# ብዛዕባ ኣንስታይ ብልዕታዊ ኣካል ጉድዓት/ ምቁራጽ/ FGM/C ንምፍላጥ ብሃገራዊ ደረጃ ዝተዳለወ ትምህርቲ

ብዛዕባ ኣንስታይ ብልዕታዊ ኣካል ብልታዊ ኣካል ጉድዓት/ምቁራጽ/ FGM/C ንምፍላጥ ብሃገራዊ ደረጃ ዝተዳለወ ትምህርቲ/(NETFA) ንደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ ጥዕና ብዙሕ ባህላዊ ዘለዎ ማእከል ዚኸየድ ሃገራዊ ፕሮጀክቲ ከምዝኾነን ብናይ ኮመንዌልዝ መንግሥቲ ገንዘብ ሓገዝ ይረኽብ እዩ። ናይቲ ፕሮጀክቲ ላዕማ ኣብ ኣውስትራሊያ ውስጢ ጠቃሚ ንዝኾኑ ማሕበረሰባት ብዛዕባ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ምኽንኻብ ንክፈልጣ ምግባርን እሞ ነቲ ዝዳለው ሓገዝ ደገፍ ንክጣሓየ ይኸውን። ንዝበለጸ መረዳእታ ኣብ ዌብሳይቲ፡ www. FGMinAustralia.com.au ኣቲኻ ምርኣይ ወይኻዓ ንናትና ኣብ Twitter @EndFGM_NETFA ምርኣይ።

## The Multicultural Centre for Women's Health

ንደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ ጥዕና ብዙሕ ባሕላዊ ዘለዎ ማእከል (MCWH) ብሃገራዊ ደረጃ ማሕበረሰብ ዝተመስረተ ድርጅቲ ከምዝኾነ ናብ ሃገር ንዝመጹን ስደተኛ ንደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ ጥዕናን ብኣመራርሓ፤ ትምህርቲን ምኽሪ/ውክልና ምድላው ንክማሓይሽ ዝወሰነ ድርጅት እዩ። ብዙሕ ባሕላዊ መገልገሊታት ኣብ ዌብሳይቲ:
www.mcwh.com.au
ኣቲኻ ምርኣይ። ወይኻዓ ብዘይክፍሊት መደወሊ ሆት ላይን ብስልኪ 1800 656 421 ገርኺን ደውላልና።

ናይ NETFA ፕሮጀክቲ ዝኸየዶ ብናይ ደቂ ኣንስትዮ ሓለዋ ጥዕና ብዙሕ ባሕላዊ ዘለዎ ማእከል ከምዝኾነን ናይ ገንዘብ ሓገዝ ዝረኽቦ ብናይ ኮመንዌልዝ መንግሥቲ ይኸውን። ንዝበለጸ መረዳእታ ኣብ ዌብሳይቲ፡ www.netfa.com.au ኣቲኻ ምርኣይ ወይኻዓ ንናትና ኣብ Twitter @EndFGM_NETFA ምርኣይ።

መጨረስታ ዝተመሃየሰ: ሓምለ/July 2016 ዓ.ም

NETFA

# ንዝተኸንሸባ ደቂ ኣንስትዮን ኣጓላትን ናይ ደገፍ ኣገልግሎት።

ዝተኸንሸባ እሞ ደገፍ ንዝደሊያ ደቂ ኣንስትዮን ኣጓላትን እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ መምርሒ እዩ።

# ናይ ኣንስታይ ምግራዝ ወይኸዓ ባሕላዊ ምቑራፅ

ምኽንኻብ ኣንስትዮ ባሕላዊ ተግባር ከምዝኾነ እሞ ነቲ ወጻእ ብልዕቲ ኣካል ብምቅያር እዩ። ሓደሓደ ግዘ እዚ ናይ ኣንስታይ ብልዕቲ ምቑራፅ ‘Sunnah’ ብዝብል ይጽዋእ ከምኡ’ውን ባሕላዊ ምቑራፅ ወይኸዓ ናይ ኣንስታይ ብልዕታዊ ኣካል ጕዳዓት/ምቑራፅ (FGM/C) ተባሂሉ ይጽዋእ።

ኩሉ ዓይነት ናይ ጓል ኣንስተይቲ ምኽንኻብ ብናይ ሓለዋ ጥዕና ጥቕሚ ከምዘይብሉ እዚ’ውን ኣብ ኣህጉራዊ ዘሎ ሰብዓዊነት መሰላት ምጥሓስ ከምዝኾነ ይፍለጥ እዩ።

ብዛዕባ ናትኽን ኣካላዊ ጥዕና ከምኡ’ውን ብዘዕባ ናይ ቕድሚት መማረጺ ኩነታ ንምውሳን ምእንታን ትኽእላ ንዝተወሓበኽን መረዳእታ ናይ ምጥቓም መሰል ኣለኽን። በዚ ውሽጢ ዚካተት፣ ንስኽን መዓዝ፣ ምስመን ወይኸዓ ርኽበ ስጋዊ ምግባር ዘይምግባር ከምኡ’ውን ሕጻውንቲ ንምውላድን መዓዝ ንዝብሎ ንምምራጽ ይኸውን። ብዛዕባ ዘለኽን ሓለዋ ጥዕና መሰላት ንክሕግዘን ብናይ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ምስዘሎ ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት ንክትራኸባ እዚ ንእሽቶ መጽሓፍ ክሕግዘኽን ይኽእል።

## ናይ ጓል ኣንስተይቲ ምኽንኻብ ኣብ ጥዕና ዘምጽኡ ጸገም

ኣብ ሓደሓደ ደቂ ኣንስትዮን ኣጓላት ናይ ሓጺር ግዘን ነዊሕ ግዘ ናይ ኣካልን ኣእምሮ ጥዕና ጸገም ክፈጥር ይኽእል፤ በዚ ዚካተት:

### ናይ ነዊሕ ግዘ

- ቁስሊ በሰላ ምፍጣር
- ፍሕሸ ወይኸዓ መግሊ ዘለዎ ሕበጥ
- ኣብ ወርሓዊ ጽግያት ወይኸዓ እዋን ስጋዊ ርክብ ሕማም
- ሕጻን ክውለድ እንከሎ ጸገማት ግለት ክም ናይ ብልዕቲ ርሕሚ ነኺል ምጽባብን ቁስሊ በሰላ ስለዘሎ ናይ ግሕጸን ምጭዳድ ይፈጠር እዩ።

### ናይ ሓጺር ግዘ

- ብናይ ፍሕሾን ሽንቲ ቧንቧ ረኽሲ ምፍጣር
- ክትሽይን እንከሎ ሕማም
- ከቢድ ቃንዛ ሕማም
- ረስኒታት
- ምድማይ

### ናይ ኣእምሮ ጥዕና

- ጭንቀት
- ናይ ዝሓለፈ ምስቓይ እንዳዘከርካ ምጭናቕ

ኣብ ሓደሓደ ደቂ ኣንስትዮን ኣጓላት ናይ ጥዕና ጸገም ኣይረኽባን እየን። ይኹን እምበር ኣብዚ ላዕሊ ዘሎ ጸገማት እንተዳ ኣጋጢሙኽን፤ እሞ ሓገዝ ንምርኻብ ሓኪምኽን ወይኸዓ ኣብቀረባኽን ዘሎ ኣገልግሎት ውሃቢ፤ ኣብ ገጺ 4’ን 5 ዝርከብ ኣዘራርባ።



# ጽቡቕ ሓለዋ ጥዕና ንምርካብ ዘለኽን መሰል

ብናይ ኣውስትራሊያ ሕጊ መምርሒ ናይ ጥዕና ሓልየት ክንኽን ምርካብ መሰላት ከምቲ ዝገለጾ ሕሙማትን ዝኾነ ሰብ ንናይ ኣውስትራሊያ ሓለዋ ጥዕና ኣሰራርሓ ናይ ምጥቓም መሰል ኣለኽን። ንናይ ሓለዋ ጥዕና ኣሰራርሓ ኣብትዋቕማሉ ግዘ ንዘለኽን መሰላት ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።

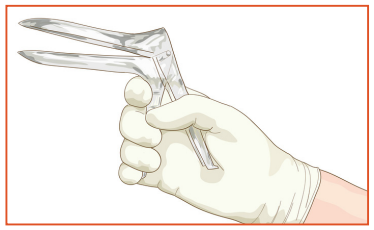
በዚ ዝስዕብ ዘሎ ንምግባር መሰልክን እዩ:

- ብመረዳእታ ዝተደገፈ ውሳነ ንምክያድ ናይ ሓለዋ ጥዕና መረጋገጺ **ምድላው**። ናይ ሓለዋ ጥዕና ሓበሬታ መረዳእታ ብዘይኽፍሊት ብናዓ ብብዙሕ ጃንጃታት ምርኻብ ይኽኣል እዩ። ብናትኽን ከባቢ ንዘሎ ናይ ደገፍ (ብገጺ 4’ን 5) ኣዘራርባ ወይኸዓ ንናይ ብዙሕ ጃንጃ ቤተመጻሕፍቲ ኣብ ዌብሳይቲ፡ www.mcwh.com.au ኣቲኻ ምርኣይ ወይኸዓ ብስልኪ 1800 656 421 ምድዋል።
- **ድሕንነት** ዘለዎን ላይእላዋይ ጽሬት ንዘለዎ ሓልየት ምርኻብ።
- ነቲ ሓልየት ክትረኽባ እንከሎ ዘለኽን ባሕሊ፤ እምነትን ልምዲ **ክብረት** ምርኻብ።
- ብዛዕባ ዝኾነ ኣገልግሎታት፣ ምስትእንጋድ፤ መማረጺ ኩነታትን ንኣኽን ንምኽፋል ጸገም ስለዝኾነ ወጪታት ንምፍላጥ ግልጺ ዝኾነ **ዘረባ/ርክቢ** ምርኻብ። ኣስተርጓማይ እንተደሊኽን ንሓኪም፤ ንነርሲ ወይኸዓ ንካልእ ሓለዋ ጥዕና ሰበሞያ ንክፈልጥ ምግባር እዩ። ብዝተዳለወ ኣስተርጓማይ ሕጉስቲ ብዘይምኽንኻ፤ ካልእ ተርጓማይ ንምሕታት ወይኸዓ ብስልኪ ኣስተርጓማይ ምጥቃም ይኽኣል እዩ።
- ብናትኽን ሓልየት ዚተዛመደ **ተሳትፎ** ንምግባርን በቲ ውሳነ ኣወሓሕባ ብሓባር ምኽን። በቲ ዝተውሃበ ውሳነ ሕጉስቲ እንተዘይኾይንክን፤ ከም ካልእ መማረጺ ዝኸውን ንናይ ሓለዋ ጥዕና ሰበሞያ ምኽሪ ናይ ምርኻብ መሰል ኣለኽን።
- ናትኽን ብሕታዊ መረዳእታ **ብግለዊነትን** ብሚስጢራዊነት ይዕቀብ።
- በቲ ትረኽቦ ሓልየት **ርኢይኾን** ዘተሓሳስብ ጉዳይ እንተሃልዩ ኣፍልጣ። ይኹን እምበር በቲ ዝግበረልኽን ኣቐራርባን ምትእንጋድ ሕጉስቲ እንተዘይኾይንክን እሞ ጥርዓን ቅሬታ ንምግባር መሰልክን እዩ። ንኣኽን ንምሕጋዝ ‘ናይ ሕሙም ተወካሊይ’ ወይኸዓ ‘ናይ ዓሚል ኣገልግሎታት’ ነንሕድሕዲኡ ኣሰበዳሊ ከምዘለዎ እዩ።

# ብናትኽን ምኽንሻብ ጸገም ክፈጥር ዝኽእል ናይ ሕክምና ኣሰራርሓ ከይዲ

ናይ ዓል ኣንስተይቲ ምኽንሻብ እንተጌርክን እሞ ክትፈልጥኦ ዝግባእ ፍሉይ ዝበሉ ናይ ጥዕና ኩነታትን ናይ ሕክምና ኣሰራርሓ ከይዲታት ከምዘለውን እዚ ′ውን ብዝተኻኣለ ብጣዕሚ ጽቡቕ ዝኾነ ናይ ሕክምና ሓገዝ ንክትረክባ ይሕግዝ እዩ።

## ናይ ማሕጸን መርመራ/Pap Test



ስጋዊ ርክቢ ትገብራ እንተኾይንክን በብ 2 ዓመታት ናይ ማሕጸን መርመራ/pap test ክትገብራ ኣለኽን። ናይ ዓል ኣንስታዮ ብልዕቲ ምክንሻብ እንተጌርኽን ቅድሚ ናይ ሕክምና ኣሰራርሓ ከይዲ ምጅማር ናትኽን ሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ንክፍለጥ ምግባር። እቲ ናይ ሕክምና ኣሰራርሓ ከይዲ ምቑው ከይኸውን ይኽእል የግዳስ ዘሕምም ክኸውን የብሉን። ቅንዛ ሕመም እንተተፈጢሩ ቐልጢፍኽን ናትኽን ሓኪም ወይኻዓ ነርሲ ክፈልጥዎ ምግባር።

## ጥንሲ

ብናይ ኣንስታይ ብልዕቲ ምኽንሻብ ምክንያት ሓደሓደ ግዘ ብጥንሲ እዋን፤ ብጻዕሪ ሕርሲ ግዘን ክትወልድ እንከሎ ጸገም ክፈጥር ይኽእል። ኣብ ትወልዳሉ ግዘ ስለዘሎ መማረጺታት ምስ ሓኪም ምዝርራብ ኣገዳሲ ከምዝኾነ እሞ ቅድሚ ምውላድ ኣብዝግበሩ ቆጸሮታት ብኽመይ መገዲ ጽቡቕ ሓገዝ ምርካብ ከምትኽእላ ቐዲምካ ምድላው ይግበር እዩ።

## ንናትኽን ምኽንሻብ ምዕራይ

ሓደሓደ ምኽንሻብ ግለት ከም ከንፈር ሲመስል ምውጋድ/Infibulation ወይኻዓ Pharaonic ንዘ ኣመሰሉ ምዕራይ ይኽኣል እዩ። ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ናይ ምዕራይ ኣሰራርሓ ከይዲ ዝገብሩ ፍሉይ ሰበሞያ ሓኪማርን ነርሲታት ኣለዉ። እዚ ′ውን ‘ናብቲ ዝነበረሉ ምምላስ/Deinfibulation’ ብዝብል ይጽዋእ። ብዝበለጸ መረዳእታ ንምርካብ ብከባቢኽን ንዘሎ ኣገልግሎት ውሃቢ (ብገጹ 4′ን 5) ኣዘራርባ።



# ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት

ናይ ኣንስታይ ምኽንሻብ እንተጌርኺን ነቲ ዝቐርረበ ድሌትኽን ምላሽ ምሃብ ዚኽእል ናይ ደገፍ ኣገልግሎታት ኣብ ሙሉእ ኣውስትራሊያ ይርኸብ እዩ። በዞም ኣገልግሎታት ውሽጢ ዚካተት፡

- ኣብ ክሊኒክ ደገፍ ከም ናትኽን ብልዕቲ ምኽንሻብ ምዕራይ
  ቆልዑት ንክነብረኽን ወይኻዓ ስጋዊ ርክቢ ንምፍጻም ንድፊ እንተሃልዩኽን እዚ ጠቓሚ እዩ።
- ሓደ ንሓደ መማኽርቲ
  ኩልግዘ ትበሳጨዋ እንተኾይንክን እሞ ይሕግዘኺ እዩ ኢልኽን ንትኣምኑሉ ዝኾነ ሰብ ወይኻዓ ኣማካሪ ኣዘራርባ።
- ንሰብዓይን ሰበይቲ መማኽርቲ/ንስጋዊ ርክቢ ሕክምና
  ንስኽን በዓል ሓዳርኽን ብዛዕባ ስጋዊ ርክቢ ምግባር ኣተሓሳሳቢ ጉዳይ እንተሃልዩኹም፤ ክልቴኹም ብሓባር ንኣማኻሪ ሰበሞያ ምርኣይን ምዝርራብ ይኽኣል እዩ።
- ትኽክለኛ ዝኾነ ስጋዊ ርክቢ ምግባርን ናይ ሓራስ ሓለዋ ጥዕና መረዳእታ።

ትኽክለኛ ስለዝኾነ ስጋዊ ርክቢ ንናይ ምውላድ/ሓራስ ሓለዋ ጥዕና መረዳእታ ብናትኽን ከባቢ ሓኪም ወይኻዓ ኣብ ገጹ 4′ን 5 ዘሎ ውሃቢ ኣገልግሎት ኣቢሉ ክዳለው ይኽእል።

# ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ናይ ዓል ኣንስተይቲ ምኽንሻብ ዘይሕጋውነት እዩ።

ኣውስትራሊያ ውሽጢ ናይ ኣንስታይ ብልዕቲ ምኽንሻብ ዘይሕጋዊነት እዩ። ነዙይ ተግባር ዚዕገድ ሕጊታት ኣም ሙሉእ መምሕድዳት ግዝዓት ተራቒርይ እከምዘሎ እዩ። በዚ ውሽጢ ዚካተት ንሕጻን ኣንስት ምኽንሻብ ንምግባር የባሂሉ ናብ ወጻእ ሃገር ምውሳድ። ብተወሳኺ′ ድማ ደቂ ኣንስትዮ ድሕሪ ምውላድ ሓኪም ነቲ ብልዕቲ እንዳጋና ምስፋይ ከምዘይፍቐደሉ እዩ። ንዝበለጸ መረዳእታ ኣብ ዌብሳይቲ፡ www.fgminaustralia.com.au ኣቲኻ ምርኣይ።

# ንናይ ደገፍ ኣገልግሎት ኣዘራርባ

ንኣኽን ምሕጋዝ ዝኽእሉ ወይኸዓ ናብ ካልእ ደገፍ ውሃቢ ምልኣኽ ዝኽእሉን ኣብ ሙሉእ ኣውስትራሊያ ንዘሉ ድርጅታት ንክተዛርባ በዚ ታሕቲ ዝርዝር መረዳእታ ቐሪቡ ኣሎ። ኣስተርጓማይ ትደልያ እንተኾይንኽን ነቲ ድርጅት ክተፍልጣ ኣለኽን።

## 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 ኣውስትራሊያ/WA

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

## ኩዊንስላንድ/QLD

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

## ናይ ኣውስትራሊያ ረእሰ ከተማ ተሪቶርይ/A.C.T.

ACT Health
Phone: +61 (02) 6205 1078

## ሳውዝ ኣውስትራሊያ/SA

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

## ኖርዘርን ተሪቶርይ/NT

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