

ሰለ እንሳልየልኩም ኢና ንሓትት



ፍረድ ሃች ንኹሎም ተሓከምትና ንኹሉ ዝሓቁፍ፡ ተበጻሒን ፍትሓውን ዝኾነ ልዑል-ፅሬት ዘለዎ ክንክን ንምሃብ ቃል ኣትዩ ኣሎ። ነዚ ኢና ንዓኻትኩምን፡ ንኹሎም እንሳልየሎምን፡ ብዛዕባ ዓሌትኩምን፡ ቋንቋኹምን፡ ጾታዊ መንነትኩምን ካልእ ውልቃዊ ሓበሬታኹምንን ሕቶታት እንሓተኩም።

እዚ ሓበሬታ ብዝበለጸ ክንፈልጠኩምን ውልቃዊ ድሌታት ክንክን ጥዕናኹም ክነማልእን ይሕግዘና። ንኹሎም ተሓከምትና ተመኩሮ ክንክን ንምምሕያሽ እውን ይሕግዘና።

ሓበሬታኹም ብሕታዊን ብሕጊ ዝተሓለወን እዩ።

ሕቶታት ምምላስ ናትኩም ምርጫ እዩ። እንተዘይደሊኹም ምክፋል ኣየድልየኩምን እዩ።

ሰለእንሳልየልኩም ኢና ንሓትት።

ብተደጋጋሚ ዝሕተቱ ሕቶታት

ሕቶ፡- እንታይ ሓበሬታ ኢኹም ክትሓትቱ?

መልሲ፡ ንሕና እንሓቶ፤

- **ዘርኢ ፡** ከም ሕብሪ ቆርበት ዝኣመሰለ፡ ኣካላዊ ባህርያት ዘለዎም ጉጅለ ሰባት። ተመሳሳሊ ማሕበራዊ ወይ ባህላዊ መንነትን ድሕረ ባይታ ዘለዎም እውን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ብዙሓት ዓሌታዊ ጉጅለታት ኣለዉ ሓደ ሰብ ካብ ሓደ ንላዕሊ ጉጅለ ክኸውን ወይ ምስኡ ክለለ ይኽእል እዩ። ኣብነት፡ ኤስያዊ
- **ብሄር ብሄረሰብ ፡-** ተመሳሳሊ ባህሊ (እምነት፡ ክብርታትን ኣካይዳን)፡ ቋንቋ፡ ሃይማኖት፡ መበቆል ወይ ካልእ መብዛሕትኡ ግዜ ካብ ሓደ ወለዶ ናብ ካልእ ዘመሓላለፍ ባህርያት ዘለዎም ጉጅለ ሰባት። ኣብነት፡ “ሩስያዊ” ወይ ድማ “ኢትዮጵያዊ”
- **ብሄር፤ ሂሳብኪክ ፡** ላቲኖ/a/x/eን/ወይ ሰጳኛዊ መበቆል ዘለዎም ሰባት። ሰባት ካብ ኮስታሪካ፡ ኩባ፤ ፖርቶሪኮ፤ ደቡብ ወይ ማእከላይ ኣሜሪካን/ወይ ካልእ ሰጳኛዊ ብሄራትን መንነቶም ክፈልጡ ዝኽእሉ ፍሉይ ብሄር።
- **ቋንቋ፤** እቲ ዝምረጽ መንገዲ ሓደ ክረዳድኡን ሓሳቦም ክገልጹን ይደልዩ። ንኣብነት፡ ሓደ ሰብ ቀንዲ ቋንቋ፡ ወይ ካልእ ቋንቋ ዝፈልጦ ወይ ርክብ ክቕበል ዝመርጽ።
- **ጾታዊ ዝንባላ፡-** ሓደ ሰብ ኣብ ልዕሊ ካልኣት ዘለዎ ሰምዒታውን ጾታውን ሰሕበት።
- **ጾታዊ መንነት፡-** ሓደ ሰብ ውሽጣዊ ሰምዒት ነብሱን ጾታኡምን፤ ንሱ ሰብኣይ ይኹን ሰበይቲ፤ ክልቲኦም ወይ ካልእ።
- **ኣብ እዋን ልደት ዝተመደበ ጾታ ፡-** ንሓደ ዕሽል ክውለድ ከሎ ዝምደብ ጾታ (ተባዕታይ ወይ ድማ ኣንስተይቲ)፤ መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ኣካላውን ካልእ ስነ-ህይወታውን ባህርያት ናይቲ ዕሽል ዝተመርኮሰ እዩ።
- **ሰንክልና ኩነታት፤** ሓደ ሰብ ገለ ንጥፈታት ንክገብርን/ወይ ድማ ምስ ኣብ ከባቢኡ ዘሎ ዓለም ንክራኽብን ዝያዳ ዘጸግሞ ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ጸገም እንተሃልይዎ።
- **ማሕበራዊ መንቀሊታት ጥዕና ፡** እቶም ንጥዕና ሓደ ሰብ ዝጸልዉ ዘይሕክምናዊ ረጅሒታት ከም ኣበይ ከም ዝተወልደ፤ ዘነብረሉ፤ ዘመሃረሉ፤ ዘሰርሕሉ፤ ዝጸወተሉ፤ ዘምልኹን ዘዕድሚኡን ረጅሒታት።

ሕቶ፡- ስለምንታይ ኢኝ ነዚ ሓበሬታ ትሓትት ዘለኝ?

ሓደ፤ ንኹሎም ሕሙማት ነዞም ሕቶታት ንሓትቶም፡ ንነፍሲ ወከፍ እነገልግሎ ሰብ ግቡእ፡ ንኹሉ ዝሓቁፍን ልዑል ጽሬት ዘለዎን ክንክን ከም እንህብ ንምርግጋጽ፡ መልሳታትኩም ይሕግዘና፤

- **ዝበለጸ ክንክን ግበረልኩም፡፡** እቲ ናይ ክንክን ጉጅለኝ ብዛዕባኝ ብዝፈለጠ መጠን፡ ንፍሉይ ድሌታትካ ብዝበለጸ ከማልእ ይኽእል፡፡ ንኣብነት፡ ካብ እንግሊዝኛ ወጻኢ ካልእ ቋንቋ ትዛረብ እንተኾንካ፡ ተርጓሚ ከዳልዉ ይኽእሉ፡፡
- **ፍልልያት ክንክን ጥዕና ምጉዳል፡፡** ሓበሬታኹም ኣብ ኩሎም ጉጅለታት ሕሙማት ንዝህሉ ኣንፈታትን ዕድላትን ምምሕያሽ ንምልላይ ይሕግዘና፡፡ እዚ ድማ ሓፈሻዊ ፅሬት ኣገልግሎትና ንምምሕያሽ ክሕግዘና እዩ፡፡
- **ናይ ግዝኣትን ቁጽጽራዊን ረጅሒታት ምምላእ፡፡** ንሕሙማት ዲሞግራፊካዊ ሓበሬታኦም ክንሓትት ብሕጊ ንግደድ ኢና፡፡ ሓበሬታኝ ብሕታዊ፡ ምስጢራዊን ብሕጊ ዝተሓለወን እዩ፡፡ ናይ ክንክን ጉጅለኝን ፍቓድ ዘለዎም ውልቀሰባትን ጥራይ እዮም ንሕክምናዊ መዝገብካ ክረኽብዎ ዝኽእሉ፡፡

ሕቶ፡- መን እዩ ሓበሬታይ ክርእዮ?

ሓደ፤ ሓበሬታኝ ብሕታዊ፡ ምስጢራዊን ብሕጊ ዝተሓለወን እዩ፡፡ ናይ ክንክን ጉጅለኝን ፍቓድ ዘለዎም ውልቀሰባትን ጥራይ እዮም ንሕክምናዊ መዝገብካ ክረኽብዎ ዝኽእሉ፡፡

ሕቶ፡- ካብዞም ሕቶታት እዚኣቶም ንዘኾነ ክምልሰ እንተዘይደሊየኝ?

ሓደ፤ ዘይደለኝዮ ሕቶ ክትምልሰ ኣየድልየካን እዩ፡፡ ካብዚ ሓበሬታ ዘኾነ ይኹን ምሃብ ኣማራጺ እዩ፡፡ ስለንሓልየልናን ብዛዕባኝ ብዝፈለጥናዮ መጠን ዝሓሸ ክንከናኽነልካ ስለ እንኽእልን ንሓትት፡፡

ሕቶ፡- ብዛዕባ ሓበሬታይ ምክፋል ሓሳብይ እንተቐይረኝ፡

ሓደ፤ ኣብ ዘኾነ እዋን ኣብ MyChart ኣብ ትሕቲ ውልቃዊ ፕሮፋይልካ ሓበሬታኝ ከተመሓይሾ ወይ ከተውጽኦ ትኽእል ኢኝ፡፡ ን MyChart ንምምዝጋብ ወይ ድማ ንምእታው ፡ [FredHutch.org/MyChart](https://fredhutch.org/MyChart) ተወከሱ፡፡ MyChart እንተዘይብልካ፡ ንጋንታ ክንክንካ ንገር፤ ንሳቶም ድማ ሓበሬታኝ ከሓድሱልካ እዮም፡፡

ሕቶ፡- ሓበሬታይ ብኽመይ ይሕሎ?

ሓደ፤ ኩሉ ገጽ 100 ውልቃዊ መንነትን ውልቃዊ ሓበሬታ ጥዕናን ብሕጊ ተንቀሳቓሰን ተሓትትነትን መድሕን ጥዕና (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA)፡፡

**ንዝያዳ ሓበሬታ
እመይል ፣ healthequity@fredhutch.org**