Vale of White Horse District Council

5 . روغتیا پالنه

انګلستان د روغتیاپالنې وړیا سیستم لري چې د ملي روغتیایي خدماتو ('ان اچ اس') په نوم یادېږي. تاسي ددې حق لرئ چې د ان اچ اس له خدماتو ګټه پورته کړئ. په اولین قدم کې تاسي خپل ځان باید د عمومي داخله ډاکټر (جي پي) سیمه ایز ډاکټرسره ثبت کړئ.

زه څنګه نږدې جي پي پیدا کولای شم؟

حتی که تاسي صحت مند او په ځان جوړ هم یاست، اړینه ده چي تاسي د خپل ځایي ډاکټر سره ځان ثبت کړئ. تاسي د ان اچ اس لټون وسیلې له لارې کولای شئ هغه ډاکټر پیدا کړئ چې نوي مریضان ثبت کوي:
www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

زما جي پي ما سره څه کومک کولای شي؟

د جي پي معاینه خانې په لاندې مواردو کې مشورې ورکوي:

- صحي مشکلات – معاینه او تداوي
- جنسي صحت، د حمل مخنیوي او د اولاد راوړلو پلان جوړول
- واکسیناسیون او د وجود معافیت
- اعصابي او عاطفي روغتیا
- نورو صحي او ټولنیز خدماتو ته د تاسي معرفي کول
- ددوا اخیستلو لپاره دنسخو لیکل

څنګه د معاینې لپاره وخت یا نوبت اخیستلای شم؟

اکثره جي پي معاینه خانې خپل ځانګړي معمول لري. تاسي کولای شئ د تیلیفون له لارې، د مخامخ ورتګ له لارې او یا هم په آنلاین توګه نوبت واخلئ. د خپلې معاینه خانې څخه د هغوی د نوبت اخیستنې سیستم په هکله وپوښتئ او په هماغه طریقه نوبت واخلئ.
کله چې تاسو په لمړي ځل راش ستاسو ټولنیزو چارو حمایوي آمر به له تاسو سره په دې برخه کې مرسته وکولای شي.

خپله د اړتیا وړ دوا څنګه تر لاسه کړم؟

که چېرې تاسي دوا ته اړتیا لرئ، ستاسي جي پي به تاسي ته نسخه درکړي (رسمي فورمه ده چي د دواګانو لست په کې ذکر وي). هغه دواخانې یا درملتون ته ورورئ. که چېرې تاسي ویل فئیر بینیفیټز اخلئ او یا د حمل د مخنیوی دوا اخلئ، تاسي ته په وړیا توګه دوا درکول کېږي. که چېرې تاسي پیسي ورکوئ، د نسخو قیمت عموما 9.65 پاونډ ده.

آیا زه د هر ډول دوا لپاره نسخو ته اړتیا لرم؟

نه، بعضي دواګانې، چې ورته او ټي سي دواګانې ویل کېږي، په دواخانو او سوپرمارکیټونو کې بدون د ډاکټر معاینې یا جي پي نسخو اخیستلای شي – د مثال په توګه، د ټوخي، ساړه وهلو، بدهضمۍ وغیره دواګانې. که چېرې د دوا استعمال په طریقه نه پوهیږئ، د دواخانې فارمسیست یا جي پي څخه یې په اړه وپوښتئ.

فارمسیستان د دواګانو متخصصین دي، ستاسي سره په کوچنیو صحي پېښو کې کومک کولای شي. دوی د روغتیاپالنې مسلکي غړي دي، دوی تاسي ته طبي مشورې او یا هم او ټي سي یا بې نسخې دواګانې د مختلف قسم امراضو لکه ټوخۍ، ذکام، د ستوني درد، د خېټې ستونزې او مختلف قسمه دردونو کې درکولای شي. که چېرې ستاسي د مرض علایم جدي وي، فارمسیستان په کافي اندازه تربیه شوی ترڅوډاډمن شي چې له تاسو سره په سمه توګه مرسته وکړي. د مثال په توګه هغوی به تاسو ته اووایي چې آیا تاسو باید له عمومي داخله ډاکټرسره اوګورئ، نرس اوګورئ که کوم بل د روغتیاپالنې مسلکي کس سره اوګورئ.

5 . روغتیا پالنه

آیا زه د وړیا واکسین مستحق یم؟

هو، تاسي د جدي امراضو په مقابل کې په وړیا توګه واکسین کېدالی شئ. د خپل جي پي سره خبرې اوکړئ چې تاسي او ستاسي کورنی کومو واکسینونو ته اړتیا لرئ ترڅو په امن اوسئ. په بریتانیا کې اکثریته خلکو لږ تر لږه د کرونا واکسین یو دوره واکسین ترلاسه کړی ده. که چیرې تاسي د کرونا ویروس لرئ او یا د کرونا وایروس درلودو شک لرئ، د بریتانیا دولت کرونا مشورو او تازه معلوماتو ویب پاڼي ته مراجعه وکړئ: gov.uk/covid

تاسي شاید د ان اچ اس له لارې د کرونا وړیا واکسین مستحق اوسئ. د خپل جي پي یا ځایي صحي کلینیک سره د خپل نوبت اخیستو په هکله خبرې اوکړئ.

تاسي 119 ته هم د مشورې لپاره زنګ وهلی شئ. که ضرورت وي د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

حادثات او عاجلې پیښې

زه عاجل مریض یم، د کومک لپاره چیرته لاړ شم؟

که چیرې تاسي عاجله مریضي لری او نه شی کولای په خپله محلي کلینیک ته لاړ شی، 999 ته زنګ اووهئ. تاسي د ترجمان غوښتنه هم کولای شی.
که په خپله تللای شئ، د حادثاتو او عاجله پیښو (A&E) شعبې ته ورشئ. دا شعبې هره ورځ 24 ساعته د مریضانو تداوی لپاره فعاله وي. تاسو د مخه نوبت اخیستو ته اړتیا نه لرئ ولې شاید تر ډیر وخته په انتظارو اوسي ترڅو تداوی شئ. خپل ځایي کلینیک دلته پیدا کړئ:
www.nhs.uk/service-search/find-an-accident-and-emergency-service

زه عادي یا وړوکي طبي مرستي ته اړتیا لرم، د مرستی لپاره چیرته لاړ شم؟

تاسو د NHS عاجل خدماتو مرکز ته مراجعه کولای شئ، هغوی به تاسي ته بدون د نوبت اخېستلو د کم عاجلو امراضو او زخمونو لکه سوځېدل، د ماشومانو تبه، د پوستکي سور کېدل یا داني، د تنفس مشکلات او میکروبي پیښو په برخه کې تداوي او مشورې درکړي.
هر څوک کولای شي چې د عاجل خدماتو مرکز ته مراجعه وکړي، دا مهمه نه ده چې په کوم ځای کې د جي پي سره ثبت دي. که چیرې تاسي نه پوهیږي چې چا سره اوګورئ، کولای شئ چې 111 ته زنګ اووهئ او مشوره اوغواړئ، تاسي د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

ما ته تر ټولو نږدې لویه شفاخانه کومه ده؟

ابنګډن: جان ریډکلیف شفاخانه، هیډلی وې، هیډنګټن، آکسفورډ، OX3 9DU
شري وینم او واچ فیلډ: - ګریټ ویسټرن شفاخانه، مارل بورو وایټ، سوینډن، SN3 6BB

زه د غاښونو ډاکټر ته اړتیا لرم، څنګه یې پیدا کړم؟

تاسو خپل ځای ته نږدې د غاښونو ډاکټر چې نوي مریضان مني په دغه لینک کې پیدا کولای شئ:
.www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
د 18 کلونو څخه د کم عمره ماشومانو لپاره د غاښونو تدادی وړیا ده، او یا که تاسي حامله یاست او یا په تیرو دولس میاشتو کې مو ماشوم زیږولی وي، د غاښونو تداوي تاسي ته وړیا ده. که چیرې تاسي ځینی خاص د ویل فئیر بینیفیټز اخلئ، د غاښونو تداوي دتاسو لپاره هم وړیا کېدلای شي. اړینه ده چې د غاښونو له ډاکټر څخه وار د مخه وپوښتئ چې آیا هغوی د NHS مریضان مني که نه.

که چیرې تاسي د غاښونو عاجل تداوي ته اړتیا لرئ، 111 ته د غاښونو عاجل تداوی لپاره زنګ اووهئ. تاسي د ترجمان غوښتنه هم کولای شئ.

5 . روغتیا پالنه

د سترګو متخصص
تاسي د سترګو په ډېرو معاینه خانو کي د NHS وړیا د سترګو معاینه کولای شئ. اړینه ده چي وار د مخي ورڅخه ویوښتئ چي آیا د NHS مریضان مني که نه. که چیرې تاسي عینکو ته ضرورت لری، تاسي ته به NHS د خریداری کارتونه درکړي. تاسي د HC2 فورمي ته د وړیا سترګو تداوی لپاره اړتیا لرئ.
د محلي معلوماتو په برخه کي د NHS محلي سترګو ډاکټرانو لست شته دی.

اعصابي روغتیايي خدمات
که چیرې تاسو احساس کوی چي روزمره خفه یی او یا اندیښمن یاست او یا دداسی حالاتو سره د مقابلی توان نه لری، ښه به وی چي د کومک غوښتنه وکړئ. په بریتانیا کي ددغه شان مریضانو لپاره خاص خدمات وجود لري چي تاسو ورڅخه کار اخیستلای شی. دا دوستانه او بي قضاوته ځایونه دي چي هر څوک ورتللای شي او د جي پي له خوا معرفي کېدو ته اړتیا هم نه لري.

که چیرې تاسي احساس کوی چي کومک ته اړتیا لرئ، تاسي د اعصابي تخصصي تداوی ته د افغانانو ګرم ښه راغلاست سرویس له لارې مراجعه کولای شئ. د نورو معلوماتو او یا هم د ځان ثبتولو لپاره 0203 317 7979 ته زنګ اووهئ او یا هم afghanservice@candi.nhs.uk ایمیل وکړئ.

ټول معلومات د 2023 کال تر جون پوري سم دي.