ስለ ሴት ልጅ የመራቢያ አካላት ትልቶላ/ግርዛት/FGM/C ግንዛቤ አስጨባጭ ብሔራዊ የትምህርት መስጫ ሰንዱቅ

ስለ ሴት ልጅ የመራቢያ አካላት ትልቶላ/ግርዛት፣ ግንዛቤ አስጨባጭ ብሔራዊ የትምህርት መስጫ ሰንዱቅ፣ በሴቶች ጤንነት ባለ ብዙ ባህል ማዕከል የሚካሄድ ሃገር አቀፍ ፕሮጀክት ሲሆን ከኮመንዌልዝ መንግሥት የገንዘብ እርዳታ ያገኛል። የፕሮጀክቱ ዓላማ በአውስትራሊያ ውስጥ የሚመለከታቸው ማህበረሰባት ውስጥ የሴት ልጅ ግርዛትን ግንዛቤ ማሳደግና የሚሰጠውን ድጋፍ ይበልጥ ማሻሻል ነው። የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ፣ www. FGMinAustralia.com.au ላይ ገብተው ይመልከቱ ወይም በTwitter @EndFGM_NETFA ላይ ይከታተሉን። Twitter @EndFGM_NETFA

The Multicultural Centre for Women's Health

ለሴቶች ጤንነት የባለ ብዙ ባህል ማዕከል (MCWH) በሃገር አቀፍ ማህበረሰብ የተመሰረተ ድርጅት ሲሆን በአመራር፤ በትምህርትና በቅስቀሳ የስደተኛ ሴቶችን ጤንነትና ደህንነት ለማሻሻል ራሱን ያስገዛ ድርጅት ነው። ለባለ ብዙ ባህል መርጃ መሳሪያዎች በድረገጽ :
www.mcwh.com.au ላይ ገብተው ይመልከቱ።
ወይም በነፃ ስልክ 1800 656 421 ይደውሉልን።

የሴት ልጅ የመራቢያ አካላት ትልቶላ/ግርዛት፣ ግንዛቤ አስጨባጭ ብሔራዊ የትምህርት መስጫ ፕሮጀክት የሚካሄደው በባለ ብዙ ባህል የሴቶች ጤንነት ማዕከል ሲሆን ከኮመንዌልዝ መንግሥት በሚያገኘው የገንዘብ ድጋፍ ይንቀሳቀሳል።
የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ፣ www.netfa.com.au
ላይ ገብተው ይመልከቱ ወይም ወይም በ Twitter @EndFGM_NETFA
ላይ ይከታተሉን።

በመጨረሻ የታደሰው፦ ሐምሌ/ July 2016 ዓ ም

NETFA

Multicultural Centre for Women's Health

ግርዛት ለፈፀሙ ሴቶችና ልጃገረዶች የሚሠጡ የድጋፍ አገልግሎቶች።

ይህ ጥራዝ ወረቀት/መድብል፣ ግርዛት ፈፅመው ድጋፍ ለሚፈልጉ ሴቶችና ልጃገረዶች መምሪያ ነው።

የሴት ልጅ ግርዛት ወይም ባህላዊ ትልተላ

የሴት ልጅ ግርዛት፣ የሴትን የመራቢያ አካላት/ብልት ውጪያዊ ገፅታ የሚቀይር ባህላዊ ልማድ ነው። አንዳንድ ጊዜ፣ ይህ 'ሱና' የሚል ስያሜ ያለው ሲሆን፣ የሴት ብልት ትልተላ፣ ባህላዊ ግርዛት ወይም የሴት ብልት ትልተላ/ግርዛት ተብሎም ይጠራል።

ሁሉም የሴት ልጅ ግርዛት ዓይነቶች ጤና¬ነክ ጠቀሜታ የሌላቸው ከመሆናቸው በተጨማሪ፣ ይህ ልማድ በዓለም አቀፍ ደረጃ የሰብአዊ መብቶች ረገጣ ተደርጎ ይታወቃል።

አካልዎን፣ ጤናዎትን እና የወደፊት ህይወትዎን አስመልክቶ ውሳኔዎችን ለመወሰን እንዲችሉ መረጃን የማግኘት መብት አለዎት። ይህ፤ ወሲባዊ ግንኙነትን መቼና ከማን ጋር መፈፀም ወይም ያለመፈፀም እንዲሁም ልጆች መውለድ ለመምረጥ ወይም ላለመምረጥ እና መቼ የሚለውን ለመምረጥ ውሳኔ መስጠትን ያጠቃልላል። ይህ መድብል፣ በጤናዎ ዙሪያ ያሉዎትን መብቶች ለመረዳት እና በአውስትራሊያ ውስጥ ካሉት ድጋፍ ሰጪ አገልግሎቶች ጋር ለመገናኘት ሊረዳዎት ይችላል።

የሴት ልጅ ግርዛት በጤና ላይ የሚያመጣቸው ችግሮች

በአንዳንድ ሴቶችና ልጃገረዶች ላይ የአጭርና የረጅም ጊዜ አካላዊና አእምሮአዊ የጤና ችግሮች ሊፈጥር ሲችል፤ እነዚህም የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፦

የረጅም ጊዜ

- ጠባሳ
- ውሃ መቋጠር ወይም መግል መያዝ
- በወር አበባ ጊዜ ወይም በወሲባዊ ግንኙነት ጊዜ ህመም
- በብልት ቀዳዳ መጥበቅና በጠባሳ ከመኮማተር የተነሳ የብልት በር መተርተርን የመሳሰሉ የወሊድ ጊዜ ችግሮች

የአጭር ጊዜ

- የፊኛና የሽንት ቧንቧ ቁስለት/ኢንፌክሽን
- ሽንት በመሽናት ወቅት ህመም
- ከባድ ህመም
- ትኩሳት
- መድማት

አእምሮአዊ ጤንነት

- የመንፈስ ጭንቀት/ድብርት
- የድህረጉዳት ጭንቀት/ ክፋ ትዝታ

በአንዳንድ ሴቶችና ልጃገረዶች ላይ የጤና ችግር ላይፈጠር ይችላል። ይሁን እንጂ፣ ከዚህ በላይ ከተጠቀሱት ችግሮች መካከል አንዱ ካጋጠመዎ፤ እርዳታ ለማግኘት ሓኪምዎን ወይም በገጽ 4 እና 5 ማግኘት የሚችሉትን በአቅራቢያዎት የሚገኝ አገልግሎት ሰጪ ማነጋገር ይችላሉ።

ለመልካም ጤንነት ያለዎት መብት

የአውስትራሊያ የጤና ጥበቃ መብቶች ቻርተር፣ የታካሚዎችንና በአውስትራሊያ የጤና ጥበቃ ሥርዓት የሚገለገልን ማንኛውም ሰው መብቶች በዝርዝር ያስቀምጣል። የጤና ጥበቃ ሥርዓቱን በሚጠቀሙበት ጊዜ መብቶችዎን ማወቅ አስፈላጊ ነው።

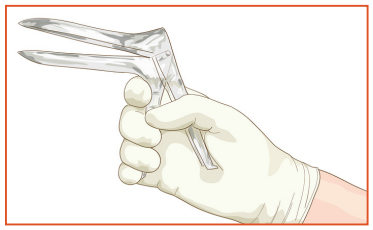
መብቶችዎ፦

- መረጃን መሠረት በማድረግ ለመወሰን የሚረዳዎት የጤና መረጃን **የማግኘት**። የጤና መረጃን ያለክፍያ በነጻ በብዙ ቋንቋዎች ማግኘት ይችላሉ። በአካባቢዎ የሚገኝ የድጋፍ አገልግሎት ሰጪን (በገጽ 4 እና 5) የማነጋገር ወይም የመድብለቋንቋ ቤተመጻህፍት በድረገጽ፦ www.mcwh.com.au ላይ የመመልከት ወይም በስልክ 1800 656 421 የመደወል።
- **ደህንነቱ የተረጋገጠ** እና ከፍተኛ የጥራት ደረጃ ያለው እንክብካቤን የማግኘት
- ለእርስዎ ለባህልዎ፣ ለእምነቶችዎና ለእሴቶችዎ **ከበሬታ ያለው** እንክብካቤን የማግኘት።
- በእርስዎ ላይ ተፅዕኖ ስላላቸው ማንኛቸውም አገልግሎቶች፣ መስተንግዶዎች፣ አማራጮችና ወጪዎች የሚያሳውቅዎ ግልጽ **ግንኙነት/ተግባቦት** የማግኘት። አስተርጓሚ ካስፈለግዎ ሀኪሙ፣ ነርሷ/ሱ/ ወይም ሌላ የጤና ባለሙያ ይህንኑ እንዲያውቁ የማድረግ። በአስተርጓሚው ላይ ቅሬታ ካለዎት፤ ሌላ አስተርጓሚ እንዲመጣ የመጠየቅ ወይም በስልክ አስተርጓሚ የመጠቀም መብት አለዎት።
- ከጤናዎ አጠባበቅ ጋር በተዛመዱ ውሳኔዎች ላይ **የመሳተፍ** የመካተት። በውሳኔው ደስተኛ ካልሆኑ፤ ከሌላ የጤና ባለሙያ የተለየ ምክር የመሻት መብት አለዎት።
- ግላዊ መረጃዎን **በምስጢር** የማስጠበቅ።
- በሚያገኙት እንክብካቤ ላይ **አስተያየት** የመስጠት እና አሳሳቢ ጉዳይ ካለ የማሳወቅ። ይሁን እንጂ፣ በሚደረግልዎት መስተንግዶ ደስተኛ ካልሆኑ ቅሬታ የማሰማት መብትዎ የተጠበቀ ነው። እያንዳንዱ ሆስፒታል እርስዎን ለመርዳት የተዘጋጁ 'የታካሚ ተከራካሪ' ወይም 'የደንበኛ አገልግሎቶች' አለው።

በግርዛትዎ ላይ ተፅዕኖ ሊፈጥሩ የሚችሉ ሂደቶች

ግርዛት የፈፀሙ ከሆኑ፣ ለየት ያሉ የጤና ሁኔታዎችና ሂደቶች መኖራቸውን ማወቅ አለብዎት፣ ምክንያቱም ይህንን ማወቅዎ፣ ሊያገኙት የሚችሉትን ከፍተኛ የህክምና እርዳታ ለማግኘት ያስችልዎታል።

የማህጸን ምርመራ/Pap Test



ወሲባዊ ግንኙነት የሚፈጽሙ ከሆነ በየ2 ዓመቱ የማህጸን ምርመራ/ pap test ማካሄድ አለብዎት። የሴት ግርዛት የፈፀሙ ከሆኑ በህክምና ሂደቱ ውስጥ ከማለፍዎ በፊት ለህኪም ወይም ለነርስዎ ይህንኑ ማሳወቅ ተገቢ ነው። የህክምና ሂደቱ ምቾት የሚያሳጣ ሊሆን ቢችልም ስቃይ/ህመም መፍጠር የለበትም። ህመም ከተከሰተ ወዲያውኑ ለህኪምዎ ወይም ለነርስዎ ማሳወቅ።

እርግዝና

የሴት ልጅ ግርዛት አንዳንድ ጊዜ በእርግዝና፣ በምጥና በወሊድ ጊዜ ችግር ሊፈጥር በመቻሉ የተነሳ፣ በቅድመወሊድ ቀጠሮዎችዎ ወቅት ስላሉዎት የወሊድ አማራጮችና ጥሩ ድጋፍ ማግኘት ስሚችሉባቸው ሁኔታዎች ከህኪምዎ ጋር መወያየቱ አስፈላጊ ነው።

ግርዛትዎን መቀልበስ

የብልትን ከንፈር በጥቂቱ ብቻ የነኩ አንዳንድ የግርዛት ዓይነቶችን መቀልበስ ይቻላል። በአውስትራሊያ ውስጥ የመቀልበስ ህክምና መስጠት የሚችሉ በዚህ ልዩ ሙያ የሠለጠኑ ህኪሞችና ነርሶች አሉ። ህክምናው ' ወደነበረበት መመለስ ' ተብሎ ይጠራል። የበለጠ መረጃ ለማግኘት በአቅራቢያዎ ያለውን አገልግሎት ሰጪ (በገጽ 4 እና 5) ያነጋግሩ።

በአውስትራሊያ ውስጥ የሚሰጡ የድጋፍ አገልግሎቶች

የተገረዙ ከሆኑ፣ በአውስትራሊያ ውስጥ በተለይ ለፍላጎቶችዎ ምላሽ መስጠት የሚችሉ የድጋፍ አገልግሎቶች ይገኛሉ። እነዚህ አገልግሎቶች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ፦

- ግርዛትዎን መቀልበስን የመሳሰለ በክሊኒክ የሚሰጥ ድጋፍ
  ልጆች የመውለድ ወይም ወሲባዊ ግንኙነት የመፈጸም እቅድ ካለዎት ይህ ጠቃሚ ነው።
- አንድ ለአንድ የምክር አገልግሎት
  ዘወትር መከፋት የሚሰማዎት ከሆነ፣ ይረዳኛል ብለው ከሚያምኑበት አንድ ሰው ወይም አማካሪ ጋር መነጋገር።
- የጥንዶች የምክር አገልግሎት/ለወሲባዊ ህክምና
  እርስዎና የፍቅር ጓደኛዎ ስለግንኙነታችሁ አሳሳቢ ጉዳይ ካላችሁ፤ ሁለታችሁ በአንድ ላይ የምክር አገልግሎት ሰጪን ማየትና ማነጋገር ትችላላችሁ።
- በሥነመራቢያ እና በሥነፆታ ጤንነት ዙሪያ ተስማሚ መረጃ።

በሥነመራቢያ እና በሥነፆታ ጤንነት ዙሪያ ትክክለኛ መረጃን ከአቅራቢያዎ ህኪም ወይም በገጽ 4 እና 5 ከተጠቀሱት አገልግሎት አቅራቢዎች ማግኘት ይችላሉ።

በአውስትራሊያ ውስጥ የሴት ልጅ ግርዛት መፈፀም ህገ - ወጥ ነው።

አውስትራሊያ ውስጥ የሴት ልጅ ግርዛት መፈፀም ህገ - ወጥ ነው። ሁሉም የአስተዳደር ግዛቶችና ክልሎች ይህንን ተግባር የሚያግዱ ህግጋት አሏቸው። ይህ፣ በልጃገረድ ህጻን ላይ ግርዛት ለማስፈፀም ወደ ውጭ አገር መውሰድን ያጠቃልላል። በተጨማሪም ህኪሞች አንዲት ሴት ከወለዶች በኋላ ብልቷን እንደገና መስፋት አይፈቀድለትም። ለበለጠ መረጃ በድረገጽ፣ www.fgminaustralia.com.au ላይ ገብቶ ማየት።

የድጋፍ አገልግሎትን ማነጋገር

እርስዎን መርዳት ወይንም ወደሌላ ድጋፍ ሰጪ አገልግሎት ሊመርዎት የሚችሉ በመላው አውስትራሊያ የሚገኙ ድርጅቶች ዝርዝር መረጃ ከዚህ በታች ቀርቧል። አስተርጓሚ የሚፈልጉ ከሆነ ለድርጅቱ ማሳወቅ አለብዎት።

ቪክቶሪያ

Multicultural Centre for Women's Health
Phone: +61 (03) 9418 0913

Banyule Community Health
Phone: +61 (03) 9450 2063

Darebin Council Youth Services
Phone: +61 (03) 8470 8001

Mercy Hospital for Women
Phone: +61 (03) 8458 4150

Cohealth-Collingwood
Phone: +61 (03) 9411 4333

Royal Women's Hospital
Phone: +61 (03) 8345 3058

Women's Health in the North
Phone: +61 (03) 9484 1666

Women's Health in the West
Phone: +61 (03) 9689 9588

Monash Health - Dandenong
Phone: +61 (03) 9594 6666

Cohealth - Kensington
Phone: +61 (03) 8378 1642

ታዝማኒያ

Red Cross Hobart
Phone: +61 (03) 6235 60013

Red Cross Launceston
Phone: +61 (03) 6326 0400

ኒው ሳውዝ ዋልስ/NSW

NSW Education Program on FGM
Phone: +61 (02) 9840 3910

ወስተርን አውስትራሊያ/WA

Women and Newborn Health Service
Phone: +61 (08) 9340 1557

ኩዊንስላንድ/QLD

Multicultural Women's Health
Phone: +61 (07) 3250 0250

የአውስትራሊያ ርእሰ ከተማ ተሪቶርይ/ A.C.T.

ACT Health
Phone: +61 (02) 6205 1078

ሳውዝ አውስትራሊያ/SA

Migrant Health Service
Phone: +61 (08) 8237 3912

ኖርዘርን ተሪቶርይ/NT

Family Planning & Welfare
Phone: +61 (08) 8948 0144