

አብ ካንቶን ኖሻተል ዘሎዉ ናይ ሓገዝ ቁጽሪ ተሌፎኖት

ፖሊስ 117
 አምቡላንስ 144
 ሓገዝ 143
 ፕሮ ጁሽንቱት (መስመር ንኣሽቱን ምንእሳያትን) 147
 ህጹጽ መዕቆቢ 0800 880 480

አገልግሎት ንተዓመጽቲ (ሳቪ)
 አገልግሎት ንተዓመጽቲ (ምስማዕ፣ ናይ ስነ ኣእምሮ ደገፍ፣ ሓባራውን ሕጋዊን ሓበሬታ) ከምኡ'ውን
 (ነንስትን ንደቀንን መዕቆቢ ቦታ)

ምኽሪ 032 889 66 49
 ቀጻልነት ኣብ ውሽጢ ገዛ ዝግበር ዓመጽ 032 886 46 36

አገልግሎት ንኣብ ውሽጢ ሓዳሮም ዓመጽ ፈጻሞቲ (ኤስአይቪሲ)
 ናይ ሓባር ልሳን፣ ዕላምኡ ንናይ ኣካል፣ ናይ ቃል፣ ናይ ስነ-ኣእምራዊ ወይ ናይ ወሲባዊ ዓመጽ
 ንዝፍጽሙ መደምደምታ ንኸርከቦ ዝግበረሎም ሓገዝ። 032 886 80 08

ሲዩፕ (ህጹጽ ናይ ስነ-ኣእምሮ ማእከል) 032 755 15 15

ናይ ኖሻተል ስነ-ኣእምሮ ማእከል - ቀልዑን መንእሳያትን
 ምኽሪ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕክምና ንቆልዑን መንእሳያትን

ለዕለዋይ ኖሻተል 032 755 23 51
 ታሕተዋይ ኖሻተል 032 755 23 11

ምኽሪ ንጽምድን ንስድራን ፍጻሙ-ዓመጽ ስነ-ኣእምሮ ኖሻተል
 ለዕለዋይ ኖሻተል 032 755 24 51
 ታሕተዋይ ኖሻተል 032 755 14 68

ማእከል ወሲባዊ ጥዕና - ውጥን ስድራቤት
 ለዕለዋይ ኖሻተል 032 967 61 87
 ታሕተዋይ ኖሻተል 032 717 74 35

ንተወሳኺ ሓበሬታን ኣድራሻን ነዚ ቁልጡፍ ኮድ ስካን ግበሩ



አብ ውሽጢ ገዛኻ ዝፍጸም ዓመጽ
 ቅቡል ኣይኮነን
 ብሕጊ ድማ የቕጽዕ



ሓገዝ ሕተቱ!

ጥንቃቄ፣ ይህንን ስራ/ባል!

ማህሰይቲ አሎ ገሱ/ገሳ...



ብዙይ ፍቃድ/ካ እንተ ተገቢ/ፋትካ፣ ምስኡ/ኣ ስጋዊ ርክብ ክትገብረ/ር እንተ ኣገዲኩ/ዳትካ እንድሕር ደፍሑ/ኣትካ፣ ስሑቡ/ባትካ፣ጸፊ-ኪ/ዓትካ፣ ነውኒውኪ/ዋትካ፣ ሃሪሙ/ምትካ ጸረፍ/ፋትካ
ብቃል ወይውን ብኣካል/ካ እንድሕር ጎዳኡ/ጎዳኣትካ
ውሽጣዊ ኣካላት/ካ ዝምልከት ብሺድዮ ንምዝርጋሕ እንድሕር ኣፋራራሑ/ሓትካ
ብሕቡእ እንድሕር ኣፋራራሑ/ትካ፣ ነብሰ ቅትለት ንክትፍጽሚ/ም እንድሕር ደፍሑ/ኣትካ
ብሓደ ደስ ዘይብሎ/ላ ነገር ተላዒሉ/ላ ሕርቃን ብምርኣይ ዓብድብድ እንተበለ/እንተበለት

ነብሒ/ኻ ተኻላኽሊ/ል፣

ሓገዝ ሕተቲ/ት! ሂወትኪ/ካ ኣብ ሓደጋ ኣሎ



ንሕፍረት/ካ ዝትንክፍ ሺድዮ ክትሰድሉ/ይላ እንድሕር ደፍሑ/ጎዳኣትካ
ሓሳብክን/ካን መደብክን/ካን፣ ዘናኣእስ/ተናኣእስ እድንሕር ከይኑ/ና፣ ብጀካ ሓሳቡ/ባ ናይ ካልእ ሓሳብ ኣብ ግምት ዘየእቱ/ዘይተእቱ እንድሕር ከይኑ/ና
ዝቋጸጸረ/ካ፣ትእዛዝ ዝህበኪ/ትህበካ፣ኣብ ዝገበርካዮ/ካዮ ነገራት እንድሕር ትዕዝብቲ ዘብዝሓልኪ/ተብዝሓልካ ከይኑ/ና
ግዲ ዘይገብረልኪ/ዘይትገብረልካ፣ ዘይሰምዓኪ/ዘይትሰምዓካ፣ ዝንዕቀኪ/ትንዕቀካ እንድሕር ከይኑ/ና
ቅናእን ወናኒኺን/ወናኒትካን እንተኸይኑ/ና
ዘላግጽልኪ/ተላግጽልካ፣ ዘናኣእስኪ/ተናኣእስካ እንተኸይኑ/ና
ካብ ቤተሰብኪ/ካ፣ ካብ ብጻትኪ/ካ ዝፈልየኪ/ትፈልየካ እንድሕር ከይኑ/ና
ኣብ ተለፎንኪን/ካን፣ ኣብ ንብረትኪን/ካን ዝፍትሽ/ትፍትሽ እንድሕር ከይኑ/ና
ኣተኺ-ወጻኺ/ኣተኻ-ወጻኻ ብምባል፣ ክዳውንትኺን/ኻን፣ መጸባበቂ ናውትኺ/ኻ ዝቋጸጸ/ትቋጸጸ እንድሕር ከይኑ/ና

ተሓገሲ/ስ! ሂወትኪ/ካ ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ኣሎ ገሱ/ገሳ...



ብዛዕባ ክልቲኹም ዝምልከት ውሳኔ እንድሕር ዝሓተኪ/ትሓተካ ከይኑ/ና
ኣብ ምሕጻብኪን/ካን ምቁንጃውክን/ካን ዝሕጎስን/ትሕጎስን እንድሕር ከይኑ/ና
ኣባኺ/ኣባኻ ርእሰ ምትእምማን እንድሕር ሃልደዎ/ዎ
ቤተ ሰብኪን/ካን ኣዕሩኽትኺን/ኣዕሩኽትኻን ዝቕበል/ትቕበል እንድሕር ከይኑ/ና
ከም ሰብ፣ ርእይቶኺ/ኻ፣ ውሳኔኺ/ኻ፣ የስተማቕርዮ/ተስተማቕሮ ፣ ዘኸብረኪ/ተኸብረካ፣ እንተከይኑ/ና

ሕጊ፣ ዑቕባ ይህበኩም፣ ፖሊስ ጸውዑ!

ፖሊስ ንሓይ ዓማጺ ኣባል ናይ ስድርኡ ሰብ ኣብ መደበር ፖሊስ ከምጽኦ ናይ ሕጊ ፍቓድ ኣሎዎ፣ ካብኡ ሓሊፉ/ውን ንሓይ ዓማጺ ሰብ ካብ ገዝኡን ከባቢ ገዛውቱን ብህጹጽ ምስጓግ ጥራይ ዘይኮነስ፣ ንገለ እዋን/ውን ኣብ ካልእ ቦታታት ንክይቕልቕል ክኸልክሎ ይኸእል ኢዩ።

ኣብ ገለ ገለ ኩነታት ንናይ ውሽጢ ገዛ ማህሰይቲ ግዜ ከይወሰድካ ብቑልጡፍ (ክሲ ከይመስረትካ) ናብ ምክትታል ከምርሕ ይኸእል ኢዩ።

ክሲ ምምስራት ጽኑዕን ርግጸኛን ዝኾነ ኣብቲ ኣገባብ መቕጻዕቲ ርእይቶ ክህልወኪ/ካ ከምኡውን ኣብ ናይ ክሲ ፋይል ግሉጽ ዝኾነ ናይ ምውካስ መሰል ከም ዝህልወኪ/ካ ይገብር።

ሓገዝ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም።

ዋላኪ ንፖሊስ ክትጽውዑ እንዘይደሊኹም፣ ዝተፈላለዩ ናይ ሓገዝ ማሕበራት ንክሰምዓኹምን፣ ንክመኽራኹምን፣ ኣብ ኣገልግሎትኩም ኣለዎ።

- መዕቕቢ ቦታ ንምርካብ ስርርዕ ምግባር
- ናይ ገንዘብ ሓገዝ ዝግበረሉ ትኸእሉታት
- ብዛዕባ መሰልኩም ሓበሬታ ምርካብ

ኣብ ናይ ውጹዓት ወይ ብዳላት ሰባት ዝሕገዙሉ ናይ ኣገልግሎት ቦታ ተወከሱ (SAVI)። ናብኦም ኬድካ ዝግበር ውክሳ ነጻን ምስጢርካ ዝሕሉን ኢዩ። እዚ ኩሉ ድማ ኣቶርጓሚ ብምስናይ ክግበር ይካእል ኢዩ።

እቲ ክትቅመጡሉ ዝጸናሕኩም ናይ ሓዳርኩም ገዛ ክትገድፍዎ ትደልዩ ዶ ?

እቲ እትነብሩሉ ናይ ሓዳርኩም ገዛ ገዲፍኩሙዎ ክትወጹ ድማ መሰልኩም ኢዩ። እንድሕር ኣብ ማእከል ገዛኹም ግዳይ ናይ ማህሰይቲ ኪንኩም ወይውን ናይ ፍርሒ መንፈስ ዝስማዓኩም እንተ ኾይኑ፣ ሕጊ፣ ጸግዒ ንክትረኽቡ ይከላኸለልኩም። ናብ እምነት እተሕድሩሎም ሰባት ኪዱ። ንህጹጽ ኩነታት ዝጽግኩ ጊዜያዊ መጽንጢ ቦታታት ንበይንኹም ይኹን ምስ ደቅኹም እውን ክቕበሉኹም ይኸእሉ ኢዮም። ብዝተኸእለ መጠን፣ ማህሰይቲ እንድሕር ኣጋጢሙኩም፣ ንሓይ ሓኪም፣ ነቲ ዘጋጠመኩም ኩነታት ብዝርዝር ማለት፣ ኣብ ነብስኹም ዝወረደ ማህረምቲ፣ ካብኡ ዝተላዕለ ናይ ስነ ኣእምሮ በሰላ፣ ቃንዛ ስጋ፣ ድቃስ ምስኣን ወዘተ ምስክር ክህልወኩም፣ ንገሩም። እዚ ምግባር ድማ፣ ካብቲ ዘጋጠመ ኩነታት ንድሓር፣ ንዝመጽእ ኩሉ ኩነታት ከም ኣድላይነቱ ምስክርኩም ክኸውን ስለ ዝኸእል።

ወጻእተኛ ብምህንጻ ክብዘጋጥሙካ ማህሰይቲ፣ ምፍልላይ ወይ ፍትሕ ምስ ዘጋጥም፣ ናይ መንበሪ መሰልካ ማለት ፍቓድ ናይ መንበሪኻ፣ ብኡ ንጉኡ ሳዕቤን ኣየምጽእን ኢዩ። ማለት ምስ ወጽዓኻ ዘታሓሕዝ የብሉን። ምስቲ ኩነታት ዝኸይድ ፍልይ ዝበለ መርመራታት ይካየድ፣ ብኸምኡ መልኸዕ ድማ ነቲ ጉዳይ ዝምልከት ዝኾነ ሳዕቤናት ወይ ውጽኢታት ኣሎዎ። ንጉዳይኩም ዝምልከት ሓቤሬታ ይሃልኹም!

ህውከት/ዕግርግር ጠጠው ንምባል፣ እቲ ናይ መጀመርያ ስጉምቲ ምዝራብ ምኽኣል ኢዩ!

RESPECTOMETER

ስናይ ንዝመልኦ ጽምዳዊ ሂወት