየሩ ደቂ ተባዕትዮ ከምኡ ውን ኣብ ክልቲኡ ጾታ ዘይምደቡ ሰባት።

ናይ ጡብ መርመራ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ከም ወዲ ተባዕታይ ንዝተመዝገቡ ዕድሚኦም 50 ዓመት ክሳብ መበል 71 ዓመት ልደቶም ዝኾኑ ሰባት ብስሩዕ ኣይወሃብን እዩ ግን ብመንገዲ እቲ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ትካል መርመራ ክሓቱ ይኽእሉ። እዚ ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል፦

- ንነዊሕ እዋን ዝጸንሕ ናይ ሆርሞን ፍወሳ ዝወሰዱ፣ ኣብ እዋን ወሊድ ከም ደቂ ተባዕትዮ ዝተመደበ ጾታኦን ዝቐየራ ደቂ ኣንስትዮ ከምኡ ውን ኣብ ክልቲኡ ጾታ ዘይምደቡ ሰባት ።
- ድርብ ማስቴክቶሚ ወይ ላዕለዋይ መጥባሕቲ ዘይገበራ፣ ኣብ እዋን ወሊድ ከም ደቂ ኣንስትዮ ዝተመደባ፣ ጾታኦም ዝቐየሩ ደቂ ተባዕትዮ ከምኡ ውን ኣብ ክልቲኡ ጾታ ዘይምደቡ ሰባት።

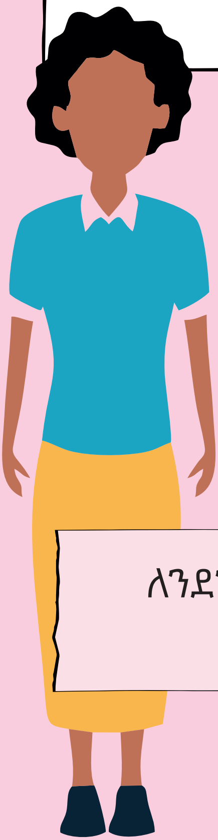
ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ዓመት ክትዕደሚ ኢኺ (ኣብ መንጎ መበል 50ን መበል 53ን ዓመት ልደትኪ ኣብ ዝኾነ እዋን እቲ ናይ መጀመርታ መጸዋዕታኺ ክትረኽቢ ኢኺ)።

ዕድመ



ዕድሜኺ 71 ዓመትን ልዕሊኡን እንተኾይኑ፡ ሕጂ'ውን ናይ ጡብ መንሸሮ ሕማም ናይ ምሕማም ሓደጋ ኣለኪ። ዋላ እኳ ድሕሪ መበል 71 ዓመት ልደትኪ ብኡንብኡ ናይ መርመራ መጸዋዕታ ትረኽቢ እንተዘይኮንኪ ሕጂ'ውን ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ዓመት ናይ ጡብ መርመራ ክትገብሪ ትኽእሊ ኢኺ። ናብ ለንደን ማእከል መርመራ ጡብ ብምድዋል ናብቲ ኣብ ከባቢኺ ዝርከብ ናይ መርመራ ናቔጣ ቆጸራ ክትሕዚ ትኽእሊ ኢኺ።

ኣብ መወዳእታ ቆጸራኺ እንተዘይተዓዲምኪ ወይ እንተሓሊፍኪ ንስኺ ወይ ሓደ ሰብ ኣብ ክንዳኺ (ብፍቓድኪ) ናብ ለንደን ማእከል መርመራ ጡብ (London Breast Screening Hub) ቁጽሪ ብምድዋል ቆጸራ ክትሕዚ ትኽእሊ ኢኺ።



ለንደን ናይ ጡብ መርመራ ማእከል
020 3758 2024

ናይ ጡብ መርመራ ብኸመይ ይሰርሕ?

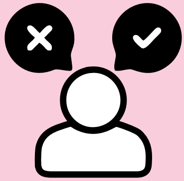
- ኣብቲ ቤት ቡስጣ ደብዳበ ክመጸኪ እዩ እዚ ድማ እቲ ናይ ጡብ መርመራ እትገብርሉ ዕለት፣ ሰዓትን ቦታን ኣበይ ምኳኑ ዝሕብር እዩ። እዚ ንዓኺ ዝሰማማዕ እንተዘይኮይኑ ክቕየር ዝኽእል እዩ። እዚ መርመራ ኣብቲ ከባቢ ኣብ ዝርከብ ሆስፒታል ወይ ኣብ ተንቀሳቓሲት ናይ መርመራ መኪና እዩ ዝካየድ።
- ተወሰኺ ሓገዝ ወይ ናይ ስንኩላን ዓረብያ እንተድኣ ኣድልዩኪ ፍሉይ ቆጸራ ምሕታት ትኽእሊ ኢኺ።
- እቲ መርመራ ብጓል ኣንስተይቲ በዓልቲ ሞያ ማሞግራፍ (ነቲ ራጂ እትቆጻጸር በዓልቲ ሞያ ክንክን ጥዕና) እዩ ዝፍጸም።
- ነቲ መርመራ ቅድሚ ምቕጻልኪ እታ በዓልቲ ሞያ ማሞግራፍ ስምኪ፣ ኣድራሻኽን ዕለት ልደትክን ከተረጋግጽ እያ።
- ብድሕሪ'ዚ ናይ ደረትኪ ክዳን ክተውጽኢ ክትሕተቲ ኢኺ ግን ክሳብ መርመራ ዝግበረሉ ግዜ ክትሸፈኒ ትኽእሊ ኢኺ።
- በብሓደ ኣጥባትኪ ኣብ ልዕሊ ማሞግራም ማሽን ክቕመጡን ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ ድማ ኣብ ቦታኡ ክሕዞን እዩ። እዚ ራጂ ንገለ ካልኢታት ጥራይ ዝጸንሕ እዩ ግን ቁሩብ ዘይምቹእነት ክስምዓኪ ይኽእል እዩ። ቃንዛ ንኽስመዓኪ እንተገይሩ ነታ በዓልቲ ሞያ ማሞግራፍ ኣፍልጢ።
- ናብቲ ናይ መርመራ ናቑጣ ወይ ተንቀሳቓሲ ናይ መርመራ መኪና ምስ በጺሕኪ ክሳብ ማሞግራም እትውድኢ ሓዊሱ ክሳብ ኣስታት ፍርቂ ሰዓት ክወስድ ይኽእል።
- ብድሕሪኡ ኣብ ውሽጢ ክልተ ሰሙን ውጽኢት መርመራኺ ዝሓዘ ደብዳበ ክመጸኪ እዩ።

ብሉጻት ምኽርታት

- ነቲ ላዕለዋይ ክዳን ብቐሊሉ ከተውጽእዮን ናይ ታሕተዋይ ክዳን ከምዘሎዎ ክትለብስዮን እትኽእልሉ ክዳን ምኽዳን (ንኣብነት፡- ስረ ወይ ጎና) ዝያዳ ምቹእ ስምዒት ንክስምዓኪ ክገብር ይኽእል።
- ነቲ ናይ ራጂ ስእሊ ክዕንቅፍ ስለ ዝኽእል ዲዮዶራንት ንዘይምግባር ፈትኒ።

ስለምንታይ ከምኡ ክገብር ይግደድ?

ብዛዕባ ሓደ ጾገም ብኣግኡ ምፍላጥ ማለት፣ ሕክምናዊ ፍወሳ ዝያዳ ውጽኢታዊ ንክኸውን ይገብሮ ማለት እዩ።



ናይ ጥዕና ጸገም ከምዘለካ ምፍላጥ ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ናይ ምህላው ዕድል ከም ዘለካ ምፍላጥ፣ ብዛዕባ ጥዕናኻ ዝሓሸ ሓበሬታ ዘለዎ ውሳነታት ክትወስድ ክሕግዘካ ይኽእል።

መርመራ ንምግባርን ንዘይምግባርን ምውሳን ናትካ ውልቃዊ ምርጫን ንስኻ ጥራይ ክትገብሮ እትኽእልን እዩ።

ናይ ጡብ መርመራኺ እንተወዲእኺ ክሳብ ኣብ ቀጻሊ እትዕደሚ ወይ ድማ ውጽኢትኪ ተወሳኺ መርመራታት ከም ዘድሊ ዝእንፍቱ፣ ዝኾነ ካልእ ነገር ክትገብሪ ኣየድልየክን ኢዩ።

ኣብ መንጎ ናይ መርመራ ቆጸራታትኪ ብዛዕባ ናይ ጡብ ዝምልከት ፍልጠት ንምሓዝ ተለማመዲ (ገጽ 10 ተመልከቲ)።

- ተወሳኺ መርመራታት እንተድኣ ኣድልዩኪ ቆጸራ ክወሃበኪ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ውጽኢትኪ ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰሙን ክትረኽቢ ኢኺ።

- ተወሳኺ መርመራታት ምግባርን እንታይ ማለት ምዃኑን ጭንቀት ክስምዓኪ ይኽእል እዩ። ዝኾነ ሕቶታት እንተሃልዩኺ ወይ ብዛዕባ እቲ መስርሕ ክትዛተዪ ምስ እትደልዪ እቲ ደብዳቤኺ ከመይ ጌርኪ ንሓንቲ ናይ ጡብ ክንክን ነርስ ክትረኽቢ ከም እትኽእሊ ክሕብረኪ እዩ።

መብዛሕትኣን ተወሳኺ መርመራ ዘድልየን ሰባት ብናይ ጡብ መንሽሮ ዝተጠቕዓ ኣይኮኑን። ምልክታት ናይ ጡብ መንሽሮ እንተሃልዩ ግን ብኣግኡ ምርካብ ማለት እቲ ሕክምና ዕዉት ናይ ምዃን ተኽእሎኡ ዝለዓለ እዩ ማለት እዩ።

ኣብቲ ናይ ጡብ መርመራ ብኸመይ ክሳተፍ ይኽእል?

መርመራ ንምርካብ ኣብ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪም ክትምዝገብ ኣለካ። ነዚ ንምግባር፣ ንስኻ ወይ ሓደ እሙን ሰብ ነቲ ናይ ስድራቤት ሓኪም ኣገልግሎት ምዝገባ ቅጥዒ (GMS1) ኣውሪድካ፣ ነዚ ብኢድካ ክትመልኦን፣ ናብ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪም ድማ ከተረክቦ ትኽእል ኢኻ፤ https://www.gov.uk/government/publications/gms1

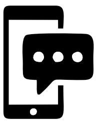
ምዝካር ዘድልዮ ነገር

ኩሉ ሰብ ናይ ጥዕና ክንክን ናይ ምርካብ መሰል ኣለዎ። ኣብቲ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ንምምዝጋብ መለለዪ መንነት ወይ ፍሉጥ ኣድራሻ ኣየድልየካን እዩ፣ ናይ ኢሚግሬሽን ኩነታትካ ድማ ዘገድስ ኣይኮነን።

እቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ናትካ ቅኑዕ ሓበሬታ ክህልዎ ኣገዳሲ እዩ፣ ብፍላይ ድማ ነዞም ዝስዕቡ፡-

- **ስምካ**
- **ዕለተ ልደትካ**
- **ጾታኻ**
- **ናይ መራኸቢኻ ዝርዝር ንኣብነት፡- ቁጽሪ ሞባይል ከምኡ ውን ናይ ጥዕና ደብዳቤታትካ ንክለኣኽሉ ዝተሰማማዕካሉ ኣድራሻ፣ ንኣብነት፡- ናይ ክንክን (c/o) ኣድራሻ።**

ናይ ጡብ መርመራ መጸዋዕታኺ ናብቲ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪምኪ ዝሃብክዮ ኣድራሻ ዝለኣኽ ደብዳበ ክኸውን እዩ።



ናይ ጽሑፍ መዘኻኸሪ ናብቲ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕት ሓኪምኪ ኣብ መዝገብ ዝሓዞ ናይ ሞባይል ቁጽሪ ክለኣኽ እዩ፣ እዚ ድማ ናይ ቀጻሊ ቆጸራኺ ንምዝኽኻር እዩ።

ንናይ ጡብ መርመራ ክትዕደሚ እንተዘይደሊኺ ናብ ማእከል መርመራ ጡብ ለንደን ብ **020 3758 2024**ብምድዋል ምዝርራብ ይከኣል እዩ።

ቆጸራይ ምምሕዳር

ቆጸራኺ ከምኡ ውን/ወይ ቦታ በቲ ንዓኺ ዝምችእ መሰረት ጌርኪ ክትቅይርዮ ትኽእሊ ኢኺ (ንኣብነት፦ ንምድቃስ ትሽግሪ እንተኾይንኪ፣ ናይ ንግሆ ቆጸራ ምውሳድ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል እዩ)። ንስኺ ወይ እትኣምንዮ ሰብ ናብ ማእከል መርመራ ጡብ ለንደን ደዊልኪ ብ **020 3758 2024**ብምድዋል ነቲ ሰዓት፣ ዕለት ወይ ቦታ ክትቅይሪ ትኽእሊ ኢኺ።

ቆጸራታት ንምዝካር ትሽገሪ እንተኾይንኪ ነዞም ዝስዕቡ ምግባር ይከኣል፦

- ንመሓዛኺ ወይ ሓጋዚ ሰራሕተኛ ንክዘኻኽረኪ ሕተቲ።
- ኣብ ስልክኺ ኣላርም ወይ መዘኻኸሪ ኣቐምጢ።

ብታህዋኽ ከይትመጺ ምእንቲ ስለ ጉዕዞኺ ኣቐዲምኪ መደብ ኣውጽኢ ከምኡ ውን ግዜ ሃብዮ። ኣብኡ ንምስታፍ ሓገዝ እንተድኣ ኣድልዩኪ ምስ ናይ ከባቢኺ ናይ ደገፍ ኣገልግሎት ወይ ቀንዲ ሰራሕተኛ ተዘራረቢ - ንሳቶም ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም።

ንሓደ እትኣምንዮ መሓዛኺ ወይ ሓጋዚ ሰራሕተኛ ኣብቲ ቆጸራ ምሳኺ ንክሳተፍ ወይ ድማ ድሕሪኡ ኣብቲ ዝርርብ ድሉው ንክኸውን ሕተቲ። ጭንቀት እንተተሰሚዑኪ፣ ኣብ ትጽበይሉ እዋን ሓደ ሰብ ከዕልለኪ ከም ዝኽእል ምፍላጥኪ ጽቡቕ መረሳስዒ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ቅድሚ እቲ ቆጸራኺ ናብቲ መርመራ ዝግበረሉ ቦታ ንምብጻሕ ምሕታት ነቲ ጭንቀት ንምንካይ ክሕግዝ ይኽእል እዩ፣ ከምኡ ድማ ምስቲ ጉጅለ ምዝርራብን ኣቐዲምኪ ነቲ መሳርሒታት ምርኣይን ንነብስኺ ንምልማድ ይሕግዝ።

እቶም ሰብ ሞያ ጥዕና ዝኾነ እትብልዮ ነገር ብምስጢር ከም ዝሕዝዎ ኣይትረስዒ። ዝኾነ ናይ ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ብድሆታት ወይ ስንክልና ንዕኦም ምክፋል ክሕግዝ ይኽእል እዩ በዚ ከኣ ክድግፉኺ የኽእሎም። ኣጥባትኪ ኣብቲ ማሽን ብዝምችኣኪ ኣገባብ ንምቕማጥ ክሕግዙኻ ይኽእሉ።

ንኽትውስን ሓገዝ ንምርካብ

ዝኾነ ናይ ምጽራይ መርመራ 100% ዘተኣማምን ኣይኮነን። ቅድሚ ምስታፍኪ ኣብ ግምት ከተእትውዮ ዘለኪ ረብሓን ጉድኣትን ኣሎ።

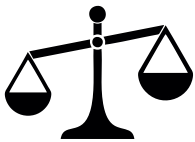
ሓካይም ኩሉ ግዜ ሓደ መንሽሮ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእቱ ድዩ ኣይኮነን ክፈልጡ ኣይክእሉን እዮም። ስለዚ ናይ ጡብ መንሽሮ ከም ዘለኪ እንተተረጋጊጹ ኩሉ ግዜ ሕክምና ይወሃበኪ።

- እዚ ማለት ገለ መንሽሮታት እንተ ተመርሚሮምን ተሓኪሞምን ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየእትዉ ክኮኑ ይኽእሉ፣ ስለዚ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየእቱ ናይ መንሽሮታት ምሕካም ቀንዲ ሓደጋ ናይ መርመራ ጡብ እዩ።

ካልኦት ናይ ጡብ መርመራ ሓደጋታት ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፦

- ከይተፈልጠ ዝሓለፈ መንሽሮ – ማሞግራም ኩሉ ግዜ ኣብኡ ዘሎ መንሽሮ ይረክብ ማለት ኣይኮነን።

- ራጂ – ን20 ዓመት ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ዓመት ማሞግራም ምግባር ኣብ ምሉእ ዕድመኺ መንሽሮ ናይ ምሓዝ ዕድል ዝለዓለ ይገብሮ።



መብዛሕትኦም ሰባት ናይ ጡብ መርመራ ዘለዎ ረብሓ ካብቲ ክመጽእ ዝኽእል ሓደጋታት ዝዓቢ ኮይኑ ይስምዖም።

ዝኾነ መዳይ ናይቲ መርመራ ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ክትዘራረብን ንዓኻ ዝምጥን ድዩ ኣይኮነ ክትውስንን ትኽእል ኢኻ።

እዚ መምርሕን እቲ ብማእከል ናይ መዓንጣ መንሽሮ መርመራ ዝለኣኸልካ ዕድመታትን ነቲ መርመራ ንምግባር ትደልይ ዲኻ ኣይትደልን ንምውሳን ዘኽእለካ ሓበሬታ ይህቡኻ - **ናትካ ምርጫ እዩ።**

ኣጥባትኪ መርምሪ

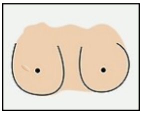
ኣብ መንጎ ናይ ጡብ መርመራ ቆጸራታትኪ ብዛዕባ ናይ ጡብ ፍልጠት ንምሓዝ ምልምማር ኣገዳሲ እዩ፣ ከምኡ ውን መብዛሕትኡ ግዜ ከመይ ከም ዝመስሉን ከመይ ዓይነት ስምዒት ከም ዘለዎምን ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ኣጥባትኪ ንምፍታሽ ቅኑዕ ዝኾነ መንገዲ ወይ ጌጋ ዝኾነ መንገዲ የለን። ምዝካር ዘድልዮ ነገር **TLC**፡

ኣ ጥባትኪ ተንክፊ፣ ዘይተለምደ ነገር ይስመዓኪ ኣሎ ድዩ? ኣብ ክልቲኡ ኣጥባትክን ኣብ ትሕቲ ቅልጽምን ክሳብ ዓጽሚ መንኲብ ምፍታሽ ኣይትረስዒ።

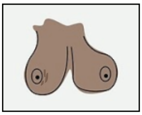
ለውጢታት እንተሃልዩ ኣስተብህሊ፣ ኣብ ዓቐን ወይ ኣብ ቅርጺ ኣጥባትኪ ዝኾነ ለውጢ ኣሎ ድዩ? ዝተፈለየ ነገር ይስመዓኪ ኣሎ ድዩ?

ዝኾነ ዘይተለምደ ነገር ምስ ሓኪምኪ መርምሪ።

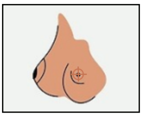
ናይ ጡብ ፍልጠት ንምሓዝ ኣብ እትለማመድሉ እዋን ከተስተውዕልዮም ዝግባእ ገለ ለውጥታት ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልሉ፦



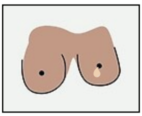
ዕንኳር ሕበጥ – ዕንኳር ሕበጥ ክስመዓኪ ይኽእል ይኸውን ግን እቲ ዘይትርእይዮ ነገር



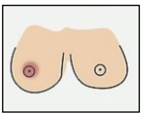
ለውጢ ኣብ መልክዕን ስምዒትን ቆርበት – እዚ ቁሩብ ከም ናይ ኣራንሺ ቅራፍ ክኸውን ይኽእል



ለውጢ መልክዕ ወይ ኣንፈት ናይ ጡብ ጫፍ ካብ ሓደ ወይ ክልቲኡ



ናይ ጡብ ጫፍ ዝፈስስ (ፈሳሲ)ክኸውን ይኽእል



ናይ ጡብ ምቕያሕ ወይ ረስኒ ኣብ ቆርበት ወይ ኣብ ከባቢ ናይ ጡብ ጫፍ

ኣብ ኣጥባትኪ ወይ ኣፍልብኺ ዝኾነ ለውጢ እንተተዓዚብኪ፣ ንሓኪምኪ ክትነግርዮ ይግባእ።

ካልእ ክፈልጦ ዝግበኣኒ ሓበሬታ እንታይ ኣሎ?

- ስምካ፣ ኣድራሻኻ ወይ ቁጽሪ ተሌፎንካ እንተቐይርካ ነቲ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪም ኣፍልጦ።
- ኣድራሻኻ ከተመሓይሽ ከለኻ፣ ዝርዝር መራኸቢ ናይቲ ቀንዲ ሰራሕተኛኻ ከም ካልኣይ መራኸቢ ክትህብ ትኽእል ኢኻ።
- ናብ ሓድሽ ቦታ እንተጊዕዝካ፣ ኣብ ካልእ ሓፈሻዊ ናይ መጥባሕቲ ሓኪም ክትምዝገብ ትኽእል ኢኻ።
- ፍሉጥ ኣድራሻ እንተዘይብልካ፣ እቶም መዛግብትኻ ምስ ኣድራሻኦም ምእንቲ ከሕድሶ ንናይ መጥባሕቲ ሓኪምካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ።

ስዝኾነ ሕቶ ወይ ስክፍታ ምስ ዝህልወኪ ናብ ለንደን ናይ ጡብ መርመራ ማእከል ቁጽሪ ብ **020 3758 2024** ደውሊ ወይ ድማ ንዝእመን ሰብ ክሕግዘኪ ሕተቲ።

[ናይ ጡብ መርመራ ንምግባር ዝሕግዝ ቀሊል መምርሒ ንባብ (NHS)]

[ናይ ጡብ መርመራንምግባር፣ ንኽትውስኒ ዝሕግዝ (NHS)]

[ኣጥባተይ ብኸመይ ክምርምር ኣለኒ? (NHS)]

ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ [ለንደን ናይ ጡብ መርመራ] እውን ክትውከሲ ትኽእሊ ኢኺ

ብዛዕባ ናይ ጡብ መርመራ ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ ነቲ QR ኮድ ስካን ግበርዮ።

ኣፍልጦ ምሃብ

እዚ ወረቐት ብግራውንድስዌል (Groundswell) ዝተዳለወ ኮይኑ ምስዞም ዝስዕቡ ብምትሕብባር እዩ፦ ማሕበር መንሽሮ ማእከላይ ሰሜን ለንደን (North Central London Cancer Alliance)፣ ናይ RM ተሓባባሪ ዝኾነ ማሕበር መንሽሮ ሰሜናዊ ምዕራብን ደቡባዊ ምዕራብን ለንደን (North West and South West London Cancer Alliance)፣ ማሕበር መንሽሮ ሰሜናዊ ምብራቕ ለንደን (North East London Cancer Alliance)፣ ማሕበር መንሽሮ ደቡባዊ ምብራቕ ለንደን (South East London Cancer Alliance) ከምኡ ውን NHS England (ክልል ለንደን) ናይ መንሽሮ መርመራ ኮሚሽን ጉጅለ።

ዋንነት ምስሊ
ገጽ 4፡ https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide
ገጽ 9፡ https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

ናይ Groundswell ምዝጉብ ገባሪ ሰናይ ቁጽሪ 1089987

ዝተሓትመሉ ሓምለ 2024 / ዕለት ገምጋም፡ ሓምለ 2025