

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

## مافە كانى چاودىرىي تەندرووستىت

زۆرىنەي چاودىرىيە تەندرووستىيە كان لە بەرىتانيا لەلايەن خزمەتگوزارى تەندرووستى نىشتىمانييە وە (NHS) داينىراون.

پەناھەندە كان لە بەرىتانيا ھەمان ئەو مافانەي چاودىرىي تەندرووستىي خزمەتگوزارىي تەندرووستيان ھەيە وەك ھاوالاتىيە بەرىتانييە كان.

ئەمانە لە خۆ دەگىت:

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

ئەگەر تۆ مافى پەناھەندەيەت رەتكراو تەوہ و تىھەلچونەوہيە كى چالاکت نىيە، رەنگە سنورنىك ھەبىت بۇ پىدانى چاودىرىي بىبەرامبەر بە تۆ (تەماشاي مافى پەناھەندەي رەتكراو بەكە لە خوارەوہ).

تۆ مافى ئەوہت ھەيە كە كى بەكەيت بە وەرگىرى زارە كى خۆت بۇ ئەوہي وەرگىران بەكات بۇ سەر زمانەكەت. مەترسە لە داواكردنى وەرگىرى زارە كى كاتىك كە چاودىرىي تەندرووستىت ھەيە. ئەمەش يارمەتى ئىوہ و ئەو خەلكەش دەدات كە چاودىرىي ئىوہ دەكەن بۇ ئەوہي بە باشى لەيەكتر تىبگەن.

تۆ مافى پاراستنى نەننىيەكانت ھەيە. ئەمە ماناي وايە كە وەر دەكارىيەكانى تەندرووستىت ھاوبەشى پىناكرىت لەدەرەوہي تىمى چارەسەر كىردنى تەندرووستى بەبى رەزامەندى خۆت مەگەر خۇيان نىگەران بن كە تۆ يان كەسىكى تر نەخۆشىيە كى ترسناكت ھەبىت ياخود ئەگە تاوانىكى جىددى ئەندام درابىت.

خزمەتگوزارىي تەندرووستىي نىشتىماني لە ھەندىك حالەتدا رەنگە ھاوبەشى بە ناوت، ناونىشان، و رۆژى لەدايك بوونت، لەگەل وەزارەتى ناوخۇدا بەكات، بۇ نمونە ئەگەر ويستيان بزانت كە ئايا تۆ مافى چاودىرىي نەخۆشخانەي بى بەرامبەرت ھەيە يان نا.

## پەناھەندەي رەتكراو (تەنھا ئىنگلاند)

ئەگەر مافى پەناھەندەيەكەت رەتكراو تەوہ و پىداچونەوہيە كى چالاکت نىيە، رەنگە چەند سنوردارىيەك ھەبىت بۇ وەرگرتى چاودىرىي تەندرووستى كە مافى وەرگرتىيان ھەيە لە ئىنگلەتەرا. ئەمە زىاتر كارىگەرى دەكاتە سەر نەخۆشخانە كان و چاودىرىي تەندرووستىي تايبەت. تۆ ھىشتا مافى وەرگرتى چەند چاودىرىيە كى تەندرووستىي بى بەرامبەرت ھەيە، لەوانە:

- بىننى و چارەسەر كىردن لەلايەن پزىشكى گىشتىيەوہ (GP).
- سىكپرى بى بەرامبەر
- چاودىرىي فرىكەوتنى بى بەرامبەر لە فرىكەوتن و روودا (A&E) ياخود سەنئەرەكانى چاودىرىي تەندرووستىي كىتوپر.
- پىشكىن و چارەسەر كىردنى بى بەرامبەر بۇ نەخۆشىيە ھەوكردنە كان، لە ناوياندا فايرۆسى كۆرۇنا
- كوتانى بى بەرامبەر لە دژى فايرۆسى كۆرۇنا.

ئەگەر تۆ لە باكورى ئايرلەند، سىكۆتلەند ياخود وىلز دەژىت ئەوہ تۆ مافى ئەوہت ھەيە كە چاودىرىي تەندرووستىي تايبەت و نەخۆشخانەي بى بەرامبەر وەرگىرت تەنانەت ئەگەر داواي پەناھەندەيەكەت رەتكرايىتەوہ.

تۆ دەتوانى زانىارىي زىاتر دەربارەي مافە تەندرووستىيە كانى خۆت بزانت لە داواي رەتكردنەوہي مافى پەناھەندەيەكەشت: <https://docs.google.com/document/d/11cKMCy08ebN-IJQsP1jvsTcSfwC6YeE8FYrmAZCoZ1w/edit>

## خۆتۆماركردن بۇ پزىشكى گىشتى (GP)

ھەركەسىك كە لە بەرىتانيا دەژى (بەبى لەبەرچاوغرتنى دۆخى پەناھەندەييان) دەتوانن خۇيان ناوونوس بەكەن بۇ كلىنكى خۆتۆماركردنى پزىشكى گىشتى (GP) لەو ناوچەيەي كە لىي دەژىن. زۇرجار خەلكى بەرىتانيا كلىنكى پزىشكى گىشتى بە "practice" ياخود "surgery" ناودەبەن.

تۆ دەتوانى پزىشكى گىشتى لە نىزىكى خۆت بىدۆزىتەوہ بەبەكارھىتاي <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>. ئەمە تەنھا بۇ پزىشكە گىشتىيەكانە (GP) لە ئىنگلاند. پزىشكە گىشتىيەكان (GP) چارەسەرى زۆرىيە كىشە تەندرووستىيە جەستەي و دەروونىيە ناكىتوپرى دەكەن. ئەوان لەگەل پەرستار و

پىسپورىانى تەندرووسى دىكە

كاردەكەن و دەتوانن بنىرن بۇ بىننى پزىشكى پىسپور بوار ئەگەر پىتويستت بە پزىشكىك ھەبوو.

بۇ ناو تۆماركردن لەگەل پزىشكى گىشتى (GP) دەبىت بەيوەندىيان پىوہ بەكەيت ياخود برۆيت بۇ ئۆففىسى كلىنكىكەكان و داواي فۆرمى تۆماركردنىان لى بەكەيت. كلىنكى پزىشكى گىشتى (GP) داواي ناونىشان لى دەكات چونكە ھەر كلىنكىك ناوچەيەكى تايبەتى ھەيە كە چاودىرىي دەكەن. رەنگە ئەوان داواي دۇكىومىنتى ناسنامە و بەلگەي ناونىشان لى بەكەن، بەلام ھىشتا تۆ دەتوانىت خۆت تۆمار بەكەيت ئەگەر ئەمانەشت نەبىت.

تۆ ھېشتا مافی ئەھوت ھەبەھە کە خۆت تۆمار بکەیت لای پزیشکی گشتی (GP) تەنانت ئەگەر دۆکیومینت یاخود ناویشانی ھەمیشەبیت نەبیت. تۆ دەتوانیت داوا لە کلینکی پزیشکی گشتی (GP) بکەیت بۆ ئەوەی تۆمارت بکەن بەبەکارھێنای ناویشانی نۆرینگە کە یاخود ناویشانی ھاوڕێبەکت یاخود سەنتەری کۆمەنگەکت.

ئەگەر تۆ کیشەت ھەبەھە لە خۆ تۆمارکردن لە نۆرینگە پزیشکی گشتی (GP) نکایە ئەم نامە خوارەو نیشانی پشوازیبەرە کە بە.

Dear GP Receptionist,

I would like to register with your clinic. Thank you for helping me do this. NHS guidelines say that I have the right to register even if I do not have documents or proof of address.

If I do not have a permanent address, I still have the right to register. You can register me as having "no fixed abode", at the clinic address, at a friend's address or a community centre.

If I can not register at your practice, please write down the reason for me.

If you need more information, please see <https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

### حیجەزکردنی دیدار لە گەل پزیشکی گشتی (GP)

ئەگەر پتووست بەوە بێت پزیشکی گشتی (GP) ببینیت بۆ کیشەبەکی تەندروستی، دەبیت تەلەفۆن بۆ کلینیکە کە بکەیت و قسە لە گەل کارمەندی پرسگە بکەیت. ئەوان رەنگە پرساری ھۆکاری پەیوەندیبەکەت بکەن بۆ ئەوەی یارمەتیاں بەدەت کە کەسێکی باشت بۆ بدۆزەو و پەیوەندیت پتو بەکەنەو. ئەگەر تۆ پتووست بە ھەرگەزێکی زارەکی ھەبوو، ئاوا لە کاتی پەیوەندیکردنە کە داوا لە کارمەندی پرسگە بکە و پێیان بێی کە چ زمانیکت پتووستە. لە ئێستادا زۆری پەچاویکەوتنەکان لە پزیشکی پەیوەندیکردن لە پزیشکی تەلەفۆن یاخود پەیوەندی فیدیوی لە بەرھۆکاری فایرۆسی کۆرۆنا ئەنجام دەدرین، لە بەرئەو کە سێک پەیوەندیت پتو دەکاتەو.

رەنگە شتووی تر ھەبیت بۆ ئەوەی پەیوەندی بکەیت بە پزیشکی گشتی کە تەو (GP)، وەکو لە رینگە ئیمەیل، ویتسایپ کلینیکە کە، یاخود رویشتن بە شتووی راستەوخۆ بۆ کلینکی پزیشکە گشتی (GP). رەنگە ھەندێ شوێنی تریش ھەبن کە تۆ دەتوانیت بۆیان برۆیت بۆ چاودێری تەندروستی، وەکو سەنتەرەکانی چاودێری کتوپر، کلینیکەکانی سەرھەنەنووسین و سەنتەرەکانی نزیک شار. ئەمە پشت دەبەستیت بەوەی کە چەندێک بەردەستە لە ناوچە کە تدا. ئەگەر تۆ لە ئینگلاند دەژیت، تۆ دەتوانیت خزمەتگوزاری پەیوەندی تەندروستی بدۆزیتەو لە نزیکی خۆت بە بەکارھێنای ئەم ویتسایپ: <https://www.nhs.uk/service-search>.

### وەرگرتنی دەرمان

ئەگەر پزیشکی گشتی کەت (GP) پێی وابوو کە تۆ پتووست بە دەرمان ھەبە، ئەو ئەوان رەجەتەبەکت پتووست بۆ ئەمە. تۆ دەتوانیت ئەمە بەریتە ناو ھەر دەرمانخانەبەک و پزیشکی ھەبە، ئەوا پتووستە داواي رەجەتە تازە بکەیت لە پزیشکی گشتی کەت (GP) پتووست ئەوەی برۆیتە دەروە. وەرگرتنی رەجەتەبەکی نوێ کاتی دەوێت، لە بەرئەو بەلای کەمەو ھەفتەبەک پتووست داواي رەجەتە بکە پتووست بێت.

لە ئینگلاند، ھەندێک خەلک دەبیت پارەي رەجەتەي دەرمانەکانیان بەدەن. عادیەتەن پەناھەنەدە دەتوانیت دەرمان وەرگرتی پ بەرامبەر، بەلام بروانامەبەکی HC2 پتووست دەبیت بۆ ئەوەی دەری بخت کە تۆ مافی وەرگرتنی رەجەتەي پ بەرامبەر ھەبە (سەیری خوارەو بکە بۆ زانیاری زیاتر لە سەر HC2) لە باکوری ئایرلەند، سکۆتلەند و ویلز، رەجەتەي دەرمان پ بەرامبەر بۆ ھەموو کەسێک.

ھەندێک لە دەرمانەکان، وەکو دەرمانی دژە خەمۆکی، دەکرێ وات لیبکات کە ھەست بە باشی نەکەیت ئەگەر بێت و لەناکاو وازی لیبھێنیت، لە بەرئەو تۆ دەبیت لەو دەلنیا بپتووست کە ناییت دەرمانەکان لێ بپزیت یاخود واز لە خواردنیا بھێنیت مەگەر پزیشکە کەت پت بێت.

ئەگەر تۆ کیشەت ھەبە لە وەرگرتنی دەرمان کە پتووستە، تۆ دەتوانیت پەیوەندی بە خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتمانی (NHS) وە بکەیت بۆ وەرگرتنی ریتمای لە رینگەي ژمارە تەلەفۆنی 111 وە (سەیری خوارەو بکە). دەرمانسازەکان ھەروەھا دەتوانن یارمەتیت بەدەن بۆ بەدەست ھێنای پتووستی پتووستی کە لەناکاو ھەندێک دەرمان، وەکو پەمپی ھەلمزینی تەنگە نەفسیت ئەگەر لیت برا.

پزیشکەبەکی باش پاراستنی دواترین پاکەتي دەرمانەکان یاخود وینەیان بگرە (لەناوایدا ئەو شوێنەي کە ناوی خۆتی لەسەرە) لە حالەتیکدا ئەگە ویتست نیشانی کەسێکی بەدەت کە چ دەرمانیک بە گشتی بەکار ھێنیت. پزیشکەکان رەنگە نەتوانن ھەندێک جۆری دەرمان بنوسن مەگەر بەلگەت ھەبیت کە تۆ عادیەتەن ئەم دەرمانە وەرەگرت.

## 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 ی دانت هه یه، خزمه تگوزاری 111 ده توانیت پیت بلیت که چۆن چاره سه ر وه رېگریت.

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

هه ره وه تۆ ده توانیت و پیسای 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 رگړی کی، تۆ ده بیت په یوه نډی بکه یت به 111 وه.

## ده رمانخانه کان

ده رمانخانه کان ده توان هه نډیک ده رمانی دیاریکراوت به ېن ره چته ېن بفرۆشن، وه کو ئازار شکین، کریمه کان. ئەوان هه ره وه ده توان ئاموژگاری تهنروسیت پیبده ن یاخود چاره سه ر بۆ هه نډیک کیشیه ی تهنروسی ساکار بده ن. 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 توان هاوکاریت بکه ن به پیدانی هه نډیک په مپی کتوپر.

## هاوکاریکردن له تیجوی تهنروستی

ئە گهر تۆ پالېشتی وه رده گریت له لایه ن وه زاره تی ناوخووه، ئەوه ده بیت تۆ بروانامه ی HC2 وه رگرتیت. بروانامه ی HC2 رینگت ده دات که ره چته، پشکنی چا، چاودیری ددان ېن به رامبه ر وه رگریت. ئەوه هه ره وه مانای ئەوه یه که تۆ هه ره وه ده توانی هاوکاری به ده ست به یتیت بۆ تیجوی رینگه ی هه نډیک له دیداری نه خو شخانه کان.

ئە گهر تۆ هیشتا بروانامه ی HC2 وه رنه گرتووه یاخود دانه یه کت وه کو جیگره وه ویست له به رنه وه ی 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 وه ی بروانامه ی HC2. تۆ ده توانیت له سه ر ته له فون داوای بروانامه ی HC2 بکه یت به ته له فونکرد له رینگه ی ژماره 1343 330 0300 یاخود [online at :https://services.nhsbsa.nhs.uk/apply-for-help-with-nhs-costs/apply-online](https://services.nhsbsa.nhs.uk/apply-for-help-with-nhs-costs/apply-online).

## فایرۆسی کوروننا

باوترین نیشانه کانی فایرۆسی کوروننا کۆکه یه کی نوی، له ده ستدان یان گورینی هه ستی تام یان بون، و یاخود به رزی تا-ن. ئە گهر تۆ یه کیک یان زیاتر له م نیشانه ی 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 ی که ده ته ویت، ئەوان وه رگړی کی زاره کی ئاماده ده کهن له سه ر ته له فون بۆ ئەوه ی هاوکاری بکات له په یوه نډیه که دا. تۆ ده توانیت به شپوه یه کی ئونلین پشکنینیک بۆخوت حیج بکه یت: <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>.

له ئیستادا، تۆ ده ته ویت که خوت تومار بکه یت له گه ل پزشکیکی گشتی (GP) بۆ ئەوه ی بانگه یتیت بکات بۆ وه رگرتی فاکسینی فایرۆسی کوروننا. فاکسینی فایرۆسی کوروننا کاریگر 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 کورزی بکه ن. تۆ پیویستت به دانانی چاوپیکه وتن نییه بۆ ئەوه ی برویت بۆ A&E، به لآم ده بیت چاوه روان بیت بۆ ئەوه ی ببیریت (مه گهر کیشیه کت هه ره شه بیت له سه ر ژیانته)

ئە گهر تۆ ئەمبولانسیکت پیویستت بوو که بیت بولات له به رنه وه ی حالته تیکی له ناکو 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 به رامبه ره. کاتیک که تۆ په یوه نډی ده کیت، ئەوه پرساری ئه وه ت لیده کریت "چ خزمه تگوزارېه ک داوا ده کیت؟" تۆ ده بیت بلیت "ambulance" (یاخود بولیس یان ناگر بۆ هه نډیک حالته ی له ناکو ی تر). تۆ پرساریت لیده کریت له کویت، ژماره موبایله کت چهنده و چی روویداوه. له سه ر ته له فون بمینه ره وه هه تاوه کو کوتای به په یوه نډیه که ده هیئن له به رنه وه ی رهنکه رتیماییت پیبده ن یاخود پرساری زیاتر لیبکه 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 گىفتت هەبىت، وەكو كابوس يان يادەوهرى ناخۆش، ئەوا داوا لە پزىشكى گىشتى (GP) كەت بكتە بۆ ئەو بىتتە بۆ چارەسەرى ئەمە. ئەمە رەنگە تىمىكى تەندروستى دەرونى ناخۆ بىت، خزمەتگوزارى كۆسى دەرونى، ياخود خىرخوازيەك، وەكو Freedom from Torture ([www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)) ياخود Helen Bamber Foundation ([www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)).

Mind خىرخوازيەكى تەندروستى دەروونىيە كە خزمەتگوزارى زانىارى تەلەفونىيان هەيە. تۆ دەتوانىت پەيوەندىيان پىو بەكەت بۆ ئەو بىتتە زىاتر بزانىت دەربارەى كيشه‌ی تەندروستى دەرونى و لەكوى ھاوكارى وەرگىرت. ژمارەكەيان 0300 123 3393 و هەيلەكەيان كراوہيە لە كاتزىمىر 9ى بەيانى هەتا 6ى ئىوارە دوو شەممە بۆ هەيى. تۆ دەتوانىت داواى وەرگىرتى زارەكەيان لى بەكەت كاتىك كە پەيوەندى دەكەيت. داينكەرى پەيوەندىيەكەت بەرپرس دەبىت لە پەيوەندىكردن بە ژمارەكەيانەو، بەلام هەرەوھا تۆ دەتوانىت ئىمەيليان بۆ بىتتە لە رىگەى [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

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

## كيشە كانى چاودىرى تەندروستىيان پىوستە

پزىشكى گىشتى (GP) تەنھا دەتوانىت تۆماركردن رەت بكتەو ئەگەر لىستى نەخۆشە كانى پر 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 بكتە بە يارمەتى كۆجەران لە رىگەى 0808 8010 503 ياخود Health Watch لە رىگەى ژمارە 03000 683 000.

وئىسايى Health Watch ([www.healthwatch.co.uk](http://www.healthwatch.co.uk)) رېنومىيان هەيە بە چەند زمانىكى جياواز. هەرەوھا لەوانەيە گرۆپى پىشتگىرى پەناھەندەيى يان گرۆپى پەناھەرى يان خىرخوازيە لە ناوچەكەت هەبىت كە دەتوانن ھاوكارىت بكتەن.

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 وەرگىرتنى 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.
- وئىنەى ئەم شتانە بپارزە لە ناو مۇبايلەكەت وەكو نوسقەيەكى پىشتگىرى.
- هەر كە بارت كرده شوئىنك، لەداوى باركردنەكە، خۆت تۆمار بكتە لى پزىشكىي گىشتى (GP). چاوەرى نەكەيت هەتاو كو پىوستت 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 هەلگەرە چونكە ئەو يارمەتى پزىشكە تازەكان دەدات لە دەست گەيشتن بە تۆمارەكانى تەندروستى.
- نىكتىرەن A&E و نەخۆشخانەكانى ناو شار بدۆزەرەو كە نىكتن لە تۆو لەو شوپنەي كە بارت بۆى كروو.

## دايندانە كان

Forrest Medicolegal Services بە سوپاسەو 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, the World, Freedom لە Migrants Organise و Helen Bamber Foundation, Medact, Médecins Sans Frontières UK.

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