Region Östergötland

Tigrinja / ስም እቲ ቛንቋ

ሓበሬታ ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ

ቶንድሕር ቶቲ ሓኪም ብሕማም ወይ መጉዳቶቲ ክትሰርሑ ወይ ክተፅንዑ ዘይትኽቶሉ ምኽንኹም ገምጋም ኣካይዱ፣ ዝሓመምኹም ምኽንኹም ዘርኢ ወረቐት ክህበኹም ቶዩ።

ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክትኾውኑ ከለኹም ናይ ሕክምና ወረቐት ምስክር

ብሓኪም ክትረኣዩ ከለኹም፣ እንታይ ከም ዝስመዓኩምን ክትሰርሑ ከለኹም ከመይ ከም ዝግድበኩምን ብደንቢ ክተብርህሉ ኣለኩም።

ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ክትወፁ ከለኹም እቲ ሓኪም ዝሀበኩም ናይ ሕክምና ወረቐት ምስክር ንሓለቓኹም ክተቕርብሉ ኣለኩም። እቲ ሓኪም ነቲ ናይ ሕክምና ወረቐት ምስክር ንትካል ማሕበራዊ መድሕን ስዊድን ክቕርበሎም ዋላ እንተኾነ ባዕልኻትኩም እውን ግና ክተቕርቡ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ናይ ሕክምና ወረቐት ምስክር ነቲ መስርሒኹምን ንትካል ማሕበራዊ መድሕን ስዊድንን ዝወሃብ ክኸውን ከሎ፣ እዚ ዝኾነሉ ኸዓ ምእንታን ንሳቶም ክትሰርሑ ትኽእሉ ምዃንኹምን ገንዘባዊ ካሕሳ ዝግበኣኹም ምዃኑን ንምግምጋም እዩ።

ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ግዜ ጽቡቕ ምእንቲ ኺስምዓኹም እንታይ ክትገብሩ ኣለኩም?

ናይ ሕማም ዕረፍቲ ንናይ ሰሙን መደባትኩም ክፀልዎ ይኽእል እዩ። ዝተለመዱ ንጥፈታትኩም ክስእነኩም ይኽእል እዩ፣ ንእብነት ዝተገማጠለ ናይ ድቃስ ኣገባብ፣ ምንቕስቓስ ምንካይ፣ ብዙሕ ምብላዕን ክኾኑ ይኽእሉ። ምናልባት ኣብ ገዛ ክትኸውኑ ከላኹም ብሕታውነት ወይ ግሉልነት ክስመዓኹም ይኽእል እዩ።

ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍትኹም ቀልጢፍኩም ፅቡቕ ክስመዓኩምን ክትሓውዩን፣ ብዛዕባ ዝተወሰኑ ነገራት ምሕሳብ ኣድላዪ ይኸውን።

- **ልሙዳት ንጥፈታትን ድቃስን፡** ንጉሆ ክኸውን ከሎ ምትሳእ፣ ምሸት ክኾን ከሎ ድማ ምድቃስ ካብ ናይ መዓልታዊ ልሙዳት ንጥፈታትኩም ክኸውን ኣለዎ።
- **ብርሃን ቀትሪ፡** ኩሉ ግዘ ንዝተወሰነ እዋን ኣብ ደገ(ግዳም) ኩኑ። ፅቡቕ ንኽትድቅሱ እውን ክሕግዘኩም እዩ።
- **ስሩዕ ምግብታት፡** ቁርሲ፣ምሳሕን ድራርን ኣብ ስሩዕ ሰዓታት ተመገቡ።
- **ምንቅስቓስ፡** ክሳብ ዝከኣለኩምን ትኽእልዎን ተንቀሳቐሱ። ኣካላዊ ምንቅስቓስ ካብ ጭንቀት፣ስእነት ድቃስን ጓሀን ይከላኸለልና እዩ።
- **ንዓርስኻ ሕለየላ፡** ዓርስኹም ዘሕጉሰኩም ነገራት ግበሩ፣ ንኣብነት ምስ ኣዕርኽትኹም ሕውሳት ምዃን፣ሙዚቃ ምድማፅን መፅሓፍቲ ምንባብን ክኾኑ ይኽእሉ።
- **ምስ ኣዕርኽትኹም ተራኸቡ፡** ሕውሳት ንምዃንምስ ትፈትውዎም ዓይነት ሰባት ተራኸቡ።
- **ብዛዕባ ስራሕ ምሕሳብ፡** ምስ መሳርሕትኹምን ሓለቓኹምን ርክብ ይሃልኹም። ሓገዝ እንተድላ ደሊኹም ንግልጋሎት ጥዕና፣ነቲ ሕብረት ወይ ካልእ ናይ ቀረባ ሰብ ምሕታት ትኽእሉ ኢኹም።

ናይ ዳግመ ሕውየት መደብ

ምስ ኣስራሒኹምን ክንክን ጥዕናን ርክብ እንተሃልይኩም እንታይ ትውጥኑ ከም ዘለኹም እንተፅሒፍኩምሎም ዝበለፀ ይኸውን። ዝወጠንኩም ንኽትክተሉን እንታይ ከም ዝተዛረብኩም ንምዝካርን ዝቀለለ ይኸውን።

Region Östergötland

ናትኩምን ናይቲ ሓኪምን ውጥን

እዚ ብፍላይ ንዓይ ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍተይ ኣገዳሲ እዩ።

ካብ ትካል ማሕበራዊ መድሕን ሸወደን ረብሓታት ሕማም ንምርካብ ኣመልክቱ

ብዛዕባ ሕግታት ትካል ማሕበራዊ መድሕን ስዊድንን ከምይ ጌርኩም ናይ ምስ ሓመምካ ዝርከቡ ረብሓታት ከም ትረኽቡ ንምምልካትን በዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬትኣም ተጠቐሙ፣ forsakringskassan.se። ኣብኡ ብዛዕባ ኣብ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ከለኹም ዝህልወኩም መሰላትን ግቡኣትን ምንባብ ትኽእሉ ኢኹም ። እቲ ሓበሬታ ብኢንግሊሽን ብቋንቋ ሸወድንን እዩ ዝርከብ።

ምስ ትካል ማሕበራዊ መድሕን ሸወደን ብኣተፈላለየ ቋንቋታት ንምዝርራብ ቈጸራ ኽትገብሩ ወይ ክትምዝግርቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብ forsakringskassan.se/sprak ዝያዳ ኣንብቡ።

ስራሕ ትደልዩ እንተኼንኹም እሞ ብናይ ሸወደን ህዝባዊ ኣገልግሎት ስራሕ ወይኻዓ ብናይ ሸቕለት ኣልቦነት ሓገዝ ገንዘብ ካሕሳ እንተሃልይኹም።

ብዛዕባ እንታይ ክኣትው ከም ዘለዎ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ arbetsformedlingen.se ዝብል መርበብ ሓበሬታ ህዝባዊ ግልጋሎት ስራሕ ቆፀራ ስዊድን ብምእታው ምርኣይ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ ሓበሬታ ብብዙሓት ቋንቋታት እዩ ዝርከብ።

እንድሕር ሓገዝ ዝኾን ኣታዊ እንተሃልየኹም

እንድሕር ሓገዝ ዝኾን ኣታዊ እንተሃልየኹም ከመይ ገይርኹም ናይ ሕማም ዕረፍቲ ከም ተመልከቱ ሓበሬታ ንምርካብ ምስ ቤት መዘጋጃ ተራኸቡ።

ክትሓስብሉ ዘለኩም ኣገዳሲ ነገር

- ሓለቓኹም ንትካል ማሕበራዊ መድሕን ስዊድን ናይ ሕማም ምልክታ ምስ ኣቕረበ ንስኹም ድማ ብወገንኩም ንናይ ምስ ሓመምኹም ትረኽቡዎም ረብሓታት ምምልካት ትኽእሉ ኢኹም። ስራሕ ዘይተቖፀርኩም እንተድኣ ኮይንኩም ንትካል ማሕበራዊ መድሕን ስዊድን ናይ ሕማም ምልከታ ምቕራብ የድሊ እዩ።
- ኣብ 1177.se ምስ e-identification ብምእታው ናይ ሕክምና ወረቕት ምስክርኹም ምርኣይ ትኽእሉ ኢኹም።
- ብዛዕባ ናብ ስራሕኹም ዝምልከት ሓበራዊ ስምምዕን መድሕንን ትኽክለኛ ሓበሬታ ይሃልኹም። ንሓለቓኹም ወይ ንተወከልቲ ሕብረትኩም ሕተቱ።

Framtaget och översatt av Region Västerbotten