

የጤና እንክብካቤ አገልግሎቶች መመሪያ



የማህበረሰብ መድሀኒት መደብሮች

ፋርማሲስቶች ለተወሰኑ ጥቃቅን ህምሞች የሕክምና ምክር እና ማስታገሻ መድሀኒቶች (መድሀኒቶችን ለማግኘት እርስዎ መክፈል ያለብዎት) መስጠት ይችላሉ። ፋርማሲስቶችን ለማግኘት ቀጠሮ መያዝ አይጠበቅብዎትም፣ ብቅ ይበሉ እና ይረዱዎታል እንዲሁም ማንኛውንም አይነት ጥያቄዎችዎን ይመልስሱልዎታል። እንዲሁም ፋርማሲስቶች የጤና እና የደህንነት ምክር መስጠት እንዲችሉ የሰለጠኑ ናቸው።

ጥቃቅን ህምሞች

መድሀኒት መደብሮች የሚከተሉትን ለመሳሰሉ የተወሰኑ የተለመዱ ህምሞች እና ጥቃቅን ጉዳዮች ሕክምና እንዲሁም ምክር መስጠት ይችላሉ፡-

- ውጋት እና ህመሞች
- ሳል እና ጉንፋን
- የጆሮ ህመም
- የቆዳ ሽፍታዎች
- ቀይ ዓይን።
- የታመመ ጉሮሮ
- ፍሉ
- የሽንት ፊኛ ህመም
- አዲስ ጥርስ ሲበቅል የሚሰማ ህመም

ምልክቶቹ ከበድ ያለ በሽታ እንዳለ የሚጠቁሙ ከሆነ፣ ፋርማሲስቶች እርስዎ የሚያስፈልግዎትን እርዳታ እንዲያገኙ የሚያስችል ትክክለኛ ስልጠና የወሰዱ ናቸው።

መድሀኒት

ከበርካታ መድሀኒት መደብሮች፣ የጤና መደብሮች እንዲሁም ሱፐር ማርኬቶች ያለ ሐኪም ማዘዣ ለማስታገሻነት የቀረቡ በርካታ መድሀኒቶች ይገኛሉ። የሐኪም ማዘዣ የሚያስፈልጋቸው የመድሀኒት ዓይነቶችን ማግኘት የሚቻለው ከመድሀኒት መደብሮች ብቻ ነው።

በ Home Office (የስደተኞች ቢሮ) የገንዘብ ድጋፍ የሚደረግላቸው ጥገኝነት ጠያቂዎች እንደዚህ ዓይነት የጤና ወጪዎች ላይ ሙሉ እርዳታ እንዲያገኙ የ H2C የምስክር ወረቀት ይሰጣቸዋል። ማንኛውም ሰው ይህን ድጋፍ ለማግኘት ማመልከት ይችላል፣ ተጨማሪ ምክር ካስፈለገዎት በሚከተለው ይመልከቱ

nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages

በአቅራቢያዎ ያለ የመድሀኒት መደብሮ ለማግኘት፣ ወደ ሚከተለው ይሂዱ፡-

nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy



የ GP ተግባራት (ቀዶ ጥገናዎች ተብለው ይጠራሉ)

GP (ጠቅላላ ሐኪም) በመባል ከሚታወቀው ሐኪም በ GP ሕክምና ቦታ ነጻ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ፣ ነገር ግን ቀጠሮ መያዝ ያስፈልግዎታል። አንዳንድ ጊዜ፣ አስቸኳይ ላልሆኑ ወይም መደበኛ ህመሞች ጥቂት ቀናት መጠበቅ ሊያስፈልግዎት ይችላል።

በ GP ሕክምና መስጫ ቦታ ቀጠሮ ለመያዝ፣ በመጀመሪያ እነርሱ ጋር መመዝገብ አለብዎት። ይህ እርስዎ በሚደርሱበት ጊዜ ተዘጋጅቶልዎት ሊሆን ይችላል እንዲሁም በቆይታዎ ርዝመት መሰረት በጊዜያዊነት ተአጋጅቶ ሊሆን ይችላል።

ከ GP ጋር ለመመዝገብ ችግር እያጋጠምዎት ከሆነ፣ ለ NHS England በ **0300 311 22 33** መደወል ይችላሉ።

አስተርጓሚዎች

በቀጠሮዎ ጊዜ በማስተርጎም እንዲያገኙዎት የቤተሠብ አባል ወይም ጓደኛ ይዞ መምጣት ቀላል ቢመስልም እንኳን፣ ቀጠሮ በሚይዙበት ጊዜ ሐኪሙን አስተርጓሚ እንዲኖር ከሚፈልጉት ቋንቋ ጋር እንዲጠይቁ እንመክራለን።

GP ሐኪሙ የሰለጠነ የህክምና አስተርጓሚ ጋር ቀጠሮ ሊይዝ ወይም ስልክን መሰረት ያደረገ አገልግሎት የሆነውን የቋንቋ መስመር አገልግሎት ሊጠቀም ይችላል። ይህ እንደ አንድ ታካሚ የእርስዎን እንዲሁም ምክር የሚሰጥዎትን ሐኪም ደህንነት ለመጠበቅ አስተማማኝ እና ትክክለኛ ትርጓሜዎች መካሄዳቸውን ለማረጋገጥ ነው።





24-ሰዓት የሕክምና ምክር - NHS 111

አስቸኳይ የሕክምና ችግር ካጋጠምዎት እና ምን ማድረግ እንዳለብዎት የማያውቁ ከሆነ፣ NHS 111 ን ያነጋግሩ። ነጻ የጤና መረጃ እና ምክር ለማግኘት የ NHS የ 24-ሰዓት አገልግሎትን በነጻ የስልክ መስመር **111 በመደወል** ወይም [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) ን በማጎብኘት ማነጋገር ይችላሉ።

NHS 111 በቀን 24 ሰዓት፣ በሰዓት 7 ቀናት ይገኛል። ስለ ምልክቶችዎ የሚነሱ ጥያቄዎችን ድሕረ-ገጹ ላይ፣ ወይም በስልክ ሙሉ ስልጠና የወሰደ አማካሪን በማነጋገር ይመልሱ። "እባክዎ አስተርጓሚ (interpreter please)" በማለት የቋንቋዎ አስተርጓሚ እንዲኖር መጠየቅ ይችላሉ።

ሁኔታዎን መሰረት በማድረግ የግል እንክብካቤ ምክር ይሰጡዎታል፣ ለሕክምና ወደ ሌላ ቦታ ይመሩዎታል ወይም ነርስ፣ የጥርስ ሐኪም፣ GP ወይም ፍርማሲስት የመሳሰሉ የጤና ባለሙያዎች ጋር ቀጠሮ ይይዙልዎታል።



የ COVID-19 ክትባቶች

የ COVID ክትባቶች በአካባቢው የክትባት ክሊኒኮች በኩል ብቅ ለሆኑ ግለሰቦች (ከክፍያ ነጻ) ይገኛሉ። ክትባቱን ለመውሰድ ብቁ መሆንዎን ለማረጋገጥ እንዲሁም ክትባት እንዴት እንደሚያገኙ ለማወቅ እባክዎ የሚከተለውን ይጎብኙ፡-

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine

ያለቀጠሮ አገልግሎት የሚሰጥበት ክሊኒክ የሚከታተሉ ከሆነ፣ ክትባትዎን ለመውሰድ GP ጋር መመዝገብ ወይም የ NHS ቁጥር እንዲኖርዎት አይገደዱም።



የአዕምሮ ጤና

Staffordshire and Stoke-on-Trent Wellbeing Service (Staffordshire እና Stoke-on-Trent የደህንነት አገልግሎት) ድባቱ፣ ፍርሐት እና ጭንቀት ለመሰረዝ በርካታ የአዕምሮ ጤና ችግሮች ድጋፍ እና ህክምና ይሰጣል። የግል ሪፈራሎች በመስመር ላይ (በበይነ መረብ) ወይም በስልክ ሊደረጉ ይችላሉ።

በ **0300 303 0923** ይደውሉ ወይም staffsandstokewellbeing.nhs.uk ን ይጎብኙ

አስቸኳይ የአዕምሮ ጤና

እርዳታ እና ድጋፍ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሰዓት 7 ቀናት ማግኘት ይቻላል።

በ North Staffordshire ወይም Stoke-on-Trent የሚኖሩ ከሆነ፣ እባክዎ በ **0800 032 8728** ይደውሉ።

South Staffordshire የሚኖሩ ከሆነ፣ እባክዎ በ **0808 196 3002** ይደውሉ።

ሌሎች የድጋፍ ወይም የእርዳታ መስመሮች

ራስዎን ስለ ማጥፋት እያሰቡ ከሆነ፣ በ **116 123** በመደወል በ Samaritans የሚገኝ ሰው ያነጋግሩ።

Staffordshire የአዕምሮ ጤና የእርዳታ መስመር (ዘወትር በስራ ቀናት ከ 7pm-2am፤ ዘወትር ቅዳሜ እና እሁድ ከ 2pm-2am) - ወደ **0808 800 2234** ይደውሉ ወይም ወደ **07860 022821** የፅሁፍ መልዕክት ይላኩ።

ራስዎ ላይ ከባድ ጉዳት ካደረሱ ወይም ሊያደርሱ እያሰቡ ከሆነ፣ **999** ላይ ይደውሉ ወይም በቀጥታ ወደ **A&E** ይሂዱ።

