Kanton Bern
Canton de Berne

hallo–bern.ch
salut–berne.ch

# ጥዕና


ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን
ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት
ክንክን ጥዕና/ቀረብ ሕክምና
ነፍሰጾርን(ጥንሲን) ሕርስን
ኣእምሮኣዊ ጥዕና

# ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን

ናይ ጥዕና ሜላ ኣብ ስዊስ ብጽብቕን ጽፉፍን ዝተመስረተ ኢዩ። ነበርቲ ስዊስ ብጥሙርን ግዴታን ናይ ጥዕናን ሓደጋን ድሕነት ይኣትዉ። ብዙሓት ናይ ጥዕና ማእከላት: ቤትመሸጣ መድሃኒት: ናይ ገዛ ሓኪም ማእከል: ኩሉ ንጥዕና ዝምልከት ጉዳያ ብዕቱብ ይከታተልዎ።

## ኣገባብ / ሜላ ናይ ጥዕና ድሕነት

ኣብ ስዊስ ኩሎም ነበርቲ ንጥዕናን ሓደጋ ምስዘጋጥምን ድሕነት ወይ ውሕስነት ክኣትዉ ይግባእ። ናብ ስዊስ ዝኣቱ ኩሉ ኣብተን ቀዳሞት ሰለስተ ኣዋርሕ ውሕስነት/ድሕነት ክኣቱ ይግባእ። ዝውለዱ ሕጻናት ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ኣዋርሕ ድሕሪ ምውላዶም ውሕስነት ክእተወሎም ይግባእ።ንጥፈታት ኣድላይነት ናይ ዚ ግቡእ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ብሕጊ ዝተሓንጸጹ እዮም።ኩሉ ውሕስነት ዝኣተወ ሰብ በቲ ዝድለ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ክረክብ መሰሉ እዩ*

## ምወላ

ናይ ስዊስ ናይ ጥዕና ሜላን ኣገባብን: ካብ መንግስቲ: ካንቶን: ምምሕዳር ከባቢ: ኣስራሕቲን ውልቀስባትን ብሓባር ይምወል። ውልቀስባት ንሕማምን ሓደጋን ምስዘጋጥም ዝውዕል መሰረታዊ ግቡእ ውሕስነት/ድሕነት ወርሓዊ ይኸፍሉ።እዚ መጥኑ ዓመት መጸ ይውሰን: ካብ ካንቶን ናብ ካንቶን ከኣ ይፈላለ። ዝሓመመ ወይ ሓደጋ ዘጋጠሞ ሰብ: ነቲ መሐከሚኡ ዝኸውን ክፍሊት ብኽፊል ይሽፍን።እዚ (Franchise) ወይ ባዕልኻ ትሽፍኖ(Selbstbehalt | la quote part) ዕሽር ናይ መሐከሚ ዋጋ እዩ። ኣብዚ ግን ሓደ ውሱን ናይ ዓመት ክፍሊት ኣሎ።

## ምትርጓም

ብሓደ ዘይትፈልጦ ቋንቋ: ምስ ሓኪም: ዋና ቤት መድሃኒት ወይ ምስ ሓኪም ገዛ ክትረዳዳእ ቀሊል ኣይኮነን። ገለ ገለ ሕክምናታት ብነጻ ከይከፈካ ካብ ውሽጢ ባህሊ ዝፈልጡ ተርጎምቲ የዳልዉ። ተርጓማይ ምስዘድልዮም እቶም ተሓከምቲ ኣቐዲሞም ክሕብሩ ይግባእ። እቶም ተርጎምቲ ከኣ ንካልእ ሓኪም ኣቐዲሞም ተታሒዞም ክኾኑ ይኽእሉ ኣዮም። ኣብዚ ኩነታት ባዕልኩም ክትከፍሉ ትግደዱ።

## ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-bern.ch/ti/health/health-care-system

# ናይ ሕማምን ሓደጋን ድሕነት

ዝኾነ ኣብ ስዊዝ ዝነብር ናይ ሓደጋን ጥዕናን መድሕን ግድን ክህልዎ ይግባእ/ኣልዎ። እዘን ናይ ብሕቲ መድሕን ኣብ ግዜ ሓደጋ፡ ሕማም ወይ ጥንሲ ንትገብሮ ወጻኢታት ይሽፍንኦ። እተን ክልተ ዓይነት መድሕን ናብ ስዊዝ ድሕሪ ምእታውካ ኣብተን ናይ መጀመርታ ሰለስተ ኣዋርሕ ክፍጸማ/ክሳለጣ ኣለዎን።

## ናይ ሕክምናዊ ክንክን ድሕነት ( መሰረታዊ ድሕነት)

ኵሎም ተቐማጦ/ነበርቲ ስዊዘርላንድ ግድን ናይ ጥዕና መድሕን ባዕሎም ክገብሩ/ክፍጽሙ ኣለዎም (Grundversicherung | assurance de base)። ትካላት መድሕን ጥዕና ንኹሎም እቶም ኣብ ስዊዝ ዝነብሩ ሰባት ክቕበለኦም ኣለወን። ዝኾነ ናብ ስዊዝ ዝግዕዝ መድሕን ንምግባር ሰለስተ ወርሒ ግዜ ኣሎዎ። ኣብዚ እዋን እዚ እንተ ሓሚምኩም ወጻኢታትኩም ካብ ድሕሪት ኩሉ ይኽፈለልኩም/ይምለሰልኩም። መሰረታዊ መድሕን ካብ ሓያሎ ናይ ብሕቲ ትካላት መድሕን ጥዕና ክትረኽቡ ትክእሉ (Krankenkassen | caisses-maladies privées)። ምርጫ መድሕን ጥዕና ናጻ እዩ። ትካላት መድሕን ጥዕና ንኹሎም ነበርቲ ስዊዘርላንድ ግድን ክቕበለኦም ኣለወን። መድሕን ዝኣተዉ ሰባት ወርሓዊ ኽፍሊት መድሕን ይኸፍሉ። እዚ ወርሓዊ ኽፍሊት መድሕን ከከም ትካላት መድሕንን ሞደል መድሕንን ስለዝፈላለ ነቲ ቀረብ ኽፍሊት ከነወዳድሮ ትርጉም ኣለዎ። መድሕን ጥዕና ኣብ ዓመት ሓንሳእ ጥራይ ክትቅይር ይከኣል (ኣብ ሕዳር)። መሰረታዊ መድሕን ንወጻኢታት ሕማም ጥራይ ዘይኮነስ ንጥንስን ሕርስን እውን ይሽፍን እዩ። ኣገልግሎት/ጥቕምታት መድሕን ብሕጊ እዩ ዝመሓደር። ኣስተውዕል፥ ወጻኢታት ሕክምና ስኒ ወይ መነጸር መብዛሕትኡ ግዜ ብዕልኻ ኢኻ ትኸፍሎ።

## መድሕን ሓደጋ

ሰራሕተኛታት ኣብ ሰሙን ልዕሊ 8 ሰዓታት ዝሰርሑ እንተ ኾይኖም ኣስራሒኦም ንኣብ እዋን ስራሕን ዕረፍትን ዘጋጥሞም ሓደጋታት ዝሽውን መድሕን ብኡንብኡ /ኣውተማቲክ ይውድኣሎም/ይህቦም። እቶም ውሑድ ሰዓታት ዝሰርሑ ኣብ ግዜ ዕረፍቲ ንዘጋጥሞም ሓደጋ መድሕን ኣይረኽቡን እዮም፡ ንግዜ ሓደጋ ዝሽውን መድሕን ባዕሎም ክሓስብሉ/ክውድእዎ ኣለዎም። እዚ ነቶም ናይ ገዛእ ርእሶም ስራሕትካል ዘለዎም ኰነ ኩሎም ስራሕ ዘይብሎም ሰባት እውን ይምልከት እዩ። ስራሕ ዘይብልኩም ሰባት ምስ ትካል ናይ መድሕን ጥዕናኹም ብዕልኹም ናይ ሓደጋ መድሕን ክትፍጽሙ ኣለኩም። ናይ ገዛእ ርእስኹም ስራሕ ዘለኩም ምስ ካልኦት ትካላት መድሕን ናይ ሓደጋ መድሕን ክትኣትው ትኽእሉ ኢኹም። እቶም መድሕን ዝኣተኹም ሰባት ወርሓዊ ክፍሊት(ፕሪሚየም) ክትከፍሉ ኣለኩም። ናይ ሰራሕተኛታት ካብ ደሞዞም ብቐጥታ እዩ ዝቑረጽ ።

## መሕሰሪ / ምጉዳል ዋጋ ካብ ክፍሊት መሰረታዊ ድሕነት

እቶም ወርሓዊ ክፍሊት ናይ ጥዕና መድሕን (ፕሪሚየም) ክሽፍሉ ዘይክእሉ ሰባት ንመሰረታዊ መድሕን ዝሽውን ምጉዳል ክፍሊት ክግበረሎም መሰል ኣለዎም (Prämienverbilligung | réduction de primes d'assurance-maladie)። ምጉዳል ዋጋ ምእንቲ ክትረኽቡ ዓመታዊ ክሳዕ 31 ታሕሳስ ክትሓቱ፨ክተመልክቱ ኣለኩም። እዚ እንተ ጸዲቕልኩም ንዓመትኡ ዝወሓደ ወርሓዊ ክፍሊት (ፕሪሚየም)ክትከፍሉ ትኽእሉ። ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ መድሕን/ድሕነት ብዛዕባ እቲ ምጉዳል ወርሓዊ ክፍሊት(ፕሪሚየም)ሓበሬታ ይህብ ንሕቶኹምማመልከቻ ምዝገባኹም ድማ ብኢንተርነት ይቕበሎ ።

## ተወሳኺ ድሕነት ኣብ ልዕሊ መሰረታዊ ናይ ሕማም ድሕነት

ነቲ ግዴታዊ መሰረታዊ መድሕን ንምድጋፍ ዝተፈላለየ ተወሳኺ መድሕን ብወለንታ/ድሌት ክእቶ ይከኣል እዩ (Zusatzversicherungen | assurances complémentaires)። እዚ ነቲ ብመሰረታዊ መድሕን ዘይሽፈን ኣገልግሎታትተጥቕምታት ዝሸፍን ኢዩ። ንኣብነት ንከም ሕክምና ስኒ ዝኣመሰለ ። ዳርጋ ኩለን ትካላት መድሕን ጥዕና ተወሳኺ መድሕን ይህባ እየን። ትካላት መድሕን ጥዕና ንሓደ ሰብ መድሕን ክህብኦን ዘይክህብኦን ባዕለን ይውስና፡ ገለ ቅድመ ኹነት ውን ክገብራከቐምጣ ይኽእላ እየን።

## ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-bern.ch/ti/health/health-and-accident-insurance

# ክንክን ጥዕና/ቀረብ ሕክምና

መብዛሕትኡ እዋን ዝኾነ ዝሓመመ ወይ ሓደጋ ዘጋጠሞ ሰብ ፈለማ (ኣቐዲሙ) ናብ ናይ ገዛ(ስድራ)ሓኪም ክኸይድ ኣለዎ። ንቀለልቲ/ነኣሽቱ ሕማማት ወይ ሓደጋታት ኣብ ፋርማሲታት እውን ሓገዝ ክረክብ ይከኣል እዩ። ን ከቢድ ህጹጽ ኩነታት ጥራይ እዩ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ክኸይድ ዘለዎ።

## ፋርማሲታት/ቤት መሸጣ መድሃኒት

ፋርማሲታት ዝተኣዘዘ መድሃኒት(ብሓኪም ዝተኣዘዘ) ከምኡውን ካልእ ኩሉ መድሃኒታት ይሸጣ እየን ። ቀሊል(ንእሽቶ) ሕማም እንተ ኣለኩም ፈለማ ናብ ፋርማሲ ክትከዱ ትምሕጸኑ(ትምከሩ)። ፋርማሲስት ብግቡእ ዝሰልጠኑን(ዝተማህሩን) ንዓማዊሎም ጽቡቕ ዝመኽሩን (ዝሕግዙን) እዮም። ተረኛ ፋርማሲ ወትሩ(ኩሉ ግዜ) ኽፉት ስለ ዝኾነ ኣብ ግዜ ህጹጽ ኩነታት መድሃኒት(ሓገዝ) ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣየናይ ተረኛ ፋርማሲ ተኸፊቱ ከም ዘሎ ክትፈልጡ በዚ ዝስዕብ ቍጽርታት ተሌፎን ደዊልኩም ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእሉ፡

- በርን/Bern: 0900 98 99 00 (0.98 CHF/Min.)
- ቢል/Biel: 0842 24 24 24
- ቱን/Thun: 0900 36 36 36 (0.88 CHF/Min.)

## ሓኪም ስድራቤት(ናይ ገዛ ሓኪም) / ሓኪም ቆልዑ

ኣብ ስዊዝ ብዙሓት ሰባት ናይ ገዛ(ስድራቤት) ሓኪም ኣለዎም (Hausarzt | médecin de famille)። ሓኪም ስድራ(ገዛ) ብሕታዊ ናይ ጥዕና(ሕክምና) ታሪኽኩም ይፈልጥ እዩ፡ ጸገማት ጥዕና ምስ ዘጋጥመኩም ናይ መጀመርያ ተጸዋዒ(ተሓታቲ) ሓኪም እዩ። ንቆልዑ(ህጻናት) ሓካይም ቆልዑ ኣለዉ። ኣድላዪ እንተ ኾይኑ እቲ ሓኪም ንሕሙማት ናብ ክኢላታት ሓካይም ወይ ናብ ሆስፒታል ክሰዶም(ከመሓላልፎም) ይኽእል። ከቢድ ሃንደበታዊ ኩነታት እንተ ኣጋጢምኩም ጥራይ እዩ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ክኽየድ ዘለዎ። ንኻልእ ኩሉ ህጹጽ ኵነታት ካብ ናይ ሓካይም ሰዓታት ስራሕ ወጻኢ ዝሰርሕ ኣብ ካንቶን በርን ሓደ ማእከላይ ናይ ሕጹጽ ቁጽሪ ቴለፎን ኣሎ። በዚ ቁጽሪ 0900 576 747 (ታሪፍ፡ CHF 1.98/Min.) ደዊልኩም ን 24 ሰዓታት ክትረኽብዎም ትኽእሉ።

## ሓኪም ስኒ

ሕክምና ስኒ መብዛሕትኡ ግዜ ባዕልኹም ኽትከፍልዎ ኣለኩም። ይኹን እምበር ንሕክምና ስኒ ዝሽፍን ተወሳኺ መድሕን ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም። ዝመሃሩ ቆልዑ ኣብ ዓመት ብናጻ መርመራ ስኒ ክግበረሎም መሰል ኣለዎም። ብዛዕባ እዚ ሓበሬታ ካብ ቤት ትምህርቲ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

## ሆስፒታል/ ክፍሊ ህጹጽ(ቀዳማይ) ረዲኤት

ዝኾነ ናብ ሆስፒታል ክኸይድ (ክኣቱ) እንተ ኾይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ብሓኪም እዩ ዝእዘዙ (Spital | hôpital)። ካብዚ ወጻኢ ኣብ ፍሉይ ኩነታት ከቢድ ህጹጽ ጸገም ከጋጥም ከሎ ብቐጥታ ናብ ክፍሊ ህጹጽ ኩነታት ሆስፒታል ክትከዱ ኣለኩም። እቲ ኩነታት ንህይወቱ ኣስጋኢ እንተ ኾይኑ ወይ እቲ ሕሙም ክለዓል(ክውሰድ) ዝድለ እንተ ኾይኑ ነዚ ናይ ህጹጽ ቍጽሪ 144 ክድወል ኣለዎ። ንቐለልቲ ሓደጋታት ናይ ገዛ/ስድራቤት ሓኪም ተሓታቲ እዩ።

## ኣብ ቤትካ ምክንኻን

ሕሙማት ወይ ኣብ ቤቶም ደገፍ ወይ ክንክን ዘድልዮም ሰባት፡ ኣብ ቤቶም ክሕገዙ ዝደልዩን ኣገልግሎት ክፍሊ ተመላለስቲ ሕክምና ክጥቀሙሉ ይኽእሉ እዮም (Spitex | service de soins à domiciles externes)። ክኢላታ ንሕሙማት ንምእላይ ወይ ንናይ ገዛ ዕዮ ንምሕጋዝ ናብ ኣባይቲ ይኸዱ እዮም። እዚ ቀረብ(ኣገልግሎት) ነቶም ብሰንኪ ሕማም፡ ሓደጋ፡ ምስ ዕድመ እተተሓሓዘ ዝተጸገሙ፡ ኣብ ግዜ ጥንሲ ወይ ድሕሪ ሕርስን ንዘሎ ጸገማት ንምሕጋዝ ተባሂሉ እዩ። ገለ ክፋል ወጻኢታት ብመሰረታዊ መድሕን እዩ ዝሽፈን (Grundversicherung | assurance de base)። ኣብ ርእሲ እቲ ኣብ በርን ዝርከብ ማሕበር ሽፒተክስ ብዙሓት ናይ ብሕቲ ኣገልግሎት ወሃብቲ ሽፒተክስ እውን ኣለዋ (Spitexverband | association Spitex)።

## ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-bern.ch/ti/health/medical-care

# ነፍሰጾርን(ጥንሲን) ሕርስን

ጥኑሳት/ነፍሰጾራት/ኣንስቲ ንዘድሊ መርመራ ባዕለን ክኸፍላ ኣየድልየንን እዩ። ዋጋ ሕርሲ'ውን ብመሰረታዊ መድሕን እዩ ዝሽፈን(ዝኽፈል)። ወለዲ ቅድምን ድሕርን ሕርሲ ብናጻ ምኽሪ ክረኽቡ ይኽእሉ እዮም።

## ንጥንሲን ሕርሲን ዝግበር ወጻኢታት ክፍሊት

ምስ ጥንሲ ወይ ሕርሲ ዝተሓሓዝ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ብመሰረታዊ መድሕን እዩ ዚሽፈን (Grundversicherung | Assurance de base)። እዚ ኸኣ ስሩዕ መርመራ ቅድሚ ሕርስን ባዕሉ መስርሕ ሕርሲ ከምኡውን ድሕሪ ሕርሲ ዝግበር ኣድላዪ ክንክን የጠቓልል። ነፍሰጾራት ካብ ፈለማ ጥንሰን ንሓኪም ወይ ንመሕረስቲ ከማኽራ ኣለወን። ሆስፒታላትን መሕረስትንውን ናይ ሕርሲ ምድላው ኮርሳት ይህባ እየን (Geburtsvorbereitungskurs | Cours de préparation à l'accouchement)። ንስደተኛታት ዝኸውን ፍሉይ ኮርሳት ኣሎ። እቲ ሕርሲ ኣብ ሆስፒታል፡ ኣብ ማእከል መሕረሲ ወይ ኣብ ቤት(ገዛ) ክካየድ(ክፍጸም) ይኽእል እዩ።

## ድሕሪ ሕርሲ

ኣብ ስዊዝ ወለዲ ድሕሪ ሕርሲ ምኽሪ ክሓቱ ልሙድ እዩ። ነዚ ዕላማ ዝኸውን ማእከል ምኽሪ ኣዴታትን ኣቦታትን ኣሎ (Mütter- und Väterberatungsstelle | Centre de puériculture)። እዚ ኸኣ ብዛዕባ ዕቤትን ኣመጋግባን ክንክንን ትምህርትን እቶም ካብ 0 ኽሳዕ 5 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ብናጻ ሓበሬታ ይህብ። እዚ ማእከል ብዛዕባ ዕቤት፡ ኣመጋግባን ክንክን ሕጻናትን ሓበሬታ ይህብ። እቲ ምኽሪ ብናጻ/ብዘይክፍሊት እዩ። እታ ሓኪም ወይ እታ መሕረሲት ብዛዕባ ነታ ኣደን ነቲ ሕጻንን ኣድላዪ ዝኾነ መርመራ ትሕብረኩም እያ። እቲ ሕጻን ምስ ተወልደ ኣብ ውሽጢ ሰለስተ ወርሒ ዘይመልእ ግዜ ናይ ሕማምን ሓደጋን መድሕን ክኣቱ ኣገዳሲ እዩ (Grundversicherung |Assurance de base, |Unfallversicherung, | assurance accident)። ቅድሚ ምውላድ/ሕርሲ ክፍጸም ክውዳእ ዝሓሸ እዩ።

## ክታበት

ቈልዑ ንገለ ሕማማት ንምክልኻል ኣብ ግዚኡ ክኽተቡ ንምሕጸን። ይኹን እምበር ክታበት ግዴታ ኣይኰኑን። ዋጋ ናይቲ ዝተኣዘዘ ክታበት መብዛሕትኡ ግዜ ብመሰረታዊ መድሕን እዩ ዝሽፈን። ሓኪም ቈልዑ ወይ ማእከል ኣማኻሪ ኣቦታትን ኣዴታን ብዛዕባ ክታበት ክሕብሩኹም እዮም።

## ምንጻል ጥንሲ

ኣብ ስዊዝ ኣብተን ቀዳሞት 3 ኣዋርሕ ናይ ጥንሲ ግዜ: ጥንሲ ምንጻል ይከኣል። ድሕሪተን 12 ሳምንቲ (3 ኣዋርሕ) ድቂ ምሓዝ ግን ምንጻል ጥንሲ: ንኣካልዊን ስነ ኣእምሮእዊን ጥዕና ናይታ ኣደ ኣስጋኢ ምስዝኸውን ጥራይ ይፍቐድ። እዚ ኩነታት ግን ሓኪም ጥራይ መርሚሩ ክውስን ኣለዎ። ሓንቲ ኣደ ጥንሲ ምንጻል ምስትደሊ: ምኽሪ ብነጻ ክትረክብ ይከኣል። ንኣሽቱ ደቀንስትዮ ትሕቲ 16 ዓመት ዝኾና ኣብ ፍሉይ ክእለት ዘለዎም ናይ ምኽሪ ማእከል ክውከሳ ይግባእ። ነዚ ኩሉ መድሃኒትን ምኽሪን ዝምልከት ክፍሊት ብመሰረታዊ ናይ ጥዕና መድሕን ይሽፈን።

## ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-bern.ch/ti/health/pregnancy--childbirth

# ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ መንጎ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ሕማም ፍልልይ የልቦን። መሰረታዊ መድሕን ነቶም ኣእምሮኣዊ ምዝንባል ዘለዎም ሕሙማት ብክኢላታት ንምሕካም ከምኡውን ኣብ ክልኒክ( ሆስፒታል) ንምጽናሕን(ንመሐከሚን) ይሸፍል እዩ።

## ደገፍን ምኽሪን

ኣብ ስዊዘርላንድ ንብሕታዊ ኮነ ንስድራቤታዊ ኣጸጋሚ ኩነታት ተወሳኺ ሓገዝ ክገብሩ ዝኽእሉ ብዙሓት ክኢላታት ኣለዉ። መሰረታዊ መድሕን ((Grundversicherung | assurance de base) ንመሐከሚ(መእለይ) ናይ ኣእምሮ ሕማም(ጸገም) ብሕጋዊ መገዲ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ይሽፍል፡ ንኣብነት ንሓኪም ናይ ስነ ኣእምሮ (ሳይክያትሪስት)። ኣብ ሆስፒታል ናይ ዝጸንሕሉ ግዜ እውን ይሽፈል እዩ። ጸገማት እንተ ኣለኩም ብናጻ ናብቶም ስቱር ስም (ስም ኣልቦ) ናይ ምኽሪ ማእከላት ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም። ንኣብነት እታ ዝቐረበት ኢድ (Dargebotene Hand | la Main tendue) ብተሌፎን፡ ብኢመይል ወይ ብምዕላል (ተሌፎን 146፡ www. 143.ch) ምኽሪ ትህብ። ከምኡውን ናይ ገዛ(ስድራቤት) ሓኪም ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። ዝኾነ ንገዛእ ርእሱ ወይ ንኻልኦት ማህሰይቲ ከውርድ ኣብ ህጹጽ ኩነታት(ሓደጋ) እንተሃልዩ ቁልጡፍ ስጕምቲ ክውሰድ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ናይ ሓደጋ ኩነታት ፖሊስ ይሕግዝኹም እዮም(ተሌፎን 117)።

## ቆልዑትን መንእሰያትን/ኣባጽሕን

ኣእምሮኣዊ ዝንባለ/ጸገም ንዘለዎም መንእሰያት ናይ ናጻ ስነኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ዝህብ ትካል ናይ መጀመርያ/ፈለማ ክእለይሉ ዝኽእሉ ቦታ እዩ (Jugendpsychologischer Dienst| Service de psychiatrie pour les jeunes)። ብዛዕባ ደቆም ዝሻቐሉ(ዝጭነቑ) ወለዲውን ክኸዱ(ከመልክቱ) ይኽእሉ እዮም። ኪንደርኖትሩፍ ንቆልዑን ንመንእሰያትን ናጻን ብስቱር ኣገባብን ደገፍ(ሓገዝ) ይህብ (Kindernotruf | Urgences enfants) ብተሌፎን ብኢ-መይል ፡ ወይ ብዕላል (ቴል 147 ፡ www. 147.ch)። ንህጹጽ ስነ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ቈልዑን መንእሰያትን/ኣባጽሕን እዚ ዝስዕብ ኣድራሻታት ኣለኩም፡

- Notfallzentrum NZKJP: Regionen Bern Stadt und Mittelland; Oberaargau und Emmental; Oberland (Telefon 031 932 88 44, jeden Tag, 24h)
- Ambulatorium KJP Biel, Region Biel (Telefon 032 328 66 99, Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)
- Spitalzentrum Biel (Telefon 032 324 24 24, jeden Tag, 8 bis 18 Uhr).

## ጸገማት ወልፊ

ንጸገማት ወልፍታት (ናይ ወልፊ ዘትሕዙ ሕማማት) ዝምልከት ዝተፈላለየ ናይ ወልፊ ማእከላት ምኽሪ ክሕግዛኹም ይኽእላ እየን (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction)። እተን ማእከላት ብናጻን ምስጢራዊን ምኽርን ሕክምናን(ምእላይን) ይህባ። ብዛዕባ ኣዝማድካ ወይ እትቀርቦም/ትግደሰሎም ሰባት እንተ ተሻቒልካ ምስተን ምኽሪ ዝህባ ማእከላት ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። ጸገማት ወልፊ- ወልፊ ኣልኮላዊ መስተን ወይ ወልፊ ሓሽሽን ጥራይ ኣይኰነን። ንካልኦት ወልፊታት ከም ወልፊ ምጥላዕ፡ ወልፊ ምግዛእ፡ ወልፊ ኢንተርነት፡ ከምኡውን ምምዝባል ኣመጋግባ ዝኣመሰለ ወልፍታት'ውን ምኽሪ ዝህባ ማእከላት ክሕግዛኹም ይኽእላ እየን። ሕቶታት ብጶስጣ(መይል'ውን) ክሕተት ይከኣል እዩ ።

## በሰላ (ስምብራት/ ምስንባድ)

ኣብ ህይወቱ ሕማቕ ነገር ዘሕለፈን ነዚ ክዋጽኣሉ ዘይክእልን ዝኾነ ይኹን ሰብ ደገፍ ክደሊ(ክሓትት) ኣለዎ። ምኽንያቱ በሰላ ከቢድ ኣእምሮኣዊ ሕማም(ጸገም) እዩ። ኣብ ርእሲቲ ንኣእምሮኣዊ ጸገማትን ሕማምን ዝወሃብ ምኽርን ደገፍን ነቶም ግዳያት ውግእን ስቓይን ዝኾኑ ሰባት ዝኸውን ፍሉይማእከላትን ሕክምናታትን'ውን ኣሎ።

## ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-bern.ch/ti/health/mental-health