የማህበረሰብ አጋርነት (PARTNERSHIP) ማጠቃለያ

2023

DHHS MONTGOMERY COUNTY Department of Health and Human Services

healthy montgomery

ጤናማ ሞንትጎመሪ
(Healthy Montgomery)
ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ

የጤናማ ሞንትጎመሪ (Healthy Montgomery) የማህበረሰብ የጤና ፍላጎቶች ግምገማ አላማ

የማህበረሰብ የጤና ፍላጎቶች ግምገማ (CHNA) ስለ ሞንትጎመሪ ካውንቲ ማህበረሰብ የጤና እና የማህበራዊ ፍላጎቶች ፣ ችግሮች እና እንቅፋቶች ያብራራል። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ግለሰቦችን አስተያየት እና በጉዳዩ ዙሪያ ፍላጎት ያላቸውን ሰዎች ሀሳብ አካቷል።

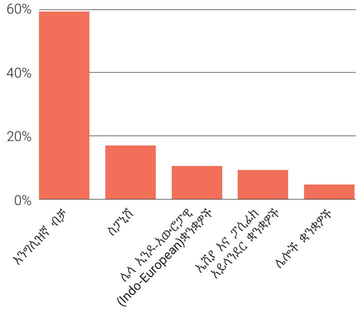
የሞንትጎመሪ ካውንቲ የ 2023 የማህበረሰብ የጤና ፍላጎቶች ግምገማ (CHNA) በካውንቲው ውስጥ ያሉ ቁልፍ የጤና ፍላጎቶችን ፣ እንቅፋቶችን እና ችግሮችን በተመለከተ 2,500 በላይ የማህበረሰብ አባላትን አይታ ያካተተ ነው። በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ላሉ ነዋሪዎች ፍትሃዊ የሆኑ የጤና እንክብካቤ ፕሮግራሞችን እና ፖሊሲዎችን ለማዘጋጀት እንደ ግብአት ያገለግላል።

ተገልጋዩ ማህበረሰብ፡-

ምስል 3.

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ማህበረሰብ መረጃዎች

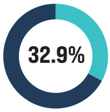
በቤት ውስጥ የሚነገሩ ቋንቋዎች፣ ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ



የመረጃ ምንጭ :- Montgomery County Council District Profiles 2022
የሕዝብ ቆጠራ ዳታ :- ACS 2020 5-year; Montgomery County Food Security Plan 2017

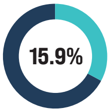
ሞንጎመሪ ካውንቲ

በውጭ አገር የተወለዱ ነዋሪዎች ፣በሞንትጎመሪ ካውንቲ ፣ ሜሪላንድ



ሜሪላንድ

በሜሪላንድ ውስጥ ያሉ በውጭ አገር የተወለዱ ሰዎች ብዛት

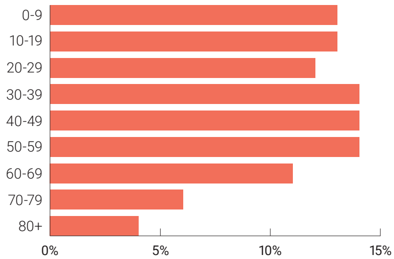


ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው ከኤልሳልቫዶር፣ ከሜሪንላንድ፣ ከቻይና፣ ከህንድ እና ከኢትዮጵያ የመጡ ናቸው ።

ምስል 3.1

የሕዝብ ብዛት በእድሜ ፤ ሞንትጎመሪ ካውንቲ

የሕዝብ ብዛት በእድሜ ፤ ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ሜሪላንድ



የመረጃ ምንጮች :- Montgomery County Trends: A Look at People, Housing and Jobs, January 2019 Census data: ACS 2020 5-year

አማካኝ እድሜ

ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ

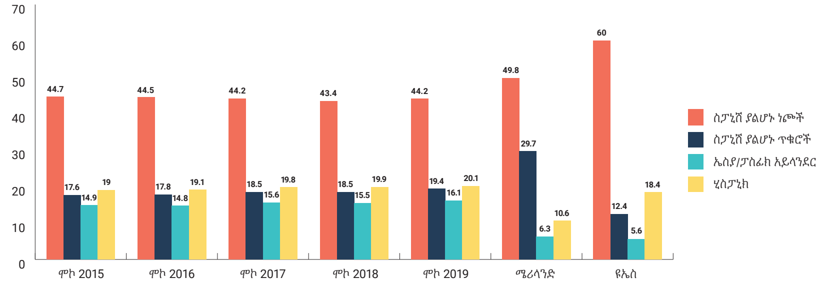
40

የአረጋውያን የህዝብ ብዛት

በ 2040 ከአምስት የካውንቲ ነዋሪዎች አንዱ 65 እድሜ እና ከዚያ በላይ ይሆናል።

ምስል3.2

ከ 2015 እስከ 2019 የሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ እና የዩኤስ የህዝብ ብዛት በተመረጡ መመዘኛዎች



የማህበረሰብ ተሳትፎ:-

ከ 2,500 በላይ የሞንትጎመሪ ካውንቲ የማህበረሰብ አባላትን የጤና ጉዳዮች፣ ፍላጎቶች እና እንቅፋቶች ምን እንደሆኑ ለማወቅ ቃለ መጠይቅ ተደርጎላቸዋል ወይም በዳሰሳ ጥናቶች ወስጥ ተሳትፈዋል።

የተሰበሰበው የመረጃ/የዳታ ውጤቶች

1374

ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በላይ የሆኑ ነዋሪዎች የዳሰሳ ጥናቶች ውስጥ **ተሳትፈዋል**

252

ነዋሪዎች በ **23 አነስተኛ የቡድን (focus group) ውይይቶች** ላይ ተሳትፈዋል

54

ከማህበረሰብ ተቋማት የተውጣጡ ግለሰቦች በ **11 ቃለ መጠይቆች** ላይ ተሳትፈዋል

842

ነዋሪዎች ለሞንትጎመሪ ካውንቲ ለኤልጂቢቲኪው+ **(LGBTQ+) ማህበረሰብ የዳሰሳ ጥናት ምላሽ ሰጥተዋል**

40

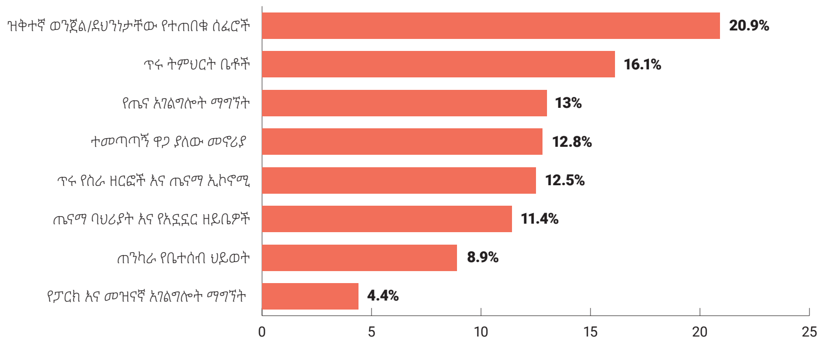
በአካባቢው የሚገኙ የመንግስት እና የግል የጥርስ ህክምና ቢሮዎች እና የጥርስ ህክምና ክሊኒኮች የዳሰሳ ጥናቱ ወስጥ ተሳትፈዋል

31

የማህበረሰብ ተቋማት በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ የጤና እና የማህበራዊ አገልግሎቶችን በተመለከተ መረጃ አጋርተዋል።

ጤናማ ማህበረሰብን ለመገንባት በጣም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች

ምስል 1. **ጤናማ ማህበረሰብን ለመገንባት በጣም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች**



> ጤናማ ማህበረሰብ ከአደንዛዥ እጽ ነፃ የሆነ ነው፣ ይሄ ለእኔ አንደኛ ደረጃ ጉዳይ ነው።

ጤናማ ማህበረሰብን ለመገንባት በጣም አስፈላጊ የሆኑ ነገሮች

"ሁሉም ሰው ለማህበረሰቡ የባለቤትነት ስሜት ይሰማዋል።"

"እንደ ፓርኮች ያሉ ተጨማሪ የአረንጓዴ ስፍራዎች"

ሰዎች የማህበራዊ፣
የኢኮኖሚያዊ እና
የትምህርት እድሎቻቸውን
ማስፋት ይችላሉ።

የጤና እንክብካቤ
በሚያስፈልገን ጊዜ
አገልግሎቱን ማግኘት
መቻል፣ለምሳሌ አስቸኳ
ይ የጤና እንክብካቤ
(urgent care)

የደህንነት መጠበቂያዎች፣
የእግረኛ መንገዶች፣
የተሽከርካሪ የፍጥነት
ገደቦችን የሚያከብሩ
ሰዎች...

ዋና ዋና የጤና ፍላጎቶች

የባህሪ (Behavioral) ጤና እና በአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ምክኒያት የሚመጡ ችግሮችን ለመቅረፍ የሚረዱ አገልግሎቶችን ማግኘት

የአእምሮ ጤንነት ለአጠቃላይ ደህንነት አስፈላጊ ነው። የአደንዛዥ እጽ መጠቀም ወይም ብቸኝነት መሰማት ጤናዎን ሊጎዳ ይችላል እና በአንዳንድ ከባድ በሆኑ ሁኔታዎች ራስን ወደ ማጥፋት ሊያመራ ይችላል። በአእምሮ፣ በስሜት መቃወስ እና በአደንዛዥ እጽ ችግሮች ዙሪያ እርዳታ ማግኘት መቻል ለስሜቶችዎ፣ ለአስተሳሰብዎ እና ለማህበራዊ ህይወትዎ የተሻለ አዎንታዊ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል። ይህም ጤናማ ማህበረሰብ ለመፍጠር ወሳኝ ነው።

ከ **100,000** ነዋሪዎች መካከል

14 ሞቶች

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ **በአደንዛዥ እጽ አጠቃቀም ችግር ምክንያት** የሚከሰቱ **ሞቶች**

የመረጃ ምንጭ 2021፣ Healthy Montgomery Core Measures

4

በ ሞንትጎመሪ ካውንቲ **የሚኖሩ ሰዎች** የአእምሮ ጤና ችግር **የሚያጋጥማቸው የቀናት ብዛት** በወር ውስጥ በአማካኝ።

የመረጃ ምንጭ 2023፣ County Health Rankings and Road Maps

"

የአእምሮ ጤና
አገልግሎት ማግኘት
በጣም ወሳኝ ነው፣ ይህ
ባለመሆኑ ብዙ የቤተሰብ
አባላትን አጥተናል።

በአካባቢዬ ያሉ ልጆች
እና ታዳጊዎች አስቸኳይ
እርዳታ ያስፈልጋቸዋል።

"

እንደ ትምህርት ፣ ገቢ ፣ የመኖሪያ ቤት ፣ የሥራ ቅጥር ፣ የምግብ ድጋፍ እና የግል ማህበራዊ አገልግሎቶች ያሉ የሰብአዊ አገልግሎቶችን ማግኘት

የትምህርት ፣ የገቢ ፣ የመኖሪያ ቤት ፣ የሥራ ቅጥር ፣ የምግብ ድጋፍ እና የግል ማህበራዊ አገልግሎቶችን ማለትም የቤት ውስጥ ድጋፍ ማግኘት ጤናማ ለመሆን በጣም አስፈላጊ ነገሮች ናቸው ። ማህበረሰቦች መሰረታዊ ፍላጎቶቻቸውን ለሟሟላት የሚያስችላቸውን አገልግሎት ካላገኙ ጤናማ እና የተሻለ ህይወት መኖር አይችሉም።

14%

50 ፕርሰንት ወይም ከዚያ በላይ የቤተሰብ **ገቢያቸውን ለመኖሪያ ቤት ክፍያ የሚያውሉ** የሞንትጎመሪ ካውንቲ ቤተሰቦች ብዛት

የመረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps

11%

ከ 18 ዓመት በታች የሆኑ እና በድህነት የሚኖሩ የሞንትጎመሪ ካውንቲ ልጆች ብዛት

መረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps

8.64%

ሁለተኛ ደረጃ ዲፕሎማ የሌላቸው የሞንትጎመሪ ካውንቲ ነዋሪዎች ብዛት

መረጃ ምንጭ 2020፣ County Health Rankings and Road Maps

> "መኖሪያ ቤት ሳይኖረን፣ያለብንን የጤና አጠባበቅ አገልግሎት የማግኘት ችግር መፍታት አንችልም።"

> "የሁለተኛ ደረጃ ትምህርታቸውን ያጠናቀቁ ተማሪዎች ኮሌጅ አይገቡም ምክንያቱም ለትምህርቱ የሚከፍሉበት መንገድ ስለሌላቸው ነው። አንዳንድ ስኮላርሺፖች አሉ፣ ነገር ግን የአሜሪካ ዜግነት የሌላቸው ተማሪዎች እንዲያመለክቱ አይፈቀድላቸውም።"

የፓርኮች፣ የህዝብ መገልገያዎች ፣ የጤና አጠባበቅ እና የመዝናኛ አገልግሎቶችን ማግኘት

መናፈሻዎችን፣ የህዝብ መገልገያ ቦታዎችን እና የጤና አጠባበቅ እና የመዝናኛ ቦታዎች አገልግሎትን ማግኘት መቻል ሰዎች ንቁ እንዲሆኑ ያግዛቸዋል። የማህበረሰቡ አባላት እነዚህን ቦታዎች ፍትሃዊ በሆነ መንገድ ማግኘት ወይም መገልገል ካልቻሉ ለበለጠ ሥር የሰደዱ በሽታዎች ይዳረጋሉ። ሁሉም ሰው የጤና አጠባበቅን የሚያግዙ እንደ መናፈሻዎች እና የመዝናኛ ቦታዎች ያሉ አገልግሎቶችን በቀላሉ ማግኘት መቻል በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሰዎች የበለጠ ንቁ እንዲሆኑ ያበረታታል።

17.6% **በትርፍ ጊዜያቸው ምንም አይነት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እንደማያደርጉ ሪፖርት ያደረጉ** ዕድሜያቸው 20 እና ከዚያ በላይ የሆናቸው የሞንትጎመሪ ካውንቲ ነዋሪዎች

የመረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps

"በእነዚህ የማህበረሰብ ማዕከላት ውስጥ የአካል ብቃት ፕሮግራሞችን ማስፋፋት አለብን። ይህም ነዋሪዎች ጥሩ አካላዊ ብቃት እንዲኖራቸው በተወሰነ ደረጃ እድል ይሰጣል።"

"በቤታችን ዙሪያ እንሮጥ ነበር ፣ነገር ግን በግንባታ ምክንያት አሁን ይህን ማድረግ አንችልም... አሁን ወደ ውጪ ለመውጣት በጣም ከባድ ነው።"

ጥራት ያለው የጥርስ ጤና አገልግሎት ማግኘት

በተቻለ መጠን ወደ ጥርስ ሀኪም አዘውትሮ መሄድ አስፈላጊ ነው። በአፍ ጤንነት ላይ ያለው የአገልግሎት ልዩነት እንደሚያሳየው ሁሉም ሰው ጤናማ የመሆን እድል ተመሳሳይ እንዳልሆነ ነው ፣ ይህም በህይወታቸው ጤናማ ለመሆን በሚያደርጉት ጥረት ላይ ተጽእኖ ያሳድራል። የጥርስ ጽዳትን እና ሕክምናን ጨምሮ ትክክለኛውን የጥርስ ህክምና ለማግኘት የሚከብድ ከሆነ ወደ ከፋ የጤና ችግር ሊያመራ ይችላል። ብዙ የጥርስ ህክምና አቅራቢዎች መኖራቸውን ማረጋገጥ የጥርስ ህክምናን ለብዙ ሰዎች ተደራሽ ለማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው። ማህበረሰቦች የጥርስ ህክምናን በቀላሉ ማግኘት ሲችሉ፣ የማህበረሰቡ አባላት በብዙ መልኩ ጤናማ የመሆን እድላቸው ሰፊ ነው።

1 በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ለእያንዳንዱ **790** ነዋሪዎች የጥርስ ሃኪም

የመረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps

"የማህበረሰቡ ከፍተኛ ፍላጎት የጥርስ ህክምና ማግኘት ነው... እጅግ በጣም ውድ ነው በተለይም ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ቤተሰቦች የበለጠ ውድ ነው።"

"መሠረታዊ አገልግሎት ማለትም እንደ [ጥርስ] ጽዳት ያሉ አገልግሎቶችን ለማግኘት ቀጠሮዎች እስከ 3 ወራት ይወስዳሉ።"

ተገቢ እና ደረጃውን የጠበቀ የመጀመሪያ ደረጃ የጤና አገልግሎት ማግኘት

የአንድን ማህበረሰብ ጤና ለመጠበቅ እንዲቻል የመጀመሪያው እርምጃ መሰረታዊ የጤና አገልግሎት ማግኘት ነው። እነዚህ አገልግሎቶች የጤና ክሊኒኮችን፣መድሃኒቶችን እና የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን ያካትታሉ። እንደ የጤና ኢንሹራንስ፣ መጓጓዣ እና የጤና መረጃን መረዳት/ማወቅ ግለሰቦች የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ማግኘት መቻላቸውን ለማረጋገጥ አስፈላጊ ናቸው። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ አንዳንድ ግለሰቦች የጤና እንክብካቤን በቀላሉ ማግኘት በማይችሉበት ጊዜ በጤንነታቸው እና በአድሜያቸው ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።

7%

በሞንትጎመሪ ካውንቲ የሚኖሩ **የጤና ኢንሹራንስ የሌላቸው ነዋሪዎች በፐርሰንት**

የመረጃ ምንጭ 2020፣ County Health Rankings and Road Maps

23.6%

ባለፈው ዓመት ውስጥ የዶክተር ወይም **የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ያላገኙ** የሞንትጎምሪ ካውንቲ ነዋሪዎች በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

24.1%

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ **የግል ዶክተር ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ** የሌላቸው ነዋሪዎች በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

> የ[ሞንትጎመሪ ካውንቲ] ህዝብ ብዛትን የሚመጥን የዶክተሮች ቁጥር የለም።
>
> በዚህ አገር ውስጥ የጤና እንክብካቤ ክፍያ ተመጣጣኝ አይደለም።
>
> የጤና እንክብካቤ ማግኘት እንደ መብት መቆጠር አለበት።

የልዩ (Specialty) እና የተራዘመ (Extended) የጤና እንክብካቤ ማግኘት

የልዩ *(specialty)* እንክብካቤ፣ በመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ በኩል መደበኛ ምርመራ ከተደረገ በኋላ ለተወሰኑ የጤና ችግሮች ሰዎች ተጨማሪ እርዳታ ለማግኘት የሚያስፈልጋቸውን እንክብካቤ ማግኘት እንዲችሉ ለማረጋገጥ አስፈላጊ ነው። የአስቸኳይ እንክብካቤ *(urgent care)* ፣ የቤት ውስጥ ጤና እንክብካቤ እና ሌሎችም አገልግሎቶች ለሰዎች የተሟላ ጤና አስፈላጊ ናቸው። ሰዎች እንደ የስኳር በሽታ ነርስ ወይም የልብ ሐኪም ያሉ ስፔሻሊስቶችን የማያገኙ ከሆነ ላሉባቸው የጤና ችግሮች ክትትል ለማድረግ ሊቸገሩ ይችላሉ።

7%

በሞንትጎመሪ ካውንቲ የሚኖሩ የጤና ኢንሹራንስ የሌላቸው ነዋሪዎች በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2020፣ County Health Rankings and Road Maps

4.5%

የጤና እንክብካቤን ለማግኘት የትራንስፖርት ችግር የሚገጥማቸው የሞንትጎመሪ ካውንቲ ነዋሪዎች በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

> የልዩ ሕክምና (specialty) አገልግሎቶች ከፑልስቪል (Poolesville) አካባቢ ቢያንስ ከ 8 እስከ 14 ማይል ርቀት ላይ ይገኛሉ።
>
> ሕመምተኞች ለሄሞዳያሊስስ (hemodialysis) ህክምና የሚልኩ “ክሊኒኮች” የሉም ፣ በተለይም የጤና ኢንሹራንስ ወይም የመኖሪያ ፍቃድ ከሌላቸው

የቴክኖሎጂ አገልግሎት ማግኘት

“ዲጂታል ክፍፍል” ‘digital divide’ ማለት አንዳንድ ማህበረሰቦች እንደ ኢንተርኔት፣ ኮምፒውተር እና ሞባይል ስልክ ያሉ ቴክኖሎጂዎችን በቀላሉ ማግኘት ሲችሉ ሌሎች ግን ማግኘት አይችሉም። ይህ ክፍተት/ልዩነት ሰዎች የጤና እንክብካቤ ማግኘት እንዳይችሉ ተጽእኖ ያሳድራል። የቴክኖሎጂ አገልግሎትን አለማግኘት የጤና አገልግሎት ልዩነቶችን ሊያባብስ/ሊያሰፋ የሚችል ማህበራዊ ጉዳይ ተደርጎ ይቆጠራል። የሁሉንም ጤና ለማሻሻል እንዲቻል ብዙ ሰዎች ስለ ዲጂታል ቴክኖሎጂ እንዲማሩ እና እንዲጠቀሙ ማገዝ አስፈላጊ ነው።

6% የብሮድባንድ **ኢንተርኔት የሌላቸው** የሞንትጎመሪ ካውንቲ **ቤተሰቦች** በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps

> ...[ሰዎች] ......ኮምፒዩተር የላቸውም ፣ለተወሰኑ አገልግሎቶች ለመመዝገብ ወይም አገልግሎቱን ለማግኘት እንዲችሉ የሞባይል ስልኮች ላይኖራቸው ይችላል። ቤተ መፃህፍቶች በማይሰሩበት ጊዜ አገልግሎቶችን ለማገኘት መመዝገብ ያልቻሉትን ሰዎች ለማግኘት የሚቻልበት መንገድ መኖር አለበት።

የመጓጓዣ አገልግሎት ማግኘት

የጤና አገልግሎት ሰጪዎች ጋር ለመሄድ ማህበረሰቡ በቀላሉ መንቀሳቀስ/ መጓዝ መቻሉ በጣም አስፈላጊ ነው። በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሰዎች አንዳንድ ግለሰቦች ወደ የጤና አገልግሎት የሚያገኙበት ስፍራ ለመሄድ ሲከብዳቸው ይችላል ብለው ይጨነቃሉ። የመጓጓዣ አገልግሎት አለማግኘት የሕክምና ዕርዳታ ማግኘትን ፣ ቀጠሮ መያዝን እና ጤንነትን መጠበቅን አስቸጋሪ ያደርገዋል። የመጓጓዣ አገልግሎት አለመኖሩ ጤናማ ምግብ መመገብ ፣ስራ ማግኘት ወይም የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ አስቸጋሪ ስለሚሆን ማህበራዊ ጤናን ይጎዳል። የመጓጓዣን አገልግሎት የበለጠ ማዳረስ በብዙ መልኩ ሰዎችን ጤናማ ለማድረግ ያግዛል።

4.5%

የጤና እንክብካቤን ለማግኘትየትራንስፖርት ችግር የሚገጥማቸው የሞንትጎመሪ ካውንቲ ነዋሪዎች በፐርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

45.1%

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ህዝብ ውስጥ **የህዝብ ትራንስፖርት ለመጠቀም ከሚኖሩበት አቅራቢያ ቦታ ላይ የማያገኙ ነዋሪዎች በፐርሰንት** ፣ይህም አውቶቡሶችን ወይም ባቡሮችን ያካትታል

የመረጃ ምንጭ 2019፣ County Health Rankings and Road Maps

"

ወደ [የዶክተሮች ስም] በምሄድበት ግዜ ጓደኞቼ፣ጎረቤቶቼ እና ቤተሰብ ካላደረሱኝ በስተቀር ወደ ህክምና ቦታ መሄድ አልችልም፣ታክሲዎች በጣም ውድ በመሆናቸው መጠቀም አልችልም።

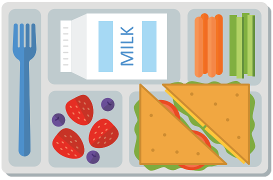
"

ንቁ የኑሮ ዘይቤ እና ጤናማ እና የተመጣጠነ አመጋገብ

ንቁ የኑሮ ዘይቤ እና ጤናማ አመጋገብ ጤናማ ሆኖ ለመቆየት እና በሽታዎችን ለመከላከል በጣም አስፈላጊ ነው። በቂ የአካል እንቅስቃሴ አለማድረግ እና በአግባቡ አለመመገብ የጤናዎን ሁኔታ ያባብሰዋል፣ ይህም ለረጅም ጊዜ ህመም የመጋለጥ እድሎችን ይጨምራል። አንዳንድ ማህበረሰቦች፣ በተለይም ችግሮች የገጠማቸው ፣ ተመጣጣኝ እና ጥሩ ጥራት ያለው ጤናማ ምግብ ማግኘት ሊከብዳቸው ይችላል በተጨማሪም አካባቢያቸው ጤናማ ያልሆነ ይዘት ያላቸው ብዙ ፋስት ፉድ *(fast food)* መሸጫዎች ሊኖሩ ይችላሉ። ሁሉም ሰው አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረጉን እና ጥሩ ምግብ መመገቡን ማረጋገጥ ማህበረሰቡ ጥሩ እንዲሆን ወሳኝ ነው።

37%	58%
በሞንትጎመሪ ካውንቲ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ውስጥ **ለነጻ ወይም ለቅናሽ የምሳ ዋጋ ብቁ የሆኑ ልጆች ብዛት በጥርሰንት**	በሞንትጎመሩ ካውንቲ ውስጥ **ከመጠን በላይ ውፍረት ያላቸው** አዋቂዎች በጥርሰንት
የመረጃ ምንጭ 2021፣ County Health Rankings and Road Maps	*የመረጃ ምንጭ 2020፣ Healthy Montgomery Core Measures*

"ካውንቲው እንደገና ሊያጤነው የሚገባው ነገር በትምህርት ቤቶች ውስጥ የጤናማ ምግቦች አቅርቦትን ነው... ልጆቻችን በትምህርት ቤት ምን እንደሚመገቡ እና ምን ያህል የአካል ብቃት እንቅስቃሴ መስራት እንደቀነሱ ማወቅ አለብን... ልጆቻችን በምግብ እና በአመጋገብ ፍላጎታቸው ላይ የተሻሉ ምርጫዎችን እንዲመርጡ ማገዝ አለብን።"



"የፋስት ፉድ (fast food) አማራጮች በሁሉም ቦታ በብዛት መገኘታቸው አንዳንዴ ተጽኖ አለው። ጤናማ ለመሆን በሚፈልጉበት ጊዜ እንኳን ብዙ ጤናማ የምግብ አቅርቦት ያላቸውን ቦታዎች አያገኙም...ጤናማ ምግብ አቅርቦት ያላቸውን ቦታዎች በቅርብ እርቀት ላይ አይገኙም በተጨማሪም ሁል ጊዜ ገንዘብ ላይኖር ይችላል ፣ ስለዚህ ሁል ጊዜ [ጤናማ የምግብ አማራጮች] ማግኘት ከባድ ነው።"

የባህል እና የቋንቋ ብቃት

የባህል እና የቋንቋ ብቃት ማለት በማህበረሰቡ ውስጥ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት የሚሰጡ ሰዎች ማለትም የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች እና የሰብአዊ አገልግሎት ባለሙያዎች ከግለሰብ ማህበራዊ፣ ባህላዊ እና የቋንቋ ፍላጎቶች ጋር የሚጣጣሙ አገልግሎቶችን ይሰጣሉ ማለት ነው። ብዙ ቋንቋዎችን የሚናገሩ፣የተለያዩ ባህሎችን የሚረዱ፣አስተርጓሚዎችን የሚጠቀሙ እና በቀላል ቋንቋ ግልጽ መረጃ የሚያቀርቡ ሰራተኞች መኖራቸው ለተሻለ የጤና እንክብካቤ እና ለታካሚዎች እና አገልግሎት ሰጪዎች የበለጠ ውጤታማ አሰራር ነው።

15%

እራሳቸውን እንደ ትራንስጀንደር (Trans)፣ ጀንደር ኤክስፓንሲፍ (gender expansive) ወይም ኮስችኒግ (questioning) የሚገልጹ እና በ **ኤልጂቢቲኪው (LGBTQ+) ማሕበረሰብ የዳሰሳ ጥናት** ውስጥ ከተሳተፉ ምላሽ ሰጪዎች **መካከል የጤና እንክብካቤ** አቅራቢዎች **ስርአተ-ጾታን ግምት ውስጥ ያስገባ የህክምና አገልግሎት ለመስጠት ፈቃደኛ አለመሆናቸውም** የገለጹ በጥርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2023፣ LGBTQ+ Survey Report

4.7%

የቋንቋ ችግሮች **የጤና እንክብካቤ ላለማግኘት ምክንያት** እንደሆኑ የሚገልጹ የሞንትጎመሪ ካውንቲ ነዋሪዎች በጥርሰንት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

> [ሥርዓተ-ፆታን ግምት ውስጥ የሚያስገባ አገልግሎት] ለረጅም ጊዜ የሚያስቸግር ርዕስ ጉዳይ ነው።

> እኔ እንደማስበው ባህልን ባካተቱ ፍላጎቶች ዙሪያ መስራት ወይም ቢያንስ ጉዳዩን በተሻለ የባህላዊ ግንዛቤ ማስተናገድ አለብን።

አካባቢያዊ ጤና

የአካባቢያዊ ጤና በጤንነታችን ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ የሚችሉት እና በዙሪያችን ያሉ ነገሮች ይመለከታል። እንደ አየር እና ውሃ ብክለት፣ የቤት ውስጥ ሬዶን *(radon)* እና የተጨናነቁ አካባቢዎች ሰዎች የበለጠ እንዲታመሙ ወይም እንዲጎዱ ያደርጓቸዋል። በማህበረሰቡ ውስጥ እነዚህን ችግሮች ለመቀነስ መስራት፣ነዋሪዎች በብዙ መልኩ ጤናማ እንዲሆኑ ማድረግ ያስችላል።

20854 ፣ 20905 ፣ 20882 ፣ 20872 ፣ 20871 ፣ 20838 ፣ 20939 እና 20842

ከፍተኛ **የራዶን (radon) መጠን** ያላቸው የሞንትጎመሪ ካውንቲ ዚፕ ኮዶች

ምንጭ 2016፣ Health in Montgomery County

ቤቶች ፈርሰው በትልልቅ ቤቶች ሲተኩ ዛፎችም አብረው ይጠፋሉ...የዛፉ ሽፋን መመናመን በአየር ብክለት ላይ ተጨማሪ ተጽኖ ያመጣል ብዩ አስባለሁ።

ከጤና ጋር በተያያዘ እዚህ አካባቢ ያለው አስቸጋሪ ነገር ትራንስፖርት ነው... ብዙ የአየር ብክለት አለ... በረንዳ በማጸዳበት ጊዜ ምን ያህል ጥቀርሻ (ቆሻሻ) እንዳለ ማየት በጣም ያሳዝናል። በቤልትዌይ(Beltway) አቅራቢያ የምንኖር በሳንባችን ውስጥ ይህ ቆሻሻ ይከማቻል እናም የሁሉንም ሰው ህይወት ያሳጥራል።

የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎቶች ስርዓት አጠቃቀም

የጤና እንክብካቤ እና የድጋፍ አገልግሎቶችን ለመረዳት እና ለመጠቀም እንዲቻል እገዛ ማግኘት ለተሻለ ጤና ጠቃሚ ነው። ውስብስብ የሆነውን የዩኤስ የጤና አጠባበቅ ሥርዓት ለማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል እናም ይህ ችግር አስፈላጊውን የጤና እንክብካቤ ለማግኘት ከባድ ያደርገዋል፣ይህም የጤና ልዩነቶችን ያስከትላል እና ማህበረሰቦችን የበለጠ ማህበራዊ ተጋላጭ ያደርገዋል። ሰዎች እነዚህን የአሰራር ሥርዓቶች እንዲገነዘቡ የሚያግዙ አገልግሎቶች ካገኙ የጤና እንክብካቤን በቀላሉ ማግኘት፣ በማህበረሰቦች እና በጤና ባለሙያዎች መካከል መተማመንን መፍጠር እና ከተለያዩ ባህሎች እና ቋንቋዎች ጋር የተያያዙ ችግሮችን በመቀነስ የተሻለ አጠቃላይ ደህንነትን ያመጣል።

"የተለያየ ቋንቋ ያላቸው እና የተለያየ ዘር ያላቸው ሰዎች አገልግሎት እንዴት እንደሚያገኙ መመሪያ ለመጠየቅ ምቾት እንዲሰማቸው፣ እገዛ እንዳገኙ የሚገነዘቡበት እና እንዲሁም እርዳታ በሚያደረጉላቸው ሰዎች ውስጥ እራሳቸውን ማየት የሚችሉበት የአሰራር ሁኔት መፈጠር አለበት።"

"እንደ የምግብ ስታምፕ (food stamps) ያሉ የምግብ እርዳታ ፕሮግራም አገልግሎቶችን ለማግኘት የማመልከቻውን ሂደት መረዳት አለብኝ።"

የጉዳት እና በሽታ መከላከል እና እንክብካቤ

መከላከል ማለት የጤና ችግሮችን የሚያስከትሉ አደጋዎችን ለመቀነስ መሞከር ማለት ነው። የጤና እንክብካቤ ለማግኘት አስቸጋሪ በሚሆንበት ጊዜ ጉዳቶች እና በሽታዎች ይከሰታሉ። አንድ ሰው ቢጎዳ ወይም ቢታመም በደንብ እንክብካቤ ማግኘት ህይወቱን የተሻለ ያደርገዋል ብሎም ለግለሰቡም ሆነ ለጤና አጠባበቅ ስርዓቱ የሚያስከትለውን ወጪ ለመቀነስ ይረዳል። እንደ የመኪና አደጋ ወይም እንደ ስኳር በሽታ ያሉ የተለመዱ ጉዳቶችን/ሕመሞችን መከላከል ወይም መቀነስ ማህበረሰቡን ጤናማ ለማድረግ አስፈላጊ ነው።

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ካሉት ከ **100,000** ነዋሪዎች **65ቱ**

በሞንትጎመሪ ካውንቲ በሚከሰቱ ጉዳቶች ምክኒያት **የሞቱ ሰዎች መጠን**፣ በእድሜ የተስተካከለ

የመረጃ ምንጭ 2019፣ Health in Montgomery County

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ካሉት ከ **100,000** ነዋሪዎች **111ዱ**

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ **በልብ ሕመም የሞቱ ሰዎች ብዛት**

የመረጃ ምንጭ 2020፣ Healthy Montgomery Core Measures

10.2%

በሞንትጎመሪ ካውንቲ **የኢ-ሲጋራዎችን (e-cigarettes) ወይም የቬፒንግ (vaping) ምርቶችን** በማንኛውም ጊዜ የተጠቀሙ የአዋቂዎች ብዛት

የመረጃ ምንጭ 2022፣ Health Survey in Montgomery County, MD

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ካሉት ከ **100,000** ነዋሪዎች **329ኙ**

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ **የስኳር ህመም ኖሮባቸው ወደ ድንገተኛ/emergency** ክፍልየሚሄዱ ነዋሪዎች ብዛት

የመረጃ ምንጭ 2020፣ Healthy Montgomery Core Measures

"በአካባቢያችን በተለይም በወጣቶች እና በእድሜ የገፉ የህብረተሰብ ክፍሎች ላይ ከመጠን ያለፈ ውፍረት እና የስኳር ህመም በሰፊው ይታያል..."

"ለምንድነው በዚህ ካውንቲ ውስጥ ወጣቶቻችንን ለማበረታታት እና ውፍረትን ለመከላከል የተለየ ነገር ማድረግ ያልቻልነው?"

የእናቶች እና የቅድመ-ልጅነት የጤና አገልግሎት

የእናቶች እና የቅድመ-ልጅነት ጤና አገልግሎት በእርግዝና እና በወሊድ ወቅት የሴቶችን ደህንነት እንዲሁም የልጁን ጤና ከመወለዱ በፊት እስከ ጉርምስና ዕድሜ ድረስ ይሸፍናል። በዚህ ጊዜ እናቶችን እና ህፃናትን መንከባከብ የተሻለ ህይወት እንዲኖራቸው ወሳኝ ነው። እንደ የቤተሰብ ምጣኔ ያሉ የቤተሰብ እና የስነተዋልዶ ጤና አገልግሎቶችን በሰፊው ማቅረብ እና ማዳረስ ሰዎች ምን ያህል ልጆች እንደሚፈልጉ እና መቼ እንደሚወልዱ እንዲወስኑ ይረዳል። ልጆችን ሳለመውለድ ቢመርጡም እንኳን ይህን ማድረግ ጤናማ ህፃናት እንዲኖሩ እና አጠቃላይ ጤና እንዲኖር ያግዛል።

ከ **1,000** **5** ቱ በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ያሉ **የመጀመሪያ ልደታቸውን ከማክበራቸው በፊት** የሚሞቱ መጠን ሕፃናት *የመረጃ ምንጭ 2020፣ Healthy Montgomery Core Measures*	**7.3%** **በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ** ዝቅተኛ ክብደት **እና በጣም ዝቅተኛ ክብደት ኖሯቸው የሚወለዱ ሕጻናት በፐርሰንት** *የመረጃ ምንጭ 2020፣ Healthy Montgomery Core Measures*

> የተለየ የቆዳ ቀለም ላላቸው ሴቶች የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ከመስጠት ይልቅ ከመጠን በላይ በመድሃኒት እንዲደነዝዙ ይደረጋል...ስለ ጤና አጠባበቅ ልዩነቶች ያነበብኳቸውን ነገሮች እና የተለየ ዘር ያላቸው ግለሰቦች በህክምና እንዴት እንደሚስተናገዱ በማንበብ የማውቀውን እኔ ላይ ይደርሳል በዬ አልገምትም ነበር።

> በዚህ ካውንቲ ውስጥ የጨቅላ ህፃናት ሞት ከፍተኛ ትኩረት የሚፈልግ ጉዳይ ነው። ይህ ቁጥሮችን ብቻ የሚመለከት አይደለም ፣ ሁሉም ህጻናት እኩል ማደግ የሚችሉበትን መጪ ጊዜ ለማረጋገጥ እንዲቻል ነው።

የእግረኛ ደህንነት

የእግረኞችን ደህንነት መጠበቅ ማለት ሰዎች የሚራመዱበት/ የሚጓዙበትን እና የሚጫወቱበት አስተማማኝ ቦታ ማግኘት እንዲችሉ ማድረግ ማለት ነው። የእግረኞች ደህንነት እንዲጠበቅ ሁሉም የማህበረሰቡ አባላት የበኩላቸውን ሚና ይጫወታሉ። አንድ ማህበረሰብ ለእግረኛ ደህንነት ትኩረት መስጠት ሲችል አደጋዎችን እና ጉዳቶችን መከላከል ይችላል። እንዲሁም ደህንነቱ የተጠበቀ እና አስደሳች የእግር ጉዞ ማድረጊያ ቦታዎች ያላቸው ማህበረሰቦች ነዋሪዎች የበለጠ ንቁ እንዲሆኑ ያበረታታሉ።

"

የመብራት ብርሃን በደንብ የሌላቸው አንዳንድ የእግረኛ መንገዶች እና የእግረኛ ማቋረጫዎች አሉ። እና የፍጥነት ገደቡ በሰዓት 40 ማይል ወይም 35 ነው...ይህም በጣም ፈጣን ነው። እና ትናንሽ ልጆች ያሏቸው ብዙ ቤተሰቦች አሉ። እና ብዙ አሽከርካሪዎች ሰዎች በእግረኛ ማቋረጫ መንገድ ላይ ሲራመዱ እንደማያቆሙ አይቻለሁ...የሚሮጥ ሰው ባለበት መንግድ ላይ ከፍጥነት ገደቡ ትንሽ አሳልፎ የሚነዳ ሰው ቢኖር እና ጥሩ ብርሃን ባይኖረው በእርግጠኝነት ከባድ አደጋ ሊከሰት ይችላል።

"

ደህንነቱ የተጠበቀ እና ከረብሻ-ነጻ የሆነ አካባቢ

ሰዎች በአካባቢያቸው እና በቤት ውስጥ ደህንነት ሲሰማቸው በብዙ መልኩ ማለትም በአካል፣ በስሜት፣ በአእምሮ እና በማህበራዊ ረገድ ጤናማ ያደርጋቸዋል። አንድ ማህበረሰብ ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ማረጋገጥ አደጋዎችን እና ሆን ተብለው የሚደርሱ ጉዳቶችን ለመከላከል ያግዛል። በሰፈር ውስጥ እና በመኖሪያ ቤቶች አካባቢ የሚነሱ ጥቃቶችን ለማስቆም መስራት ለህብረተሰቡ አጠቃላይ ደህንነት ወሳኝ ነው።

ከ **1,000 ነዋሪዎች** **10**

በሞንትጎመሪ ካውንቲ **በጦር መሳሪያ ምክኒያት የሚሞቱ ሰዎች ብዛት**

የመረጃ ምንጭ 2019፣ Health in Montgomery County

ከ **1,000 ነዋሪዎች** **421**

በሞንትጎመሪ ካውንቲ ውስጥ ከ 100,000 ሰዎች መካከል ሪፖርት የተደረገ **የአመጽ ወንጀሎች ብዛት**

የመረጃ ምንጭ 2020፣ County Health Rankings and Road Maps

"ከማን ጋር እንደምትውል ይወሰነዋል... እኔ በምኖርበት አካባቢ የጋንግ (gang) እንቅስቃሴ አለ...ወደ አንድ አቅጣጫ ከተራመዱ አደንዛዥ እጽ የሚጠቀም ወይም የሚሸጥ ሰው ማግኘት ይቻላል።"

"በቅርብ እርቀት ላይ በሚገኝ አካባቢ ሁከት ወይም የአደንዛዥ እጽ ሽያጭ ማህበረሰቡ ውስጥ ሊፈጸም መቻሉ አስደንጋጭ ነው። ይህ መሆኑ በትንሹም ቢሆን ያበሳጫል።"

ማህበራዊ ትስስር እና የማህበረሰብ ግንኙነት

የሕብረተሰብ ተቋማት እና የማህበረሰብ ትስስር ማለት በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉ ሰዎች እንክብካቤ እንደሚደረግላቸው፣ ቦታ እንደሚሰጣቸው እና ድጋፍ እንደሚደረግላቸው እንዲሰማቸው የሚያደርግ ግንኙነት ሲኖራቸው ማለት ነው። የእነዚህ ግንኙነቶች መኖር ወይም አለመኖር ጤናን የሚጎዳ ማህበራዊ ጉዳይ ነው። በማህበረሰቡ ውስጥ ጥቂት የእርስ በርስ ግንኙነቶች የሚኖሩ ከሆነ ፣ ለበሰጠ ህመም፣ ለአእምሮ ጤና ችግሮች እና ለአጭር እድሜ ይዳርጋል። በማህበረሰቡ ውስጥ ለማህበራዊ ግንኙነቶች እና መቀራረብ ተጨማሪ እድሎችን መፍጠር ሰዎችን ጤናማ ሊያደርግ ይችላል።

4 በሞንትጎመሪ ካውንቲ የሚኖሩ ሰዎች **ባለፉት 30 ቀናት ውስጥ የአእምሮ ጤና ችግር የተሰማቸው አማካኝ የቀናት ብዛት** ፣ መረጃው በእድሜ ተስተካክሏል።

የመረጃ ምንጭ 2020፣ County Health Rankings and Road Maps

"በዚህ ባለፈው ዓመት የአእምሮ ጤናን እና የማህበራዊ መገለልን በተመለከት አሳስቦኛል።"

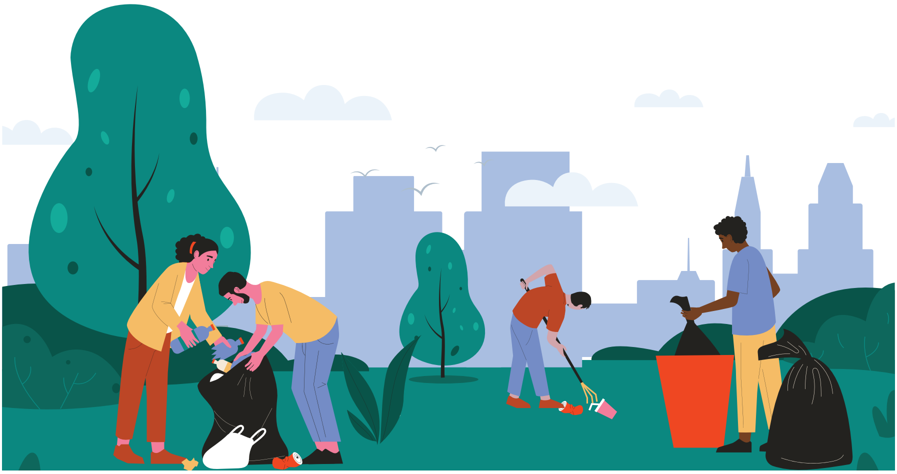
"እንደ አካባቢያችን የምንቸገርበት አንድ ነገር ተገልለው ያሉ አዛውንቶችን እንዴት ማወቅ እንደሚቻል ነው ፣ ምክንያቱም እነሱን ማግኘት አስቸጋሪ ስለሆነ ነው... አዛውንቶች ከማህበራዊ ህይወት የተገለሉ ናቸው... ምናልባትም ከማህበራዊ ህይወት መገለል በተጨማሪም የቤት ጥገና ፣ የምግብ እጦት እና ሌሎች ጉዳዮች ሊኖርባቸው ይችላል ፣ ይህ በራሱ በጣም አደገኛ ነው ...ከማህበራዊ ሒወት የተገለሉ አዛውንቶች በቀላሉ የማይገኙ ስለሆነ የሚኖራቸው ፍላጎቶች በርካታ ናቸው።"

የቆሻሻ አወጋገድ

ከቤት፣ ከእርሻዎች እና ከንግድ ተቋማት የሚወጡ ቆሻሻዎችን በአግባቡ ማስወገድ ለማህበረሰብ እና ለአካባቢ ጤና ወሳኝ ነው። ቆሻሻን በመቀነስ፣ ምርቶችን እንደገና ጥቅም ላይ በማዋል አከባቢያችንን እና ፓርኮችን ማጽዳት ማህበረሰቡን የበለጠ ጤናማ እና ጠንካራ ያደርገዋል።

"አንዳንድ የመኖሪያ ሰፈሮች ያን ያህል ንጹህ አይደሉም። መንገዶች ንፁህ መሆናቸው ብቻ ሳይሆን ማህበረሰቡ አካባቢውን በመንከባከቡ የሚሰማው የኩራት እና የደስታ ስሜት አለ።"

"የበለጠ ንጹህ ፓርኮች ያስፈልጉናል ብዬ አስባለሁ። አረንጓዴ ተክሎችን ማብዛት ብቻ ሳይሆን ቤተሰቦች የሚጫወቱበት ፣ ጓደኞች የሚሰበሰቡበት እና ሁሉም ሰው ያለ ጭንቀት ወደ ተፈጥሮ የሚመጣበት ስፍራ መፍጠር ነው።"



2023

የማህበረሰብ የጤና ፍላጎት ግምገማ

የሞንትጎመሪ ካውንቲ ሜሪላንድ

ይህ ጥናት የተካሄደው የሚከተለውን ተቋም በመወከል ነው

ጤናማ ሞንትጎመሪ (Healthy Montgomery)፣
የሞንትጎመሪ ካውንቲ የማህበረሰብ ጤና ማሻሻያ ሂደት
401 Hungerford Drive, Rockville, MD 20850

ኖቬምበር 2023

ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ፣ የጤና እና የሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ፣ ጤናማ ሞንትጎመሪ። የ 2023 የማህበረሰብ የጤና ፍላጎቶች ግምገማ የሞንትጎመሪ ካውንቲ ሜሪላንድ። ሮክቪል ፣ ሜሪላንድ 2023።

የማህበረሰብ ጤና ፍላጎቶች ግምገማ (CHNA) ደጋፊዎች

Adventist HealthCare

HOLY CROSS HEALTH
A Member of Trinity Health

SUBURBAN HOSPITAL
JOHNS HOPKINS MEDICINE

MedStar Health

DHHS
MONTGOMERY COUNTY
Department of Health and Human Services

MONTGOMERY COUNTY MARYLAND 17 76

healthy montgomery

ሪፖርቱ በጤናማ የሞንትጎመሪ (Healthy Montgomery) አስተባባሪ ኮሚቴ (ኖቬምበር 2፣ 2023) ጸድቋል።

ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ ሜሪላንድ፣ የጤና እና
የሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ
ጤናማ ሞንትጎመሪ (Healthy Montgomery) የማህበረሰብ
ጤና ፍላጎቶች ግምገማ ሞንትጎመሪ ካውንቲ፣ሜሪላንድ
ሮክቪል ፣ ሜሪላንድ 2023።