

بریتانیا یک سیستم مراقبت بهداشتی رایگان به نام خدمات بهداشت ملی ("NHS") دارد. شما حق استفاده از خدمات NHS را دارید. اولین قدم ثبت نام با یک GP (پزشک عمومی) است.

چگونه می توانم یک پزشک عمومی در نزدیکی خود پیدا کنم؟

حتی اگر احساس می کنید که از سلامت خوبی برخوردار هستید، مهم است که با یک GP ثبت نام کنید. می توانید با استفاده از ابزار یاب NHS در اینجا آگاه شوید که چه جاهایی بیماران جدید را قبول می کنند:

www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

پزشک عمومی من در چه مواردی می تواند به من کمک کند؟

GP ها در مورد موارد زیر توصیه عرض می کنند:

- مشکلات سلامتی - معاینات و درمان
- سلامت جنسی وسایل پیشگیری از بارداری و تنظیم خانواده
- واکسیناسیون و ایمن سازی
- سلامت روانی و عاطفی
- ارجاع به سایر خدمات بهداشتی و اجتماعی
- نسخه برای داروها.

چگونه یک قرار ملاقات رزرو کنم؟

اکثر GP ها سیستم رزرو مخصوص به خود را دارند. معمولاً می توانید از طریق تلفن، با مراجعه به آنها یا از طریق آنلاین، قرار ملاقات رزرو کنید. از GP خود در مورد سیستم آنها و بهترین راه های رزرو نوبت بپرسید. کارمند پشتیبانی انجمن شما می تواند در اولین قرار ملاقات شما با GP در این زمینه به شما کمک کند.

چگونه داروی مورد نیاز خود را تهیه کنم؟

اگر به دارو نیاز دارید، پزشک عمومی شما یک نسخه درمانی (فرم رسمی حاوی فهرست دارو) به شما می دهد. نسخه را به داروخانه ببرید (که به عنوان شیمییدان نیز شناخته می شود). در صورت دریافت مزایای رفاهی از دولت یا در مورد پیشگیری از بارداری، نسخه رایگان است. اگر مجبور به پرداخت آن هستید، نسخه معمولاً 9.65 پوند است.

آیا برای همه داروها نیاز به نسخه دارم؟

خیر، برخی از داروها که گاهی اوقات به آنها OTC یا بدون نسخه نیز گفته می شود، می توانند بدون نیاز به مراجعه به پزشک عمومی و دریافت نسخه در یک داروخانه خریداری شوند - به عنوان مثال، داروهای علاج سرفه، سرماخوردگی، سوء هاضمه و غیره. دستورالعمل های مربوط به زمان و نحوه مصرف دارو را بدانید، سپس باید با یک شیمییدان، داروساز یا پزشک عمومی مشورت کنید.

داروسازان متخصص داروها هستند که می توانند در مورد نگرانی های جزئی سلامتی به شما کمک کنند. آنها متخصصان مراقبت های بهداشتی واجد شرایط هستند، می توانند توصیه های بالینی و داروهای بدون نسخه را برای طیف وسیعی از بیماری های جزئی مانند سرفه، ریزش، گلودرد، ناراحتی های شکمی و درد و غیره ارائه دهند. اگر علائم بیماری حاکی از آن باشد که مشکل جدی تری است، داروسازان آموزش مناسبی را برای اطمینان از دریافت کمک مورد نیاز دارند. به عنوان مثال، آنها به شما خواهند گفت که آیا شما نیاز به مراجعه به پزشک عمومی، پرستار یا سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی دارید یا خیر.

آیا من حق دریافت واکسن رایگان دارم؟

بله، شما می توانید به طور رایگان در برابر بیماری های جدی واکسینه شوید. با پزشک عمومی خود در مورد دریافت واکسن های مورد نیاز خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که شما و خانواده تان به روز هستید. اکثر مردم در بریتانیا حداقل یکی از واکسن های کروناویروس خود را دریافت کرده اند. برای آخرین راهنمایی در مورد اقداماتی که در صورت ابتلا یا مشکوک بودن به ابتلا به ویروس کرونا باید انجام دهید، لطفاً از صفحه وب دولت بریتانیا برای کووید-19 دیدن کنید: www.gov.uk/covid

ممکن است واجد شرایط واکسیناسیون رایگان COVID-19 از طریق NHS باشید. با پزشک عمومی یا کلینیک بهداشتی محلی خود در مورد اینکه چگونه می توانید این را رزرو کنید صحبت کنید.

شما همچنین می توانید با شماره 119 تماس بگیرید و مشاوره بخواهید. در صورت نیاز می توانید مترجم درخواست کنید.

تصادف و اورژانس

من یک اورژانس پزشکی دارم، برای دریافت کمک به کجا می توانم مراجعه کنم؟

اگر اورژانس پزشکی دارید و خیلی بیمار هستید و نمی توانید به کلینیک محلی GP خود بروید، با 999 تماس بگیرید. می توانید بخواهید با یک مترجم صحبت کنید.

اگر می توانید بیرون بروید، به بخش حوادث و اورژانس (A&E) مراجعه کنید. این بخش ها به صورت 24 ساعته برای درمان بیماران باز هستند. شما نیازی به قرار ملاقات ندارید، اما ممکن است مجبور باشید قبل از درمان برای مدت طولانی منتظر بمانید. کلینیک محلی خود را در اینجا بیابید:

www.nhs.uk/service-search/find-an-accident-and-emergency-service

من به مراقبت های پزشکی جزئی نیاز دارم، برای دریافت کمک به کجا می توانم مراجعه کنم؟

می توانید به یک مرکز مراقبت فوری NHS مراجعه کنید، که بدون وقت قبلی، برای بیماری ها و آسیب هایی که کمتر فوری هستند، مانند سوختگی، تب کودکان با درجه حرارت بالا، بثورات، مشکلات تنفسی یا عفونت ها، درمان و مشاوره ارائه می دهد. هر کس می تواند به یک مرکز مراقبت فوری مراجعه کند، بدون توجه به جایی که در یک پزشک عمومی ثبت نام کرده است. اگر مطمئن نیستید که آیا نیاز به دیدن شخصی دارید، می توانید با 111 تماس بگیرید و از آنها راهنمایی بخواهید، همچنین می توانید بخواهید با یک مترجم صحبت کنید.

نزدیکترین بیمارستان بزرگ نزدیک من کجا است؟

Abingdon: John Radcliffe Hospital, Headley Way, Headington, Oxford, OX3 9DU
Shrivenham and Watchfield: Great Western Hospital, Marlborough Road,
Swindon, SN3 6BB

من به دندانپزشک نیاز دارم، چگونه یکی را پیدا کنم؟

شما می توانید نزدیکترین دندانپزشک را که بیماران جدید را می پذیرد در اینجا بیابید: www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist. دندانپزشک برای همه کودکان زیر 18 سال، در صورتی که باردار هستید یا در دوازده ماه گذشته بچه دار شده اید، رایگان است. در صورت دریافت مزایای رفاهی، درمان ممکن است رایگان باشد. مهم است که بپرسید آیا آنها بیماران NHS را می پذیرند یا خیر. اگر نیاز به درمان اضطراری دندان دارید، برای خدمات فوری دندانپزشکی با 111 تماس بگیرید. می توانید مترجم بخواهید.

متخصص چشم

شما می توانید یک آزمایش بینایی رایگان NHS را در بسیاری از چشم پزشکان دریافت کنید. مهم است که برسید آیا آنها بیماران NHS را می پذیرند یا خیر. اگر به عینک نیاز دارید، کوپن های NHS برای خرید آن به شما داده می شود. برای معاینه رایگان چشم به فرم HC2 نیاز دارید. لیستی از متخصصان چشم NHS محلی شما در بخش اطلاعات محلی وجود دارد.

خدمات بهداشت روان

اگر احساس می کنید که به طور روزانه با مشکل زیادی مواجه هستید و افسرده یا مضطرب هستید، کمک بخواهید. خدمات اختصاصی در بریتانیا وجود دارد که در صورت نیاز به صحبت با شخصی می توانید از آنها استفاده کنید. این فضاها دوستانه و بدون پیش داوری هستند که هر کسی می تواند به آنها دسترسی داشته باشد، نیازی به ارجاع از پزشک عمومی ندارید.

اگر احساس می کنید که به حمایت نیاز دارید، می توانید از طریق «سرویس خوش آمدگویی گرم به افغان» Warm Welcome Afghan Service به درمان و پشتیبانی تخصصی سلامت روان دسترسی داشته باشید. برای کسب اطلاعات بیشتر یا ثبت نام، با شماره 0203 317 7979 تماس بگیرید یا به afghanservice@candi.nhs.uk ایمیل بزنید.