

# راهنمای خدمات صحت



[nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](https://nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

## دواخانه های اجتماع

فارمسست ها (دارو ساز ها) می توانند مشوره های کلینیکی (صحتی) و دواهای بدون نسخه (که شما باید هزینه آن را بپردازید) به انواع مریضی های جزئی بدهند. برای ملاقات فارمسست ضرورت به گرفتن وقت ندارید، مستقیم مراجعه می نمایید و او به سوالات شما جواب خواهد داد. فارمسست ها همچنان در ارائه مشوره های صحتی و سلامتی آموزش دیده اند.

### مریضی های جزئی

دواخانه ها می توانند انواع مریضی های معمول و زخم های جزئی ذیل را تداوی و مشوره های لازم بدهند:

- درد
- سرفه و سرماخوردگی
- گلو درد
- آنفلونزا (ریزش و زکام)
- گوش درد
- جوش جلد
- کشیدن دندان
- سرخی چشم

اگر علایم نشان بدهد که مریضی جدی است، فارمسست آموزش های لازم را دیده است که اطمینان حاصل نماید که به شما رسیدگی درست شده است یا خیر.

### دوا

انواع دواها در بسیاری از دواخانه ها، فروشگاه های بهداشتی و همچنان سوپرمارکت ها بدون نسخه برای خرید در دسترس قرار داد. برای موارد که به نسخه ضرورت است، فقط می توانید از دواخانه بدست بیاورید. به پناهجویان که توسط وزارت داخله حمایت مالی می شوند، سند ایچ، سی، دو (HC2) داده می شود تا برای این هزینه های صحتی کمک کامل دریافت نمایند. هر کسی می تواند برای دریافت این کمک درخواست بدهد، برای معلومات بیشتر به آدرس زیر مراجعه نمایید:

[nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages](https://nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages)

برای یافتن نزدیکترین دواخانه به آدرس زیر مراجعه کنید:

## دفتر داکتر عمومی



شما می توانید در دفتر داکتر عمومی که مشهور به جی پی (GP) است به صورت رایگان از کمک صحتی مستفید شوید اما باید وقت ملاقات بگیرید. بعضی اوقات، شاید برای موضوعات غیر عاجل و معمولی چند روز بخاطر گرفتن وقت ملاقات منتظر بمانید.

برای گرفتن وقت ملاقات از داکتر عمومی، شما باید اول نزد آنها خود را راجستر کرده باشید. ممکن است از قبل در هنگام ورود برای شما زمینه راجستریشن فراهم شده است، با توجه به مدت اقامت تان ممکن است به طور موقت باشد.

اگر برای ثبت نام نزد داکتر عمومی مشکل دارید، می توانید با این ایچ ایس (NHS) انگلستان تماس بگیرید:

**0300 311 22 33**

## ترجمان ها

حتی اگر برای شما آسان تر باشد که یکی از اعضای خانواده یا دوستان تان را برای کمک به ترجمه در قرار ملاقات تان بیاورید، اما توصیه می کنیم که هنگام گرفتن وقت ملاقات از داکتر عمومی یک ترجمان نیز به زبان خودتان درخواست نمایید.

سپس داکتر عمومی می تواند یک ترجمان آموزش دیده بخش صحتی را برای تان رزرو کند یا از خدمات "لنگویج لاین" که یک نوع خدمات تلفنی است استفاده کند. این کار برای اطمینان از اینکه ترجمه ها درست و دقیق انجام شود تا سلامتی شما به عنوان یک مریض و همچنین اطمینان داکتر به عنوان مشوره دهنده حاصل گردد، انجام می شود.





موسسه خدمات سلامتی ستافوردشایر و ستاک آن ترنت (Staffordshire and Stoke-on-Trent Wellbeing Service) برای انواع مختلف از مشکلات سلامت روان، از جمله افسردگی، اضطراب و استرس، حمایت و رسیدگی می نمایند. می توان بطور خود ارجاع (بدون نامه داکتر) به صورت آنلاین یا تلفنی انجام داد.

با شماره **0300 303 0923** تماس بگیرید یا به آدرس ذیل مراجعه کنید: **staffsandstokewellbeing.nhs.uk**

## صحت روانی عاجل

کمک و پشتیبانی 24 ساعت در شبانه روز و 7 روز در هفته به دسترس می باشد.

اگر در شمال استافوردشایر یا استاک آن ترنت زندگی می کنید یا ساکن هستید، لطفاً به این شماره تماس بگیرید:

**0800 032 8728**

اگر در استافوردشایر جنوبی زندگی می کنید یا ساکن هستید، لطفاً به این شماره تماس بگیرید: **0808 196 3002**

## سایر خطوط پشتیبانی یا کمک

اگر به خودکشی فکر می کنید، با یک نفر در موسسه سامریتانز با شماره **116 123** صحبت کنید.

خط کمک سلامت روان استافوردشایر (روزهای کاری از ساعت 7 بعد از ظهر تا 2 شب، آخر هفته ها 2 بعد از ظهر تا 2 شب باز است).

- با شماره **0808 800 2234** تماس بگیرید یا به شماره **07860 022821** پیام بدهید.

اگر به خودتان آسیب جدی وارد کرده اید یا می خواهید این کار را انجام دهید، با **999** تماس بگیرید یا مستقیماً به **A&E** بروید.

## مشاوره صحتی (پزشکی) 24

ساعته - NHS 111



اگر مشکل صحتی عاجل دارید و مطمئن نیستید چه کاری باید انجام دهید، با NHS 111 تماس بگیرید. می توانید با شماره گیری **111** یا مراجعه به **111.nhs.uk** با خط تلفن رایگان خدمات 24 ساعته NHS تماس بگیرید تا معلومات و مشاوره صحتی رایگان دریافت کنید.

**NHS 111** 24 ساعت در شبانه روز و 7 روز در هفته قابل دسترس است. شما به سوالات مربوط به علائم خود در وبسایت یا از طریق تلفون با یک مشاور کاملاً آموزش دیده جواب می دهید. می توانید با گفتن « interpreter please » ترجمان به زبان خود درخواست کنید. با توجه به وضعیت، به شما توصیه های مراقبت از خود می دهند، یا شما را برای تداوی به جایی راهنمایی می کنند و یا با یک کارشناس طبی مانند نرس، داکتر دندان، داکتر عمومی یا فارمسست وقت ملاقات می گیرند.

## واکسیناسیون COVID-19



واکسیناسیون کووید (بطور رایگان) برای افراد واجد شرایط از طریق کلینیک های واکسیناسیون محلی در دسترس می باشد. برای بررسی اینکه آیا واجد شرایط هستید و برای معلومات از چگونگی تهیه واکسن، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید:

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine)

اگر به یک کلینیک عمومی مراجعه می کنید، نیازی به ثبت نام به داکتر عمومی یا داشتن شماره NHS برای دریافت واکسن ندارید.

