

بهداشت و سلامتی شما  
سازمان ملی خدمات بهداشتی نین نیچ نیس  
(National Health Service - NHS)



این بروشور نحوه کار سازمان ملی خدمات بهداشتی (NHS) در انگلستان را توضیح خواهد داد.

سازمان ملی خدمات بهداشتی ارائه دهنده خدمات بهداشتی در انگلستان می باشد. کلیه مراقبت های پزشکی دریافت شده محرمانه می باشند.



## برای امور بهداشت و سلامتی خود چگونه می توانم کمک دریافت کنم؟

اگر بیمار هستید یا نگران وضعیت سلامتی خود یا یکی از اعضای خانواده خویش می باشید، باید نزد پزشک محلی خود بروید که با عنوان پزشک عمومی (GP - General Practitioner) نیز شناخته می شود. مطب GP ها دفتر یا مرکز بهداشتی نیز خوانده می شود.

شما باید در اولین فرصت ممکن نزد GP محلی خود ثبت نام کنید تا بتوانید در صورت نیاز از مراقبت های پزشکی بهره مند گردید. برای ثبت نام می بایست نام، تاریخ تولد، آدرس و شماره تلفن خود (اگر دارید) را ارائه کنید.



## چگونه می توان وقت ملاقات گرفت؟

پیش از ویزیت و ملاقات با GP یا یکی از پرستاران مطب، معمولاً باید حضوری یا تلفنی وقت بگیرید. می توانید درخواست کنید که یک پزشک یا پرستار خانم یا آقا شما را ببینند، البته این کار همیشه ممکن نیست.



## اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی کنم چه خواهد شد؟

اگر نیاز به مترجم دارید، باید موقعی که وقت می گیرید زبان مورد نظر خود را به منشی اعلام کنید تا آنها برای شما یک مترجم حضوری فراهم کرده یا ترتیبی بدهند که یک مترجم تلفنی به شما کمک کند. بسیار مهم است که شما و پزشک صحبت های همدیگر را درک کنید تا ایشان بتوانند مشکل شما را با دقت تشخیص دهند.



## چه افراد دیگری با GP من کار می کنند؟

- رسیدگی کردن به بسیاری از نیازهای بهداشتی و درمانی برای مثال واکسیناسیون، مشاوره درباره روش های جلوگیری از بارداری، بیماری های مزمن مانند دیابت و همچنین ارائه توصیه های کلی بهداشتی بر عهده پرستاران است.
- ماماها به خانم های باردار و نوزادان آنها رسیدگی می کنند. مراقبت های پیش از تولد کودکان، مراقبت های "پیش از زایمان" و مراقبت های بعد از تولد، مراقبت های "پس از زایمان" نامیده می شوند.
- پرستاران محلی پرستارانی هستند که در زمینه مراقبت از کودکان و خانواده ها و کمک به حفظ سلامتی افراد تخصص دارند. آنها ممکن است برای دیدار شما به منزلتان بیایند.



## هنگامی که مطب GP شما تعطیل است.

مطب GP ها معمولاً از ساعت 8 صبح الی 6.30 بعدازظهر روزهای دوشنبه تا جمعه باز است. در کلیه ساعت های دیگر به شماره 111 زنگ بزنید.

ساعات غیر کاری در روزهای عادی هفته از 6.30 بعدازظهر تا 8 صبح بوده و در روزهای تعطیل آخر هفته و تعطیلات رسمی شامل کل روز می باشند.

اگر مشکل شما جنبه اورژانسی و یا وخیم ندارد با شماره 111 تماس بگیرید. تلفن 111 بطور 24 ساعته و در هفت روز هفته در دسترس شما می باشد. آنها می توانند راهنمایی های پزشکی برای شما فراهم کرده و بهترین مرکز خدمات رسانی محلی را برای ارائه مراقبت ها به شما معرفی نمایند. مشاوره های تلفنی و تریاژ (ارزیابی این موضوع که نیاز پزشکی شما تا چه حد وخیم می باشد) بخش بسیار مهمی از مراقبت های خارج از ساعات کاری است.

اگر زبان اول شما انگلیسی نیست، لطفاً زبان خود را به شخصی که به تلفن پاسخ داده است اعلام کنید.

## مراقبت های دندان پزشکی



اگر دندان های شما مشکلی دارد باید به یک دندان پزشک مراجعه کنید. برای استفاده از خدمات معالجات دندان پزشکی NHS باید نزد یک دندان پزشک NHS ثبت نام کنید. اگر برای ثبت نام نزد یک دندان پزشک با مشکل روبرو شده اید، می توانید با تلفن کمک رسانی امور دندان پزشکی آکسفوردشایر به شماره 01865 337267 تماس بگیرید. امکان دارد برای مراقبت های دندان پزشکی از شما هزینه دریافت شود.

## بینائی



اگر نیاز به آزمایش بینائی و یا عینک جدید دارید، از یک کارشناس عینک سازی وقت ملاقات بگیرید. آنها در مراکز شهرها فروشگاه دارند. برای مراقبت های چشمی ممکن است از شما هزینه دریافت شود.

## داروخانه ها



داروخانه یا داروسازها می توانند شماری از داروها را برای مسائل و مشکلات ساده مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد و ناراحتی معده به شما ارائه نمایند. در حال حاضر در بسیاری از سوپرمارکت های بزرگ داروخانه ای وجود دارد. داروسازها می توانند در خصوص مسائل جزئی شما را راهنمایی کرده و همچنین داروهائی را که GP برای درمان بیماری یا جراحی شما تجویز کرده است، به شما تحویل دهند. برای اینها معمولاً می بایست هزینه بپردازید اما برخی افراد برای مثال افراد بالای ۶۰ سال، خانم های باردار و یا افرادی که تحت پوشش مزایا هستند ممکن است بتوانند به رایگان نسخه های خود را تهیه کنند.



## تماس های مفید

**111**

**NHS 111**

اگر سریعاً به کمک های پزشکی نیاز دارید، NHS 111 بهترین مرکز خدمات رسانی محلی را به شما معرفی خواهد کرد.

**0300 3112233**

**مرکز تماس ملی NHS انگلستان**

مشاوره و راهنمایی درباره ثبت نام نزد یک GP یا دندان پزشک و مشکلات با GP شما و یا دندان پزشک

**01865 337267** آکسفوردشایر **NHS** امور دندان پزشکی

کمک در زمینه پیدا کردن دندان پزشک

**111**

**خدمات دندان پزشکی در خارج از ساعات کاری**

راهنمایی یا معالجات اورژانسی دندان پزشکی در زمانی که مطب دندان پزشک شما تعطیل است

[www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx](http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx)

**NHS Choices** وب سایت

اطلاعات آنلاین درباره خدمات موجود در منطقه شما

**999**

**خدمات موارد اورژانسی وخیم:**

آمبولانس، پلیس یا آتش نشانی

**0800 0526088**

**خدمات بیماران**

یک تلفن کمک رسانی محرمانه که به بسیاری از مسائل NHS رسیدگی می کند



اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی کنید، مرکز خدمات بهداشتی شما می تواند از مترجم استفاده کند

**NHS**  
Oxfordshire  
Clinical Commissioning Group

**LanguageLine**  
Solutions™

My preferred language is

But I also speak ..... and need an interpreter to help me communicate with you.

Please call LanguageLine on:

**0845 603 7915**

