NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

የጤንነት ትምህርት፡ የጤና መረጃዎችን ለመረዳት እና ለመጠቀም ዋናው ቁልፍ ነገር

በቅድመ ህፃንነት የጤና እና ደህንነት ጉዳይ ላይ ከብሄራዊ ማዕከል ለወላጆች የተሰጠ ጠቃሚ መረጃ

ሐኪምዎ የሚነግርዎትን ነገር መረዳት

የጤና ትምህርት ማለት የጤና መረጃን የሚረዱበት እና ስለ ጤና እና የህክምና ክብካቤ ጥሩ ምርጫ ለማድረግ የሚችሉበት ነው።

አስፈላጊነቱ ምንድን ነው?

አብዛኛዎቹ ሰዎች ለራሳቸው እና ለቤተሰባቸው ተገቢውን ጥንቃቄ ለማድረግ የሚያስፈልጋቸውን የጤና መረጃ በቀላሉ መረዳት አይችሉም።

ቤተሰቦች ወይም የህጻናት እንክብካቤ ሰጪዎች የጤና መረጃዎችን መረዳት እንዲሁም በእንዴት አይነት ሁኔታ መጠቀም እንዳለባቸው ማወቅ ሲችሉ፤ ህጻናት በአብዛኛው

- ጥቂት የትምህርት ቀናትን ሊያመልጣቸው ይችላል።
- አስፈላጊ ሳይሆን ወደ የህክምና ባለሙያው መሄድ ወይም ድንገተኛ ክፍል መጎብኘት እምብዛም አይኖርም።
- ጤናማ ህይወት ይኑሩ
- የመከላከያ ጥንቃቄዎችን ለምሳሌ የጉንፋን ክትባቶችን ይውሰዱ።
- ጥቂት አደጋ የሚከሰትበት ከአደጋ የተጠበቀ ቤት ውስጥ ይኑሩ።

የጤና መረጃዎችን መጠቀምና ለመገንዘብ የሚረዱ መንገዶች ጠቀሜታቸው፤

- ከዶክተሩ ጋር ማውራት
- ጥያቄዎችን መጠየቅ
- የሀኪሙን መመሪያዎች መከተል
- መድሃኒቶችን በትክክለኛው መንገድ መውሰድና መስጠት
- የህክምና ምርመራና ጥንቃቄ በአግባቡ ለማግኘት
- ልጅዎ ሲታመም ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማወቅ
- እንደ ስኳር፣ አስምና ካንሰር ያሉ በሽታዎችን በቅድሚያ ለመከላከል
- ለእርስዎና ለቤተሰብዎ ጤናማ ውሳኔ ለመወሰን
- እርዳታ ለመጠየቅ

ልጅዎን ለመርዳት ማድረግ ያለብዎት ተግባራት

- የጤና መረጃ ቅጹን በአግባቡ ካልተደረዱት እና እንዴት መሙላት እንዳለብዎ ካላወቁ እርዳታ ይጠይቁ።
- የሚቀርብልዎት ቅጽ እርስዎ ለማንበብ ቀላል በሆነልዎት ቋንቋ እንዲሆንልዎት ይጠይቁ።
- ከዚህ በፊት የነበረዎትን ጥያቄዎች ይጻፉ እና በማንኛውም የጤና ምርመራ ጉብኝትዎ ጊዜ ይዘው ይቅረቡ።
- ሀኪሙ/ሟ የሚናገረው/የምትናገረው ካልገባዎት እንዳልተረዱት ይንገሩ።
- Gወደ ቤተ መጻህፍት በመሄድ ስለ መድሃኒትና ስለጤና ጉዳዮች የተመለከቱ መረጃዎችን ለማግኘት ይሞክሩ።
- እርስዎን የሚመለከት የጤና ጉዳይን በተመለከተ ከዋናው መስሪያ ቤት ወይም ከህጻናት እንክብካቤ መርሃ ግብር መረጃ ለማግኘት ይጠይቁ።
- በአካባቢው በሚገኘው ማህበረሰብ ወይም በልጆችዎ የሄድ ስታርት መርሃ ግብሮች ወርክ ሾፖች ላይ ይካፈሉ።