በጋራ ለጤንነት

CHWዎች ስለ ክትባቶች አሳታፊ ውይይቶችን እንዲያደርጉ የሚያስችል የመረጃ ምንጭ

ይህ ቱልኪት የተዋቀረው ከCommunity Health Workers (CHWs፣ የማህበረሰብ ጤና ሰራተኞች) በተሰጡ ግብረመልሶች ነው። ስለ ክትባቶች አስፈላጊነት እና ጤናቸውን ለመጠበቅ ሌሎች መንገዶችን በተመለከተ ከደንበኞችዎ ጋር መነጋገር እንዲችሉ መረጃ፣ እንቅስቃሴዎች እና አስተማማኝ የመረጃ ምንጮችን ይዟል።

ማንም ሰው በተላላፊ በሽታዎች፣ ኮቪድ-19ን ጨምሮ መታመም አይፈልግም። እንደ CHW፣ ደንበኞችዎ ይተማመኑብዎታል፣ እና ይህ ቱልኪት ለእነሱ በጣም ጠቃሚ የሆነውን የጤና መረጃ እንዲያጋሩ ይረዳዎታል።

የቱልኪት ይዘቶች፦

የጠቃሚ ምክር ወረቀቶች

እነዚህ በአጭሩ የእውነተኛ መረጃ ወረቀቶች ስለ ክትባቶች እና ስለእነሱ ሊኖርዎት ስለሚችሉ ውይይቶች ከፍተኛ ደረጃ ያላቸውን መረጃዎች ያካትታሉ። ጠቃሚ ምክሮችን እና ከደንበኞች ጋር ለመነጋገር ነጥቦችን ለማግኘት እነዚህን ሉሆች በፍጥነት ማግኘት ይችላሉ።

ርዕሶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- **እውነታዎችን ማጋራት** ክትባት እና ሌሎች ጤናማ ባህሪያትን የሚያበረታቱ
- **ትክክለኛውን አነጋገር መጠቀም** ይህም ስለ ክትባቶች ሲናገሩ
- **የተለመዱ ስጋቶችን መፍታት** እነዚህም ደንበኞች ሊኖራቸው የሚችሉ ናቸው
- **እሴቶችን ማክበር** ይህን የሚያደርጉት ጤናማ ህይወትን እያበረታቱ ነው

የውይይት መመሪያዎች

በደንበኛ ውይይቶች ውስጥ ሊናገሩ የሚችሉትን ነገር ይለማመዱ።

ይህ ክፍል የሚከተሉትን ያካትታል፦

- **ለምሳሌ የሚሆኑ ውይይቶች** በCHW እና በተለያዩ ደንበኞች መካከል
- **የድምጽ ቅጂዎች** ከምሳሌ ውይይቶች የተወሰዱ
- **የውይይት ወረቀት፣** ይህም የእራስዎን ምላሾች ለመፃፍ እና የውይይት ችሎታን ለመለማመድ

ሊታተም የሚችል የኪስ ቦርሳ ካርድ ይህም ለውይይት የሚሆኑ ጠቃሚ ምክሮችን የያዘ

የራሳቸውን ውይይት መጀመር ከፈለጉ ከደንበኞችዎ ጋር ለማጋራት ነፃነት ይሰማዎ።

ምስክርነቶች

እነዚህ የታመኑ የማህበረሰብ አባላት ስለ ክትባቶች ደህንነት እና አስፈላጊነት ሲናገሩ የሚያሳዩ ቪዲዮዎች ናቸው። እነዚህን ይመልከቱ ወይም ከደንበኞች ጋር ያጋሩ።

በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ይህ ከCHWዎች የተለመዱ ጥያቄዎችን ያካትታል፣ ለምሳሌ፦

- ደንበኞች ስለ ክትባቶች የተሳሳቱ ይዘቶችን እንዲለዩ እንዴት መርዳት እችላለሁ?
- ሎንግ ኮቪድን እንዴት ማስረዳት እችላለሁ?
- ከልጆች እና ከእርግዝና ጋር ስለተያያዙ ክትባቶች እንዴት ማውራት እችላለሁ?
- የደንበኞቼን ሃይማኖታዊ ስጋቶች እንዴት ነው የምፈታው?
- እና ሌሎችም

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም የመስማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በdoh.information@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።
DOH 130-115 April 2026 Amharic

Washington State Department of HEALTH