

چۆن ئىتتى دەستگە يىشتىن بە چاودىرىي تەندرووستى لە كۆمەنگە كەت وە كۆ پەناھەندەيەك

مافە كانى چاودىرىي تەندرووستىت

زۆرىنەي چاودىرىيە تەندرووستىيە كەن لە بەرىتانيا لەلايەن خزمەتگوزارى تەندرووستى نىشتىمانييە وە (NHS) داينىكراون.

پەناھەندە كەن لە بەرىتانيا ھەمان ئەو مافانەي چاودىرىي تەندرووستىيە خزمەتگوزارىي تەندرووستيان ھەيە وەك ھاۋلاتىيە بەرىتانيەيە كەن.

ئەمانە لە خۆ دەگىرت:

- بىننى پزىشك ياخود پەرستار
- چوون بۇ نەخۇشخانە
- ئەنجامدانى پىشكىن
- وەرگرتى چاودىرىي بۇ تەندرووستىي دەروونىيەت
- بەيوەندىكردن و بەكارھىتاي ئەمبولانس.

ئەگەر تۆ مافى پەناھەندەيەت رەتكراۋەتەو و تىھەلچونەو ھەيە كى چالاكت نىيە، رەنگە سنورىك ھەيەت بۇ پىدانى چاودىرىي بىبەرامبەر بە تۆ (تەماشاي مافى پەناھەندەي رەتكراۋە بىكە لە خوارەو).

تۆ مافى ئەو ھەيە كە كى بىكەيت بە وەرگىرى زارە كى خۆت بۇ ئەو ھەي وەرگىران بىكەت بۇ سەر زمانە كەت. مەترسە لە داۋا كىرە وەرگىرى زارە كى كاتىك كە چاودىرىي تەندرووستىي ھەيە. ئەمەش يارمەتى ئىو و ئەو خەلكەش دەدات كە چاودىرىي ئىو دەكەن بۇ ئەو ھەي بە باشى لەيە كتر تىبگەن.

تۆ مافى پاراستى نەيىنەيە كەنت ھەيە. ئەمە ماناي وايە كە وەر دەكارىيە كانى تەندرووستىي ھاۋبەشى پىناكرىت لەدەرەو ھەي تىمى چارەسەر كىرە تەندرووستى بەي رەزەمەندى خۆت مەگەر خۇيان نىگەران بىن كە تۆ يان كەسىكى تر نەخۇشىيە كى ترسناكت ھەيەت ياخود ئەگە تاۋانىكى جىدى ئەندام درابىت.

خزمەتگوزارىي تەندرووستىي نىشتىماني لە ھەندىك ھالەتدا رەنگە ھاۋبەشى بە ناوت، ناۋنىشانە، و رۆزى لەدايك بوونت، لەگەل ۋەزارەتى ناخۇدا بىكەت، بۇ نەمۇنە ئەگەر ويستيان بزانن كە ئايا تۆ مافى چاودىرىي نەخۇشخانەي بى بەرامبەر ھەيە يان نا.

پەناھەندەي رەتكراۋە (تەنھا ئىنگلاندا)

ئەگەر مافى پەناھەندەيە كەت رەتكراۋەتەو و پىداچونەو ھەيە كى چالاكت نىيە، رەنگە چەند سنوردارىيەك ھەيەت بۇ وەرگرتى چاودىرىي تەندرووستى كە مافى وەرگرتىيان ھەيە لە ئىنگلەتەرا. ئەمە زىاتر كارىگەرى دەكەتە سەر نەخۇشخانە كەن و چاودىرىي تەندرووستىي تايەت. تۆ ھىشتا مافى وەرگرتى چەند چاودىرىيە كى تەندرووستىي بى بەرامبەر ھەيە، لەوانە:

- بىننى و چارەسەر كىرە لەلايەن پزىشكى گىشتىيە وە (GP).
- سىكپرى بى بەرامبەر
- چاودىرىي فرىكەوتى بى بەرامبەر لە فرىكەوتن و رووداۋ (A&E) ياخود سەنئەرە كانى چاودىرىي تەندرووستىي كىتوپر.
- پىشكىن و چارەسەر كىرە بى بەرامبەر بۇ نەخۇشىيە ھەو كىرەنە كەن، لە ناۋياندا فايرۇسى كۆرۈنا
- كوتانى بى بەرامبەر لە دژى فايرۇسى كۆرۈنا.

ئەگەر تۆ لە باكورى ئايرلەند، سىكۆتلەند ياخود وىلز دەژىت ئەو تۆ مافى ئەو ھەيە كە چاودىرىي تەندرووستىي تايەت و نەخۇشخانەي بى بەرامبەر وەرگىرت تەننەت ئەگەر داۋاي پەناھەندەيە كەت رەتكراۋەتەو.

تۆ دەتوانى زانىارىي زىاتر دەربارەي مافە تەندرووستىيە كانى خۆت بزانىت لە داۋاي رەتكردنەو ھەيە مافى پەناھەندەيە كەش: <https://docs.google.com/document/d/11cKMCy08ebN-IJQsP1jvsTcSfwC6YeE8FYrmAZCoZ1w/edit>

خۆتۆمار كىرەن بۇ پزىشكى گىشتى (GP)

ھەركەسىك كە لە بەرىتانيا دەژى (بەي لە بەرچاۋگرتى دۆخى پەناھەندەيەيەن) دەتوانن خۇيان ناۋنووس بىكەن بۇ كىلنىكى خۆتۆمار كىرەن پزىشكى گىشتى (GP) لەو ناۋچەيەي كە لى دەژىن. زۇرجار خەلكى بەرىتانيا كىلنىكى پزىشكى گىشتى بە "practice" ياخود "surgery" ناۋدەبەن.

تۆ دەتوانى پزىشكى گىشتى لە نىزىكى خۆت بىدۆزىتەو بە بەكارھىتاي <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>. ئەمە تەنھا بۇ پزىشكە گىشتىيە كەن (GP) لە ئىنگلاندا. پزىشكە گىشتىيە كەن (GP) چارەسەرى زۆرىيە كىشە تەندرووستىيە جەستەي و دەروونىيە ناكىتوپرى دەكەن. ئەوان لەگەل پەرستار و

پىسپورىانى تەندرووسى دىكە

كار دەكەن و دەتوانن بىر بىر بۇ بىننى پزىشكى پىسپور بۋار ئەگەر پىسپوست بە پزىشكىك ھەبوو.

بۇ ناۋ تۆمار كىرەن لەگەل پزىشكى گىشتى (GP) دەيەت بەيوەندىان پىو بەكەيت ياخود برۆيت بۇ ئۆففىسى كىلنىكە كەيان و داۋاي فۇرمى تۆمار كىرەن لى بەكەيت. كىلنىكى پزىشكى گىشتى (GP) داۋاي ناۋنىشانە لى دەكات چۈنكە ھەر كىلنىكىك ناۋچەيە كى تايەت ھەيە كە چاودىرىي دەكەن. رەنگە ئەوان داۋاي دۇكىومىنتى ناسنامە و بەلگەي ناۋنىشانە لى بىكەن، بەلام ھىشتا تۆ دەتوانىت خۆت تۆمار بىكەيت ئەگەر ئەمانەش تەيەت.

تۆ ھېشتا مافی ئەووت ھەيە كە خۆت تۆمار بکەيت لای پزیشكى گشتى (GP) تەنانەت ئەگەر دۆكومېنت ياخود ناوئيشانى ھەمىشەبىت نەبىت. تۆ دەتوانىت داوا لە كلىنىكى پزیشكى گشتى (GP) بکەيت بۆ ئەوھى تۆمارت بکەن بەبەكارھىتائى ناوئيشانى نۆرىنگە كە ياخود ناوئيشانى ھاورىپىھەكت ياخود سەنتەرى كۆمەنگەكت.

ئەگەر تۆ كىشەت ھەيە لە خۆ تۆماركردن لە نۆرىنگە پزیشكى گشتى (GP) نكايە ئەم نامەى خوارەوھ نىشانى پىشوازيكەرە كە بدە.

بەريز پىشوازيكەرى پزیشكى گشتى (GP)،

دەمەويت لە نۆرىنگەكەتان خۆم تۆمار بکەم. سوپاس بۆ يارمەتيدانى من لەمەدا. رىنمايىھە كانى NHS دەلەين كە مافی تۆماركردنى خۆم ھەيە ئەگەرچى بەنگەنامە و بەنگەى ناوئيشانىشم نەبىت.

ئەگەر من ناوئيشانىكى ھەمىشەبىم نەبىت، ھېشتا مافی ئەوھم ھەيە كە خۆم تۆمار بکەم. دەتوانىت كە تۆمارم بکەيت وەك ئەوھى "شوتنى جىگىرم نىيە"، لە ناوئيشانى نۆرىنگە، لە ناوئيشانى ھاورىپىھەكت ياخود سەنتەرىكى كۆمەنگا.

ئەگەر من نەتوانم خۆم تۆمار بکەم لەنۆرىنگەكەتان، نكايە ھۆكارەكەم بۆ بنوسن.

ئەگەر زانىارى زياترت پىويستە، نكايە سەردانى ئەم لىنكە بکە

[documents/how-to-register-with-a-gp- https://assets.nhs.uk/prod/ asylum-seekers-and-refugees.pdf](https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-https://assets.nhs.uk/prod/ asylum-seekers-and-refugees.pdf)

ھىجىزكردنى دىدار لەگەل پزیشكى گشتى (GP)

ئەگەر پىويست بەوھ بىت پزیشكى گشتى (GP) بىبىت بۆ كىشەھەكى تەندروستى، دەبىت تەلەفون بۆ كلىنىكەكەى بکەيت و قسە لەگەل كارمەندى پرسگە بکەيت. ئەوان رەنگە پرسىارى ھۆكارى پەيوەندىبەكەت بکەن بۆ ئەوھى يارمەتيدان بەدەيت كە كەسىكى باشت بۆ بدۆزەوھ و پەيوەندىت پىوھ بکەنەوھ. ئەگەر تۆ پىويست بە وەرگىزىكى زارەكى ھەبوو، ئاوا لەكاتى پەيوەندىكردنەكەدا داوا لە كارمەندى پرسگە بکە و پىيان بلى كە چ زمانىكت پىويستە. لە ئىستادا زۆرىنەى چاوپىكەوتنەكان لەرىنگەى پەيوەندىكردن لەرىنگەى تەلەفون ياخود پەيوەندى قىدىوېى لەبەرھۆكارى قايرۇسى كۆرۇنا ئەنجام دەدرىن، لەبەرئەوھ كەسىك پەيوەندىت پىوھ دەكاتەوھ.

رەنگە شىوازى تر ھەبىت بۆ ئەوھى پەيوەندى بکەيت بە پزیشكى گشتىكەتەوھ (GP)، وەكو لەرىنگەى ئىمەيل، وئىسايىتى كلىنىكەكە، ياخود رۆيشتن بەشىوھى راستەوخۆ بۆ كلىنىكى پزىشكە گشتىبەكە (GP). رەنگە ھەندى شوتنى ترىش ھەبىن كە تۆ دەتوانىت بۆيان برۆيت بۆ چاودىرى تەندروستى، وەكو سەنتەرىكەنى چاودىرى كىتوپر، كلىنىكەكەنى سەرنەنووسىن و سەنتەرىكەنى نىزىك شار. ئەمە پىشت دەبەستىت بەوھى كە چەندىك بەردەستە لە ناوچەكەتدا. ئەگەر تۆ لە ئىنگلاندا دەرىت، تۆ دەتوانىت خزمەتگوزارىبەكەنى تەندروستى بدۆزىتەوھ لە نىزىكى خۆت بە بەكارھىتائى ئەم وئىسايىتە: <https://www.nhs.uk/service-search>.

وەرگرتنى دەرمان

ئەگەر پزىشكى گشتىبەكەت (GP) پىي واپوو كە تۆ پىويست بە دەرمان ھەيە، ئەوھ ئەوان رەجەتەھەكت پىدەدەن بۆ ئەمە. تۆ دەتوانىت ئەمە بەرىتە ناو ھەر دەرمانخانەبەك و پىركىتەوھ. ئەگەر تۆ دەرمانى ماوھ درىزت ھەيە، ئەوا پىويستە داواى رەجەتەھەى تازە بکەيت لە پزىشكى گشتىبەكەت (GP) پىش ئەوھى برۆيتە دەروھ. وەرگرتنى رەجەتەھەى كى نوئ كاتى دەويت، لەبەرئەوھ بەلاى كەمەوھ ھەفتەھەىك پىشوخەت داواى رەجەتە بکە پىش ئەوھى پىويست بىت.

لە ئىنگلاندا، ھەندىك خەلك دەبىت پارەى رەجەتەھەى دەرمانەكانىان بەدەن. عادەتەن پەناھەنەدە دەتوانىت دەرمان وەرگىرتى پى بەرامبەر، بەلام بروانامەبەكى HC2 پىويست دەبىت بۆ ئەوھى دەرى بخت كە تۆ مافی وەرگرتنى رەجەتەھەى پى بەرامبەرت ھەيە (سەيرى خوارەوھ بکە بۆ زانىارى زياتر لەسەر HC2) لە باكورى ئايرلەند، سكۆتلەند و وىلز، رەجەتەھەى دەرمان پى بەرامبەر بۆ ھەموو كەسىك.

ھەندىك لە دەرمانەكان، وەكو دەرمانى دژە خەمۆكى، دەكرى وات لىپكات كە ھەست بە باشى نەكەيت ئەگەر بىت و لەناكاو وازى لىپھىنەيت، لەبەرئەوھ تۆ دەبىت لەوھ دلىنا بىتەوھ كە نابىت دەرمانەكانت لى بىرەيت ياخود واز لە خواردىان بھىنەيت مەگەر پزىشكەكەت پىت بلىت.

ئەگەر تۆ كىشەت ھەيە لە وەرگرتنى دەرمان كە پىويستە، تۆ دەتوانىت پەيوەندى بە خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتمانى (NHS) وە بکەيت بۆ وەرگرتنى رىنمايى لەرىنگەى ژمارە تەلەفونى 111 وە (سەيرى خوارەوھ بکە). دەرمانسازەكان ھەروھە دەتوانن يارمەتيت بەدەن بۆ بەدەست ھىتائى پىداوېستىبەكى لەناكاو ھەندىك دەرمان، وەكو پەمپى ھەلمۇبى تەنگە نەفەسىت ئەگەر لىت برا.

پىرۆكەبەكى باشە پاراستنى دواترىن پاكەتى دەرمانەكانت ياخود وئىنەيان بگرە (لەناوایندا ئەو شوتنەھەى كە ناوى خۆتى لەسەرە) لە حالەتەكەدا ئەگە وىست نىشانى كەسىكى بەدەيت كە چ دەرمانىك بەگشتى بەكاردەھىنەيت. پزىشكەكان رەنگە نەتوانن ھەندىك جۆرى دەرمان بنوسن مەگەر بەنگەت ھەبىت كە تۆ عادەتەن ئەم دەرمانە وەردەگىت.

خزمه تگوزارې 111

خزمه تگوزارې 111 خزمه تگوزارېه کی ته له فونې رېنموی تهنروستی ېن بهرامبه ره. تۆ ده توانیت په یوه نډیان پتوه بکه یت بۆ هاوکاریکردن بۆ هر کیشیه کی تهنروستی ئاسای له رېنگه کی ژماره 111 وه. (بۆ حالته کتوپره کان، په یوه نډی بکه به 999). خزمه تگوزارېه کانی 111 پرساری زورت لیده کهن بۆ بریاردان له سه ره وهی چ جوړه یارمه تیه کت پیویسته. ئەوان یان ئاموژگاریت ده کهن یاخود که سیک ده هیئن که په یوه نډیت پتوه بکاته وه و هاوکاریت بکات. ئە گهر تۆ کیشیه دی دانت هه یه، خزمه تگوزاری 111 ده توانیت پیت بلیت که چۆن چاره سه ره وه بریگرت.

ئە گهر تۆ پیویستت به هاوکاری هه بوو به زمانه کانی دیکه، وشه ی "interpreter" بلې و ئەو زمانه کی که پیویستته، و دواتر له سه ره هیل بمینه ره وه و ئەوان وه رگړیکی زاره کی ئاماده ده کهن له سه ره ته له فوننه که بۆ ئەوهی هاوکاریت بکات له په یوه نډیه کهدا.

هه ره وه تۆ ده توانیت و پیسایتی 111 به کار به یتیت (<https://111.nhs.uk/>) ئە گهر پیت باش بوو. تۆ ده توانیت کیشیه کانت به زمانی ئینگلیزی بنوسیت و که سیک دوواتر ته له فوننه بۆ ده کاته وه. بۆ که یشتن به وه رگړیکی، تۆ ده بیت په یوه نډی بکه یت به 111 وه.

ده رمانخانه کان

ده رمانخانه کان ده توانن هه نډیک ده رمانی دیاریکراوت به ېن ره چته ېن به فرۆشن، وه کو ئازار شکین، کریمه کان. ئەوان هه ره وه ده توانن ئاموژگاری تهنروستی پیبدهن یاخود چاره سه ره بۆ هه نډیک کیشیه تهنروستی ساکار بدهن. ئە گهر تۆ هه نډیک ده رمانی تاییه ت لیرا، بۆ نمونه په مپی هه لمری ته نگه نه فه سی، ده مانسازه کان ده توانن هاوکاریت بکه ن به پیدانی هه نډیک په مپی کتوپر.

هاوکاریکردن له تیجوی تهنروستی

ئە گهر تۆ پالېشتی وه رده گرت له لایه ن وه زارقی ناوخووه، ئەوه ده بیت تۆ بروانامه کی HC2 وه رگرتیت. بروانامه کی HC2 رینگت ده دات که ره چته، پشکنی چا، چاودیری ددان ېن بهرامبه ره بریگرت. ئەوه هه ره وه مانای ئەوه یه که تۆ هه ره وه ده توانی هاوکاری به ده ست به یتیت بۆ تیجوی رینگه کی هه نډیک له دیداری نه خو شخانه کان.

ئە گهر تۆ هیشتا بروانامه کی HC2 وه رنه گرتووه یاخود دانه یه کت وه کو جیگره وه ویست له به رنه وهی که بروانامه کت ون کردووه یاخود به سه رچووه، ده بیت داوای فوری HC1 بکه یت له کلینکی پزشکی گشتیه کت (GP) یاخود له ده رمانخانه یه ک. HC1 ئەو فورمه یه که تۆ پیویستته بۆ شوینگرته وهی بروانامه کی HC2. تۆ ده توانیت له سه ره ته له فون داوای بروانامه کی HC2 بکه یت به ته له فونکرده له رینگه کی ژماره 1343 330 0300 یاخود at online: <https://services.nhsbsa.nhs.uk/apply-for-help-with-nhs-costs/apply-online>.

فایرۆسی کوروننا

باوترین نیشانه کانی فایرۆسی کوروننا کوه یه کی نوی، له ده ستدان یان گوړینی هه ستی تام یان بون، و یاخود به رزی تا-ن. ئە گهر تۆ یه کیک یان زیاتر له نیشانه کی فایرۆسی کوروننا هه ن، ده بیت تۆ له مالوه بمینته وه و په یوه نډی بکه یت به 119 و داوای پشکنین بکه یت. ئە گهر وت "interpreter" و ئەو زمانه کی که ده توت، ئەوان وه رگړیکی زاره کی ئاماده ده کهن له سه ره ته له فون بۆ ئەوهی هاوکاری بکات له په یوه نډیه کهدا. تۆ ده توانیت به شپوه یه کی ئونلین پشکنینیک بۆخوت حیج بکه یت: <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>.

له ئیستادا، تۆ ده توت که خوت تومار بکه یت له گه ل پزشکیکی گشتی (GP) بۆ ئەوهی بانگه یتت بکات بۆ وه رگرتی فاکسینی فایرۆسی کوروننا. فاکسینی فایرۆسی کوروننا کاریگهر و سه لامه ته.

پزیشکانی جیهان (Doctors of the World) نامیلکه یان دابینکردووه ده رباره ی فاکسینه که به چهن زمانیکی جیاواز، که به رده سه ته له: <https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-vaccine-information/>.

خزمه تگوزارې تهنروستی نیشتمانی (NHS) فیدیوی دابینکردووه ده رباره ی فاکسینه که به چهن زمانیکی جیاواز، که به رده سه ته له: <https://www.england.nhs.uk/london/our-work/covid-19-vaccine-communication-materials/>.

حاله ته کتوپره کان

A&E یاخود بۆ پیکانی سه خته یان حالته تیکی کتوپره. بۆ نمونه، رهنکه خه لک بروات بۆ A&E ئە گهر پیمان وابوو ئیسکیکیان شکاوه، ئازاریک له سنگیانا هه یه یاخود هه ست به خو کوژی بکه ن. تۆ پیویستت به دانانی چاوپیکه وتن نییه بۆ ئەوهی برویت بۆ A&E، به لآم ده بیت چاوه روان بیت بۆ ئەوهی ببیریت (مه گهر کیشیه کت هه ره شه بیت له سه ره ژیانته)

ئە گهر تۆ ئەمبولانسیکت پیویستت بوو که بیت بولات له به رنه وهی حالته تیکی له نا کاو هه یه (عاده ته ن ئە گهر ژیانته یاخود ژبانی که سیک تر له مه ترسیدا بیت)، ده بیت په یوه نډی بکه یت به 999. په یوه نډی کردن به ژماره 999 ېن بهرامبه ره. کاتیک که تۆ په یوه نډی ده کیت، ئەوه پرساری ئەوه ت لیده کریت "چ خزمه تگوزارېه ک داوا ده کیت؟" تۆ ده بیت بلیت "ambulance" (یاخود بولیس یان ناگر بۆ هه نډیک حالته کی له نا کاوی تر). تۆ پرساریت لیده کریت له کویت، ژماره موبایله کت چهنده و چی روویداوه. له سه ره ته له فون بمینه ره وه هه تاوه کو کوتای به په یوه نډیه که ده هیئن له به رنه وهی رهنکه رتیماییت پیبدهن یاخود پرساری زیاتر لیکه ن له کاتیکدا که تۆ چاوه روانیت که ئەمبولانسه که بکات.

كيشه‌ی تەندروستىيە دەروونىيە كان

پزىشكى گىشتى (GP) دەتوانىت دەرمات بۆ بنوسىت بۆ كيشه‌ی تەندروستى دەرونى و دەتوانىت رەوانەكت بكت بۆ چارەسەرى قسە كردن يان بىنپى پزىشكى تەندروستى دەرونى. ئەگەر تۆ دەرمات بۆ نوسرا بۆ كيشه‌ی تەندروستى دەرونى، ئەو گىنگە كە تۆ بەردەوام بىت لە وەرگرتنى مەگەر پزىشكە كەت بىت بلى واز لە وەرگرتنى بېتە.

ئەگە بەهۆى كۆسى دەرونى رابردو يان ئازارەو گىشتى هەبىت، وەكو كابوس يان يادەوهرى ناخۆش، ئەوا داوا لە پزىشكى گىشتى (GP) كەت بۆ ئەو بۆ ئەو بىت بۆ چارەسەرى ئەمە. ئەمە رەنگە تىمىكى تەندروستى دەرونى ناخۆ بىت، خزمەتگوزارى كۆسى دەرونى، ياخود خىرخوازيەك، وەكو Freedom from Torture (www.freedomfromtorture.org) ياخود Helen Bamber Foundation (www.helenbamber.org).

Mind خىرخوازيەكى تەندروستى دەروونىيە كە خزمەتگوزارى زانىارى تەلەفونىيان هەيە. تۆ دەتوانىت پەيوەندىيان پىو بەكەت بۆ ئەو بۆ زياتر بزانىت دەربارەى كيشه‌ی تەندروستى دەرونى و لەكوى ھاوكارى وەرگىرىت. ژمارەكەيان 0300 123 3393 و هەيلەكەيان كراوہيە لە كاتزىمىر 9ى بەيانى هەتا 6ى ئىوارە دوو شەممە بۆ هەيى. تۆ دەتوانىت داواى وەرگىرى زارەكەيان لى بەكەت كاتىك كە پەيوەندى دەكەيت. داينكەرى پەيوەندىيەكەت بەرپرس دەبىت لە پەيوەندىكردن بە ژمارەكەيانەو، بەلام هەرەو تۆ دەتوانىت ئىمەيليان بۆ بىت بۆ رىگەى info@mind.org.uk

ئەگەر هەستت كە تەندروستى دەروونىيە بەرەو خراپتر دەروا و پىوستت بە ھاوكارى لەناكو هەبوو، پەيوەندى بە پزىشكى گىشتىيەكەتەو (GP) بۆ، ياخود 111 خزمەتگوزارى تەندروستى دەرونى ئىستات ئەگەر هەت بوو. ئەگەر نەتوانى بگەيتە ئەوان، ئەوا بۆ A&E.

كيشە كانى چاودىرى تەندروستىيان پىوستە

پزىشكى گىشتى (GP) تەنھا دەتوانىت تۆماركردن رەت بكتەو ئەگەر لىستى نەخۆشە كانى پىر بووبىت ياخود تۆ لەدەرەوہى ناوچە كە بىت. ئەگەر ئەمە روويدا تۆ دەبىت هەولى خۆتۆماركردن بەدەت لە نۆرىنگەيەكى تر نىك لەو شوپنەي لى دەبىت.

ئەگەر تۆ كيشتە هەبوو لە خۆتۆماركردن لەگەل پزىشكى گىشتىيەك (GP) ياخود ئەگەر هەركيشەيەكى تر هەبوو لە دەست گەشتن بە چاودىرى تەندروستىيە كان، تۆ دەتوانى پەيوەندى بۆ بە يارمەتى كۆجەران لە رىگەى 0808 8010 503 ياخود Health Watch لە رىگەى ژمارە 03000 683 000.

وئىسايى Health Watch (www.healthwatch.co.uk) رىنمونيان هەيە بە چەند زمانىكى جياواز. هەرەو هەوانەيە گروپى پىشتگىرى پەناھەندەيى يان گروپى پەناھەرى يان خىرخوازيە لە ناوچەكەت هەبىت كە دەتوانن ھاوكارىت بۆ.

پزىشكانى جىهان (Doctors of the World) هەلى ئامۆزگارى پزىشكىيان هەيە، كە ئامۆزگارى تەندروستى پى بەرامبەر پىشكەش دەكەن بۆ ئەو خەلكانە بە پى لەبەرچاوكرتنى دۆخى پەناھەرىيان. ژمارەى پى بەرامبەرى پەيوەندى 0808 1647 686. كلينكەكە كراوہيە لە 10ى بەيانى هەتا 12ى شەو، دوو شەممە بۆ هەيى. ئەوان وەرگىراني زارەكى داين دەكەن بۆ ئەو خەلكانەي كە پىوستىيان پى هەيە.

لىستى پىشكىنى دەمى باركردن

ئەمە هەندىك شتن بۆ وەيرەينانەو ئەگەر تۆ دەتەوت بچىتە ناوچەيەكى نوى بۆ خانووكرتن:

- دەرماتەكانت بە، ئەو پاكەتەنەي كە دەرماتەكانى تىدايوو، هەر نامەيەكى تەندروستى و پرونامەى HC2 لەگەل خۆت بە.
- وئىنەي ئەم شتانە بپارزە لە ناو مۇبايلەكەت وەكو نوسقەيەكى پىشتگىرى.
- هەر كە بارت كرده شوئىنك، لەداوى باركردنەكە، خۆت تۆمار بۆ لى پزىشكىي گىشتى (GP). چاوەرى نەكەيت هەتاوەكو پىوست بە چاوپىكەوتنىك ياخود دەرماتەك دەبىت لەپىش خۆتۆماركردن لى پزىشكىي گىشتى (GP).
- ناو و ناوئىشانى پزىشكىي گىشتى (GP) يەكەت بپارزە لەسەر مۇبايلەكەت.
- ئەگەر ژمارەى خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى (NHS) يەكەت دەزانىت (10 ژمارەيە كە عادەتەن لەسەر نامەى خزمەتگوزارى تەندروستى نىشتىمانى) ئەمە لە مۇبايلەكەتدا هەلگەر چوئە ئەو يارمەتى پزىشكە تازەكان دەدات لە دەست گەيشتن بە تۆمارەكانى تەندروستى.
- نىكترىن A&E و نەخۆشخانەكانى ناو شار بدۆزەرەو كە نىكتن لە تۆو لەو شوپنەي كە بارت بۆى كروو.

دايندانە كان

Forrest Medicolegal Services بە سوپاسەوە دان بە يارمەتى و پىشتگىرى ئەم رىكخراوانەي خوارەوہدا دەنيت لە ئامادەكردنى ئەم نامىلكەيە:

Care لە r Calais, Committee لە Residents لە Penally, Covid-19 Infographics, Doctors لە Torture, Helen Bamber Foundation, Medact, Médecins Sans Frontières UK و Migrants Organise.

بەرپرسارىي ناوهرۆكى ئەم بلاكراوہيە دەمىنيتەوە لەگەل خزمەتگوزارىيەكانى Forrest Medicolegal. خزمەتگوزارىيەكانى Forrest Medico-Legal كۆمپانىيەكى بەررەوہندى كۆمەلگەيە (ژمارەى شوپنى كۆمپانىيان 10017081)