Amharic (Ethiopia)

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

የጤና እንክብካቤ የእንኳን ደህና መጡ ጥቅል

ይህ ሰነድ
ወደ ዎኪንግሃም አዲስ ለመጡ እንዲሁም
ስለ አካባቢው የጤና አጠባበቅ ስርአት ግንዛቤአቸውን ለማሳደግ ለሚፈልጉ ሰዎች አጠቃላይ መረጃን ይሰጣል፡፡

መጋቢት 2022

መረጃው ልክ እንደ የህክምና ምክር ወይም መመሪያ ተደርጎ ሊቆጠር አይችልም፡፡ የዚህን መረጃ ይዘት መሰረት አድርጎ ምንም አይነት እርምጃ መውሰድ ወይም አለመውሰድ አያስፈልግም፡፡ አንባቢዎች ከጤናቸውና ከደህንነታቸው ጋር በተገናኙ ጉዳዮች ላይ ተገቢነት ያላቸውን የጤና ባለሙያዎችን ማማከር ይኖርባቸዋል፡፡

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

ይዘቶች

- በዩኬ ውስጥ ያለ የጤና እንክብካቤ
- ጤናማ ያልሆነ ስሜት ሲሰማዎት ወደ ትክክለኛው ቦታ መሄድ፡ ራስን መንከባከብ፣ ፋርማሲስቶች፣ አጠቃላይ ሐኪሞች፣ 111፣ 999
- ምን መደረግ እንዳለበት ምሳሌዎች
- ክትባቶች
- COVID-19
- የአእምሮ ደህንነት
- ጠቃሚ ማስፈንጠሪያዎች

በዩኬ ውስጥ ያለ የጤና እንክብካቤ

- **ብሔራዊ የጤና አገልግሎት ("NHS")** በዩኬ ውስጥ ለሚገኙ በሙሉ ሁሉን አቀፍ የጤና አገልግሎት የሚሰጥ ወሳኝ የሆነ ድርጅት ነው፡፡
- NHS በተለያዩ መንገዶች ብዛት ያላቸው አገልግሎቶችን ይሰጣል፡
  - በአካልና በአእምሮ ጤና ጉዳዮች ላይ እገዛ ሊያደርግልዎ ይችላል፡፡
  - የአደጋ ጊዜ አገልግሎቶችን ይሰጣል፣ አልፎአልፎ የሚያጋጥሙ ህመሞችን ያክማል እንዲሁም የረዥም ጊዜ ህመምተኞች ላይም እገዛን ያደርጋል፡፡
  - አንዳንድ አገልግሎቶች በማህበረሰቡ ውስጥ የሚሰጡ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በክሊኒኮችና በሆስፒታሎች ውስጥ ይሰጣሉ፡፡
  - ብዙ የጤና ባለሙያዎች ትክክለኛውን የህክምና የጤና አገልግሎት ለእርስዎ ተደራሽ ለማድረግ በNHS ውስጥ ይሰራሉ፡፡ እነዚህ ዶክተሮች ብቻ አይደሉም፡፡
- ብዙ የNHS አገልግሎቶችና ህክምናዎች በነጻ የሚሰጡ ናቸው፡፡
- አዋቂዎች አብዛኛውን ጊዜ ለሚታዘዝ መድህኒት ወይም የጥርስ ህክምና ላሉ ነገሮች መክፈል የሚኖርባቸው ሲሆን ነገር ግን ከዚህ ነጻ መሆን ይህሉ እንደሆን ያረጋግጡ፡፡
- የእርስዎ ሕክምና እንክብካቤ ሚስጥራዊ ነው፡፡ በሕክምናው ወቅት፣ ስለ እርስዎ የኢሚግሬሽን ሁኔታ ጥያቄ አይቀርብልዎትም፡፡
- **እራስዎን መንከባከብ**፣ ለራስዎ ጤንነትዎ ሃላፊነት መውሰድና ትክክለኛውን ምርጫ ማድረግ በእኩል ደረጃ ጠቃሚ ነው፡፡

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

ጤናማ ያልሆነ ስሜት ይሰማዎታል?

- የሚያስፈልግዎትን እርዳታ ለማግኘት ወደ ትክክለኛው ቦታ መሄድዎን ያረጋግጡ፡፡
- ይህ የእንኳን ደህና መጣችሁ ጥቅል በዩኬ ውስጥ ጤናዎን ለመንከባከብ በተለያዩ መንገዶች ተሻግሮ ይሄዳል፡፡

ራስን መንከባከብ	እንደ መቆረጥ፣ መጋጥና የሆድ መቆጣት ላሉ መሰረታዊ ህመሞች
ፋርማሲ	ስለ ሕመሞች፣ መድሃኒቶችና ጤናማ ኑሮ ምክር
NHS 111	በቀን 24 ሰአት፣ በአመት 365 ቀናት በነጻ ወደ 111 ይደውሉ ወይም አገልግሎቱን በመስመር ላይ 111.nhs.uk ያግኙ፡፡
ጠቅላላ ሐኪም	ለህመም ወይም ለማይጠፋ ጉዳት ቀጠሮ ለመያዝ ወደ ቀዶ ጥገና ጠቅላላ ሐኪም ይደውሉ ወይም ድረገጻቸውን ይጎብኙ
999	ለሕይወት አስጊ የሆኑ ድንገተኛ አደጋዎች ብቻ

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

እራስን መንከባከብና ፋርማሲስቶች

- አብዛኛውን የተለመዱና ቀላል የጤና ችግሮች በቤት ውስጥ ሊታከሙ የሚችሉ ሲሆን መድሃኒት በአካባቢ ካለ ፋርማሲ ሊገዙ ይችላሉ፡፡
    - ለምሳሌ፡ ሳል፣ ጉንፋን፣ አጭር ትኩሳት፣ በትንሹ መቆረጥ፣ ህመሞች፣ የሆድ ህመም፣ የጉሮሮ ቁስለት፣ የቆዳ መቆጣት፣ አነስተኛ አለርጂዎች፣ የአይኖች መቅላት፣ የህጻናት ጥርስ ማብቀል፡፡
- እነዚህን ለመሳሰሉ የጤና ችግሮች ምን አይነት መድሃኒቶችም መውሰድ ወይም መጠቀም እንዳለቦት ምክር ካስፈለግዎት የእርስዎን **የአከባቢ ፋርማሲስት** ይመልከቱ፡፡
- የፋርማሲስ አብዛኛውን ጊዜ የተለመዱ ችግሮችን የሚያውቅ ብቁ የጤና እንክብካቤ ባለሙያ ነው፡፡
- ያለብዎት ችግር የበለጠ ከባድ ከሆነ ፋርማሲስቱ ምን ማድረግ እንዳለቦት ሊነግሮት ይችላል፡፡
- ፋርማሲስት ጋር መሄድ ወይም ለተለመደ ወይም ለአነስተኛ የጤና ችግሮች መድሃኒቶችን በአከባቢዎ በሚገኝ ፋርማሲ ወይም ትልቅ ሱፐርማርኬት ሄደው መግዛት የሚችሉት ነገር ነው፡፡
- የፋርማሲ ባለሙያዎች ብዙውን ጊዜ በአካባቢው ሰፈር ውስጥ ወይም በትላልቅ ሱፐርማርኬቶች ውስጥ ሊገኙ ይችላሉ፡፡
- ለዚህ አይነት ምክር ወይም መድሃኒት ሐኪም ጋር መቅረብ አያስፈልግዎትም፡፡
- የቤተሰብዎ ሐኪም (ጠቅላላ ሀኪም) መድሃኒቶችን ካዘዘልዎት ይህን ከፋርማሲዎች ማግኘት ይችላሉ፡፡

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

NHS 111

- NHS 111 ለእነዚህ ሁኔታዎች ነው፡
  - አፋጣኝ ምክር ወይም **አስቸኳይ** ህክምና ሲፈልጉ (ማለትም ሐኪምዎን ለማየት ቀጠሮ መጠበቅ የማይችሉ ሲሆን) ነገር ግን ሁኔታው **ለህይወት አስጊ ካልሆነ**፣ ወይም
  - ለህክምና እርዳታ ለማን እንደሚደውሉ **እርግጠኛ ካልሆኑ** ፣ ወይም
  - የአካባቢው ፋርማሲ ወይም የቤተሰብ ሐኪም (ጠቅላላ ሐኪም) ቀዶ ጥገና ሲዘጋ ስለ ጤና ጉዳዮች እርዳታና ምክር ለማግኘት፡፡
- በማንኛውም ስልክ ወደ 111 በነጻ ይደውሉ ወይም https://111.nhs.uk ይጎብኙ፡፡
- ወደ 111 ሲደውሉ የሚያናግሩት በሚገባ የሰለጠነ አማካሪ ነው፡፡ እነሱም እነዚህን ይችላሉ:
  - ምን አይነት የሕክምና እርዳታ እንደሚያስፈልግዎት መወሰን፡፡
  - የት መሄድ እንዳለቦት ወይም ምን ማድረግ እንዳለብዎት ማሳወቅ፡፡
  - ከተቻለ ለአስቸኳይ ሕክምና ቀጠሮ እንዲያዝ ማድረግ ይችላሉ፡፡
  - NHS 111 አስቸኳይ እርዳታ ያስፈልገዎታል ብሎ ካሰበ አምቡላንስ እንዲላክ ማድረግ ይችላሉ፡፡
- ወደ 111 ሲደውሉ **አስተርጓሚ** እንዲዘጋጅልዎት መጠየቅ ይችላሉ፡፡

111 help us help you

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

ጠቅላላ ሐኪሞች

- **ጠቅላላ ሐኪም** (GP) የእርስዎ የማህበረሰብ ህክምና ሐኪም ነው፡፡ ህመምዎ በራሱ ካልተሻለ የሚሄዱበት የመጀመሪያ ሐኪም ነው፡፡
- አጠቃላይ ሐኪሞች በ **መደበኛ ሕክምና** ወይም **ቀዶ ሕክምና** ላይ ይሰራሉ፡፡ እንደ ነርሶች፣ ፊዚዮቴራፒስቶች፣ ፋርማሲስቶችና የስነልቦና ባለሙያ ካሉ ሌሎች የጤና ባለሙያዎች ጋር አብረው ይሰራሉ፡፡
- አገልግሎታቸውን ለማግኘት በቀዶ ጥገና ጠቅላላ ሐኪም መመዝገብ ያስፈልግዎታል፡፡ በአዲሱ ጠቅላላ ሐኪምዎ ከተመዘገቡ በኋላ የጤና ምርመራ እንዲያደርጉ ጥያቄ ሊቀርብልዎት ይችላል - እንዲሁም ሊኖሩ ስለሚችሉ የማጣሪያ ፕሮግራሞች ምክር ሊሰጡ ይችላሉ፡፡ ምንም እንኳን ደህና ቢሆኑም በጤና ምርመራዎች ወይም የማጣሪያ ቀጠሮዎች ላይ መገኘት የግድ ይኖርብዎታል፡፡
- ብዙውን ጊዜ ጠቅላላ ሐኪም ጋር ለመቅረብ ቀጠሮ መያዝ ያስፈልግዎታል፡፡ ቀጠሮዎ ጥያቄ ባቀረቡበት ቀን ላይሆን ይችላል፡፡
- ወደ ጠቅላላ ሐኪም ቀጠሮዎች **በሰአቱ** መገኘት አስፈላጊ ነው፡፡ በተያዘልዎት ክፍለ ግዜ ላይ መገኘት የማይችሉ ከሆነ ቀጠሮዎን ለመቀየር ቀዶ ጥገና አድራጊውን ያነጋግሩ፡፡
- አሁን ላይ ብዙ የጠቅላላ ሐኪም ቀዶ ጥገናዎች ፊት ለፊት መገናኘት የማያስፈልጋቸውን ቀጠሮዎችን ይሰጣሉ፡፡ ድረገጻቸውን ይመልከቱ ወይም ይደውሉላቸው፡፡
- ላለብዎት ቀጠሮ ዝግጁ ይሁኑ፡፡ ስለ ጤንነትዎ ሁኔታ ጥያቄዎችዎን አስቀድመው በጽሁፍ ያስፍሩ፡፡
- እንግሊዘኛ የማይናገሩ ከሆነ ወይም በማስተርጎም ላይ እገዛ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እንግሊዘኛ የሚናገር ሰው ይዘው መምጣት ይችላሉ፡፡ ወይም ቀደም ብሎ ለተያዙ ቀጠሮዎች አስተርጓሚ እንዲገኝ መጠየቅ ይችላሉ፡፡

ቀላል ጉዳቶች / አስቸኳይ ጉዳዮች

- የበለጠ ከባድ ወይም **አስቸኳይ** ጉዳት ደርሶብዎት ይህም **ለህይወት አስጊ ካልሆነ** ፣ ወደ **የአስቸኳይ ህክምና ማእከል ("UTC")** ወይም ቀላል የአካል ጉዳት ክፍል መሄድ ሊኖርቦት ይችላል፡፡
- UTC ለሃያ አራት ሰአት የማይሰሩና ሁልጊዜም ልክ እንደመጡ የዛኔውኑ አይቀበሉም፡፡ ስለዚህ መጀመሪያ ወደ 111 **መደወል** ጥሩ ሲሆን እነሱም በ UTC ቦታ እንዲያዝልዎት ያደርጋሉ፡፡
- በ UTC ሕክምና ለማግኘት የሚያስችሉ ሁኔታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:
  - የአለርጂ ምላሾች
  - ንክሻ፣ ቅጥቅጥና መነደፍ
  - ወለምታ ወይም ስብራት
  - ማቃጠልና ንፍረት
  - ጥልቅ ቁስሎችና ቅጥቅጥ
  - የንቃተ ህሊና ማጣት ሳይኖር መውደቅ
  - በአይን ወይም በጆሮ ውስጥ ባእድ ነገሮች ሲገቡ
  - ብክለት የፈጠሩ ቁስሎች
  - የቆዳ ኢንፌክሽንና ሽፍታ
  - ወለምታና ውልቃት

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

999 / ለሕይወት አስጊ የሆኑ ድንገተኛ አደጋዎች

- **ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ አደጋ** ካጋጠመዎት፣ በ **999 ይደውሉ**።
- በአቅራቢያ ወደሚገኝ ሆስፒታል **የአደጋና የድንገተኛ ክፍል ("A&E")** ለመውሰድ አምቡላንስ እንዲዘጋጅ ሊያደርጉ ይችላሉ።
- እርግጠኛ ካልሆኑ እንዲሁም ወደ **111 መደወል ይችላሉ።** እንዲሁም ምክር ሊሰጡዎትና ካስፈለገ በ A&E ቦታ እንዲያዝልዎት ሊያደርጉ ይችላሉ።
- ወደ A&E መሄድ ካስፈለግዎት፣ ተንከባካቢ የሚያስፈልግዎት ወይም ልጅ ያለው ወላጅ ካልሆኑ በስተቀር በራስዎ ይሂዱ።
- እንደሚከተሉት ያሉ ሁኔታዎች ሲፈጠሩ ወደ 999 መደወል ይኖርብዎታል:
  - የልብ ድካም
  - ስትሮክ
  - ንቃተ ሕሊናን መሳት
  - ድንገተኛ ግራ የተጋባ ሁኔታ
  - መቆም የማይችል የሚጥል በሽታ
  - የደረት ሕመም ወይም የመተንፈስ ችግር
  - ሊቆም የማይችል ከባድ የደም መፍሰስ
  - ከባድ የአለርጂ ምላሾች
  - ከባድ መቃጠል ወይም ንፍረት
  - አንድ ሰው በራሱ ላይ ከባድ ጉዳት ሲያደርስ ወይም ከመጠን በላይ መድሀኒት ሲወስድ

ምሳሌ 1፡

ልጄ ትኩሳት አለበት፡፡

ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ አደጋ ነው?

ለምሳሌ: ልጄ የሚጥል በሽታ ወይም እንፍርፍሪት አለበት፡፡
ግራ የተጋቡ ይመስላሉ ወይም ንቃተ ህሊናቸውን አጥተዋል፡፡
መተንፈስ ይከብዳቸዋል፡፡

ወደ 999 ይደውሉ ወይም ወደ A&E ይሂዱ

ይበልጥ ከባድ ነው ወይስ አስቸኳይ?

ለምሳሌ: ትኩሳቱ ለ 5 ቀናት ወይም ከዚያ በላይ ቆይቷል፡
የደረቁ የሚመስሉና ለመመገብ ፈቃደኛ አይደሉም፡፡
ያለሐኪም የሚሸጥ መድኃኒት ተጠቅሜአለሁ ነገር ግን ትኩሳቱ መቀነስ አልቻለም፡፡

NHS 111 ይጠቀሙ ወይም ጠቅላላ ሐኪሙን ያግኙ

እርግጠኛ አይደለሁም ወይም ተጨማሪ እገዛ እፈልጋለሁ

NHS 111 ይጠቀሙ ወይም ፋርማሲስት ይጠይቁ

ልጄን መንከባከብ እችላለሁ

ራስን መንከባከብ

ለበለጠ መረጃ፡ https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/ ይመልከቱ

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

ምሳሌ 2፡

በበሩ እጣቴን ቀረጠፍኩት፡፡

ለሕይወት አስጊ የሆነ ድንገተኛ አደጋ ነው?

ለምሳሌ: ሊቆም ያልቻለ መድማት አለ፡፡
ጣቱ ወደ ያልተለመደ አንግል እየጠቆመ ነው፡፡
አጥንቱ በእጣቱ ላይ ተጣብቋል፡፡

ወደ 999 ይደውሉ ወይም ወደ A&E ይሂዱ

ይበልጥ ከባድ ነው ወይስ አስቸኳይ?

ለምሳሌ:
በጣም ያማል፣ አብጧል ወይም ተቀጥቅጧል፡፡
ግትር ነው ወይም ለመንቀሳቀስ አስቸጋሪ ነው፡፡

NHS 111 ይጠቀሙ ወይም ወደ UTC ይሂዱ

እርግጠኛ አይደለሁም ወይም ተጨማሪ እገዛ እፈልጋለሁ

ለምሳሌ:
ወዲያው የነበረው ህመም ካለፈ በኋላም ጉዳቱ እየተሻሻለ አይደለም፡፡

NHS 111 ይጠቀሙ ወይም ጠቅላላ ሐኪሙ ጋር ይሂዱ

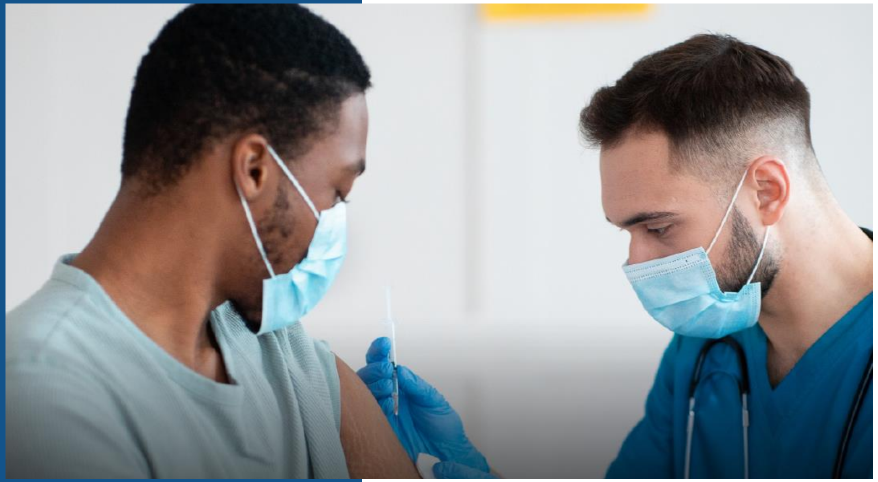
ጉዳቴን መንከባከብ እችላለሁ

የፋርማሲስት ወይም የራስዎን እንክብካቤ አድረጋጊ ይጠይቁ

ለበለጠ መረጃ፡ https://www.nhs.uk/conditions/broken-finger/ ይመልከቱ

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

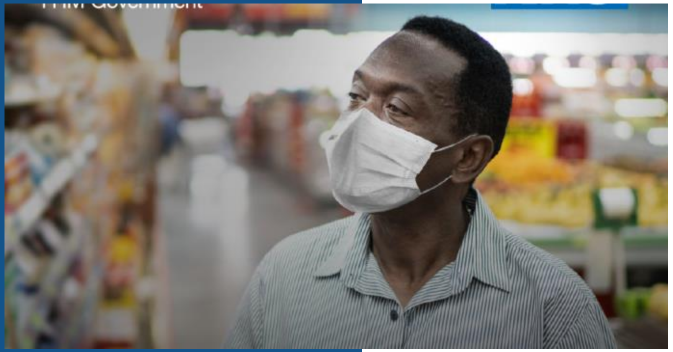
ክትባቶች



- ብዙ መደበኛ የሆኑ ክትባቶች በ NHS ይሰጣሉ፡፡
- ክትባቶቹም አስተማማኝና ውጤታማ ናቸው፡፡ ተገቢውን ጥበቃ ለማግኘት ለራስዎና ለምትወዷቸው ሰዎች ትክክለኛ ክትባቶችን በጊዜው መከተብ አስፈላጊ ነው፡፡
- ህጻናት፣ ታዳጊዎችና የትምህርት ቤት ያሉ ልጆች ብቁ በሚሆኑበት ጊዜ በጠቅላላ ሀኪሞቻቸው ወይም በትምህሕርት ቤቶቹ ክትባት ይከተባሉ፡፡
- የተወሰኑ ክትባቶች ተጨማሪ ጥበቃ ለሚያስፈልጋቸው የተወሰኑ ቡድኖች ብቻ ይሰጣሉ፡፡
- ተጨማሪ በሚኖሩ ዝርዝሮች ላይ ከፋርማሲስቱ ወይም ከጠቅላላ ሐኪምዎ ጋር ሊወያዩበት ይችላሉ፡፡
- **ወቅታዊ የኢንፍሉዌንዛ ክትባት** (ወይም "የጉንፋን ክትባት") በየአመቱ ለጉንፋንና ውስብስብ ችግሮቹ ተጋላጭ የሆኑ ሰዎችን ለመጠበቅ የሚሰጥ ነው፡፡ ለህጻናትና ለአዋቂዎች ተስማሚ ነው፡፡ አንዳንድ ሰዎች ከ NHS በነጻ ሊያገኙት ይችላሉ፡፡
- **COVID-19 ክትባት** ሌላኛው አስፈላጊ ክትባት ነው፡፡ አብዛኛዎቹ አዋቂዎች ሁለት መጠንና አንድ የማበረታቻ ክትባት ማግኘት ይኖርባቸዋል፡፡ በዩኬ ውስጥ ለሚኖር ማንኛውም ሰው ከ NHS በነጻ የሚሰጥ ነው፡፡

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

COVID-19



- COVID-19 በቀላሉ በአየር አማካኝነት ከሰው ወደ ሰው ይተላለፋል፡፡ በበሽታው የተያዙ አብዛኛው ሰዎች ቀለል ያሉ ምልክቶች ይታይባቸዋል፡፡ አንዳንድ ሰዎች በበሽታው ከተያዙ በኋላ ምንም ምልክት የማይታይባቸው ሲሆን ሌሎች ደግሞ በጠና የመታመም እድላቸው ሰፊ ነው፡፡
- የ COVID-19 ስርጭትን ለመቀነስ መጠንቀቅና ለሌሎች ማሰብ ይኖርብናል፡፡ ሁሉም ሰው የህዝብ ጤና ምክሮችን እንዲከተል ይበረታታል፡፡
- **የ COVID-19 ክትባት** ይከተቡ፡፡
- የ COVID-19 ዋና ዋና ምልክቶችን በደንብ ይወቁ፡፡
- ስላሉት የ COVID-19 ምርመራዎች ይወቁ፡፡
- በ COVID-19 ከተያዙ በሽታው ወደ ሌሎች እንዳይተላለፍ ቤት ውስጥ መቆየትና ከሌሎች ሰዎች ጋር ንክኪ ከማድረግ መቆጠብ ይኖርብዎታል፡፡ ለእራስዎ እንክብካቤ ለማድረግ ዝግጁ ይሁኑ፡፡
- ዘወትር በሚኖርዎት እንቅስቃሴ በተጨናነቁ ወይም በታፈኑ አካባቢዎች የፊት መሸፈኛዎችን ይጠቀሙ፡፡
- ጥሩ የግል ንጽህናን ይኑርዎት፡፡ እጆችዎን ሁልግዜም ያጽዱ፡፡ ሲያስሉ ወይም ሲያስነጥሱ አፍንጫና አፍዎን ይሸፍኑ፡፡
- የመኖሪያ አካባቢዎን በንጽህና ይያዙ፡፡ በሚችሉበት ጊዜ ሁሉ ቤትዎን በንጹህ አየር ያናፍሱ፡፡

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

የአእምሮ ደህንነት

- ልክ እንደ አካላዊ ጤንነት ሁሉ የአእምሮ ጤናም አስፈላጊ ነገር ነው፡፡
- እራስዎን በመርዳት ለአእምሮ ጤንነትዎ ድጋፍ ማድረግ ይችላሉ፡
  - ከሌሎች ሰዎች ጋር ይገናኙ፡ የአካባቢው ማህበረሰብ ቡድኖች፣ የእምነት ቡድኖች
  - ቀልጣፋ አካላዊ እንቅስቃሴ ይኑርዎት
  - አዳዲስ ክህሎቶችን ይቅሰሙ
  - አእምሮአዊ ሁኔታን ተለማመዱ
- እነዚህ ነገሮች ከተከሰቱ እርዳታ መጠየቅ ሊያስፈልግዎ ይችላል፡
  - ዘወትር ካለው በላይ አብዝቶ መጨነቅ
  - በህይወትዎ ለመደሰት ከባድ ሆኖ ሲያገኙት
  - በእለት ከእለት ሕይወትዎ ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ለመቋቋም አስቸጋሪ የሆኑ ሀሳቦችና ስሜቶች መኖር
- ለእርስዎ ድጋፍ ለማድረግ ተደራሽ ስለሆኑ አማራጮች ይወቁ፡
  - የእርስዎ ቀዶ ጥገና ጠቅላላ ሐኪም
  - በአእምሮ ጤና ላይ የዎኪንግሃም ቦሮ ምክርቤት (Wokingham Borough Council’s) ድረገጽ፡ https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/
  - የ NHS የአእምሮ ጤና ድረገጽ፡ https://www.nhs.uk/mental-health/

WBC

NHS

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

ጠቃሚ ድረገጾች

ብሔራዊ የጤና አገልግሎት

www.nhs.uk

NHS

NHS 111

www.nhs.uk/111

111

Wokingham Borough ምክር ቤት

www.wokingham.gov.uk

WBC

ዎኪንግሃም የዜጎች ምክር (Citizen's Advice Wokingham) - አንድ የፊት በር:
እርዳታና ድጋፍ ለሚያስፈልጋቸው ነዋሪዎች አንድ የመገናኛ ነጥብ

www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/

OFD

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

አመሰግናለሁ