د روغتيا پالنې خدماتو ته يوه لارښوونه

د ټولنې درملتونونه

فارمسيستان کولای شي د يو لړ وړو ناروغيو لپاره کلينيکي مشورې او پرته له نسخې درمل ورکړي (چې تاسي يې بايد پيسې ورکړئ). د فارمسيست د ليدلو لپاره تاسي د کتنې د وخت اخيستو ته اړتيا نه لرئ، يوازې ورشئ او هغوی به ستاسي پوښتنو ته ځواب ووايي. همداشان هغوی تاسي ته د روغتيايي او هوسايني د مشورو د درکړې په برخه کې روزل شوي دي.

وړې ناروغۍ

درملتونونه کولای شي د يو لړ عامو شرايطو او وړو ټپونو په اړه درملنه او مشوره درکړي، لکه:

- دردونه
- ټوخی او سره تبه
- غوږ درد
- د پوستکي بثورات
- د سترګو سوروالی
- د ستوني درد
- زکام
- سوزاک
- د غاښ راختل

که چېرې نښو نښانو وښودله چې دا جدي ستونزه ده، نو فارمسيستان هغه دقيقه روزنه لري تر څو ستاسي له اړتيا سره سم لاس په کار شي.

درملنه

يو زيات شمېر درمل شته چې له نسخې پرته تاسي کولای شئ هغه له درملتونونو، روغتيايي پلورنځيو او همداشان سوپرمارکېټونو څخه تر لاسه کړئ. هغه توکي چې نسخې ته اړتيا لري، هغه بيا يوازې له درملتون څخه تر لاسه کېدای شي.

هغو پناه غوښتونکو ته چې له مالي اړخه د کورنيو چارو وزارت له خوا يې ملاتړ کېږي، هغوی ته به د HC2 يو سرتيفيکټ ورکړل شي، تر څو د همدې روغتيايي مواردو په برخه کې د بشپړ لګښت مرسته تر لاسه کړي. هر څوک کولای شي د دغې مرستې غوښتنه وکړي، لا زياتې مشورې دلته ووينئ

nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages

تر ټولو نږدې درملتون موندلو لپاره دلته ورشئ:

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

روغتونونه او تخصصي ډاکتر (چې ورته جراحي هم وايي)

تاسي کولای شئ په وړيا توګه له ډاکتر نه مرسته تر لاسه کړئ کوم چې د GP (عمومي ناروغيو متخصص) په نوم هم ياديږي، خو بايد لومړی د کتنې لپاره وخت ونيسئ. ځينې وختونه کېدای شي د نابېړنيو يا معمول شرايطو په خاطر څو ورځې انتظار وباسئ.

د GP په عمومي روغتون کې د وخت اخيستو لپاره، تاسي بايد لومړی له هغوی سره ثبت شئ. دا کار کېدای شي ستاسي په راتلو سره شوی وي او کېدای شي ستاسي د پاتې کېدو وخت ته په کتو سره په لندمهاله توګه تنظيم شوی وي.

که له روغتون او تخصصي ډاکتر سره په نومليکنه کې ستونزه لرئ، نو کولای شئ NHS England ته په لاندې شمېره زنګ ووهئ

0300 311 22 33

ژباړونکي

که څه هم دا کېدای شي ډېره اسانه په نظر راشي چې د کورنۍ يو غړی يا ملګری د خپلې کتنې د ژباړې په برخه کې د مرستې لپاره درسره راولئ، خو زموږ سپارښتنه دا ده چې تاسي له روغتون نه د خپلې کتنې د وخت لپاره په خپله ژبه د يوه ژباړونکي غوښتنه هم وکړئ.

روغتون يا ډاکتر بيا کولای شي ستاسي لپاره يو روزل شوی طبي ژباړونکی ريزرف کړي يا د ژبې د کرښې له خدماتو څخه کار واخلي کوم چې د تليفون له لارې د ژباړې يو ډول خدمات دي. دا د دې لپاره ده تر څو ډاډ تر لاسه شي چې خوندي او دقيقه ژباړه شوې ده تر څو د ناروغ په توګه ستاسي او هم د طبي مشورې درکوونکي په توګه د ډاکتر د مشورو خونديتوب شوی وي.

24 ساعته طبي مشورې-NHS 111

که چېرې تاسي کومه بېړنی طبي ستونزه لرئ او نه پوهیږئ چي څه باید وکړئ، نو بیا له NHS 111 سره اړیکه ونیسئ. تاسي کولای شئ د NHS له 24-ساعته وړتیا تلیفوني خدماتو سره د **111 په ډایل کولو** یا **دي ویب پاڼي ته په ورتلو 111.nhs.uk** اړیکه ونیسئ تر څو وړیا روغتیایي معلومات او مشورې تر لاسه کړئ.

NHS 111 **د اونۍ 7 ورځي 24 ساعته** د لاسرسي وړ ده. په ویب پاڼه کي تاسي د خپلو نښو نښانو په اړه پوښتني ځوابوئ یا هم د تلیفون له لارې له یوه بشپړ روزل شوي سلاکار سره خبرې کوئ. تاسي کولای شئ په خپله ژبه د "interpreter please" په ویلو سره د یوه ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

ستاسي وضعیت ته په کتو سره به هغوی تاسي ته ځیني د خپل ځان ساتني مشورې درکړي، یا به مو کوم ځای ته د درملني لپاره راجع کړي یا هم له یوه نرس، د غاښونو ډاکتر، عمومي ډاکتر یا فارمسیسټ سره د لیدلو په خاطر تاسي ته د کتني وخت ونیسي.

د کووید-19 واکسینونه

په شرایطو برابر کسانو لپاره د واکسین د سیمه ییزو کلینیکونو له لارې د کووید واکسینونه (په وړیا توګه) د لاسرسي وړ دي. په شرایطو ستاسي د برابروالي د کتو په خاطر او دا چي چېرې واکسین تر لاسه کړئ، نو دي پټي ته ورشئ:

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

که چېرې تاسي walk-in کلینیک ته ځئ، نو بیا دې ته اړتیا نشته چي له یوه ډاکتر سره ثبت واوسئ یا هم د خپل واکسین د تر لاسه کولو په خاطر د NHS شمېره ولرئ.

رواني روغتیا

Staffordshireاو د Stoke-on-Trent د هوسایني خدمات د یو لړ رواني روغتیا د مسایلو په اړه مرسته او درملنه وړاندې کوي، چي په کي ډیپریشن، اضطراب او ستریس شامل دي. د ځان ارجاع کول کېدای شي په انلاین بڼه یا د تلیفون له لارې تر سره شي.

دغي شمېرې 0300 303 0923 ته زنګ ووهئ یا هم دلته ورشئ

staffsandstokewellbeing.nhs.uk

بېړنی رواني روغتیا

په دې برخه کي مرسته او ملاتړ د اونۍ 7 ورځي 24 ساعته د لاسرسي وړ دي.

که چېرې تاسي په **North Staffordshire** یا **Stoke-on-Trent** کي ژوند کوئ یا اوسئ، نو بیا دغي شمېرې ته زنګ ووهئ

0800 032 8728

که چېرې تاسي په **South Staffordshire** کي ژوند کوئ یا اوسئ، نو بیا دغي شمېرې ته زنګ ووهئ

0808 196 3002

د ملاتړ یا مرستي نورې کرښې

که چېرې تاسي د ځان وژني په اړه فکر کوئ، نو دغي شمېرې **116 123** ته په **زنګ وهلو** په Samaritans کي له یو چا سره خبرې وکړئ.

د Staffordshire د رواني روغتیا مرستندویه کرښه **(د اونۍ په ورځو کي د ماښام له 7 د سهار تر 2 پورې خلاص وي؛ خو د رخصتۍ په ورځو بیا د ماښام له 2 د سهار تر 2 پورې خلاص وي)**

- **زنګ ووهئ 0808 800 2234 یا په دې شمیرې پیغام ولیږئ 07860 022821**

که مو ځان ته خطرناک زیان رسولی وي یا غواړئ و یې رسوئ، نو بیا 999 ته زنګ ووهئ یا هم مخامخ A&E ته ورشئ.