

ተዳሎ

ነዚ ዝሰዕብ ሕቶታት ክትሓትቶ ትኽእል ኢኻ - እቲ

ልዕሊ ኹሉ ዘድልዩኒ ነገር እንታይ ኢዩ?

እንታይ ክገብር ኣሎኒ?

ስለምንታይ እየ ኹምኡ ኹገብር ዘሎኒ?

እንታይ ሳዕቤን እየ ዘለዎ?

ከምኡ እንተ ዘይገይረ እንታይ እየ ዚኸውን?

እዚ ኹንደይ እየ ዚኸፈል?

መዓስ እየ ኸውስን ዘሎኒ?

መን እየ ተረዲኡኒ ኺሕግዘኒ ዚኽእል?

ብዛዕባ እዚ ንመን ክዛረቦም እኽእል?

ካበይ እየ ደገፍ ክረከብ ዝኽእል?

ነቲ ሓበሬታ መን እየ ኺርእዮ?

ቀጺሉ እንታይ እየ ዚኸውን?

ዝያዳ ሕቶታት እንተደሊኻ በዚ ዝሰዕብ ኣቲኻ ምርዓይ:

[www.healthdirect.gov.au/question-builder](http://www.healthdirect.gov.au/question-builder)



IOTA Trifold Brochure A4 - amended for RHH\_Tigrinya

## መዘኻኸሪታትካ

መዘኻኸሪታትካ ወይ ሕቶታትካ ጽሓፍ.

-----

-----

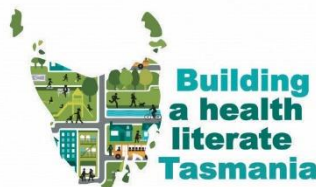
-----

-----

-----

-----

-----



[health.literacy@health.tas.gov.au](mailto:health.literacy@health.tas.gov.au)

Adapted from NHS Inform  
October 2017



ብናይ ሓለዎ ጥዕና ኣገልግሎት ንዝትገብሮ መብዛሕትኡ፡ዕላል



# ነቲ ዝገበርካዮ ዳሕሳስ ብኸመይ ብዝበለጸ መገዲ ኸም እትጥቀመሉ...

## ቅድሚ ናትኻ

### ቆፀሮ

ብዛዕባ እቲ ንዓኻ ልዕሊ ኸሉ ዜገድሰካ ነገራት ምሕሳብ። ካብቲ ምብጻሕ እንታይ ክትገብር ትደሊ?

እንታይ ከም ዝኸነገ ጽሓፍ።

መዓስ ከም ዝጀመረት እንታይ ከም ዚስምዓካ ዝኣመሰሉ

ዝርዝር ነጥብታት ጽሓፍ።

ሓደ ሰብ ምሳኻ ኪኸይድ ዓድሞ። እዚ ኪኸውን ይኸእል እዩ ኣባል ስድራ ቤትካ ወይ ፈታዊኻ ይኹን።

ዝርዝር ሕቶታት ጽሓፍ.

ንኸሉ እቲ እትወስዶ መድሃኒት ኣምጽአዮ ወይ ዝርዝር።

ከነናታት ዝገፋሕ ቍርጽራጽ ቪታሚናት ከምኡውን ካብ ኣሕምልቲ

ዝርከብ መድሃኒታት ኣጠቓልል።

ኣድላዩ እንተ ኸይይኑ ነዊሕ ቁጻራ ምግባር።

ተርጓሚ ወይ ካልእ ሰብ ኪሓትት

ዜድልዩካ እንተ ኸይይኑ ሓሳብ ንሓሳብ ናይ ምልውዋጥ። መትረብ ይደግፈልካ እዩ።

መን ምጂኑ ዚገልጽ ዝርዝር ሓበሬታ እንተሃልዩካ ኣረጋግጽ ኣበይን መዓሰን መጓዓዝያን እንታይ ከም እተምጽእ ከምኡውን ማካይን ደው ከተብል ትርኢ ኣለኻ።

## ኣብ እዋን ናትኻ

### ቆፀሮ

ሕቶታት ምሕታት ይኸኣል።

ኣብቲ ግዜ እቲ እንታይ ከም እትደሊ ንጹር ግለጽ ግበሮ።

ንሰባት ከም ብሓድሽ ኪገልጹልካ ወይ ኪገልጹልካ ሕተቶም ንጹር እንተ ዘይከውይኑ የርእዩካ።

ንሰራሕተኛኻ ነገራት ኪጽሕፍ ሕተቶ ወይ ብስእሊ ከርእዩካ ወይ ብኣድ ምሃብ።

መዘኻኸሪታት ወይ መምርሒታት ጽሓፍ። ብኣቕሑት ጌርካ ተለማመድ።

## ክትብሎ ትኸእል:

ነቲ ዝበልኩምዎ ኸምርምር እኸእል ድየ?

ስለዚ እቲ እትብልዎ ዘለኹም...?

ከተርእየኒ ትኸእል'ዶ...?



## ዝርዝር መጻሪይ

ነቲ እተመያየጥካሉ ትርጽኦ ኢኻ ድሕሪኡ እንታይ ከም ዚኸውን እውን ኪዝረብ እዩ።

መዘኻኸሪታት ጽሑፍኻ ኢኻ።

ንኸሉ ዝሓዝካዮም ዝርዝር ሸፊንካዮ ኢኻ።



## ምሕታት

ዝኸነገ ይኹን ፊተና መዓሰን ብኸመይን ውጽኢት ከም እትረከብ።

ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብ መን ከም እተዘራርብ።

ግልጺ ብዝኸነገ ቋንቋ ብጽሑፍ ዝሰፈረ ሓበሬታ ንምርካብ ወይ ኣብ ወብ ሳይት።

ዝያዳ ደገፍ ንምርካብ ናበይ ከም እትኸይድ።

## ሰራሕተኛታትን ጥዕና ኣገልግሎት ክሕግዙካ ኣለዉ