

دليل خدمات الرعاية الصحية

عيادات الطبيب العام



يمكنك الحصول على مساعدة من طبيب يعرف باسم الطبيب العام مجاناً في عيادات الطبيب العام، لكنك عليك أخذ موعد. في بعض الأحيان، قد تحتاج إلى الانتظار بضعة في الحالات غير العاجلة أو الروتينية.

لأخذ موعد مع عيادة الطبيب العام، عليك أولاً التسجيل مع العيادة. قد يكون هذا قد تم ترتيبه بالفعل لك عند وصولك وقد يكون على أساس مؤقت اعتماداً على مدة إقامتك.

إذا كنت تواجه صعوبة في التسجيل مع طبيب عام، فيمكنك الاتصال بـ NHS England على الرقم التالي:

.0300 311 22 33

المترجمون

على الرغم من أنه قد يبدو من الأسهل إحضار أحد أفراد العائلة أو صديق للمساعدة في الترجمة في موعدك، فإننا نوصي بأن تطلب من العيادة مترجم عند تحديد الموعد، بالإضافة إلى إخبارهم باللغة التي تحتاجها.

يمكن لعيادة الطبيب العام بعد ذلك إما حجز مترجم طبي مدرب أو استخدام خدمة خط اللغة وهي خدمة عن طريق الهاتف. وذلك لضمان إجراء ترجمة آمنة ودقيقة لضمان سلامتك كمريض وكذلك الطبيب الذي يقدم المشورة.

الصيدليات المجتمعية



يمكن للصيدلة تقديم المشورة السريرية والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (والتي يتعين عليك دفع ثمنها) لمجموعة من الأمراض البسيطة. لا تحتاج إلى تحديد موعد لرؤية الصيدلي، فقط ادخل إلى الصيدلية وسوف يساعدونك ويجيبون على أي أسئلة لديك. كما يتم تدريبهم أيضاً على تقديم المشورة الطبية.

الأمراض البسيطة

يمكن للصيدليات تقديم العلاج والمشورة حول مجموعة من الحالات الشائعة والإصابات الخفيفة، مثل:

- الأوجاع والآلام
- التهاب الحلق
- السعال ونزلات البرد
- الإنفلونزا
- وجع الأذن
- التهاب المثانة
- الطفح الجلدي
- التسنين
- احمرار العين

إذا كانت الأعراض تشير إلى أنه شيء أكثر خطورة، فإن الصيدلة لديهم التدريب المناسب للتأكد من حصولك على المساعدة التي تحتاجها.

الأدوية

يتوفر الكثير من الأدوية للشراء بدون وصفة طبية من الكثير من الصيدليات والمتاجر الصحية وكذلك محلات السوبر ماركت. بالنسبة للأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية، يتم استلامها من الصيدلية فقط.

سيتم منح طالبي اللجوء الذين يتم دعمهم مالياً من قبل وزارة الداخلية شهادة HC2 للحصول على المساعدة الكاملة في هذه التكاليف الصحية. يمكن لأي شخص التقدم بطلب للحصول على هذا الدعم، يرجى الاطلاع على المزيد من النصائح بهذا الخصوص على الموقع التالي:

nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages

للعثور على أقرب صيدلية، يرجى الاطلاع على الموقع التالي:

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



الصحة النفسية



تقدم خدمة الرفاهية في ستافوردشاير وستوك أون ترينت الدعم والعلاج لمجموعة من مشكلات الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق والتوتر. يمكن إجراء الإحالات الذاتية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.

اتصل على الرقم **0300 303 0923** أو قم بزيارة الموقع التالي: staffsandstokewellbeing.nhs.uk

حالات الصحة النفسية العاجلة

المساعدة والدعم متوفران على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

إذا كنت تعيش أو تقيم في شمال ستافوردشاير أو ستوك أون ترينت، فيرجى الاتصال على الرقم: **0800 032 8728**

إذا كنت تعيش أو تقيم في جنوب ستافوردشاير، فيرجى الاتصال بالرقم: **0808 196 3002**

خطوط الدعم أو المساعدة الأخرى

إذا كنت تفكر في الانتحار، فتحدث إلى شخص ما في خدمة Samaritans عن طريق الاتصال بالرقم **116 123**.

خط المساعدة للصحة النفسية في ستافوردشاير (مفتوح طوال أيام الأسبوع من 7 مساءً إلى 2 صباحاً؛ عطلات نهاية الأسبوع من 2 مساءً إلى 2 صباحاً)
- اتصل على الرقم **0808 800 2234** أو أرسل رسالة نصية إلى **07860 022821**

إذا كنت قد آذيت نفسك بشكل خطير أو كنت على وشك القيام بذلك، فاتصل بالرقم **999** أو اذهب مباشرة إلى قسم الطوارئ.

المشورة الطبية على مدار 24 ساعة - NHS 111



إذا كانت لديك مشكلة طبية عاجلة ولم تكن متأكد مما يجب فعله، فاتصل على خدمة NHS 111. يمكنك الاتصال بخط الهاتف المجاني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية على مدار 24 ساعة عن طريق الاتصال بالرقم **111** أو زيارة nhs.uk.111 للحصول على معلومات ونصائح صحية مجانية.

خدمة NHS 111 متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع. عليك الإجابة على أسئلة بخصوص أعراضك على موقع الويب، أو عن طريق التحدث إلى مستشار طبي مدرب تدريباً كاملاً على الهاتف. يمكنك طلب مترجم بلغتك بقول "مترجم من فضلك" (interpreter please).

واعتماداً على الوضع، سيقدّمون لك إما نصيحة للرعاية الذاتية، أو يوجهونك إلى مكان ما للحصول على علاج أو يحجزون موعد لك مع مختص: مثل ممرضة أو طبيب أسنان أو طبيب عام أو صيدلي.

لقاءات كوفيد-19



تتوفر لقاءات كوفيد (مجانياً) للأفراد المؤهلين من خلال عيادات التطعيم المحلية. للتحقق مما إذا كنت مؤهلاً ولمعرفة كيفية الحصول على اللقاح، يرجى زيارة:

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

إذا حضرت إلى عيادة بدون موعد مسبق، فلن تحتاج إلى التسجيل لدى طبيب عام أو أن يكون لديك رقم NHS للحصول على التطعيم.

