

راهنمای خدمات بهداشتی و درمانی

مطب پزشک



شما می توانید در مطب به صورت رایگان از یک دکتر که پزشک عمومی (GP) نامیده می شود کمک رایگان دریافت کنید، اما لازم است که وقت ملاقات (نوبت) بگیرید. گاهی اوقات ممکن است لازم باشد برای بیماری های غیر فوری یا مشکلات معمولی، چند روز صبر کنید.

برای گرفتن وقت ملاقات از یک پزشک عمومی، ابتدا باید نزد وی ثبت نام کرده باشید. ثبت نام ممکن است از قبل در هنگام ورود برای شما انجام شده باشد و بسته به مدت اقامت شما ممکن است به صورت موقت باشد.

اگر برای ثبت نام نزد یک پزشک عمومی مشکل دارید، می توانید با شماره **0300 311 22 33** با NHS England تماس بگیرید.

مترجمان

اگرچه ممکن است آوردن یکی از اعضای خانواده یا دوستان به مطب برای کمک به ترجمه آسانتر به نظر برسد، ما توصیه می کنیم که هنگام گرفتن وقت ملاقات، از درمانگاه درخواست مترجم کنید و زبان مورد نیاز خود را نیز مشخص نمایید.

سپس مطب می تواند یا یک مترجم پزشکی آموزش دیده رزرو کند یا از خدمات خط زبان که یک سرویس تلفنی است استفاده کند. این کار برای حصول اطمینان از انجام ترجمه هایی مطمئن و دقیق است تا هم ایمنی شما به عنوان بیمار و همچنین ایمنی پزشک به عنوان ارائه دهنده مشاوره، تامین شود.

داروخانه های جامعه محلی



داروسازان می توانند برای طیف وسیعی از بیماری های جزئی، توصیه های بالینی و داروهای بدون نسخه (که شما باید هزینه آن را بپردازید) ارائه دهند. برای دیدن داروساز نیازی به تعیین وقت قبلی نیست، کفایت وارد شوید و او به شما کمک کرده و به هر سوالی پاسخ خواهد داد. داروسازان همچنین برای ارائه مشاوره های بهداشتی و سلامتی نیز آموزش دیده اند.

بیماری های جزئی

داروخانه ها می توانند در مورد طیف وسیعی از بیماری های شایع و جراحات جزئی درمان و مشاوره ارائه دهند، از جمله مواردی مثل:

- درد
- سرفه و سرماخوردگی
- گوش درد
- بثورات پوستی (اگزما)
- قرمزی چشم
- گلودرد
- آنفولانزا
- عفونت مثانه
- دندان درآوردن

اگر علائم حاکی از آن باشند که مشکل جدی تر است، داروسازان برای حصول اطمینان از اینکه شما کمک مورد نیاز را دریافت می کنید، از آموزش مناسب برخوردار می باشند.

دارو

داروهای بسیاری را می توان بدون نسخه از داروخانه ها، فروشگاه های بهداشتی و همچنین سوپرمارکت ها خرید. داروهایی که نیاز به نسخه دارند را فقط می توان از داروخانه ها تهیه کرد.

به پناهجویانی که تحت حمایت مالی وزارت کشور می باشند، گواهی HC2 داده می شود تا برای این هزینه های بهداشتی کمک کامل دریافت کنند. هر کسی می تواند برای این حمایت مالی درخواست دهد، مشاوره بیشتر را در اینجا ببینید:

nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages

برای پیدا کردن نزدیکترین داروخانه، به آدرس زیر مراجعه کنید:

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





موسسه Staffordshire and Stoke-on-Trent Wellbeing Service برای طیف وسیعی از مسائل مربوط به سلامت روان، از جمله افسردگی، اضطراب و استرس، کمک و درمان ارائه می کند. می توانید به صورت آنلاین یا از طریق تلفن، برای مراجعه شخصی وقت ملاقات بگیرید.

با شماره **0300 303 0923** تماس بگیرید و یا به وب سایت staffsandstokewellbeing.nhs.uk مراجعه کنید.

خدمات فوری مربوط سلامت روان

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

اگر در استافوردشایر شمالی (North Staffordshire) یا استوک-آن-ترنت (Stoke-on-Trent) زندگی می کنید یا ساکن هستید، لطفاً با شماره **0800 032 8728** تماس بگیرید.

اگر در استافوردشایر جنوبی (South Staffordshire) زندگی می کنید یا ساکن هستید، لطفاً با شماره **0808 196 3002** تماس بگیرید.

سایر خطوط پشتیبانی یا کمک

اگر به خودکشی فکر می کنید، با شماره **116 123** تماس گرفته تا با یک نفر در موسسه Samaritans حرف بزنید.

خط کمک سلامت روان استافوردشایر (ساعات کاری: روزهای کاری از 7 بعدالظهر تا 2 صبح، آخر هفته ها از 2 بعدالظهر تا 2 صبح) با شماره **0808 800 2234** تماس بگیرید یا به شماره **07860 022821** پیامک بفرستید.

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

اگر یک مشکل پزشکی فوری دارید و مطمئن نیستید چه کاری باید انجام دهید، با **NHS 111** تماس بگیرید. شما می توانید با شماره گیری **111** با خط تلفن رایگان خدمات 24 ساعته NHS تماس بگیرید یا به سایت 111.nhs.uk مراجعه کنید تا اطلاعات و مشاوره بهداشتی رایگان دریافت کنید.

خدمات NHS 111 در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس می باشند.

شما به سؤالات مربوط به علائم بیماری خود در وب سایت یا از طریق صحبت با یک مشاور تلفنی کاملاً آموزش دیده پاسخ می دهید. شما می توانید با گفتن "interpreter please" درخواست مترجم زبان خود را بدهید. بسته به موقعیت، آنها یا به شما توصیه های خودمراقبتی می دهند، یا شما را برای درمان به جایی راهنمایی می کنند و یا برای شما یک وقت ملاقات با یک بالین شناس مانند پرستار، دندانپزشک، پزشک عمومی یا داروساز رزرو می کنند.

واکسیناسیون COVID-19



واکسیناسیون کووید (به صورت رایگان) برای افراد واجد شرایط از طریق کلینیک های واکسیناسیون محلی امکان پذیر می باشد. برای بررسی اینکه آیا واجد شرایط هستید یا خیر و برای اطلاع از نحوه دریافت واکسن، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید:

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

اگر به یک کلینیک همگانی مراجعه می کنید که به تعیین وقت قبلی نیاز ندارد، برای دریافت واکسن نیازی به ثبت نام نزد یک پزشک عمومی یا داشتن شماره NHS ندارید.

