Rêberê xizmetên tenduristiyê

Dermanxaneyên civakê

Dermansaz dikarin bo hinek nexweşiyên piçûk tewsiyeyên klînîkî û dermanên bê-nusxe (yên ku hûn neçar diravê wan bidin) bidin. Pêdivî nake bo dîtina dermansazî hevdîtinekê diyar bikin, tenê têkevin hundir û ew ê alîkariya we bikin û bersiva her pirsan bidin. Wan di pêşkêşkirina tewsiyeyên tenduristî û rifahê de jî perwerde dîtine.

Nexweşiyên piçûk

Dermanxane dikarin çare û amojgarî li ser hinek rewşên berbelav û birînên piçûk bidin, wek:

- **êş û azar**
- **kuxik û serma**
- **guhêş**
- **cûşên postî**
- **sorbûna çavan.**
- **gewrîêş**
- **zekem**
- **sîstît**
- **diranêş**

Eger nîşan dibêjin ku ew tiştekî cidîtir e, dermansaz xwedî perwerdehiya rast in ku pê ewle bin ku hûnê alîkariya pêwîst wergirin.

Derman

Bo kirîna bê-nusxe gelek derman li dermanxane, firoşgehên tenduristiyê û herwiha dikanan hene. Bo tiştên ku pêdviya wan bi nusxeyê heye, ew tişt tenê li dermanxaneyê tên wergirtin.

Penaxwazên ji Wezareta Karên Hundir wekî yarmetî tên piştgirîkirin dê bawernameya HC2 wergirin da ku arîkariya tevahî bo van xercên tenduristiyê wergirin. Her kes dikare serlêdana vê piştgiriyê bike, tewsiyeyên pirtir li vir bibînin nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages

Bo dîtina nêzîktirîn dermanxaneyê, biçin vir: nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

Bijîşkiya giştî (ku jê re niştergerî jî tê gotin)

Hûn dikarin ji bijîşkekî ku jê re GP (bijîjkekî giştî) dibêjin alîkarî belaş wergirin, lê divê hûn hevdîtinekê diyar bikin. Carinan, renge pêwîst be ji bo rewên ne-lezgîn an asayî çend rojan rawestin.

Bo ku hevdîtinekê bi GP pêk bînin, dive hûn pêşî li bal wan tomar bibin. Renge gava ku hûn gihîştin ew bixwe bo we hatibe amadekirin û li gorî dirêjahiya dema mayîna we ser bingehek demkî be

Eger bo tomarkirina xwe li bal GP dijwariyên we hebin, hûn dikarin ji NHS England re telefon bikin bi
0300 311 22 33.

Wergêr

Tevî ku hêsan xuya dike ku meriv endamekî malbatekê yan hevalekî xwe bîne ku di hevdîtina xwe de alîkariya wergerandinê bike, em pêşniyar dikin dema hûn hevdîtinê dikin, digel zimanê ku pêdiviya we pê heye, daxwaza wergêrekî jî bikin.

Wê demê cihê karê GP dikare yan wergêrekî perwerdeya bijîjkî dîtiye diyar bike yan jî xizmeta xeta ziman ku xizmeteke li ser bingeha-têlefonê ye bi kar bîne. Ev yanê wergerên ewledar û durist pêk werin da ku ewlekariya we wekî nexweş pêk were herwiha ya bijîjkî ku tewsiyeyan dide.

Tewsiyên 24-demjimêrî yên bijîşkî - NHS 111

Eger pirsgirêkeke we ya lezgîn a bijîjkî hebe û hûn piştrast nînin çi bikin, bi NHS 111 re têkilî dayînin. Hûn dikarin bi xêza têlefonê ya belaş a NHS ya 24-demjimêrî re bi **hejmara 111** an jî **serdana 111.nhs.uk** têkilî dayînin da ku zanyarî û tewsiyeyên tenduristiyê belaş wergirin.

NHS 111 **24 demjimêran, 7 rojên hefteyê** heye. Hûn li ser nîşaneyên xwe li ser malperê, an bi têlefonê bi şêwirmendekî bi tevahî perwerdekirî re diaxivin û bersiva pirsan didin. Hûn dikarin bi gotina "interpreter please/wergêr ji kerema xwe" daxwaza wergêrekî bi zimanê xwe bikin. Li gorî rewşê ew ê yan tewsiyeya muqateya li xwe bidin we, we ji bo dermankirinê bişînin cihekî yan jî an jî randevûyekê ji bijîjkek wekî perestar, dixtorê diranan, GP an jî dermansaz re veqetînin..

Derzîlêdana Kovîd-19

Derzîlêdana Kovîd-19 bo kesên xwedan merc li hemû klînîkên xwecihî (belaş) hene. Bo ku bizanin mercên we yên lêdana derziyê hene yan na ji kerema xwe serdana vir bikin:

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

Eger hûn beşdarî klînîkeke serpiyan bibin, pêwîst nake hûn li bal doktorekî GP tomarkirî bin an jî hejmareke NHS hebe ku hûn derziyê li xwe bidin.

Tenduristiya Derûnî

Xizmetên Rifaha Staffordshire û Stoke-on-Trent ji bo pirsgirêkên cur bi cur ên tenduristiya derûnî piştevanî û dermankirinê pêşkêş dikin, jê depresyon, nîgeranî û stres. Serlêdanên kesane dikarin bi awayê online yan bi têlefonê werin kirin.

Telefon bikin bo 0300 303 0923 yan serdana vir bikin **staffsandstokewellbeing.nhs.uk**

Tenduristiya Derûnî ya Lezgîn

Alîkarî û piştevaniya heye 24 demjimêran di rojê de, 7 rojên hefteyê.

Eger hûn li **North Staffordshire** yan **Stoke-on-Trent** dimînin an dijîn, ji kerema xwe **telefon bikin bo 0800 032 8728.**

Eger hûn li **South Staffordshire** dimînin an dijîn, ji kerema xwe **telefon bikin bo 0808 196 3002**.

Xetên din ên piştevanî yan arîkariyê

Eger hûn li ser xwekujiyê difikirin,

bi kesekî ji Samaritan re **telefon bikin bi 116 123**.

Xeta tenduristiya derûnî ya Staffordshire **(rojên hefteyê vekirî ye 7 êvarê - 2 sibê; dawiya hefteyê 2 piştî nîvro - 2 sibê)**
- **Telefon bikin bo 0808 800 2234** yan **peyaman bişînin bo 07860 022821**.

Eger we bi giranî zirarê dabe xwe

an jî dil hene vê yekê bikin, telefon bikin bo 999 yan rasterast biçin A&E.