

የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ

የጤና ሚኒስቴር

ስለ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የተዘጋጀ የጤና ተግባቦት መልዕክት መመሪያ

የልብ ህመም ፣ የከፍተኛ ደም ግፊት ህመም፣ የስኳር ህመም፣ ስር የሰደደ የኩላሊት ህመም፣ ካንሰር፣ ተላላፊ ያልሆኑ የአይን ጤና ህመሞች እና የአእምሮ ህመም

ነሐሴ፣ 2011

አዲስ አበባ

ማውጫ

- መቅድም
- የቃላት ፍች
- መግቢያ

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች

1. ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች
2. የስኳር ህመም
3. የከፍተኛ ደም ግፊት ህመም
4. የሪውማቲክ የልብ ህመም
5. ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ህመሞች
6. የካንሰር ህመም
7. ተላላፊ ያልሆኑ የአይን ጤና ህመሞች
8. የአእምሮ ጤና ችግሮች

ምስጋና

የዚህ መመሪያ ዝግጅት የተሳካ ይሆን ዘንድ የበኩላቸውን አስተዋፅኦ ላበረከቱትን እካላት በሙሉ የፌዴራል ጤና ሚኒስቴር ምስጋናውን እያቀረበ በተለይ ከዚህ በታች ለተጠቀሱት አጋር ድርጅቶች ላበረከቱት ከፍተኛ ትብብር ልዩ ምስጋናውን ያቀርባል።

- አርቢስ ኢንተርናሽናል
- የአሜሪካን ካንሰር ሶሳይቲ
- ፒ. ኤስ. አይ ኢንተርናሽናል
- ዩ.ኤስ.አይ.ዲ -ትራንስፎርም. ፒ.ኤች.ሲ.ዩ
- አዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ
- ጆን ሆፕኪንስ ሴንተር ፎር ኮሚኒኬሽን ፕሮግራም

መቅደም

የጤና ተግባቦት ግባራን ውጤታማ በሆነ መልኩ ለመፈፀምና አወንታዊ በሆነ መልኩ የማህበረሰብ ጤናን ለማሻሻል የተለያዩ አጋር አካላትን ማለትም የመንግስት ድርጅቶች፣ ለጋሽ አካላት፣ አጋር ድርጅቶች፣ የመገናኛ ብዙሃን አካላትንና በተለያዩ ደረጃ የሚሰሩ አጋር አካላትን ጥረት ይጠይቃል። በተጨማሪም የእነዚህ ባለድርሻ አካላት የተቀናጀ ጥረት መኖር፣ የሚዘጋጁና የሚሰራጩ የጤና መልእክቶች ትክክለኛነት፣ ወጥነት እንዲሁም በተለያዩ የማሰራጫ ዘዴዎችን በመጠቀም በታቀደላቸው ወቅት መተላለፋቸው የጤና ተግባቦት ተግባራት የበለጠ ውጤታማ እንዲሆኑ ያግዛል።

ይህ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የጤና መልእክቶች መመሪያ በተለያዩ የሀገሪቱ ክፍል የሚገኙ የመንግስት እና አጋር አካላት ፈፃሚዎች ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን በመከላከልና በመቆጣጠር ረገድ የሚያደርጉትን ጥረት ለመደገፍ ሲባል የተዘጋጀ ነው። ይህ ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች ላይ የተዘጋጀ የመልእክት መመሪያ ጥናትን መሰረት በማድረግና የመልእክት አዘገጃጀት ሳይሳዊ ሂደትን ተከትለው የተዘጋጁ በመሆናቸው በሁሉም የማሰራጫ ዘዴዎች የሚተላለፉ የጤና መልእክቶች ትክክልና ወጥ እንዲሁኑ ይረዳል። ስለሆነም ሁሉም የጤና አገልግሎት ሰጪዎች፣ የፕሮግራም ፈፃሚዎች፣ የመገናኛ ብዙሃን አካላት እንዲሁም ባለድርሻ አካላት ይህን የመልእክት መመሪያ በመጠቀም ትክክለኛና ወቅቱን የጠበቀ የጤና መልእክቶች ለማህበረሰቡና ለቤተሰብ አባላት እንዲያስተላልፉ ይበረታታል።

በዚህ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች የመልእክት መመሪያ ዝግጅት ወቅት ከጤና ሚኒስቴርና አጋር አካላት የተውጣጡ ባለሙያዎች የተሳተፉ ሲሆን በጤና ሚኒስቴር ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ላይ የሚከናወኑ ተግባራት ጋር በተጣጣመ መልኩ እንዲዘጋጁ ተደርጓል።

በመጨረሻም ይህ የመልእክት መመሪያ እንዲጠናቀቅ ሙያዎች ድጋፋቸውን ለሰጡት የጤና ሚኒስቴርና ባለሙያዎችና አጋር አካላት ምስጋናየን አቀርባለሁ።

መግቢያ

ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ማለትም የልብ ህመም፣ ካንሰር፣ ስር የሰደዱ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች፣ የስኳር በሽታ፣ የደም ግፊት፣ ስር የሰደደ የኩላሊት ህመም ፣ የአይን ህመምና የአእምሮ ጤና ችግሮች መስፋፋት በሀገራችን በአሁኑ ሰዓት ቀዳሚ የህመምና የሞት ምክንያት እየሆነ ይገኛል። እነኚህ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች እና መነሻዎቻቸው እርስ በእርሳቸው እጅግ ተያያዥነት ያላቸው እና ከጤናው ዘርፍ ባሻገር ሌሎች የሴክተር ዘርፎች ላይም በቀጥታ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ናቸው። ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን መከላከልና መቆጣጠር የተለያዩ ሴክተር መስሪያ ቤቶችን ቅንጅትና ጥረትን የሚጠይቅ ሲሆን ይህም የሰዎችን አጠቃላይ የእድገት ደረጃን ተከትሎ የሚከናወን ነው።

ሕብረተሰቡ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መነሻዎች ላይ ያለው ግንዛቤ ዝቅተኛ መሆን በወቅቱ ያለውን አገልግሎት እንዳይጠቀምና የተገልጋዩ ቁጥር አነስተኛ እንዲሆን አድርጎታል። በተጨማሪም ህብረተሰቡ በሽታው ስር ከሰደደ በኋላ ወደጤና ተቋም ዘግይቶ መምጣት የሚደረገውን ህክምናም ውጤታማ እንዳይሆን እያደረገ ይገኛል። የጤና ሚኒስቴር ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በህብረተሰቡ ለማስረጃ እና አወንታዊ የሆነ የባህሪ ለውጥ ለማምጣት መልእክቶችን በመቅረፅና በማስተላለፍ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን ሲያደርግ ቆይቷል። ነገር ግን የሚፈለገውን ታላሚ ከመድረስና ውጤታማ ከመሆን አንጻር የመልእክቶቹ ጥራትና ይዘት ዝቅተኛነት እንቅፋት እየሆነ ይገኛል። ይህን ጥረት የበለጠ ውጤታማ ለማድረግ የመልእክቶች አቀራረብ ሳይንሳዊ መንገድን የተከተሉና የመልእክቱ ይዘት ለመድረስ የታሰበውን ታላሚ ውጤታማ በሆነ መልኩ መድረስ የሚቻልበት ሂደትን የተከተለ መሆን አለበት።

ስለሆነም መልእክቶች ለታላሚዎች አግባብ ያላቸው እንዲሆኑ ለማድረግ በሁሉም የመልእክት ዝግጅት ሂደት ወቅት ማህበረሰቡን በማሳተፍ፣ የውስጥ/የሀገርን እምቅ እውቀት መጠቀምና ያሉትን አበረታች እና አወንታዊ የሆኑ ባህላዊ እሴቶች ላይ ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል። ይህ የማሳተፍ ሂደት የማህበራዊና ባህሪ ለውጥ ሂደትን ከግለሰብና ከማህበረሰብ ተኮር ከማድረግ ባሻገር ሂደቱን ሊያፋጥኑ የሚችሉ አካባቢያዊ ሁኔታዎች እና ውሳኔ ሰጪዎች ላይ ትኩረት ለማድረግ ይረዳል።

በተጨማሪም ሁሉም ባለድርሻ አካላት፣ በየደረጃው ያሉ የመንግስት ቢሮዎች፣ የጤና ባለሙያዎች እንዲሁም የሚመለከታቸው የማህበረሰብ ክፍሎች ከላይ የተጠቀሱትን ሂደቶች የተከተለ እና ሁሉንም ያሳተፈ መልእክት የመጠቀምና የማስተላለፍ ሂደትን ሊያከናውኑ ይገባል። ውጤታማ የሆነ የጤና ተግባር ሊኖር የሚችለው እነኚህ አካላት ወጥ የሆኑ መልእክቶችን በተለያዩ የማሰራጨ ዘዴዎች ለሚፈለገው ታላሚ ማድረስ ሲችሉ ብቻ ነው። ይህንን ከግንዛቤ ውስጥ በማስገባት የጤና ሚኒስቴር ደረጃቸውን የጠበቁ ዋና መልእክቶችን በመቅረፅ ሁሉም የጤና ተግባር ፈፃሚዎች እንዲጠቀሙበት ማድረግና የተለያዩ የጤና ተግባሮች ስራዎችን በክልል ጤና ቢሮዎችና ከሚመለከታቸው ባለድርሻ አጋር አካላት ዘንድ ቅንጅት በመፍጠር ወጥ የሆኑ መልእክቶች በተለያዩ የጤና ጭብጦች ላይ እንዲደርሱ ማድረግ አስፈላጊ ሆኖ አግኝቷል። ስለሆነም ይህ መመሪያ በተለያዩ ተላላፊ ባልሆኑ በሽታዎች ላይ የተዘጋጁ ወጥና ደረጃቸውን የጠበቁ መልእክቶችን ይዟል።

በዚህ መመሪያ የተዘጋጁት ዋና አንኳር መልእክቶች የሚፈለገውን ታላሚ ለመድረስ ወደ ቁልፍ መልእክቶች የሚቀየሩ ሲሆን ይህም ፈፃሚዎች እንደ አካባቢያቸው ነባራዊ ሁኔታ ታላሚዎች የሚፈልጉትን የማሰራጨ መንገዶችን እና ማህበራዊና ባህላዊ ሁኔታዎችን ከግምት ውስጥ በማስገባት፣ የግለሰቦችን ስነ ልቦና፣ ባህላዊና ዲሞክራራክ ሁኔታዎችን በመገንዘብ እና ታላሚዎች አወንታዊ ባህርይ ቢያዳብሩ ሊያገኙት የሚችሉትን ጥቅም በማካተት ቁልፍ መልእክቶችን መቅረብ ይገባቸዋል።

የዚህ አንኳር/ዋና መልእክት ቀረፃ የተከናወነው በፌዴራል ጤና ሚኒስቴር ያሉ የተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች እና የጤና ትምህርትና ማበልፀግ ኬዘቲም እንዲሁም ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ላይ ከሚሰሩ አጋር ደርጅቶች ጋር በመተባበር ነው። በዚህ መመሪያ ውስጥ የተዘጋጁት አንኳር/ዋና መልእክቶች በሚከተሉት 8 (ስምንት) ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ላይ የተዘጋጁ ናቸው።

- የስኳር ህመም
- የከፍተኛ ደም ግፊት ህመም
- የሪውማቲክ የልብ ህመም
- ስር የሰደዱ የመተንፈሻ አካላት ህመሞች
- የካንሰር ህመም
- የአይን ህመም
- የአእምሮ ጤና ችግሮች

የመመሪያው ዋና አላማ

ይህ በጤና ምንስቴር የተዘጋጀ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች መልእክት መመሪያ የተዘጋጀው ኢትዮጵያ ውስጥ ላሉ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ጋር በተያያዘ የጤና ተግባራት ላይ ለሚሰሩ ባለሙያዎች ሲሆን ታላሚዎች የተዛባ እና የሚጋጩ መልእክቶች ከተለያዩ ምንጮች እንዳይደርሳቸው ያገለግላል።

የመመሪያው አዘገጃጀት

ይህ የአንኳር መልእክት ዝግጅት የተጀመረው የጋራ የሆነ ራእይ በማውጣት ነው። በተጨማሪም ነባራዊ ሁኔታዎችን በማየትና መረጃዎችን መሰረት በማድረግ፣ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ዙሪያ ቅድሚያ የሚሰጣቸውንና ዋና የጤና ችግሮች ብሎም እነዚህን ለመፍታት የሚያስችሉ አወንታዊ ባህርያት ተለይተዋል። ለነኝህ የጤና ችግሮች መነሻ

የሆኑትን ዋና ዋና መንስኤዎችም የተለያዩ ቡድኖችን በማሳተፍ በቡድን ስራ ተለይተዋል። ቡድኑም ከተለዩት ችግሮች ዋናዎቹ ላይ ትኩረት በማድረግና በተግባራት ሊለዩ የሚችሉትን ችግሮች በመለየት ለእያንዳንዱ የጤና ችግር ታላሚዎችን አስቀምጧል። በመጨረሻም ለእያንዳንዱ ታላሚ ዋና/አንኳር መልዕክት ሊዘጋጅ ችሏል። ስለሆነም መመሪያው መሰረታዊ የሆኑ ዋና/አንኳር መልዕክቶችን የያዘ ሲሆን የተመረጡ ታላሚዎች ማህበራዊና ባህላዊ እንዲሁም ስነ-ህዝባዊ ሁኔታ ከተለየና ፈጣን የሆነ ዳሰሳ ከተደረገ በኋላ ቁልፍ መልዕክት ለመቅረፅ ያስችላል።

የቃላት ትርጓሜ

- **ዋና/አንኳር መልዕክት:-** ዋና/አንኳር መልዕክት ማለት ጠቅለል ያሉ መሰረታዊ መልዕክቶች ሲሆኑ ለተለዩ የጤና ችግሮች አወንታዊ ባህርይን ለማዳበር የሚረዱ ናቸው። አንኳር/ዋና መልዕክቶች ለተለዩ ጤና ችግሮች መሰረታዊ/ዋና መንስኤ ያልናቸውን ለመፍታት ታላሚዎችን ለድርጊት የሚያነሳሳ ነው።
- **ቁልፍ መልዕክት:-** ቁልፍ መልዕክት ማለት በዋናነት ዋና/አንኳር መልዕክቶች ሲሆኑ ለተመረጡ ታላሚዎች አወንታዊ ባህርያትን ቢያዳብሩ ሊያገኙ የሚችሉትን ጥቅም የሚገልፅ ነው። ቁልፍ መልዕክቶች ታላሚዎች ለምን አወንታዊ ባህርያትን እንደሚያዳብሩም ያትታሉ።
- **እንቅፋቶች/በተግባራት የሚፈቱ ችግሮች:-** እንቅፋቶች/በተግባራት የሚፈቱ ችግሮች ማለት የጤና ተግባራት ፕሮግራሞች የተለዩ/ቅድሚያ የተሰጣቸውን የጤና ችግሮች በተግባራት ሊፈቷቸው የሚችሉ መንስኤዎች/መሰረታዊ መነሻዎች ናቸው።

የአንኳር/ዋና መልዕክቶች አጠቃቀም

በዚህ መመሪያ ውስጥ የተካተቱ አንኳር መልዕክቶች መሰረታዊ/ጠቅለል ያሉ ቢሆኑም ለተለዩ/ለተመረጡ ታላሚዎች መጠቀም የሚችሉ ናቸው። እነኚህ መልዕክቶች ለተመረጡ ታላሚዎች በሚመችና እነሱን በሚሰብ መልኩ መቅረብ አለባቸው። ይህን ለማድረግም የጤና ተግባራት ባለሙያዎች ፈጣን ዳሰሳ በማከናወን ልንደርሳቸው የምንፈልጋቸውን የታላሚዎችን ስነ-ህዝብ፣ ባህላዊ እና ስነ ልቦናዊ ባህርያትን ያካተተ መሆን አለበት።

በተጨማሪም እነኚህን አንኳር መልዕክቶችን መሰረት በማድረግ እና ዳሰሳ በማከናወን ቁልፍ መልዕክቶች የሚዘጋጁ ይሆናል። እነኚህ ቁልፍ መልዕክቶች በመጠቀም የተመረጡ ታላሚዎችን የተለያዩ የማሰራጫ መንገዶችን ማለትም መገናኛ ብዙሀንን እና የፊት ለፊት ተግባራት ዘዴዎችንም ጨምሮ በመጠቀም እንዲደርሱ ይደረጋል። እንዲሁም አግባብ ያላቸው የተግባራት ባለሙያዎች የራሳቸውን የተግባራት ፈጠራዎችንም እንዲያካትቱ ይበረታታሉ።

ማስታዎሻ:- ዝርዝር የጤና ተግባራት መርጃ መሳሪያዎችን ለማዘጋጀት ከዚህ በፊት የተዘጋጀውን የጤና ተግባራት መርጃ መሳሪያ አዘገጃጀት መመሪያን እና የማህበራዊና ባህርይ ለውጥ ተግባራት ጥራት ማረጋገጫ መመሪያን ይመልከቱ።

ከፍል አንድ፡ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችና አጋላጭ መንስኤዎች

ከፍተኛ የደም ግፊት መጨመር፣ የስኳር ህመም፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካል ችግር፣ የካንሰር፣ የልብ እና የደምስር ችግሮች እና የመሳሰሉት ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች በመባል ይጠቀሳሉ። ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ መንስኤዎቻቸውም ትንባሆና የአልኮል ውጤቶችን አብዝቶ መጠቀም፣ የሰውነት ክብደት መጠን መጨመር፣ በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ፣ ጤናማ የአመጋገብ ዘይቤን አለመከተልና፣ ደም ውስጥ ያለ የሱብ መጠን፣ እና ተላላፊ የሆኑ ኢንፌክሽን፣ ለምሳሌ ሄፓታይቲስ ቫይረስ/HPV እና የመሳሰሉት ይጠቀሳሉ።

ጤናማ የአኗኗር ዘይቤን በመከተል ከላይ የተጠቀሱትን በሽታዎች መከላከል የሚቻል ሲሆን ይህም ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች አጋላጭ ከሆኑ ዋና ዋና መንስኤዎች የምንከላከልባቸው መንገዶች ማለትም ትምባሆ እና አልኮል ውጤቶች አለመጠቀም፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማዘውተር፣ ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ባህል ማዳበር (አትክልት እና ፍራፍሬዎችን ማዘውተር ፣ ቅባት፣ ጮማ፣ ጨው እና ስኳር የበዛባቸውን መቀነስ) በተጨማሪም ጫት እና ሌሎች አጋላጭ ሁኔታዎችን አለመጠቀምንና ከልክ በላይ ውፍረት አለመጨመርን ያጠቃልላል።

በተጨማሪም ቋሚ የሆነ የጤና ምርመራ ማለትም በጤና ባለሙያ በመታገዝ ቋሚ የሆነ የጤና ምርመራ ማድረግ እና የጤናውን ሁኔታ ማወቅ፣ በቋሚነት እና ወቅታዊ የጤና ምርመራ ከሚያስፈልጋቸው ተላላፊ ያልሆኑ የህመም አይነቶች እራስን መጠበቅ ይቻላል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- ጤናማ የአመጋገብ ዘይቤን መከተል
- በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ
- ትምባሆ አለመጠቀም እንዲሁም ለትንባሆ ጭስ ተጋላጭነትን መቀነስ
- ከቤት ውስጥና ከአካባቢ የአየር ብክለት ራስንና ማህበረሰቡን መጠበቅ
- አልኮል አለመጠቀም ወይም ተጠቃሚ ከሆኑ ማቆም
- ጫት አለመጠቀም ወይም ተጠቃሚ ከሆኑ ማቆም
- ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት መያዝ

እንቅፋቶች

- አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ ለጤናማነት ስለሚያበረክተው ጠቀሜታ ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን
- የአትክልትና ፍራፍሬ አቅርቦት አናሳ መሆንና በዋጋ ውድ መሆን
- ጨው አብዝቶ መመገብ
- ቅባት አብዝቶ መመገብ ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን መመገብ
- ስኳርና ስኳር ነክ ምግቦችና መጠጦች በጤና ላይ የሚያመጡትን ጠንቅ አለመረዳት
- የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ላይ ያለው የቁጥጥር ስርዓት አናሳ መሆን
- በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ
- ምቹና ተደራሽ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረጊያ ቦታዎች አለመኖር
- ትምባሆ መጠቀም እንዲሁም ለትንባሆ ጭስ መጋለጥ ስለሚያስከትለው የጤና ችግር ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን
- ስለ ትንባሆ ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም ያለው የቁጥጥር ስርዓት አናሳ መሆን
- በቤት ውስጥና በቤት ውጭ ያለው የአየር ብክለት በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን
- ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢ ማንደጃዎች አቅርቦትና ተጠቃሚነት አናሳ መሆን
- የተሸከርካሪዎችና የፋብሪካዎች ጭስና ብናኞች ቁጥጥር ማነስ
- አልኮል መጠቀም ስለሚያስከትለው የጤና ችግር ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን
- ስለ አልኮል ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም እና የአልኮል ስርዓት አናሳ መሆን
- ጫት መቃም ያለው የጤና እክል ላይ ግንዛቤ አናሳ መሆን
- ስለ ጫት ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም የቁጥጥር ስርዓት አለመኖር
- ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት ያለመኖር በጤና ላይ የሚያስከትለውን ከፍተኛ ጉዳት ያለመረዳት

አንኳር/ዋና መልእክቶች

ቤተሰብ/ማህበረሰብ፣ የባልትናና የምግብ አምራቾች፣ ምግብ ቤቶች፣ ልጆችና ወጣቶች

ጤናማ የአመጋገብ ስርዓትን ማዳበርና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ

- አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ የስኳር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ካንሰር እና ስር የሰደደ የኩላሊት ህመምን ይከላከላል።
- አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ የተስተካከለ የሰውነት ይዘት እንዲኖር በማድረግ እና የተፈጥሮ የበሽታ መከላከያ ሃይልን በማዳበር ከተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ይከላከላል።
- በቤትዎ የምግብ በጀት አመዳደብ አትክልትና ፍራፍሬ ያካተተ እንዲሆን ያድርጉ።
- በቤትዎ የጓሮ አትክልትና ፍራፍሬ ያልሙ።
- በቀን በምግብ መልክ በድምሩ 5 ግራም (አንድ የሻይ ማንኪያ) በታች ጨው ይመገቡ።
- በበርበሬ፣ በሸሮ፣ በሚጥሚጣ እንዲሁም በቋንጣ ዝግጅት ወቅት የተመጠነ ጨው ይጨምሩ።
- በምግብ ማብሰል ወቅት የተመጠነ ጨው ይጨምሩ።
- ማዕድ ላይ ተጨማሪ ጨው አይጨምሩ።
- ጤናማ የዘይት አይነቶች የሚባሉት ፈሳሽና ከአትክልት ውጤቶች ተዘጋጁ ናቸው።
- ለጤና ጠንቅ የሆኑ የምግብ ዘይቶች የሚባሉት ሙሉ በሙሉ ወይም በግማሽ የረጉ (ቅቤና ከዘንባባ/Palm የሚመረቱ ዘይቶች) ናቸው።
- ጮማ የበዛበት/የሆነ ስጋ እና አሳማ ስጋን ከምግብዎ በማስወገድ በምትኩ አሳ እና ቀይ ስጋ ያዘውትሩ።
- ጥራጥሬ (ባቄላ፣ አተር፣ ሽንብራ የመሳሰሉትን አዘውትሮ በመመገብ ጥራቴን ማግኘት ይቻላል።
- ስኳርና ስኳር ነክ ምግቦች እና መጠጦችን ማዘውተር ለውፍረት፣ ለስኳር ህመም፣ ለልብና ለደምስር በሽታዎች፣ ለካንሰርና ለኩላሊት ህመም ተጋላጭነትን ይጨምራል።
- በቀን ቢያንስ ለ 30 ደቂቃ ያክል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ፈጠን ፈጠን ያለ የእግር ጉዞ፣ ብስክሌት መንዳት፣ ዋና መዋኘት፣ ገመድ መዝለል፣ መረብ ኳስ እና የመሳሰሉት) አድርጉ።

ትንባሆ

- ትምባሆን እና የትምባሆ ውጤቶችን በማጨስ፣ በማግኘት፣ አፍንጫ ውስጥ በመጨመር (ሱረት) መጠቀም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- ትንባሆ ከ 7000 በላይ የሚሆኑ ኬሚካሎችን ይይዛል፤ ከነዚህ ውስጥ ቢያንስ 250 የሚሆኑት ለጤና ጎጂ ሲሆኑ ወደ 69 የሚሆኑት የካንሰር ህመም ያስከትላሉ።
- ትንባሆ የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታን አንዲሁም መካንነትን ያስከትላል።
- ትንባሆ ከሚያጨሱ ተጠቃሚዎች ግማሾቹን ለሞት ይዳርጋል።
- ሁለተኛ ደረጃ አጫሾች (አጫሾች በሚያጨሱበት ቦታ የሚገኙ) ከዋና አጫሾች እኩል ተጎጂዎች ናቸው።

የአካባቢ በካይ ጭሳጭሶችና ብናኞች

- በቤት ውስጥና በቤት ውጭ ያለ የአየር ብክለት የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታን አንዲሁም መካንነትን ያስከትላል።
- ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢና በዋጋ ተመጣጣኝ የሆኑ ለማብሰያ የሚያገለግሉ የሀይል ምንጭ አቅርቦትን (ላቀችና የመሳሰሉት...) በቤትዎ ይጠቀሙ።

አልኮል

- አልኮል መጠቀም ተደራራቢ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- የአልኮል መጠጥ ከ 200 በላይ የሚሆኑ የከፉ የጤና ችግሮች ያስከትላል።
- አልኮል አብዝቶ መጠቀም የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ያስከትላል።
 - የአእምሮ ህመም ችግሮች (ስካር፣ ሱሰኝነት፣ ድባቴ፣ ጭንቀት/ፍርሀት፣ የአእምሮ መሳት፣ ጥለኝነትና ሀይለኝነት)
 - ካንሰር፣ የጉበት በሽታ፣ የነርቭ መጎዳት፣ የጨጓራ ህመም፣ የልብና ስር ህመም
 - የምግብ ውህደትን በማወክ ለጤና ችግር መዳረግ
 - የፍትወት ፍላጎት መቀነስ
 - የፅንሰና የጨቅላ ህፃናት የጤና ችግሮችን ያስከትላል።
- ከቤተሰብ አባል የአልኮል ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይስጡ።

ጫት

- ጫት መቃም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል።
- ጫት በውስጡ ከ 60 በላይ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ሲሆን ለተለያዩ የጤና ችግሮች ይዳርጋል። ከብዙ በጥቂቱ
 - የአእምሮ ጤና ችግሮች (ሽቅለት፣ ድባቴ፣ እብደት)
 - የጥርስና የድድ ህመም
 - የጎረሮ፣ የጨጓራ፣ የአንጀትና የፊንጢጣ ህመም
 - የልብና የደም ስር ህመሞች ለምሳሌ የደም ግፊት መጨመርና የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ
 - የፍትወት ችግር (በተለይ በወንዶች ላይ የስንፈተ ወሲብ ችግር)
 - በእርግዝና ወቅት ጫት የሚቅሙ ሴቶች የሚወልዷቸው ልጆች ከብደት አናሳ መሆን
- ጫት መቃም ለሌሎች ደባል ሱሶችም (አልኮል፣ ቪሻ፣ ሲጋራ) ያጋልጣል።
- ከቤተሰብ አባል የጫት ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይሰጡ።
- ጤናማ አመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።

የሰውነት ክብደት መጨመር

የጤና ባለሙያዎች

- ወቅታዊ፣ ተከታታይ እና አንድ ለአንድ የስርዓተ ምግብ ትምህርት መስጠት ማህበረሰቡ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያደርጋል።
- ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በስረዓተ ምግብ ትምህርተ ወቅት ትኩረት ሰጥቶ ማስተማር ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመቀነስ ያስችላል።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ቅባትና ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
- ለማህበረሰቡ ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ።

- ትንባሆ በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር ያስተምሩ።
- ስለአልኮሎል አደገኛነት በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር በተከታታይ ያስተምሩ።
- አልኮል ተጠቃሚ የሆኑ ሰዎች እንዲያቆሙ የሚያግዝ የፊት ለፊት አጭር ምክክር ያድርጉ።
- ሱስ ያለባቸውን ወደ ማገገሚያ ማዕከላት ያስተላልፉ።
- ስለጫት አደገኛነት በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር በተከታታይ ያስተምሩ።
- ጫት ተጠቃሚ የሆኑ ሰዎች እንዲያቆሙ የሚያግዝ የፊት ለፊት አጭር ምክክር ያድርጉ።
- የጫት ሱስ ያለባቸውን ወደ ማገገሚያ ማዕከላት ያስተላልፉ።
- የጤና ባለሙያዎች ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ውፍረት እንዲኖር ተከታታይ ምክርና ትምህርት መስጠት
- የአንድ ለአንድ ምክር አገልግሎት መስጠት።
- ከመጠን ያለፈ ውፍረት ላለባቸው የህክምና አገልግሎትና ምክር መስጠት
- የሰውነት ክብደት መለካት

የትምህርት ቤት ማህበረሰብ፣ ምሁራንና ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎች

- በትምህርት ቤት የሚከናወኑ ተግባሮች በአልኮል አምራች ድርጅቶች እንዳይደገፉ ያድርጉ።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራት ተማሪዎች ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያደርጋል።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በማስተማር ተማሪዎች ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያድርጉ።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ቅባትና ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
- በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
- ተማሪዎች የአካል ብቃት አንቅስቃሴ እንዲያደርጉ በትምህርት ፕሮግራም ያካቱ።

- የስፖርት ማዘውተሪያ ቦታዎችን በማስፋፋት ተማሪዎች ለትምህርት ሱስ እንዳይጋለጡ ያድርጉ።
- ስለትምህርት ጎጂነት በትምህርት ቤት ያስተምሩ።
- በቤት ውስጥና በቤት ውጭ ያለ የአየር ብክለት በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት (የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታ አንዲሁም መካኒካትን እንደሚያስከትል በትምህርት ቤት ያስተምሩ።
- ስለ ጫት ጎጂነት በትምህርት ቤት ያስተምሩ።
- የትምህርት ቤት ማህበረሰብ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ጤናማ የሰውነት አቋም እንዲኖር ማድረግ
- ተማሪዎች ለቤተሰቦቻቸው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤና ያለውን ጠቀሜታ ያስተምሩ።

የመገናኛ ብዙሃን

- ለማህበረሰቡ የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራትና ከባለሙያዎች ጋር ውይይት በማድረግ ግንዛቤ እንዲፈጠር ማድረግ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላል።
- በመገናኛ ብዙሀን የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በማስተማር ማህበረሰቡ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያድርጉ።
- የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ቅባትና ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በመገናኛ ብዙሀን ያስተምሩ።
- ለማህበረሰቡ ስለ ትምህርት አደገኛነት በመገናኛ ብዙሀን የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይሰሩ።
- ትምህርት መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።
- ለማህበረሰቡ ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ።
- ትንባህ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መጠቀምን የሚያበረታቱ ማስታወቂያዎችና የኪነ ጥበብ ስራዎችን እንዳይሰራጩ ያድርጉ።
- ለማህበረሰቡ ስለ አልኮል አደገኛነት የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይሰሩ።
- አልኮል መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።
- ለማህበረሰቡ ስለ ጫት አደገኛነት የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይሰሩ።
- ጫት መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።

- ጤናማ፣ የኑሮ ዘዬ ለማህበረሰቡ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን መስራት።

ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር

- በምግብና መጠጥ ማሽኒያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
- የረጉ ዘይቶች ወደ ሀገር ውስጥ እንዳይገቡ ያበረታቱ።
- በሀገር ውስጥ (ከሰሊጥ፣ ኑግ፣ ሱፍ፣ በቆሎ፣ አኩሪ አተር) የሚመረቱ የፈሳሽ ዘይት ምርቶችን ያበረታቱ። በምግብና መጠጥ ማሽኒያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
- በሀገር ውስጥ ስኳር ነክ ሆኑ ምግቦችና መጠጦች ምርት ጥራትና ልኬትን ይቆጣጠሩ።
- ወደሀገር ውስጥ የሚገቡ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች ጥራት ቁጥጥር ያድርጉ።
- በምግብና መጠጥ ማሽኒያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
- የትምባሆ ምርት፣ ስርጭት፣ ሽያጭ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ።
- ማንኛውንም የትንባሆ ምርት የውጭ ማሽኒያና ገለጭ ፅሁፍ የጤና ማስጠንቀቂያ በመስፈርቱ መሰረት መያዙን ያረጋግጡ።
- ፋብሪካዎች የአካባቢ ብክለት እንዳይኖራቸው እንዲሁም ስርጭታቸው ከህዝቡ አኗኗር ጋር የተመጣጠነ እንዲሆን ቁጥጥር ያድርጉ።
- የአልኮል መጠጥ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ ቁጥጥር ያድርጉ።
- በአልኮል መጠጥ ማሽኒያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የአልኮል አይነት፣ መጠን፣ በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳትና መጠጣት የተከለከሉ የህብረተሰብ ክፍሎች) መኖሩን ያረጋግጡ።
- የጫት ስርጭትና ሽያጭ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ።

የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን

- ወደ ሀገር ውስጥ የሚገቡ የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ፈቃድ፣ ጥራትና ይዘት ላይ ቁጥጥር ያድርጉ።
- በመገናኛ ብዙሀን የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ላይ የሚተላለፉ ማስታወቂያዎችን ይቆጣጠሩ።
- በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
- የአለም ጤና ድርጅት ያወጣውንና ኢትዮጵያ የፈረመችው የትንባሆ ቁጥጥር ማዕቀፍ (FCTC) እና የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን ያወጣውን መመሪያ በተሟላ መልኩ ያስተግብሩ።
- የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን እንደገና ለማቋቋም በወጣው አዋጅ ላይ የተካተቱ የአልኮል መጠጦች ቁጥጥር ማዕቀፍን ተፈጻሚ ያድርጉ።
- አልኮል ማስተዋወቅ ያግዱ።
- በአልኮል አምራቾች የሚደገፉ የማስታወቂያ ስራዎችን ማገድ እና
- በአልኮል መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የሚገፉ መልእክቶች በመመሪያው መሰረት መፈፀማቸውን ይከታተሉ።

የከተማ ልማት፣ ቤቶችና ኮንስትራክሽን ሚኒስቴር፣ የወጣት ማዕከላት፣ የወጣት አደረጃጀት

- በመንገድ ግንባታዎች ወቅት ለእግረኞች ምቹ የእግር ጉዞ ማድረጊያና ለብስክሌት ማሸከርከሪያ ቦታዎችን ያመቻቹ።
- የመዘናኛና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አገልግሎት ለሁሉም ወጣቶች በነፃ ተደራሽ ያድርጉ።
- ወጣቱ ከትንባሆ ሱስ እንዳይጠመድ ያስተምሩ።
- አባላቶቻችሁ አልኮል አንዳይጠቀሙ እና ተጋላጭነትን እንዲቀንሱ ያስተምሩ።
- በወጣቶች የሚከናወኑ ተግባሮች በአልኮል አምራች ድርጅቶች እንዳይደገፉ ያድርጉ።
- ወጣቱ ትውልድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ጤናማ የሆነ የሰውነት አቋም እንዲኖር ማድረግ።
- ወጣቱን ትውልድ አርአያ በመሆን ያስተምሩ።
- ልምዳችሁን በማካፈል ትምህርት ይሰጡ፤ እንዲሁም ማቆም ለሚፈልጉ ድጋፍ ያድርጉ።

የሴቶች፣ ህጻናትና ወጣቶች ሚኒስቴር

- ህጻናትና ወጣቶችን ስለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አሰልጣኞችን ያሰልጥኑ።

የሰራተኛና ማህበራዊ ጉዳይ ሚኒስቴር፣ የሰራ ቦታዎችና ፋብሪካዎች፣ የህዝብ ማዘውተሪያ/መዘናኛ ስፍራዎች

- በሰራ ቦታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራሞችን እንዲመቻቹ ግፊት ያድርጉ።
- በሰራ ቦታዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቦታዎችንና ግብዓቶችን ያመቻቹ።
- በሰራ ቦታዎችና መዘናኛ ስፍራዎች ትንባሆ እንዳይጨስ በማድረግ አካባቢዎን ከትንባሆ ጭስ ነፃ ያድርጉ።
- በሰራ ቦታዎች ሰራተኞች አልኮል እንዳይጠቀሙ ቁጥጥር ያድርጉ።
- ከ 21 ዓመት በታች ለሆኑ ወጣቶች የአልኮል መጠጦች ሽያጭ አያድርጉ።
- በሰራ ቦታዎች ሰራተኞች ጫት እንዳይጠቀሙ ያድርጉ።

የሀይማኖት መሪዎች

- ትምባሆ ማጨስ ከሀይማኖት ስርዓት ጋር እንደሚጋጭ በማስተማር ተከታዮቻችሁ ከትምባሆ ተጠቃሚነት እና ተጋላጭነት ነፃ እንዲሆኑ ያድርጉ።
- ተከታዮቻችሁ የአልኮል እና የአልኮል ውጤቶችን እንዳይጠቀሙ ያስተምሩ።
- ተከታዮቻችሁ ጫት እንዳይጠቀሙ ያስተምሩ።

የሀገር ውስጥ ገቢ፣ ገቢዎች ሚኒስቴር

- የአለም ጤና ድርጅት ያወጣውንና ኢትዮጵያ የፈረመችው የትንባሆ ቁጥጥር ማዕቀፍ (FCTC) የቀረጥ ጭማሪ ሕግን ተግባራዊ ያድርጉ።
- የአልኮል ቀረጥ ጭማሪ ሕግን ተግባራዊ ያድርጉ።
- በጫት ላይ አስፈላጊና በቂ የሆነ ታክስ ይጨምሩ መሰብሰቡንም ያረጋግጡ።
- ለአትክልትና ፍራፍሬ አምራቾችና ሻጮች የታክስ ቅነሳ ማድረግ አቅርቦትን ያሻሽላል።

- ወደሀገር ውስጥ የሚገቡ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች ላይ ቀረጥ ይጨምሩ።
- በምግብና መጠጥ ማሽኒዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።

ፖሊስ እና የህግ አካላት

- ትንባሆን በህገወጥ መንገድ የትንባሆ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ።
- አልኮል በህገወጥ መንገድ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ።
- በህገወጥ መንገድ የጫት ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ።

የአካባቢ ልማት ቁጥጥር ባለስልጣን፣ ማእድንና ኢነርጅ ሚኒስቴር፣ የትራፊክ ማኔጅመንት ኢንስቲትዩት፣ የመንገድ ትራንስፖርት ባለስልጣን፣ የትራንስፖርት ሚኒስቴር

- ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢና በዋጋ ተመጣጣኝ የሆኑ ለማብሰያ የሚያገለግሉ የሀይል ምንጭ አቅርቦትን ያስፋፉ።
- ፋብሪካዎች የሚለቁትን ጭስና በውስጡ ያሉትን ብናኞች መጠን ይቆጣጠሩ፤ እርምጃም ይውሰዱ።
- የተሽከርካሪዎችን ስርጭት ይቆጣጠሩ እንዲሁም አመታዊ ምርመራ ላይ የመኪናው የጨስ መጠን ልኬትን ተግባራዊ ያድርጉ።
- መኪና አሽከርካሪዎች ጠጥተው እንዳያሸከረከሩ የአልኮል ምርመራና ድንገተኛ ቁጥጥር ያድርጉ።
- በመንገድ ግንባታዎች ወቅት ለእግረኞች ምቹ የእግር ጉዞ ማድረጊያና ለብስክሌት ማሸከርከሪያ የሚሆኑ ቦታዎችን ያመቻቹ።

ግብርና ሚኒስቴር

- አትክልትና ፍራፍሬ ምርትና ስርጭት እንዲስፋፋ ማድረግ አቅርቦትን ያሻሽላል።
- የተሻሻሉ ምርጥ ዘርና ፀረ ተባይ አምራቾች እንዲጠቀሙ እንዲሁም ምርቶችን በንፅህና እና በጥንቃቄ እንዲያጓጉዙና እንዲያከማቹ ማመቻቸት ለአምራቹ ጥሩ የገበያ እድል ይፈጥራል።
- ጫትን የሚተኩ ሌሎች ገቢ ማስገኛ አዝእርት፣ አትክልትና ፍራፍሬ ልማትን ያጠናክሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
	አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ ለጤናማነት ስለሚያበረክተው ጠቀሜታ ያለው ግንዛቤ እና ሰማን	ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ የስኳር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ካንሰር እና ስር የሰደደ የኩላሊት ህመምን ይከላከላል። • አትክልትና ፍራፍሬ አዘውትሮ መመገብ የተስተካከለ የሰውነት ይዘት እንዲኖር በማድረግ እና የተፈጥሮ የበሽታ መከላከያ ሃይልን በማዳበር ከተለያዩ ተላላፊ በሽታዎች ይከላከላል።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ወቅታዊ፣ ተከታታይ እና አንድ ለአንድ የስርአት ምግብ ትምህርት መስጠት ማህበረሰቡ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይገላጡ ያደርጋል።
		መምህራንና ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራት ተማሪዎች ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያደርጋል።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> • ለማህበረሰቡ የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ላይ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራትና ከባለሙያዎች ጋር ውይይት በማድረግ ግንዛቤ እንዲፈጠር ማድረግ ተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎችን ለመከላከል ያስችላል።
የአትክልትና ፍራፍሬ አቅርቦት እና ሳ		ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • በቤትዎ የምግብ በጀት አመዳደብ አትክልትና ፍራፍሬ ያካተተ እንዲሆን ያድርጉ። • በቤትዎ የጓሮ አትክልትና ፍራፍሬ ያልሙ።
		ግብርና ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • አትክልትና ፍራፍሬ ምርትና ስርጭት እንዲስፋፋ ማድረግ አቅርቦትን ያሻሽላል። • የተሻሻሉ ምርጥ ዘርፍ ፀረ ተባይ አምራቾች እንዲጠቀሙ እንዲሁም ምርቶችን በንፅህና እና በጥንቃቄ እንዲያጓጉዙና እንዲያከማቹ ማመቻቸት ለአምራቹ ጥሩ የገበያ እድል ይፈጥራል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
ጤናማ የአመጋገብ ዘይቤ መከተል	መሆንና በዋጋ ውድ መሆን	ገቢዎች ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> ለአትክልትና ፍራፍሬ አምራቾችና ሻጮች የታክስ ቅነሳ ማድረግ አቅርቦትን ያሻሽላል።
	ጨው አብዝቶ መመገብ፤	ቤተሰብ፣ የባልትና አምራቾች፣ ምግብ ቤቶች	<ul style="list-style-type: none"> በቀን በምግብ መልክ በድምሩ 5 ግራም (አንድ የሻይ ማንኪያ) በታች ጨው ይመገቡ። በበርበሬ፣ በሽሮ፣ በሚጥሚጣ እንዲሁም በቋንጣ ዝግጅት ወቅት የተመጠነ ጨው ይጨምሩ። በምግብ ማብሰል ወቅት የተመጠነ ጨው ይጨምሩ። ማዕድ ላይ ተጨማሪ ጨው አይጨምሩ።
	የጤና ባለሞያዎች		<ul style="list-style-type: none"> ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በስረዓተ ምግብ ትምህርተ ወቅት ትኩረት ሰጥቶ ማስተማር ተላላፊ በሽታዎች ለመቀነስ ያስችላል።
	መምህራንና ሌሎች የትምህርት ባለሞያዎች		<ul style="list-style-type: none"> በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በማስተማር ተማሪዎች ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያድርጉ።
	ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር		<ul style="list-style-type: none"> በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ይረጋግጡ።
	የመገናኛ ብዙሃን		<ul style="list-style-type: none"> በመገናኛ ብዙሀን የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይሰሩ፤ በተጨማሪም ጨው አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በማስተማር ማህበረሰቡ ተላላፊ ላልሆኑ በሽታዎች እንዳይጋለጡ ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		ቤተሰብ፣ ምግብ ቤቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ጤናማ የዘይት አይነቶች የሚባሉት ፈሳሽና ከአትክልት ውጤቶች የተዘጋጁ ናቸው። • ለጤና ጠንቅ የሆኑ የምግብ ዘይቶች የሚባሉት ሙሉ በሙሉ ወይም በግማሽ የረጉ (ቅቤና ከዘንባባ/Palm የሚመረቱ ዘይቶች) ናቸው። • ጮማ የበዛበት/የሆነ ስጋ እና አሳማ ስጋን ከምግብዎ በማስወገድ በምትኩ አሳ እና ቀይ ስጋ ያዘውትሩ። • ጥራጥሬ (ባቄላ፣ አተር፣ ሽንብራ የመሳሰሉትን አዘውትሮ በመመገብ ፕሮቲን ማግኘት ይቻላል።
	ቅባት አብዝቶ መመገብና ለጤና ተስማሚ የልሆኑ ቅባቶችን አለመመገብ	ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • የረጉ ዘይቶች ወደ ሀገር ውስጥ እንዳይገቡ ያበረታቱ። • በሀገር ውስጥ (ከሰሊጥ፣ ኑግ፣ ሱፍ፣ በቆሎ፣ አኩሪ አተር) የሚመረቱ የፈሳሽ ዘይት ምርቶችን ያበረታቱ። • በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ • ቅባትና ለጤና ተስማሚ የልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		መምህራንና ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ • ቅባትና ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> • የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ • ቅባትና ለጤና ተስማሚ ያልሆኑ ቅባቶችን (የረጉ ዘይቶች፣ ጮማ የበዛባቸው ስጋዎችን) አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በመገናኛ ብዙሀን ያስተምሩ።
	ስኳርና ስኳር ነክ ምግቦችን መጠጦች	ቤተሰብ፣ ልጆችና ወጣቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ስኳርና ስኳር ነክ ምግቦች እና መጠጦችን ማዘውተር ለውፍረት፣ ለስኳር ህመም፣ ለልብና ለደምስር በሽታዎች፣ ለካንሰርና ለኩላሊት ህመም ተጋላጭነትን ይጨምራል።
		ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • በሀገር ውስጥ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች ምርት ጥራትና ልኬትን ይቆጣጠሩ። • ወደሀገር ውስጥ የሚገቡ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች ጥራት ቁጥጥር ያድርጉ። • በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
		ገቢዎች ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • ወደሀገር ውስጥ የሚገቡ ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች ላይ ቀረጥ ይጨምሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
	በጤና ላይ የሚያመጡትን ጠንቅ አለመረዳት		<ul style="list-style-type: none"> • በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።
	የጤና ባለሙያዎች		<ul style="list-style-type: none"> • በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ በተጨማሪም ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
	መምህራንና ሌሎች የትምህርት ባለሙያዎች		<ul style="list-style-type: none"> • በትምህርት ቤት የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ • ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ ያስተምሩ።
	የመገናኛ ብዙሃን		<ul style="list-style-type: none"> • የስርዓተ ምግብ እና ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች ይስሩ፤ በተጨማሪም ስኳር ነክ የሆኑ ምግቦችና መጠጦች አብዝቶ መመገብ በጤና ላይ የሚያመጣውን ጠንቅ በመገናኛ ብዙሀን ያስተምሩ።
የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ላይ ያለው የቁጥጥር ስርዓት አናሳ መሆን	የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን		<ul style="list-style-type: none"> • ወደ ሀገር ውስጥ የሚገቡ የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ፈቃድ፣ ጥራትና ይዘት ላይ ቁጥጥር ያድርጉ። • በመገናኛ ብዙሀን የታሸጉ ምግቦችና መጠጦች ላይ የሚተላለፉ ማስታወቂያዎችን ይቆጣጠሩ። • በምግብና መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው የምግብ ይዘት) መኖሩን ያረጋግጡ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ	በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለማድረግ	ቤተሰብ/ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> በቀን ቢያንስ ለ 30 ደቂቃ ያካል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ፈጠን ፈጠን ያለ የእግር ጉዞ፣ ብስክሌት መንዳት፣ ዋና መዋኘት፣ ገመድ መዝለል፣ መረብ ኳስ እና የመሳሰሉት) አድርጉ።
		የጤና ባለሞያዎች	<ul style="list-style-type: none"> ለማህበረሰቡ ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> ለማህበረሰቡ ስለ አካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ።
		የትምህርት ቤት ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> ተማሪዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንዲያደርጉ በትምህርት ፕሮግራም ያካቱ። ተማሪዎች ለቤተሰቦቻቸው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለጤና ያለውን ጠቀሜታ ያስተምሩ።
	በቂ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ምቹና ተደራሽ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረጊያ ቦታዎች አለመኖር	የከተማ ልማት፣ ቤቶችና ኮንስትራክሽን ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> በመንገድ ግንባታዎች ወቅት ለእግረኞች ምቹ የእግር ጉዞ ማድረጊያና ለብስክሌት ማሽከርከሪያ ቦታዎችን ያመቻቹ።
		የትራንስፖርት ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> በመንገድ ግንባታዎች ወቅት ለእግረኞች ምቹ የእግር ጉዞ ማድረጊያና ለብስክሌት ማሽከርከሪያ የሚሆኑ ቦታዎችን ያመቻቹ።
		የሴቶች፣ ህጻናትና ወጣቶች ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> ህፃናትና ወጣቶችን ስለአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጥቅም ያስተምሩ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አሰልጣኞችን ያሰልጡ።
		የሰራተኛና ማህበራዊ ጉዳይ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> በስራ ቦታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ፕሮግራሞችን እንዲመቻቹ ግፊት ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		የስራ ቦታዎችና ፋብሪካዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በስራ ቦታዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቦታዎችንና ግብዓቶችን ያመቻቹ።
		የወጣት ማዕከላት	<ul style="list-style-type: none"> • የመዘናኛና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አገልግሎት ለሁሉም ወጣቶች በነፃ ተደራሽ ያድርጉ።
ትምህርት አለመጠቀም እንዲሁም ለትንባህ ጭስ ተጋላጭነትን መቀነስ፤	ትምህርት መጠቀም እንዲሁም ለትንባህ ጭስ መጋለጥ ስለሚያስከትለው የጤና ችግር ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን	ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ትምህርት እና የትምህርት ውጤቶችን በማጨስ፣ በማግኘት፣ አፍንጫ ውስጥ በመጨመር (ሱረት) መጠቀም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል። • ትንባህ ከ7000 በላይ የሚሆኑ ኬሚካሎችን ይይዛል፤ ከነዚህ ውስጥ ቢያንስ 250 የሚሆኑት ለጤና ጎጂ ሲሆኑ ወደ 69 የሚሆኑት የካንሰር ህመም ያስከትላሉ። • ትንባህ የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታን አንዲሁም መካንነትን ያስከትላል። • ትንባህ ከሚያጨሱ ተጠቃሚዎች ግማሾቹን ለሞት ይዳርጋል። • ሁለተኛ ደረጃ አጫሾች (አጫሾች በሚያጨሱበት ቦታ የሚገኙ) ከዋና አጫሾች እኩል ተጎጂዎች ናቸው።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ትንባህ በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር ያስተምሩ።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> • ለማህበረሰቡ ስለ ትምህርት አደገኛነት በመገናኛ ብዙሀን የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> ትምባሆ መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።
		የትምህርት ቤት ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> የስፖርት ማዘውተሪያ ቦታዎችን በማስፋፋት ተማሪዎች ለትምባሆ ሱስ እንዳይጋለጡ ያድርጉ። ስለትምባሆ ጎጂነት በትምህርት ቤት ያስተምሩ።
		ከሱስ ነፃ የሆኑ ወይም ያገገሙና የተላቀቁ	<ul style="list-style-type: none"> ልምዳችሁን በማካፈል ትምህርት ይስጡ፤ እንዲሁም ማቆም ለሚፈልጉ ድጋፍ ያድርጉ።
		የወጣት አደረጃጀት	<ul style="list-style-type: none"> ወጣቱ ከትንባሆ ሱስ እንዳይጠመድ ያስተምሩ።
		የሀይማኖት መሪዎች	<ul style="list-style-type: none"> ትምባሆ ማጨስ ከሀይማኖት ስርዓት ጋር እንደሚጋጭ በማስተማር ተከታዮቻችሁ ከትምባሆ ተጠቃሚነት እና ተጋላጭነት ነፃ እንዲሆኑ ያድርጉ።
		የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን	<ul style="list-style-type: none"> የአለም ጤና ድርጅት ያወጣውንና ኢትዮጵያ የፈረመችው የትንባሆ ቁጥጥር ማዕቀፍ (FCTC) እና የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን ያወጣውን መመሪያ በተሟላ መልኩ ያስተግብሩ።
ስለ ትንባሆ ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም ያለው የቁጥጥር ስርዓት አናሳ መሆን	የሀገር ውስጥ ገቢ	<ul style="list-style-type: none"> የአለም ጤና ድርጅት ያወጣውንና ኢትዮጵያ የፈረመችው የትንባሆ ቁጥጥር ማዕቀፍ (FCTC) የቀረጥ ጭማሪ ሕግን ተግባራዊ ያድርጉ። 	
	የስራ ቦታዎችና የህዝብ ማዘውተሪያ/መዘናኛ ስፍራዎች	<ul style="list-style-type: none"> በስራ ቦታዎችና መዘናኛ ስፍራዎች ትንባሆ እንዳይጨስ በማድረግ አካባቢዎን ከትንባሆ ጭስ ነፃ ያድርጉ። 	

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
<p>ከቤት ውስጥና ከአካባቢ የአየር ብክለት ራስንና ማህበረሰቡን መጠበቅ</p>	<p>በቤት ውስጥና ከቤት ውጭ ያለው የአየር ብክለት በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን</p>	<p>ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የትምባሆ ምርት፣ ስርጭት፣ ሽያጭ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ። • ማንኛውንም የትምባሆ ምርት የውጭ ማሸጊያና ገላጭ ፅሁፍ የጤና ማስጠንቀቂያ በመስፈርቱ መሰረት መያዙን ያረጋግጡ።
		<p>ፖሊስ እና የህግ አካላት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትንባሆን በህገወጥ መንገድ የትንባሆ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ።
		<p>መገናኛ ብዙሀን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ትንባሆ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መጠቀምን የሚያበረታቱ ማስታወቂያዎችና የኪነ ጥበብ ስራዎችን እንዳይሰራጩ ያድርጉ።
	<p>ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በቤት ውስጥና በቤት ውጭ ያለ የአየር ብክለት በጤና ላይ የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታን አንዲሁም መካንነትን ያስከትላል። 	
	<p>ትምህርት ቤት/አስተማሪዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በቤት ውስጥና በቤት ውጭ ያለ የአየር ብክለት በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት (የካንሰር ህመም፣ የልብና የደም ስር ህመሞችን፣ ስር የሰደደ የመተንፈሻ አካላት ችግሮችን፣ የጥርስና የአፍ ህመሞችን፣ የሳንባ ምች በሽታ አንዲሁም መካንነትን እንደሚያስከትል በትምህር ቤት ያስተምሩ። 	
<p>ቤተሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ህይወት ቆጣቢና በዋጋ ተመጣጣኝ የሆኑ ለማብሰያ የሚያገለግሉ የህይወት ምንጭ አቅርቦትን (ላቆችና የመሳሰሉት...) በቤትዎ ይጠቀሙ። 		

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
	ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢ ማንደጃ አቅርቦትና ተጠቃሚነት አናሳ መሆን	ማእድንና ኢነርጅ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> ለአካባቢ ተስማሚ የሆኑ ሀይል ቆጣቢና በዋጋ ተመጣጣኝ የሆኑ ለማብሰያ የሚያገለግሉ የሀይል ምንጭ አቅርቦትን ያስፋፋ።
	የተሸከርካሪዎችና የፋብሪካዎች ጭስና ብናኞች ቁጥጥር ማነስ	የአካባቢ ልማት ቁጥጥር ባለስልጣን	<ul style="list-style-type: none"> ፋብሪካዎች የሚለቁትን ጭስና በውስጡ ያሉትን ብናኞች መጠን ይቆጣጠሩ፤ እርምጃም ይውሰዱ።
		የትራፊክ ማኔጅመንት ኢንስቲትዩት	<ul style="list-style-type: none"> የተሸከርካሪዎችን ስርጭት ይቆጣጠሩ እንዲሁም አመታዊ ምርመራ ላይ የመኪናው የጨስ መጠን ልኬትን ተግባራዊ ያድርጉ።
		ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> ፋብሪካዎች የአካባቢ ብክለት እንዳይኖራቸው እንዲሁም ስርጭታቸው ከህዝቡ አኗኗር ጋር የተመጣጠነ እንዲሆን ቁጥጥር ያድርጉ።
		ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> አልኮል መጠቀም ተደራራቢ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል። የአልኮል መጠጥ ከ 200 በላይ የሚሆኑ የከፉ የጤና ችግሮች ያስከትላል። አልኮል አብዝቶ መጠቀም የሚከተሉትን የጤና ችግሮች ያስከትላል፡- <ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም ችግሮች (ስካር፣ ሱስኝነት፣ ድባቴ፣ ጭንቀት/ፍርሀት፣ የአእምሮ መሳት፣ ጥለኝነትና ሀይለኝነት)

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
አልኮል አለመጠቀም ወይም ተጠቃሚ ከሆኑ ማቆም፤	አልኮል መጠቀም ስለሚያስከትለው የጤና ችግር ያለው ግንዛቤ እናሳ መሆን፤		<ul style="list-style-type: none"> ○ ካንሰር፣ የጉበት በሽታ፣ የነርቭ መጎዳት፣ የጨንፈር ህመም፣ የልብና ና የደም ስር ህመም። ○ የምግብ ዉህደትን በማወክ ለጤና ችግር መዳረግ ○ የፍትወት ፍላጎት መቀነስ ○ የፅንሰና የጨቅላ ህፃናት የጤና ችግሮችን ያስከትላል። ● ከቤተሰብ አባል የአልኮል ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይስጡ።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> ● ስለአልኮሎል አደገኛነት በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር በተከታታይ ያስተምሩ። ● አልኮል ተጠቃሚ የሆኑ ሰዎች እንዲያቆሙ የሚያግዝ የፊት ለፊት አጭር ምክክር ያድርጉ። ● ሱስ ያለባቸውን ወደ ማገገሚያ ማዕከላት ያስተላልፉ።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> ● ለማህበረሰቡ ስለ አልኮል አደገኛነት የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ። ● አልኮል መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።
		የትምህርት ቤት ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> ● ስለ አልኮል ጎጂነት በትምህርት ቤት ያስተምሩ። ● በትምህርት ቤት የሚከናወኑ ተግባሮች በአልኮል አምራች ድርጅቶች እንዳይደገፉ ያድርጉ።
		የወጣት አደረጃጀት	<ul style="list-style-type: none"> ● አባላቶቻችሁ አልኮል አንዳይጠቀሙ እና ተጋላጭነትን እንዲቀንሱ ያስተምሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> • በወጣቶች የሚከናወኑ ተግባሮች በአልኮል አምራች ድርጅቶች እንዳይደገፉ ያድርጉ።
		የሀይማኖት መሪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ተከታዮቻችሁ የአልኮል እና የአልኮል ውጤቶችን እንዳይጠቀሙ ያስተምሩ።
	ስለ አልኮል ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም፣ እና የአልኮል ስርዓት አናሳ መሆን	የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን	<ul style="list-style-type: none"> • የኢትዮጵያ ምግብና መድሀኒት ቁጥጥር ባለስልጣን እንደገና ለማቋቋም በወጣው አዋጅ ላይ የተካተቱ የአልኮል መጠጦች ቁጥጥር ማዕቀፍን ተፈጻሚ ያድርጉ። • አልኮል ማስተዋወቅ እገዳን ያስፈፅሙ። • በአልኮል አምራቾች የሚደገፉ የማስታዎቂያ ስራዎችን ማገድ እና • በአልኮል መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የሚጻፉ መልእክቶች በመመሪያው መሰረት መፈፀማቸውን ይከታተሉ።
	የሀገር ውስጥ ገቢ	<ul style="list-style-type: none"> • የአልኮል ቀረጥ ጭማሪ ሕግን ተግባራዊ ያድርጉ። 	
	የስራ ቦታዎች መዝናኛ ስፍራዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በስራ ቦታዎች ሰራተኞች አልኮል እንዳይጠቀሙ ቁጥጥር ያድርጉ። • ከ 21 ዓመት በታች ለሆኑ ወጣቶች የአልኮል መጠጦች ሽያጭ አያድርጉ። 	
	ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • የአልኮል መጠጥ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ ቁጥጥር ያድርጉ። • በአልኮል መጠጥ ማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የአልኮል አይነት፣ መጠን፣ በጤና ላይ ስለሚያስከትለው ጉዳት እን መጠጣት የተከለከሉ የህብረተሰብ ክፍሎች) መኖሩን ያረጋግጡ። 	
	ፖሊስ እና የህግ አካላት	<ul style="list-style-type: none"> • አልኮል በህገወጥ መንገድ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ። 	

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		የመንገድ ትራንስፖርት ባለስልጣን	<ul style="list-style-type: none"> • መኪና አሽከርካሪዎች ጠጥተው እንዳያሸከረከሩ የአልኮል ምርመራና ድንገተኛ ቁጥጥር ያድርጉ።
<p>ጫት አለመጠቀም ወይም ተጠቃሚ ከሆኑ ማቆም</p>		<p>ቤተሰብ/ማህበረሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ጫት መቃም ተደራራቢ የሆኑ የጤና፣ የማህበራዊና የኢኮኖሚ ችግሮችን ያስከትላል። • ጫት በውስጡ ከ 60 በላይ ንጥረነገሮችን የያዘ ሲሆን ለተለያዩ የጤና ችግሮች ይዳርጋል። ከብዙ በጥቂቱ <ul style="list-style-type: none"> ○ የአእምሮ ጤና ችግሮች (ሽቅለት፣ ድባቱ፣ እብደት) ○ የጥርስና የድድ ህመም ○ የጎሮሮ፣ የጨጓራ፣ የአንጀትና የፊንጢጣ ህመም ○ የልብና የደም ስር ህመሞች ለምሳሌ የደም ግፊት መጨመርና የአንጎል ውስጥ ደም መፍሰስ ○ የፍትወት ችግር (በተለይ በወንዶች ላይ የስንፈተ ወሲብ ችግር) ○ በእርግዝና ወቅት ጫት የሚቅሙ ሴቶች የሚወልዱቸው ልጆች ከብደት አናሳ መሆን • ጫት መቃም ለሌሎች ደባል ሰብኞችም (አልኮል፣ ቪሻ፣ ሲጋራ) ያጋልጣል። • ከቤተሰብ አባል የጫት ተጠቃሚ ካለ ከማግለል ይልቅ እንዲያቆሙ ምክርና ድጋፍ ይስጡ።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ስለጫት አደገኛነት በጤና ላይ የሚያስከትለውን ችግር በተከታታይ ያስተምሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
	ጫት መቃም ያለው የጤና እክል ላይ ግንዛቤ አናሳ መሆን		<ul style="list-style-type: none"> • ጫት ተጠቃሚ የሆኑ ሰዎች እንዲያቆሙ የሚያግዝ የፊት ለፊት አጭር ምክክር ያድርጉ። • የጫት ሱስ ያለባቸውን ወደ ማገገሚያ ማዕከላት ያስተላልፉ።
	የመገናኛ ብዙሃን		<ul style="list-style-type: none"> • ለማህበረሰቡ ስለ ጫት አደገኛነት የግንዛቤ ማስጨበቻ ስራዎችን ይስሩ። • ጫት መጠቀምን የሚያበረታታ የኪነ ጥበብ ስራዎችን በመገናኛ ብዙሃን እንዳይሰራጩ ቁጥጥር ያድርጉ።
	የትምህርት ቤት ማህበረሰብ		<ul style="list-style-type: none"> • ስለ ጫት ጎጂነት በትምህር ቤት ያስተምሩ።
	የወጣት አደረጃጀት		<ul style="list-style-type: none"> • ወጣቱን ትውልድ አርአያ በመሆን ያስተምሩ።
	የሀይማኖት መሪዎች		<ul style="list-style-type: none"> • ተከታዮቻችሁ ጫት እንዳይጠቀሙ ያስተምሩ።
ስለ ጫት ምርት፣ ስርጭትና አጠቃቀም ቁጥጥር መኖር	የሀገር ውስጥ ገቢ		<ul style="list-style-type: none"> • በጫት ላይ አስፈላጊና በቂ የሆነ ታክስ ይጨምሩ መሰብሰቡንም ያረጋግጡ።
	የስራ ቦታዎችና የህዝብ ማዘውተሪያ/መዝናኛ ስፍራዎች		<ul style="list-style-type: none"> • በስራ ቦታዎች ሰራተኞች ጫት እንዳይጠቀሙ ያድርጉ።
	የግብርና ሚኒስቴር		<ul style="list-style-type: none"> • ጫትን የሚተኩ ሌሎች ገቢ ማስገኛ አዝጋሪ፣ አትክልትና ፍራፍሬ ልማትን ያጠናክሩ።
	ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር		<ul style="list-style-type: none"> • የጫት ስርጭትና ሽያጭ ላይ ቁጥጥር ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		ፖሊስ እና የህግ አካላት	<ul style="list-style-type: none"> • በህገወጥ መንገድ የጫት ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ያድርጉ።
ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት መያዝ	ተመጣጣኝ የሰውነት ክብደት ያለመኖር በጤና ላይ የሚያስከትለውን ከፍተኛ ጉዳት ያለመረዳት	ቤተሰብና ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ጤናማ አመጋገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ • ከመጠን በላይ የሰውነት ክብደትን መቀነስ ጤናማ የኑሮ ዘዬ በመከተል ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ውፍረት እንዲኖር ያድርጉ።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና ባለሙያዎች ተመጣጣኝ የሆነ የሰውነት ውፍረት እንዲኖር ተከታታይ ምክርና ትምህርት ይስጡ። • የአንድ ለአንድ ምክር አገልግሎት ይስጡ። • ከመጠን ያለፈ ውፍረት ላለባቸው የህክምና አገልግሎትና ምክር ይስጡ። • የሰውነት ክብደት ይለኩ።
		የመገናኛ ብዙሃን	<ul style="list-style-type: none"> • ስለጤናማ የኑሮ ዘይቤ ለማህበረሰቡ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።
		የትምህርት ቤት ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • የትምህርት ቤት ማህበረሰብ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ጤናማ የሰውነት አቋም እንዲኖር ያድርጉ።
		የወጣት አደረጃጀት	<ul style="list-style-type: none"> • ወጣቱ ትውልድ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በማድረግ ጤናማ የሆነ የሰውነት አቋም እንዲኖር ያድርጉ።

ክፍል ሁለት: የስኳር ህመም

የስኳር ህመም ማለት በደም ውሥጥ ከፍተኛ የሆነ የስኳር መጠን መጨመር ማለት ነው። ይህም የሚከሰተው የስኳር መጠንን የሚቆጣጠር ከጣፊያ የሚመነጭ ኢንሱሊን የሚባል ቅመም እጥረት ሲከሰት ነው። በዋናነት ሁለት የስኳር ህመም አይነቶች ሲኖሩ አነሱም አይነት አንድ እና አይነት ሁለት በመባል ይታወቃሉ።

አይነት አንድ የሚባለው የስኳር ህመም ብዙ ጊዜ ከ 40 አመት በታች ባሉ ሰዎች በተለይም በህፃናትና ወጣቶች ላይ የሚከሰት ሲሆን ከጠቅላላው ወደ 10 በመቶ አካባቢ ድርሻ ይኖረዋል ተብሎ ይገመታል። ይህ የሚከሰተው በጣፊያ ውስጥ የሚገኙ ኢንሱሊን አመንጭ ህዋሳት ሙሉ በሙሉ በሰውነት የተፈጥሮ መከላከያ ሲጠፉ ነው። ይህን የስኳር ህመም አይነት መከላከል አይቻልም።

አይነት ሁለት የስኳር ህመም ከ 90 በመቶ በላይ የሚሆነው የስኳር ህመም ስርጭትን ይይዛል። ይህ የስኳር ህመም በዘር የሚተላለፍ ሲሆን ከእድሜ መግፋትና ጤናማ ያልሆኑ የአኗኗር ዘይቤዎችን በመከተል እንደሚከሰት ይታመናል። አጋላጭ መንስኤዎችም የሚከተሉት ናቸው። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አለመኖሩ፣ አትክልትና ፍራፍሬዎችን አለመጠቀም፣ ቅባታማ እና ስኳራማ የሆኑ ምግቦችን አብዝቶ እና አዘውትሮ መመገብ፣ የአልኮል መጠጦችን አብዝቶ መጠቀም፣ ትምባሆ መጠቀም፣ የሰውነት ክብደት መጨመር፣ እና የአዕምሮ ውጥረት ናቸው።

ዋና ዋና የስኳር ህመም ምልክቶች ውሀ መጥማት፣ የሽንት መብዛት፣ የክብደት መቀነስ፣ ድካም፣ የረሀብ ስሜት ናቸው። ሆኖም ግን እነዚህ ምልክቶች በአይነት ሁለት የስኳር ህመም ታመሚዎች ላይ ላይታዩ ይችላሉ። ከ 50 በመቶ በላይ የሚሆነው አይነት ሁለት የስኳር ህመም ተጠቂዎች ህመሙ እንዳለባቸው አያውቁም። የስኳር ህመም አጣዳፊ ስር የሰደዱ ተጓዳኝ የጤና እክሎችን በማምጣት ለሞትና ለስቃይ ይዳርጋል። በኢትዮጵያ ወደ 2.5 ሚሊዮን የስኳር ህመምን እንዳሉ ይገመታል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ ማካሄድ
- የስኳር ህመም ህክምናን መጀመርና በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- በህብረተሰቡ ዘንድ ስለስኳር ህመም ያለው ግንዛቤ እናሳ መሆን
- የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ የማድረግ ባህል እናሳ መሆን

- የስኳር ህመም ህክምናን መጀመር ጠቀሜታ ግንዛቤ እጥረትና የህክምና አገልግሎት አለመስፋፋት
- የስኳር ህመም ህክምና ከትትል ደካማ መሆን (የመድሀኒትና የምርመራ መሳሪያዎች ግብዓት እጥረት፣ የህክምና ጥራት ዝቅተኛነት እና የክትትል ወጪዎች ውድነት)
- ሀይማኖታዊ መፍትሄዎችንና ባህላዊ ህክምናዎችን መምረጥ

አንኳር/ዋና መልእክቶች

ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ

- የስኳር ህመም ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች መካከል አንዱ ነው።
- የስኳር ህመም ማለት በደም ውሥጥ ከፍተኛ የሆነ የስኳር መጠን መጨመር ማለት ነው። ይህም የሚከሰተው የስኳር መጠንን የሚቆጣጠር ከጣፊያ የሚመነጭ ኢንሱሊን የሚባል ቅመም እጥረት ሲከሰት ነው።
- በዋናነት ሁለት የስኳር ህመም አይነቶች ሲኖሩ አነሱም አይነት አንድ እና አይነት ሁለት በመባል ይታወቃሉ።
- የስኳር ህመም ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል ይነካል።
- የስኳር ህመምን መቆጣጠር ይቻላል።
- የስኳር ህመም በጤናችን ላይ የአጭር ጊዜና የረጅም ጊዜ የጤና ጉዳዮችን ያስከትላል።
- ቅድመ ምርመራ በማድረግ ስኳር ህመም እንዳለብዎና እንደሌለብዎ ማወቅ ይቻላል።
- እድሜያቸው ከ 40 አመት በላይ ለሆኑ የቤተሰብ አባላት ቋሚና ወቅታዊ የሆነ የስኳር ህመም ምርመራ ያድርጉ።
- እድሜያቸው ከ 45 አመት በላይ የሆኑ እና የሰውነት ውፍረት ያለቸው፣ በቤተሰባቸው ስኳር ያለባቸው ከሆኑ፣ ደም ግፊት ያለባቸውና ከብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን የወለዱ ከሆኑ በዓመት አንድ ጊዜ የስኳር ቅድመ ምርመራ ያድርጉ።

የጤና ባለሙያዎች፣ የጤና ተቋማት

- ስለ ስኳር ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።

- እድሜያቸው ከ ከ 45 አመት በላይ የሆኑ እና ሰውነት ውፍረት ያላቸው፣ በቤተሰባቸው ስኬት ያለባቸው ከሆኑ፣ ደም ግፊት ያለባቸውና ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን ለወለዱ የምክክር አገልግሎት በመስጠት የስኬት ምርመራ ያድርጉላቸው።
- የስኬት ታማሚዎች ጤናማ የአኗኗር ዘዴ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ የምክርና የህክምና አገልግሎት ይስጡ።
- ለስኬት ህመም የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟሉ ያድርጉ።
- የህክምና መመሪያውን ተከትለው ለህመማችን የሚገባቸውን አገልግሎት ይስጡ።

የመገናኛ ብዙሃን

- ስለ ስኬት ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
- ስለ ስኬት ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።
- እድሜያቸው ከ ከ 45 አመት በላይ የሆኑ እና ሰውነት ውፍረት ያላቸው፣ በቤተሰባቸው ስኬት ያለባቸው ለሆኑ ደም ግፊት ያለባቸውና ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን የወለዱ እናቶች የስኬት ህመም ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያሳውቁ።

ከስኬት ህመም ጋር የሚኖሩ ታማሚዎችና ቤተሰብ

- ስኬት ህክምና መስጠት ያለበት በሰለጠነ ባለሙያ ነው።
- የስኬት ህክምና ሁለት ክፍል አለው፣ ጤናማ የአኗኗር ዘዴና መድሀኒት ህክምና ናቸው።
- መድሀኒት በአግባቡ ከወሰዱ ጎንዮሽ ጉዳጽ መቀነስ ይቻላል።
- የስኬት ህመም የማይፈወስ የረጅም ጊዜ ህመም ነው።
- የስኬት ህመም መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ የስኬት ህመም ሊያመጣቸው ከሚችሉ ጉዳቶች ለምሳሌ የእግር መቆረጥ፣ የኩላሊት ህመም፣ ለድንገተኛ የልብ ህመም፣ ለአንደበት መዘጋት/ስትሮክ፣ የኩላሊት ድክመት እና ዓይነ-ሰውርነትን ይከላከላል።
- የስኬት ህመምን ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ይከታተሉ የታዘዘሎትንም መድኃኒት በአግባቡ ሳያቋርጡ ይውሰዱ።
- መድኃኒት ይለምድብኛል በማለት አለመውሰድ/መድኃኒት ጀምሮ ማቋረጥ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
- ራሴን ራሴ አክማለሁ በማለት ሀኪም ጋር አለመሄድ፣ ስኬት ሲነሳብኝ አውቀዋለሁ ብሎ ማሰብ፣ የስኬት ህመም ይድናል ብሎ ማሰብ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
- ቤተሰብ ውስጥ የስኬት ታማሚ ካለ መድሃኒቱን በአግባቡ እንዲወስዱ ያግዟቸው።

- በቤተሰብዎ የስኳር ታማሚ ካለ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።

የህመማን ማህበራት፣ የሙያ ማህበራት

- ስለ ስኳር ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።
- የቤተሰብ አባላት የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታቱ።
- በቤተሰብዎ የስኳር ታማሚ ካለ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።
- የስኳር ህመምተኞች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የታዘዘላቸውን መድኃኒት በአግባቡ ሳያቋርጡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።
- የስኳር በሽታ ታማሚዎች አርስ በርስ የመማሪያ መድረክ በመፍጠር ለህመማን ድጋፍ ያደርጉ።

አጋር ድርጅቶች

- ለስኳር ህመም የሚያስፈልጉ ግብዓቶች በጤና ተቋማት እንዲሟሉ የገንዘብ ድጋፍ ያደርጉ።

የሀይማኖት መሪዎች

- ስኳርን በዘመናዊ ህክምና መከታተል ከእምነት ጋር እንደማይጋጭ ያስተምሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
በህብረተሰቡ ዘንድ ስለስኳር ህመም ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን		ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> የስኳር ህመም ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች መካከል አንዱ ነው። የስኳር ህመም ማለት በደም ውሥጥ ከፍተኛ የሆነ የስኳር መጠን መጨመር ማለት ነው። ይህም የሚከሰተው የስኳር መጠንን የሚቆጣጠር ከጣፊያ የሚመነጭ ኢንሱሊን የሚባል ቅመም እጥረት ሲከሰት ነው። በዋናነት ሁለት የስኳር ህመም አይነቶች ሲኖሩ አነሱም አይነት አንድ እና አይነት ሁለት በመባል ይታወቃሉ። የስኳር ህመም ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል ይነካል። የስኳር ህመም እንዳይከሰት ቅድመ ጥንቃቄ በማድረግ እንዲሁም ከተከሰተ ደግሞ አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በማድረግ የሚያስከትለውን ችግር መቀነስ ይቻላል። የስኳር ህመም በጤናችን ላይ የአጭር ጊዜና የረጅም ጊዜ የጤና ጉዳዮችን ያስከትላል። ቅድመ ምርመራ በማድረግ ስኳር ህመም እንዳለብዎና እንደሌለብዎ ማወቅ ይችላሉ።
	የጤና ባለሞያዎች፣		<ul style="list-style-type: none"> ስለ ስኳር ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
	የመገናኛ ብዙሃን		<ul style="list-style-type: none"> ስለ ስኳር ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
	የህመማን ማህበራት፣ የሙያ ማህበራት		<ul style="list-style-type: none"> ስለ ስኳር ህመም ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።

የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ ማካሄድ	የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ የማድረግ ባህል አናሳ መሆን	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ከታች የተዘረዘሩት የህብረተሰብ ክፍሎች በዓመት አንድ ጊዜ የስኳር ቅድመ ምርመራ ያድርጉ:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ሁሉም እድሜያቸው ከ 45 አመት በላይ የሆኑ ○ የሰውነት ውፍረት ያላቸው ○ በቤተሰባቸው ስኳር ያለባቸው ○ ከፍተኛ ደም ግፊት ያለባቸውና ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን የወለዱ እናቶች
		የጤና ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> • የስኳር ህመም ምልክቶች የሚታይባቸው ሰዎችን በፍጥነት ስኳር ህመም ምርመራ ያድርጉላቸው። • ለሚከተሉት የማህበረሰብ ክፍሎች የስኳር ቅድመ ምርመራ ያድርጉላቸው:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 45 አመት በላይ የሆኑ ○ የሰውነት ውፍረት ያላቸው ○ በቤተሰባቸው ስኳር ያለባቸው፣ ከፍተኛ ደም ግፊት ያለባቸውና ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን የወለዱ እናቶች
		የመገናኛ ብዙሀን	<p>ለሚከተሉት የማህበረሰብ ክፍሎች የስኳር ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያስተምሩ:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም እድሜያቸው ከ 45 አመት በላይ የሆኑ • የሰውነት ውፍረት ያላቸው • በቤተሰባቸው ስኳር ያለባቸው፣ ከፍተኛ ደም ግፊት ያለባቸውና ክብደታቸው ከፍተኛ የሆኑ ልጆችን የወለዱ እናቶች
		የህመማን ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> • የቤተሰብ አባላት የስኳር ህመም ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታቱ።

	የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> የህክምና መመሪያውን ተከትለው ለህመምን የሚገባቸውን አገልግሎት ይስጡ።
	የሙያ ማህበራት፣ የህመምን ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> የስኳር ህመምተኞች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የታዘዘላቸውን መድኃኒት በአግባቡ ሳያቋርጡ እንዲወስዱ ያበረታቱ። የስኳር በሽታ ታማሚዎች አርስ በርስ የመማሪያ መድረክ በመፍጠር ለህመምን ድጋፍ ያድርጉ።
	አጋር ድርጅቶች	<ul style="list-style-type: none"> ለስኳር ህመም የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟላ የገንዘብ ድጋፍ ያድርጉ።
ሀይማኖታዊ መፍትሄዎችንና ባህላዊ ህክምናዎችን መምረጥ	የሀይማኖት መሪዎችና የባህላዊ ፈውስ ሰራተኞች	<ul style="list-style-type: none"> ስኳርን በዘመናዊ ህክምና መከታተል ከእምነት ጋር እንደማይጋጭ ያስተምሩ። ከዘመናዊ ህክምና ጋር ተባብሮ መስራት ያስፈልጋል። ባህላዊ ህክምና የስኳር ህመም የሚፈወስ በሽታ አይደለም በአመጋገብ፣ በአኗኗር፣ መድሀኒት እንዳይቀየር፣ የታመመ ሰው ሲገጥማቸው ወደ ህክምና መላክ።

ክፍል ሶስት: የከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም

የከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም የሚከሰተው ልብ ደም በሚረጭበት ወቅት በደም ቅዳ የደም ሥሮች ውስጥ ግፊት ሲጨምር ነው። ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ልብ ከልክ በላይ እንዲሠራ በማድረግና የደም ሥር ግድግዳን በማገንተር እንደልብ እንዳይለጠጥ በማድረግ በልብ፣ በኩላሊትና አንጎል ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ሕመም ነው። አንድ አዋቂ ሰው የደም ግፊት ጨመረ የሚባለው የሲስቶሊክ ደም ግፊቱ 140 mmHg ከዚያ በላይ ሲሆን ወይም "የዲያስቶሊክ" የደም ግፊቱ 90mmHg ና ከዚያ በላይ ሲሆን ነው።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የደም ግፊት ቅድመ ምርመራ ማካሄድ
- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ታማሚዎች ህክምናን መጀመርና በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- በህብረተሰቡ ዘንድ ስለ ደም ግፊት መጨመር ሕመም ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን
- የስኳር ሕመም ቅድመ ምርመራ የማድረግ ባህል አናሳ መሆን
- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ህክምናን መጀመር ጠቀሜታ ግንዛቤ እጥረትና የህክምና አገልግሎት አለመስፋፋት
- የከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ህክምና ክትትል ደካማ መሆን (የመድሀኒትና የምርመራ መሳሪያዎች ግብዓት እጥረት፣ የህክምና ጥራት እና የክትትል ወጪዎች ውድነት)
- የባህላዊና እምነታዊ ህክምናዎችን መምረጥ

አንኳር/ዋና መልእክቶች

ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ

- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች መካከል አንዱ ነው።
- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም የሚከሰተው ልብ ደም በሚረጭበት ወቅት በደም ቅዳ የደም ሥሮች ውስጥ ግፊት ሲጨምር ነው።

- ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ልብ ከልክ በላይ እንዲሠራ በማድረግና የደም ሥር ግድግዳን በማገንታር እንደልብ እንዳይለጠጥ በማድረግ በልብ፣ በኩላሊትና አንጎል ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ነው።
- አንድ አዋቂ ሰው የደም ግፊት ጨመረ የሚባለው የሲስቶሊክ ደም ግፊቱ 140mmHg ከዚያ በላይ ወይም "የዲያስቶሊክ" የደም ግፊቱ 90mmHg ከዚያ በላይ ሲሆን ነው።
- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል የሚያጠቃ ሕመምም ቢሆንም በዋናነት እድሜያቸው ከ 30 በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ ጎልቶ ይታያል።
- ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመም እንዳይከሰት ቅድመ ጥንቃቄ በማድረግ እንዲሁም ከተከሰተ ደግሞ አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በማድረግ የሚያስከትለውን ችግር መቀነስ ይቻላል።
- ቅድመ ምርመራ በማድረግ የደም ግፊት መጨመር እንዳለብዎት እንደሌለብዎት ማወቅ ይቻላል።
- የሚከተሉት የህብረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ ያድርጉ፡-
 - ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 30 አመት በላይ የሆኑ
 - የሰውነት ውፍረት ያላቸው
 - የስኳር ሕመም ያለባቸው
 - በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመምና የልብ ሕመም ያለባቸው

ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ታማሚዎችና ቤተሰብ

- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ህክምና መሰጠት ያለበት በሰለጠነ ባለሙያ ነው።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ህክምና ሁለት ክፍል አለው፣ ጤናማ የአኗኗር ዘዴና መድሀኒት ህክምና ናቸው።
- መድሀኒት በአግባቡ ከወሰዱ ጎንዮሽ ጉዳት መቀነስ ይቻላል።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም አብሮ የሚቆይ የረጅም ጊዜ ሕመም ቢሆንም አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በማድረግ መቆጣጠር ይቻላል።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ፣ ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ሊያመጣቸው ከሚችሉ ጉዳቶች ለምሳሌ የኩላሊት ድክመት፣ የልብ ሕመም፣ ድንገተኛ የሆነ የአእምሮ ስራ ማቆም/ስትሮክ ይከላከላል።
- የደም ግፊት ልኬትዎን ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ይከታተሉ፣ የታዘዘሎትንም መድኃኒት በአግባቡ ሳያቋርጡ ይውሰዱ።
- ጤናማ የአኗኗር ዘዴ ይከተሉ።

- መድኃኒት ይለምድብኛል በማለት አለመውሰድ/መድኃኒት ጀምሮ ማቋረጥ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
- ራሴን ራሴ አክማለሁ በማለት ሀኪም ጋር አለመሄድ፣ ደም ግፊት ሲጨምር አውቀዋለሁ ብሎ ማሰብ፣ የደም ግፊት ይስተካከላል/ይድናል ብሎ ማሰብ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
- ቤተሰብ ውስጥ ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ካለ መድሃኒቱን በአገባቡ እንዲወስዱ ያግዟቸው።

የጤና ተቋማት፣ ጤና ባለሙያዎች

- ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
- ለሚከተሉት የህብረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ ያድርጉ፡-
 - ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 30 አመት በላይ የሆኑ
 - የሰውነት ውፍረት ያላቸው
 - የስኳር ሕመም ያለባቸው
 - በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ሕመምና የልብ ሕመም ያለባቸው
- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ያለባቸው ጤናማ የአኗኗር ዘዴቤ እንዲከተሉ፣ ሕክምና እንዲጀምሩ እና መድሃኒታቸውን በአገባቡ እንዲወስዱ የምክርና የሕክምና አገልግሎት ይስጡ።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ሕመም ሕክምና የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟላ ያድርጉ።
- የሕክምና መመሪያውን ተከትለው ለሕመማን የሚገባቸውን አገልግሎት ይስጡ።

የመገናኛ ብዙሃን

- ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
- የሚከተሉት የህብረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ እንዲያደርጉ ያሳወቁ፡-
 - ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 30 አመት በላይ የሆኑ
 - የሰውነት ውፍረት ያላቸው
 - የስኳር ሕመም ያለባቸው

- በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ህመምና የልብ ህመም ያለባቸው

የህመማን ማህበራት፣ የሙያ ማህበራት

- ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።
- የቤተሰብ አባላት የደም ግፊት ልኬት በአመት አንድ ጊዜ ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታቱ።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ካሉ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ታማሚዎች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የታዘዘላቸውን መድኃኒት በአግባቡ ሳይቋርጡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።
- ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ታማሚዎች አርስ በርስ የመማሪያ መድረክ በመፍጠር ለህመማን ድጋፍ ያድርጉ።

አጋር ድርጅቶች

- ለከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟሉ የገንዘብና የቴክኒክ ድጋፍ ያድርጉ።

የእምነትና የባህላዊ ህክምና ባለሙያዎች

- ከፍተኛ ደም ግፊት በዘመናዊ ህክምና መከታተል ከእምነት ጋር እንደሚያጋጭ ያስተምሩ።
- ከዘመናዊ ህክምና ጋር ተባብሮ መስራት ያስፈልጋል።
- ባህላዊ ህክምና ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም የሚፈወስ በሽታ አይደለም።
- በአመጋገብ፣ በአኗኗር፣ መድሀኒት እንዳይቆዩ ማገዝ።
- ከፍተኛ ገም ግፊት ህመም የታመመ ሰው ሲገጥማቸው ወደ ህክምና ይላኩ።
- መንፈሳዊና ሞራላዊ ድጋፍ ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
<p>በህብረተሰቡ ዘንድ ስለ ደም ግፊት መጨመር ህመም ያለው ግንዛቤ አናሳ መሆን</p>		<p>ቤተሰብ፣ ማህበረሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ተላላፊ ካልሆኑ በሽታዎች መካከል አንዱ ነው። • ከፍተኛ የደም ግፊት ህመም የሚከሰተው ልብ ደም በሚረጭበት ወቅት በደም ቅዳ የደም ሥሮች ውስጥ ግፊት ሲጨምር ነው። • ከፍተኛ የደም ግፊት በሽታ ልብ ከልክ በላይ እንዲሠራ በማድረግና የደም ሥር ግድግዳን በማገንተር እንደልብ እንዳይለጠጥ በማድረግ በልብ፣ በኩላሊትና አንጎል ላይ ከፍተኛ ጉዳት የሚያስከትል ነው። • አንድ አዋቂ ሰው የደም ግፊት ጨመረ የሚባለው የሲስቶሊክ ደም ግፊቱ 140mmHgና ከዚያ በላይ ወይም የዲያስቶሊክ” የደም ግፊቱ 90mmHgና ከዚያ በላይ ሲሆን ነው። • ከፍተኛ የደም ግፊት ህመም ሁሉንም የህብረተሰብ ክፍል የሚያጠቃ ህመም ቢሆንም በዋናነት እድሜያቸው ከ 30 በላይ በሆኑ ሰዎች ላይ ጎልቶ ይታያል። • ከፍተኛ የደም ግፊት ህመም እንዳይከሰት ቅድመ ጥንቃቄ በማድረግ እንዲሁም ከተከሰተ ደግሞ አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በማድረግ የሚያስከትለውን ችግር መቀነስ ይቻላል። • ቅድመ ምርመራ በማድረግ የደም ግፊት መጨመር እንዳለብዎና እንደሌለብዎ ማወቅ ይችላሉ።
		<p>የጤና ባለሞያዎች፣</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
		<p>የመገናኛ ብዙሃን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ ያስተምሩ።
		<p>የህመማን ማህበራት፣ የሙያ ማህበራት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ስለ ከፍተኛ ደም ግፊት ምንነት፣ መከላከያ ዘዴ እና ቅድመ ምርመራ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
የደም ግፊት ቅድመ ምርመራ ማካሄድ	የከፍተኛ ደም ግፊት ቅድመ ምርመራ የማድረግ ባህል አናሳ መሆን	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> ● የሚከተሉት የህምረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ ያድርጉ:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 30 አመት በላይ የሆኑ ○ የሰውነት ውፍረት ያላቸው ○ የስኳር ህመም ያለባቸው ○ በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ህመምና ○ የልብ ህመም ያለባቸው
		የጤና ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> ● የሚከተሉት የህብረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ ያድርጉ:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ሁሉም እድሜያቸው ከ 30 አመት በላይ የሆኑ ○ የሰውነት ውፍረት ያላቸው ○ የስኳር ህመም ያለባቸው ○ በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ህመምና የልብ ህመም ያለባቸው
		የመገናኛ ብዙሀን	<ul style="list-style-type: none"> ● የሚከተሉት የህብረተሰብ ክፍሎች በአመት አንድ ጊዜ የደም ግፊት ልኬት ምርመራ እንዲያደርጉ ያሳውቁ:- <ul style="list-style-type: none"> ○ ሁሉም እድሜያቸው ከ ከ 30 አመት በላይ የሆኑ ○ የሰውነት ውፍረት ያላቸው ○ የስኳር ህመም ያለባቸው ○ በቤተሰባቸው ከፍተኛ የደም ግፊት ህመምና የልብ ህመም ያለባቸው
		የህመማን ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> ● የቤተሰብ አባላት የደም ግፊት ልኬት በአመት አንድ ጊዜ ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያበረታቱ::

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ታማሚዎች ህክምናን መጀመርና በአግባቡ መከታተል	ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምናን መጀመርና ግንዛቤ እጥረትና የህክምና አገልግሎት አለመስፋፋት	ከከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ታማሚዎችና ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና መስጠት ያለበት በሰለጠነ ባለሙያ ነው። • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና ሁለት ክፍል አለው፣ ጤናማ የአኗኗር ዘዴና መድሀኒት ህክምና ናቸው። • መድሀኒት በአግባቡ ከወሰዱ የጎንዮሽ ጉዳት መቀነስ ይቻላል። • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም አብሮ የሚቆይ የረጅም ጊዜ ህመም ቢሆንም አስፈላጊውን ህክምናና ክትትል በማድረግ መቆጣጠር ይቻላል። • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም መድኃኒቶችን በአግባቡ መውሰድ ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ሊያመጣቸው ከሚችሉ ጉዳቶች ለምሳሌ የኩላሊት ድክመት፣ የልብ ህመም፣ ድንገተኛ የሆነ የአእምሮ ስራ ማቆም/ስትሮክ ይከላከላል።
		ጤና ተቋማት፣ ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ጤናማ የአኗኗር ዘዴ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ የምክርና የህክምና አገልግሎት ይስጡ።
		የህመማን ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ካሉ ጤናማ የአኗኗር ዘዴ እንዲከተሉ፣ ህክምና እንዲጀምሩ እና መድሀኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ያበረታቱ።
	የከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና ክትትል ደካማ መሆን (የመድሀኒትና የምርመራ መሳሪያዎች ግብዓት)	ታካሚ	<ul style="list-style-type: none"> • የደም ግፊት ልኬትዎን ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ይከታተሉ፣ የታዘዘሎትንም መድኃኒት በአግባቡ ሳያቋርጡ ይውሰዱ። • ጤናማ የአኗኗር ዘዴ ይከተሉ። • መድኃኒት ይለምድብኛል በማለት አለመውሰድ/መድኃኒት ጀምሮ ማቋረጥ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
እጥረት፣ የህክምና ጥራት እና የክትትል ወጪዎች ውድነት)			<ul style="list-style-type: none"> • ራሴን ራሴ አክማለሁ በማለት ህኪም ጋር አለመሄድ፣ ደም ግፊት ሲጨምር አውቀዋለሁ ብሎ ማሰብ፣ የደም ግፊት ይስተካከላል/ይድናል ብሎ ማሰብ ለከፋ ጉዳት ይዳርጋል።
	ቤተሰብ		<ul style="list-style-type: none"> • ቤተሰብ ውስጥ ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ካለ መድሃኒቱን በአገባቡ እንዲወስዱ ያግዟቸው።
	ጤና ተቋማት		<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟላ ያድርጉ።
	የጤና ባለሙያዎች		<ul style="list-style-type: none"> • የህክምና መመሪያውን ተከትለው ለህመማችን የሚገባቸውን አገልግሎት ይስጡ።
	የሙያ ማህበራት፣ የህመማችን ማህበራት		<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ታማሚዎች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ የታዘዘላቸውን መድኃኒት በአገባቡ ሳያቋርጡ እንዲወስዱ ያበረታቱ። • ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ያለባቸው ታማሚዎች አርስ በርስ የመማሪያ መድረክ በመፍጠር ለህመማችን ድጋፍ ያድርጉ።
		አጋር ድርጅቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ለከፍተኛ ደም ግፊት ህመም ህክምና የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን በጤና ተቋማት እንዲሟላ የገንዘብና የቴክኒክ ድጋፍ ያድርጉ።
የባህላዊና እምነታዊ ህክምናዎችን መምረጥ		የእምነትና የባህላዊ ህክምና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከፍተኛ ደም ግፊት በዘመናዊ ህክምና መከታተል ከእምነት ጋር እንደማይጋጭ ያስተምሩ። • ከዘመናዊ ህክምና ጋር ተባብሮ መስራት ያስፈልጋል • ባህላዊ ህክምና ከፍተኛ ደም ግፊት ህመም የሚፈወስ በሽታ አይደለም። • ከፍተኛ ገም ግፊት ህመም የታመመ ሰው ሲገጥማቸው ወደ ህክምና ይላኩ። • መንፈሳዊና ሞራላዊ ድጋፍ ያድርጉ።

ክፍል አራት: ሬወ-ማቲክ የልብ ህመም

የሬወ-ማቲክ የልብ ህመም ገሩፕ ኤ በሚባሉ የሰተሪፕቶኮክስ ባክቴሪያ ኢንፌክሽን ምክንያት አማካኝነት በሚከሰት የጉሮሮ ቁስለት (ቶንሲላይቲስ) አማካኝነት የሚመጣ የልብ ህመም ነው። ይህም የሚከሰተው ባክቴሪያውን ሊያጠፋ የተዘጋጀው የሰውነታችን መከላከያ የራሳችን የልብ ቫልቮችን ስለሚያጠቃ ነው። በዚህ የተነሳ የልብ የውስጥ ክፍል ውስጥ የደም ዘውውርን የሚቆጣጠሩ ቫልቮች ላይ ጉዳት በማድረስ ቫልቮች በአግባቡ እንዳይከፈቱና እንዳይዘጉ በማድረግ የደም ዝውውርን እንዲስተጓጎል ያደርጋል። የሬወ-ማቲክ የልብ ህመም በአብዛኛው ህፃናትን እና ወጣቶችን (3-15 አመት እድሜ) የሚያጠቃ ሲሆን፤ በጊዜ ከተደረሰበት መከልከልና መቆጣጠር የሚቻል ህመም ነው። በእኛም ሀገር ህመሙ በከፍተኛ ደረጃ የተሰራጨ ሲሆን የቅርብ ጊዜ ጥናቶች አንደሚያሳዩት ከ1000 ልጆች 20-30 የሚሆኑት በህመሙ ተጠቂ ናቸው።

ግሩፕ ኤ በሚባሉ የሰተሪፕቶኮክስ ባክቴሪያ በአፈር ውስጥ ተደብቆ የሚገኝ ሲሆን የግል እና የአካባቢ ንፅህናን በመጠበቅ እንዲሁም የጉሮሮ ቶንሲል በባክቴሪያው ኢንፌክሽን ምክንያት ከተከሰተ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ በመታከም ወደ ሬወ-ማቲክ የልብ ህመም ደረጃ ከመድረሱ በፊት መከላከል ይቻላል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣ የጉሮሮ ኢንፌክሽን (ቶንሲላይቲስ) ልዩታንና ህክምናን ማጠናከር
- የሩ-ማቲክ የልብ ህመም ያለባቸውን ሰዎች መለየትና የመከላከያ ህክምና መስጠት

እንቅፋቶች

- የጉሮሮ ኢንፌክሽን (ቶንሲላይቲስ) ህመም ሳይሆን የሚተው ቀላል ነገር ነው ብሎ ማሰብ
- በቤትና በባህላዊ መንገድ ለማከም መሞከርና የተጀመረ መድሀኒት ማቋረጥ
- የልብ ህመም ያለባቸውን ሰዎች ምልክቶች አለማወቅ
- መድሀኒት ይለምድብኛል፣ የጎንዮሽ ጉዳት ያመጣብኛል ብሎ ማሰብ

ዋና መልእክቶች

ወላጆች/ቤተሰብ/ማህበረሰብ/መምህራን

- የጉሮሮ ኢንፌክሽን (ቶንሲላይተስ) በባክቴሪያና በቫይረስ የሚመጣ የጉሮሮ ቁስለት ነው ምልክቶቹም፡-
 - የጉሮሮ ህመም
 - ትኩሳት
 - የአንገት ስር እጢዎች ማበጥ
 - መዋጥ መከላከል ናቸው፡፡
- በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣው የጉሮሮ ኢንፌክሽን/ቶንሲላይተስ በልብ (ሩማቲክ የልብ ህመምን) እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይ ጉዳት ያስከትላል፡፡
- ከላይ የተጠቀሱት ምልክቶች የታዩባቸው ልጆች ሲገኙ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ህክምና እንዲያገኙ ያድርጉ፡፡
- ልጆች ላይ የጉሮሮ ማስቧጠጥ ተግባር እንዳይፈጽማቸው ያድርጉ፡፡
- የግል እና የአካባቢ ንጽህናን ይጠብቁ፡፡
- በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣ የቶንሲል ኢንፌክሽን በተገቢና በወቅቱ ካልታከመ በልብ (ሩማቲክ የልብ ህመምን) እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይ ጉዳት ያስከትላል፡፡
- የጉሮሮ ማስቧጠጥ፣ የእንጥል ማስቆረጥ ተግባራት ከማስፈፀም ይቆጠቡ፡፡
- የግል እና የአካባቢ ንጽህናን ይጠብቁ፡፡
- ታማሚዎች የህመሙ ምልክቶች ቢጠፉም የታዘዘላቸውን መድሀኒቶቻችን በአግባቡ እንዲወስዱና እንዲጨርሱ ያድርጉ፡፡
- የልብ በሽታ ምልክቶች (ድካም፣ አለመጫወት፣ እራስ መሳት፣ እግርና ፊት ማበጥ፣ የልብ ምት መጨመር፣ ቁርጥማት፣ ትኩሳት) ያሉባቸውን ህጻናትና ወጣቶች እንዲመረመሩ ወደ ጤና ተቋም ይላኩ፡፡
- የሩማቲክ የልብ ህመም ያለው ታማሚ የመከላከያ ህክምና (ቤንዛታይን ፔኒሲሊን መርፌና ሌሎች) በመውሰድ በልብ ላይ ያለውን ጉዳት መቀነስና ማስቆም ይቻላል፡፡
- በሰለጠነ ባለሙያ የሚደረግ ህክምና በማድረግ የጎንዮሽ ጉዳቶችን መቀነስ ይቻላል፡፡
- የቶንሲላይተስ ምልክቶች ያሉባቸውን ልጆች ህክምና እንዲያገኙ ያድርጉ፡፡

- የአካባቢና የግል ንፅህናን ያስጠብቁ።

መገናኛ ብዙሀን

- ስለቶንሲል፣ ስለ ህክምናና ስለመከላከያ መንገዶች ያስተምሩ።
- የሬወ-ማቲክ የልብ ህመም ለመከላከል የግል እና የአካባቢ ንጽህና ጥቅምን፣ ስለቶንሲል፣ የጉሮሮ ማስቧጠጥ እና ስለህመሙ መከላከያ ለማህበረሰቡ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።

የባህላዊ ህክምና አዋቂዎች

- ስለቶንሲል እና የሬወ-ማቲክ የልብ ህመም ለደንበኞቻችሁ ወደ ዘመናዊ ህክምና ተቋማት እንዲሄዱ ያስተምሩ።
- የጉሮሮ ማስቧጠጥ አይፈፅሙ።
- ህመማችሁ ለሬወ-ማቲክ የልብ ህመም መከላከያ ተከታታይ አንቲባዮቲክ ህክምና እንዲወስዱ ያግዙ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
<p>በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣ የጉሮሮ ኢንፌክሽን(ቶንሲላይተስ) ልዩታንና ህክምናን ማጠናከር</p>	<p>የጉሮሮ ኢንፌክሽን (ቶንሲላይተስ) ህመም ሳይሆን የሚተው ቀላል ነገር ነው ብሎ ማሰብ</p>	<p>ወላጆች/ቤተሰብ/ ማህበረሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የጉሮሮ ኢንፌክሽን (ቶንሲላይተስ) በባክቴሪያና በቫይረስ የሚመጣ የጉሮሮ ቁስለት ነው ምልክቶቹም፡- <ul style="list-style-type: none"> • የጉሮሮ ህመም • ትኩሳት • የአንገት ስር እጢዎች ማበጥ • መዋጥ መከልከል ናቸው፡፡ • በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣው የጉሮሮ ኢንፌክሽን/ቶንሲላይተስ በልብ (ሩማቲክ የልብ ህመምን) እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይ ጉዳት ያስከትላል፡፡ • ከላይ የተጠቀሱት ምልክቶች የታዩባቸው ልጆች ሲገኙ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ህክምና እንዲያገኙ ያድርጉ፡፡ • ልጆች ላይ የጉሮሮ ማስቧጠጥ ተግባር እንዳይፈጽማቸው ያድርጉ፡፡ • የግል እና የአካባቢ ንጽህናን ይጠብቁ፡፡
		<p>መምህራን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የቶንሲላይተስ ምልክቶች ያሉባቸውን ልጆች ህክምና እንዲያገኙ ያድርጉ፡፡ • የአካባቢና የግል ንፅህናን ያስጠብቁ፡፡ • የልብ በሽታ ምልክቶች (ድካም፣ አለመጫወት፣ እራስ መሳት፣ እግርና ፊት ማበጥ፣ የልብ ምት መጨመር፣ ቁርጥማት፣ ትኩሳት) ያሉባቸውን ህጻናትና ወጣቶች እንዲመረመሩ ወደ ጤና ተቋም ይላኩ፡፡

	<p>በቤትና በባህላዊ መንገድ ለማከም መሞከርና የተጀመረ መድሀኒት ማቋረጥ</p>	<p>ወላጆች/ማህበረሰብ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በባክቴሪያ ምክንያት የሚመጣ የቶንሲል ኢንፌክሽን በተገቢና በወቅቱ ካልታከመ በልብ (ሩማቲክ የልብ ህመምን) እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይ ጉዳት ያስከትላል። • የጉሮሮ ማስቧጠጥ፣ የእንጥል ማስቆረጥ ተግባራት ከማስፈጸም ይቆጠቡ። • የግል እና የአካባቢ ንጽህናን ይጠብቁ። • ታማሚዎች የህመሙ ምልክቶች ቢጠፉም የታዘዘላቸውን መድሀኒቶችን በአግባቡ እንዲወስዱና እንዲጨርሱ ያድርጉ።
<p>የሩማቲክ የልብ ህመም ያለባቸውን ሰዎች ምልክቶች አለማወቅ</p> <p>የሩማቲክ የልብ ህመም ያለውን ሰዎች መለየትና የመከላከያ ህክምና መስጠት</p>	<p>የልብ ህመም ያለባቸውን ሰዎች ምልክቶች አለማወቅ</p>	<p>ወላጆች/ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/መምህራን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የልብ በሽታ ምልክቶች (ድካም፣ አለመጫወት፣ እራስ መሳት፣ እግርና ፊት ማበጥ፣ የልብ ምት መጨመር፣ ቁርጥማት፣ ትኩሳት) ያሉባቸውን ህጻናትና ወጣቶች እንዲመረመሩ ወደ ጤና ተቋም ይላኩ።
	<p>መድሀኒት ይለምድብኛል፣ የጎንዮሽ ጉዳት ያመጣብኛል ብሎ ማሰብ</p>	<p>ወላጆች/ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/መምህራን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሩማቲክ የልብ ህመም ያለው ታማሚ የመከላከያ ህክምና (ቤንዛታይን ፕሪቨንቲቭን መርፎና ሌሎች) በመውሰድ በልብ ላይ ያለውን ጉዳት መቀነስና ማስቆም ይቻላል። • በሰለጠነ ባለሙያ የሚደረግ ህክምና በማድረግ የጎንዮሽ ጉዳቶችን መቀነስ ይቻላል።
		<p>የመገናኛ ብዙሀን</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ለፊውማቲክ የልብ ህመም ለመከላከል የግል እና የአካባቢ ንጽህናን ጥቅምን፣ ስለቶንሲል፣ የጉሮሮ ማስቧጠጥ እና ስለህመሙ መከላከያ ለማህበረሰቡ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ይስሩ።
		<p>የባህላዊ ህክምና አዋቂዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ስለቶንሲል እና ለፊውማቲክ የልብ ህመም ለደንበኞቻችሁ ወደ ዘመናዊ ህክምና ተቋማት እንዲሄዱ ያስተምሩ። • የጉሮሮ ማስቧጠጥ አለመፈጸም።

			<ul style="list-style-type: none">• ህመማት ለሬውማቲክ የልብ ህመም መከላከያ ተከታታይ አንቲባዮቲክ ህክምና እንዲወሰዱ ያግዙ።
--	--	--	--

ክፍል አምስት፡ አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት ህመሞች

ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታ ማለት የመተንፈሻ አካላትንና ሳንባን በማጥቃት የመተንፈስ ችግር የሚስከትል በሽታ ነው። በዋናነት ልንከላከላቸው ከምንችላቸው ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች መካከል አስምና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ይገኙበታል። እነዚህ በሽታዎች በማህበረሰቡ ዘንድ ከፍተኛ የሆነ ጫና እያሳደሩ ያሉ የጤና ችግሮች ናቸው። እነዚህ የተጠቀሱት የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች በግለሰብ ደረጃ፣ በቤተሰብ፣ በማህበረሰብ እንዲሁም በአገር ደረጃ ከፍተኛ የሆነ ኪሳራ ያደርሳሉ። እነዚህ በሽታዎች የሚያደርሱትን ጫና ለመቀነስ ወይም ለመግታት አስቀድሞ በመከላከል ላይ ያተኮሩ ስራዎች መሰራት ይኖርበታል። ለእነዚህ በሽታዎች መከሰት የሚዳርጉ ዋና ዋና አጋላጭ ምክንያቶች ትምባሆ ማጨስ፣ ደባል አጫሽነት፣ የቤት ውስጥ የአየር ብክለት (የማገዶ ጭስ፣ የከሰል ጭስ፣ የነጭ ጋዝ ጭስ)፣ ከቤት ውጭ የሚከሰት የአየር ብክለት (ከመኪናና ከፋብሪካ የሚወጡ ጭሶች) እና በስራ ቦታዎች በልዩ ልዩ ኬሚካሎችና ብናኞች መጋለጥ (በማዕድን ማውጫ ቦታዎች፣ የአበባ ልማት ቦታዎች) ናቸው።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት

- ማህበረሰቡ አስምን ከሚቀሰቅሱ ነገሮች እራሱን እንዲጠብቅ
- አስም ያለባቸው ማህበረሰቦች የህክምና ክትትል ማድረግ
- የአስም መባባስን በመረዳት አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ

አንቅፋቶች

- የአስም ምንነትንና ምልክቶቹን አለመገንዘብ
- የአስም የሚቀሰቅሱ ነገሮችን አለማወቅና እርምጃ አለመውሰድ
- አስምን ለመቆጣጠር ቋሚ የሆነ የህክምና ክትትል ማግኘት
- ስለ አስም መድሀኒቶች ግንዛቤ ማግኘት
- የአስም መባባስ ምልክቶችን አለመረዳት
- አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶችን አለመረዳት
- የአስም መባባስ ሲኖር ሊደረጉ የሚገባቸውን እርምጃዎች አለመገንዘብ

ዋና መልዕክቶች

ማህበረሰብ

አስም ማለት

- የመተንፈሻ አካል ችግር ሆኖ ተለዋዋጭ ባህሪያት የሚያሳይ ረዘም ላለ ጊዜ የቆየ ስር የሰደደ የአየር ቧንቧ መቆጣት ነው።
- አስም በዘር የሚተላለፍ በሽታ ቢሆንም የአካባቢና የአኗኗር ተፅዕኖዎች ከፍተኛ ድርሻ አላቸው።
- በአብዛኛው በልጅነትና በወጣትነት ጊዜ ይጀምራል።
- አስም በትንፋሽም ሆነ በንክኪ አይተላለፍም።

አስም የሚከተሉት ዋና ዋና ምልክቶች አሉት፦

- በሚተነፍሱ ጊዜ ሲርሲር የሚል ድምጽ
- የትንፋሽ ማጠር
- የደረት ላይ የመወጠር ወይንም የመታፈን ስሜት
- ሳልና ለመትፋት አስቸጋሪ የሆነ ዝልግልግ አክታ
- እንዲሁም ተለዋዋጭ የሆነ ከፍና ዝቅ የሚል የአየር ወደ ሳንባ እንደ ልብ ማስገባትና ማስወጣት ችግር ናቸው።

ተለዋዋጭ የሆነ የአየር ፍሰት ውስንነት ምክንያቱ የአየር ቧንቧ ቀዳዳ ጥበት ነው። መንስኤውም፦

- በጡንቻ መኮማተር
- የአየር ቧንቧ ግድግዳ መወፈር
- የአየር ቧንቧ በፈሳሽ መሞላት ናቸው።

የአስምን ምልክቶች ሊቀሰቅሱ የሚችሉ ነገሮችን በመረዳት አስምን የሚያስነሱ አለርጅዎችን ያስወግዱ፡-

- ጉንፋን
- የሲጋራና የማገዶ ጭስ
- የአየር ብክለት አቧራ
- ቅዝቃዜ ወይም የአየር መለዋወጥ
- አንዳንድ የምግብ አይነቶች (የታሸጉ፣ ድንች፣ ቢራ፣ ወይን)
- አንዳንድ መድሃኒቶች (አስፕሪን፣ የልብ መድሃኒቶች)
- የሳር ፤ የአበባ፣ ሻጋታ ብናኞች
- የበረሮ፣ የውሻ፣ የድመትና ሌሎች የቤት ውስጥ ብናኝ
- የሽቶ፣ የቀለም፣ የጸረ ተባይ መድሃኒቶች፣ የእጣን ሰንደልና የመሳሰሉት ሽታ
- ድንጋጤ፣ ብስጭት፣ ሳቅ ወይም ለቅሶ
- ከባድ የጉልበት ስራ ወይም የስፖርት እንቅስቃሴ
- የልብ ቃር ናቸው፡፡

አስም ያለባቸው ማህበረሰቦች

አስምን ለመቆጣጠር የሚከተሉት 4 ነገሮች አይዘገቡ፡-

- ከጤና ባለሙያዎ ጋር ስለ አስም አብረው ይሰሩ፡፡
- አስምን ለመቆጣጠር ሁለተኛው በጣም አስፈላጊ ጉዳይ ከጤና ባለሙያ ጋር አብሮ በመስራት የአስም ሕክምናና ክትትል ዕቅድ ማዘጋጀት ነው፡፡
- የአስም ሕክምና ዕቅድ ምን አይነት መድሃኒትና መቼ መውሰድ እንዳለብዎት ይነግርዎታል፡፡
- የህመም ስሜት በማይሰማዎት ወቅትም ጭምር የህክምና ቀጠሮዎን ያክብሩ፡፡
- ስለበሽታው ሁኔታ ማስታወሻ ይያዙ፤ ይህ መረጃ ለጤና ባለሙያዎች ስለአስም ቁጥጥርና ህክምና ለመወሰን ይረዳቸዋል፡፡

አስምምን ለመቆጣጠር የትንፋሽ መመርመሪያ መሳሪያ ፤ ፒክ ፍሎው ሜትር ይጠቀሙ፡-

- ከሊኒክ ወይም ቤት መጠቀም ይቻላል።
- የአተነፋፈሎችን ሁኔታ ለማወቅ ይረዳል።
- ፒክፍሎው ሜትር በየቀኑ ቤትዎ የሚጠቀሙ ከሆነ የአስም ምልክቶች ከመታየታቸው በፊት የአተነፋፈሎ ችግርን ቀድመው ማወቅ ይችላሉ።
- ሃኪምዎ ፒክፍሎውና የአስም ምልክቶች በመጠቀም የአስም መቀስቀስን ለማወቅ ይረዳዋል።
- ፒክፍሎው ምን ያህል የበረታ አስም አስጊ ደረጃ እንደደረሰ ያሳያል።
- ፒክፍሎው አስምምን ሁኔታና ቁጥጥር ለመከታተል ይረዳል።

የአስም ህመምተኞች

የአስም መድሃኒቶች በሁለት ይከፈላሉ፤

- ቋሚ የረጅም ጊዜ አስም መቆጣጠሪያ መድሃኒቶች
- ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሃኒቶች

ቋሚ የረጅም ጊዜ አስም መቆጣጠሪያ መድሃኒቶች

- የአየር ቧንቧዎች ከመቆጣትና ከማበጥ ይከላከላሉ፤ ይቀንሳሉ።
 - የአየር ቧንቧዎች መቆጣት ከሌለ ደግሞ በከባድ ወይም አስጊ አስም የመጠቃቱ እድል ይቀንሳል።
 - አስምምን የሚያነሳሱ አለርጂዎች ካስወገዱና ቋሚ የረጅም ጊዜ መድሃኒትዎን ከተጠቀሙ አስምምን መቆጣጠር ይቻላል።
 - በትንፋሽ የሚወሰዱ ኮርቲኮስቴሮይድ ተመራጭ ናቸው።
- ውጤታማ እንዲሆኑ በተከታታይ ማለትም በየቀኑ መጠቀም ያስፈልጋል።
 - መድሃኒቶቹ ከሰውነትዎ ጋር የሚለማመዱ አይደሉም። የመድሃኒቱ መያዣ ላይ ከተመለከተው መጠን በላይ አይጠቀሙ።

ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሃኒቶች

- የአስም ምልክቶች በከፍተኛና አደገኛ ደረጃ ሲሆን የትንፋሽ ማጠር ለመቆጣጠር የሚረዱ መድሃኒቶች ናቸው።
- በአየር ቧንቧ ዙሪያ ያሉ ጡንቻዎችን በማፍታታት ህመተኛውን በተሻለ እንዲተነፍስ ይረዳሉ።
- አንድ አስም ያለው ሰው የአካላዊ እንቅስቃሴ ከማድረጉ በፊት እነዚህን መድሃኒቶች በመጠቀም አጣዳፊ የአስም መባባስን መከላከል ይቻላል።
- እነዚህን መድሃኒቶች ከቤት ሲወጡ በኪስዎ ወይም በቦርሳዎ ይዘው መውጣትዎን ያረጋግጡ።

ነገር ግን በጥሩ ቁጥጥር ስር የሆነ አስም ያለው ሰው እነዚህ አይነት መድሃኒት ማዘውተር የለበትም።

የአስም መባባስ ያለባቸው ህመምተኞች

የአስም መባባስ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

- አስም መባባስ አደገኛ ሊሆን ይችላል
- ጠቋሚ ምልክቶችን መገንዘብ የስፈልጋል
 - የደረት መወጠር
 - ትንፋሽ ማጠር
 - ሌሊት ከእንቅልፍ መንቃት
 - ፈጠን ያለ የልብ ምትና ትንፋሽ መቆራረጥ
 - ራስ ምታት።

አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶች

- በሚገባ ለመናገር ያለመቻል
- በሚገባ መራመድ ያለመቻል
- አየር ፍለጋ ማጣጣር
- ከንፈር ወይም የጣት ጥፍሮች ሰመያዊ መሆን

አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶች ሲታዩ መወሰድ የሚገባቸው እርምጃዎች፡-

- አስምዎን ካስነሳብዎት አለርጂ ይራቁ
- ፈጣንና ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሃኒት ወዲያውኑ ይውሰዱ
 - ከ2-4 በየ20 ደቂቃዎች ለሶስት ጊዜ ይውሰዱ
- በትንፋሽ የሚወሰዱ ኮርቲኮስቴሮይድ ዶዝ ጨምረው ይውሰዱ
- አስቀድመውና ከመድሃኒት በኋላ ፒክ ፍለው ሜትር ይለኩ
- የትንፋሽ ማጠፋፋት ሲርሲር የሚለው ድምጽ ከቀጠለ ወደ ድንገተኛ ህክምና ባስቸኳይ ይሂዱ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
<p>ማህበረሰቡ አስምን ከሚቀሰቅሱ ነገሮች እራሱን እንዲጠብቅ ማስቻል</p>	<p>የአስም ምንነትንና ምልክቶቹን አለመገንዘብ</p>	<p>ማህበረሰብ</p>	<p>አስም ማለት</p> <ul style="list-style-type: none"> • የመተንፈሻ አካል ችግር ሆኖ ተለዋዋጭ ባህሪያት የሚያሳይ ረዘም ላለ ጊዜ የቆየ ስር የሰደደ የአየር ቧንቧ መቆጣት ነው። • አስም በዘር የሚተላለፍ በሽታ ቢሆንም የአካባቢና የአኗኗር ተፅዕኖዎች ከፍተኛ ድርሻ አላቸው። • በአብዛኛው በልጅነትና በወጣትነት ጊዜ ይጀምራል። • አስም በትንፋሽም ሆነ በንክኪ አይተላለፍም። <p>አስም የሚከተሉት ዋና ዋና ምልክቶች አሉት፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • በሚተነፍሱ ጊዜ ሲርሲር የሚል ድምጽ • የትንፋሽ ማጠር • የደረት ላይ የመወጠር ወይንም የመታፈን ስሜት • ሳልና ለመትፋት አስቸጋሪ የሆነ ዝልግልግ አክታ • እንዲሁም ተለዋዋጭ የሆነ ክፍና ዝቅ የሚል የአየር ወደ ሳንባ እንደ ልብ ማስገባትና ማስወጣት ችግር ናቸው። <p>ተለዋዋጭ የሆነ የአየር ፍሰት ውስንነት ምክንያቱ የአየር ቧንቧ ቀዳዳ ጥበት ነው። መንስኤውም፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ የጡንቻ መኮማተር ○ የአየር ቧንቧ ግድግዳ መወፈር ○ የአየር ቧንቧ በፈሳሽ መሞላት ናቸው።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
	የአስም የሚቀሰቅሱ ነገሮችን አለማወቅና እርምጃ አለመውሰድ	ማህበረሰብ	<p>የአስምን ምልክቶች ሊቀሰቅሱ የሚችሉ ነገሮችን በመረዳት አስምን የሚያስነሱ አለርጅዎችን ያስወግዱ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ጉንፋን • የሲጋራና የማገዶ ጭስ • የአየር ብክለት አባራ • ቅዝቃዜ ወይም የአየር መለዋወጥ • አንዳንድ የምግብ አይነቶች (የታሸጉ፣ ድንች፣ ቢራ፣ ወይን) • አንዳንድ መድሃኒቶች (አስፕሪን፣ የልብ መድሃኒቶች) • የሳር፣ የአበባ፣ ሻጋታ ብናኞች • የበረሮ፣ የውሻ፣ የድመትና ሌሎች የቤት ውስጥ ብናኝ • የሽቶ፣ የቀለም፣ የጸረ ተባይ መድሃኒቶች፣ የእጣን ሰንደልና የመሳሰሉት ሽታ • ድንጋጤ፣ ብስጭት፣ ሳቅ ወይም ለቅሶ • ከባድ የጉልበት ስራ ወይም የስፖርት እንቅስቃሴ • የልብ ቃር ናቸው
አስም ያለባቸው ማህበረሰቦች የህክምና ክትትል እንዲያደርጉ	አስምን ለመቆጣጠር ቋሚ የሆነ የህክምና ክትትል ማግኘት	አስም ያለባቸው ማህበረሰቦች	<p>አስምን የሚቀሰቅሱ ነገሮችን መቆጣጠር ከቻሉ የአስም በሽታን መቆጣጠር ይችላሉ።</p> <p>አስምን ለመቆጣጠር የሚከተሉት 4 ነገሮች አይዘገቡ፡ -</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከጤና ባለሙያዎ ጋር ስለ አስምዎ አብረው ይስሩ። • አስምን ለመቆጣጠር ሁለተኛው በጣም አስፈላጊ ጉዳይ ከጤና ባለሙያ ጋር አብሮ በመስራት የአስም ሕክምናና ክትትል ዕቅድ ማዘጋጀት ነው። • የአስም ሕክምና ዕቅድ ምን ዓይነት መድሃኒትና መቼ መውሰድ እንዳለብዎት ይነግርዎታል። • የህመም ስሜት በማይሰማዎት ወቅትም ጭምር የህክምና ቀጠሮዎን ያክብሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> • ስለበሽታው ሁኔታ ማስታወሻ ይያዙ፤ ይህ መረጃ ለጤና ባለሙያዎ ስለአስምዎ ቁጥጥርና ህክምናዎ ለመወሰን ይረዳዎል። <p>አስምዎን ለመቆጣጠር የትንፋሽ መመርመሪያ መሳሪያ ፤ ፒክ ፍሎው ሜትር ይጠቀሙ፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> • ክሊኒክ ወይም ቤት መጠቀም ያቻላል። • የአተነፋፈስዎትን ሁኔታ ለማወቅ ይረዳል • ፒክፍለውሜትር በየቀኑ ቤትዎ የሚጠቀሙ ከሆነ የአስም ምልክቶች ከመታየታቸው በፊት የአተነፋፈስ ችግርን ቀድመው ማወቅ ይችላሉ። • ሃኪምዎ ፒክፍለውና የአስም ምልክቶች በመጠቀም የአስም መቀስቀስን ለማወቅ ይረዳዎል። • ፒክፍለው ምን ያህል የበረታ አስም አስጊ ደረጃ እንደደረሰ ያሳያል። • ፒክፍለው አስምዎን ሁኔታና ቁጥጥር ለመከታተል ይረዳል።
የአስም ህመምተኞች የአስም መድሀኒቶችን በአግባቡ እንዲወስዱ	ስለ አስም መድሀኒቶች ግንዛቤ ማነስ	የአስም ህመምተኞች	<p>የአስም መድሀኒቶች በሁለት ይከፈላሉ፤</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ቋሚ የረጅም ጊዜ አስም መቆጣጠሪያ መድሀኒቶች ○ ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሀኒቶች <p>ሀ. ቋሚ የረጅም ጊዜ አስም መቆጣጠሪያ መድሀኒቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ የአየር ቧንቧዎች ከመቆጣትና ከማበጥ ይከላከላሉ፤ ይቀንሳሉ። ○ የአየር ቧንቧዎች መቆጣት ከሌለ ደግሞ በከባድ ወይም አስጊ አስም የመጠቃቱ እድል ይቀንሳል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> ○ አስመዎን የሚያነሳሱ አለርጂዎች ካስወገዱና ቋሚ የረጅም ጊዜ መድሃኒትዎን ከተጠቀሙ አስምዎን መቆጣጠር ይቻላል። ○ በትንፋሽ የሚወሰዱ ኮርቲኮስቴሮይድ ተመራጭ ናቸው • ውጤታማ እንዲሆኑ በተከታታይ ማለትም በየቀኑ መጠቀም ያስፈልጋል። • መድሃኒቶቹ ከሰውነቱት ጋር የሚለማመዱ አይደሉም። የመድሃኒቱ መያዣ ላይ ከተመለከተው መጠን በላይ አይጠቀሙ። ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሃኒቶች • የአስም ምልክቶች በከፍተኛና አደገኛ ደረጃ ሲሆን የትንፋሽ ማጠር ለመቆጣጠር የሚረዱ መድሃኒቶች ናቸው። • በአየር ቧንቧ ዙሪያ ያሉ ጡንቻዎችን በማፍታታት ህመምተኛውን በተሻለ እንዲተነፍስ ይረዳሉ። • አንድ አስም ያለው ሰው የአካላዊ እንቅስቃሴ ከማድረጉ በፊት እነዚህን መድሃኒቶች በመጠቀም አጣዳፊ የአስም መባባስን መከላከል ይቻላል። • እነዚህን መድሃኒቶች ከቤት ሲወጡ በኪስዎ ወይም በቦርሳዎ ይዘው መውጣትዎን ያረጋግጡ። • ነገር ግን በጥሩ ቁጥጥር ስር የሆነ አስም ያለው ሰው እነዚህ አይነት መድሃኒት ማዘውተር የለበትም።
የአስም መባባስን በመረዳት አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ	የአስም መባባስ ምልክቶችን አለመረዳት	የአስም መባባስ ያለባቸው ህመምተኞች	<p>የአስም መባባስ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ አስም መባባስ አደገኛ ሊሆን ይችላል ○ ጠቋሚ ምልክቶችን መገንዘብ የስፈልጋል

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> ○ የደረት መወጠር ○ ትንፋሽ ማጠር ○ ሌሊት ከአንቅልፍ መንቃት ○ ፈጠን ያለ የልብ ምትና ትንፋሽ መቆራረጥ ○ ራስ ምታት።
	አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶችን አለመረዳት	አደገኛ የአስም መባባስ ያለባቸው ህመምተኞች	<p>አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶች</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ በሚገባ ለመናገር ያለመቻል ○ በሚገባ መራመድ ያለመቻል ○ አየር ፍለጋ ማጣጣር ○ ከንፈር ወይም የጣት ጥፍሮች ሰማያዊ መሆን
	የአስም መባባስ ሲኖር ሊደረጉ የሚገባቸውን እርምጃዎች አለመገንዘብ	አደገኛ የአስም መባባስ ያለባቸው ህመምተኞች	<p>አደገኛ የአስም መባባስ ምልክቶች ሲታዩ መወሰድ የሚገባቸው እርምጃዎች፡-</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ አስምዎን ካስነሳበዎት አለርጂ ይራቁ ○ ፈጣንና ጊዜያዊ ማስታገሻ መድሃኒት ወዲያውኑ ይውሱዱ <ul style="list-style-type: none"> • ከ2-4 በየ20 ደቂቃዎች ለሶስት ጊዜ ይውሱዱ ○ በትንፋሽ የሚወሰዱ ኮርቲኮስቴሮይድ ዶዝ ጨምረው ይውሱዱ ○ አስቀድመውና ከመድሃኒት በኋላ ፒክ ፍለው ሜትር ይለኩ ○ የትንፋሽ ማጠፍና ሲርሲር የሚለው ድምጽ ከቀጠለ ወደ ድንገተኛ ህክምና ባስቸኳይ ይሂዱ።

ክፍል ስድስት: የካንሰር ህመም

ካንሰር ማለት የሰውነታችን ህዋስ ያለ ቁጥጥር በሚረባበትና መደበኛ የሰውነት ክፍላችንን ዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ በሚያውክበት ጊዜ የሚከሰት የጤና ችግር ነው። ብዙ ዓይነት የካንሰር ዓይነቶች ቢኖሩም ካንሰር የሚለው ስም ጥቅል የጋራ መጠሪያ ነው። ካንሰር በጣም በፍጥነት እየተስፋፋ የመጣና ከተላላፊ ያልሆኑ በሽታዎች ውስጥ የሚመደብ የጤና እክል ነው። በዋናነት ብዙዎቹ የካንሰር አይነት ቅድሚያ በምርመራ ከታወቁ ታክመው መዳን ይችላሉ።

በዓለም ላይ በብዙ ሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች በካንሰር ምክንያት ይሞታሉ። በኢትዮጵያ በየዓመቱ ከ 65000 በላይ ሰዎች በካንሰር እንደሚያዙ መረጃዎች ይጠቁማሉ። ነገር ግን በተለያዩ ምክንያቶች ወደ ህክምና የሚመጡ ህመማን ቁጥር አናሳ ነው። ከነዚህ ምክንያቶች ውስጥ አጠቃላይ የበሽታው የግንዛቤ ማነስ ክፍተት ለሙሉ የታሰበ ነው።

ሀ/ የጡት ካንሰር

የጡት ካንሰር ባደጉትም ሆነ በማደግ ላይ ባሉ አገሮች ውስጥ የሚታይ የሴቶች ዋነኛ የካንሰር ህመም ዓይነት ነው። እንደ ኢትዮጵያ ባሉ አገሮች ቁጥሩ በተለያዩ ሁኔታዎች የተነሳ እየጨመረ መጥቷል። አንዳንድ አጋላጭ ሁኔታዎችን አስቀድሞ መከላከል የሚቻል ቢሆንም በማደግ ላይ ባሉ አገሮች የጡት ካንሰር ህመም የሚታወቀው በአብዛኛው የመታከሚያ ደረጃውን ካለፉ በኋላ ነው። ዘግይቶ ወደ ህክምናና ለመምጣት ዋና ምክንያት የህብረተሰባችን ስለ ጡት ካንሰር ያሉው ግንዛቤ ማነስ ነው። ያለው ዝቅተኛ የግንዛቤ ደረጃ ለማሻሻል ብዙ ሥራዎችን ሊሰሩ ይገባል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

ህክምና ለመጀመር አለመዘግየት

እንቅፋቶች

- የግንዛቤ እጥረት አጋላጭ ሁኔታዎችን አለማወቅ
- ራስን በራስ ያለመመርመር

- በግዜ ህክምና ማድረግ ያለውን ጠቀሜታ አለማወቅ
- የጡት ካንሰር ህክምና አስጣጥ ላይ የከሀሎት ማነስ
- የጡት ካንሰር የማይደን ነው የሚል የተሳሳተ አመለካከት
- የጡት ካንሰር ወንዶችን አይመለከትም የሚል የተሳሳተ አመለካከት
- ተከታታይ የስራ ላይ ስልጠና አለመስጠት
- ውሳኔ ሰጪዎች ትኩረት አናሳ መሆን

አንኳር /ዋና መልእክቶች

ሴቶች

- ለጡት ካንሰር አጋላጭ ሁኔታዎች፡ ሲጋራ ማጨስ፣ በቤተሰብ በጡት ካንሰር የተጠቃ ሰው መኖር፣ አልኮል መጠጣት፣ ከመጠን በላይ ውፍረት፣ እና በተደጋጋሚ ያለመከላከያ ለጨረር መጋለጥ ናቸው፡፡
- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የጡት ካንሰር ምልክቶችን ያስተውሉ
 - 1) ጡት ውስጥ ጠጣር ምልክት መዳሰስና መለየት
 - 2) የጡት መቆጥቆጥና ህመም
 - 3) ከጡት ጫፍ ደም የቀላቀለ ፈሳሽ ማየት
 - 4) የጡት ቆዳ መቅላትና ወደ ዉስጥ መሸብሸብ
 - 5) ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ የመቁሰል ምልክት ሊያሳይ ይቻላል
- በወር አንድ ግዜ ጡትን መዳሰስ፡-
 - 1 በመስተዋት ፊት በመቆም ከወገብ በላይ በማውለቅ እጅን ጎን ላይ በማድረግና ቀጥ ብሎ በመቆም በሁለቱም ጡቶች ላይ ያሉትን ለውጦች መከታተል፡፡ የጡቶች ጫፎች የሰረጎዱ፣ በተለየ መልኩ የቀሉ፣ ሁለቱ ጡቶች ካላቸው የተፈጥሮ ልዩነት በስተቀር ሌላ የመጠንም ሆነ የቅርጽ ልዩነትና የጓጎለ እብጠት እንዳላቸው ማየት፣
 - 2 ሁለቱንም እጆች በጭንቅላት ትክክል ከፍ አድረጎ በመያዝ ከላይ የተዘረዘሩት ዓይነት ተመሳሳይ ችግሮች እንዳሉ ማስተዋል፣

- 3 አንደኛውን እጅ ከጭንቅላት በላይ ከፍ በማድረግና በሌላኛው እጅ ደግሞ በተቃራኒው ያለውን ጡት በመዳበስ እብጠት ወይም ለየት ያለ ነገር መኖሩን ማረጋገጥ፤
- 4 በጀርባ በመተኛት አንደኛውን እጅ በመንተራስ በሌላኛው እጅ በተቃራኒው ያለውን ጡት በመጀመሪያ ዙሪያውን፣ ቀጥሎም የላይኛውን ክፍልና በመጨረሻ የጡት ጭራ የሚባለውን ብብት ውስጥ በመግባትና በመዳበስ የጓጎለ ነገርና እብጠት መኖሩን መመርመር፤
- የጡት ካንሰር ምልክት ሲታይ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ተገቢውን ምርመራ ያድርጉ።

የጤና አገልግሎት ሰጪዎች

- የጡት ካንሰር በጊዜ ከተመረመረና ከታከመ የተሻለ የህክምና ውጤት ማግኘት ይቻላል።

ማህበረሰብ

- የጡት ካንሰር በጊዜ ከተደረሰበት ሊድን ይቻላል።

ወንዶች

- የጡት አገልግሎት በዋነኝነት ሴቶችን ቢያጠቃም ወንዶችም ሊያጠቃ ይችላል።
- የጡት ካንሰር መከላከል የጋራ ሀላፊነት ነው።

በጤናው ዘርፍ ያሉ ፕሮግራም ማናጀሮች

- የጤና አገልግሎት ሰጪዎች የጡት ካንሰርን በተመለከተ ያላቸውን እውቀትና ክህሎት ማሳደግ

ጤና ሚኒስቴር

- አስፈላጊውን የበጀት፣ የጤና ተቋም ማስፋፋት እና የሰው ሃይል በማሟላት የጡት ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
ህክምና ለመጀመር አለመዘግየት	የግንዛቤ እጥረት አጋላጭ ሁኔታዎችን አለማወቅ	ሴቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ለጡት ካንሰር አጋላጭ ሁኔታዎች፡ ሲጋራ ማጨስ፣ በቤተሰብ በጡት ካንሰር የተጠቃ ሰው መኖር፣ አልኮል መጠጣት፣ ከመጠን በላይ ውፍረት፣ እና በተደጋጋሚ ያለመከላከያ ለጨረር መጋለጥ ናቸው።
	ራስን በራስ ያለመመርመር	ሴቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የጡት ካንሰር ምልክቶችን ያስተውሉ <ol style="list-style-type: none"> 1) ጡት ውስጥ ጠጣር ምልክት መዳሰስና መለየት 2) የጡት መቆጥቆጥና ህመም 3) ከጡት ጫፍ ደም የቀላቀለ ፈሳሽ ማየት 4) የጡት ቆዳ መቅላትና ወደ ውስጥ መሸብሸብ 5) ከፍተኛ ደረጃ ከደረሰ የመቁሰል ምልክት ሊያሳይ ይቻላል። • በወር አንድ ጊዜ ጡትን መዳሰስ <ol style="list-style-type: none"> 1. በመስተዋት ፊት በመቆም ከወገብ በላይ በማውለቅ እጅን ጎን ላይ በማድረግና ቀጥ ብሎ በመቆም በሁለቱም ጡቶች ላይ ያሉትን ለውጦች መከታተል። የጡቶች ጫፎች የሰረገዱ፣ በተለየ መልኩ የቀሉ፣ ሁለቱ ጡቶች ካላቸው የተፈጥሮ ልዩነት በስተቀር ሌላ የመጠንም ሆነ የቅርጽ ልዩነትና የጓጎለ እብጠት እንዳላቸው ማየት 2. ሁለቱንም እጆች በጭንቅላት ትክክል ከፍ አድረጎ በመያዝ ከላይ የተዘረዘሩት ዓይነት ተመሳሳይ ችግሮች እንዳሉ ማስተዋል፣ 3. አንደኛውን እጅ ከጭንቅላት በላይ ከፍ በማድረግና በሌላኛው እጅ ደግሞ በተቃራኒው ያለውን ጡት በመዳሰስ እብጠት ወይም ለየት ያለ ነገር መኖሩን ማረጋገጥ፣

		4. በጀርባ በሙተኛት አንደኛውን እጅ በመንተራስ በሌላኛው እጅ በተቃራኒው ያለውን ጡት በመጀመሪያ ዙሪያውን፣ ቀጥሎም የላይኛውን ክፍልና በመጨረሻ የጡት ጭራ የሚባለውን ብብት ውስጥ በመግባትና በመዳበስ የጓጎለ ነገርና እብጠት መኖሩን መመርመር ናቸው።
በግዜ ህክምና ማድረግ ያለውን ጠቀሜታ አለማወቅ	ሴቶች	<ul style="list-style-type: none"> የጡት ካንሰር ምልክት ሲታይ በአፋጣኝ ወደ ጤና ተቋም በመሄድ ተገቢውን ምርመራ ያድርጉ።
የጡት ካንሰር ህክምና አስጣጥሎ ላይ የክህሎት ማነስ	የጤና አገልግሎት ሰጪዎች	<ul style="list-style-type: none"> የጡት ካንሰር በጊዜ ከተመረመረና ከታከመ የተሻለ የህክምና ውጤት ማግኘት ይቻላል።
የጡት ካንሰር የማይድን ነው የሚል የተሳሳተ አመለካከት	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> የጡት ካንሰር በጊዜ ከተደረሰበት ሊድን ይችላል
የጡት ካንሰር ወንዶችን አይመለከትም የሚል የተሳሳተ አመለካከት	ወንዶች	<ul style="list-style-type: none"> የጡት አገልግሎት በዋነኝነት ሴቶችን ቢያጠቃም ወንዶችም ሊያጠቃ ይችላል። የጡት ካንሰር መከላከል የጋራ ሀላፊነት ነው።
ተከታታይ የስራ ላይ ስልጠና አለመስጠት	በጤናው ዘርፍ ያሉ ፕሮግራም ማናጀሮች	<ul style="list-style-type: none"> የጤና አገልግሎት ሰጪዎች የጡት ካንሰርን በተመለከተ ያላቸውን እውቀትና ክህሎት ያሳድጉ።
የውሳኔ ሰጪዎች ትኩረት አናሳ መሆን	ጤና ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> አስፈላጊውን የበጀት፣ የጤና ተቋም ማስፋፋት እና የሰው ሃይል ማሟላት የጡት ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።

ለ/ የማህፀን ጫፍ ካንሰር

የማህፀን በር ካንሰር ሂውማን ፖሊሎሚ ቫይረስ በተሰኘ ረቂቅ ተሕዋስ አማካኝነት የሚከሰት ነው። ተሕዋሱ የማህፀን በር ሕዋሳትን በመውረር ጤናማ ያልሆነ እድገትና ብዙትን እያስከተለ ወደ ሌሎች የአካል ክፍሎች በመሰራጨት የሰውነትን ተለምዶአዊ ተግባር በማወክ የብዙ ሴቶችን ሕይወት በመንጠቁ የታወቀ ነው። ይሁን እንጂ በሽታው ስር ሳይሰድ በምርምራ ከተደረሰበት ታክሞ ለማዳን ይቻላል። ምንም እንኳን መልካም የመከላከል አጋጣሚ ቢኖረውም ከግንዛቤ እጥረት የተነሳ ህብረተሰባችን የዚህ ህክምና አገልግሎት ተጠቃሚ አልሆነም።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በወቅቱ የጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- የማህፀን በር ካንሰር አጋላጭ ምክንያቶች ላይ ግንዛቤ አለመኖር
- የማህፀን በር ቅድመ ካንሰር ምርመራ አገልግሎት መኖሩን አለማወቅ እና የምርመራ ሂደቱ ከባድ አድርጎ መውሰድ
- የግንዛቤና የክህሎት ማነስ
- የመከላከያ ከትባት መሰጠቱን አለማወቅ
- በለጋነት ዕድሜ የግብረ ስጋ ግኑኝነት ማድረግ ለቫይረሱ እንደሚያጋልጥ አለማወቅ
- የባህል፣ የማህበራዊና የሀይማኖት ተፅእኖ መኖር
- ፖሊሲ አውጭዎች ትኩረት አናሳ መሆን

አንኳር /ዋና መልእክቶች

ሴቶች (30-49)

- የማህፀን በር ካንሰር አጋላጭ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው፡-
 - ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ፣
 - ትምባሆ መጠቀም፣

- ከ20 ዓመት በታች የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈጸም፤
- በተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች እና በኤች. አይ. ቪ መያዝ ናቸው።
- ማንኛውም የግብረ ስጋ ግንኙነት ፈፅሞ የምታውቅ ሴት ሁሉ ለHPV የመጋለጥ አጋጣሚ አላት።
- የማህፀን በር ካንሰር በምርመራ ሊታወቅና ስር ሳይሰድ ከተደረሰበት መዳን ይችላል።
- በየሶስት ወይም አምስት ዓመት አንድ ጊዜ የቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ የማህፀን በር ካንሰርን ሙሉ በሙሉ መከላከል ይቻላል።
- በጤና ባለሙያ በአይን የሚደረገው ምርመራ በአንጻሩ ቀላልና ርካሽ ውጤቱም ወዲያው የሚታወቅ በማንኛውም የብቃት ማረጋገጫ ስልጠና የወሰዱ ባለሙያዎች ሊሰራ የሚችል ነው።

ወላጆች/አሳዳጊዎች

- በቤትዎ ከ 9-13 ዓመት ያሉ ወጣት ልጃገረዶች የማህፀን በር ካንሰር መከላከያ ክትባት እንዲወስዱ ያድርጉ።
- ከ20 ዓመት በፊት የግብረ ስጋ ግንኙነት እንዳያደርጉ ወላጆች ለልጆቻችሁ ይምከሩ።

የጤና አገልግሎት ሰጪዎች

- እድሜያቸው ከ 30-49 ዓመት ያሉ ሴቶች ወደ ጤና ተቋማት ሲመጡ የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያመቻቹ።
- የማህፀን በር ቅድመ ካንሰር ከፍተኛ የካንሰር ደረጃ ላይ ካልደረሰ በስተቀር ምንም ምልክት እንደሌለው ያስተምሩ።

የማህበረሰብ መሪዎችና የሀይማኖት መሪዎች

- የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ምርመራ በማድረግ ታክሞ መዳን እንደሚቻል በማስተማር ህብረተሰቡን ከሞት እና ከህመም ስቃይ ይታደጉ።
- ከትዳር አጋር ውጭ የሚደረግ የግብረ ስጋ ግንኙነት ለማህፀን በር ካንሰር እንደሚያጋልጥ ለህብረተሰቡ/ለመዕመናን ያስተምሩ።

ጤና ሚኒስቴር፣ የክልል ጤና ቢሮዎችና አጋር አካላት

- የማህፀን በር ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ለማድረግ አስፈላጊውን በጀት በማስመደብ፣ ለጤና ተቋማት ግብአት እና የሰው ሃይል እንዲሟላ በማድረግ፣ ተገቢ ፖሊሲና መመሪያ በማውጣትና በመተግበር የማህፀን በር ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።
- የማህፀን በር ካንሰር ምርመራና ህክምና የሚሰጡ ጤና ተቋም ያስፋፉ እንዲሁም ድጋፍና ክትትል ያድርጉ።
- የማህፀን በር ካንሰር ምርመራና ህክምና ላይ የክፍተት መሙላት ስራ ይስሩ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህሪያት	ሥነ-ባህሪያን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
የማህፀን በር ቅድመ ካንሰር ምርመራን የሚያደርጉ ተጠቃሚዎችን ቀጥር መጨመር	የማህፀን በር ካንሰር አጋላጭ ምክንያቶች ላይ ግንዛቤ አለመኖር	ሴቶች (አድሜ 30-49)	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር አጋላጭ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው፡- <ul style="list-style-type: none"> • ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ማድረግ፤ • ትምባሆ መጠቀም፤ • ከ20 ዓመት በታች የግብረ ስጋ ግንኙነት መፈጸም፤ • በተለያዩ የአባላዘር በሽታዎች እና በኤች. አይ.ቪ. መያዝ ናቸው፡፡ • ማንኛውም የግብረ ስጋ ግንኙነት ፈፅሞ የምታውቅ ሴት ሁሉ ለHPV የመጋለጥ አጋጣሚ አላት፡፡
	የማህፀን በር ቅድመ ካንሰር ምርመራ አገልግሎት መኖሩን አለማወቅ እና የምርመራ ሂደቱ ከባድ አድርጎ መውሰድ	ሴቶች (አድሜ 30-49)	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር በምርመራ ሲታወቅና ስር ሳይሰድ ከተደረሰበት መዳን ይቻላል፡፡ • በየሶስት ወይም አምስት ዓመት አንድ ጊዜ የቅድመ ካንሰር ምርመራ በማድረግ የማህፀን በር ካንሰርን ሙሉ በሙሉ መከላከል ይቻላል፡፡ • በጤና ባለሙያ በአይን የሚደረገው ምርመራ በአንጻሩ ቀላልና ርካሽ ውጤቱም ወዲያው የሚታወቅ በማንኛውም የብቃት ማረጋገጫ ስልጠና የወሰዱ ባለሙያዎች ሊሰሩ የሚችሉ ነው፡፡
	የመከላከያ ክትባት መስጠቱን አለማወቅ	ወላጆች/አሳዳጊዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በቤትዎ ከ 9-13 ዓመት ያሉ ወጣት ልጃገረዶች የማህፀን በር ካንሰር መከላከያ ክትባት እንዲወስዱ ያድርጉ፡፡

በለጋነት ዕድሜ የግብረ ስጋ ግኑኝነት ማድረግ ለቫይረሱ እንደሚያጋልጥ አለማወቅ	ወላጆች/አሳዳጊዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከ20 ዓመት በፊት የግብረ ስጋ ግንኙነት እንዳያደርጉ ወላጆች ለልጆቻቸው ምክሩ።
	የጤና አገልግሎት ሰጪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • እድሜያቸው ከ 30-49 ዓመት ያሉ ሴቶች ወደ ጤና ተቋማት ሲመጡ የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ምርመራ እንዲያደርጉ ያመቻቹ። • የማህፀን በር ቅድመ ካንሰር ከፍተኛ የካንሰር ደረጃ ላይ ካልደረሰ በስተቀር ምንም ምልክት እንደሌለው ያስተምሩ።
የባህል፣ የማህበራዊና የሀይማኖት ተፅእኖ መኖር	የማህበረሰብ መሪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር ቅድመ ምርመራ በማድረግ ታክሞ መዳን እንደሚቻል በማስተማር ህብረተሰቡን ከሞት እና ከህመም ስቃይ ይታደጉ።
	የሀይማኖት መሪዎች/ጎሳ መሪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከትዳር አጋር ውጭ የሚደረግ የግብረ ስጋ ግንኙነት ለማህፀን በር ካንሰር እንደሚያጋልጥ ለህብረተሰቡ/ለመዕመናኑ ያስተምሩ።
ፖሊሲ አወጭዎች ትኩረት አናሳ መሆን	ጤና ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ለማድረግ አስፈላጊውን በጀት በማስመደብ፣ ለጤና ተቋማት ግብአት እና የሰው ሃይል እንዲሟላ በማድረግ፣ ተገቢ ፖሊሲና መመሪያ በማውጣትና በመተግበር የማህፀን በር ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።
	የክልል ጤና ቢሮዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር ምርመራና ህክምና የሚሰጡ ጤና ተቋም ያስፋፉ እንዲሁም ድጋፍና ክትትል ያድርጉ።
	አጋር አካላት	<ul style="list-style-type: none"> • የማህፀን በር ካንሰር ምርመራና ህክምና ላይ ያለውን ክፍተት ይሙሉ።

ሐ/ የህፃናት ካንሰር

የህፃናት ካንሰር በአመጣጡና በባህሪው ከአዋቂዎች የካንሰር ዓይነት በተወሰነ ደረጃ ይለያል። ከግማሽ በላይ የሚሆኑት የህፃናት ካንሰር የደም ካንሰር ዓይነት ነው። የህፃናት ካንሰር በአብዛኛው መከላከል ባይቻልም አስቀድሞ በመለየት ተገቢውን ህክምና በማድረግ በከፍተኛ ደረጃ አክሞ ማዳን ይቻላል። ስለዚህ የህብረተሰባችን የጤና ግንዛቤ በማዳበር ተገቢውን የህክምና አገልግሎት በማዳረስ የህፃናት ካንሰርን በተሻለ መልኩ ማዳን ይቻላል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የህፃናት ካንሰር ቅድመ ልዩታ ምርመራ ማድረግና ህክምናውን በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- ተከታታይ የሰራ ላይ ስልጠና አለመስጠት
- የግንዛቤ እጥረት (የህፃናት ካንሰር ቅድመ ልዩታ ምርመራ እንዳለው አለማወቅ፤
- የተሟላ ህክምና ካገኘ የህፃናት ካንሰርን ማዳን እንደሚቻል አለመገንዘብ፤
- አንዳንድ የህፃናት ካንሰር (ለምሳሌ የአይን ካንሰር) በህብረተሰብ ደረጃ የመለየት ባህሪ እንዳላቸው አለማወቅ)
- የግንዛቤና የክህሎት ማነስ፤
- ህፃናት በካንሰር ሊያዙ እንደሚችሉ አለመገመት፤
- የውሳኔ ሰጪዎች ትኩረት አናሳ መሆን፤

አንኳር /ዋና መልእክቶች

በጤናው ዘርፍ ያሉ ፕሮግራም ሀላፊዎች

- የጤና አገልግሎት ሰጪዎች የህፃናት ካንሰርን በተመለከተ ያላቸውን እውቀትና ክህሎት ያሳድጉ።

ወላጆች

- የህጻናት ካንሰርን መከላከል ባይቻልም በጊዜ ከተመረመረና ከተለየ እንዲሁም የተሟላ ህክምና ካገኘ መዳን ይችላል።
- ወላጆች የልጆቻቸውን ጤንነት በቅርበት ይከታተሉ፤ የተለየ የጤና ችግር ሲገጥማቸውም በቶሎ ወደ ጤና ተቋም ይውሱዱ።
- ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ምልክቶች ያስተውሉ፡-
 - ✓ 1 ሳምንት ያለፈ ህመም ደም መፍሰስ
 - ✓ በአይን የሚታይ ወይም የሚዳሰስ እብጠት በተለይም ሕመም የሌለው ትኩሳት እና ሌሎች ምልክቶች ሲታይ
 - ✓ ባልታወቀ መልኩ የሰውነት ክብደት መቀነስ
 - ✓ ዓይን ላይ የሚከሰት ለውጥ-ዓይን ብሌን ላይ ነጭ ነገር ሲጥል፤ ብርሃን ሲሆን ዓይን መግለጥ ሳይችሉ፤ ማየት ሳይችሉ፤ ዓይን (ዓይኖች) አካባቢ መበለዝ እና እብጠት ሲታይ
 - ✓ ሆድ ማበጥ ሲታይ
 - ✓ ራስ ምታት በተለይ ጠንከር ያለ እና ተደጋጋሚ የሆነ ትውከት በተለይ ጠዋት ላይ በዕለቱ የማያቋርጥ ትውከት
- ያለምንም አደጋ ወይም ቁስል እግር ላይ ወይም አጥንት ላይ እብጠት ሲከሰት

የጤና አገልግሎት ሰጪዎች

- ማንኛውም ህጻን ለተለያዩ የህክምና አገልግሎት ወደ ጤና ተቋም ሲመጣ በዚሁ አጋጣሚ የካንሰር ልዩታ ምርመራ አገልግሎት ይሰጡ።

ማህበረሰብ

- ካንሰር እድሜ፣ ጾታና ዘር ሳይላይ ሁሉንም ሰው ሊያጠቃ ይችላል።

ጤና ማኒስቴር

- አስፈላጊውን የበጀት፣ የጤና ተቋም ማስፋፋት እና የሰው ሃይል በማሟላት የህጻናት ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
የህጻናት ካንሰር ቅድመ ልዩታ ምርመራ ማድረግና ህክምናውን በአግባቡ መከታተል	ተከታታይ የስራ ላይ ስልጠና አለመስጠት	በጤናው ዘርፍ ያሉ ፕሮግራም ሀላፊዎች	<ul style="list-style-type: none"> የጤና አገልግሎት ሰጪዎች የህጻናት ካንሰርን በተመለከተ ያላቸውን እውቀትና ክህሎት ያሳድጉ።
	<ul style="list-style-type: none"> የግንዛቤ እጥረት (የህጻናት ካንሰር ቅድመ ልዩታ ምርመራ እንዳለው አለማወቅ፤ የተሟላ ህክምና ካገኘ የህጻናት ካንሰርን ማዳን እንደሚቻል አለመገንዘብ፤ አንዳንድ የህጻናት ካንሰር (ለምሳሌ የአይን ካንሰር) በህብረተሰብ ደረጃ የመለየት ባህሪ እንዳላቸው አለማወቅ) 	ለወላጆች	<ul style="list-style-type: none"> የህጻናት ካንሰር መከላከል ባይቻልም በጊዜ ከተመረመረና ከተለየ እንዲሁም የተሟላ ህክምና ካገኘ መዳን ይችላል፤ ወላጆች የልጆቻቸውን ጤንነት በቅርበት መከታተልና የተለየ የጤና ችግር ሲገጥማቸው በቶሎ ወደ ጤና ተቋም ይሂዱ። ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ምልክቶች ያስተውሉ <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ሳምንት ያለፈ ህመም ደም መፍሰስ ✓ በአይን የሚታይ ወይም የሚዳሰስ እብጠት በተለይም ሕመም የሌለው ትኩሳት እና ሌሎች ምልክቶች ሲታይ ✓ ባልታወቀ መልኩ የሰውነት ክብደት መቀነስ ✓ ዓይን ላይ የሚከሰት ለውጥ-ዓይን ብሌን ላይ ነጭ ነገር ሲጥል፤ ብርሃን ሲሆን ዓይን መግለጥ ሳይችሉ፤ ማየት ሳይችሉ፤ ዓይን (ዓይኖች) አካባቢ መበለዝ እና እብጠት ሲታይ ✓ ሆድ ማበጥ ሲታይ ✓ ራስ ምታት በተለይ ጠንከር ያለ እና ተደጋጋሚ የሆነ ትውከት በተለይ ጠዋት ላይ በዕለቱ የማያቋርጥ ትውከት ✓ ያለምንም አደጋ ወይም ቁስል እግር ላይ ወይም አጥንት ላይ እብጠት ሲከሰት

የግንዛቤና የክህሎት ማነስ	የጤና አገልግሎት ሰጪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ማንኛውም ህጻን ለተለያዩ የህክምና አገልግሎት ወደ ጤና ተቋም ሲመጣ በዚህ አጋጣሚ የካንሰር ልዩታ ምርመራ አገልግሎት ይሰጡ።
ህጻናት በካንሰር ሊያዙ እንደሚችሉ አለመገመት	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ካንሰር እድሜ፣ ጾታ፣ ዘር፣ ሳይላይ ሁሉንም ሰው ሊያጠቃ ይችላል።
የውሳኔ ሰጪዎች ትኩረት እናሳ መሆን	ጤና ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • አስፈላጊውን የበጀት፣ የጤና ተቋም ማስፋፋት እና የሰው ሃይል ማሟላት የህጻናት ካንሰር ህክምናን ተደራሽ ያድርጉ።

ክፍል ሰባት: የአይን ጤና

ሀ/ ካታራክት (የአይን ሞራ ግርዶሽ)

የአይናችን ሌንስ በተፈጥሮ መስታወት የጠራ ድቡልቡል ቅርፅ ያለው የብርሃን ማስተላለፊያ ክፍል ነው። ይህ የአይን ሌንስ ሞራ ግርዶሽ ብዙውን ጊዜ ከእድሜ መግፋት ጋር ተያይዞ የሚመጣ እና የአይን ብሌን ብርሃን እንዲያስተላለፍ በነጭ ሞራ መሳይ ነገር በመሸፈን አይነ ስውርነትን የሚያስከትል ችግር ነው። ይህ ችግር በአብዛኛው በእድሜ በገፉ ሰዎች ቢከሰትም አልፎ አልፎ በማንኛውም እድሜ ህፃናትን ጨምሮ ሊከሰት ይችላል። እ.ኤ.አ በ2005/2006 የተደረገው የዳሳ ጥናት እንደሚሳው የአይን ሞራ ግርዶሽ ልንከላከላቸው እና ልንቆጣጠራቸው ከምንችላቸው ችግሮች ውስጥ 49.9 በመቶ የሚሆነውን አይነ ስውርነት እና 42.3 በመቶ የሚሆነውን የአይታ መቀነስ በማምጣት በሃገራችን ዋነኛ ከሚባሉ የአይነስውርነት ምክንያቶች የመጀመሪያውን ደረጃ ይዞ ይገኛል። ከ600000 በላይ የሚሆኑ ሰዎች በአይን ሞራ ግርዶሽ ምክንያት አይነ ስውር ሆነው ቀዶ ጥገና የሚያስፈልጋቸው ናቸው። ከዚህ በተጨማሪ 1.5 ሚሊየን የሚሆኑ ሰዎች በአይን ሞራ ግርዶሽ ምክንያት የዕይታ መቀነስ የገጠማቸው ናቸው። የአይን ሞራ ግርዶሽ የታማሚውን እና የደጋፊውን የየአለት ተግባር በማሰናከል ድህነትን ያባብሳል። የአይን ሞራ ግርዶሽ በደቂቃዎች ውስጥ በሚደረግ የቀዶ ህክምና ሊወገድ ይችላል ስለሆነም በየአካባቢው ወደሚገኝ የጤና ተቋም በመሄድ እና ምርመራ በማድረግ ቀዶ ህክምናውን ማሰራት ተገቢ ነው። እንዲሁም ከቀዶ ህክምናው በኋላ አስፈላጊውን የሃኪም ትዛዝ መፈፀም ከቀዶ ህክምናው ያልተናነሰ ጥቅም አለው።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በወቅቱ የዳይን ጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- ለዳይን ሞራ ግርዶሽ ቅድሚያ አለመስጠት
- የመዋዕለ ንዋይ እና የሰው ሃብት እጥረት
- በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ
- በፈጣሪ ቁጣ ምክንያት የሚመጣ በሽታ ነው ብሎ ማመን
- አይን ከተነካካ ይጠፋል ብሎ ማሰብ
- የዳይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና አክብሮ ማየት

- የባህል ህክምናን ምርጫ ማድረግ

ዋና መዕልክት

የጤና ባለሙያዎች

- ለአይን ሞራ ግርዶሽ እንደ ማንኛውም የጤና እክል በሰዎች ህይወት ላይ የሚያሳድረውን ተፅዕኖ በመረዳት ተገቢውን ትኩረት ይስጡ።
- የዓይን ሞራ ግርዶሽ ችግር ያለበት ታካሚ ሲገጥማቸው በአፋጣኝ ወደ ትክክለኛው የህክምና ተቋም ይላኩ።
- የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች/ባለሙያዎች ስለአይን ሞራ ግርዶሽ የቤት ለቤት፣ በትምህርት ቤት እና በወጣቶች ማዕከል የጤና አጠባበቅ ትምህርት በቋሚነት ይስጡ።

በየደረጃው ያሉ የጤናው ዘርፍ የበላይ አመራሮች (ጤና ሚኒስቴር፣ የህክምና ተቋማት አመራሮች፣ ክልል ጤና ቢሮዎች፣

- ለዓይን ሞራ ግርዶሽ በቂ በጀት በመመደብ እና ግብዓቶችን በማሟላት ሕክምናው እንዳይቆራረጥ ያድርጉ።
- የዓይን ጤና ባለሙያዎችን (የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና የሚሰሩ ባለሙያዎች) ስልጠና የአቅም ግንባታ ስራዎችን ይስሩ።
- የዓይን ህክምና መስጫ ተቋሚትን ቁጥር ማሳደግ ያለውን የዓይን ሞራ ግርዶሽ ክምችት ለማቃለል የሚኖረው ድርሻ ከፍተኛ ነው።

አጋር ድርጅቶች

- የዓይን ጤና ግርዶሽ ክምችትን ለመቀነስ ለሚደረገው ስራ በቂ የገንዘብ እና የቴክኒክ ድጋፍ ይስጡ።

አጠቃላይ ማህበረሰቡ

- የዓይን ሞራ ግርዶሽ በአጭር ጊዜ ውስጥ በሚከናወን ዘመናዊ ህክምና መዳን ይችላል።
- ባልሰለጠነ ባለሙያ እና በባህላዊ ህክምና መንገድ የሚከናወን የዓይን ሞራ ግርዶሽ ህክምና ለከፋ ችግር ያጋልጣል።

ቤተሰብ/ጓደኛ

- የአይን ሞራ ግርዶሽ በህክምና እንደሚደረግ ተረድቶ ታማሚዎችን ወደ ህክምና ቦታ ይውሰዷቸዋል።
- ቀዶ ህክምና ከተሰራላቸው በኋላ መድሃኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ማድረግ የቀዶ ህክምናውን ውጤት የተሻለ ያደርገዋል።

ታማሚዎች

- የአይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና በደቂቃዎች ተሰርቶ የሚጠነናቀቅ እና ምንም ዓይነት ጠባሳም ሆነ ምልክት ዓይን ላይ የማይተው ቀላል እና ውጤታማ ህክምና ነው።
- የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና ከተደረገ እና ከዳነ በኋላ ማንኛውንም አይነት ሥራ ከመስራት አይከለክልም።

የሃማኖት አባቶች

የአይን ሞራ ግርዶሽ በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ ሳይሆን በሁሉም ሰው ላይ በተለይ እድሜያቸው በገፉ ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።

የጤና ችግር	ስነ ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ምክንያት	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መዕልክት
በወቅቱ የዓይን ጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል	ለአይን ሞራ ግርዶሽ ቅድሚያ አለመስጠት	የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ለአይን ሞራ ግርዶሽ እንደ ማንኛውም የጤና እክል በሰዎች ህይወት ላይ የሚያሳድረውን ተፅዕኖ በመረዳት ተገቢውን ትኩረት ይስጡ። • የዓይን ሞራ ግርዶሽ ችግር ያለበት ታላሚ ሲገጥማቸው በአፋጣኝ ወደ ትክክለኛው የህክምና ተቋም ይላኩ። • የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች/ባለሙያዎች ስለአይን ሞራ ግርዶሽ የቤት ለቤት፣ በትምህርት ቤት እና በወጣቶች ማዕከል የጤና አጠባበቅ ትምህርት በቋሚነት ይስጡ።
	የመዋለ ንዋይ እና የሰው ሃብት እጥረት	በየደረጃው ያሉ የጤናው ዘርፍ የበላይ አመራሮች (ጤና ሚኒስቴር፣ የህክምና ተቋማት አመራሮች፣ ክልል ጤና ቢሮዎች፣	<ul style="list-style-type: none"> • ለዓይን ሞራ ግርዶሽ በቂ በጀት በመመደብ እና ግብዓቶችን በማሟላት ሕክምናው እንዳይቆራረጥ ያድርጉ። • የዓይን ጤና ባለሙያዎችን (የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና የሚሰሩ ባለሙያዎች) ስልጠና የአቅም ግንባታ ስራዎችን ይስሩ። • የዓይን ህክምና መስጫ ተቋማትን ቁጥር ማሳደግ ያለውን የዓይን ሞራ ግርዶሽ ክምችት ለማቃለል የሚኖረው ድርሻ ከፍተኛ ነው።
		አጋር ድርጅቶች	<ul style="list-style-type: none"> • የዓይን ጤና ግርዶሽ ክምችትን ለመቀነስ ለሚደረገው ስራ በቂ የገንዘብ እና የቴክኒክ ድጋፍ ይስጡ።
	በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ	አጠቃላይ ማህበረሰቡ	<ul style="list-style-type: none"> • የዓይን ሞራ ግርዶሽ በአጭር ጊዜ ውስጥ በሚከናወን ዘመናዊ ህክምና መዳን ይችላል።

		ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የአይን ሞራ ግርዶሽ በህክምና እንደሚደገፍ ተረድቶ ታማሚዎችን ወደ ህክምና ቦታ ይውስዷቸው። • ቀዶ ህክምና ከተሰራላቸው በኋላ መድሃኒታቸውን በአግባቡ እንዲወስዱ ማድረግ የቀዶ ህክምናውን ውጤት የተሻለ ያደርገዋል።
	የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምናን አክብሮ ማየት	ታማሚዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና በደቂቃዎች ተሰርቶ የሚጠናቀቅ እና ምንም ዓይነት ጠባሳም ሆነ ምልክት ዓይን ላይ የማይተው ቀላል እና ውጤታማ ህክምና ነው። • የዓይን ሞራ ግርዶሽ ቀዶ ህክምና ከተደረገ እና ከዳኑ በኋላ ማንኛውንም አይነት ሥራ ከመስራት አይከለክልም።
	በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ ችግር ነው ብሎ ማመን	ታማሚዎች የሃሳቦች አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> • የአይን ሞራ ግርዶሽ በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ ሳይሆን በሁሉም ሰው ላይ በተለይ እድሜአቸው በገፉ ሰዎች ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።
	የባህል ህክምናን ምርጫ ማድረግ	አጠቃላይ ማኅበረሰቡ	<ul style="list-style-type: none"> • ባልሰለጠነ ባለሙያ እና በባህላዊ ህክምና መንገድ የሚከናወን የዓይን ሞራ ግርዶሽ ህክምና ለከፋ ችግር ያጋልጣል።

ለ/ በመነፅር የሚስተካከል የአይን ችግር

በመነፅር የሚስተካከል የአይን ችግር በአገራችን ከፍተኛ የሆነ የአይታ መቀነስ እና አይነ ስውርነት ከሚያመጡ ችግሮች አንዱ ነው። በኢትዮጵያ በ2005/6 እ.ኤ.አ በተደረገው ዳሰሳ ጥናት በመነፅር ሊስተካከል የሚችል የዕይታ ችግር 7.8 በመቶ ያክል ለሚሆነው የዓይነ ስውርነት ምክንያት ሆኗል። በአጠቃላይ የአይታ መቀነስ ከሚገጥሟቸው ሰዎች መካከል 33.4 የሚሆኑት በዕይታ የሚስተካከል ችግር ያለባቸው ናቸው። ይህ ችግር በአብዛኛው ጊዜ የሚከሰተው በተፈጥሮ የአይን ኳስ መጠን ያልተስተካከለ ሲሆን ሲቀር ነው። ይህ ችግር ልጆች ላይ በብዛት ይታያል። በመነፅር የሚስተካከል የአይን ችግር በልጅነት ካልተስተካከለ የአይን መድከም ያስከትላል። በመሆኑም ወላጆች ልጆቻቸውን ትምህርት ቤት ከመግባታቸው በፊትም ሆነ ትምህርት ቤት ከገቡ በኋላ አይናቸውን ማስመርመር አለባቸው። መነፅር ማድረግ አይንን ያደክማል የሚለው የተሳሳተ አመለካከት በማህበረሰብ እንዳለ ይታወቃል ሆኖም ግን በባለሙያ ከታዘዘ የአይን መነፅር ማድረግ ጋር ተያይዞ የሚመጣ ምንም አይነት ችግር እንደሌለ መገንዘብ ይኖርብናል። በመሆኑም የታዘዘልንን መነፅር በአግብቡ ማድረግ እና ክትትል ማድረግ አይንን ከከፋ ጉዳት ያድናል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በወቅቱ የጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል

ስነ ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ምክንያት/እንቅፋቶች

- በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ አይኔ ጤነኛ ነው ብሎ ማሰብ
- በእግዚአብሔር የመጣ በሽታ ነው ብሎ ማመን
- የጤና አገልግሎቱ የሚሰጥበትን ቦታ ያለማወቅ
- መነፅር ማድረግ አይን ያደክማል ብሎ ማሰብ
- አነጣጥሮ ለማየት ችግር ትኩረት አለመስጠት
- እና ችግሩን ለይቶ አለማወቅ
- የባህል ህክምና ላይ ማመን እና የባህል ህክምናን ምርጫ ማድረግ

ዋና መልእክቶች

ታማሚ/ጠቅላላ ማህበረሰብ

- በሰለጠነ የአይን ህክምና ባለሙያ የሚታዘዝ የአይን መነፅር የተስተካከለ እይታ እንዲኖረን ይረዳል።
- በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ የጤና ባለሙያዎች ችግር ዐይመስልም፤ ከሆነም ማስተላለፍ የሚኖርብን ዋና መልዕክት የጤና ባለሙያዎችን የእውቀት ችግር መፍታት የሚችል መሆን አለበት።

የመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎች

- ከቅርብ ሆነ ከሩቅ ለማንበብም ሆነ አጥርቶ ለማየት የምትቸገሩ ከሆነ በቶሎ ለወላጆች እና ለመምህራን በማሳወቅ ወደ አይን ህክምና ተቋም ሂዱ።

ጠቅላላ ማህበረሰቡ

- በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በቶሎ በህክምና ካልተስተካከለ ለከፋ ችግር (ለአይን ስውርነት) ሊያጋልጥ ይችላል።

ቤተሰብ

- ልጆችን በመመርመር የእይታ ችግራቸውን ማሻሻል ጥሩ ውጤት እንዲኖራቸው ያደርጋል።
- በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር ያለበት ሰው አይኑ ጤነኛ መስሎ ጉዳት ሊያመጣ ስለሚችል ወላጆች ህፃናትን አይናቸውን ማስመርመር አለባቸው።

የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች

- የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር ያለባቸው ልጆች በቤት ለቤት እንዲለዩ ጠንክረው ይስሩ።

ታማሚዎች

- በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በቀላሉ በሚደረግ ዘመናዊ ህክምና መስተካከል ይችላል።

የሀይማኖት ተቋማት

- በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ ሳይሆን በሁሉም ሰው ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።

የህመሙ ተጠቂዎች

- አነጣጥሮ ለማየት ችግር የሚታዘዝ መነፅር መጠቀም በአይን ላይ ምንም አይነት የጎንዮሽ ጉዳት የለውም።

የአይን ጤና ባለሙያዎች

- አነጣጥሮ የማየት ችግር አገልግሎት የት እንደሚሰጥ ያሳውቁ።

የጤና ባለሙያዎች

- ሁሉም የጤና ባለሙያዎች አነጣጥሮ ለማየት ችግር ታካሚዎች ትህትና የተሞላበት መስተንግዶ ይሰጡ።
- ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ለመምህራን አነጣጥሮ የማየት ችግር ያለባቸውን ተማሪዎች ልዩታ እንዲደርጉ ግንዛቤ ይፍጠሩ።

የጤናው ዘርፍ አመራር

- የጤናው ዘርፍ አመራር ለጤና ባለሙያዎች የአቅም ግንባታ ስራዎችን ይሰሩ።
- የጤናው ዘርፍ አመራር አነጣጥሮ የማየት ችግር ያለባቸውን ተማሪዎች የልዩታ ፕሮግራም በሁሉም ት/ቤቶች እንዲኖር ያድርጉ።
- የጤናው ዘርፍ አመራር ከትምህርት ዘርፍ አመራሮች ጋር በመመካከር የት/ቤት የተማሪዎች የአይን ጤና ክብብ እንዲኖር ያድርጉ።

የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች

- ሁሉም የጤና ኤክስፔንሽን ሰራተኞች/ ባለሙያዎች አነጣጥሮ ለማየት ችግር የቤት ለቤት፣ በትምህርት ቤት እና በወጣቶች ማዕከል የጤና አጠባበቅ ትምህርት በቋሚነት ይሰጡ።

የጤና ልማት ሰራዊት

- ሁሉም የጤና ልማት ሰራዊት አካላት አነጣጥሮ የማየት ችግርን እንደ ዋና አጀንዳ መወያያ በማድረግ ይማማሩ።

የአይን ጤና ማህበራት

- የአይን ጤና ማህበራት በሰራተኛው ያሉ ጤና ባለሙያዎችን አነጣጥሮ የማየት ችግር ላይ ጠንክረው እንዲሰሩ ያበረታቱ።

ቤተሰብ ጓደኛ

- ቤተሰብ/ጓደኛ የአይን መነፅራቸውን በአግባቡ እንዲጠቀሙ አስፈላጊውን አገዛ ያድርጉ።

አጋር ድርጅቶች

- አይን ጤና ላይ የሚሰሩ አጋር ድርጅቶች በቂ በጀት ይመድቡ እንዲሁም የአድቮኬሲ ስራዎችን ያከናውኑ።

የጤና ባለሙያዎች

- ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ከባህላዊ ህክምና ይልቅ ስለዘመናዊ ህክምና አስተማማኝነት ለሁሉም ማህበረሰብና የህመሙ ታካሚዎች የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ያከናውኑ።

የእምነት አባቶች

- ሁሉም የእምነት አባቶች የባህላዊ ህክምናን ጉዳት በተመለከተ ያስተምሩ።

የጤና ልማት ሰራዊት

- ሁሉም የጤና ልማት ሰራዊት አካላት የባህል ህክምናን ጎጂነት በውይይታችሁ ውስጥ አካቱ።

የጤናው ዘርፍ አመራር

- የበላይ አመራሩ የባህል ህክምና ሰጪ አካላትን በማወያየት የድጋፍና ክትትል ስራዎችን ያከናውኑ።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት	ስነ ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ምክንያት	የተመረጠ ታላላቅ	ዋና መዕልክት
በወቅቱ የጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል	በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ	ታማሚ/ጠቅላላ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • በሰለጠነ የአይን ህክምና ባለሙያ የሚታዘዝ የአይን መነፅር የተሰተካከለ እይታ እንዲኖረን ይረዳል። • በህክምና መዳን እንደሚቻል አለማወቅ የጤና ባለሙያዎች ችግር ዐይመስልም፤ ከሆነም ማስተላለፍ የሚኖርብን ዋና መዕልክት የጤና ባለሙያዎችን የእዉቀት ችግር መፍታት የሚችል መሆን አለበት።
	አይኔ ጤነኛ ነው ብሎ ማሰብ	የመጀመሪያ ደረጃ ተማሪዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከቅርብ ሆነ ከሩቅ ለማንበብም ሆነ አጥርቶ ለማየት የምትቸገሩ ከሆነ በቶሎ ለወላጆች እና ለመምህራን በማሳወቅ ወደ አይን ህክምና ተቋም ሂዱ።
		ጠቅላላ ማህበረሰቡ	<ul style="list-style-type: none"> • በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በቶሎ በህክምና ካልተሰተካከለ ለከፋ ችግር (ለአይን ስውርነት) ሊያጋልጥ ይችላል።
		ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ልጆችን በመመርመር የእይታ ችግራቸውን ማሻሻል ጥሩ ውጤት እንዲኖራቸው ያደርጋል። • በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር ያለበት ሰው አይኑ ጤነኛ መስሎ ጉዳት ሊያመጣ ስለሚችል ወላጆች ህፃናትን አይናቸውን ያስመርምሩ።
		የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር ያለባቸው ልጆች በቤት ለቤት እንዲለዩ ጠንክረው ይሰሩ።
	በእግዚአብሔር የመጣ በሽታ ነው ብሎ ማመን	ታማሚዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በቀላሉ በሚደረግ ዘመናዊ ህክምና መስተካከል ይችላል።

		የሀይማኖት ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> • በመነፅር የሚስተካከል የእይታ ችግር በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ ሳይሆን በሁሉም ሰው ላይ ሊከሰት የሚችል ችግር ነው።
የጤና አገልግሎት የሚሰጥበትን ቦታ አለማወቅ		የበላይ አመራሩ	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ለአጠቃላይ ማህበረሰቡ የጤና አገልግሎት የሚሰጥበትን ቦታ ያሳውቁ።
መነፅር ማድረግ አይን ያደክማል ብሎ ማሰብ		የሀመሙ ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> • አነጣጥሮ ለማየት ችግር የሚታዘዝ መነፅር መጠቀም በአይን ላይ ምንም አይነት የጎንዮሽ ጉዳት የለውም።
		የአይን ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • አነጣጥሮ የማየት ችግር አገልግሎት የት እንደሚሰጥ ያሳውቁ።
አነጣጥሮ ለማየት ችግር ትኩረት አለመስጠት እና ችግሩን ለይቶ አለማወቅ		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም የጤና ባለሙያዎች አነጣጥሮ ለማየት ችግር ታካሚዎች ትህትና የተሞላበት መስተንግዶ ይስጡ። • ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ለመምህራን አነጣጥሮ የማየት ችግር ያለባቸውን ተማሪዎች ልየታ እንዲደርጉ ግንዛቤ ይፍጠሩ።
		የጤናው ዘርፍ አመራር	<ul style="list-style-type: none"> • የጤናው ዘርፍ አመራር ለጤና ባለሙያዎች የአቅም ግንባታ ስራዎችን ይስሩ። • የጤናው ዘርፍ አመራር አነጣጥሮ የማየት ችግር ያለባቸውን ተማሪዎች ልየታ ፕሮግራም በሁሉም ት/ቤቶች እንዲኖር ያድርጉ። • የጤናው ዘርፍ አመራር ከትምህርት ዘርፍ አመራሮች ጋር በመመካከር የት/ቤት የተማሪዎች የአይን ጤና ክብብ እንዲኖር ያድርጉ።
		የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም የጤና ኤክስቴንሽን ሰራተኞች/ ባለሙያዎች አነጣጥሮ ለማየት ችግር የቤት ለቤት፣ በትምህርት ቤት እና በወጣቶች ማዕከል የጤና አጠባበቅ ትምህርት በቋሚነት ይስጡ።
		የጤና ልማት ሰራዊት	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም የጤና ልማት ሰራዊት አካላት አነጣጥሮ የማየት ችግርን እንደ ዋና አጀንዳ መወያየት በማድረግ ይማማሩ።

		የአይን ጤና ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> የአይን ጤና ማህበራት በስራቸው ያሉ ጤና ባለሙያዎችን አነጣጥሮ የማየት ችግር ላይ ጠንክረው እንዲሰሩ ያበረታቱ።
		ቤተሰብ ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> ቤተሰብ/ጓደኛ የአይን መነፅራቸውን በአግባቡ እንዲጠቀሙ አስፈላጊውን አገዛ ያድርጉ።
		አጋር ድርጅቶች	<ul style="list-style-type: none"> አይን ጤና ላይ የሚሰሩ አጋር ድርጅቶች በቂ በጀት ይመድቡ እንዲሁም የአድቮኬሲ ስራዎችን ያከናውኑ።
	የባህል ህክምና ላይ ማመን እና የባህል ህክምናን ምርጫ ማድረግ	አጠቃላይ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> አጠቃላይ ማህበረሰቡ ስለ ባህላዊ ህክምና ጉዳት ማወቅ አለበት።
		የህመሙ ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> ስለዘመናዊ ህክምና ጥቅም ግንዛቤ ይያዙ።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ከባህላዊ ህክምና ይልቅ ስለዘመናዊ ህክምና አስተማማኝነት ለሁሉም ማህበረሰብና የህመሙ ታካሚዎች የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን ያከናውኑ።
		የእምነት አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> ሁሉም የእምነት አባቶች የባህላዊ ህክምናን ጉዳት በተመለከተ ያስተምሩ።
		የጤና ልማት ሰራዊት	<ul style="list-style-type: none"> ሁሉም የጤና ልማት ሰራዊት አካላት የባህል ህክምናን ጎጂነት በውይይታችሁ ውስጥ አካቱ።
		የጤናው ዘርፍ አመራር	<ul style="list-style-type: none"> የባህል ህክምና ሰጪ አካላትን በማወያት የድጋፍና ክትትል ስራዎችን አከናውኑ።

ሐ/ ግላኮማ

ግላኮማ እይታን የሚያውክ ከባድ በሽታ ነው። ስለዚህ አንድ ሰው ለመጀመሪያ ጊዜ ግላኮማ እንዳለበት ሲነገረው ለመቀበል ሊያዳግተው ይችላል። ቀስ በቀስ ግን አስፈላጊው ህክምና ከተደረገ ያለችግር መኖር እንደሚቻል ይረዳል። ግላኮማ ሲይዘን የፊትና የነርቭ ህዋሳት እና ሃረጎቻቸው ደረጃ በደረጃ ይሞታሉ ። በሽታው የነርቭ ህዋሳትን ቀስ በቀስ እየተጎዱ እና እየሞቱ ቢሆንም የማየት ችሎታን ለውጥ ሳያሳይ ሊቆይ ይችላል። ስለዚህ በእይታው ላይ ምንም ለውጥ ስለማያስተውል ህመምተኛው ሊዘናጋ ይችላል። እውነቱ ግን እይታው እንዳለ ቢመስልም በተጨማሪም ግን የለም። ስለዚህ ታማሚው እይታው እስኪዘገብ ድረስ የአይን ምርመራ ሳያደርግ መቆየት የለበትም። ግላኮማን ሊለዩ የሚችሉ አይን ጤና ባለሙያዎች ናቸው ስለዚህ በቤተሰቡ የግላኮማ ችግር ያለበት ሰው እንዲሁም አርባ አመት በላይ ያለ ማንኛውም ሰው የአይን ምርመራ እንዲያደርግ ይመከራል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በወቅቱ የጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል

እንቅፋቶች

- ለግላኮማ በሽታ ቅድመ ምርመራ አለማድረግ
- በእግዚአብሔር የመጣ በሽታ ነው ብሎ ማመን
- የጤና አገልግሎቱ የሚሰጥበትን ቦታ ያለማወቅ
- አይን ከተነካካ ይጠፋል ብሎ ማሰብ
- ከግላኮማ ቀዶ ህክምና በኋላ ስራ መስራት አይቻልም ብሎ ማሰብ፤ መድሃኒት ማድረግ እና ቀዶ ጥገና መስራት የቤት አምላክ አይፈቅድም ብሎ ማመን

አንኳር /ዋና መልእክቶች

ማህበረሰብ

- ሁሉም ማህበረሰብ በተለይ እድሜያቸው ከ40 አመት በላይ የሆኑ፣ ስኳር ደም ግፊት ያለባቸው እና በቤተሰባቸው የግላኮማ ችግር ያላቸው ለግላኮማ በሽታ ቅድመ ምርመራ ያድርጉ።

- ግላኮማ በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ አይደለም።

የአይን ጤና ማህበራት

- ግላኮማ ህክምና አገልግሎት የት እንደሚሰጥ ያሳውቁ።

የህመሙ ተጠቂዎች ታካሚዎች

- ግላኮማ በሽታ በዘመናዊ ህክምና መዳን ይችላል።
- በግላኮማ በሽታ ላይ የሚደረገው ቀዶ ህክምና እንደ ሌሎች ቀዶ ህክምናዎች አስተማማኝ ነው።

ቤተሰብ/ጓደኛ

- ግላኮማ በሽታን ከታከሙ በኋላ ማንኛውንም ስራ መስራት ይቻላል።
- ሁሉም የጤና ባለሙያዎች ለግላኮማ በሽታ ታካሚዎች ትህትና የተሞላበት መስተንግዶ የህክምና አገልግሎት ይስጡ።
- ሁሉም የጤና ባለሙያዎች በቁርጠኝነት ሁሉንም ማህበረሰብ ያለመድልክ እና ማጉላላት ያገልግሉ።
- የበላይ አመራሩ በቂ በጀት መመደብና የድጋፍና ክትትል ስራዎችን ያከናውኑ።
- የጤናው ዘርፍ አመራር ለጤና ባለሙያዎች የአቅም ግናባታ ስራዎችን ይስሩ።
- ሁሉም የጤና ኤክስፐርትን ሰራተኞች/ባለሙያዎች ስለግላኮማ በሽታ የቤት ለቤት ትምህርት ይስጡ።
- በትምህርት ቤት እና በወጣቶች ማዕከል የጤና አጠባበቅ ትምህርት በቋሚነት ይስጡ።
- ሁሉም የጤና ልማት ሰራዊት አካላት የግላኮማ በሽታን እንደ ዋና አጀንዳ መወያያ ያድርጉ።
- የአይን ጤና ማህበራት በስራቸው ያሉ ጤና ባለሙያዎች የግላኮማ ልዩታ ላይ ጠንክረው እንዲሰሩ ያበረታቱ።
- ቤተሰብ/ጓደኛ የግላኮማ መድሃኒት ክትትል እና ከግላኮማ ቀዶ ህክምና በኋላ አስፈላጊውን እገዛ ያድርጉ።
- አይን ጤና ላይ የሚሰሩ አጋር ድርጅቶች በቂ በጀት ይመድቡ እንዲሁም የአድቮኬሲ ስራዎችን ይስሩ።

እንዲገለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት	ስነ ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ምክንያት	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መዕልክት
በወቅቱ የጤና ምርመራ ማድረግና ህክምናን በአግባቡ መከታተል	ለአግላኮማ በሽታ ቅድመ ምርመራ አለማድረግ	አጠቃላይ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ሁሉም ማህበረሰብ በተለይ እድሜያቸው ከ40 አመት በላይ የሆኑ፣ ስኳር ደምግፊት ያለባቸው እና በቤተሰባቸው የግላኮማ ችግር ያላቸው ለአግላኮማ በሽታ ቅድመ ምርመራ ያድርጉ።
		የህመሙ ተጠቂዎች ታካሚዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ግላኮማ በሽታ በዘመናዊ ህክምና መዳን ይችላል።
	በእግዛብነት የመጣ በሽታ ነዉ ብሎ ማመን	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ግላኮማ በሽታ በፈጣሪ ቁጣ የሚመጣ አይደለም።
	የጤና አገልግሎቱ የሚሰጥበትን ቦታ ያለማወቅ	የአይን ጤና ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> • ለአጠቃላይ ማህበረሰቡ ግላኮማ ህክምና አገልግሎት የት እንደሚሰጥ ማሳወቅና ማስተማር
	አይን ከተነካካ ይጠፋል ብሎ ማሰብ	ታማሚዎች የአይን ጤና ማህበራት	<ul style="list-style-type: none"> • በግላኮማ በሽታ ላይ የሚደረገው ቀዶ ህክምና እንደሌሎች ቀዶ ህክምናዎች አስተማማኝ ነው።

ክፍል ስምንት: የአዕምሮ ጤና

8.1 የአእምሮ ጤና

የአእምሮ ጤና ማለት እምቅ ችሎታን ለማውጣት፤ በስራ ውጤታማ ለመሆን፤ ለማህበረሰብ አስተዋጽኦ ለማድረግ፤ እና የእለት ተዕለት ጫናዎችን ለመቋቋም የሚያስችል የጤንነት ሁኔታ ውስጥ መሆን ነው። ይህ የጤንነት ሁኔታ ቋሚ እና የማይለወጥ አይደለም። የአእምሮ ጤናን የሚጠብቁ ተከላካይ ምክንያቶች ሲያመዘኑ በቀጣይነት እያደገ የሚሄድ እና አጋላጭ ሁኔታዎች ሲያመዘኑ ደግሞ የሚያሸቆለቁል ይሆናል።

ተከላካይ የምንላቸው ሁኔታዎች ወይም ምክንያቶች በግለሰብና በማህበረሰብ ደረጃ ሊቃኙ የሚችሉ ናቸው። አንዳንዶቹም በሁለቱ ደረጃም ሊጠቀሱ ስለሚችሉ ለመለያየት ሳንሞክር በጥቅሉ እንዘረዝራቸዋልን። የሚያበረታቱ ሁኔታዎች፤ የአካታች ማህበረሰብ መፈጠር ሰብአዊ መስተጋብር መኖር ማህበራዊ ተሳትፎ ማህበራዊ ሃላፊነትና መቻቻል፤ ማህበራዊ አገልግሎቶች ፤ ማህበራዊ ድጋፍ እና ግንኙነት ጫናዎችን የመቋቋ ችሎታ ፤ ችግሮችን መጋፈጥ መቻል ከሁኔታዎች ጋራ መላመድ መቻል ፤ ለራስ ወሳኝነት ፤ ከልጅነት ጀምሮ አስተሳሰብን የሚያነቃቁ ሁኔታዎች ወስጥ ማለፍ አካላዊ እንቅስቃሴ ፤ የደህንነት ስሜት መኖር፤ ነገሮች በቁጥጥር ስራ መሆናቸውን ሲሰማ ፤ መልካም አሳዳጊነት፤ መማር፤ ከጅመሩ ከእናት ጋራ የሚፈጠር የደህንነት ስሜትን የሚፈጥር ግንኙነት ፤ የወላጅና የልጆች አዎንታዊ መስተጋብር የችግር አፈታት ክህሎት ፤ ማህበራዊነት፤ ለራስ ያለን ክብር፤ የህይወት ክህሎት፤ ማህበራዊና ችግሮችንና ግጭት የመፍታት ችሎታ ፤ ማህበራዊና ስሜታዊ ብስለት፤ ጫናዎች መቋቋም መቻል፤ የቤተሰብና የጓደኛ ድጋፍ ፤ የህግ ለውጦች, የፖሊሲዎች መቀረጽ እና የግብአቶች መሟላት ፤ የአመጋገብ መሻሻል፤ የመኖሪያ ቤቶች ደረጃ መሻሻል ፤ የትምህርት አቅርቦት መሻሻል፤ ኢኮኖሚያዊ ደህንነት እጦት መቀነስ ማህበራዊ ትስስር መጠናከር፤ ሱስ በሚያሰዘጉ ነገሮች የሚመጡ ጉዳዮችን መቀነስ በእርግዝና ጊዜ ማጨስና ሌሎች ሱስ አማጪ ነገሮችን አለመጠቀም ናቸው።

አጋላጭ ምክንያቶች ደግሞ ከላይ የተጠቀሱ ተከላካይ ምክንያቶች መጓደል እና የመሳሰሉት ናቸው። ለራስ ዝቅተኛ ግምት መኖር (Low ለራስ ዝቅተኛ ግምት፤ የአእምሮ ብስለት ማነስ ፤ የተገባቦት ችግር መኖር፤ አከላዊ እና ከሱስ ጋራ የተገናኙ ህመሞች ፤ ብቸኝነት፤ የሚወዱትን ሰው በሞት ማጣት፤ ትኩረት አለማግኘት፤ የቤተሰብ ግጭት ፤ ለአደገጋ ሁኔታና ጥቃት መጋለጥ፤ ዝቅተኛ ገቢ እና ድህነት፤ መማር መቸገር ወይም መወደቅ ፤ ከስራ ጋራ የተያያዘ ጫና፤ ስራ አጥነት፤ መሰረታዊ ማህበራዊ አገልግሎቶችን ማግኘት አለመቻል፤ ፍትህ ማጣትና መገለል፤ ማህበራዊና ጾታዊ እኩልነት አለመኖር ፤ ለተፈጥሮአዊ አደጋ ወይም ለጦርነት ሁኔታዎች መጋለጥ የመሳሰሉት ናቸው።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎት መጠቀም

የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለዩ ዋና የባህሪ ችግሮች

- የአዕምሮ ጤና ላይ ግንዛቤ አለመኖር
- የአእምሮ ጤና ተከላካይ እና አጋላጭ ምክንያቶችን ላይ የግንዛቤ ማነስ

አንኳር /ዋና መልእክቶች

ማህበረሰብ

- የአእምሮ ጤና ማለት እምቅ ችሎታን ለማውጣት፤ በስራ ውጤታማ ለመሆን፤ ማህበረሰባዊ አስተዋጽኦ ለማድረግ፤ እና የእለት ተዕለት ጫናዎችን ለመቋቋም የሚያስችል የጤንነት ሁኔታ ውስጥ መሆን መሆኑን ማወቅ የአእምሮ ጤናችንን ለማጤን ይጠቅማል።
- የአእምሮ ጤና ሁኔታ ቋሚ ነገር ሳይሆን ተከላካይ ምክንያቶች ሲመዘኑ በቀጣይነት እያደገ የሚሄድ እና አጋላጭ ሁኔታዎች ሲያመዘኑ ደግሞ የሚያሸቆለቁል መሆኑን ማወቅ ንቁና ጠንቃቃ ያደርጋል።
- የአዕምሮ ጤና የሚያጎለብቱ ምክንያቶችን በማወቅ በዕለት ተዕለት ህይወት ውስጥ መተግበር የአእምሮ ጤና እየዳበረ እንዲሄድ ያደርጋል።
- የአዕምሮ ጤና መታወክ መነሻ ምክንያቶች ማወቅ እና ከነዚህ ምክንያቶች ራስንና ሌሎችን መጠበቅ በአእምሮ ህመም የመጠቃትን ወይም የአእምሮ ህመምን የመከሰት እድል ይቀንሳል።
- የአእምሮ ጤናን መጠበቅና ማዳበር እንደሚቻል ማወቅ ለራስ የሃላፊነት ስሜትን ያጎናጽፋል።

የአእምሮ ጤና ህመም ተጠቂዎች

- የአእምሮ ጤና የሚጎለብቱ ነገሮችን መተግበርና ከአጋላጭ መንስኤዎች መጠበቅ የአእምሮ ጤናን ለማዳበርና የአእምሮ ህመም የማገርሽት እድል ለመቀነስ ይረዳል።
- ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች የአእምሮ ጤናን ለመዳበር እና ከአእምሮ ህመም ግርሻ ለመከላከል ይጠቅማሉ።
- ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች ከጀመሩ በኋላ ከሃኪምዎ ጋር ሳይመካከሩ ህክምና ማቋረጥ የአእምሮ ጤና ላይ ጉዳት ያመጣል።
- ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች ከመንፈሳዊ ህክምና ጋር አስማምቶ ማስኬድ የአእምሮ ጤናን ያጎለብታል።

ጤና ባለሙያዎች

- የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እነዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባችንን የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይቻላል።
- ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መስራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለው አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው መስራት የአእምሮ ጤናው የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛል።
- የአእምሮ ጤናን ስለሚያጎለብቱ ሁኔታዎች እና የአእምሮ ህመም ከሚያጋልጡ ነገሮች መጠበቅ በተመለከተ ከእምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መስራት ማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበትና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይረዳል።
- ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታመሚ ሊኖር ስለሚገባው አረዳድ፣ እርዳታዎች ፣ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ መስጠት በአእምሮ ህመም ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳዮችን፣አድልኦና ማግለልን ይቀንሳል።
- እንደማንኛውም ሰው ሁሉ የጤና ባለሙያዎች የአእምሮ ህመም ተጠቂ ሊሆኑ ስለሚችሉ የአእምሮ ጤናን የሚያጎለብቱ ሁኔታዎችን መተግበር ፣ የአእምሮ ህመም ከሚያመጡ ነገሮች መጠበቅ እና የአእምሮ ጤናን ችግር ከተከሰተም ቶሎ መታከም እንዳለባቸው ማሳወቅ የጤና ባለሙያዎች የአእምሮ ጤናን ለመጠበቅ ይረዳል።

ቤተሰብ፣ ጓደኛ

- የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እነዴት መጠበቅ እንደሚቻል ከጓደኛና ከቤተሰብ ጋር በመወያየት የራስን የጓደኛንና የቤተሰብን የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና ከአእምሮ ጤና ችግር ለመከላከል ይቻላል።

የጤና ሚኒስቴር

- የአዕምሮ ጤና መታወክ ወይም ህመም ብዛት ያለውን የማህበረሰብ ክፍል በማጥቃት ላይ የሚገኝ በሽታ መሆኑ፣የዜጎችን ምርታማነትና ስኬታማነት እና የሃገርን ኢኮኖሚ በእጅጉ የሚጎዳ ፤ያለ እድሜ የሚቀጭ እና ለብዙ ተላላፊና የማይተላለፉ በሽታዎች የሚጋልጥ መሆኑ ታውቆ ለአእምሮ ጤና ፕሮግራሙ በቂ በጀት እንዲመደብ ማድረጉ የአእምሮ ጤና የማጎልበት፣የአእምሮ በሽታን የመከላከል ፤የአእምሮ ህመም ህክምና ተሃድሶ አገልግሎትን ለማስፋፋት ያግዛል።
- የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት፣ የአእምሮ ህመም ችግሮችን ለመከላከል እና መብትን ያረጋገጠ እና ጥራትን ለጠበቀ ህክምናና ተሃድሶ መፈጠር የፖሊሲና የህግ እና የአፈጻጸም ስርአቶችን መዘርጋት አስቻይ ሁኔታዎችን ይፈጥራል።

- የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት፣ የአእምሮ ህመም ችግሮችን መከላከል፤ መብትን ያረጋገጠ እና ጥራትን የጠበቀ ህክምናና ተሃድሶ ለማቅረብ፤ ማህበራዊ ድጋፍ እንዲገኙ ለማድረግና፤ እና ማህበራዊ ተሳትፏቸውን ለማረጋገጥ ከእምነትና ባህል ተቋማት፤ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማህበር እንዲሁም ሌሎች የልማት አጋሮች ጋራ በአእምሮ ጤና ላይ በቅንጅት መስራት ዉጤታማ ያደርጋል።
- ከእምነትና ባህል ተቋማት፤ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማህበር እንዲሁም ሌሎች የልማት አጋሮች ጋራ በአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ላይ ጥናቶች በማድረግ፤ አብሮ የመስራት ስልትና ስርአት በመንደፍ፤ መመርመሮችን በማዘጋጀት እና ስልጠና የመስጠት ስራዎችን ቢያመቻች ደረጃውን የጠበቀና መብትን ያገናዘበ የህክምና አገልግሎት ለማረጋገጥ ያግዛል።

የሃይማኖት አባቶች

- የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባቸው የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይችላል።
- ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አዉጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መስራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለዉ አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው በመስራት የአእምሮ ጤናዉ የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛሉ።
- ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታመሚ ሊኖር ስለሚገባዉ አረዳድ፤ እርዳታዎች ፤ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ በመስጠት በአእምሮ ህመምተኞች ላይ የሚከሰቱ ጉዳቶችን፤ አድልኦና ማግለልን ለመቀነስ ያግዛሉ።

የሃገር ሽማግሌዎች

- የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባቸው የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይችላል።
- ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አዉጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መስራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለዉ አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው በመስራት የአእምሮ ጤናዉ የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛሉ።
- ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታመሚ ሊኖር ስለሚገባዉ አረዳድ፤ እርዳታዎች ፤ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ በመስጠት በአእምሮ ህመምተኞች ላይ የሚከሰቱ ጉዳቶችን፤ አድልኦና ማግለልን ለመቀነስ ያግዛሉ።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና		ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ማለት እምቅ ችሎታን ለማውጣት፤ በስራ ውጤታማ ለመሆን፤ ማህበረሰባዊ አስተዋጽኦ ለማድረግ፤ እና የአለት ተዕለት ጫናዎችን ለመቋቋም የሚያስችል የጤንነት ሁኔታ ዉስጥ መሆን መሆኑን ማወቅ የአእምሮ ጤናችንን ለማጤን ይጠቅማል። • የአእምሮ ጤና ሁኔታ ቋሚ ነገር ሳይሆን ተከላካይ ምክንያቶች ሲመዘኑ በቀጣይነት እያደገ የሚሄድ እና ኢጋላጭ ሁኔታዎች ሲያመዘኑ ደግሞ የሚያሸቆለቁል መሆኑን ማወቅ ንቁና ጠንቃቃ ያደርጋል። • የአዕምሮ ጤና የሚያጎለብቱ ምክንያቶችን በማወቅ በዕለት ተዕለት ህይወት ዉስጥ መተግበር የአእምሮ ጤና እየዳበረ እንዲሄድ ያደርጋል። • የአዕምሮ ጤና መታወክ መነሻ ምክንያቶች ማወቅ እና ከነዚህ ምክንያቶች ራስንና ሌሎችን መጠበቅ በአእምሮ ህመም የመጠቃትን ወይም የአእምሮ ህመምን የመከሰት እድል ይቀንሳል።
		የአእምሮ ጤና ህመም ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና የሚጎለብቱ ነገሮችን መተግበርና ከኢጋላጭ መንስኤዎች መጠበቅ የአእምሮ ጤናን ለማዳበርና የአእምሮ ህመም የማገርሽት እድል ለመቀነስ ይረዳል። • ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች የአእምሮ ጤናን ለመዳበር እና ከአእምሮ ህመም ግርሻ ለመከላከል ይጠቅማሉ። • ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች ከጀመሩ በኋላ ከሃኪም ጋራ ሳይመካከሩ ህክምና ማቋረጥ የአእምሮ ጤና ላይ ጉዳት ያመጣል። • ለአእምሮ ጤና መታወክን ወይም ህመም የሚሰጡ ዘመናዊ ህክምናዎች ከመንፈሳዊ ህክምና ጋር አስማምቶ ማስኬድ የአእምሮ ጤናን ያጎለብታል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
አገልግሎት መጠቀም	የአዕምሮ ጤና ላይ ግንዛቤ አለመኖር እና የአእምሮ ጤና ተከላካይ እና አጋላጭ ምክንያቶችን ላይ የግንዛቤ ማነስ	የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎለበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባችንን የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይቻላል። • ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መሰራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለው አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው መሰራት የአእምሮ ጤናው የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛል። • የአእምሮ ጤናን ስለሚያጎለብቱ ሁኔታዎች እና የአእምሮ ህመም ከሚያጋልጡ ነገሮች መጠበቅ በተመለከተ ከአምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መሰራት ማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበትና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይረዳል። • ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታመሚ ሊኖር ስለሚገባው አረዳድ፣ እርዳታዎች ፣ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ መስጠት በአእምሮ ህመም ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳዮችን፣ አድልዎና ማግለልን ይቀንሳል። • እንደማንኛውም ሰው ሁሉ የጤና ባለሙያም የአእምሮ ህመም ተጠቂ ሊሆኑ ስለሚችሉ የአእምሮ ጤናን የሚያጎለብቱ ሁኔታዎችን መተግበር ፣ የአእምሮ ህመም ከሚያመጡ ነገሮች መጠበቅ እና የአእምሮ ጤናን ችግር ከተከሰተም ቶሎ መታከም እንዳለባቸው ማሳወቅ የጤና ባለሙያም የአእምሮ ጤናን ለመጠበቅ ይረዳል።
		ቤተሰብ፣ ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎለበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል ከጓደኛና ከቤተሰብ ጋር በመወያየት የራስን የጓደኛንና የቤተሰብን የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና ከአእምሮ ጤና ችግር ለመከላከል ይቻላል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
		የጤና ሚኒስቴር/አመራሩ/የ ጤና ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> የአዕምሮ ጤና መታወክ ወይም ህመም ብዛት ያለውን የማህበረሰብ ክፍል በማጥቃት ላይ የሚገኝ በሽታ መሆኑ፤ የዜጎችን ምርታማነትና ስኬታማነት እና የሃገርን ኢኮኖሚ በእጅጉ የሚጎዳ ፤ ያለ እድሜ የሚቀጭ እና ለብዙ ተላላፊና የማይተላለፉ በሽታዎች የሚጋልጥ መሆኑ ታውቆ ለአእምሮ ጤና ፕሮግራሙ በቂ በጀት እንዲመደብ ማድረግ የአእምሮ ጤና የማጎልበት፤ የአእምሮ በሽታን የመከላከል ፤ የአእምሮ ህመም ህክምና ተሃድሶ አገልግሎትን ለማስፋፋት ያግዛል። የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት፡ የአእምሮ ህመም ችግሮችን ለመከላከል እና ሙብትን ያረጋገጠ እና ጥራትነ ለጠበቀ ህክምናና ተሃድሶ መፈጠር የፖሊሲና የህግ እና የአፈጻጸም ስርአቶችን መዘርጋት አስቻይ ሁኔታዎችን ይፈጥራል። የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት፡ የአእምሮ ህመም ችግሮችን መከላከል፤ ሙብትን ያረጋገጠ እና ጥራትን የጠበቀ ህክምናና ተሃድሶ ለማቅረብ፤ ማህበራዊ ድጋፍ እንዲገኙ ለማድረግና፤ እና ማህበራዊ ተሳትፏቸውን ለማረጋገጥ ከእምነትና ባህል ተቋማት፤ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማህበር እንዲሁም ሌሎች የልማት አጋሮች ጋራ በአእምሮ ጤና ላይ በቅንጅት መስራት ዉጤታማ ያደርጋል። ከእምነትና ባህል ተቋማት፤ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማህበር እንዲሁም ሌሎች የልማት አጋሮች ጋራ በአእምሮ ጤና አገልግሎቶች ላይ ጥናቶች በማድረግ፤ አብሮ የመስራት ስልትና ስርአት በመንደፍ፤ መመርመሮችን በማዘጋጀት እና ስልጠና የመስጠት ስራዎችን ቢያመቻች ደረጃውን የጠበቀና ሙብትን ያገናዘበ የህክምና አገልግሎት ለማረጋገጥ ያግዛል።
		የሃይማኖት አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነሰኤዎች እንዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባቸው የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይችላል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
			<ul style="list-style-type: none"> • ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መስራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለው አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው በመስራት የአእምሮ ጤናው የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛሉ። • ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታማሚ ሊኖር ስለሚገባው አረዳድ፣ እርዳታዎች ፣ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ በመስጠት በአእምሮ ህመምተኞች ላይ የሚከሰቱ ጉዳቶችን፣ አድልኦና ማግለልን ለመቀነስ ያግዛሉ።
		የሃገር ሽማግሌዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና እንዴት ማጎልበትና ከአጋላጭ መነስኤዎች እነዴት መጠበቅ እንደሚቻል በማስተማር የማህበረሰባቸው የአእምሮ ጤናን ለማሳደግና እና ከአእምሮ ህመም ለመከላከል ይችላል። • ለአመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤናን የሚያጎለብቱና ከአእምሮ ህመም የሚከላከሉ ምክንያቶች ላይ መስራት ለማህበረሰብ ጤንነትና ለሁለንተናዊ የሃገር እድገት ያለው አስተዋጽኦ በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው በመስራት የአእምሮ ጤናው የተጠበቀ ማህበረሰብ ለመፍጠር ያግዛሉ። • ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሲከሰቱ ለታማሚ ሊኖር ስለሚገባው አረዳድ፣ እርዳታዎች ፣ እና አያያዝና ላይ ለህብረሰቡ አባላት ግንዛቤ በመስጠት በአእምሮ ህመምተኞች ላይ የሚከሰቱ ጉዳቶችን፣ አድልኦና ማግለልን ለመቀነስ ያግዛሉ።
		አጠቃላይ ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤናን መጠበቅና ማዳበር እንደሚቻል ማወቅ ለራስ የሃላፊነት ስሜትን ያጎናጽፋል።

8.2 የአእምሮ ጤና ችግሮች (Mental, Neurological and Substance Use Disorders)

የአእምሮ ጤና መታወክ ሲያጋጥም የሰዎች የአእምሮ ጤና ችግር በእለት ተእለት ጉዳዮች የተነሳ የሚያጋጥሙ ጫናዎች ጋር ትግል ውስጥ መግባት፤ መጠነኛ የሆኑ የአእምሮ መታወክ ብሎም ከፍተኛ የአእምሮ ህመም ምልክቶች መታየት ድረስ ሊደርስ ይችላል። በዚህ ክፍል ግን ከፍተኛ የአእምሮ ህመም ምልክቶች መታየት ወይም የአዕምሮ ህመም ላይ እናተኩራለን። ከፍተኛ የአእምሮ ህመም ምልክቶች መታየት ወይም የአዕምሮ ህመም ማለት ከተለመደውና ትክክለኛ ከሚበለው የአስተሳሰብ ፤ የስሜት ወይም የባህርይ ለውጥ ቅንብር ሲኖር እና ከዚህም የተነሳ የዕለት ተዕለት ሥራ ወይም ሌሎች ማህበራዊ ሚናዎችን መወጣት መሳንን የሚያመጣ የአእምሮ ጤና ችግር መታየት ነው። በተጨማሪም የሱስኝነት ችግሮችና የሚጥል በሽታም በዚህ ውስጥ ይጠቃለላሉ።

በአለማችን የአዕምሮ የጤና ችግሮች (Mental, Neurological and Substance Use Disorders) ከአጠቃላይ የሰው ልጅ የጤና ችግሮች አሉታዊ ተጽዕኖ ድርሻ (DALYS) 13 ከመቶ እንደሚይዝ ይገመታል። በሀገራችን ደረጃ ጥናቶች እንደሚያሳዩት እነዚህ የአዕምሮ የጤና ችግሮች ድርሻ ከመቶ አካባቢ ይደርሳል። የአዕምሮ ጤና ችግሮች ለምርታማነት መቀነስ፤ አካላዊ ህመምና ጉዳትና እና ያለ ጊዜ ሞት ምክንያት እንደሚሆኑ ይታወቃል። ስለዚህ ከችግሩ ስፋትና ከሚያስከትሉት ተጽዕኖዎች አንጻር ትኩረት ሊሰጠው ይገባል።

በሀገራችን የአእምሮ ጤና ህክምና የሚያገኙ ህሙማን ቁጥር በዉል ባይታወቅም ከፍተኛ የአዕምሮ ህመም ካለባቸው ሰዎች ውስጥ 10 ከመቶ ያህሉ ብቻ ህክምና እንደሚያገኙ መረጃዎች ይጠቁማሉ። በመሆኑም በሀገራችን ካለው የአዕምሮ ጤና ችግር ስፋት አንጻር ሁሉን አቀፍ የጤና ማበልጸገና ጤና አጠባበቅ ትምህርት የአዕምሮ ጤና ላይ ታላሚን በስፋት ተደራሽ ያደረገ እና ተከታታይነትና ጥራት ያለው ተግባር ማከናወን ተገቢ ነው። ለተግባራት ስራ ዝግጅት እንዲያመች የአእምሮ ጤና ችግሮችን

- የአእምሮ ህመሞች
- የሚጥል የአንጎል ህመም
- የህጻናትና አፍላ ወጣቶች የአእምሮ ህመም
- ሱስ አምጪ በሆኑ ነገሮች ሱስ የመጠመድ ችግሮች ብለን ከፋፍለናቸዋል።

8.2.1 የአእምሮ ህመሞች (mentall illness or psychiatric illness)

ከባድ የአእምሮ ህመሞች የሚባሉት ሰኪዞፍራኒና ባይፖላር እና ከፍተኛ ድባቱ የሚባሉ የአእምሮ ህመሞች ሲሆኑ እንደ ቅደም ተከተላቸው ወደ 1 ፐርሰንትና ፤ 0.5 ፐርሰንት እና 6.9 ፐርሰንት በሆነ መጠን በአድሜ ከ15 አመት በላይ ያለውን የህብረተሰባችንን ክፍል ላይ እንደሚከሰቱ መረጃዎች ያሳያሉ። እነዚህ ህመሞች በግለሰብ በማህበረሰብና በሃገር አቀፍ ደረጃ የምርታማነት መቀነስ የአካላዊ ጤና ችግር ያለጊዜ መሞትና እና አድልዎና መገለል መከሰት በከፍተኛ ደረጃ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎት ተጠቃሚነት

የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለዩ ዋና የባህሪ ችግሮች

- የአዕምሮ ህመም ምንነት እና ምልክቶች ላይ ግንዛቤ አለመኖር
- የአእምሮ ህመሞችን መንስኤዎች ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ
- የአእምሮ ህመሞች በዘመናዊ ህክምና ይድናሉ ብሎ አለማሰብ
- የአዕምሮ ህመማንን ማግለልና መድሎ መኖር
- የአእምሮ ህመሞች ህክምና የት እንደሚሰጥ አለማወቅ
- ህክምናን ወይም በሀኪም የታዘዘ መድሀኒትን ማቋረጥ
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት ውስንነት መኖር

አንክዋር መልእክቶች

ማህበረሰብ/ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች

- የአዕምሮ ህመም ማለት ከተለመደውና ትክክለኛ ከሚባለው ውጭ የሆነ የአስተሳሰብ ፤የስሜት ወይም የባህርይ ለውጥ ቅንብር ሲኖር እና ከዚህም የተነሳ የዕለት ተዕለት ሥራ ወይም ሌሎች ማህበራዊ ሚናዎችን መወጣት መሳን መሆኑን መገንዘብ በጊዜ የባለሞያ እርዳታ ለመሻት ይጠቅማል።
- የአዕምሮ ጤና መታወክ ችግሮች ከቀላል እስከ ከባድ ድረስ የተለያዩ ደረጃ ያላቸው ሲሆን ዘር፣ ጾታ፣ እድሜ እና ሀይማኖት ሳይለይ በማንኛውም ሰው እና በየትኛውም ጊዜ ላይ የሚከሰት መሆኑን መረዳት ከአድልዎና ማግለል ነጻ ያወጣል።
- የአእምሮ ህመም ምልክቶችና ስሜቶች እንደ የአእምሮ ህመሙ አይነት ይለያዩ እነጂ ሁሉም ስሜቶችን፤ አስተሳሰቦች እና ባህሪ ላይ ተጽዕኖ እንደሚኖራቸው ማወቅ ህመሙን በጊዜ ለመለየት እና ወደ ህክምና ተቋም ሳይቆዩ ለመሄድ ያግዛል።

- የአእምሮ ህመም ምልክቶችና ስሜቶች የሚባሉት፡-
 - የተራዘመ ሃዘንተኝነት፤ የተዘበራረቀ ሃሳብ መከሰት (Confused thinking) (፤ትኩረት ማድረግ አለመቻል፤ ከመጠን ያለፈ ፍራቻ እና የጥፋተኝነት ስሜት መኖር፤ የስሜት በከፍተኛ ሁኔታ መዋዠቅ(በጣም ከፍ እና ዝቅ ማለት) ከወዳጆችና ከስራ መራቅ፤ ምንም ሳይሰሩ የድካም መሰማት እና ጉልበት ማጣት፤ከነባራዊ እዉነታ የራቀ አስተሳሰብ/ጥርጣሬ(delusions) ወይም እይታ መከሰት(hallucinations)፤የእለት ተዕለት ጫናዎችን መቋቋም አለመቻል፤ከሰዎችና ከሁኔታዎች ጋራ መግባባት መቸገር፤ ሱሰኛ መሆን፤ ከፍተኛ የምግብ ፍላጎት መጨመር ወይም መቀነስ ፤የወሲብ ፍላጎት ለወጥቷቸውን እና በራስ ወይም በሌላ ላይ ጉዳት ማድረስ የመሳሰሉት ሲሆኑ አንዳንዴም የአእምሮ ህመም ምልክቶች አካላዊ ህመም ሊመስሉ ይችላሉ። ለምሳሌ የሆድ ህመም፣የጀርባ ህመም፣ራስ ምታት ወይም ሌላ ህመም ሊመስል ይችላል።
- ከላይ የተዘረዘሩት የህመም ምልክቶች ሲታዩ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ተቋም ወዲያውኑ በመሄድ የህክምና አገልግሎት ግዜ ሳይወስዱ መሻት ህክምናዎን ወጤታማ ያደርገዋል።
- የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሰዋል።
- ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ማወቅ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ያሻሽላል።
- የአእምሮ ህመም እንደማንኛውም ህመም ታክሞ የሚድን መሆኑን የተረዳ ማህበረሰብ የአእምሮ ህመም ተጠቂ የሆኑ አባላቶቹን አቃፊ ደጋፊ እና አሳታፊ ይሆናል።
- የአእምሮ ህመም እንደማንኛውም ህመም ታክሞ የሚድን ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ ለአዕምሮ ህመም ተጠቂዎች ፍቅር፣ እንክብካቤና ድጋፍ ያደርግላቸዋል።
- የአእምሮ ህመም እንደማንኛውም ህመም ታክሞ የሚድን ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ የአዕምሮ ህመም ተጠቂ አባላቶቹን ሰብዓዊ መብታቸውና ክብራቸው ለመጠበቅ ይችላል።
- የአእምሮ ህመም እንደማንኛውም ህመም ታክሞ የሚድን ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ የአዕምሮ ህመም ተጠቂዎች ላይ ማግለልና መድሎ የማያደርግ ይሆናል።
- የአእምሮ ጤና ህክምና በመንግስት ጤና ተቋማት የት እንደሚሠጥ በተለያዩ የመረጃ መስተላለፊያ ዘዴዎች ማስተዋወቅ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነት ያሳድገዋል።

ቤተሰብ/ጓደኛ

- የአእምሮ ህመም ምልክቶች የሚታይባቸውን ግለሰቦች ጊዜ ሳይወስዱ በአቅራቢያው ወደሚገኝ ጤና ተቋማት ጊዜ እንዲሄዱ ማድረግ ወይም ማገዝ ለታማሚው የአእምሮ ጤና መሻሻል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።
- የአእምሮ ጤና ችግር ከሰው ወደ ሰው ተላላፊ እንዳልሆነ ማወቅ ለታማሚው የሚደረገውን እንክብካቤና ድጋፍ ከፍ ደርገዋል።
- የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች የሚወሰዷቸው የአእምሮ ህመም ህክምና መድሃኒቶችና ሌሎች ህክምናዎች ውጤታማ እንዲሆኑ ህክምናዎቹ ሳይቆራረጡ እንዲወስዱ ከትትላቸውን እንዳያቋርጡ ቢከታተሏቸው ለአእምሮ ጤናቸው መሻሻል አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።
- የአእምሮ ጤና ምንነት እና የአእምሮ ህመም ምልክቶች ላይ በቤተሰብ እና በጓደኞች መካካል መወያየት የአእምሮ ህመም ሲከሰት ቶሎ ለመለየትና ለማሳከምም ያስችላል።

የጤና ባለሙያዎች

የአእምሮ ጤና ምን ማለት እንደሆነና የአእምሮ ህመም ሲከሰት ሊታዩ የሚችሉ ምልክቶች ምን እንደሆኑ ለማህበረሰቡ ማሳወቅ የአእምሮ ህመም ምልክት የሚታይባቸው ሰዎች ጊዜ ሳይወስዱ ባለሙያ እንዲያማክሩ ይረዳል።

- የአእምሮ ጤና ችግር ያጋጠማቸውን ሰዎች እንደሌሎች ታካሚዎች ሁሉ ክብራቸውን እና መብታቸውን ያገናዘበ የህክምና አገልግሎት ፤ከትትልና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው መገንዘብ ፋህረህ ፣ ተንከካቢና ተገልጋይ አክባሪ ባለሙያ ያደረጋል።
- የማህበረሰቡን ስለ አእምሮ ጤና እና የአእምሮ ህመም ያለውን ግንዛቤ ለማሳደግና መስራት ስለ አእምሮ ህመምተኛ ያለውን አሉታዊ አመለካከት መለወጥ ለመለወጥ እና አዕምሮ ጤና መታወክና ህመም ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚደርሰውን መገለልንና መድሎ ለማስወገድ ያግዛል።
- አመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤና ችግሮች ለማህበረሰብ የጤና ችግሮች ያለውን ድርሻ (burden) በማህበረሰቡ እና በሃገር ላይ የሚያደርሰውን ተጽዕኖ ነባራዊ የአገልግሎት ክፍተቶችን እና የአእምሮ ጤና ችግር የሚያስከትለውን የሙብት ጥሰት በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግ፤ የአድቮካሲ ስራ መስራት፤ የአእምሮ ጤና አዋጅ እንዲጸድቅ ግፊት መፍጠር እና ሌሎችም አለም አቀፍ ስምምነቶች ተገባራዊ እንዲደረጉ መስራት የአእምሮ ህመም ተጠቂዎችን ህይወት በእጅጉ ያሻሽላል።
- የአእምሮ ጤናን ስለሚያጎለብቱ ሁኔታዎች፤የአእምሮ ህመም ከሚያመጡ ነገሮች የመጠበቅ ሙብትን በተመለከተ ከእምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መስራት የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ያሻሽላል።

- የአእምሮ ጤናን ችግር የተከሰተበትን ሰው በጊዜ በመለየት፤ ህክምና እንዲያገኙ በማድረግ፤ የታዘዘላቸውን መድሃኒት በአግባቡ እንዲወስዱ በማድረግ፤ ማህበራዊ ድጋፍ እንዲያገኙ በማድረግ፤ ሙብታቸውና ክብራቸው በማስጠበቅ እና ማህበራዊ ተሳትፏቸውን ማረጋገጥ በተመለከተ ከእምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መስራት የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ያሻሽላል።
- ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሊሰጡ የሚገባቸውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ለህብረሰቡ በማሳወቅ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ተገቢውን ድጋፍ ጥበቃና እንክብካቤ እንዲያገኙ ያደርጋል።
- ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ለአመራር አካላት፤ ለማህበረሰቡ እና ለአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማስተማር ዘመናዊ የህክምና አቅርቦት እንዲያደግና እና የማህበረሰቡ የአእምሮ ጤና አገልገሎት ተጠቃሚነት እንዲጨምር ያደርጋል።
- የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሳል።

የጤና ሚኒስቴር/አመራሩ

- ለአእምሮ ጤናን አገልግሎት ለማሳደግ የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ማድረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጅን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው።
- በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የአእምሮ ጤናው ስራ ለመምራት ለማስተግበር ለመከታተልና ለመደገፍ አስቸኳይ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ።
- በማንኛውም የህክምና እና የጤና ሳይንስ ቅድመ አገልግሎት ስልጠና ለአእምሮ ጤና ትምህርት የሚመደበው የሰአት ድረሻ ከፍ ያለ እንዲሆን መስራት የጤና ባለሙያዎች ለአእምሮ ጤና እና ህመም የሚኖራቸውን እውቀት ከህሎት በራስ መተማመንና አመለካከት (attitude) ከፍ ያደርገዋል።
- በማንኛውም የጤና ባለሙያ የስራ ወሰን ውስጥ (scope of practice) የአእምሮ ጤና አገልግሎት መስጠት ሃላፊነትና ግዴታ ቢደረግ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ላይ የሚታየው የባለሙያ እጥረት በእጅጉ ይቀረፋል።
- የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ስልጠና በመስጠት ላይ ያሉ የትምህርት ተቋማት ብዛትና ቅበላን ማስፋትና የባለሙያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል
- የአእምሮ ጤና ባለሙያዎች ስልጠና እና የአእምሮ ጤና አገልግሎት ጥራት ለማረጋገጥ መስራት የማህበረሰቡን የአገልግሎት ፍላጎት ለማርካት ያግዛል።

- በመስጠት ላይ ያሉ የትምህርት ተቋማት ብዛትና ቅበላን ማስፋትና የባለሞያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል
- በስራ ላይ ላሉ የአእምሮ ጤና ባለሞያዎች ተጠቃሚነት ያለው የስራ ላይ ስልጠና ከማነቃቂያነት በተጨማሪ ጊዜውን ያገናዘበ እውቀትና ክህሎት ያላብሳል።
- በሁሉም ሆስፒታሎች ደረጃውን የጠበቀ የአእምሮ ጤና አገልግሎት መኖር የጤና አገልግሎቱ ሁሉን አቀፍ በማድረግ ለማህበረሰቡ የመታከም መብት መልስ የሰጠ እና የአእምሮ ጤና አገልግሎት ቅብብሎቹን ተጠቃሚነት ለማረጋገጥ ይጠቅማል።
- የአእምሮ ጤና አገልግሎት በመጀመሪያ የህክምና አሃዶች ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድረዋል።
- የአእምሮ ጤናን የሚያጎለብቱ፤ የአእምሮ ህመምን ከሚያስከትሉ መጠበቅ እና የአእምሮ ህመም ህክምና አገልግሎት ማግኘት ሰብአዊ መብት መሆኑን የአእምሮ ጤና ህግን በማጽደቅ ማሳየት ያስፈልጋል።
- የጤና ተቋማት ለአእምሮ ጤና ህክምና ምቹ ቢሆኑ የሚያከም አከባቢን የሚፈጥር ይሆናል።
- የአእምሮ ጤና አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መሰጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚያዊ ጫና ስር እነዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናው ተጠቃሚነትም ወሳኝ ይሆናል።
- ለአእምሮ ጤና አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መሟላት የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና አገልግሎት ተጠቃሚነት ተጠቃሚነት ያደርገዋል።
- የአእምሮ ህመም ያለባቸው ሰዎች የህክምና አገልግሎት በሚገኙበት ጊዜ ወደ ማህበረሰባቸው በሚመለሱበት ጊዜ መብታቸው መጠበቁን ማረጋገጥ ያስፈልጋል።
- የአእምሮ ጤና መረጃዎችን ከነባር የመረጃ ስርአቱ ጋራ ማቀናጀት፣ መረጃን የማደራጀት እና ጥናትና ምርምሮችን ማድረግ የሚያስችሉ ሁኔታዎች መፈጠር በመረጃ ላይ የተደገፈ እቅድና ግምገማ ለመድረግ ያስችላል።
- ለአእምሮ ህመም ህክምና አስፈላጊ የሆኑ ህክምናና የትክኖሎጂ ግብአቶችን በክልሎች ጋራ በመለየትና ተጠቃሚነት ባለው መልኩ የተሟሉ ይሆኑ ዘንድ መስራት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ተጠቃሚነት ያደርገዋል።
- መልቲ ሴክቶራል መድረክ መፍጠር የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት እና ከአእምሮ ህመም እና ጉዳት ለመከላከል የሚስፈልጉ ስራዎችን ለመምራት የሚያስችል ይሆናል።
- የአእምሮ ጤና ማጎልበቻ፤ ከአእምሮ ህመም መከላከያና የአእምሮ ህመም ህክምና መመሪያዎች እና የመርጃ መሳሪያዎችን በሁሉም ደረጃ እንዲዘጋጁ ማድረግ የአእምሮ ጤና አገልግሎቱ ደረጃውን የጠበቀ እንዲሆን ያደርጋል።

የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች፣ ቤተሰብ፣ ጓደኛ

- የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማወቅ በጊዜ ለመታከም፣ህክምናን ሳያቆራርጡ ለመቀጠል እና ከስነልቦና ጫና ነጻ ለመሆን ይረዳል።
- ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ማወቅ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎችን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ያሻሽላል።
- በሀኪም የታዘዙ የአእምሮ ህክምና መድሀኒቶችን ወይም ሌሎች ህክምናዎች ያለ ሀኪም እውቅና እና ፈቃድ ማቋረጥ ለህመሙ ማገርሸትና መባባስ እንደሚዳርግ ማወቅ ለጥንቃቄ ያግዛል።
- ዘመናዊ የአዕምሮ ህክምና ከመንፈሳዊ የህክምና አገልግሎቶች ጋር እንደሚጋጭ መረዳት በሀኪም የታዘዘ መድሀኒት እንዳይቋረጥ ያግዛል።
- የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛዎ የታዘዘላቸውን መድሀኒት በትክክል እየወሰዱ መሆኑን በመከታተል ቢደግፏቸው የአእምሮ ጤናቸው እንዲሻሻል ረዷቸው ማለት ነው።

የሃይማኖት አባቶች

- የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤ፣ የማግለል እና የአድልኦ ዝንባሌን ይቀንሳል።
- ታማሚዎችን ከመንፈሳዊ ህክምና በተጓዳኝ ዘመናዊ ህክምና ማድረግ እንዳለባቸው ቢመክሩ፣የህክምናዊ ወጤት የተሻለ ይሆናል

የሃገር ሽማግሌዎች

- የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሳል።

ጤና ተቋማት

- የጤና ተቋማት የአዕምሮ ጤና ህክምና እንደሚሰጡ ለማህበረሰቡ ቢያስተዋወቁ የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች ቁጥር እያደገ ይሄዳል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ቁልፍ መልዕክት
የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎት ተጠቃሚነት	የአዕምሮ ህመም ምንነት እና ምልክቶች ላይ ግንዛቤ አለመኖር	ማህበረሰብ/ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአዕምሮ ህመም ማለት ከተለመደውና ትክክለኛ ከሚበለው ወጭ የሆነ የአስተሳሰብ ፤ የስሜት ወይም የባህርይ ለውጥ ቅንብር ሲኖር እና ከዚህም የተነሳ የዕለት ተዕለት ሥራ ወይም ሌሎች ማህበራዊ ሚናዎችን መወጣት መሳን መሆኑን መገንዘብ በጊዜ የባለሞያ እርዳታ ለመሻት ይጠቅማል። • የአዕምሮ ጤና መታወክ ችግሮች ከቀላል እስከ ከባድ ድረስ የተለያዩ ደረጃ ያላቸው ሲሆን ዘር፣ ጾታ፣ እድሜ እና ህይወት ሳይላይ በማንኛውም ሰው እና በየትኛውም ጊዜ ላይ የሚከሰት መሆኑን መረዳት ከአድልዎና ማግለል ነጻ ያወጣል። • የአእምሮ ህመም ምልክቶችና ስሜቶች እንደ የአእምሮ ህመሙ አይነት ይለያዩ እንጂ ሁሉም ስሜቶችን፤ አስተሳሰቦች እና ባህሪ ላይ ተጽዕኖ እንደሚኖራቸው ማወቅ ህመሙን በጊዜ ለመለየት እና ወደ ህክምና ተቋም ሳይቆዩ ለመሄድ ያግዛል። • የአእምሮ ህመም ምልክቶችና ስሜቶች የሚባሉት፡- <ul style="list-style-type: none"> ○ የተራዘመ ሃዘንተኝነት፤ የተዘበራረቀ ሃሳብ መከሰት (Confused thinking) (፤ትኩረት ማድረግ አለመቻል፤ ከመጠን ያለፈ ፍራቻ እና የጥፋተኝነት ስሜት መኖር፤ የስሜት በከፍተኛ ሁኔታ መዋገቅ(በጣም ከፍ እና ዝቅ ማለት) ከወዳጆችና ከስራ መራቅ፤ ምንም ሳይሰሩ የድካም መሰማት እና ጉልበት ማጣት፤ከነባራዊ እዉነታ የራቀ አስተሳሰብ/ጥርጣሬ(delusions) ወይም እይታ መከሰት(hallucinations)፤የእለት ተዕለት ጫናዎችን መቋቋም አለመቻል፤ከሰዎችና ከሁኔታዎች ጋራ መግባባት መቸገር፤ ሱሰኛ መሆን፤ ከፍተኛ የምግብ ፍላጎት መጨመር ወይም መቀነስ ፤የወሲብ ፍላጎት ለውጥ፤ቁጡን እና በራስ ወይም በሌላ ላይ ጉዳት ማድረስ የመሳሰሉት ሲሆኑ አንዳንዴም

		<p>የአእምሮ ህመም ምልክቶች አካላዊ ህመም ሊመስሉ ይችላሉ። ለምሳሌ የሆድ ህመም፣ የጀርባ ህመም፣ ራስ ምታት ወይም ሌላ ህመም ሊመስል ይችላል።</p> <ul style="list-style-type: none"> • ከላይ የተዘረዘሩት የህመም ምልክቶች ሲታዩ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ተቋም ወዲያውኑ በመሄድ የህክምና አገልግሎት ግዜ ሳይወስዱ መሻት ህክምናውን ውጤታማ ያደርገዋል።
	ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ህመም ምልክቶች የሚታይባቸውን ግለሰቦች ጊዜ ሳይወስዱ በአቅራቢያ ወደሚገኝ ጤና ተቋማት ጊዜ እንዲሄዱ ማድረግ ለታማሚው የአእምሮ ጤና መሻሻል ከፍተኛ አስተዋጽኦ ይኖረዋል። • የአእምሮ ጤና ችግር ከሰው ወደ ሰው ተላላፊ እንዳልሆነ ማወቅ ለታማሚው የሚደረገውን እንክበካቤና ድጋፍ ከፍ ደርገዋል። • የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች የሚወሰዷቸው የአእምሮ ህመም ህክምና መድሃኒቶችና ሌሎች ህክምናዎች ውጤታማ እንዲሆኑ ህክምናዎቹ ሳይቆራረጡ እንዲወስዱ ከትትላቸውን እንዳያቋርጡ ቢከታተሏቸው ለአእምሮ ጤናቸው መሻሻል አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።
	የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ምን ማለት እንደሆነና የአእምሮ ህመም ሲከሰት ሊታዩ የሚችሉ ምልክቶች ምን እንደሆኑ ለማህበረሰቡ ማሳወቅ የአእምሮ ህመም ምልክት የሚታይባቸው ሰዎች ጊዜ ሳይወስዱ ባለሞያ እንዲያማክሩ ይረዳል።
	ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ምንነት እና የአእምሮ ህመም ምልክቶች ላይ በቤተሰብ እና በጓደኞች መካከል መወያየት የአእምሮ ህመም ሲከሰት ቶሎ ለመለየትና ለማሳከምም ያስችላል።
	የጤና ሚኒስቴር/አመራሩ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ምንነት እና የአእምሮ ህመም ምልክቶች በተመለከተ ትምህርቶች በተለያዩ መልኮች ቢሰጡ የማህበረሰባችንን የአእምሮ ጤና እና የአእምሮ ህመም ግንዛቤ እንዲቸምር ያግዛል።

የአእምሮ ህመሞችን መንስኤዎች ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሳል።
	የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማወቅ በጊዜ ለመታከም፣ ህክምናን ሳያቆራርጡ ለመቀጠል እና ከስነልቦና ጫና ነጻ ለመሆን ይረዳል።
	የሃይማኖት አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤ፣ የማግለል እና የአድልኦ ዝንባሌን ይቀንሳል። ታማሚዎችን ከመንፈሳዊ ህክምና በተጓዳኝ ዘመናዊ ህክምና ማድረግ እንዳለባቸው ቢመክሩ፣ የህክምናው ውጤት የተሻለ ይሆናል
	ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሳል።
	የሃገር ሽማግሌዎች	<ul style="list-style-type: none"> የአእምሮ ህመም መንስኤ ምክንያቶች ስነ-ህይወታዊ፣ የስነ-ልቦናዊ የማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ መሆናቸውን ማስተማር ማህበረሰቡን ስለአእምሮ ህመም ያለውን ባህላዊና ሃይማኖታዊ ህሳቤና የማግለል ዝንባሌን ይቀንሳል።
የአእምሮ ህመሞች በዘመናዊ ህክምና ይድናል ብሎ አለማሰብ	አጠቃላይ ማህበረሰብ/ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ማወቅ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ያሻሽላል።

		<p>የአዕምሮ ህመም ተጠቂዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ማወቅ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎችን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ያሻሽላል።
		<p>ጤና ባለሙያዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ዘመናዊ ህክምናን በመጠቀም ከአእምሮ ህመምን ማዳንና የአእምሮ ጤናን መጠበቅ እንደሚቻል ለአመራር አካላት፣ ለማህበረሰቡ እና ለአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ማስተማር ዘመናዊ የህክምና አቅርቦት እንዲያደግና እና የማህበረሰቡ የአእምሮ ጤና አገልገሎት ተጠቃሚነት እንዲጨምር ያደርጋል።።።
<p>የአዕምሮ ህመምን ማግለልና መድሎ መኖር</p>	<p>አጠቃላይ ማህበረሰብ/ቤተሰብ/ጓደኛ</p>	<p>አጠቃላይ ማህበረሰብ/ቤተሰብ/ጓደኛ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ህመም እንደሚኖረውም ህመም ታክሞ የሚደኑ መሆኑን የተረዳ ማህበረሰብ የአእምሮ ህመም ተጠቂ የሆኑ አባላቶቹን አቃፊ ደጋፊ እና አሳታፊ ይሆናል። • የአእምሮ ህመም እንደሚኖረውም ህመም ታክሞ የሚደኑ ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ ለአዕምሮ ህመም ተጠቂዎች ፍቅር፣ እንክብካቤና ድጋፍ ያደርግላቸዋል። • የአእምሮ ህመም እንደሚኖረውም ህመም ታክሞ የሚደኑ ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ የአዕምሮ ህመም ተጠቂ አባላቶቹን ሰብዓዊ መብታቸውና ክብራቸው ለመጠበቅ ይችላል። • የአእምሮ ህመም እንደሚኖረውም ህመም ታክሞ የሚደኑ ህመም መሆኑን የተገነዘበ ማህበረሰብ የአዕምሮ ህመም ተጠቂዎች ላይ ማግለልና መድሎ የማይደርግ ይሆናል።
		<p>ጤና ባለሙያዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ችግር ያጋጠማቸውን ሰዎች እንደሌሎች ታካሚዎች ሁሉ ክብራቸውን እና መብታቸውን ያገናዘበ የህክምና አገልግሎት ፣ክትትልና ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው መገንዘብ ፋህረህ ፣ ተንክካቤና ተገልጋይ አካባቢ ባለሙያ ያደረጋል። • የማህበረሰቡን ስለ አእምሮ ጤና እና የአእምሮ ህመም ያለውን ግንዛቤ ለማሳደግና መስራት ስለ አእምሮ ህመምተኛ ያለውን አሉታዊ አመለካከት ለመለወጥ እና አዕምሮ ጤና መታወክና ህመም ያለባቸው ሰዎች ላይ የሚደርሰውን መገለልንና መድሎ ለማስወገድ ያግዛል።

		<ul style="list-style-type: none"> • አመራሩና ሌሎች ፖሊሲ አወጪ አካላት የአዕምሮ ጤና ችግሮች ለማህበረሰብ የጤና ችግሮች ያለውን ድርሻ (burden) በማህበረሰቡ እና በሃገር ላይ የሚያደርሰውን ተጽዕኖ ነባራዊ የአገልግሎት ክፍተቶችን እና የአእምሮ ጤና ችግር የሚያስከትለውን የሙብት ጥሰት በተመለከተ የግንዛቤ ማሳደግ፣ የአድቮካሲ ስራ መስራት፣ የአእምሮ ጤና አዋጅ እንዲጸድቅ ግፊት መፍጠር እና ሌሎችም አለም አቀፍ ስምምነቶች ተገባራዊ እንዲደረጉ መስራት የአእምሮ ህመም ተጠቂዎችን ህይወት በእጅጉ ያሻሽላል። • የአእምሮ ጤናን ስለሚያጎለብቱ ሁኔታዎች፣ የአእምሮ ህመም ከሚያመጡ ነገሮች የመጠበቅ ሙብትን በተመለከተ ከእምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መስራት የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ያሻሽላል። • የአእምሮ ጤናን ችግር የተከሰተበትን ሰው በጊዜ በመለየት፣ ህክምና እንዲያገኙ በማድረግ፣ የታዘዘላቸውን መድሃኒት በአግባቡ እንዲወስዱ በማድረግ፣ ማህበራዊ ድጋፍ እንዲያገኙ በማድረግ፣ ሙብታቸውና ክብራቸው በማስጠበቅ እና ማህበራዊ ተሳትፏቸውን ማረጋገጥ በተመለከተ ከእምነትና ባህል ተቋማት ጋር በቅንጅት መስራት የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ያሻሽላል። • ለአእምሮ ጤና ችግሮች ሊሰጡ የሚገባቸውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ለህብረሰቡ በማሳወቅ የአእምሮ ህመም ተጠቂዎች ተገቢውን ድጋፍ ጥበቃና እንክብካቤ እንዲያገኙ ያደርጋል።
የአእምሮ ህመሞች ህክምና የት እንደሚሰጥ አለማወቅ	አጠቃላይ ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/ ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ህክምና በመንግስት ጤና ተቋማት የት እንደሚሰጥ በተለያዩ የመረጃ መስተላለፊያ ዘዴዎች ማስተዋወቅ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነት ያሳድገዋል።
	ጤና ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና ተቋማት የአዕምሮ ጤና ህክምና እንደሚሰጡ ለማህበረሰቡ ቢያስተዋወቁ የአገልግሎቱ ተጠቃሚዎች ቁጥር እያደገ ይሄዳል።

<p>ህክምናን ወይም በሀኪም የታዘዘ መድሀኒትን ማቋረጥ</p>	<p>የአዕምሮ ህመም ተጠቂ/ ቤተሰብ/ጓደኛ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በሀኪም የታዘዘ የአእምሮ ህክምና መድሀኒቶችን ወይም ሌሎች ህክምናዎች ያለ ሀኪም እውቅና እና ፈቃድ ማቋረጥ ለህመሙ ማገርሸትና መባባስ እንደሚዳርግ ማወቅ ለጥንቃቄ ያግዛል። • ዘመናዊ የአዕምሮ ህክምና ከመንፈሳዊ የህክምና አገልግሎቶች ጋር እንደማይጋጭ መረዳት በሀኪም የታዘዘ መድሀኒት እንዳይቋረጥ ያግዛል። • የአእምሮ ጤና ችግር ያለባቸው የቤተሰብ አባል ወይም ጓደኛዎ የታዘዘላቸውን መድሀኒት በትክክል እየወሰዱ መሆኑን በመከታተል ቢደግፏቸው የአእምሮ ጤናቸው እንዲሻሻል ረዷቸው ማለት ነው።
<p>የአእምሮ ጤና አገልግሎት ውስንነት መኖር</p>	<p>የጤናው ዘርፍ አመራር</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ለአእምሮ ጤናን አገልግሎት ለማሳደግ የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ማድረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጅን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው። • በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የአእምሮ ጤናው ስራ ለመምራት ለማስተግበር ለመከታተል ለመደገፍ አስቸይ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ። • በማናኛውም የህክምና እና የጤና ሳይንስ ቅድመ አገልግሎት ስልጠና ለአእምሮ ጤና ትምህርት የሚመደበው የሰአት ድረሻ ከፍ ያለ እንዲሆን መስራት የጤና ባለሙያዎች ለአእምሮ ጤና እና ህመም የሚኖራቸውን እውቀት ከህሎት በራስ መተማመንና አመለካከት(attitude) ከፍ ያደርገዋል። • በማናኛውም የጤና ባለሙያ የስራ ወሰን ውስጥ (scope of practice) የአእምሮ ጤና አገልግሎት መስጠት ሃላፊነትና ግዴታ ቢደረግ የአእምሮ ጤና አገልግሎት ላይ የሚታየው የባለሙያ እጥረት በእጅጉ ይቀረፋል።

			<ul style="list-style-type: none"> • የአእምሮ ጤና ባለሞያዎች ስልጠና በመስጠት ላይ ያሉ የትምህርት ተቋማት ብዛትና ቅበላን ማስፋትና የባለሞያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል • የአእምሮ ጤና ባለሞያዎች ስልጠና እና የአእምሮ ጤና አገልግሎት ጥራት ለማረጋገጥ መስራት የማህበረሰቡን የአገልግሎት ፍላጎት ለማርካት ያግዛል። • በመስጠት ላይ ያሉ የትምህርት ተቋማት ብዛትና ቅበላን ማስፋትና የባለሞያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል • በስራ ላይ ላሉ የአእምሮ ጤና ባለሞያዎች ቀጣይነት ያለው የስራ ላይ ስልጠና ከማነቃቂያነት በተጨማሪ ጊዜውን ያገናዘበ እውቀትና ክህሎት ያላብሳል። • በሁሉም ሆስፒታሎች ደረጃውን የጠበቀ የአእምሮ ጤና አገልግሎት መኖር የጤና አገልግሎቱ ሁሉን አቀፍ በማድረግ ለማህበረሰቡ የመታከም መብት መልስ የሰጠ እና የአእምሮ ጤና አገልግሎት ቅብብሎቹ ቀጣይነት ለማረጋገጥ ይጠቅማል። • የአእምሮ ጤና አገልግሎት በመጀመርያ የህክምና አሃዶች ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድራል። • የአእምሮ ጤናን የሚያጎለብቱ፣ የአእምሮ ህመምን ከሚያስከትሉ መጠበቅ እና የአእምሮ ህመም ህክምና አገልግሎት ማግኘት ሰብአዊ መብት መሆኑን የአእምሮ ጤና ህግን በማጽደቅ ማሳየት ያስፈልጋል። • የጤና ተቋማት ለአእምሮ ጤና ህክምና ምቹ ቢሆኑ የሚያከም አካባቢን የሚፈጥር ይሆናል። • የአእምሮ ጤና አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መስጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚዊ ጫና ስር እነዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናዊ ቀጣይነትም ወሳኝ ይሆናል።
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • ለአእምሮ ጤና አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መማላት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል። • የአእምሮ ህመም ያለባቸው ሰዎች የህክምና አገልግሎት በሚገኙበት ጊዜና ወደ ማህበረሰባቸው በሚመለሱበት ጊዜ መብታቸው መጠበቁን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። • የአእምሮ ጤና መረጃዎችን ከነባር የመረጃ ስርአቱ ጋራ ማቀናጀት፣ መረጃን የማደራጀት እና ጥናትና ምርምሮችን ማድረግ የሚያስችሉ ሁኔታዎች መፈጠር በመረጃ ላይ የተደገፈ እቅድና ግምገማ ለመድረግ ያስችላል። • ለአእምሮ ህመሞች ህክምና አስፈላጊ የሆኑ ህክምናና የትክኖሎጂ ግብአቶችን በክልሎች ጋራ በመለየትና ቀጣይነት ባለው መልኩ የተሟሉ ይሆኑ ዘንድ መስራት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል። • መልቲ ሴክቶራል መድረክ መፍጠር የማህበረሰቡን የአእምሮ ጤና ለማጎልበት እና ከአእምሮ ህመም እና ጉዳት ለመከላከል የሚሰፈልጉ ስራዎችን ለመምራት የሚያስችል ይሆናል። • የአእምሮ ጤና ማጎልበቻ፣ ከአእምሮ ህመም መከላከያና የአእምሮ ህመም ህክምና መመሪያዎች እና የመርጃ መሳሪያዎችን በሁሉም ደረጃ እንዲዘጋጁ ማድረግ የአእምሮ ጤና አገልግሎቱ ደረጃውን የጠበቀ እንዲሆን ያደርጋል።
--	--	--	--

8.2.2 የሚጥል የአንጎል በሽታ /Epilepsy

የሚጥል ህመም(Epilepsy) ከማይተላለፉ የአእምሮ ስራ መዘባት ችግሮች አንዱ ሲሆን ምክንያት የለሽ (unprovoked) እና ተደጋጋሚ መጣሎች (seizures) የሚታይበት ህመም ነው። ከነርቭ ችግሮች ሁሉ አብዛኛውን ሰው የሚያጠቃ ሲሆን በሁሉንም የእድሜ እርከን ሊከሰትም የሚችል እንደነርቭ ስርአት ህመም አይነት ነው። መነሻዎቹ ብዙ ሲሆኑ በዘር የመተላፍ እድልም አለው። ከወሊድ ጋራ ተያይዞ በአንጎል ላይ የሚከሰቱ ጉዳዮች፣ በተለያዩ አደጋዎችና ከደም ግፊት እና ኢንፌክሽኖች ጋራ በተያያዘ ሊከሰት ይችላል። በአንዳንድ ሰዎች ላይም ምክንቱ ላይታዎቅ ይችላል።

የሚጥሉ ህመም ብዙ አይነት ቢሆኑም በዚህ ዝግጅት ትኩረት የሚሰጠው የሚጥል የአንጎል በሽታ አይነት የሚሆነው ራስን አስቶ የሚጥለውና የማንቀጥቀት አረፋ መድፈቅ ወዘተ ምልክተ የሚያሳየው ይሆናል። ይህ አይነቱ የአእምሮ ህመም ካልታከመ ለተለያዩ ጉዳዮችና አደጋዎች ከማጋለጡም በላይ በግላጭ የሚታይ የህመም ምልክት ስላለው ለአድልኦና መገለል የሚያጋልጥ ነው። ይሁን እንጂ ተገቢው ህክምና ከተደረገ በአብዛኛው በቁጥጥር ስር ሊውል ይችላል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በሚጥል በሽታ ዙሪያ የተሻለ እውቀት፣ አመለካከትና ክህሎት መኖር

የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለዩ ዋና ችግሮች

- የሚጥል በሽታ መንስኤዎችን ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ
- የሚጥል በሽታ ዘመናዊ ህክምና አለው ብሎ አለማሰብ
- የሚጥል በሽታ ተላላፊ ነው ብሎ ማሰብ
- የሚጥል በሽታ ላለባቸው ሰዎች የሚደረጉ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች
- ህክምናን ወይም በሀኪም የታዘዘ መድሀኒትን ማቋረጥ

አንኳር /ዋና መልእክቶች

አጠቃላይ ማህበረሰቡ/ ቤተሰብ/ጓደኛ/ሚጥል በሽታ ተጠቂዎች

- የሚጥል የአንጎል በሽታ ወይም ኢፒላፕሲ የማይተላለፍ የአዕምሮ ህመም ሲሆን ጤናማ ባልሆነ የአንጎል የኤሌክትሪክ ንዝረት የተነሳ በተደጋጋሚ ራስን መሳት መወደቅ እና የመሳሰሉ ምልክቶች የሚገለጹ የህመም አይነት መሆኑን መረዳት ስለሚጥል የአንጎል በሽታ ያለውን ሳይንሳዊ ግንዛቤን ይጨምራል።
- ስለ የሚጥል የአንጎል በሽታ ያለው ሳይንሳዊ መረዳት መጨመር ባህላዊና ሃይማኖታዊ አረዳድንና የሚያስከትሉትንም የማግለል ዝንባሌን፣ይቀንሰዋል።
- የሚጥል በሽታ በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና ሊቆጣጠሩት የሚችል መሆኑን ማወቅ ጊዜ ሳይወስዱ ዘመናዊ ህክምና ለመጀመርና ቀጣይነት ያለው ክትትል ለማድረግ ያግዛል።
- የሚጥል በሽታ በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና ሊቆጣጠሩት የሚችል መሆኑን ማወቅ የሚጥል የአንጎል ህመም ምልክቶች የሚታይባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ መታከም እንዲችሉ ለማበረታታት ያነሳሳል።
- የሚጥል የአንጎል በሽታ በንክኪ፣ ህምራቅ፣ ህመምተኛውን በመርዳት አንደማይተላለፍ ማወቅ ማግለልና አድልኦን ይቀንሳል።
- የሚጥል በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ እንደ ክብሪት ማጨስ ያሉ ልማዳዊ ድርጊቶች ህሙማኑን ለከፋ የጤና ችግር እንደሚዳርጉ ማወቅ ከተመሳሳይደድርጊት ይቆጥባል።
- የሚጥል በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ መደረግ ያለባቸውን ጠቃሚ የመጀመርያ ደረጃ ህክምና እርዳታዎችለወደቀው ህመምተኛ ድጋፍ ማድረግ፡-
- ሕመምተኛው አደገኛ ቦታ ላይ ከወደቁ ሲንፈራገጡ እራሳቸውን እንዳይገቡ ከዚህ ዓይነቱ ሥፍራ አርቀው ደግፈው ይያዟቸው፤
- በአካባቢ ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ቁሳቁሶችን ያስወግዱ፤ * የጠበቁ ልብሶች፣ ቀበቶ ካለ ያላሉላቸው፤
- በጉናቸው በማስተኛት፣ ምላሳቸውን እንዳይነክሱ በጥርሳቸው መካከል የምላስ ማራቂያ በወፍራም ጨርቅ የተጠቀለለ እስኪቢርቶ ያስገቡ፤
- ከአፍ የሚወጣውን ምራቅና ለሃጭ በንፁህ ጨርቅ ይጥረጉ፤
- መንፈራገጡን እስኪያቆሙ ድረስ በጉናቸው አስተኝተው ያቆዩ
- መንፈራገጡ ሲያቆም ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅት ይውሰዷቸው፤ ይህም በሚጥል በሽታ የተያዙት ግለሰብ ከስነ ልቦናዊ ጉዳት በተጨማሪ ለአካላዊ ጉዳት እንዳይጋለጡ ይረዳል።
- የሚጥል የአንጎል ህመም ያለባቸው ሰዎች በሃኪም የታዘዘላቸውን መድሃኒት እንዳያቋርጡ መከታተል፣ለጤንነታቸው መመለስ በእጅጉ እገዛ ደርጋል።
- የሚጥል የአንጎል ህመም ያለባቸው ሰዎች እሳት አጠገብ እንዳይደርሱ፣ገደል አጠገብ እንዳይንቀሳቀሱ፣እንዳይሞኙ፣መኪና እንዳያሸከረከሩ፣ ከባድ ማሽኖች አጠገብ እንዳይሰሩ...ወ.ዘ.ተ መርዳት ከህይወት መጥፋትና አካልዊ ጉዳት ያድናል።

የሃይማኖት አባቶች

- የሚጥል የአንጎል ህመም እንደ ሌሎች ህመሞች ሁሉ በፈጣሪ ቁጣ፣ እርግማን ወይም እርኩስ መንፈስ የሚመጣ አለመሆኑንን ማስተማር በሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂዎች ላይ የሚደርሰውን አድልዎና መገለል ይቀንሳል።
- የሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂዎች ከመንፈሳዊ ህክምና በተጓዳኝ ዘመናዊ ህክምና ማድረግ እንዳለባቸው መምከር የዘመናዊ ህክምና ሂደት እንዳይቆራረጥ ይጠቅማል፡

ጤና ባለሙያዎች

- የሚጥል የአንጎል በሽታ መንስዔዎችን ዙሪያ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን መስራት ስለ የሚጥል የአንጎል በሽታ ያለውን የማህበረሰቡን ግንዛቤ አመለካከትና እና ተግባር ይለወጠዋል።
- የሚጥል በሽታን በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና መቆጣጠር እንደሚቻል ማስተማር የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነት ይጨምራል።
- የሚጥል በሽታን ህመም ተጠቂዎች እንደሚገኝባቸውም ታማሚ ፍቅር፣ እንክብካቤና ድጋፍ እንደሚሹ ለማህበረሰቡ ማስተማር፣ ለታማሚዎቹ ጤና መሻሻል አመቺ ማህበራዊ ሁኔታን ይፈጥራል።

ጤና ተቋማት

- የሚጥል የአንጎል ህመም ተላላፊ እንዳልሆነ ማስተማሩ ስለሚጥል ህመም ያለውን ማህበረሰባዊ ግንዛቤ ያስተካክላል።

የሚጥል በሽታ ተጠቂ

- የሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂ ግለሰቦች በቂ እንቅልፍ ማግኘት ፤ ከአልኮል መጠጦችና እና ሌሎች አደንዛኝ እጾችን መጠቀም መቆጠብ ህመሙ እንዳይቀስቀስ ያደርጋል።
- የሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂ ግለሰቦች እራሳቸውን ለአደጋ ከሚያጋልጡ ቦታዎችን
- ሁኔታዎች (ከእሳት እና ገደል አጠገብ፣ በዋና ከመዝናናት ፣ መኪና መሽከርከር፣ ከባድ ማሽኖች አጠገብ...ወ.ዘ.ተ) መራቅ አለባቸው።
- በሀኪም የታዘዙ የሚጥል የአንጎል ህመም መድሀኒቶችን ያለ ሀኪም እውቅና እና ፈቃድ ማቋረጥ ለህመሙ ማገርሽትና ለሌሎች የከፋ የጤና ችግር እንደሚዳርግ ማወቅ ለጥንቃቄ ይጠቅማል።
- የሚጥል የአንጎል ህመም ህክምና ከመንፈሳዊ የህክምና አገልግሎቶች ጋር አንድማይጋጭ ማወቅ መድሀኒቱን ሳያቋርጡ ለመውሰድ ያግዛል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ቁልፍ መልዕክት
በሚጥል በሽታ ዙሪያ የተሻለ እውቀት፣ አመለካከትና ክህሎት መኖር	የሚጥል በሽታ መንስኤዎችን ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ	ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> የሚጥል የአንጎል በሽታ ወይም ኢፒሊፕሲ የማይተላለፍ የአዕምሮ ህመም ሲሆን ጤናማ ባልሆነ የአንጎል የኤሌክትሪክ ንዝረት የተነሳ በተደጋጋሚ ራስን መሳት መወደቅ እና የመሳሰሉ ምልክቶች የሚገለጹ የህመም አይነት መሆኑን መረዳት ስለሚጥል የአንጎል በሽታ ያለውን ሳይንሳዊ ግንዛቤን ይጨምራል። ስለ የሚጥል የአንጎል በሽታ ያለው ሳይንሳዊ መረዳት መጨመር ባህላዊና ሃይማኖታዊ አረዳድንና የሚያስከትሉትንም የማግለል ዝንባሌን፣ ይቀንሳል።
		የሃይማኖት አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> የሚጥል የአንጎል ህመም እንደ ሌሎች ህመሞች ሁሉ በፈጣሪ ቁጣ፣ እርግማን ወይም እርኩስ መንፈስ የሚመጣ አለመሆኑንን ማስተማር በሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂዎች ላይ የሚደርሰውን አድልዎና መገለል ይቀንሳል። የሚጥል የአንጎል ህመም ተጠቂዎች ከመንፈሳዊ ህክምና በተጓዳኝ ዘመናዊ ህክምና ማድረግ እንዳለባቸው መምከር የዘመባዊ ህክምና ሂደት እንዳይቆራረጥ ይጠቅማል።
		ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> የሚጥል የአንጎል በሽታ መንስኤዎችን ዙሪያ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎችን መስራት ስለ የሚጥል የአንጎል በሽታ ያለውን የማህበረሰቡን ግንዛቤ አመለካከትና እና ተግባር ይለወጠዋል።
	የሚጥል በሽታ ዘመናዊ ህክምና አለው ብሎ አለማሰብ	አጠቃላይ ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/ጓደኛ/ሚጥል በሽታ ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> የሚጥል በሽታ በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና ሊቆጣጠሩት የሚቻል መሆኑን ማወቅ ጊዜ ሳይወስዱ ዘመናዊ ህክምና ለመጀመርና ቀጣይነት ያለው ክትትል ለማድረግ ያግዛል። የሚጥል በሽታ በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና ሊቆጣጠሩት የሚቻል መሆኑን ማወቅ የሚጥል የአንጎል ህመም ምልክቶች የሚታይባቸውን ሰዎች ወደ ጤና ተቋም በመሄድ መታከም እንዲችሉ ለማበረታታት ያነሳሳል።

	<p>ጤና ባለሙያዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጥል በሽታን በዘመናዊ ህክምና ሊታከምና መቆጣጠር እንደሚቻል ማስተማር የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነት ይጨምራል። • የሚጥል በሽታን ህመም ተጠቂዎች እንደሚገኙም ታማሚ ፍቅር፣ እንክብካቤና ድጋፍ እንደሚሹ ለማህበረሰቡ ማስተማር፣ ለታማሚዎቹ ጤና መሻሻል አመቺ ማህበራዊ ሁኔታን ይፈጥራል።
<p>የሚጥል በሽታ ተላላፊ ነው ብሎ ማሰብ</p>	<p>አጠቃላይ ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/ ጓደኛ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጥል የአንጎል በሽታ በንክኪ፣ በምራቅ፣ ህመምተኛውን በመርዳት አንደማይተላለፍ ማወቅ ማግለልና አድልኦን ይቀንሳል።
<p>የሚጥል በሽታ ላለባቸው ሰዎች</p>	<p>ጤና ተቋማት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጥል የአንጎል ህመም ተላላፊ እንዳልሆነ ማስተማሩ ስለሚጥል ህመም ያለውን ማህበረሰባዊ ግንዛቤ ያስተካክላል።
	<p>ማህበረሰብ/ቤተሰብ/ ጓደኛ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጥል በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ እንደ ክብሪት ማጨስ ያሉ ልማዳዊ ድርጊቶች ህሙማኑን ለከፋ የጤና ችግር እንደሚዳርጉ ማወቅ ከተመሳሳይ ድርጊት ይቆጥባል። • የሚጥል በሽታ በሚከሰትበት ጊዜ መደረግ ያለባቸውን ጠቃሚ የመጀመርያ ደረጃ ህክምና እርዳታዎች ለወደቀው ህመምተኛ ድጋፍ ማድረግ፡- • ሕመምተኛው አደገኛ ቦታ ላይ ከወደቁ ሲንፈራገጡ እራሳቸውን እንዳይጎዱ ከዚህ ዓይነቱ ሥፍራ አርቀው ደግፈው ይያዟቸው፤ • በአካባቢ ጉዳት ሊያደርሱ የሚችሉ ቁሳቁሶችን ያስወግዱ፤ * የጠበቁ ልብሶች፣ ቀበቶ ካለ ያላሉላቸው፤ • በጉናቸው በማስተኛት፣ ምላሳቸውን እንዳይነክሱ በጥርሳቸው መካከል የምላስ ማራቂያ በወፍራም ጨርቅ የተጠቀለለ እስኪበርቱ ያስገቡ፤ • ከአፍ የሚወጣውን ምራቅና ለሃጭ በንፁህ ጨርቅ ይጥረጉ፤ • መንፈራገጡን እስኪያቆሙ ድረስ በጉናቸው አስተኝተው ያቆዩ

የሚደረጉ ጎጂ ልማዳዊ ድርጊቶች መኖር		<ul style="list-style-type: none"> • መንፈራገጡ ሲያቆም ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅት ይውሰዷቸው፤ ይህም በሚጠል በሽታ የተያዙት ግለሰብ ከሰነ ልቦናዊ ጉዳት በተጨማሪ ለአካላዊ ጉዳት እንዳይጋለጡ ይረዳል።
	የሚጠል በሽታ ተጠቂ	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጠል የአንጎል ህመም ተጠቂ ግለሰቦች በቂ እንቅልፍ ማግኘት፤ ከአልኮል መጠጦችና እና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም መቆጠብ ህመሙ እንዳይቀሰቀስ ያደርጋል ። • የሚጠል የአንጎል ህመም ተጠቂ ግለሰቦች እራሳቸውን ለአደጋ ከሚያጋልጡ ቦታዎችን ሁኔታዎች (ከእሳት እና ገደል አጠገብ፣ በዋና ከመዝናናት ፣ መኪና መሽከርከር፣ ከባድ ማሽኖች አጠገብ...ወ.ዘ.ተ) መራቅ አለባቸው።
ህክምናን ወይም በህኪም የታዘዘ መድሀኒትን ማቋረጥ	የሚጠል በሽታ ተጠቂ	<ul style="list-style-type: none"> • በህኪም የታዘዘ የሚጠል የአንጎል ህመም መድሀኒቶችን ያለ ህኪም እውቅና እና ፈቃድ ማቋረጥ ለህመሙ ማገርሽትና ለሌሎች የከፋ የጤና ችግር እንደሚዳርግ ማወቅ ለጥንቃቄ ይጠቅማል። • የሚጠል የአንጎል ህመም ህክምና ከመንፈሳዊ የህክምና አገልግሎቶች ጋር አንድማይጋጭ ማወቅ መድሀኒቱን ሳያቋርጡ ለመውሰድ ያግዛል።
	ቤተሰብ/ ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> • የሚጠል የአንጎል ህመም ያለባቸው ሰዎች በህኪም የታዘዘላቸውን መድሀኒት እንዳያቋርጡ መከታተል፤ ለጤንነታቸው መመለስ በእጅጉ እገዛ ደርጋል። • የሚጠል የአንጎል ህመም ያለባቸው ሰዎች እሳት አጠገብ እንዳይደርሱ፣ ገደል አጠገብ እንዳይንቀሳቀሱ፣ እንዳይሞኙ፣ መኪና እንዳያሸከረከሩ፣ ከባድ ማሽኖች አጠገብ እንዳይሰሩ...ወ.ዘ.ተ መርዳት ከህይወት መጥፋትና አካልዊ ጉዳት ያድናል።

8.2.3 በልጆች እና ወጣቶች ላይ የሚከሰቱ አዕምሮ ህመሞች

➤ በልጅነትና በአፍላ ወጣትነት እድሜ ላይ ያሉ ሰዎች በጎልማሳ ሰዎች ላይ የሚታዩ የአእምሮ ህመሞች ያጋጥሟቸዋል። በተጨማሪም ከእድገት ሂደታቸው ጋር የተያያዙ እና ባህሪያዊ ህመሞችም ያጋጥሟቸዋል። በጥቅሉ በልጅነት ወቅት የሚከሰቱ የአዕምሮ ህመሞች 12-25% ያህል ህጻናትና ወጣቶች ላይ ይታያል። እነዚህም ጠንቅቆ ማዎቅ መለየትና ተገቢውን ስራ መስራት በልጅነትና በአፍላ ወጣትነት እድሜ ክልል ያሉትን የህብረተሰብ ክፍል እድገት የተሳለጠ እነዲሆን ከማድገርም በላይ በአዋቂነት እድሜ ሊያጋጥም የሚችለውን የአእምሮ ህመም መከሰት ለመቀነስ አስተዋጽኦ ይኖረዋል።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- በልጆች እና ወጣቶች የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ተጠቃሚነት

የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለዩ ዋና ችግሮች

- በልጆች እና ወጣቶች ላይ የሚከሰቱ የአዕምሮ እድገት ውስንነት እና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች ላይ ግንዛቤ አለመኖር
- የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች መንስኤዎችን ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ
- የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች ህክምና አለው ብሎ አለማሰብ
- የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች የት እንደሚሰጥ አለማወቅ
- የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች አገልግሎት መስጫ ማዕከላት ውስንነት መኖር
- የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች አጋላጭ መንስኤ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን አለማወቅ።

አንኳር /ዋና መልእክቶች

ማህበረሰብ/ቤተሰብ /ጎረቤት

- በልጆች ላይ የሚከሰት የአዕምሮ ህመም ማለት አንድ ልጅ ከተለመደው መደበኛ ከሚባለው ውጭ የአስተሳሰብ ፤የስሜት ወይም የባህርይ ለውጥ ሲኖር እና በዕሜያቸው የሚጠበቅባቸውን የእድገት ለውጥ ማሳየት መሳን መሆኑን ማወቅ የልጆችን የአእምሮ ጤና ችግር በጊዜ ለመለየት ያግዛል።

- ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ዉስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህሪያዊ ችግሮችን መሆናቸውን ማወቅ በጊዜ ከባለሞያ ጋራ ለመመካከርና የህክምና እርዳታ ለመሻት ይረዳል።
- በልጆች ላይ የሚከሰት የአዕምሮ ህመም ምልክቶች፡-

ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች

- በልጅነት ዕድሜ ወቅት በትክክለኛው ጊዜ መዳሀና መቆም አለመቻል፡
- እንደ እድሜ እኩያቸው የቋንቋ ክህሎት ያለማዳበር
- የትምህርት አቀባበል ችግር-የማንበብና የማጻፍ፣የማስላት ክህሎት ችግር
- የቋንቋ እድገት ችግሮች

ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች (Autism Spectrum Disorder)

- ከፍተኛ የቋንቋ እድገት ሂደት ችግር
- የጎላ ማህራዊ ክህሎት ክፍተት
- አንድ አይነት ድርጊት ደጋግሞ ደጋግሞ ማድረግ

የአእምሮ እድገት ዉስንነት

- ዝቅተኛ የሆነ የአእምሮ ብቃት ላይ መገኘት (lower IQ) በተያያዘ ፤ነገሮችን ቶሎ የመረዳት ዉስንነት፣የማገናዘብና የማስተዋል ችግር፣የተለያዩ ችግሮችን የመፍታት አቅም ማነስ
- በእድሜያቸው የሚመጡ ራስን የመጠበቅ ተግባራትን ማከናወን አለመቻል ፣ዝቅተኛ የሆነ ግንኙነት ከማህበረሰቡ ጋር ለመኖር የሚግዙ የማህበራዊ ክህሎት እና የተግባብ ችግር መኖር

ባህርያዊ ችግሮች

- ቁጠላት ፣ ነገር ፈላጊነት፣ ተደባዳቢነት፣ አታላቅነት፣ ሌብነት፣ መጥፋት፣ ማምሸት፣ ስርአት መጣስ፣ ያለመታዘዝ፣ ጨካኝነት፣ አደገኝነት
- ተረጋግቶ መቀመጥ አለመቻል፣ ማተኮር አለመቻል፣ ችኩልነት፣ ራስን መቆጣጠር አለመቻል ሊኖራቸው ይችላል።
- በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እንደ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም፣ በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፣ የምግብ እጥረት፣ ያለጊዜው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ ከህጻናት የስነ አእመሮ ችግሮች ጋራ ተያያዝነት እንዳላቸው መረዳት ሳይንሳዊ ግንዛቤን ያሳድጋል።
- የልጆች የአዕምሮ እድገት ውስንነትና የባህርይ ለውጥ ችግሮች በየትኛውም ቤተሰብ ውስጥ ሊያጋጥሙ እንደሚችሉ መገንዘብ አግላይነትን ይቀንሳል።
- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች በዘመናዊ ህክምና ሊታዘዙና ሊሻሻሉና ሊድኑ እንደሚችሉ ማወቅ የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ይጨምራል።
- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች የህክምና አገልግሎት በጤና ተቋማት እንደሚሰጥ ማሳወቅ የአገልግሎት ተጠቃሚነትን ይጨምራል።

የጤና ባለሙያች/ማህበራዊ ሳይንስ ባለሙያዎች

- ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮችን በተመለከተ ለማህበረሰቡ ፣ ለአመራሩና ሌሎች አጋር አካላት የአዕምሮ የግንዛቤ ፈጠራና የኦክሲጎን ስራ በየደረጃው መስራት የችግሮቹ ተጠቂ ህጻናት ተገቢውን አረዳድ አያያያ እገዛና አገልግሎት እንዲያገኙ ያደርጋል።
- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እንደ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም፣ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፣ የምግብ እጥረት፣ ያለጊዜው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ፣ የምግብ እጥረት እና ኢንፌክሽኖችና ያልታወቁ ሌሎች ምክንያቶች ከህጻናት የስነ አእመሮ ችግሮች ጋራ ተያያዝነት እንዳላቸው ለአመራሩ ለማህበረሰቡና ለአጋር አካላት ማስገንዘብ እና በምርምረ ማስደገፍ ተገቢው የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲኖር ያደርጋል።
- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች በዘመናዊ ህክምና ሊታዘዙና ሊሻሻሉና ሊድኑ እንደሚችሉ ለአመራሩ ለማህበረሰቡና ለአጋር አካላት ማስገንዘብ እና በምርምረ ማስደገፍ ተገቢው የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲስፋፋ ያዘዛል።

- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች ዙር ማህበረሰቡን የማንቀሳቀስ ከአጋር አካለት ጋር በመቀናጀት ለአመራሩ ክፍለ የግንዛቤ ማስጨበጫና የአድቮኬሲ ስራ መስራት ተገቢው የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲኖር ያደርጋል።

ባለ ድርሻ አካላት

- ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮች ላይ ሰፊ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራት ሰፊ ማህበራዊ እንቅስቃሴና እና ሀገራዊ ምላሽ ያስገኛል።
- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮች ተጠቂዎች ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች በመለየት ተገቢውን ድጋፍና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ የህጻናቶቹን ችሎታዎች ለመለየት እና ለማሳደግ፣ የማስተካከያ ስልጠና ለማድረግ፣ አስፈላጊውን ሙያዊ ድጋፍ እና ህክምና ለማድረግ ያግዛል።

ት/ቤቶች

- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮች ምልክቶች የሚታይባቸው ተማሪዎች መለየት መቻል እና ለወላጆችና ለጤና ተቋማት ማሳወቅ ተገቢውን የህክምና እርዳታ በጊዜ እንዲያገኙ ፤ በትምህርታቸውም ውጤታማ እንዲሆኑ እና ትምህርታቸውን እንዳያቋርጡ ያደርጋል።

የሃይማኖት አባቶች

- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮች የልጆች የአዕምሮ እድገት ውስንነትና የባህርይ ለውጥ ችግሮች በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እነደ አልኮልና ሌሎች አደንዛኝ እጾችን መጠቀም፣ በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፣ የምግብ እጥረት፣ ያለጊዜው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ ከህጻናት የስነ አእምሮ ችግሮች ጋር ተያያዥነት እነዳላቸው ማስረዳት የማህበረሰቡን ሳይንሳዊ ግንዛቤ ይጨምራል።

የጤናው ዘርፍ አመራር

- ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ወሰንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች ህክምና መስጫ ለማሳደግ የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ማድረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጅን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው።
- በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የአእምሮ ጤናው ስራ ለመምራት ለማስተግበር ለመከታተልና ለመደገፍ አስቸኳይ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ።
- የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት የሰብስቦፕላኒቲ ስልጠና ቢሰፋፋ የባለሙያዎችም ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል
- የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት ህክምና በመጀመሪያ አሃዶች ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድረዋል።
- የአፍላ ወጣቶችና ህጻናት ህክምና አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መሰጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚዊ ጫና ስር እነዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናው ቀጣይነትም ወሳኝ ይሆናል።
- የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት ህክምና አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መማላት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል።

ቤተሰብ/ነፍሰጡር ሴቶች

- በእርግዝና ወቅት የእርግዝና ክትትል በአግባቡ ማድረግና ህመም ሲኖር ቶሎ መታከሙ፤ አልኮልና ሌሎች አድንዛዥ እጾችን አለመጠቀም፤ የተመጣጠነ ምግብ መወሰድ፤ ከወጥረትና ጭንቀት ራስን ነጻ ማድረግ፤ በቂ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ድጋፍ ማግኘት፤ በጤና ጣቢያዎች መወለድ፤ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ወሰንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮችን ለመቀነስ ይረዳል።
- የድህረ ወሊድ ክትትል ማድረግ፤ በተገቢው መንገድ መመገብ፤ ማስከተብ፤ በወቅቱ ማሳከምና ህክምናን መከታተል እና ከአደጋ መከላከል፤ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ወሰንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮችን ለመቀነስ ይረዳል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
<p>በልጆች እና ወጣቶች የአዕምሮ ጤና አገልግሎት ተጠቃሚነት</p>	<p>በልጆች ላይ የሚከሰቱ የአዕምሮ እድገት ውስንነት እና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች ላይ ግንዛቤ አለመኖር</p>	<p>ማህበረሰብ/ቤተሰብ /ጎረቤት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በልጆች ላይ የሚከሰት የአዕምሮ ህመም ማለት አንድ ልጅ ከተለመደውና መደበኛ ከሚባለው ውጭ የአስተሳሰብ ፤የስሜት ወይም የባህርይ ለውጥ ሲኖር እና በዕሜያቸው የሚጠበቅባቸውን የእድገት ለውጥ ማሳየት መሳን መሆኑን ማወቅ የልጆችን የአእምሮ ጤና ችግር በጊዜ ለመለየት ያግዛል። • ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮችን መሆናቸውን ማወቅ በጊዜ ከባለሞያ ጋራ ለመመካከርና የህክምና እርዳታ ለመሻት ይረዳል። • በልጆች ላይ የሚከሰት የአዕምሮ ህመም ምልክቶች፡- <ol style="list-style-type: none"> 1. ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች (Developmental Disorders) <ul style="list-style-type: none"> • በልጅነት ዕድሜ ወቅት በትክክለኛው ጊዜ መዳሀና መቆም አለመቻል፡ • እንደ እድሜ እኩያቸው የቋንቋ ክህሎት ያለማዳበር <ul style="list-style-type: none"> ○ የትምህርት አቀባበል ችግር-የማንበብና የማጻፍ፣የማስላት ክህሎት ችግር ○ የቋንቋ እድገት ችግሮች 2. ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች <ul style="list-style-type: none"> ○ ከፍተኛ የቋንቋ እድገት ሂደት ችግር ○ የጎላ ማህራዊ ክህሎት ከፍተት ○ አንድ አይነት ድርጊት ደጋግሞ ደጋግሞ ማድረግ 3. የአእምሮ እድገት ውስንነት(Intellectual Disability)

			<ul style="list-style-type: none"> ○ ዝቅተኛ የሆነ የአእምሮ ብቃት ላይ መገኘት (lower IQ) በተያያዘ ፤ ነገሮችን ቶሎ የመረዳት ውስንነት፤ የማገናዘብና የማስተዋል ችግር፤ የተለያዩ ችግሮችን የመፍታት አቅም ማነስ ○ በእድሜያቸው የሚመጡ ራስን የመጠበቅ ተግባራትን ማከናወን አለመቻል ፤ ዝቅተኛ የሆነ ግንኙነት ከማህበረሰቡ ጋር ለመኖር የሚግዙ የማህበራዊ ክህሎት እና የተግባቦት ችግር መኖር <p>4. ባህርያዊ ችግሮች (Childhood behavioral disorders)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ቁጠነት ፣ ነገር ፈላጊነት፣ ተደባዳቢነት፣ አታላቂነት፣ ሌሎች ማጠቃለያ፣ ማምሸት፣ ስርአት መጣስ፣ ያለመታዘዝ፣ ጨካኝነት፣ አደገኝነት ○ ተረጋግቶ መቀመጥ አለመቻል፣ ማተኮር አለመቻል፣ ችኩልነት፣ ራስን መቆጣጠር አለመቻል ሊኖራቸው ይችላል።
	የጤና ባለሙያች		<ul style="list-style-type: none"> ● ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማች ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮችን በተመለከተ ለማህበረሰቡ ፣ ለአመራሩና ሌሎች አጋር አካላት የአዕምሮ የግንዛቤ ፈጠራና የአድቮካሲ ስራ በየደረጃው መስራት የችግሮቹ ተጠቂ ህጻናት ተገቢውን አረዳድ አያያዩ እገዛና አገልግሎት እንዲያገኙ ያደርጋል።
	ባለ ድርሻ አካላት		<ul style="list-style-type: none"> ● ልጆች ላይ ሊከሰቱ የሚችሉ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማች ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግሮች ላይ ሰፊ የግንዛቤ ማስጨበጫ ስራዎች መስራት ሰፊ ማህበራዊ እንቅስቃሴና እና ሀገራዊ ምላሽ ያስገኛል። ● ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማች ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግር ተጠቂዎች ልዩ ፍላጎት ያላቸውን ተማሪዎች በመለየት ተገቢውን ድጋፍና ህክምና እንዲያገኙ ማድረግ የህጻናቸውን

			ችሎታዎች ለመለየት እና ለማሳደግ፣ የማስተካከያ ስልጠና ለማድረግ፣ አስፈላጊውን ሙያዊ ድጋፍ እና ህክምና ለማድረግ ያግዛል።
		ት/ቤቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግረ ምልክቶች የሚታይባቸው ተማሪዎች መለየት መቻል እና ለወላጆችና ለጤና ተቋማት ማሳወቅ ተገቢውን የህክምና እርዳታ በጊዜ እንዲያገኙ ፤ በእምህርታቸውም ውጤታማ እንዲሆኑ እና ትመህርታቸውን እንዳያቋርጡ ያደርጋል።
	ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች	ማህበረሰብ/ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እነደ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም፤ በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፤ የምግብ እጥረት፣ የሰላሳው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ ከህጻናት የስነ አእመሮ ችግሮች ጋር ተያያዝነት እነዳላቸው መረዳት ሳይንሳዊ ግንዛቤን ያሳድጋል። • የልጆች የአዕምሮ እድገት ውስንነትና የባህርይ ለውጥ ችግሮች በየትኛውም ቤተሰብ ውስጥ ሊያጋጥሙ እንደሚችሉ መገንዘብ አግላይነትን ይቀንሳል።
	መንስኤዎችን ከባህላዊና ከመንፈሳዊ እምነቶች ጋር ማያያዝ	የሃይማኖት አባቶች	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ ሌሎች የአእምሮ ህመሞችና እና ባህርያዊ ችግረ የልጆች የአዕምሮ እድገት ውስንነትና የባህርይ ለውጥ ችግሮች በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እነደ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም፤ በእርግዝና ወቅት የሚከሰቱ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፤ የምግብ እጥረት፣ የሰላሳው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ ከህጻናት የስነ አእመሮ ችግሮች ጋር ተያያዝነት እነዳላቸው ማስረዳት የማህበረሰቡን ሳይንሳዊ ግንዛቤ ይጨምራል።
		ጤና ባለሙያዎች /ማህበራዊ	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮች በእርግዝና ወቅት የማይመከሩ እነደ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን መጠቀም፤ የደም መፍሰስ እና የተለያዩ ህመሞችና ጎዳቶች፤

		ሳይንስ ባለሙያዎች	የምግብ እጥረት፣ ያለጊዜው መወለድ፣ ዝቅተኛ የክብደት መጠን፣ በጭንቅላት ላይ የሚከሰት አደጋ፣ የምግብ እጥረት እና ኢንፎርሜሽንና ያልታወቁ ሌሎች ምክንያቶች ከህጻናት የስነ አእመሮ ችግሮች ጋር ተያያዝነት እንዳላቸው ለአመራሩ ለማህበረሰቡና ለአጋር አካላት ማስገንዘብ እና በምርምረ ማስደገፍ ተገቢው የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲኖር ያደርጋል።
	የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ወስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች ህክምና የላቸውም ብሎ ማሰብ	አጠቃላይ ማህበረሰብ/ቤተሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ወስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች በዘመናዊ ህክምና ሊታገዙና ሊሻሻሉና ሊደኩ እንደሚችሉ ማወቅ የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ይጨምራል።
	የልጆች የአእምሮ እድገት ወስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች ህክምና የት እንደሚሰጥ አለማወቅ	ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ወስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች በዘመናዊ ህክምና ሊታገዙና ሊሻሻሉና ሊደኩ እንደሚችሉ ለአመራሩ ለማህበረሰቡና ለአጋር አካላት ማስገንዘብ እና በምርምረ ማስደገፍ ተገቢው የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲስፋፋ ያግዛል።
	የልጆች የአእምሮ እድገት ወስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች ህክምና የት እንደሚሰጥ አለማወቅ	አጠቃላይ ማህበረሰብ/ ቤተሰብ/ ጤና ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ወስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች የህክምና አገልግሎት በጤና ተቋማት እንደሚሰጥ ማሳወቅ የአገልግሎት ተጠቃሚነትን ይጨምራል።
	የልጆች የአእምሮ እድገት ወስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች	የጤናው ዘርፍ አመራር	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ወስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች ህክምና መስጫ ለማሳደግ የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ማድረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጅን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው።

<p>አገልግሎት መስጫ ማዕከላት ውስንነት መኖር</p>			<ul style="list-style-type: none"> • በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የአእምሮ ጤናው ስራ ለመምራት ለማስተባበር ለመከታተልና ለመደገፍ አስቸይ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ። • የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት የሰብስቦፕሻሊቲ ስልጠና ቢሰፋፋ የባለሙያዎችም ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል • የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት ህክምና በመጀመሪያ አሃዶች ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድረዋል። • የአፍላ ወጣቶችና ህጻናት ህክምና አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መሰጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚያዊ ጫና ስር እንዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናዊ ቀጣይነትም ወሳኝ ይሆናል። • የአፍላ ወጣቶችና የህጻናት ህክምና አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መማላት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል።
		<p>ጤና ባለሙያዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮች ዙር ማህበረሰቡን የማንቀሳቀስ ከአጋር አካለት ጋራ በመቀናጀት ለአመራሩ ክፍለ የግንዛቤ ማስጨበጫና የአድቮኬሲ ስራ መስራት ተገቢዉ የመከላከልን የህክም አገልግሎት እንዲኖር ያደርጋል።
<p>የልጆች እና ወጣቶች የአእምሮ እድገት ውስንነትና ከባህርይ ጋር የተያያዙ ችግሮች አጋላጭ መንስኤ</p>		<p>ቤተሰብ/ነፍሰጡር ሴቶች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በእርግዝና ወቅት የእርግዝና ክትትል በአግባቡ ማድረግና ህመም ሲኖር ቶሎ መታከሙ፣ አልኮልና ሌሎች አደንዛዥ እጾችን አለመጠቀም፣የተመጣጠነ ምግብ መውሰዱ፣ ከወጥረትና ጭንቀት ራስን ነጻ ማድረግ፣በቂ ማህበራዊና ስነልቦናዊ ድጋፍ ማግኘት፣ በጤና ጣቢያዎች መውለድ፣ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእምሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህሪያዊ ችግሮችን ለመቀነስ ይረዳል።

	<p>ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን አለማወቅ</p>		<ul style="list-style-type: none"> • የድህረ ወሊድ ክትትል ማድረግ፣ በተገቢው መንገድ መመገብ፣ ማስከተብ፣ በወቅቱ ማሳከምና ህክምናን መከታተል እና ከአደጋ መከላከል፣ ከእድሜ አንጻር የሚጠበቁ ክህሎቶች አለመታየት ችግሮች፣ ኦቲዝምና ተዛማጅ ችግሮች፣ የአእመሮ እድገት ውስንነት፣ እና ባህርያዊ ችግሮችን ለመቀነስ ይረዳል።
--	-----------------------------	--	--

9.2.4. ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች የመጠቀም ችግር

ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች መጠቀም ለተለያዩ ተላላፊ ምርቶች የሆኑና ተላላፊ ያልሆኑ ችግሮች የሚጋልጥ መሆኑ ይታወቃል። በተጨማሪም ሱስ አምጪ ነገሮችን ላይ የሚታየው አጠቃቀም ላይ ከጊዜ ወደጊዜ የመጠን ጭመሪ እየታየ ከሆነ ፤ ማቆም አለመቻል ወይም በማቆም ጊዜ የሚፈጠሩ ችግሮች የሚታዩ ከሆኑ፤ አብዛኛውን ጊዜ እና ገንዘብ ሱስ አምጪ ነገሮችን ለመጠቀም ማዋልን ከተስተዋል እና የሚጠበቁብንን ሃላፊነቶችን መወጣት እንዳለችል ካደረገንና እና የመሳሰሉት ችግሮች ከታዩ የሱስ ችግር ተከሰቷል ማለት ነው። በሀገራችን የሱስ አምጪ ነገሮችን በሶስት ክፍለን እናያቸዋለን። እነኚህም የአልኮል ሱስ (5.5%²)፣ የጫት ሱስ (5%⁸) እና የአደንዛዥ እፅ/ድራግ ሱስ (0.85% (0.4-3.3)) በመባል ይታወቃሉ።

እንዲጎለብቱ የሚፈለጉ ባህሪያት

- የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎቶችን መጠቀም

የባህሪ ለውጥ ለማምጣት የተለዩ ዋና የባህሪ ችግሮች

- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች የሚያስከትሉትን ጉዳት አለመገንዘብ
- የሱስ ተጠቂ ነኝ ብሎ አለማሰብ/አለመቀበል
- ሱስኝነት በህክምና ይድናል ብሎ አለማሰብ
- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም የሚያስገኙትን ጊዜያዊ ለውጦች ምክንያት ዘለቄታዊ ችግር ውስጥ መግባት
- የሱስ ማገገሚያ ማዕከላት/ ህክምና የሚሰጡ ተቋማት ውሱን መሆን
- የሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ዘርፈ ብዙ ምላሽና ቁጥጥር ትግበራ ክፍተት መኖር

አንኳር /ዋና መልእክቶች

አጠቃላይ ማህበረሰቡ/ቤተሰብ/ጓደኛ

- ሱስ አምጭ ንጥረ ነገሮች (ጫት፣ አልኮል፣ ሲጋራ፣ ሀሽሽ፣ ሺሻ ወዘተ) ተፈጥሮአዊ ባልሆነ መንገድ የአእምሮ አሰራርን ሂደት ወስጥ ጣልቃ በመግባት የሰዎችን ሃሳብ፣ ስሜትና ባህሪ በመለወጥ፣ የእንቅልፍ ስርአት በማዛባት፣ የምግብ ፍላጎት እና ወ.ዘ.ተ ችግሮች እንደሚፈጥሩና ተላላፊም ተላላፊ ላልሆኑ ህመሞች፣የአዕምሮ ጤና ችግሮች፣ ስነልቦናዊ ማህበራዊና እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች እንደሚያጋልጡ ማወቅ ጠንቃቃ ያደርጋል።
- ሱስኝነት በህክምና ሊረዳ እንደሚችል ማወቅ ዘመናዊ የህክምና እርዳታ ለመሻት ያነሳሳል።

ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን ተጠቃሚዎች

- አንድ ሰወ የሚጠቀማቸው ሱስ አምጪ(ጫት፣ አልኮል፣ ሲጋራ፣ ሀሽሽ፣ ሺሻ ወዘተ) ነገሮች መጠን ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ከሄደ፣ለማቆም በሚሞክርነት ጊዜ ከፍተኛ ችግር ወስጥ ከገባ፣እነዚህን ሱስ አምጪ ነገሮችን ለመግኘትና በመጠቀም ብዙ ጊዜ የሚያባክንና ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ወስት ከተዘፈቀ የሱስ ችግር ወስጥ መግባቱን በማወቅ የባለሙያ እርዳታ እንዲፈልግ ያግዘዋል።
- ሱስኝነት በህክምና ሊረዳ እንደሚችል ማወቅ ከባለሙያ ጋር ስለችግሩ ጊዜ ሳይወስዱ ለመወያየት እና እርዳታ ለማግኘት ያግዛል።

የጤና ባለሙያዎች

- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የመጠቀም ደረጃ ምን ላይ እንደደረሰ፣ እና የሚያስከትለውን አካላዊ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ እና የማህበራዊ ደህንነት ችግሮችን ለአመራሩ፣ለማህበረሰቡ እና ለልማት አጋር ማስገንዘብ እና አብሮ መስራት አስፈላጊ የመከላከል እና የህክምና አገልግሎት እንዲኖር ይረዳል።
- በህክምና እርዳታ ከሱስ ተገቢነት መወጣት እንደሚቻል በማስተማር ማህበረሰቡ ዘመናዊ የህክምና እርዳታ ተጠቃሚነት ይጨምራል።
- የሱስ ህክምና የሚሰጥባቸውን ተቋማት አድራሻ ለተገልጋዮች ማሳወቅ የታካሚዎችን እንግልት ይቀንሳል።
- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም መቀጠል ለሱስ፣ ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሮአዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ሊዳርግ እንደሚችል ማስተማር የማህበረሰቡን የሱስ አምጪ ነገሮችን ተጠቃሚነት ሊቀንስ ይችላል።

- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የመጠቀም ደረጃ ምን ላይ እንደደረሰ፤ እና የሚያስከትለውን አካላዊ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ እና የማህበራዊ ደህንነት ችግሮችን ለአመራሩ፣ ለማህበረሰቡ እና ለልማት አጋር ማስገንዘብ እና አብሮ መስራት አስፈላጊው የመከላከል እና የህክምና አገልግሎት እንዲኖር ይረዳል።

ባለድርሻ አካላት

- ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም የሚያስከትለውን አካላዊ፣ ስነ-አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ፣ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ዙሪያ የግንዛቤ ማስጨበጫ እና የአድቮኬሲ ስራዎችን ቢሰሩ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን ላይ ተገቢው ትኩረት እንዲደረግ ያስችላል።
- በሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ላይ የወጡ የህግ ማዕቀፎች ተግባራዊ እንዲደረጉ በየደረጃው አድቮኬሲና የማህበረሰብ ንቅናቄ ስራዎች ተግባራዊ ማድረግ ማህበረሰቡን ከሱስ አምጪ ነገሮች ጉዳት ለመከላከል እና አስፈላጊውን አገልግሎት ለማስፋፋት ያስችላሉ።
- የአእምሮ ጤናን ለማጎልበት፣ የአእምሮ ህመምን ለመከላከል የሚያስችል ዘርፈ ብዙ መሪ እቅድ፣ አመታዊ እቅድ፣ የስራ ክፍፍል፣ ሃብት የማሰባሰብ ስራ፣ የክትትልና የግምገማ ስርአት መዘርጋት የህብረተሰቡን የአእምሮ ጤና ለማረጋገጥ ያስችላል።
- በምርት አቅርቦት፣ ዝውውርና አጠቃቀም ዙሪያ ህግ ያልወጣላቸው ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች (ለምሳሌ፡- ጫት) ላይ የህግ ማዕቀፍ እንዲኖር የግንዛቤ ማስጨበጫ እና የአድቮኬሲ ስራዎች ተጠናክረው እንዲሰሩ ማድረግ እየደረሰ ያለውን ጉዳት ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያግዛል።

ወጣቶች/ተጠቃሚዎች/ማህበረሰብ

- ጊዜያዊ የስነ-አዕምሯዊ አዎናታዊ ለውጦችን በመሻት ምክንያት ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም መቀጠል ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሯዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች እንደሚያጋልጥ ማወቅ ጠንቃቃ ያደርጋል።

ጤና ተቋማት

የጤና አጠባበቅ ትምህርት ውስጥ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀምና መቀጠል ለሱስ፣ ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሯዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ሊዳርግ እንደሚችል ትምህርት እንዲሰጥ ማድረግ ሱስ አምጪ ነገሮች ተጠቃሚነት ይቀንሳል።

የጤናው ዘርፍ አመራር

- የሱሰኝነት ህክምና መስጫ ማዕከላት ለማሳደግና በሂደት ለመጨመር የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ቢደረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጂን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው።
- በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የሱሰኝነት ህክምና ተሃድሶ ስራ ለመምራት ለማስተግበር ለመከታተልና ለመደገፍ አስቸታይ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ።
- የሱሰኝነት ህክምና ተሃድሶ ስልጠና ቢሰፋፋ የባለሙያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል
- የሱሰኝነት ህክምናና ተሃድሶ ላይ እየሰሩ ላሉ ባለሙያዎች የአቅም ማጎልበቻ ስልጠናዎች ቢሰጡ የህክምናውን ጥራት ያሻሽላቸዋል።
- የሱሰኝነት ህክምና በመጀመሪያ አሃዶች ጀምሮ ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድረዋል።
- የሱሰኝነት ህክምናና ተሃድሶ አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መስጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚያዊ ጫና ስር እንዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናው ቀጣይነትም ወሳኝ ይሆናል።
- የሱሰኝነት ህክምናና ተሃድሶ አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መግባት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል።
- የጤና ተቋማት ለሱስ ህክምና እና ለማገገሚያ አገልግሎት ምቹ እንዲሆኑ ማድረግ የታካሚዎችን የመዳንና የማገገም ሂደት ያፋጥነዋል።

የምግብ መድሃኒትና የጤና ቁጥጥር ባለስልጣን፣

- በሚመረቱ የሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ላይ በተጠቃሚዎች ዘንድ የሚያስከትለው የጤና ጉዳት በምርቱ ላይ ማስቀመጥ ተጠቃሚው በመረጃ ላይ የተደገፈ ወሳኔ እንዲያደርጉ ያደርጋል።

ንግድና ኢንዱስትሪ ሚኒስቴር

- ሱስ የሚያሰጡ ነገሮች ምርት፣ ስርጭት፣ ሽያጭ ላይ አስፈላጊ የፖሊሲ የህግ እና የቁጥጥር ስራዎች ማድረግ እያሻቀበ ያለውን የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱሰኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።

ገቢዎች ሚኒስቴር

ወደ ሀገር ውስጥ የሚገቡ ሱስ የሚያሰጡ ነገሮች ላይ ቀረጥ ቢጨምሩ እና በማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው ይዘት) መኖሩን ቢያረጋግጡ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።

የህግ አስከባሪ አካላት/ ጠቅላይ አቃቤ ህግ፣

ሱስ የሚያሰጡ ነገሮች በህገወጥ መንገድ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ማድረግ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።

መገናኛ ብዙሀን

- ለማህበረሰቡ ሱስ የሚያሰጡ ነገሮች ዘለቄታዊ ግዳት ቢያስተምሩ ዞኖችን ከእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ይከላከላሉ።
- ሱስኝነት ሊታከም እንደሚችልና ህክምናዊ ስለሚሰጡባቸው ጠቋሚ ጥቆማ ቢደርጉ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ይጨምረዋል።
- ሱስ የሚያሰጡ ነገሮች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መጠቀምን የሚያበረታቱ ማስታወቂያዎችና የኪነ ጥበብ ስራዎችን እንዳይሰራጩ ማድረግ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።

የትምህርት ቤት ማህበረሰብ

- ሱስ ስለሚያመጡ ነገሮችና ስለሚያስከትሉት ጉዳት ለተማሪዎችና ለትምህርተ ቤት ማህበረሰቡ ቢያስተምሩና ተማሪዎችም ለቤተሰቦቻቸው የተማሩትን ትምህርተ ቢስተላልፉ ሱስ የሚያመጡ ነገሮች መጠቀምንና ሱስኝነትን ለመቀነስ ያግዛል።

እንዲመጡ የሚፈለጉ ባህርያት	ሥነ-ባህርይን በተመለከተ የተለየ ዋና ችግር	የተመረጠ ታላሚ	ዋና መልዕክት
የአዕምሮ ጤና መረጃዎችንና አገልግሎቶችን መጠቀም	ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች የሚያስከትሉትን ጉዳት አለመገንዘብ	ወጣቶች/ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> ሱስ አምጭ ንጥረ ነገሮች (ጫት፣ አልኮል፣ ሲጋራ፣ ሆሽሽ፣ ሺሻ ወዘተ) ተፈጥሮአዊ ባልሆነ መንገድ የአእምሮ አሰራርን ሂደት ወስጥ ጣልቃ በመግባት የሰዎችን ሃሳብ፣ ስሜትና ባህሪ በመለወጥ፣ የእንቅልፍ ስርአት በማዛባት፣ የምግብ ፍላጎት እና ወ.ዘ.ተ ችግሮች እንደሚፈጥሩና ተላላፊም ተላላፊ ላልሆኑ ህመሞች፣ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፣ ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊና እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች እንደሚያጋልጡ ማወቅ ጠንቃቃ ያደርጋል።
		ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን ተጠቃሚዎች	<ul style="list-style-type: none"> አንድ ሰው የሚጠቀማቸው ሱስ አምጪ (ጫት፣ አልኮል፣ ሲጋራ፣ ሆሽሽ፣ ሺሻ ወዘተ) ነገሮች መጠን ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመረ ከሄደ፣ ለማቆም በሚሞክሩት ጊዜ ከፍተኛ ችግር ወስጥ ከገባ፣ እነዚህን ሱስ አምጪ ነገሮችን ለመግኘትና በመጠቀም ብዙ ጊዜ የሚያባክንና ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ወስት ከተዘፈቀ የሱስ ችግር ወስጥ መግባቱን በማወቅ የባለሙያ እርዳታ እንዲፈልግ ያግዘዋል።
		የጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የመጠቀም ደረጃ ምን ላይ እንደደረሰ፣ እና የሚያስከትለውን አካላዊ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ እና የማህበራዊ ደህንነት ችግሮችን ለአመራሩ፣ ለማህበረሰቡ እና ለልማት አጋር ማስገንዘብ እና ኦብሮ መስራት አስፈላጊው የመከላከል እና የህክምና አገልግሎት እንዲኖር ይረዳል።
		ባለድርሻ አካላት	<ul style="list-style-type: none"> ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም የሚያስከትለውን አካላዊ፣ ስነ-ልቦናዊ፣ ስነ-ልቦናዊ፣ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ዙሪያ የግንዛቤ ማስጨበጫ እና የኡሮኮኪስ ስራዎችን ቢሰሩ ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን ላይ ተገቢው ትኩረት እንዲደረግ ያስችላል።
		አጠቃላይ ማህበረሰብ/ቤተሰብ/ጓደኛ	<ul style="list-style-type: none"> ሱስኝነት በህክምና ሊረዳ እንደሚችል ማወቅ ዘመናዊ የህክምና እርዳታ ለመሻት ያነሳሳል።

ሱሰኝነት በህክምና ይድናል ብሎ አለማሰብ	የሱስ ተጠቂዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ሱሰኝነት በህክምና ሊረዳ እንደሚችል ማወቅ ከባለሙያ ጋራ ስለችግሩ ጊዜ ሳይወስዱ ለመወያየት እና እርዳታ ለማግኘት ያግዛል።
	ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • በህክምና እርዳታ ከሱስ ተገዢነት መወጣት እንደሚቻል በማስተማር ማህበረሰቡ ዘመናዊ የህክምና እርዳታ ተጠቃሚነት ይጨምራል። • የሱስ ህክምና የሚሰጥባቸውን ተቋማት አድራሻ ለተገልጋዮች ማሳወቅ የታካሚዎችን እንግልት ይቀንሳል።
ሱስ አምጬ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም የሚያስገኙትን ጊዜያዊ ለውጦች ምክንያት ዘለቄታዊ ችግር ውስጥ መግባት	ወጣቶች/ተጠቃሚዎች/ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ጊዜያዊ የሱስ-አዕምሯዊ አዎንታዊ ለውጦችን በመሻት ምክንያት ሱስ አምጬ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም መቀጠል ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሯዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች እንደሚያጋልጥ ማወቅ ጠንቃቃ ያደርጋል።
	ጤና ባለሙያዎች	<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ አምጬ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም መቀጠል ለሱስ፣ ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሯዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ሊዳርግ እንደሚችል ማስተማር የማህበረሰቡን የሱስ አምጬ ነገሮችን ተጠቃሚነት ሊቀንስ ይችላል።
	ጤና ተቋማት	<ul style="list-style-type: none"> • የጤና አጠባበቅ ትምህርት ውስጥ ሱስ አምጬ ንጥረ ነገሮችን መጠቀም መቀጠል ለሱስ፣ ለአካላዊ፣ ስነ አዕምሯዊ፣ ስነ ልቦናዊ፣ ማህበራዊ እና ኢኮኖሚያዊ ችግሮች ሊዳርግ እንደሚችል ትምህርት እንዲሰጥ ማድረግ ሱስ አምጬ ነገሮችን ተጠቃሚነት ይቀንሳል።
	የጤናው ዘርፍ አመራር	<ul style="list-style-type: none"> • የሱሰኝነት ህክምና መስጫ ማዕከላትን ለማሳደግና በሂደት ለመጨመር የሚያስችል በጀት በፌዴራልና በክልሎች ደረጃ እንዲመደብ ቢደረግ የአእምሮ ጤናው ስትራቴጅን ለማስተግበር ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው። • በፌዴራልም ሆነ በክልሎች ደረጃ የአእምሮ ጤና ፕሮግራሞች ከላይ እስከታች በሰው ሃይል አሰራርና ግብአት ቢጠናከሩ የሱሰኝነት ህክምና ተሃድሶ ስራ ለመምራት ለማስተግበር ለመከታተልና ለመደገፍ አስቸጭ ሁኔታዎች ይፈጠራሉ።

<p>የሱስ ማገገሚያ ማዕከላት/ ህክምና የሚሰጡ ተቋማት ውሱን መሆን</p>		<ul style="list-style-type: none"> • የሱስኝነት ህክምና ተሃድሶ ስልጠና ቢሰፋፋ የባለሙያዎች ስብጥር ለሚፈለገው የአእምሮ ጤና አገልግሎት ፍላጎት ጋራ የተገናዘበ መሆኑን ማረጋገጥ የሚፈለገውን የአገልግሎት ደረጃ ለማሟላት ያግዛል • የሱስኝነት ህክምናና ተሃድሶ ላይ እየሰሩ ላሉ ባለሙያዎች የአቅም ማጎልበቻ ስልጠናዎች ቢሰጡ የህክምናውን ጥራት ያሻሽላል። • የሱስኝነት ህክምና በመጀመሪያ አሃዶች ጀምሮ ማስፋፋት የአገልግሎቱን ተደራሽነት ያሳድረዋል፡ • የሱስኝነት ህክምናና ተሃድሶ አገልግሎትን ከኪስ ወጪ በማያስከትል መልኩ መሰጠቱ ዜጎችን እና በነሱ ስር የሚተዳደሩ ላይ በኢኮኖሚያዊ ጫና ስር እነዳይወድቁ መከላከሉ ብቻ ሳይሆን ለህክምናው ቀጣይነትም ወሳኝ ይሆናል። • የሱስኝነት ህክምናና ተሃድሶ አገልግሎት አስፈላጊ የሆኑ መድሃኒቶች እና ሌሎች ግብአቶች መማላት የማህበረሰቡን አገልግሎት ተጠቃሚነት ቀጣይ ያደርገዋል። • የጤና ተቋማት ለሱስ ህክምና እና ለማገገሚያ አገልግሎት ምቹ እንዲሆኑ ማድረግ የታካሚዎችን የመዳንና የማገገም ሂደት ያፋጥነዋል።
	<p>ጤና ባለሙያዎች</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮችን የመጠቀም ደረጃ ምን ላይ እንደደረሰ፤ እና የሚያስከትለውን አካላዊ፣ አዕምሮአዊ፣ ስነ-ልቦናዊ ማህበራዊና ኢኮኖሚያዊ እና የማህበራዊ ደህንነት ችግሮችን ለአመራሩ፣ ለማህበረሰቡ እና ለልማት አጋር ማስገንዘብ እና አብሮ መስራት አስፈላጊው የመከላከል እና የህክምና አገልግሎት እንዲኖር ይረዳል።
<p>የሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ዘርፈ ብዙ ምላሽና ቁጥጥር ትግበራ ክፍተት መኖር</p>	<p>ባለድርሻ አካላት</p>	<ul style="list-style-type: none"> • በሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ላይ የወጡ የህግ ማዕቀፎች ተግባራዊ እንዲደረጉ በየደረጃው አድቮኬሲና የማህበረሰብ ንቅናቄ ስራዎች ተግባራዊ ማድረግ ማህበረሰቡን ከሱስ አምጪ ነገሮች ጉዳት ለመከላከል እና አስፈላጊውን አገልግሎት ለማስፋፋት ያስችላሉ።

	<ul style="list-style-type: none"> • የአክሲዮን ጤናን ለማጎልበት፤ የአክሲዮን ህመምን ለመከላከል የሚያስችል ዘርፈ ብዙ መሪ እቅድ፤ አመታዊ እቅድ፤ የሥራ ክፍፍል፤ ሃብት የማሰባሰብ ስራ፤ የክትትልና የግምገማ ስርዓት መዘርጋት የህብረተሰቡን የአክሲዮን ጤና ለማረጋገጥ ያስችላል። • በምርት አቅርቦት፣ ዝውውርና አጠቃቀም ዙሪያ ህግ ያልወጣላቸው ሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች (ለምሳሌ፡- ጫት) ላይ የህግ ማዕቀፍ እንዲኖር የግንዛቤ ማስጨበጫ እና የአድቮኬሲ ስራዎች ተጠናክረው እንዲሰሩ ማድረግ እየደረሰ ያለውን ጉዳት ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያግዛል።
የምግብ መድሃኒትና የጤና ቁጥጥር ባለስልጣን፣	<ul style="list-style-type: none"> • በሚመረቱ የሱስ አምጪ ንጥረ ነገሮች ላይ በተጠቃሚዎች ዘንድ የሚያስከትለው የጤና ጉዳት በምርቱ ላይ ማስቀመጥ ተጠቃሚው በመረጃ ላይ የተደገፈ ወሳኔ እንዲያደርጉ ያደርጋል።
ንግድ ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ የሚያሰዙ ነገሮች ምርት፣ ስርጭት፣ ሽያጭ ላይ አስፈላጊ የፖሊሲ የህግ እና የቁጥጥር ስራዎች ማድረግ እያሻቀበ ያለውን የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።
ገቢዎች ሚኒስቴር	<ul style="list-style-type: none"> • ቢወደሀገር ውስጥ የሚገቡ ሱስ የሚያሰዙ ነገሮች ላይ ቀረጥ ቢጨምሩ እና በማሸጊያዎች ላይ የተሟላ መረጃ (የምርት ቀን፣ የአገልግሎት ማብቂያ ጊዜ፣ በውስጡ ያለው ይዘት) መኖሩን ቢያረጋግጡ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።
የህግ አስከባሪ አካላት/ ጠቅላይ አቃቤ ህግ፣	<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ የሚያሰዙ ነገሮች በህገወጥ መንገድ ምርት፣ ስርጭትና ሽያጭ የሚያደርጉትን ለህግ እንዲቀርቡና እንዲታረሙ ማድረግ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።
መገናኛ ብዙሀን	<ul style="list-style-type: none"> • ለማህበረሰቡ ሱስ የሚያሰዙ ነገሮች ዘለቄታዊ ግዳት ቢያስተምሩ ዞኑን ከእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ይከላከላሉ። • ሱስኝነት ሊታከም እንደሚችልና ህክምናዊ ስለሚሰጡባቸው ጠቋማት ጥቆማ ቢደርጉ የማህበረሰቡን የዘመናዊ ህክምና ተጠቃሚነትን ይጨምረዋል።

			<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ የሚያሰዙ ነገሮች በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መጠቀምን የሚያበረታቱ ማስታወቂያዎችና የኪነ ጥበብ ስራዎችን እንዳይሰራጩ ማድረግ የእጽ ተጠቃሚነት እና ሱስኝነት ችግርን ለመቆጣጠርና ለመከላከል ያስችላል።
		የትምህርት ቤት ማህበረሰብ	<ul style="list-style-type: none"> • ሱስ ስለሚያመጡ ነገሮችና ስለሚያስከትሉት ጉዳተ ለተማሪዎችና ለትምህርተ ቤት ማህበረሰቡ ቢያስተምሩና ተማሪዎችም ለቤተሰቦቻቸው የተማሩትን ትምህርተ ቢስተላልፉ ሱስ የሚያመጡ ነገሮች መጠቀምንና ሱስኝነትን ለመቀነስ ያግዛል።