

جزوه خوش آمدگویی برای مراقبت های بهداشتی

این مدرک به افرادی که به تازگی به ووکینگهام آمده اند و مایل هستند در مورد سیستم مراقبت های بهداشتی محلی بیشتر بدانند، اطلاعات کلی ارائه می دهد

این اطلاعات توصیه یا دستورالعمل پزشکی نیست. صرفاً بر اساس محتوای این اطلاعات نباید هیچ اقدام صورت گیرد یا نگیرد. افرادی که این جزوه را می خوانند باید در مورد هر موضوعی که به سلامت و تندرستی شان مربوط می شود با متخصصان مناسب بهداشتی مشورت نمایند.

فهرست مطالب²

- مراقبت های بهداشتی در بریتانیا
- رفتن به مکان های مناسب زمانی که حال شما خوب نیست: مراقبت از خود، داروخانه ها، پزشکان عمومی، 111، 999
- نمونه کارهایی که باید انجام دهید
- واکسیناسیون ها
- کووید -19
- سلامت روح و روان
- لینک های مفید

مراقبت های بهداشتی در بریتانیا



- خدمات بهداشت ملی ان اچ اس ("NHS") سازمان مهمی است که برای همگان در بریتانیا مراقبت های بهداشتی همه جانبه ارائه می دهد.
- NHS ان اچ اس به روش های مختلف خدمات بسیاری ارائه می دهد:
- می تواند به شما در مورد نگرانی های سلامت جسمی و روانی کمک کند.
- خدمات اضطراری ارائه می دهد، بیماری های یکبار بوجود آمده را درمان و به بیماران طولانی مدت کمک می کند.
- برخی از خدمات در جامعه ارائه می شود. و برخی دیگر از خدمات در کلینیک ها و بیمارستان ها.
- بسیاری از متخصصان بهداشتی که در ان اچ اس NHS کار می کنند به شما مراقبت های پزشکی مناسب ارائه می دهند. این افراد تنها پزشکان نیستند. بسیاری از خدمات و درمان های ان اچ اس NHS رایگان است.
- بیشتر بزرگسالان نیاز به پرداخت هزینه هایی مانند نسخه های پزشکی یا مراقبت های دندان پزشکی دارند، اما باید چک کنید که آیا شما واجد شرایط معافیت هستید یا خیر.
- مراقبت های پزشکی شما محرمانه است. در طول درمان، از شما درباره وضعیت مهاجرتی تان سوال نخواهد شد.
- مهم است احساس کنید که می توانید از خود مراقبت کنید، مسئولیت سلامتی خود را بپذیرید و گزینه های صحیح را انتخاب نمایید.

آیا حالتان خوب نیست؟⁴

- حتماً برای دریافت کمک مورد نیاز به مکان های مناسب بروید.
- این جزوه خوشامدگویی برای مراقبت از سلامت شما در بریتانیا راه های مختلفی را ارائه می دهد.



مراقبت از خود

برای بیماری های ابتدائی مانند بریدگی، خراشیدگی و شکم درد



داروخانه

مشاوره در مورد بیماری ها، داروها و زندگی سالم تر



NHS 111

با تلفن رایگان 111 ، 24 ساعت شبانه روز، 365 روز سال تماس بگیرید یا به خدمات آنلاین 111.nhs.uk مراجعه نمائید.



دکتر عمومی

با مطب دکتر عمومی خود تماس بگیرید یا به وب سایت آنها مراجعه کنید تا برای بیماری یا صدمه ای که بهتر نمی شود ، وقت بگیرید.



999

تنها موارد اضطراری که جان شما را تهدید می کند

مراقبت از خود و داروخانه ها



- می‌توان با استراحت در منزل و با داروهایی که می‌توان از داروخانه‌های محلی خریداری کرد، بسیاری از مشکلات سلامتی رایج و جزئی را درمان کرد
- به عنوان مثال: سرفه، سرماخوردگی، تب کوتاه مدت، بریدگی‌های کوچک، درد، معده درد، گلودرد، تحریکات پوستی، حساسیت‌های جزئی، قرمزی چشم، دندان‌درد.
- اگر به مشاوره نیاز دارید، مانند اینکه چه داروهایی را برای مشکلات سلامتی و امثالهم مصرف کنید یا استعمال کنید، به **داروساز محلی خود** مراجعه نمایید.
- داروساز یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی واجد شرایط است که می‌تواند بسیاری از مشکلات رایج را تشخیص دهد.
- اگر مشکل شما جدی‌تر است، داروساز همچنین می‌تواند به شما بگوید که چه کاری باید انجام دهید.
- می‌توانید به یک داروساز مراجعه کنید یا برای مشکلات سلامتی شایع یا جزئی از داروخانه محلی خود یا از یک سوپرمارکت بزرگ دارو بخرید.
- معمولاً می‌توان در هر محله‌ای یا در سوپرمارکت‌های بزرگ داروخانه پیدا کرد.
- برای این نوع مشاوره یا دارو نیازی به مراجعه به پزشک ندارید.
- اگر دکتر عمومی (GP) برای شما دارو تجویز کند، می‌توانید آنها را از داروخانه تهیه کنید.

ان اچ اس 111 NHS

• NHS ان اچ اس 111 برای چنین شرایطی استفاده می شود:

• هنگامی که بلافاصله به مشاوره یا درمان فوری پزشکی نیاز دارید (یعنی نمی توانید منتظر قرار ملاقات برای ملاقات با پزشک خود باشید)، اما این وضعیت زندگی شما را تهدید نمی کند، یا

• وقتی مطمئن نیستید که برای کمک پزشکی با چه کسی تماس بگیرید، یا

• کمک گرفتن و مشاوره در مورد مسائل سلامتی زمانی است که داروخانه محلی یا مطب دکتر عمومی (GP) بسته است.

• با هر تلفنی به صورت رایگان با شماره 111 تماس بگیرید یا به <https://111.nhs.uk/> مراجعه کنید.

• وقتی با 111 تماس می گیرید، با یک مشاور کاملاً آموزش دیده صحبت خواهید کرد. آنها می توانند:

• تصمیم بگیرید که به چه کمک پزشکی نیاز دارید.

• راهنمایی کنند که کجا باید بروید یا چه کاری باید انجام دهید.

• در صورت امکان، آنها می توانند برای مراقبت های فوری برای شما وقت رزرو کنند.

• اگر 111 NHS فکر کند که شما به کمک اضطراری نیاز دارید، می توانند آمبولانس بفرستند.

• وقتی با 111 تماس می گیرید می توانید درخواست مترجم شفاهی کنید.



پزشکان عمومی



- **پزشک عمومی (GP)** پزشک محلی شما است. اگر بیماری شما به خودی خود بهبود نیابد آنها معمولاً اولین دکتري هستند که به آنها مراجعه می کنید.
- پزشکان عمومی در **مطب** یا **کلینیک** کار می کنند. آنها با سایر متخصصان سلامت مانند پرستاران، فیزیوتراپیست ها، داروسازان و روانشناسان همکاری دارند.
- برای دریافت خدمات آنها باید در یک **مطب دکتر عمومی** ثبت نام کنید. پس از ثبت نام نزد پزشک عمومی جدید خود، ممکن است از شما خواسته شود که یک بررسی سلامتی انجام دهید - آنها همچنین ممکن است در مورد برنامه های ارزیابی قابل دسترس توصیه کنند. مهم است که در معاینات بهداشتی یا قرار ملاقات های ارزیابی شرکت کنید، حتی اگر حالتان خوب باشد.
- معمولاً برای مراجعه به پزشک عمومی باید وقت ملاقات بگیرید. قرار ملاقات شما ممکن است همان روزی نباشد که مورد درخواست شما بوده است.
- مهم است که به **موقع** در قرار ملاقات با پزشک عمومی حضور یابید. اگر نمی توانید در قرار خود حضور یابید برای تغییر وقت قرار با **مطب دکتر عمومی** تماس بگیرید.
- در حال حاضر بسیاری از جراحی های عمومی، قرار ملاقات هایی ارائه می دهند که حضوری نیستند. وب سایت آنها را بررسی کنید یا با آنها تماس بگیرید.
- برای قرار ملاقات خود آماده شوید. سوالات تان در مورد وضعیت سلامتی تان را از قبل یادداشت کنید.
- اگر زبان انگلیسی بلد نیستید یا برای ترجمه نیاز به کمک دارید، می توانید فردی را که زبان انگلیسی صحبت می کند همراه خود بیاورید یا می توانید برای قرارهایی که از قبل رزرو شده اند، درخواست مترجم شفاهی کنید.

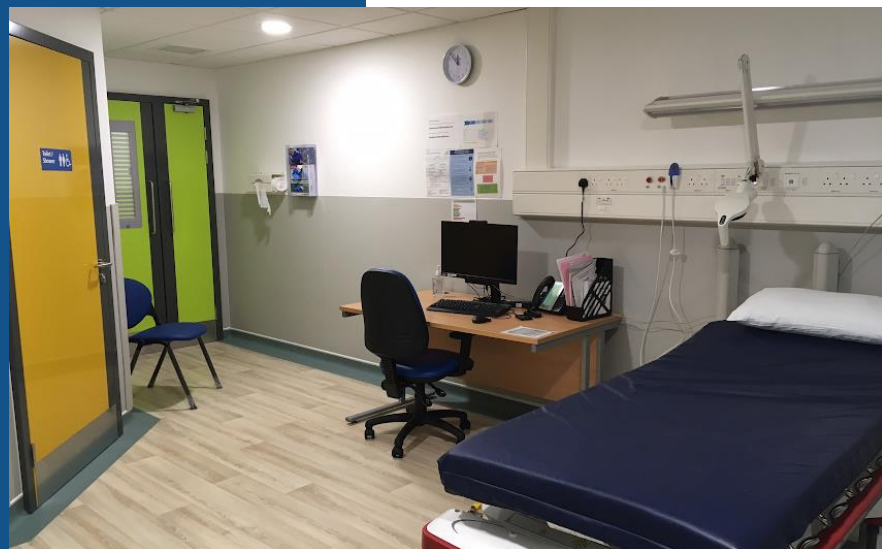
8 موارد اضطراری/ جراحات جزئی

• اگر آسیب جدی‌تر یا اضطراری‌تری به شما وارد شده است که جان شما را تهدید نمی‌کند، ممکن است لازم باشد به یک مرکز درمان اضطراری ("UTC") یا یک واحد جراحات جزئی بروید.

• UTC ها شبانه روزی کار نمی‌کنند و همیشه بیماران سرپائی بدون قرار قبلی را نمی‌پذیرند. بنابراین بهتر است ابتدا با 111 تماس بگیرید و آنها می‌توانند شما را در یک مرکز UTC رزرو کنند.

• شرایط پزشکی که در UTC قابل درمان هستند عبارتند از::

- اجسام خارجی در چشم یا گوش
- زخم های عفونی
- عفونت و بثورات پوستی
- رگ به رگ شدن و کشیدگی
- عکس العمل های آلرژیک
- گازگرفتگی، کبودی و نیش
- شکستگی اندام یا ترک خوردگی
- سوختگی با سوختگی با مایعات و بخار آب
- بریدگی و کبودی عمیق
- افتادن در مواردی که فرد هوشیاری خود را از دست نداده باشد



999 / مواردیکه جان شما را تهدید می کند



• اگر یک وضعیت اضطراری دارید که جان شما را تهدید می کند، با 999 تماس بگیرید.

• آنها می توانند آمبولانس هماهنگ کنند تا شما را به بخش حوادث و اورژانس ("A&E") یک بیمارستان نزدیک برسانند.

• اگر مطمئن نیستید، می توانید با 111 نیز تماس بگیرید. آنها نیز می توانند به شما مشاوره دهند و در صورت نیاز در A&E رزرو کنند.

• اگر نیاز به رفتن به A&E دارید، خودتان بروید، مگر آنکه نیاز به یک مراقب داشته یا پدر و مادر فرزندی باشید.

• در موارد زیر باید با 999 تماس بگیرید:

- درد قفسه سینه یا مشکلات تنفسی
- خونریزی شدیدی که نمی توان آن را متوقف کرد
- واکنش های آلرژیک شدید
- سوختگی با مایعات یا بخار داغ یا سوختگی شدید
- شخصی به شدت خود را مجروح کرده یا بیش از حد مواد مخدر مصرف کرده است
- حمله قلبی
- سکته قلبی یا مغزی
- از دست دادن هوشیاری
- حالت گیجی ناگهانی
- حالت تشنجی که متوقف نمی شود

فرزند من تب دارد.



آیا این یک وضعیت اضطراری که زندگی شما را تهدید می کند؟
به عنوان مثال: فرزند من دچار حمله یا تشنج شده است.
او گیج به نظر می رسد یا هوشیاری خود را از دست داده است.
نفس کشیدن برایش سخت است.

تماس با 999 یا
به A&E بروید

آیا موردی جدی تر یا اضطراری است؟
به عنوان مثال: تبی که 5 روز یا بیشتر طول کشیده است.
او دچار کم آبی است و از خوردن امتناع می کنند.
من از داروهای بدون نسخه استفاده کردم اما تب پایین نمی آید.

زنگ بزنید NHS
111 یا به جی پی

من مطمئن نیستم یا نیاز به کمک بیشتر دارم

زنگ بزنید NHS
111 یا از یک
داروساز پرسید

من می توانم مراقب فرزند خودم باشم

مراقبت از خود

من انگشتم لای در مانده است



آیا این یک وضعیت اضطراری که زندگی را تهدید می کند؟
به عنوان مثال: خونریزی وجود دارد که قطع نمی شود.
انگشت در یک زاویه عجیب و غریب است.
استخوان از انگشت بیرون زده است.

تماس با 999 یا
به A&E بروید

آیا موردی جدی تر یا اضطراری است؟
برای مثال:

به شدت دردناک، متورم یا کبود است.
حرکت دادن آن سفت یا دشوار است.

زنگ بزنید NHS
111 یا بروید UTC

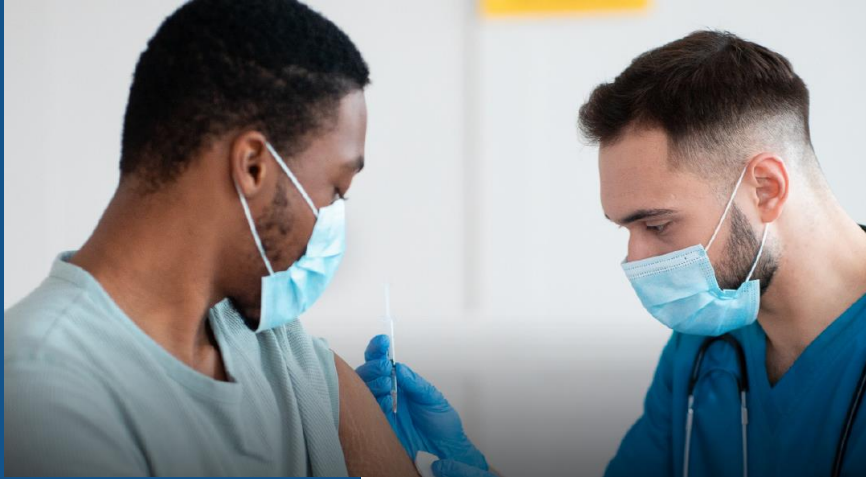
من مطمئن نیستم یا به کمک بیشتری نیاز دارم
به عنوان مثال:
بعد از اینکه درد فوری برطرف شد، جراحتم بهتر نمی شود.

زنگ بزنید NHS
111 یا بروید جی پی

من می توانم از جراحتم خود مراقبت کنم

از یک داروساز
پرسید یا از خود
مراقبت کنید

واکسیناسیون



- بسیاری از واکسیناسیون های معمول دران اچ اس NHS ارائه می شود.
- واکسن ها بی خطر و موثر هستند. مهم است که واکسن های مناسب را به موقع دریافت کنید تا از خود و عزیزانتان به بهترین وجه محافظت کنید.
- نوزادان، کودکان خردسال و دانش آموزان پس از واجد شرایط شدن، از طریق پزشک عمومی خود یا در مدارس واکسن زده می شوند.
- برخی از واکسن ها تنها در اختیار بعضی گروه های خاصی از افراد قرار می گیرد که نیاز به محافظت بیشتری دارند.
- می توانید با یک داروساز یا پزشک عمومی خود جزئیات بیشتری را در میان بگذارید.
- هر ساله برای کمک به محافظت از افراد در معرض خطر بیماری آنفولانزا و پیچیدگی های آن واکسن آنفولانزای فصلی (یا "فلو جب") ارائه می شود و برای کودکان و بزرگان مناسب است. برخی از افراد می توانند آن را به صورت رایگان از NHS دریافت کنند.
- **واکسن کووید -19** یکی دیگر از واکسن های مهم است. بیشتر بزرگسالان باید دوز یک و دوز یاد آوری را دریافت کنند. این واکسن برای همه افرادی که در بریتانیا زندگی می کنند روی خدمات ان اچ اس رایگان است.

کویید - 19



- کویید - 19 به راحتی از طریق هوا از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. بیشتر افراد پس از ابتلا دچار علائم خفیف می شوند. برخی از افراد پس از ابتلا هیچ علائمی نشان نمی دهند، در حالی که برخی دیگر در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند که بشدت بیمار می شوند.

- برای به حداقل رساندن شیوع کویید - 19 باید رعایت حال دیگران را بکنیم تا شیوع و سرایت بیماری به حداقل برسد. همه تشویق می شوند که از توصیه های بهداشتی عمومی پیروی کنند.

- **واکسن کویید - 19** را بزنید.

- با علائم اصلی کویید - 19 آشنا شوید.

- درباره آزمایش های کویید - 19 قابل دسترس اطلاعات کسب کنید.

- در صورت مثبت بودن آزمایش کویید - 19، باید در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید تا این بیماری شیوع نیابد. برای مراقبت از خود آمادگی داشته باشید.

- در فعالیت های روزانه خود در مکان های شلوغ یا بسته ماسک بزنید.

- بهداشت شخصی را رعایت کنید. دست های خود را مرتباً بشوئید. هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را بپوشانید.

- محیط زندگی خود را تمیز نگه دارید. در صورت امکان اجازه دهید هوای تازه وارد فضا داخلی خانه شود.

سلامت روحی و روانی

14



- سلامت روحی مانند سلامت جسمانی از اهمیت برخوردار است.
- شما می توانید با کمک به خود به سلامت روحی خود کمک کنید:
- با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید: گروه های اجتماعی محلی، گروه های مذهبی
- فعالیت بدنی داشته باشید
- مهارت جدید بیاموزید
- ذهن آگاهی را تمرین کنید
- ممکن است بخواهید به دنبال کمک باشید اگر:
- بیش از حد معمول نگران هستید
- لذت بردن از زندگی برایتان سخت است
- افکار و احساساتی دارید که کنار آمدن با آنها دشوار است و بر زندگی روزمره شما تأثیر می گذارد
- در مورد منابع موجود برای حمایت از شما اطلاعات کسب کنید:
- مطب پزشک عمومی شما
- صفحه وب شهرداری شهر ووکینگهام در مورد سلامت روان:
- <https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/>
- صفحه وب NHS در مورد سلامت روان: <https://www.nhs.uk/mental-health>

وب سایت های مفید

خدمات بهداشت ملی
www.nhs.uk



NHS 111
www.nhs.uk/111



منطقه شهرداری ووکینگهام
www.wokingham.gov.uk



مشاوره شهروندی ووکینگهام - یک درب ورودی: یک نقطه تماس واحد برای ساکنان نیازمند کمک و پشتیبانی
www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/



سيا سگزارم