

پاکجی بهخیر هاتنی چاودیری تەندروستی

ئەم دۆکیومێنتە زانیاری گشتی دابین دەکات بۆ ئەو کەسانە
کە تازە گەشتوونەتە وکینگهام و دەیانەویت زیاتر شارەزا بین لە
سیستەمی چاودیری تەندروستی ناوخوا.

زانیاریەکان لەوانەش بۆ ئامۆژگاری پزیشکی یان پرێنمای نەگونجیت. نابێت هیچ کرداریک یان ناکاراییەک تەنها لەسەر بنەمای ناوخواکی ئەم زانیاریانە ئەنجام بدریت.
خوێنەرانی پێویستە راونێژ بە کەسانی پشپۆری تەندروستی گونجاو بکەن لەسەر هەر بابەتێک کە پێوەندی بە تەندروستی و سەلامەتیانەوه هەیە.

ناوهر ۆک

- چاودیری تهنروستی له بهریتانیا
- رۆشتن بۆ شوینی دروست کاتیک ههستت به ناساگی کرد و نئاسووده بوویت.
- خۆ پاراستن، دهرمانسازان، جی پی/ پزیشکی گشتی، ۹۹۹، ۱۱۱
- نمونهکان بۆ ئهوهی چی بکهن
- فاکسین/ کوتانهکان
- کهو قید ۱۹
- تهنروستی دهروونی
- لینکه بهسوودهکان

چاودیری تەندروستی لە بەریتانیا



. خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتمانی ("نێن ئیچ ئیس") ریکخراویکی گرنگە که چاودیری تەندروستی هەمە لایەنە دا بین دەکات بۆ هەموو کەسێک لە بەریتانیا.

. "نێن ئیچ ئیس" زۆر خزمەتگوزاری بە شیوازی جیاواز پیشکەش دەکات :

. دەتوانیت یارمەتیت بدات بۆ هەر نیکمرانیەک که هەتییەت لە رووی تەندروستی جەستەیی و دەروونیهوه.

. خزمەتگوزاری فریاگوزاری دا بین دەکات، چارەسەری ئەو نەخۆشییانە دەکات که یەک جار روودەدەن، وە یارمەتی ئەو نەخۆشانەش دەکات که نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە.

. هەندیک خزمەتگوزاری لە کۆمەڵگەدا پیشکەش دەکریت، ئەوانی تر لە نۆرینگەکان و لە نەخۆشخانەکان.

. زۆریک لە پەسپۆرانی تەندروستی لە "نێن ئیچ ئیس" کار دەکەن بۆ ئەوهی چاودیری تەندروستی گونجاوت بۆ دا بین بکەن که تەنها بریتی نین دکتۆرەکان.

. لە زۆریک لە خزمەتگوزاریەکانی "نێن ئیچ ئیس" چارەسەرەکان بێ بەرامبەر ن.

. زۆربەیی پێگەشتوو و هەکان پێویستە پاره بدن بۆ بابەتەکانی وەک رەچەتەیی پزیشکی یان چارەسەری ددان، بەلام پرسیار بکە بزانه تۆ لیخۆشبوون بۆ خەرجیە تەندروسیەکان دەتگرتەوه یا نا.

. چاودیری پزیشکی تۆ نەهینی دەبیەت لە کاتی چارەسەردا، پرسیارت لێ ناکریت دەربارەیی دۆخی پەنابەریت.

. هەر و هە زۆر گرنگە که تۆ هەست بکەیت دەتوانیت چاودیری خۆت بکەیت، بەرپرسیاریتی تەندروستی خۆت بگریته ئەستۆ، وە هەلبژاردنی گونجاو ئەنجام بەهیت.



ههست به ناساغي دهكهيت؟

. دلتيا بهرموه لهوهي كه دهرويت بو شويني دروست/پيوست بو بهدهستهيني يارمهتي پيوستت.
. نهم پاكيجي بهخير هاتنه ريگا جياواز هكاني گرنگيدان به تهنروسنتيت له بهريتانيا بو دمخاته روو.



خوت چاوديري
خوت بكه

بو نهخوشييه سهرهتاييهكاني وهك برين و خورين و سك يهشه



دهرمانخانه

بو ناموزگاري لهسهر نهخوشي و دهرمان و ژياني تهنروسنتتر



111 نين ئيچ ئيس

پهيوهندي بكه به 111 بهخوپايي، 24 كاترمير له روژيكا، 365 روژ له
ساليكا، يان سهرداني خزمهتگوزاري ئونلاين بكه له 111.nhs.uk



جي پي

پهيوهندي بكه به نورينگهي جي پيهكهتهوه يان سهرداني ويب سايتهكهيان بكه
بو داناني مهوعيد بو نهخوشي يان برينيك كه ناروات وبهردهوام دهبيت.



999

تهنها بو نهو حالهتانهي كه ژيان دهخهنه مهترسيهوه

خۆپاریزی و دەرمانسازان

5



. زۆر کیشهی تەندروستی ئاسایی و لاوهکی چارەسەر دەکریت بە پشوو دان لە مالهوه، له گهڵ به کار هینانی ئهو دەرمانانهی که دهکریت له دەرمانخانهیهکی ناوخویی بکردریت.

. بۆ نمونه: کۆخه، سههما، تاي کورت، برینی بچووک، ئازار، ئازاری گهده، قورگ یهشه، ههستیاری پیست، ههستیاری بچووک، چاو سووربوونهوه، ددان دەرکردن.

. ئهگەر پێویستت به ئامۆژگاری ههیه وهک چ دەرمانیک بۆ ئهو کیشه تەندروستیانهی سهرهوه به کار بهینن، سەردانی **دەرمانخانهی گهرهکهکەت** بکه.

. دەرمانساز پسیۆری تەندروستی لیهاتوووه که دهتوانیت زۆربهی کیشه تەندروستیه باوهکان بناسیتوه.

. ههروهها دەرمانساز دهتوانیت پیت بلێت که پێویسته چی بکهیت، ئهگەر کیشهکەت جدیتر بیت.

. دهتوانیت بۆ کیشهی تەندروستی ئاسایی یان لاوهکی دەرمانسازیک ببینیت له دەرمانخانهیهکی ناوخویی یان له یهکیک سوپهرمارکێته گهورهکان دەرمان بکریت.

. دەرمانخانه به شیوهیهکی ئاسایی له گهرهکه ناوخویهکان یان له سوپهرمارکێته گهورهکاندا هه.

. پێویست ناکات دکتور ببینیت بۆ ئهم جوهره ئامۆژگاری یان دەرمانانه.

. ئهگەر دکتوره خیزانیهکەت دەرمانت بۆ بنوسی، دهتوانیت له دەرمانخانهکان وهریانگریت.

"نڀن نڀچ نڀس" ۱۱۱

"نڀن نڀچ نڀس" 111 بۆ ئهم حالهتانه بهكار دههينرئيت:

. كاتڤك تۆ به خڀرايى پڀويسئت به ئامۆژگارى يان چارهسهرى پزىشكى **بهپهله** ههيه (ناتوانيت چاوهرڀى مهوعيدڤك بكهيت بۆ بينينى دكتوركهت)، بهلام حالهتهكه **مهترسى لهسهر ژيانت دروست نهكردوه**، يان

. كاتڤك تۆ **دنيا نيت** كه داواى يارمهتى پزىشكى له كى بكهيت، يان

. بۆ يارمهتيدان و ئامۆژگارى دهربارهى بابتهتى تهندروستى كاتڤك دهرمانخانهى گهرهك يان نۆرينگهى دكتورى خيزانى (جى پى) يهكهت داخراوه.

. پهيوهندى بكه به ژماره 111 به خوڀرايى به ههر تهلهفونڤك بڀت، يان سهردانى مالفهرهكهيان بكه

<https://111.nhs.uk>

. كاتڤك پهيوهنديت به 111 كرد، تۆ ئيتير لهگهل ڀاويژكارڀكى تهواو ڀراهيئراو قسه دهكهيت، ئهوان دهتوانن:

. ڀريار بدن چ يارمهتياهكى پزىشكىت پڀويسته.

. پڀى بلئ دمهوڤت بۆ كوئ بچيت ياخود دمهوڤت چى بكهيت.

. ئهگهر بكرڤت، ئهوان دهتوانن مهوعيديكتان بۆ وهرگرن بۆ چاوڀيرى بهپهله.

. ئهگهر "نڀن نڀچ نڀس" 111 پڀى وايڤت پڀويستت به يارمهتى فرياغوزارى ههيه، ئهوان دهتوانن ئامبولانسڤكت بۆ بنڀرن.

. كاتڤك پهيوهندى دهكهيت به 111 دهتوانيت داواى **وهرگڀر** بكهيت.



پزیشکی گشتی (جی پی) GPs



پزیشکی گشتی (جی پی) پزیشکی گشتی گهر کی تویه نه گهر نه خوشیه کت خوی باشتر نه بیت به شیوهیه کی ناسایی تو یه کم جار سهر دانی نهوان دهکیت.

. جی پی له نۆرینگه و عیاده کان کار دهکن له پراهینان یان نهشته رگری. نهوان له گهل کسانیه تری پسپوری تهنروستی کار دهکن، وهک پهرستاران، فیزیوثراپیسته کان (بو چاره سهری سروشتی)، دهر مانسازان، و دهر وونسان.

. تو پیو یسته سهره تا لای نۆرینگه "جی پی" هکه خوت تومار بکهیت بو نهوهی بتوانیت له خزمهتگوزاریه کانیهان سوود مهند بیت. دوا ی نهوهی ناوی خوت تومار دهکیت، لهوانیه داوات لییکریت که پشکنیهی تهنروستی بکهیت-ههر وه ها لهوانیه داوات لی بکهن نهو پشکنیهان بکهیت که بهر دهستن. گرینگه که تو ناماده بیت له مهوعیده کانی پشکنیهی تهنروستی نه گهر چی تهنروستیش باش بیت.

. تو ههمیشه پیو یستت به مهوعید ده بیت بو بینیهی "جی پی" لهوانه شه له ههمان نهو روژ هدا که داوات کردوه مهوعیدت پی نه دریت.

. گرنگه له کاتی خویدا نامادهی مهوعیده کانی "جی پی" یه کت بیت. نه گهر ناتوانیت ناماده بیت له مهوعیده کت، پهیه هندی به نۆرینگه که وه بکه بو گورینهی مهوعیده کت.

. نیستا زور بهی عیاده کانی "جی پی" نهو مهوعیدانه دهن که روو بهروو نین (واته به تلفون نه انجام ده درین). بو نهوهی بزانیست سهر دانی ویب سایته که یان پهیه هندیان پیوه بکه.

. خوت ناماده بکه بو مهوعیده کت و پیش نهوهی برویت پرسیار هکانت بنوسه سهارهت به دوخی تهنروستیت.

. نه گهر به ئینگلیزی نازانیت، یان پیو یستیت به یار مهتی وهر گیر هیه، دهتوانیت که سیک له گهل خوت بهینیت که به ئینگلیزی قسه دهکات. یان دهتوانیت پیش مهوعیده که داوا ی وهر گیر یز بکهیت.





برینی لاوهکی / حالهتی بهپهله

ټهگر برینیکی جدیتر یان بهپهلهت همیه بهلام مهنرسی لهسهر ژیانن دروست ناکات، لهوانهیه پیویست بکات بچیت بو سهنهتریکی چارهسهری بهپهله (یو تی سی) یان پهکهی برینه لاوهکیهکان.

سهنهتری چارهسهری بهپهله (یو تی سی) پهکان بهردوام به پیی کاتژمیر کار ناکن، و همهمیشه سهردانی بی مهوعید قبول ناکن کهواته باشتره پیشتتر پهیوهندی بکهیت به ۱۱۱، ټهوان دهتوانن مهوعیدت له "یو تی سی" بو وهرگرن.

ټهو حالهتانهی که دهتوانریت له (یو تی سی) چارهسهر بکریت ټهمانهن:

- کاردانهوهکانی ههستیاری
- گهستن و شین بوونهوهو پیوهدان
- شکاوی ههریهک لهپهلهکان یان شکانی ټیسقان
- سووتاوی و داپلۆخین به ئاوی گهرم
- برینی قوول
- کهوتن بهبی لههوش خۆچوون
- روشتنی شتیکی دهرهکی بهناو چاو یان گوئ
- برینی ټیلتهاب کردوو/ ژههرای بوون
- ههوکردنی پیست و خورین/ههستیاری
- پهپرین و سورانهوهی (جومگهو ماسولکهکان)



۹۹۹ / فریاکهوتن بۆ حالهتیک که ژیان له مهترسیدا بیت



• ئەگەر حالهتیکت هه‌بوو که ژیا‌نت له مه‌ترسیدا بوو، په‌یه‌ه‌ندی بکه به ۹۹۹

• ئەوان ده‌توانن ناردنی ئامبولانست بۆ ریکبخهن بۆ ئەوه‌ی بته‌هن بۆ به‌شی رووداو و فریاکه‌وتن (ئهی ئەند ئی) له نه‌خۆشخانه‌یه‌کی نزیک.

• ئەگەر د‌ل‌نیا نیت، ده‌توانیت په‌یه‌ه‌ندی بکه‌یت به ۱۱۱. هه‌روه‌ها ئەوانیش ده‌توانن ئامۆژگاری‌تان بکه‌ن و ئەگەر پ‌ی‌ویست بیت مه‌وعیدت له (ئهی ئەند ئی) بۆ وه‌رگرن.

• ئەگەر پ‌ی‌ویسته به‌رۆی بۆ (به‌شی فریاکه‌وتن) خۆت به‌رۆ، مه‌گەر پ‌ی‌ویستت به سه‌رپه‌رشتیار بیت یان دایک و باوک‌یک بیت که مند‌ال‌ت هه‌ب‌یت.

• پ‌ی‌ویسته بۆ ئەم حاله‌تانه‌ی خواره‌وه په‌یه‌ه‌ندی بکه‌یت به ۹۹۹:

• جه‌ل‌ته‌ی د‌ل • نازاری سنگ یان سه‌ختی هه‌ناسه‌دان

• جه‌ل‌ته‌ی ده‌ماغ • خوینبه‌ر بوونیکی توند که ناتوانریت بوه‌ستینریت

• له‌ده‌ستدانی هۆشیاری/ به‌هۆش بوون • کاردانه‌وه‌یه‌کی هه‌ستیار توند

• دۆخیکی سه‌ر‌ل‌یش‌ی‌و‌ای کتوپر • سووتاوی یان داپ‌لۆخینیکی زۆر

• په‌رکه‌م • که‌سیک خۆی به سه‌ختی بریندار کردوه یان حه‌بی زۆری
خواره‌وه به‌سه‌ر یه‌که‌وه



مندالەكەم تاي هەيه



ئایا فریاكەوتنت دەوێت چونكە حالەتێكە كە ژيانێك لە مەترسیدایە؟
بۆ نمونە: مندالەكەم پەركەم یان بورانەوێ هەیه
شلەژاو دیارە یاخود لەهۆش خۆی چوو
هەناسەدانی سەخت بوو

پەيوەندی بکە بە
٩٩٩ یا پرۆ بۆ بەشی
فریاكەوتن

ئایا لەوێ جدیتر یان خیراترە؟
بۆ نمونە: تایەكە ی بۆ ماوەی پێنج رۆژ یان زیاتر درێژە ی هەیه.
وشك هەلاتوو دیارە و رەدی دەكاتەوێ خواردن بخوات.
من خۆم دەرماتم بۆ كریوێ و بەكارم هێناوێ بەلام تایەكە ی نایە خوارەوێ.

١١١ ی "ئین ئیچ ئیس"
بەكار بەهێنە یا پەيوەندی
بکە بە "جی پی"

من دلتیا نیم یان پیوێستیم بە یارمەتی زیاتر هەیه

١١١ ی "ئین ئیچ ئیس"
بەكار بەهێنە یا پرسیار لە
"دەرمانساز" بکە

دەتوانم ئاگاداری مندالەكەم بم

خۆت چاودیری
بکە

په نجهم بهر دهر گایه ک کهوت.



ئایا فریا کهوتنت دهویت چونکه حاله تیکه که ژیانیک له مه تر سیدایه؟
بۆ نمونه: خوینبه ربوونیکت ههیه که ناوه ستیتتهوه.
په نجه که رووی کردوته گوشه یه کی نامۆ.
ئیسکه که له په نجه که هاتوته دهر موه .

په یوه ندی بکه به
۹۹۹ یا پرۆ بۆ بهشی
فریا کهوتن

ئایا لهوه جدیتر یان خیراتره؟
بۆ نمونه:
زۆر ئازار به خشه، ئاوساوه یان شین بۆتهوه.
قورس/ رهق بووه یا بهزه حمهت دهجولیت.

۱۱۱ ی "ئین ئیچ ئیس"
بهکار بهینه یا پرۆ بۆ
(یوسی تی)

من د دنیا نیم یان پیو یستیم به یارمهتی زیاتر ههیه
بۆ نمونه:

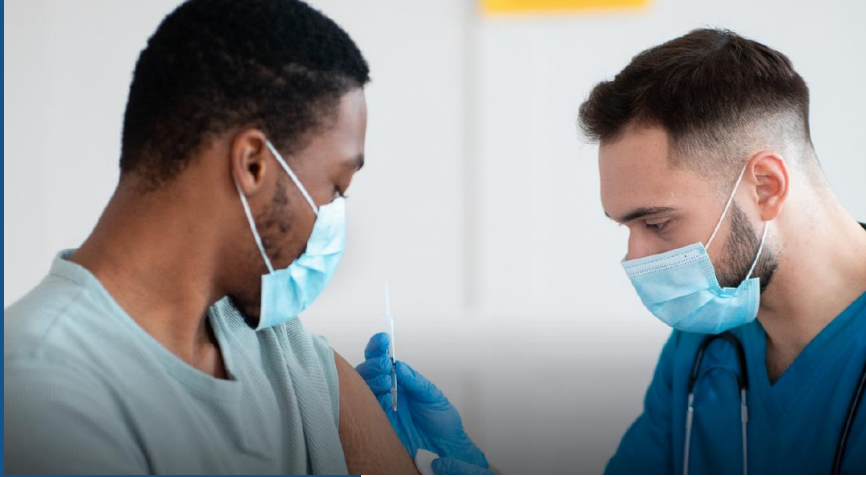
دوای ئهوهی ئازاره خیراکه رویشته، برینه کهم باشتتر نه بووه.

۱۱۱ ی "ئین ئیچ ئیس" یا
(جی پی) ببینه

پرسیار له
"دهرمان ساز" بکه
یا خۆت چاودیری بکه

دهتوانم ئاگاداری برینه کهم بکهم

کوتان



. زوریک له کوتانه روټینیځه کان له "ننن نیچ نیچ نیس" هوه پیشکښ دهکړیت.

. ډاکسینه کان سه لامهت و کاریگهرن. گرنګه که له کاتی خویدا ډاکسینه دروستت بو بکړیت، بو پاراستنی خوت و خوشه ویسته کانت.

. گهر کاتی کوتانیان بوو، کورپه کان، ساواکان و منډالانی قوتابخانه له ریځه ی "جی پی" یان له قوتابخانه کاندو کوتانیان بو دهکړیت.

. هندی له ډاکسینه کان تنه ها بو کومهلکی دیاریکراو له خه لک بهر دهستن که پښتیا به پاراستنی زیاده هیه.

. ده توانیت ورده کاری زیاتر له دهرمانساز یان "جی پی" هکمت وهرکړیت.



. **ډاکسینه نهفلونزای وهرزی** (ژمی نهفلونزا، یان "فلو جاب") ههمو سالیک پیشکښ دهکړیت بو هاوکاری و پاراستنی خه لک له مهترسی نهفلونزا و نالوزیه کانی. بو منډالان و پیگه شتوانیش گونجاوه. هندی له خه لک دهتوان به خورایی له "ننن نیچ نیس" وهریگرن.

. **ډاکسینه (که وفید ۱۹) ش** یه کیکی تره له ډاکسینه گرنګه کان. زوربه ی پیگه شتووه کان ده بی دوو ژم و به هیزکهریش (بوستر) به کاربه یښ. بو ههمو نهو که سانه ی له بهریتانیا ده ژین به بی بهرامهر پیشکښ دهکړیت له ریځای "ننن نیچ نیس" ه وه.

كهوڤيد ۱۹ - كورونا



. كهوڤيد ۱۹ له كسپكهوه بو كسپكي تر به ئاساني بلاو دهبيتهوه له ههواوه. زور بهى خهلك دواى توشبوونيان به نهخوشيهكه نيشانه لاوهكيهكانيان گهشه دهكهن. ههنديك كهسپش دواى توشبوونيش هيچ نيشانهيهكى پيوه ديار نابيت، له كاتيكدا ههنديكي تر مەترسى زياتريان لهسهره بو ئهوهى زور بهسهخت تر نهخوش بكهون.

. ئيمه دهبيت وريا بين و رهچاوى خهلكاني تر بكهين بو كهمكردنهوهى بلاوبوونهوهى كهوڤيد ۱۹. ههمووان هاندهدرين بو پهيرهوكردنى رينمايهكانى تهنروستى گشتى.



. **فاكسينى كهوڤيد ۱۹** بهدهست بهينه.

. نيشانه سهرهكيهكاني كهوڤيد ۱۹ بناسهوه.

. ئه پشكنينهانه بناسه كه بهردهستن بو كهوڤيد ۱۹.

. ئهگهر پشكنينهكهت بو كهوڤيد ۱۹ ئهرينى/پوزهتيڤ بوو، پيوسته له مالهوه بمينيهوه و له پهيوهندى لهگهڵ كهساني تر دوور بكهويتهوه، بو ئهوهى نهخوشيهكه بلاو نهبيتهوه. ئامادهبه بو گرنگيدانت به خوت.

. له چالاكيه روژانهكانتدا، ماسك/دهمامك بهكار بينه له ناوچه قهرهبالغهكان يان داخراوهكان.

. پاريزگارى له پاكوخاوينى خوت بكه. زوو زوو دهستهكانت بشو. لوت و دهمل خوت دابپوشه كاتيك دهكوكت ياخود دهپزميت.

. با ژينگه ليزيانته ههميشه خاوين بيت. با ههواى تازه بيته ژوورموه تا بيت دهكرت با بواري ههوا گوركى ههبيت لهمالهكهت و ئه شوينهى ژيانى تيا دهكهيت.

باشبوونی دەر وونی



. تەندروستی دەر وونی هەر وەک تەندروستی جەستەیی گرنگە
. تۆ دەتوانیت بە یارمەتیدانی خۆت هاوکاری باری دەر وونی خۆت بکەیت:
. پەيوەندی کردن لەگەڵ کەسانی تر: گرووپە ناوخواپیهکانی ناو کۆمەڵگە، گرووپە
نایینیەکان

. چالاک بوون لە پرووی جەستەییەوه
. فێربوونی بەهره/لێهاتنی نوێ
. پراکتیزی بیرکردنەوهی هۆشیارانە
. لەوانەیه بتهوێت بە دواي یارمەتی بگەرێت ئەگەر تۆ:
. زیاتر لە ئاستی ئاسایی نیگەرانی هەبێت
. بەزەحمەت چێژ لە ژيان وەرگریت.
. ئەو بیر و هەستەت هەبێت کە گونجان لەگەڵیان قورس بێت، وە کاریگەریان

لەسەر ژيانی روژانەیی ئێوه دروست کردبێت
. پزانه چ سەرچاوەیهک بەردهسته بۆ هاوکاری کردنت :
. نۆرینگە "جی پی" پزیشکەکەت
. مآپەری ئەنجومەنی شارەوانی وکینگهام بۆ تەندروستی دەر وونی:
<https://www.wokinghamuk/health/health/health/health-health>
. مآپەری "ئین ئیچ ئیس" بۆ تەندروستی <https://www.uk/mental-Health/>
دەر وونی:

مالپەر/وئب سائته به سوودهكان

خزمهتگوزارى تهنروستى نيشتمانى
www.nhs.uk



ئىن ئىچ ئىس ۱۱۱
www.nhs.uk/111



ئەنجومەنى شارەوانى ۆكىنگهام
www.wokingham.gov.uk



پراوئىركارى هاوولائىيان له ۆكىنگهام – يهك دهرگاي سهرهكى:
www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/



زۆر سوپاس