

# በጋራ ለጤንነት

ስለ ክትባቶች አሳታፊ ውይይቶችን እንዲያደርጉ  
የሚያስችል የመረጃ ምንጭ



ስለ ክትባቶች አስፈላጊነት  
እና ጤናቸውን መጠበቂያ  
ሌሎች መንገዶችን በተመለከተ  
ከደንበኞቻቸው ጋር መነጋገር  
እንዲችሉ ይህ መጽሐፍ መረጃ፣  
እንቅስቃሴዎች እና አስተማማኝ  
የመረጃ ምንጮችን ይዟል።



### የጠቃሚ ምክር ወረቀቶች

4-19

ስለ ክትባቶች አጭር የእውነተኛ መረጃዎች እና ከደንበኞች ጋር ሊኖርዎት የሚችሉ ውይይቶች። ርዕሶች የሚከተሉትን ያካትታሉ፦

- ክትባት እና ሌሎች ጤናማ ባህሪያትን የሚያበረታቱ እውነታዎችን ማጋራት
- ስለ ክትባቶች ሲናገሩ ትክክለኛውን አነጋገር መጠቀም
- ደንበኞች ሊኖራቸው የሚችሉትን የተለመዱ ስጋቶችን መፍታት
- ጤናን እያበረታቱ ሳለ እሴቶችን ማክበር



### በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

20-23

ለተለመዱ ጥያቄዎች የሚሰጡ ምላሾች፣ ለምሳሌ፦

- ሎንግ ኮቪድን እንዴት ማስረዳት እችላለሁ?
- ከልጆች እና ከእርግዝና ጋር ስለተያያዙ ክትባቶች እንዴት ማውራት እችላለሁ?
- የደንበኞችን ሃይማኖታዊ ስጋቶች እንዴት ነው የምረታው?



### የተሳሳተ መረጃ ማረም

24-27

ደንበኞች ስለ ክትባቶች የተሳሳተ መረጃን እንዲለዩ የሚያግዝ መመሪያ።



### የውይይት መመሪያዎች

28-32

በCHWዎች እና በደንበኞች መካከል የምሳሌ ውይይቶች።



### የውይይት የስራ ለህ

33

ከደንበኞች ጋር መነጋገርን ለመለማመድ የሚያግዝ መሣሪያ።



### ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች

34-36

የመሣሪያ ቋጥ ውስጥ ወደሚገኙ ተጨማሪ ቁሶች አገናኞች።

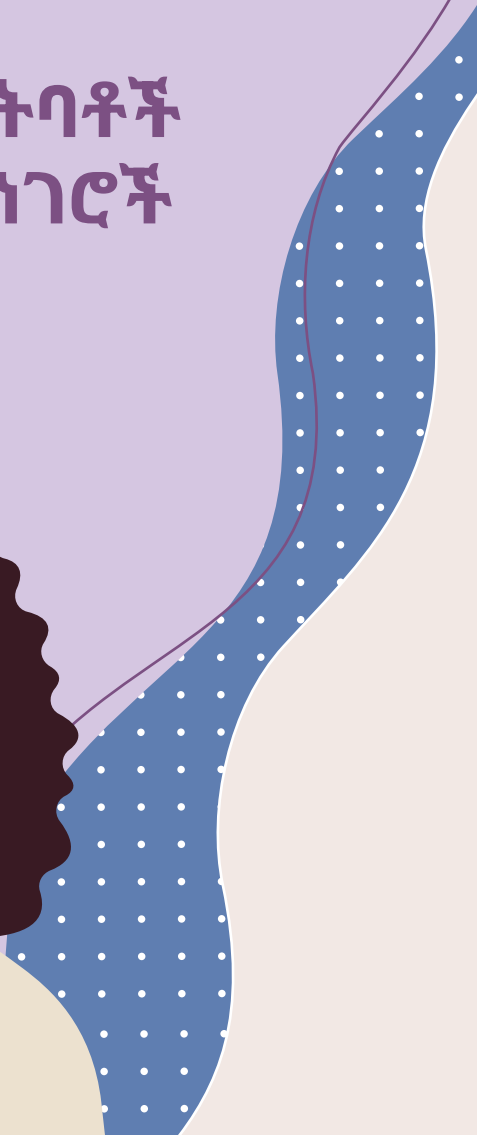


**ከደንበኞች ጋር ሲነጋገሩ፣ ግልጽ መሆን እና እውነታዎቹን ማወቅ አስፈላጊ ነው።**



ትክክለኛ ሳይንሳዊ መረጃዎችን ማጋራት የደንበኞችዎን እምነት ሊገነባ እና ክትባቶች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ መሆናቸውን እንዲያውቁ ሊያደርግ ይችላል።

**CHWዎች ስለ ክትባቶች ማወቅ ያለባቸው ነገሮች እነሆ።**



**ስለ ክትባቶች  
አንዳንድ  
እውነታዎች እነሆ።**



ክትባቶች ጥቅም ላይ  
ከማዋላቸው በፊት **በጥንቃቄ  
ተመርምረዋል።** ጥቅም ላይ  
እንዲውሉ ፍቃድ ከተሰጣቸው  
በኋላም ቢሆን፣ ደህንነታቸው  
የተጠበቀ መሆኑን  
ለማረጋገጥ በየጊዜው ክትትል  
ይደረግባቸዋል።



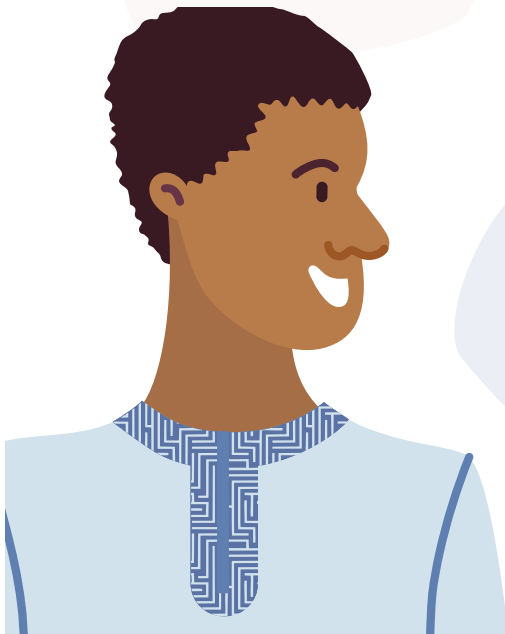
ክትባቶች ሕመም፣ አካል ጉዳተኝነትን  
እና ሞትን በመከላከል **ሕይወትን  
ይታደጋሉ።** ክትባቶች እንደ ፖሊዮ፣  
ኩፍኝ፣ ኮቪድ-19 እና ሌሎች ብዙ  
በሽታዎችን ለመከላከል ምርጡ  
መከላከያችን ናቸው።



ከታመሙ ክትባት መውሰድዎ በሽታዎ  
አደገኛ ወይም ገዳይ የመሆን **እድልን  
ይቀንሳል።**



ክትባቶች **ሰውነትዎ** ኢንፌክሽኖችን  
እንዲያውቅ እና እንዲዋጋ ያግዛሉ።  
እንዲሁም በማህበረሰብዎ ውስጥ የበሽታ  
ስርጭትን ይከላከላሉ።



## የተለመዱ ክትባቶች እና መቼ እንደሚመከሩ እነሆ።

- ገና ለተወለዱ እስከ 12 ወር ለሆኑ ህጻናት፡-

ሄፓታይተስ ቢ በወሊድ ጊዜ፣ Respiratory syncytial virus (RSV፣ የመተንፈሻ አካላት ሲንሲቲያል ቫይረስ)፣ ሮታቫይረስ፣ DTaP፣ Hib፣ የሳንባ ምች፣ ፖሊዮ፣ ኮቪድ-19 እና ጉንፋን
- ከ1-8 ዓመት ለሆኑ ህጻናት፡-

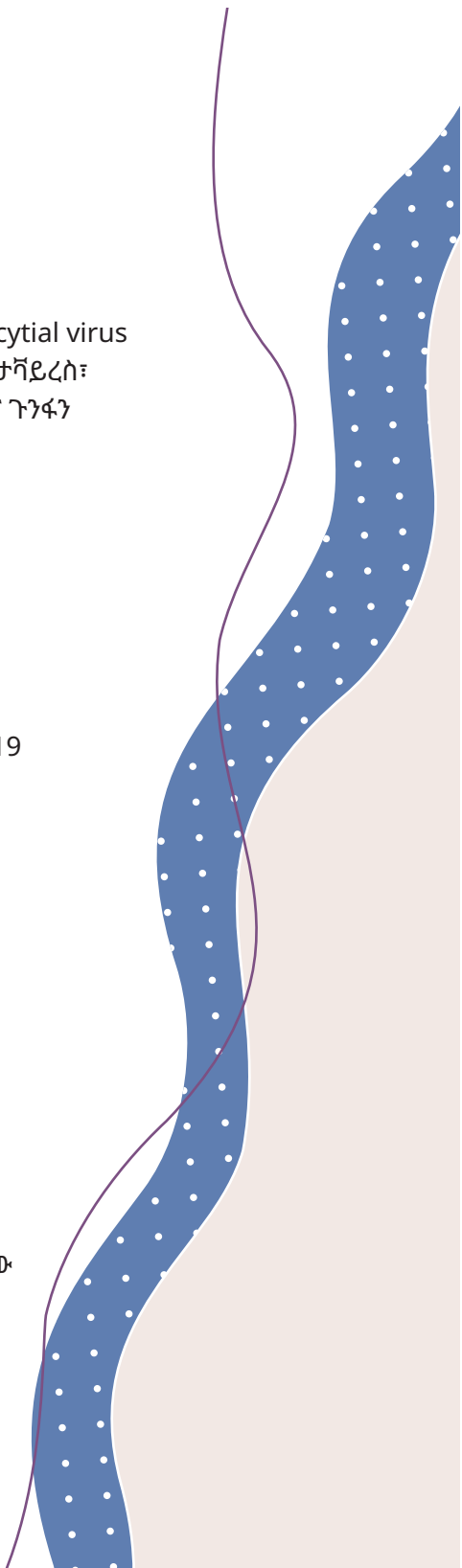
የሄፓታይተስ ኤ፣ MMR፣ የኩፍኝ እና ጉንፋን ጨምሮ አንዳንድ የሕፃናት ክትባቶች ተጨማሪ መጠኖች
- ከ9-18 ዓመት ለሆኑ ህጻናት፡-

9 ዓመት ላይ Human papillomavirus (HPV፣ የሰው ፓፒሎማቫይረስ)፣ Tdap፣ እና የሜኒንጎኮካል 11 ዓመት ላይ፣ ጉንፋን እና ኮቪድ-19 በየመኸሩ
- ለአዋቂዎች፡-

የጉንፋን፣ የኮቪድ-19፣ የሺንግልዘ፣ RSV፣ የሳንባ ምች እና የTdap ቡስተሮች
- ከእርግዝና ጋር የተያያዙ ክትባቶች፡-

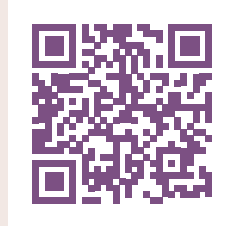
ወላጅንም ሆነ ህፃንን ለመጠበቅ በእርግዝና ወቅት የTdap፣ የጉንፋን፣ የኮቪድ-19 እና የRSV ክትባቶች ይመከራሉ

እያንዳንዱ ክትባት የተለየ ነው። ደንበኞች፣ በተለይም የተዳከሙ የበሽታ መከላከያ ስርዓቶች ያሏቸው፣ የትኞቹ እንደሚያስፈልጋቸው ከአቅራቢዎቻቸው ጋር ማማከር አለባቸው። አብዛኛዎቹ ፋርማሲዎች፣ የማህበረሰብ ክሊኒኮች ወይም የጤና መምሪያዎች የክትባት ቀጠሮዎችን ያቀርባሉ።



### ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች የሚለውን አዘራረ ጠቅ ያድርጉ።



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) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 130-118 April 2026 Amharic**



**ከደንበኞች ጋር ስለ ክትባቶች ሲነጋገሩ፣  
የእርስዎ አነጋገር እና አኳኋን  
አስፈላጊ ፍቸው።**



ውጤታማ ውይይቶችን እንዴት ማድረግ እና ዘና  
እንዲሉ እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ እነሆ።

**ስለ ክትባቶች  
ጥያቄዎችን  
ማንሳት  
ምንም ችግር  
የለውም።**



ስለ ክትባቶች ብዙ ሀሰተኛ ወይም የተሳሳቱ መረጃዎች አሉ፤ እና ደንበኞች ስለ ክትባቶቹ ስጋታቸውን፣ ጥርጣሬዎቻቸውን እና ጠንካራ አስተያየቶችን ሊያጋሩ ይችላሉ። እርስዎ ወይም ደንበኞቻዎ ምንም ቢሰማዎትም፣ ስለ ክትባቶች አስፈላጊነት አክብሮት የተሞላበት እና ትርጉም ያለው ውይይት ማድረግ ይችላሉ።

- የክትባት መረጃን ማጋራት ይችሉ እንደሆነ ይጠይቁ።
- የተረጋገጡ፣ አክባሪ እና ጨዋ ይሁኑ።
- መጀመሪያ ያዳምጡ። በአሳቢነት ምላሽ ይስጡ።
- ምን ዓይነት ጥያቄዎች እንዳሏቸው ይጠይቋቸው።
- ተመሳሳይ የድምፅ ቃና ይኑርዎት።
- ስሜታቸውን ይገንዘቡ።
- ወዳጃዊ እና አበረታች ይሁኑ።



**የማወቅ ጉዞት ይኑርዎ እና አይገምቱ። ስሜታቸውን እና እሴቶቻቸውን ለመረዳት ጠለቅ ያሉ ጥያቄዎችን ይጠይቁቸው።**

ለምሳሌ

**“ስለ ክትባቶች የሰሙትን ነገር ልትነግሩኝ ይችላሉ? ለቤተሰብዎ ስለሚሰጡ ክትባቶች ምን ጥያቄዎች አሉዎት?”**

**ስጋቶቻቸውን ይረዱ እና አስቀድሞ መገመትን ያስወግዱ።**

ለምሳሌ

**“ስለ ክትባቶች ጥያቄዎች የሚቀርቡት እርስዎ ብቻ አይደሉም። ሁላችንም የምንወዳቸውን ሰዎች ደህንነት እና ጤና መጠበቅ እንፈልጋለን፣ እና በኢንተርኔት እና በማህበራዊ ሚዲያ ላይ እርስ በርሳቸው የሚጋጩ እና ግራ የሚያጋቡ መረጃዎች አሉ።”**

**በክትባቶች ግላዊ ጥቅሞች ላይ ያተኩሩ።**

ለምሳሌ

**“ስለቤተሰብዎ ጤና እንደሚጨነቁ ማስተዋል ችያለሁ። ክትባቶች እርስዎንም ሆነ እነሱን ከበሽታ ሊከላከሉ ይችላሉ።”**

**ቀላል እና ወዳጃዊ ያድርጉት፣ በዛውም ግን አስተማማኝ የመረጃ ምንጭ መሆንዎን ያሳውቁቸው።**

ለምሳሌ

**“ክትባቶች እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች እንዴት እንደሚከላከሉ የተማርኩትን ላካፍልዎት እችላለሁ?”**

**የመረጃ ምንጮችን እና ድጋፍ ያቅርቡ።**

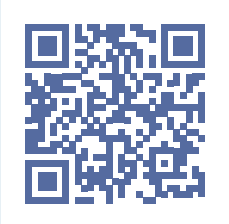
ለምሳሌ

**“ፍላጎት ካለዎት፣ ስለ ክትባቶች አንዳንድ ጥያቄዎችዎን ሊመልስ የሚችል መረጃ ላካፍልዎ እችላለሁ። የበለጠ መነጋገር ከፈለጉ ይህንን ውይይት ለመቀጠል ዝግጁ ነኝ።”**



**ተጨማሪ ይወቁ**

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች የሚለውን አዘራረጥ ጠቅ ያድርጉ።



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) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 130-118 April 2026 Amharic**



**ደንበኞች ስለ ክትባቶች ካላቸው ስጋት ጋር ወደ እርስዎ ሲመጡ፣ ወዳጃዎ፣ ደጋፊ እና እውነታዊ በሆነ መንገድ ምላሽ መስጠት ይችላሉ።**



ምላሾችዎ ደንበኛዎ ክትባት ስለመውሰድ የበለጠ በራስ መተማመን እንዲኖራቸው የሚያደርግ ውጤታማ ውይይት ሊጀምሩ ይችላሉ።

**ስጋቶችዎን መፍታት እችላለሁ።**



**አንዳንድ የተለመዱ የደንበኛ ስጋቶች አህያዎ።**

እነዚህን ምላሾች ለእርስዎ ትክክለኛ እንደሆኑ እንዲሰማዎት ያስተካክሉ። ርህራሄ ይሁኑ እና የማወቅ ጉጉት ይኑርዎት፣ በዛውም ግን በእውነታዎች ይምሩ።

**“ክትባቶች ኦቲዝምን እንደሚያስከትሉ በመስመር ላይ አንብቤያለሁ።”**

ክትባቶች ኦቲዝምን አያስከትሉም። ይህ በሳይንቲስቶች ለዓመታት ጥናት ተደርጎበታል። ጂኖች እና የአካባቢ ሁኔታዎች ኦቲዝም ሊያስከትሉ ይችላሉ። ክትባቶች በጂኖች ላይ ተጽዕኖ አያሳርፉም።

**“ክትባት ከወሰዱ በኋላ እንደሚታመሙ ሰምቻለሁ።”**

አንዳንድ ሰዎች በተከተቡበት ክንድ ላይ ህመም ይሰማቸዋል። ለአንድ ቀን ድካም እና ትኩሳት ሊሰማዎት ይችላል። የበለጠ ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች የመከሰት እድላቸው እጅግ በጣም ያነሰ ነው።

**“መድህን የለኝም እና ክትባቶች ውድ ናቸው።”**

አብዛኛዎቹ ክትባቶች ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸው ናቸው። በዋሽንግተን፣ ከ19 ዓመት በታች የሆኑ ህጻናት በነጻ ክትባት ሊወስዱ ይችላሉ። እንዲሁም ከ19 እና ከዚያ በላይ ለሆኑ ኢንሹራንስ ለሌላቸው አዋቂዎች ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸውን ክትባቶች የሚሰጥ ፕሮግራም አለ።

**“በኢሚግሬሽን ሁኔታዬ ምክንያት ክትባት ለመውሰድ እፈራለሁ።”**

ክትባት ለመውሰድ የኢሚግሬሽን ሁኔታዎን ከማንም ጋር ማጋራት አያስፈልግዎትም።

**“አስቀድሞ ኮቪድ ይዞኝ ነበር እና ጥሩ ስሜት ይሰማኛል።”**

ማንኛውም ሰው ኮቪድ-19 ከአንድ ጊዜ በላይ ሊይዘው ይችላል፤ ይህም ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ምልክቶችን ሊያስከትል ወይም እንደ የልብ ችግር ያሉ አደጋዎች የመከሰት እድላቸውን ሊጨምር ይችላል። ጤናማ ሰዎች እንኳን ከከባድ በሽታዎች እራሳቸውን ለመከላከል ክትባት መውሰድ አለባቸው።

**“ዶክተሮች እኔ እንደከተብ የሚፈልጉት ከሱ ትርፍ ስለሚያገኙ ነው።”**

ዶክተሮችና ሳይንቲስቶች የሰዎችን ደህንነት ለመጠበቅ ክትባቶችን ይመክራሉ። ከእነሱ ትርፍ አያገኙም።

**“ያንን ክትባት አስቀድሜ ወስጃለሁ። እንደገና መከተብ ለምን ያስፈልገኛል?”**

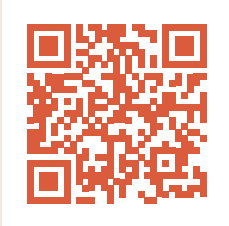
ቫይረሶች ይለዋወጣሉ እና ክትባቶች በተሻለ ሁኔታ ከእነሱ ለመከላከል ይዘመናሉ። ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ጥበቃ ለማግኘት አቅራቢዎ እንደገና ክትባት እንዲወስዱ ሊመክር ይችላል።

**“በእኔ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ያሉት መሪ ክትባት መውሰድ እንደሌለብኝ ተናግረዋል።”**

አብዛኛዎቹ ሃይማኖቶች ሰዎች ክትባት እንዲወስዱ ይፈቅዳሉ ወይም ያበረታታሉ። ከቤተክርስቲያን መሪዎ ጋር እውነታዎችን ማካፈል ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ተጨማሪ መረጃ ላካፍልዎት እችላለሁ።

**ተጨማሪ ደውቋ**

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች የሚለውን አዘራረ ጠቅ ያድርጉ።



ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መሰማት የተሳናቸው ወይም የመሰማት 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 የብሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 130-118 April 2026 Amharic**

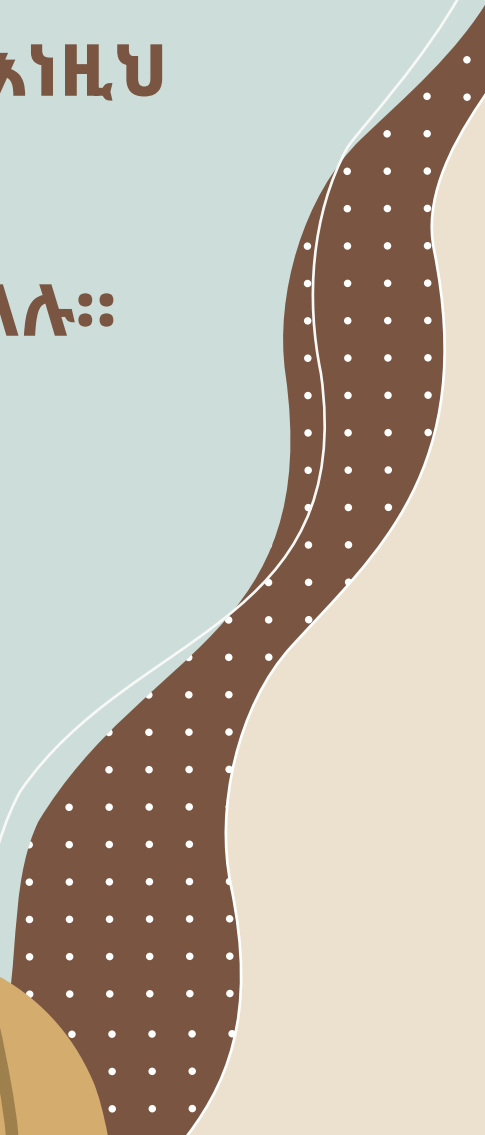


**የደንበኞችዎን ባህል በሚያከብሩ መንገዶች ጤናን ማስተዋወቅ ይችላሉ።**



ለደንበኞች ክትባቶች ከከባድ ህመም እንደሚከለክሉ ማሳወቅ ይችላሉ። ይህም ውሳኔዎቻቸውን እየደገፉ ማድረግ ይችላሉ። አመለካከታቸውን በተሻለ ሁኔታ ለመረዳት ስለ ክትባት ውይይቶችን ማድረግ ይቀጥሉ።

**ከክትባቶች ጋር፣ እነዚህ ልማዶች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ሊያገዝዎት ይችላሉ።**



ክትባት መውሰድ የማይፈልጉ ደንበኞች ሊኖሩዎት ይችላሉ።  
እንደ CHW፣ የክትባቶችን ሳይንስ ማስተዋወቅዎን መቀጠል  
ይችላሉ፣ ይህም ውሳኔዎቻቸውን እየደገፉ ማድረግ  
ይችላሉ። እነዚህ ደንበኞቻቸው፣ የሚወዷቸውን ሰዎች እና  
ማህበረሰባቸውን ጤናማ ለማድረግ የሚያስችሉ የዕለት  
ተዕለት የጤና ምክሮች ናቸው።

**ከታመሙ:-**

- ትናንሽ ልጆች፣ ጨቅላ ሕፃናት፣ አረጋውያን እና ሥር  
የሰደደ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች፣ ብዙ ሕመሞች  
ለሚያስከትሏቸው ጎጂ ተጽዕኖዎች **ከፍተኛ ተጋላጭነት**  
እንዳላቸው ያስታውሱ።
- ከቻሉ **ቤትዎ ይቆዩ**፣ እና የተጨናነቁ የቤት ውስጥ  
ቦታዎችን ያስወግዱ።
- ሲያሰሉና ሲያሰነጥሱ አፍዎን በክርንዎ ወይም **በሶፍት**  
**ይሸፍኑ**።
- እንደ ኮቪድ-19 እና ጉንፋን ያሉ በሽታዎችን የሚያስከትሉ  
የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን ስርጭት ለመከላከል  
**የN95** ማስክ ያድርጉ።
- **እጅዎን** ብዙ ጊዜ ይታጠቡ።
- የኮቪድ-19 ምርመራዎ ፖዘቲቭ ከሆነ፣ እንደ ፓክስሎቪድ  
ያሉ የፀረ-ቫይረስ ህክምናዎች **በፍጥነት እንዲያገገሙ**  
እና **ከባድ ህመምን ለመከላከል ሊረዱዎት ይችላሉ**።



**እራስዎን ከበሽታ ይጠብቁ።**

- ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ ይኑርዎት፤ ይንቀሳቀሱ እና የሰውነትዎን በሽታ የመከላከል አቅም ለማሳደግ ብዙ እንቅልፍ ያግኙ።
- ስለ አጠቃላይ የጤና ቀጠሮዎች እና ምርመራዎች ወቅታዊ መረጃ ያግኙ። ቢያንስ በዓመት አንድ ጊዜ አገልግሎት ሰጪዎን ያነጋግሩ። መደበኛ ምርመራዎች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ እና የመታመም እድልዎን እንዲቀንስ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- መታጠቢያ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ፣ ከመመገብዎ በፊት እና ፊትዎን ከመንካትዎ በፊት እጅዎን ይታጠቡ።

**ክትባቶች ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል በጣም ውጤታማ አማራጭ ናቸው።**

- ክትባት መውሰድ ከብዙ ገዳይ በሽታዎች ሊጠብቅዎት ይችላል።
- በሳይንስ ላይ የተመሰረተ መረጃ እንደሚያሳየው ክትባቶች ህይወትን አድነዋል እንዲሁም በሽታዎችን እና ስቃዮችን ተከላክለዋል። ክትባቶች እንደ ፖሊዮ እና ኩፍኝ ያሉ በሽታዎችን ያልተለመዱ አድርገዋል እና የእድሜ ልክ የአካል ጉዳተኝነቶችን አደጋ ቀንሰዋል።



**ተጨማሪ ይወቁ**

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም ተጨማሪ ግብዓቶችን እና አገናኞችን ለማግኘት የጠቃሚ ምክሮች ወረቀቶች የሚለውን አዘራረጥ ጠቅ ያድርጉ።



ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ 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) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 130-118 April 2026 Amharic**



# እንደ እርስዎ ካሉ CHWዎች የሚቀርቡ ጥያቄዎች።



## እያንዳንዱ የደንበኛ ውይይት የተለያየ ነው።

አሁንም የተወሰኑ ርዕሶችን  
እንዴት መፍታት እንደሚችሉ  
ጥያቄዎች ሊኖሩዎት ይችላሉ።

**መልሶቹ እነሆ።**

### አንድ ደንበኛ በሃይማኖታዊ ምክንያቶች ክትባት ካልወሰደ ምን ማድረግ አለብኝ?

- ብዙ የእምነት መሪዎች ክትባትን ይደግፋሉ፣ ነገር ግን አንዳንዶቹ ሰዎች ክትባቶችን እንዲፈሩ እና እንዲጠራጠሩ አድርጓቸዋል።
- የእያንዳንዱ ሰው እምነት የተለያየ ስለሆነ፣ ሀሳቡን ለመቀየር ከመሞከር ይልቅ ደንበኛዎን ማዳመጥ እና ጥያቄዎችን መጠየቅ ጥሩ ነው። ተጨባጭ መረጃ ለሚሰጣቸው አቅራቢ ወይም የሕክምና ባለሙያ ይመክሯቸው።
- ስለ ክትባቶች የበለጠ ለመነጋገር እና እውነታውን ለማቅረብ ዝግጁ መሆንዎን ለደንበኛዎ ያሳውቁ።

### ነፍሰጡር ወይም አዲስ ወላጆች ለሆኑ እና ስለ ክትባት ስጋት ያለባቸውን ደንበኞችን እንዴት ማማከር እችላለሁ?

- ስለ ክትባቶች ደህንነት — ለራሳቸው እና ለልጆቻቸው ከህክምና አቅራቢ ወይም ከህፃናት ሃኪም ጋር እንዲነጋገሩ አበረታታቸው።
- ኮቪድ-19ን ጨምሮ ስለ ክትባቶች የሕክምና አቅራቢዎቻቸውን በቀጥታ መጠየቅ ሊኖርባቸው እንደሚችል ያሳውቋቸው።
- እንዲሁም በ[ጠቃሚ ምክር ወረቀት 1](#) ውስጥ የቀረበውን የሚመከረውን የክትባት መርሃ ግብር መጠቆም ይችላሉ።



**መመለስ የማልችላቸው ጥያቄዎች ካላቸው የደንበኛውን የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢ ማነጋገር ተፈቅዶልጎልኛል?**

- አዎ፣ ነገር ግን ሁልጊዜ የደንበኛውን ፈቃድ በመጀመሪያ ያግኙ እና አቅራቢዎችን የግል የጤና መረጃ ከመጠየቅ ይቆጠቡ።
- ደንበኞች የክትባት ቀጠሮዎችን በአቅራቢዎቻቸው በኩል እንዲያስይዙ መርዳት ወይም ምን ዓይነት ክትባቶች እንደሚያስፈልጋቸው መጠየቅ ይችላሉ።

**አንድ ደንበኛ ከቀድሞ አገልግሎት ሰጪዎች ጋር ባጋጠመው አሉታዊ ተሞክሮ ምክንያት የማይከተቡ ከሆኑስ?**

- ተሞክሮዎቻቸውን ስሜቶቻቸውን አምነው ይቀበሉ፣ እና የሚያሳስባቸው ነገር ትክክል መሆኑን እና በአክብሮት ሊያዙ እንደሚገባ ያሳውቋቸው።
- የክትባት ሂደቱን በተመለከተ ለመነጋገር ሀሳብ ያቅርቡ። ጥያቄዎችን እንዲጠይቁ፣ ጊዜያቸውን እንዲወስዱ እና በእውቀት ላይ የተመሰረተ ምርጫ እንዲያደርጉ ይፍቀዱላቸው።
- ፍላጎት ካላቸው፣ ከሚያዳምጣቸው፣ ጥያቄዎችን በአክብሮት ከሚመልስላቸው እና የበለጠ አዎንታዊ ተሞክሮ ከሚፈጥሩላቸው፣ እርስዎ ከሚያውቁት ታማኝ አቅራቢ ጋር ያገናኙዎቸው።



ደንበኞችን ክትባት ሊወስዱባቸው ከሚችሉ በአካባቢ ወደሚገኙ ቦታዎች ጋር ያገናኙ።

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም **በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች** የሚለውን አዝራሩን ጠቅ ያድርጉ።



### መድህን የሌላቸው ደንበኞች ክትባት እንዲወስዱ እንዴት መርዳት እችላለሁ?

- ብዙ ክትባቶች በነጻ ወይም ያለ መድህን በዝቅተኛ ዋጋ እንደሚገኙ ለደንበኞች ያሳውቁ።
- የመድህን ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን የክትባት ቀጠሮዎችን ወደሚሰጡ የማህበረሰብ ክሊኒኮች፣ ፋርማሲዎች እና የአካባቢ የጤና መምሪያዎች ይምሯቸው።
- ኢንሹራንስ ለሌላቸው አዋቂዎች ነጻ ወይም ቅናሽ የተደረገበት የክትባት አገልግሎት የሚሰጡ ማህበረሰብ ላይ የተመሰረቱ እና በባህላዊ መልኩ አስተማማኝ ወደሆኑ ፕሮግራሞችን ያገናኙባቸው።

### ሎንግ ኮቪድ ምንድን ነው እና ለደንበኞች እንዴት ማስረዳት እችላለሁ?

- ኮቪድ-19 ያለበት ማንኛውም ሰው ሎንግ ኮቪድ ሊያጋጥመው ይችላል፣ ይህም ማለት ምልክቶቹ ለ3 ወይም ከዚያ በላይ ወራት ሊቆዩ ይችላሉ ማለት ነው።
- የተለመዱ ምልክቶች ሥር የሰደደ ድካም፣ የመተንፈስ ችግር፣ ማዘር፣ የማስታወስ ችግር እና የልብ ምት ለውጦች ያካትታሉ።
- ዶክተሮች አሁንም ስለ ሎንግ ኮቪድ እየተማሩ ነው። የደንበኛው ምልክቶች ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ከሆነ፣ አቅራቢያቸውን እንዲያነጋግሩ ያድርጉ።
- ስለ ክትባቶች ወቅታዊ መረጃ ማግኘት የሎንግ ኮቪድ ተጋላጭነትን ለመቀነስ ምርጡ መንገድ ነው። ክትባቶች በነጻ ወይም በዝቅተኛ ዋጋ ይገኛሉ።



ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለመጠየቅ፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መሰማት የተሳናቸው ወይም የመሰማት ችግር ያለባቸው ደንበኞች፣ እባክዎ ወደ 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም [Ndoh.information@doh.wa.gov](mailto:Ndoh.information@doh.wa.gov) ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።

**DOH 130-113 April 2026 Amharic**



ደንበኞች ስለ ክትባቶች ያዩትንና የሰሙትን የተሳሳተ መረጃ ይዘው ወደ እርስዎ ሊመጡ ይችላሉ።



**እውነታውን እንዴት ማግኘት እንደሚችሉ ለመርዳት እነሆ።**

# የተሳሳተ መረጃ ማረም።



### **ደንበኞቼ ሐሰተኛ የክትባት መረጃን እንዲለዩ እንዴት መርዳት እችላለሁ?**

ደንበኞች በመስመር ላይ ወይም በማህበረሰባቸው ውስጥ አጠራጣሪ የሆነ ነገር ሲያዩ ወይም ሲሰሙ፣ እነዚህን ወሳኝ ጥያቄዎች እራሳቸውን እንዲጠይቁ ሊመክሩዎቸው ይችላሉ።

- **መረጃው ከየት የመጣ ነው?**  
ከሆስፒታል፣ ክሊኒክ ወይም የአካባቢ የጤና መምሪያ ከሆነ፣ እምነት የሚጣልበት ሊሆን ይችላል። እውነታውን ሳይገልጽ አስተያየት ከሚሰጥ ሰው የመጣ ከሆነ፣ ተጠራጣሪ ይሁኑ።
- **እንደ “ሁልጊዜ”፣ “በፍጹም” ወይም “በሙሉ” ያሉ ጽንፈኛ ቃላትን ይጠቀማል? ለምሳሌ፦ “በፍጹም ክትባት አይወስዱም” ወይም “ሁሉም ክትባቶች በተመሳሳይ መንገድ ይሰራሉ።”** የጤና መረጃ ብዙ ጊዜ እንደዚህ ቀላል አይደለም፣ እና እያንዳንዱ ክትባት የተለየ ነው።



- **እርስዎን ለማስፈራራት ወይም ለማስጨነቅ እየሞከረ ነው?**  
 እንደ “ይህ እንዲያውቁት የማይፈልጉት ነገር ነው!” ወይም “እስደንጋጭ የሆኑ 10 የክትባት ምስጢሮች!” ባሉ ጥያቄዎች ይጀምራል?  
 የሚያስፈራራዎት፣ የሚያስጨንቅዎት ወይም የሚያናድድዎት ከሆነ፣  
 ሀሰተኛ ሊሆን ይችላል።
- **እውነታዎችን ሳያካፍል አንድን ታዋቂ ሰውን ወይም ድርጅትን ያጠቃል?**  
 ለምሳሌ፡- “ዶክተሮች እየዋሹዎት ነው!” ወይም “መንግስት ስለ ክትባቶች እውነቱን እየሸፈነ ነው!” ከሆነ፣ ደግመው ያስቡበት።
- **የሆነ ነገር ለእርስዎ ለመሸጥ እየሞከረ ነው?**  
 ምርቶችን ለማስተዋወቅ ብዙ ሀሰተኛ መረጃዎች ጥቅም ላይ ይውላሉ።  
 በማንኛውም ጊዜ የሆነ ነገር እንድትገዙ የሚገፋፋዎት ከሆነ፣ እምነት  
 የሚጣልበት ላይሆን ይችላል።

የQR ኮድን ይቃኙ፣ ከዚያም የሚመከሩ የእውነታ ማረጋገጫ ድህረ ገጾችን እና ሌሎች የመረጃ ምንጮችን ለማግኘት **ከየተሳሳተ መረጃ ሰነድ ስር ያለውን አዝራር ጠቅ ያድርጉ።**



### ተጨማሪ ይወቁ

የQR ኮድን ይቃኙ እና የሚመዘኑ የእውነተኛ ማረጋገጫ ድህረ ገጻችን እና ሌሎች የመረጃ ምንጮችን ለማግኘት **ከየተሳሳተ መረጃ ሰነድ ክፍል ስር** ይመልከቱ።



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 [ndoh.information@doh.wa.gov](mailto:ndoh.information@doh.wa.gov) ኢሜይል ይላኩ።

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከUS Centers for Disease Control and Prevention (የአሜሪካ የሰብአዊ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት) ለWashington State Department of Health (ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ) (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 130-114 April 2026 Amharic**



# የውይይት መመሪያዎች

ስለ ክትባቶች ከደንበኞች ጋር ሲነጋገሩ፣ የሚያሳውቃቸው፣ የሚደግፋቸው እና ገህላቸውን የሚያከብር ውይይት ማድረግ አስፈላጊ ነው።

## የሚከተሉትን ያስታውሱ፡-

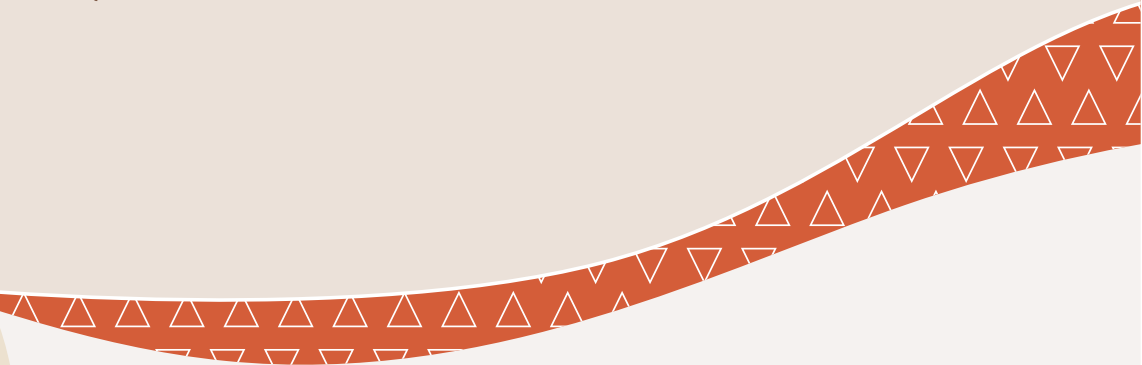
- **ስለ ክትባቶች** ከመነጋገርዎ በፊት ከደንበኛዎ ፈቃድ ያግኙ፡- “ክትባቶች እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች እንዴት ከበሽታ እንደሚከላከሉ መነጋገር ይፈልጋሉ?”
- **ጫና እንዲሰማቸው የሚያደርጉ** ቃላትን እና ሀረጎችን አይጠቀሙ፡- እንደ “የግዴታ”፣ “አስፈላጊ” ወይም “መደረግ ያለበት” ያሉ ሐረጎችን ያስወግዱ።
- **በአዎንታዊነት ይምሩ፣** ይህም ደንበኛዎ በስሜታቸው ምክንያት እየተገመቱ እንደሆነ እንዳይሰማቸው ነው፡- “ስለ ክትባቶች ጥያቄዎችን ማንሳት ምንም ችግር የለውም። ጥያቄዎቹን ለመመለስ የተቻለኝን ሁሉ አደርጋለሁ።”

## ስኬታማ የሆነ ውይይት፡-

- **በውጤቶች ላይ ያተኩራል።** ለምሳሌ፡- “ክትባቶች እራስዎን ከብዙ በሽታዎች ለመጠበቅ እና የህመሙን ጫና ለመቀነስ በጣም ጥሩው መንገድ ነው።”
- **በክትባት ግላዊ ጥቅሞች ላይ ያተኩሩ።** ለምሳሌ፡- “ስለቤተሰብዎ ጤና እንደሚጨነቁ ማስተዋል ችያለሁ። ክትባቶች እርስዎንም ሆነ እነሱን ከበሽታ ሊከላከሉ ይችላሉ።”
- **ስለ ክትባቶች ያልዎትን የግል እና አበረታች ታሪኮችን ያካትቱ።** ለምሳሌ፡- “አረጋዊ አባቴ እና ልጆቼ ባሉበት አካባቢ መታመም ስላልፈለግኩ ክትባት ለመውሰድ ወሰንኩ። በውሳኔዬ ደስተኛ ነኝ።”



አዎንታዊ ውይይቶች እንዴት ሊሄዱ እንደሚችሉ አነሆ።



# እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል፡-



ክትባት መውሰድ የማይፈልግ ደንበኛ።

**CHW:-** ዛሬ እርስዎን በማግኘቴ በጣም ደስ ብሎኛል። እንዴት ነዎት?

**ደንበኛ:-** ደህና ነኝ። እኔ እና ባለቤቴ ከጥቂት ወራት በፊት ኮቪድ ይዘን ነበር እና የተወሰነ ስራ አምልጦን ነበር።

**CHW:-** ያንን በመስማቴ አዝናለሁ። ኮቪድ-19 ይዞት እያለ ምን አደረጉ?

**ደንበኛ:-** ቤት ቆየን እና አረፍን።

**CHW:-** አሁን ጥሩ ስሜት እየተሰማዎት ስለሆነ ደስ ብሎኛል። ክትባቶችዎን እየወሰዱ እንደሆነ ልጠይቅዎት እችላለሁን?

**ደንበኛ:-** በእነሱ አልተማመንም። ተፈጥሯዊ የበሽታ መከላከያ ከክትባቶች የበለጠ ኃይለኛ ነው ብዬ አስባለሁ።

**CHW:-** ክትባት ወስደው ያውቃሉ?

**ደንበኛ:-** አዎ፣ ግን ባለፉት ጥቂት ዓመታት ውስጥ አይደለም።

**CHW:-** ገባኝ። ተጨማሪ ሊነግሩኝ ይችላሉ?

**ደንበኛ:-** ክትባቶች እንደውም የበለጠ እንደሚያሳምሙ ነው ጓደኛዬ የነገረኝ።

**CHW:-** እንዳንድ ሰዎች መለስተኛ የጎንዮሽ ጉዳቶች እንደሚሰማቸው እውነት ነው፣ ነገር ግን በፍጥነት ይጠፋሉ። ክትባቶች እንዴት ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ውጤታማ እንደሆኑ እንዳንድ እውነታዎችን ባካፍልዎት ምቹነት ይሰማዎታል?

**ደንበኛ:-** ይህን ያህል ፍላጎት የለኝም።

**CHW:-** ተረድቻለሁ። ወደፊት ስለ ክትባቶች የበለጠ ማውራት ከፈለጉ፣ በደስታ እነግርዎታለሁ። ጤናማ ሆነው እንዴት ነው መቆየት የሚችሉት?

**ደንበኛ:-** ገቁ እንቅስቃሴ አደርጋለሁ እና በትክክል ለመብላት እሞክራለሁ።

**CHW:-** እነዚያን ጤናማ ልማዶች ይቀጥሉ። እና ክትባቶች እርስዎን እና ቤተሰብዎን ከበሽታ እንዴት እንደሚከላከሉ የበለጠ ማወቅ ከፈለጉ፣ የበለጠ ለመነጋገር ዝግጁ ነኝ።

## ይህ ውይይት ስኬታማ ነው፣ ምክንያቱም፡-

- ከክትባት ባሻገር ጤናማ ባህሪያትን ያበረታታል እና ይገፋፋል
- ስለ የጎንዮሽ ጉዳቶች እና የእኩዮች ተጽዕኖ የተነሱ ስጋቶችን ይመለከታል
- ወዳጃዊ እና ለመረዳት ጉጉት ያለው ሆኖ ቆይቷል
- ደንበኛውን ለተጨማሪ ውይይቶች እንዲገናኙ ይጋብዛል





# እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል፡-

ስለ ክትባቶች የደህንነት ስጋት ያለው ደንበኛ፡፡



**CHW:-** ሰሞኑን እንዴት ነዎት?

**ደንበኛ:-** ጥሩ ስሜት እየተሰማኝ አልነበረም፡፡

**CHW:-** ውይ፣ ምንድን ነው ችግሩ?

**ደንበኛ:-** ገና በቅርቡ ነው ጉንፋኑ የተሻለኝ፡፡

**CHW:-** ያንን በመስማቴ አዝናለሁ፡፡ የጉንፋን ክትባትን ጨምሮ፣ ክትባቶቻችን እየወሰዱ እንደሆነ ልጠይቅዎት እችላለሁን?

**ደንበኛ:-** ክትባቶች ያስፈልጉኛል ብዬ አለሁብም፡፡

**CHW:-** ለምንድን ነው እንደዚህ የሚሰማዎት?

**ደንበኛ:-** እንዲያውም የበለጠ ህመምተኛ እንደሚያደርጉ ሰምቻለሁ፡፡

**CHW:-** ስጋትዎን እረዳለሁ፡፡ ክትባቶች እራስዎን ከብዙ በሽታዎች ለመጠበቅ በጣም ውጤታማው መንገድ ናቸው፡፡ በክትባት የተነሳ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሊሰማዎት ይችላል፣ ነገር ግን ይህ የበሽታ መከላከያ ስርዓትዎ እርስዎን ለመጠበቅ እየሰራ ነው፡፡

ሌላ የሚያሳስብዎት ነገር አለ?

**ደንበኛ:-** የጎንዮሽ ጉዳቶች ካሉብኝ ስራ ሊያመልጠኝ ይችላል፡፡

**CHW:-** የጎንዮሽ ጉዳቶች ብዙውን ጊዜ ቀላል እና ከአንድ ወይም ከሁለት ቀን በኋላ ይጠፋሉ፡፡ አንዳንድ ክትባት የማይወስዱ ሰዎች ለረጅም ጊዜ ሊታመሙ እና ተጨማሪ ስራ ሊያመልጧቸው ይችላል፡፡

**ደንበኛ:-** አዎ፣ ያንን አልፈልግም፡፡

**CHW:-** ምን እይነት ክትባቶችን መውሰድ እንደሚፈልጉ ተጨማሪ መረጃ ይፈልጋሉ?

**ደንበኛ:-** ደስ ይለኛል፣ አመሰግናለሁ፡፡

**CHW:-** በጣም ጥሩ! እና ተጨማሪ ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ዝግጁ ነኝ፡፡

## ይህ ውይይት ስኬታማ ነው፣ ምክንያቱም፡-

- ስለ ጤናቸው እና ስለክትባት ታሪካቸው ደንበኛው በመጠየቅ ለመረዳት በመሞከር ይመራል፡፡
- ሳይንሳዊ እውነታዎችን ያቀርባል
- ደንበኛው የሚቀጥሉትን እርምጃዎች እንዲወስሱ እና እንዲከተቡ እገዛ ያቀርባል
- ደንበኛውን ለተጨማሪ ውይይቶች እንዲገናኙ ይጋብዛል



# እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል፡-



ትልቅ ቤተሰብ ያለው እና ስለ ክትባቶች በአብዛኛው ምንም መረጃ የሌለው ደንበኛ።

**CHW:-** እንዴት ነዎት?

**ደንበኛ:-** የቤተሰብ በዓል እየቀረበ በመሆኑ በጣም ተጨንቄያለሁ።

**CHW:-** እቅዶችዎ ምንድን ናቸው?

**ደንበኛ:-** ዘመዶቼ በቤታችን ውስጥ የሚቆዩ ይሆናል። ልጆች፣ የልጅ ልጆች፣ ሁሉም።

**CHW:-** ሁሉም ሰው አንድ ላይ የሚሰበሰቡትን በጉጉት እየጠበቁ መሆን አለበት! እንደሚያውቁት፣ ሰዎች ሲጓዙ ወይም ጭንቀት ሲሰማቸው የመታመም እድላቸው ከፍተኛ ነው።

እራስዎ ወይም ሌሎች ሰዎች ይታመማሉ ብለው ተጨንቀዋል?

**ደንበኛ:-** ትንሽ ተጨንቄያለሁ። ሁላችንም አብረን ስንሆን ሁልጊዜ እንደምታመም ይሰማኛል፣ እና ከስራ እረፍት መውሰድ አልችልም።

**CHW:-** ሙሉ በሙሉ እንደተከተቡ ብጠይቅዎ ቅር ይልዎታል?

**ደንበኛ:-** እንደተከተቡ እርግጠኛ አይደለሁም። ምነው?

**CHW:-** ክትባቶች እራስዎን ከበሽታዎች ለመጠበቅ በጣም ውጤታማው መንገድ ናቸው። እንዲሁም ልጆችን፣ አረጋውያንን እና ክትባት መውሰድ የማይችሉትን ከመታመም ይጠብቃል።

**ደንበኛ:-** የትኞቹን ክትባቶች እንደሚያስፈልጉኝ አላውቅም።

**CHW:-** ስለሚመከሩ ክትባቶች መረጃ ላካፍልዎት እችላለሁ፤ በዚህም ስለእነዚህ ክትባቶች አቅራቢዎን መጠየቅ ይችላሉ።

**ደንበኛ:-** እሱ ጠቃሚ ይሆናል፣ አመሰግናለሁ።

**CHW:-** ምንም አይደል! ሌላ ማንኛውም ነገር የሚያስፈልግዎ ከሆነ ምንጊዜም ሊያሳውቁኝ ይችላሉ።

## ይህ ውይይት ስኬታማ ነው፣ ምክንያቱም፡-

- ደንበኛው እንዲያጋራ በሚያስችሉ ጠለቅ ውዳሎ ጥያቄዎች ይመራል
- ስለ በሽታ ስርጭት እውነታዎችን ያካትታል
- የክትባቶችን ውጤታማነት በማሳረዳት ደንበኛው የራሳቸውን ውሳኔ እንዲያደርጉ ይረዳል
- ደንበኛውን ለተጨማሪ ውይይቶች እንዲገናኙ ይጋብዛል





# እንዴት ማነጋገር እንደሚቻል፡-



የጤና እንክብካቤ ለማግኘት ተግዳሮቶች ያጋጠሙት ደንበኛ፡፡

**ደንበኛ፡-** ለረጅም ጊዜ ወደ ሐኪም ሄጄ አለውቅም፡፡

**CHW፡-** ውይ፣ ለምን? ለምን አልሄዱም?

**ደንበኛ፡-** መድህን የለኝም፣ ስለዚህ አልሄድኩም፡፡ እንዲሁም ቋንቋዬን የሚናገር ዶክተር አላገኘሁም፡፡ ግን በዚህ አመት በእውነት መታመም አልፈልግም፡፡

**CHW፡-** ተረድቻለሁ፡፡ የጤና መድህን አለማግኘት ከባድ ነው፡፡ አሁንም እንክብካቤ እንዲያገኙ የሚያስችሉዎትን መንገዶች መምከር እችላለሁ፡፡

ክትባት እንደተከተቡ ልጠይቅዎት እችላለሁ?

**ደንበኛ፡-** ለመከተብ መድህን እንደሚያስፈልገኝ አስብ ነበር፡፡

**CHW፡-** አብዛኛዎቹ ክትባቶች ያለ መድህን ወይም በትንሽ ወይም ያለምንም ክፍያ ይገኛሉ፡፡ እንዲሁም በአካባቢዎ በሚገኝ ፋርማሲ ወይም ቀጠሮ ማስያዝ በማይፈልጉ ቦታዎች ማግኘት ይችላሉ፡፡

**ደንበኛ፡-** ያንን ማወቁ ጥሩ ነው፡፡ ነገር ግን መኪና የለኝም፣ ስለዚህ ወደ ቀጠሮዎች መሄድ አልችልም፡፡ አውቶቡሱም እኔ በምኖርበት አካባቢ አያልፍም፡፡

**CHW፡-** ወደ ቀጠሮዎች በነጻ የሚያጓጉዙ ድርጅቶች እና ነጻ የትርጉም አገልግሎት የሚሰጡ አገልግሎቶች አሉ፡፡

**ደንበኛ፡-** ያ ጠቃሚ ይሆናል፡፡ መቼ ነው የሚገኙት?

**CHW፡-** አሁን ትክክለኛ መልስ የለኝም፣ ነገር ግን አውቁ ላሳውቅዎ እችላለሁ፡፡ ያንን መረጃ ልልክልዎ የምችልበት ጥሩ ጊዜ አለ?

**ደንበኛ፡-** በማንኛውም ጊዜ ሊያሳውቁኝ ይችላሉ!

**CHW፡-** እሺ! የእውቁያ መረጃዎን ማግኘት ከቻልኩ እልክልዎታለሁ፡፡

## ይህ ውይይት ስኬታማ ነው፣ ምክንያቱም፡-

- ለደንበኛው ሁኔታ ርኅራኄ ያሳያል
- መፍትሄዎችን ያቀርባል
- ተጨማሪ መረጃ በኋላ ላይ ለማጋራት ሀሳብ ያቀርባል
- ስለሚገኙ አገልግሎቶች ለደንበኛው ያሳውቃል
- መረጃ ለማጋራት ፈቃድ ይጠይቃል





የመለማመጃ ወረቀት

# እርስዎ ምን ይላሉ?

ከደንበኞች ጋር የክትባት ውይይት ስለማድረግ የመለማመድ እድልዎ ይኸውና።  
ከዚህ በታች ደንበኞች ሊናገሩ የሚችሏቸውን ነገሮች ምሳሌዎች ናቸው። ባዶ ቦታዎቹ ላይ፣ እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ ይጻፉ።



**የሚከተሉትን ማድረግ አስፈላጊ ነው፦**

- አስቀድሞ መገመትን ማስወገድ
- በእውነተኛ መረጃ መምራት
- አክብሮት መስጠት
- ውይይቱን ለመቀጠል ሀሳብ ማቅረብ

**የባለሙያ ምክር፦** የአካባቢ ድርጅቶችን እና ግብዓቶችን ለመምከር ፈቃድ ይጠይቁ።

እርዳታ ለማግኘት፣ ምላሾችዎን **በጠቃሚ ምክሮች ወረቀት 3** ውስጥ ከቀረበው መረጃ ጋር ያወዳድሩ።



**“ከዚህ በፊት ኮቪድ ይዞኝ ነበር እና ጥሩ ስሜት ይሰማኛል።”**



**“ክትባት ከወሰዱ በኋላ እንደሚታመሙ ሰምቻለሁ።”**



**“በእኔ ቤተ ክርስቲያን ውስጥ ያሉት መሪ ክትባት መውሰድ እንደሌለብኝ ተናግረዋል።”**



**“መድሀን የለኝም እና ክትባቶች ውድ ናቸው።”**



## ተጨማሪ የመረጃ ምንጮች

አሁን ፍሬያማ እና አዎንታዊ የክትባት ውይይቶችን ስለማድረግ እነዚህን ቁሶች ስላጠኑ ተጨማሪ የድምፅ፣ የሺድዮ እና የልምምድ እንቅስቃሴዎችን ማግኘት ይችላሉ።

[waportal.org/CHW-VCT](http://waportal.org/CHW-VCT) ን ይጎብኙ

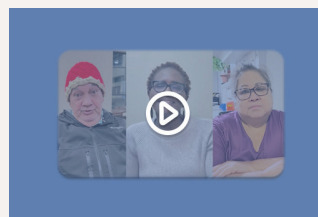
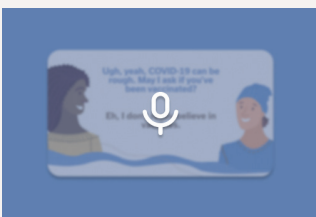


### የዋሌት ካርድ

ውይይቶችን መጀመሪያ ጠቃሚ ምክሮች እና ማስታወሻዎችን የሚያካትት የኪስ ሰፋት ያለው፣ በሚሄዱበት የሚወስዱትን ካርድ ያትሙ። ራስዎ ይጠቀሙት ወይም ከደንበኞች ጋር ያጋሩት።

### የስራ ለሀ

ስለ ክትባቶች የተለመዱ የደንበኛ ጥያቄዎች የራስዎን ምላሾች ይፃፉ እና ይለማመዱ።



### የኦዲዮ ውይይቶች (በእንግሊዝኛ ብቻ)

በCHW እና ክትባት ለመውሰድ እያመነታ ባለ ደንበኛ መካከል ያለ ይህን የተፃፈ ውይይት ያዳምጡ ወይም ይመልከቱ።

### የምስክርነት ቪዲዮዎች (በእንግሊዝኛ ብቻ)

ስለ ክትባቶች ደህንነት እና ውጤታማነት ጠቃሚ መረጃ እንዴት እንደሚያጋሩ ከማህበረሰብ አባላት እና CHWዎች ታሪኮችን ይሰሙ። ራስዎ ይመልከቱት ወይም ለደንበኞች ያሳዩት።

**ስለ ክትባቶች የበለጠ ዝርዝር መረጃ ያግኙ።**

**የክትባት ምክሮች፡-**

የዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ  
የክትባት ምክሮች እና የክትባት  
መርሐግብሮችን ለማግኘት ይቃኙ።



**የምዕራብ ጠረፍ የጤና ትብብር፡-**

ካሊፎርኒያ፣ ሃዋይ፣ ኦሪጎን እና  
ዋሺንግተንን ስለሚያካትተው WCHA  
ለመማር ይቃኙ። WCHA በሚገኘው  
ምርጥ ሳይንስ ላይ በመመስረት  
የማህበረሰብ የጤና መመሪያዎች ላይ  
የትብብር ውሳኔዎችን ያደርጋል።



**Linktree**

**የመረጃ ምንጭ ቤተመጽሐፍ፡-**

አስተማማኝ የክትባት መረጃ  
ምንጮች ቤተመጽሐፍ  
ለማሰስ ይቃኙ።



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

ይህ የገንዘብ ድጋፍ የተገኘው ከአሜሪካ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከያ ማዕከላት ለዋሽንግተን ግዛት የጤና መምሪያ (6NU50CK000515-05-14) በተሰጠ የገንዘብ ድጋፍ ነው።  
**DOH 790-028 May 2026 Amharic**