ஏப்ரல் 2021

புகலிடக் கோரிக்கையாளர்கள் உங்கள் சமூகத்தில் எவ்வாறு மருத்துவ உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வது

உங்களது சுகாதார உரிமைகள்

தேசிய சுகாதார சேவையே (NHS) பிரித்தானியாவில் பெரும்பாலான மருத்துவ சேவைகளை வழங்குகின்றது.

பிரித்தானியாவிக் குடிமக்களிற்கு தேசிய சுகாதார சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள என்னென்ன உரிமைகள் உள்ளனவோ அதே உரிமைகள் இங்கேயுள்ள புகலிடக் கோரிக்கையாளர்களுக்கும் உள்ளன.

இதில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

- மருத்துவர் அல்லது செவிலியரைப் பார்ப்பது
- மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்வது
- பரிசோதனைகள் மேற்கொள்வது
- மனநலமருத்துவ உதவிகள் பெற்றுக்கொள்வது
- அவசர மருத்துவ வண்டியின் சேவையைப் பயன்படுத்துவது

உங்களது புகலிடக்கோரிக்கை மறுக்கப்பட்டு, மேன்முறையீட்டு வழக்கு ஏதும் நிலுவையில் இல்லாதிருந்தால், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இலவச சேவைகளையே உங்களால் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும். (புகலிடம் மறுக்கப்பட்ட புகலிடக்கோரிக்கையாளர்கள் தொடர்பான பகுதியை கீழே பார்க்கவும்).

உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்ப்புச்செய்து உதவுவதற்கு உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளரை வைத்துக்கொள்வதற்குரிய உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது. மருத்துவ உதவி பெறும்போது மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்று கேட்பதற்குப் பயப்பட வேண்டாம். இது உங்களுக்கும் உங்களைப் பராமரிப்போருக்கும் ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

உங்களது தகவல்களின் இரகசியம் பேணப்படுவதற்குரிய உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. அதாவது நீங்கள் அல்லது இன்னொருவர் கடுமையான ஆபத்தில் இருக்கின்றார் என்ற நிலைமை இருந்தால் அல்லது மோசமான குற்றச்செயல் ஒன்று நடைபெற்றிருந்தால் தவிர, உங்களது மருத்துவ விடயங்கள் உங்களுக்குச் சிகிக்சை வழங்கும் மருத்துவக் குழுவைத் தவிர வேறு எவருக்கும் உங்களது அனுமதி இல்லாமல் பகிரப்பமடாட்டாது.

சில நேரங்களில், உதாரணத்திற்கு, உங்களுக்கு இலவச மருத்துவ உதவிக்குரிய தகைமை இருக்கின்றதா என்று கண்டறிவதற்கு, உள்நாட்டு அலுவலகத்துடன் உங்களது பெயர், முகவரி, பிறந்த திகதி ஆகிவற்றைப் NHS பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடும்.

நிராகரிக்கப்பட்ட புகலிடக் கோரிக்கையாளர்கள் (இங்கிலாந்தில் மட்டும்)

உங்களது புகலிடக்கோரிக்கை நிராகரிக்கப்பட்டு, அதற்கு எதிரான மேன்முறையீட்டுக் கோரிக்கை நிலுவையில் இல்லாவிட்டால், இங்கிலாந்தில் நீங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இலவச மருத்துவச் சேவைகளையே பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இதில் வைத்தியசாலைகளும் சிறப்புச் சிகிச்சைகளுமே பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. ஆனால், பின்வருவன உள்ளிட்ட சில இலவச மருத்துவ உதவிகளை நீங்கள் தொடர்ந்தும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்:

- உங்களது பொதுநலமருத்துவரிடம் உதவி பெற்றுக்கொள்வது (GP)
- இலவச கருத்தடை
- விபத்து மற்றும் அவசரநிலை (A&E) அல்லது அவசர பராமரிப்பு மையங்களில் இலவச அவசர சிகிச்சை
- கொரோனா வைரஸ் உள்ளிட்ட தொற்று நோய்களுக்கு இலவச பரிசோதனைகள் மற்றும் சிகிச்சை
- கொரோனா வைரஸுக்கு எதிரான இலவசத் தடுப்பூசி

ஆனால், நீங்கள் வட அயர்லாந்து, ஸ்கொட்லாந்து அல்லது வேல்ஸ் இல் வசித்தால், உங்களது புகலிடக் கோரிக்கை நிராகரிக்கப்பட்டிருந்தாலும், இலவச மருத்துவ மற்றும் சிறப்புச் சிகிச்சைகளுக்குரிய உரிமை உங்களுக்கும் உண்டு.

கீழே தரப்பட்டுள்ள இணைப்பைப் பயன்படுத்தி புகலிடக்கோரிக்கை நிராகரிக்கப்பட்ட பின்னர் உங்களுக்குள்ள மருத்துவசேவைக்குரிய உரிமைகள் தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை அறிந்துகொள்ளலாம்: https://docs.google.com/document/d/11cKMCy08ebN-lJQsP1jvsTcSfwC6YeE8FYrmAZCoZ1w/edit.

பொது மருத்துவரிடம் பதிவினை மேற்கொள்ளல்

பிரித்தானியாவில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் (அவர்களது குடிவரவு நிலைமை என்னவாக இருந்தாலும் சரி) அவர்கள் வசிக்கும் இடத்திலுள்ள பொது மருத்துவ நிலையத்திற்குச் சென்று, பதிவினை மேற்கொள்ளலாம். பிரித்தானியாவிலுள்ள மக்கள் இந்த மருத்துவ நிலையங்களை “practice” அல்லது “surgery” என்று அழைப்பார்கள்.

https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp. இவ்விணைப்பினைப் பயப்படுத்தி உங்களுக்கு அருகிலுள்ள பொது மருத்துவ நிலையத்தினை நீங்கள் கண்டறியலாம். இவ்விணைப்பு இங்கிலாந்திற்கானது மட்டுமே. பொது மருத்துவ நிலையங்களில் அவசரமற்ற உடல் மற்றும் உளப்பிரச்சினைகளுக்கு நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளலாம். அங்கே செவிலியர்களும் இதர

மருத்துவத்துறை சார்ந்தவர்களும் பணியாற்றுகின்றார்கள். தேவைப்பட்டால் உங்களை அவர்கள் சிறப்பு மருத்துவர்களிடமும் அனுப்பி வைப்பார்கள்.

பொது மருத்துவ நிலையத்திற்குப் பதிவுசெய்வதற்கு நீங்கள் அவர்களுக்குத் தொலைபேசி அழைப்பு மேற்கொள்ள வேண்டும், அல்லது அவர்களிடம் நேரடியாகச் சென்று அங்குள்ள வரவேற்பாளரிடம் பதிவுப் படிவம் ஒன்றைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட பிரதேசத்திற்கு மட்டுமே அவர்கள் சேவை வழங்குவதால், அவர்கள் உங்கள் முகவரியைக் கேட்பார்கள். அவர்கள் உங்களிடம் அடையாள ஆவணங்கள், வதிவிட முகவரி ஆதாரம் என்பவற்றைக் கேட்பார்கள். ஆனால், இவை இல்லாவிட்டாலும்கூட உங்களால் பதிவுசெய்து கொள்ள முடியும்.

உங்களிடம் எவ்வித ஆவணங்களோ அல்லது நிரந்தர வதிவிட முகவரியோ இல்லாவிடடாலும் கூட பொது மருத்துவரிடம் பதிவுசெய்து கொள்வதற்குரிய உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது. மருத்துவநிலைய முகவரியையோ அல்லது நண்பரின் முகவரியையோ அல்லது சமூக நிலையம் ஒன்றின் முகவரியையோ பயன்படுத்திப் பதிவுசெய்துகொள்ளும்படி நீங்கள் அவர்களைக் கேட்கலாம்.

பதிவு மேற்கொள்வதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினை இருந்தால், பின்வரும் கடிதத்தை அங்குள்ள வரவேற்பாளரிடம் காட்டுங்கள்.

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 documentsor 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

மருத்துவ நிலையத்தில் சந்திப்பை முன்பதிவுசெய்தல்

உங்களது மருத்துவத்தேவைக்காக மருத்துவரைப் பார்க்கவேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால், நீங்கள் மருத்துவ நிலையத்திற்குத் தொலைபேசி அழைப்பை மேற்கொண்டு, வரவேற்பாளரிடம் பேசவேண்டும். உங்களது தேவையைக் கண்டறிந்து, அதற்குச் சரியான நபரைத் தொடர்புகொள்ள வைப்பதற்காக உங்களிடம் அவர்கள் எதற்காகத் தொடர்பு கொள்கின்றீர்கள் என்று கேட்பார்கள். உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால், வரவேற்பாளரிடம் உங்களுக்கு என்ன

மொழியில் மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை என்பதையும் சொல்லிவிடுங்கள். கொரோனோ வைரஸ் காரணமாக பெரும்பாலான சந்திப்புக்கள் இருப்போது தொலைபேசி வாயிலாவோ அல்லது காணொளி அழைப்பு மூலமாகவோதான் நடைபெறுகின்றன. அதனால் ஒருவர் உங்களைத் திரும்பித் தொடர்புகொள்வார்.

சில நேரங்களில் மின்னஞ்சல், மருத்துவநிலைய இணையத்தளம், அல்லது நேரடியாகச் செல்வது போன்ற வேறு வழிகளிலும், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவ நிலையத்தைத் தொடர்புகொள்ளலாம். அவசர மருத்துவ நிலையம், முன்பதிவுதேவையற்ற மருத்துவ நிலையங்கள், சிறு காயங்களுக்கான சிகிச்சை மையங்கள் போன்ற இதர இடங்களுக்கும் நீங்கள் மருத்துவ உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காகப் போகலாம். உங்கள் இடத்தில் எந்தமாதிரியான சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தே இது சாத்தியப்படும். நீங்கள் இங்கிலாந்தில் இருந்தால், பின்வரும் இணையத்தளத்தைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் வசிப்பிடத்திற்கு அருகிலுள்ள மருத்துவ சேவைகளை நீங்கள் கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.: https://www.nhs.uk/service-search.

மருந்துகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

உங்களது மருத்துவர் உங்களுக்கு மருந்துகள் தேவையென்று கருதினால், அவர்கள் அதற்கு மருந்துச்சிட்டை எழுதிக்கொடுப்பார். நீங்கள் அதனை எந்தவொரு மருந்தகத்திலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நீங்கள் நீண்டகாலத்திற்கு மருந்து எடுக்கவேண்டியதேவை ஏற்பட்டால், ஏற்கனவே எழுதித்தந்த மருந்துச்சீட்டு காலாவதியாவதற்கு முன்னதாக நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் புதிய மருந்துச்சிட்டுக்கு விண்ணப்பிக்கவேண்டும். சிலவேளைகளில் புதிய மருந்துச்சீட்டு எழுதித்தருவதற்கு சில நாட்கள் ஆகலாம். அதனால் ஒருவாரம் இருக்கும் போதே புதிய மருந்துச்சீட்டிற்கு விண்ணப்பியுங்கள்.

பிரித்தானியாவில் சிலர் தங்கள் மருந்துக்குப் பணம் செலுத்தவேண்டும். புகலிடக் கோரிக்கையாளர்கள் பொதுவாக இலவசமாகப் பெற்றுக்கொள்வார்கள், ஆனால், அவர்கள் தாங்கள் இலவச மருந்துக்குத் தகுதியானவர்கள் என்பதைக் காட்டுவதற்கு (HC2) சான்றிதழ் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். (HC2) சான்றிதழ் தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை கீழே பார்க்கவும்). வடஅயர்லாந்து, ஸ்கொட்லாந்து, வேல்ஸ் ஆகிய இடங்களில் அனைவருக்கும் மருந்து இலவசம்.

மன அழுத்தத்திற்கு எதிரான மாத்திரைகள் போன்ற சில மாத்திரைகள், எடுப்பதை திடீரென்று நிறுத்தினால், உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம். அதனால், உங்களிடம் போதுமான மாத்திரைகள் இருக்கின்றன, அல்லது மருத்துவர் சொன்னால் தரவி, மற்றும்படி நிறுத்தக்கூடாது என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தேவையான மருந்துகளைப் பெற்றுக்கொள்வதல் உங்களுக்குப் பிரச்சினையிருந்தால், தேசிய சுகாதார சேவையின் இலவசத் தொலைபேசி இலக்கமான 111

இனைத் தொடர்புகொண்டு (இதுதொடர்பான விளக்கம் கீழே தரப்பட்டுள்ளது) உதவிகேட்கலாம். ஆஸ்துமா மருந்து சாதனம் போன்ற, சில மருந்துகள் தீர்ந்துபோனால் மருந்தாளர்களும் அவற்றை உங்களுக்குத் தரலாம்.

நீங்கள் கடைசியாகப் பாவித்த மருந்துகளின் பெட்டிகளை வைத்திருப்பது, அல்லது அவற்றைப் (உங்களுடைய பெயர் எழுதப்பட்டுள்ள சிட்டை உட்பட) படம் எடுத்து வைத்திருப்பது நல்லதாகும். நீங்கள் பொதுவாக எடுக்கின்றீர்கள் என்பதற்கான ஆதாரம் இல்லாமல், சில மருத்துவர்களால் அதே வகையான மாத்திரைகளுக்குரிய சிட்டைகளை வழங்கமுடியாமல் இருக்கும்.

111 தொலைபேசிச் சேவை

111 தொலைபேசிச் சேவையென்பது இலவச சுகாதார ஆலோசனைத் தொலைபேசிச் சேவையாகும். அவசரமற்ற மருத்துவ விடயங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் 111 இலக்கத்திற்கு நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம். (அவசர மருத்துவத் தேவைகளுக்கு நீங்கள் 999 ஐத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்). எந்த மாதிரியான உதவி உங்களுக்குத் தேவையென்பதைக் கண்டறிவதற்காக அவர்கள் பல கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்பார்கள். பின்னர் அவர்கள் உங்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்குவார்கள் அல்லது உங்களுக்கு உதவிசெய்வதற்கு வேறு ஒருவர் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

உங்களுக்குப் பற்களில் பிரச்சினை இருந்தால், 111 சேவையானது எவ்வாறு நீங்கள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்று சொல்வார்கள்.

உங்களுக்கு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால் “இன்ரர்பிறிற்றர்“ என்ற வார்த்தையைச் சொல்லி, எந்த மொழி என்பதை அதனைத் தொடர்ந்து சொல்லிவிட்டு அழைப்பிலேயே காத்திருங்கள், அவர்கள் தொலைபேசி வழி, மொழியெர்ப்பாளர் ஒருவரைத் தொடர்புகொள்ள வைத்து, உங்களுக்கு உதவிசெய்வார்கள்.

111 சேவையின் இணையத்தளத்தையும் (https://111.nhs.uk) நீங்கள் விரும்பினால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதில் உங்களுடைய பிரச்சினையை ஆங்கிலத்தில் எழுதலாம். ஒருவர் உங்களைத் தொடர்புகொள்வார். மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையென்றால், 111 இலக்கத்திற்கு நீங்கள் தொலைபேசி அழைப்பினை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

மருந்தகங்கள்

மருந்துச் சிட்டை இல்லாமலேயே நோ நிவாரணி, மருந்துக் களி போன்ற சில மருந்துகளை மருந்தகங்கள் விற்பனை செய்யமுடியும். மேலும் அவர்கள் சில நேரடியான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு சில மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சைகளையும் வழங்கமுடியும்.

உங்களுக்கு உதாரணத்திற்கு ஆஸ்மா உள்ளிழுப்பு மருந்து போன்ற சில மருந்துகள் திடீரென முடிந்துவிட்டால், மருந்தாளர்கள் அவசரத்திற்கு உங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒன்றை வழங்கமுடியும்.

மருத்துவச் செலவுகளுக்கான உதவி

உள்நாட்டு அலுவலகத்திலிருந்து நீங்கள் உதவிபெறுபவராக இருந்தால், உங்களிற்கு HC2 சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருக்கும். இந்த HC2 சான்றிதழானது இலவசமான மருந்துச் சிட்டைகள், கண்பரிசோதனைகள், பற்பராமரிப்பு ஆகியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கின்றது. சில சமயங்களில் வைத்தியசாலைகளுக்குச் செல்வதற்கு ஏற்படும் பயணச்செலவுகளுக்கான உதவிகளையும் நீங்கள் இதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

உங்களுக்கு HC2 சான்றிதழ் வழங்கப்படாவிட்டால் அல்லது தொலைந்து அல்லது காலாவதியாகியதால் உங்களுக்குப் பதிலீடு தேவையாக இருந்தால், உங்களது மருத்துவ நிலையத்திடம் அல்லது மருந்தகத்தில் HC1 படிவம் ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளவும். HC1 படிவம் என்பது HC2 படிவத்தை மீளவும் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தேவையான படிவமாகும். மேலும் 0300 330 1343 என்னும் இலக்கத்திற்குத் தொடர்புகொண்டு அல்லது https://services.nhsbsa.nhs.uk/apply-for-help-with-nhs-costs/apply-online என்னும் முகவரியில் HC2 சான்றிதழுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம்.

கொரோனா வைரஸ்

கொரோனா வைரஸ் தொற்றின் பொதுவான அறிகுறிகளாக, புதிய இருமல், சுவையில் மாற்றம் அல்லது சுவையற்ற தன்மை, காய்ச்சல் என்பன இருக்கின்றன. இவ்வைரஸ் தொற்றின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே போகாமல், 119 இலக்கத்திற்குத் தொடர்புகொண்டு, பரிசோதனைக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். ”இன்ரப்பிறிற்றர்” என்று சொல்லி, தேவையான மொழியையும் நீங்கள் சொன்னால், தொலைபேசிவழி மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவருடன் அவர்கள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வார்கள். மேலும் https://www.gov.uk/get-coronavirus-test என்னும் இணையத்தளத்திலும் நீங்கள் பரிசோதனைக்கு விண்ணப்பிக்க முடியும்.

தற்போது கொரோனா தடுப்பூசி பெற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு மருத்துவ நிலையத்தில் பதிவுசெய்யப்பட்டவராக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கொரோனா தடுப்பூசியானது செயற்றிறன் மிக்கதும் பாதுபாப்பானதுமாகும். https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-vaccine-information என்னும் முகவரியில் *உலகவைத்தியர்கள்* அமைப்பு பல்வேறு மொழிகளில் தடுப்பூசி தொடர்பான துண்டுப்பிரசுரங்களை வெளியிட்டுள்ளது.

தேசிய சுகாதார சேவை பல்வேறு மொழிகளில் தடுப்பூசி தொடர்பாக வெளியிட்ட காணொளிகளை https://www.england.nhs.uk/london/our-work/covid-19-vaccine-

communication-materials என்னும் முகவரியில் பார்க்கக்கூடியதாக உள்ளது.

அவசர நிலைமைகள்

விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு என்பது காயங்கள் மற்றும் அவசர சிகிச்சைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காக இருக்கின்றது. உதாரணமாக, மக்கள் தங்களது எலும்பு ஒன்று உடைந்துவிட்டதாகக் கருதினால், நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டால், அல்லது தற்கொலை எண்ணம் தோன்றினால், அவர்கள் விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்வார்கள். விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்வதற்கு முன்பதிவு செய்யவேண்டியதில்லை, ஆனால், (உங்களுயை உயிருக்கு உடனடி ஆபத்து நிலை என்றால் தவிர) சிகிச்சை பெறுவதற்கு நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

அவசரநிலை காரணமாக, நோயாளர்காவு வண்டிக்குரிய தேவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், (பொதுவாக உங்களது உயிர் அல்லது இன்னொருவருடைய உயிர் ஆபத்தில் இருந்தாலே இது ஏற்படும்), நீங்கள் 999 என்னும் இலக்கத்தைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். 999 இலக்கத்தை தொடர்புகொள்வற்கு எந்த செலவும் ஆகாது. நீங்கள் அவ்விலக்கத்தைத் தொடர்புகொள்ளும் போது ”உங்களுக்கு என்ன சேவை தேவை” என்று கேட்பார்கள். நீங்கள் ”அம்புலன்ஸ்” என்று சொல்லவேண்டும். (அல்லது இதர அவசரநிலைமையைப் பொறுத்து பொலிஸ் அல்லது ப(f)யர் என்று சொல்லவேண்டும்). நீங்கள் எங்கே இருக்கின்றீர்கள், உங்களது தொலைபேசி இலக்கம் என்ன, என்ன நடந்தது என்று கேட்பார்கள். அவர்களாக தொலைபேசி அழைப்பினைத் துண்டிக்கும்வரை தொடர்பில் இருங்கள். ஏனென்றால் அவர்கள் உங்களுக்கு அறிவுரை வழங்கவேண்டியிருக்கும் அல்லது நீங்கள் நோயாளர் காவுவண்டிக்கு காத்திருக்கும்போது மேலும் கேள்விகளை அவர்கள் கேட்கவேண்டியிருக்கும்.

மனநலப் பிரச்சினைகள்

மனநலப்பிரச்சனைகளுக்கு பொது மருத்துவர்கள் மருந்துகள் எழுதித் தருவதுடன், உளவளத்துணைச் சிகிச்சைக்கு அல்லது மனநலச் சுகாதார சிறப்பு வைத்திய அதிகாரிக்குப் பரிந்துரை செய்யலாம். மனநலப்பிரச்சனைக்கு மாத்திரைகள் எடுக்கும்படி உங்களுக்குப் பரிந்துரைந்திருந்தால், மருத்துவராக நிறுத்தும்படி சொல்லும்வரை நீங்கள் அம்மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

கடந்தகாலங்களில் நடந்த சித்திரவதை மற்றும் அதிர்ச்சி காரணமாக, பயங்கரக் கனவுகள், துன்பரமான நினைவுகள் போன்ற பிரச்சினைகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அதற்குரிய சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரைக்கும்படி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள். உள்ளூர் மனநல சுகாதார அணியாகவோ, அல்லது சித்திரவதையிலிருந்து விடுதலை அமைப்பு (www.freedomfromtorture.org) அல்லது கெலன் பம்பர் பவுண்டேசன் (www.helenbamber.org) போன்ற தொண்டு நிறுவனமாகவோ அது இருக்கலாம்.

மைன்ட் என்பது தொலைபேசி வழிச் சேவையை வழங்கும் ஒரு மனநலச்சுகாதாரத் தொண்டு அமைப்பாகும். மனநலச்சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் பற்றி மேலதிக தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவி எங்கே கிடைக்கும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும் அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளலாம். 0300 123 3393 இதுவே அவர்களது தொலைபேசி இலக்கமாகும். திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9.00 மணிதொடக்கம் மாலை 6.00 மணி வரை அவர்கள் திறந்திருப்பார்கள். நீங்கள் அழைக்கும்போது மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்றும் கேட்கலாம். அவர்களது தொலைபேசியை அழைப்பதற்கு உங்களுக்கு காசு செலவாகும். ஆனால், info@mind.org.uk என்னும் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு நீங்கள் அவர்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்.

உங்களது மனநலநிலைமை மோசமாகவிட்டது என்று நீங்கள் உணர்ந்து, உங்களுக்கு உடனடியாக உதவி தேவையாக உள்ளது என்பதை உணர்ந்தால், உங்களது பொதுமருத்துவரை அல்லது 111 என்னும் இலக்கத்தை அல்லது உங்களிடம் மனநலசுகாதாரச் சேவை தொடர்பு இலக்கம் இருந்தால் அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். இவர்களில் எவருடைய தொடர்பும் கிடைக்காவிட்டால், விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

மருத்துவ உதவியைப்பெற்றுக்கொள்வதில் பிரச்சினைகள்

அவர்களது நோயாளர் பட்டியல் நிறைந்திருந்து, அல்லது அவர்களது பிரதேசத்திற்கு வெளியே வசித்தால் மட்டுமே பொது மருத்துவமையமானது உங்களைப் பதிவுசெய்ய மறுப்புத் தெரிவிக்கலாம். இது நடந்தால், நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திற்கு அருகிலுள்ள இன்னொரு மருத்துவநிலையத்தில் நீங்கள் பதிவுசெய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். ஒரு மருத்துவருடன் பதிவுசெய்துகொள்வதில் உங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருந்தாலோ அல்லது மருத்துவ உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வதில் இதர பிரச்சனைகள் இருந்தாலோ 0808 8010 503 என்னும் இலக்கத்தில் புலம்பெயர் உதவியையோ (Migrant Help) அல்லது 03000 683 000 என்னும் இலக்கத்தில் சுகாதாரக் கண்காணிப்பையோ (Health Watch) நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சுகாதாரக் கண்காணிப்பு (Health Watch) இணையத்தளத்தில் (www.healthwatch.co.uk) பல்வேறு மொழிகளில் ஆலோசனைகள் உள்ளன. அத்துடன் நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திலேயே உங்களுக்கு உதவக்கூடிய புகலிட அல்லது அகதி உதவிக்குழுக்கள் அல்லது தொண்டு அமைப்புக்கள் இருக்கலாம்.

உலக மருத்துவர்கள் (Doctors of the World) அமைப்பானது மருத்துவ ஆலோசனைத் தொலைபேசி சேவையினை வழங்குகின்றார்கள். உங்களது குடிவரவுநிலைமை என்னவாக இருந்தாலும், அவர்களது இலக்கத்தைத் தொடர்புகொண்டு உதவிபெறலாம். அவர்களது தொடர்பு இலக்கம் 0808 1647 686. இதில் அழைப்பதற்கு உங்களுக்கு எந்தச் செலவும் ஆகாது. அத்துடன் தேவையானவர்களுக்கு மொழிபெயர்பாளர்களையும் வழங்குகின்றனர்.

வசிப்பிடம் மாறும்போது மேற்கொள்ள வேண்டிய சரிபார்ப்புப் பட்டியல்:

புதியதொரு முகவரிக்கு நீங்கள் இருப்பிடம் மாறிச் செல்லும்போது, நீங்கள் நினைவிற்கொள்ளவேண்டிய சில விடயங்கள் இவை:

- உங்களது மருந்துகள், அம்மருந்துகள் வந்த பெட்டிகள், மருத்துவக் கடிதங்கள், உங்களது HC2 சான்றிதழ் ஆகியவற்றை எடுத்துச்செல்லுங்கள்.
- இவற்றின் படங்களை உங்களது கைத்தொலைசியில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- புதிய இடத்திற்குச் சென்றதும், மருத்துவ நிலையமொன்றில் பதிவுசெய்துகொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவை வரும்வரைக்குமோ அல்லது மருந்து தேவைப்படும்வரையோ காத்திருக்கவேண்டாம்.
- உங்களது மருத்துவருடைய பெயர், முகவரி ஆகியவற்றை உங்களுடைய தொலைபேசியில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய தேசிய சுகாதார சேவையின் (NHS) இலக்கம் உங்களுக்குத் தெரியுமாக இருந்தால் (பொதுவாக NHS இடமிருந்து வரும் கடிதங்களில் இவ்விலக்கம் இருக்கும்) அதனை உங்களது தொலைபேசியில் பதிவுசெய்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். காரணம் புதிய வைத்தியர்களுக்கு உங்கள் மருத்துவப் பதிவுகளைச் சென்று பார்ப்பதற்கு இவ்விலக்கம் உதவியாக இருக்கும்.
- நீங்கள் புதிதாகப் போயுள்ள இடத்திற்கு அருகிலிருக்கும் விபத்து மற்றும் அவசரஉதவி நிலையம் மற்றும் முன்பதிவற்ற சுகாதார நிலையங்கள் எங்கே உள்ளன என்பவற்றைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நன்றிகள்

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தைத் தயாரிப்பதில் உதவியும் ஆதரவும் தந்த பின்வரும் அமைப்புக்களுக்கு பொறஸ்ட் மருத்துவச் சட்டச் சேவைகள் (Forrest Medicolegal Services) மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றது.

Care for Calais, Committee of Residents of Penally, Covid-19 Infographics, Doctors of the World, Freedom from Torture, Helen Bamber Foundation, Medact, Médecins Sans Frontières UK மற்றும் Migrants Organise.

துண்டுப்பிரசுரத்திலுள்ள உள்ளடங்கங்களின் பொறுப்பு பொறஸ்ட் மருத்துச்சட்டச் சேவைகள் (Forrest Medicolegal Services) அமைப்பையே சார்ந்ததாகும். பொறஸ்ட் மருத்துவச்சட்டச் சேவைகள் ஒரு சமூக நலன் சார்ந்த அமைப்பாகும். (Companies House No 10017081).