

# ሓታቲ ዕቕባ ኩይንካ፡ ኣብቲ ዘለኻዮ ኮም ሕክምናዊ ሓገዝ ብኸመይ ክትረክብ ትኽእል

## ናይ ሕክምና መሰላትካ

ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ፡ ዝበዝሕ ሕክምና ብሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) እዩ ዝቕረብ።

ኣብ ብሪጣንያ ዝርከቡ ሓተቲ ዕቕባ፡ ነቲ ብሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና ዝወሃብ ሕክምና ብናጻ ክረኽቡዎ ምስ ዜጋታት ብሪጣንያ ማዕረ መሰል ኣለዎም።

እዚ መሰልዚ ድማ ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል፡-

- ናብ ዶክተር ወይ ናብ ነርስ ቀሪብካ ክትርኣ
- ናብ ሆስፒታል ክትከይድ
- መርመራ ክትገብር
- ንስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕናኻ ሕክምናዊ ክንክን ምርካብ
- ኣምቡላንስ ምጽዋዕን ምጥቃምን

እንተድኣ ዝተነጻግካ ሓታቲ ዕቕባ ኩይንካን ናይ ይግባይ/ምሕጽንታ ጥርዓን ዘይብልካ ኩይኑን፡ እቲ ክወሃበካ ዝኽእል ናጻ ሕክምናዊ ኣገልግሎታት ድፍትነት ክህሉዎ ይኽእልዩ (ዝተነጻጽ ሓተትቲ ዕቕባ ዝብል ኣብ ታሕቲ ተመልከት)።

ናብ ቋንቋኻ ዝትርጉመልካ ኣስተርጓሚ/ተርጂማ ክህሉወካ መሰል ኣለካ። ናብ ሕክምና ክትመጽእ ከለኻ፡ ኣስተርጓሚ ደልዩ ኢልካ ምሕታት ከፍርሓኻ የብሉን። እዚ ክሕግዘካን እቶም ንዓኻ ዝደልዩ ሰባት ድማ ንኣድሕዶም ብዝገባእ ክረዳድኡ እዮም።

ናይ ምስጢራውነት መሰልካ ሕሉው እዩ። እዚ ማለት፡ ሕክምናዊ ጸብጻብካ ወይ ሓበሬታኻ፡ ብዘይ ናትካ ፍቓድ ካብቶም ዝሕክሙኻ ኣባላት ሕክምና ወጻኢ ካልኣት ሰባት ከምዝፈልጥዎ ኣይክግበርን እዩ። እዚ ማለት ግን፡ እቶም ዝሕክሙኻ ኣባላት፡ ንስኻ ወይ ካልእ ሰብ ኣብ ሕማቕ ሓደጋ ምህላውካ ሻቕሎት ክሰብ ዘይፈጠረሎም ወይ ድማ፡ ኣዝዩ ሓደገኛ ገበን እንተደኣ ተፈጻሙ ጥራይዩ ሕክምናዊ ሓበሬታኻ ክዕቀብ መሰል ዘለካ።

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ኣብ ገለ ኩነታት ንስምካ፡ ኣድራሻኻ፡ ከምኡ ድማ ዝተወለድካሉ ዕለት ንቤት ጽሕፈት ውሽጣዊ ጉዳያት (Home Office) ክሕብሮ እዩ። ንኣብነት፡ ንስኻ ናጻ ሕክምናዊ ክንክን ዝምልከተካ ምዃኑ ክፈልጡ ፈተነ ኣብ ዘካይድሉ እዋን።

## ምንጻግ ሓተትቲ ዕቕባ (ዓዲ እንግሊዝ ጥራይ)

ዘቕረብካዮ ዕቕባ ናይ ምሕታት ጥርዓን እንተደኣ ተነጻጽን ምሕጽንታ ዘቕርበልካ ንጡፍ ኣካል ምስ ዘይህልወካ፡ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ክትረኽቦ እትኽእል ናጻ ሕክምናዊ ክንክን ዝተድረተ ክኸውን ይኽእል እዩ። እዚ ዝበዝሕ ግዜ ንሆስፒታላት ወይ ስፔሻሊስት ክንክን እዩ ዝጸልዎም። እንተኾነ ኣብዞም

ዝስዕቡ፡ ጌና ናጻ ሕክምናዊ ክንክን ክትረክብ መሰል ኣለካ፡ ንሳቶም ድማ፡

- ብበዓል ሞያ ጥዕና ወይ ጀነራል ፕራክቲሽነር (ጂ.ፒ. GP) ክትርኡን ክንክን ክግበረልካን

- ናጻ መከላከላ ወይ መዕገቲ ጥንሲ፣
- ኣብ እዋን ህጹጽ ረዲኤትን ኣብ እዋን ሓደጋን ወይ ኣብ ህጹጽ ማእከል ክንክን፡ ናጻ ክንክን ኣገልግልኦት ህጹጽ ረዲኤት ክትረክብ፣
- ናጻ መርመራን ክንክንን ኣብ ሕማም ኮሮና ቫይረስን ካልኣት ተመሓላፍቲ ሕማማት፣
- ናጻ ክታበት ኮሮና ቫይረስ።

ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ፡ ስኮትላንድ ወይ ዌይልስ ትቕመጥ እንተደኣ ኪንካ፡ ዋላ ዘቕረብኩሎ ጥርግጥ ተነጺጉ እንተኾነ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሆስፒታልን ስፔሻሊስት ክንክን ክትረክብ መሰል ኣለካ።

ዘቕረብኩሎ ጥርግጥ ምስ ተነጽጎ፡ ብዛዕባ ክንክን ጥዕና ናይ ምርካብ መሰልካ ወይ ግቡእካ ኣብኪ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተወሳኺ ሓበሬታ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡  
<https://docs.google.com/document/d/11cKMCy08ebN-IJQsP1jvsTcSfwC6YeE8FYrmAZCoZ1w/edit>.

**ምዝገባ ኣብ በዓል ሞያ ጥዕና ወይ ጀነራል ፕራክቲሽነር (GP)**

ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ ዝቕመጥ ነፍሲ ወከፍ ሰብ (ደረጃ ስደቶም ብዘየገድስ)፡ ኣብኻ ዝነብርሉ ከባቢ ዝርከብ ክሊኒክ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ክምዝገብ ይኽእል እዩ። ኣብ ዓባይ ብሪጣንያ፡ ሰባት ዝበዝሕ ግዜ፡ ንክሊኒክ ሓፈሻዊ ሕክምና “ልምምዳዊ” ወይ “መጥባሕታዊ” ኢሎም ይጽውዑ።

ኣብኻ ጥቓቕ እትጥቀሙሉ ናብ <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp> ብምውካስ ሓፈሻዊ ሓኪም (GP) ክትረክብ ትኽእል ኢኻ። እዚ፡ ነቲ ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዘሎ ሓፈሻዊ ሓኪም ጥራይ ዝምልከት እዩ። ሓፈሻዊ ሓኪም ነቶም ዝበዝሑ ብህጹጽ ረዲኤት ዘይመጽኡ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጸገማት ጥዕና ዘለዎም እዩ ዝከናኸን። ምስ ነርሳትን ካልኣት ፕሮፈሽናላት ጥዕናን ከምኡ ድማ፡ እንተደኣ ደሊኻ ናብ ስፔሻሊስት ከይድካ ክትርኤ ትኽእል።

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትምዝከብ እንተደኣ ደሊኻ፡ ቴሌፎን ደውለሎም ወይ ናብ ናይ ክሊኒክ ጠረጴዛ መቐበሊ ኣጋይሽ ኪድን መመዝገቢ ቅጥዒ ሕተቶምን። ክሊንክ ሓፈሻዊ ሓኪም ኣድራሻኻ ክውከሰካ እዩ፣ ምክንያቱ ነፍሲ ወከፍ ክሊኒክ ባዕሎም ዝኸናኸንዎ ፍሉይ ቦታ ኣለዎም። መለላዪ ሰነዳት ክሓቱኻን ኣድራሻኻ ከረጋግጹን ይኽእሉ እዮም። እንተኾነ፡ ዋላ እዚኣቶም ኣይሃልዉኻ፡ ክትምዝገብ ግን ትኽእል ኢኻ።

**ዋላ ሰነዳት ወይውን ቀዋሚ ኣድራሻ ኣይሃልዉካ፡ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትምዝገብ መሰል ኣለካ። ናይ ክሊኒክ ኣድራሻ ወይ ኣድራሻ ዓርክኻ ወይውን ኣድራሻ ኮማዊ ማእከል ጌርካ፡ ንክሊኒክ ሓፈሻዊ ሓኪም ክምዝገብካ ክትሓቶ ትኽእል ኢኻ።**

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክሊኒክ ክትምዝገብ ጸገማት እንተኣጋጢሙካ፡ ብክብረትካ፡ ነቲ ተቐባሊ ኣጋይሽ እዞ እትስዕብ ደብዳቤ ኣርእዮ።

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>

## ምዝገባ ናይ ሓፈሻዊ ሓኪም ቆጶራ

ብዛዕባ ጸገማት ጥዕና ኣብ ናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትርኤ እንተደለኹ፡ ናብ ክሊኒክ ሓፈሻዊ ሓኪም ቴሌፎን ክትድውልን ምስ ተቐባሊ ኣጋይሽ ክትዛረብን ኣለካ። እቲ ዝድለ ሰብ ጸኒሑ ንክድውለልካ መደብ ምእንቲ ክሰርዑ ክሕግዮም፡ ምክንያት መደወሊኽ ክሓቱኽ ይኸእሉ እዮም። ተርጓሚ እንተደለኹ ክትድውል ከለኽ ነቲ ተቐባሊ ኣጋይሽ ሕተቶ፣ እንታይ ቋንቋ ከምእትዛረብኩዎን ሓብሮ። ኣብዚ ግዜዚ፡ ብሰንኪ ኮሮና ቫይረስ፡ ዝበዘሉ ቆጶራታት ብቴሌፎን ወይ ብጸዋዕታ ሺድዮ እዮም ዝተሓተዙ ዘለዉ እዮም፡ ሓደ ሰብ ጸኒሑ ክድውለልካ እዩ።

ንናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትረኽበሉ እትኸእል ካልእ መንገዲኩዎን ኣሎ፣ ንኣብነት፡ ብኢ-መይል፡ ብመንገዲ መርበብ ሓበሬታ ናይ ክሊኒክ ወይ ናብ ክሊኒክ ሓፈሻዊ ሓኪም ብቐጥታ ብምኸድ ክትረኽቦ ትኸእል። ብዘይካዚ፡ ንሕክምናዊ ክንክን ክትከዶ እትኸእል ካልእ ቦታታት እውን ኣሎ፣ ንኣብነት ማእከላት ህጹጽ ክንክን፡ ብእግርኽ ክትጓዛዎ እትኸእል ማእከላት ሕክምና ከምኡ ድማ ክሊኒክ ቀሊል መጉዳእቲ ኣለዉ። እዚ፡ በቲ ኣብ ከባቢኽ ዘሎ ዝውሰንዩ ዝኸውን። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ትቐመጥ እንተኮነን፡ እዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ተጠቐምካ፡ ኣብ እትጥቀሙሉ ከባቢሕክምናዊ ኣገልግሎታት ክትረኽቡ ትኸእል ኢኽ። <https://www.nhs.uk/service-search>.

## ሕክምና ምርካብ

ናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ሕክምና ይደልዩካዮ ኢሎም እንተሓሰብኩም፡ ነዚ ዝኸውን መኣዘዚ መድሃኒት ክህቡኹ እዮም። ነዚ ናብ ዝኸነ ፋርማሲ ብምኸድ ክትመልኡ ትኸእል ኢኽ። ናይ ነዊሕ እዋን ሕክምና እንተደለኹ፡ ቅድሚ ምኸድካ፡ ካብ ናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ሓዲሽ መኣዘዚ መድሃኒት ክትሓትት ከድልዩካ እዩ። ስለዚ፡ ብውሕዱ ሓደ ሰሙን ቅድሚኒት ዘድልዩካ ግዜ፡ መኣዘዚ መድሃኒት ሕተት።

አብ ዓዲ እንግሊዝ፡ ገለ ሰባት ነቲ ዝተዋህበዎ መአዘዚ መድሃኒት ሕክምና ክኸፍሉ ክግደዱ እዮም። ዝበዝሖ ግዜ፡ ሓተትቲ ዑቕባ ብዘይክፍሉት ሕክምናዊ ኣገልግሎት ክረኽቡ ይኸእሉ እዮም። እንተኾነ፡ ናጻ መአዘዚ መድሃኒት ከምዝግብኡም ዝሕብር ናይ ኤች.ሲ.2 - HC2 (ብዛዕባ HC2 ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ ታሕቲ ተመልከት) ምስክር ወረቐት ከርእይ ክሕተቱ እዮም። ኣብ ሰሜን ኣየርላንድ፡ ስኮትላንድን ዌልስን፡ መአዘዚ መድሃኒት ሕክምና ንኹሉ ሰብ ብናጻ እዩ።

ገለ ሕክምናታት፡ ንኣብነት፡ ኣዐጋሲ ጭንቀታት፡ ብሃንደበት ምውሳድ እንተኣቋሪጽኩም፡ ሕክማቕ ክስምዓካ ይኸእል እዩ። ስለዚ፡ ካብ ሕክምናኻ ክትወጽኦ ከምዘይብልካ ከተረጋገጽ ወይ ሓኪም ከይበለካ ካብ ምውሳድ ከተቋርጸ ኣይግባእን።

እቲ እትደልዮ ሕክምና ኣብ ምርካብ ጸገማት የጋጥሙካ እንተሃይሉ፡ ሓገዝ ንምርካብ፡ ናብኒቲ ብናጻ ምኽሪ ዝህብ (ኣብ ታሕቲ ተመልከት) ቊጽሪ ቴሌፎን III ናይ ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ክትድውል ትኸእል ኢኻ። ሰብ ሞያ ፋርማሲ ድማ፡ ህጹጽ ሓገዛት ናይ ገለ ሕክምናታት ንኣብነት፡ መተንፈሲ ኣዝማ እንተዘይብልካ፡ ንኸትረክብ ክሕግዙኻ ይኸእሉ እዮም።

ነቲ ኣብ ኣዝዩ ቀረብ ግዜ ዝገበርኩዮ ከብሒታት ወይ ሳጹናት ሕክምናኻ ወይ ነቲ ዝተለዓልኩዮ ስእልታት ናታቶም (ነቲ ምልክት ስምካ ዘለዎ ሓዊስካ ማለትዩ)፡ ዝበዝሖ ግዜ እንታይ ዓይነት ሕክምና ትወስድ ንገለ ሰብ ክተርእዮ ምስ እትደሊ፡ ብዝግባእ ክትዕቅቦም ጽቡቕ ምኽሪ እዩ። ዶክተራት ንገለ ዓይነታት ሕክምና፡ ኩሉ ግዜ ከምእትወስዱም መረጋገጺ ክሰብ ዘይብሎም፡ ክእዝተልካ ኣይክኸእሉን እዮም።

### **ኣገልግሎት 111**

ኣገልግሎት 111፡ ናጻ ጥዕናዊ ምኽሪ ክትረኽቡሉ ዘኸእለካ ቴሌፎን። ዝኾነ ህጹጽ ረዲኤት እትረኽቡሉ ዘይኮነ ጥዕናዊ ጉዳይ ምስ ዝህልወካ ድማ፡ ናብ ቊጽሪ ቴሌፎን 111 ደዊልካ (ናይ ህጹጽ ረዲኤት 999 ደውል) ሓገዝ ክትውከስ ትኸእል ኢኻ። ኣገልግሎት 111፡ እንታይ ዓይነት ሓገዝ ከምእትደሊ ንኸትውስን፡ ብዙሕ ሕቶታት ክሓተካ እዩ። ብድሕሪኪ ድማ፡ ምኽሪ ክህቡኻ ወይ ድማ ሓደ ሰብ ጸኒሑ ብምድዋል ሓገዝ ከም ክገብረልካ ክገብሩኻ እዮም።

ናይ ስነ ጸገማት ምስ ዝህልወካ፡ ኣገልግሎት 111 ብኸመይ ክንክን ትረክብ ክሕብረካ ይኸእል እዩ።

ብኸልእ ቋንቋ ሓገዝ ምስ እተደሊ ከኣ፡ እታ “ተርጓሚ” እትብል ቃልን እቲ እትደልዮ ዘለኻ ቋንቋን ሓቢርካ፡ ኣብ መስመር ጽናሕ። ከምኡ ድማ፡ ብምድዋል ምእንቲ ክሕግዙኻ፡ ብመንገዲ ቴሌፎን ዝትርጉም ሰብ ክደልዩልካ እዮም።

ብተወሳኺ፡ እንተደኣ መሪጽካ፡ መርበብ ሓበሬታ (<https://111.nhs.uk>) ናይ 111 ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ። ጸገምካ እንታይ ምዃኑ ብእንግሊዝ ክትጽሕፍ ትኸእል ኢኻ። ብድሕሪኡ ድማ ሓደ ድማ ጸኒሑ ክድውለልካን እዩ። ተርጓሚ ንኸትረክብ፡ ናብ 111 ክትድውል ከድልየካ እዩ።

### **ፋርማሲታት**

ፋርማሲታት ከም ፈውሲ ቃንዛ ወይ ክረይም ዝኣመሰሉ ገለ መድሃኒታት፡ ብዘይ መሰነይታ ወረቐት ሓኪም ክሸጡልካ ይኸእሉ እዮም። ከምኡውን፡ ንገለ ንጹራት ወይ ፍሉጣት ዝኾኑ ጥዕናዊ ጸገማት፡ ሕክምናዊ ምኽሪ ወይ ክንክን ክህቡኻ ይኸእሉ እዮም። ናይ ገለ መድሃኒታት ሕጽረታት ከም

ንኣብነት፡ መተንፈሲ ኣዝማ፡ ሰብ ሞያ ፋርማሲ፡እንተ ኣጋጢሙካ ድማ፡ ሀጹጽ ሓገዝ ንክትረክብ ክሕግዙኽ ይኽእሉ እዮም።

### ሓገዝ ወጻኢታት ክንክን ጥዕና

ካብ ቤት ጽሕፈት ውሽጣዊ ጉዳያት (Home Office) ሓገዝ ት ትረክብ እንተደኣ ሃሊኽ፡ ምስክር ወረቐት ኤች.ሲ.2 (HC2) ክወሃበካ ይግባእ እዩ። ምስክር ወረቐት ኤች.ሲ.2 (HC2) ናጻ መአዘዚ መድሃኒታት፡ መርመራ ዓይኒን ክንክን ኣስናንን ክትረክብ ዘፍቅደልካ እዩ። ብተወሳኺ፡ ናብ ገለ ሆስፒታላት ንእትገብሮ ቆጶራታት እውን ናይ ጉዕዞ ወጻኢታት ኣብ ምሽፋን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

ምስክር ወረቐት ኤች.ሲ.2 (HC2) ዘይተወሃበካ እንተደኣ ኮይኑ ወይ ምስክር ወረቐትካ ስለዘጥፋእካዎ መተካእታ እንተደኣ ደሊኽ ወይውን መዓልቱ እንተደኣ ወዲቐ ኮይኑ፡ ካብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክሊንካ ወይ ካብ ፋርማሲኽ ቅጥዒ ኤች.ሲ.1(HC1) ክትሓትት ኣለካ። ኤች.ሲ.1(HC1) መተካእታ ምስክር ወረቐት ኤች.ሲ.2 (HC2) ክትረክብ ዘድልዩካ ቅጥዒ 'ዩ። ስለዚ፡ ብቑድገ ቴሌፎን 0300 330 1343 ብምድዋል ወይውን ኣብ መርበብ ሓበሬታ

<https://services.nhsbsa.nhs.uk/apply-for-help-with-nhs-costs/apply-online> ብምውካስ ምስክር ወረቐት ኤች.ሲ.2 (HC2) ክትእዝዝ ትኽእል ኢኽ።

### ኮሮና ቫይረስ

እቶም ቀንዲ ምልክታት ኮሮና ቫይረስ፡ ሓዲሽ ሰዓል፡ ምጉዳል ወይ ምልዋጥ ስምዒታት ምስትምቓር ወይ ምሽታት ከምኡውን ረስኒ እዮም። ሓዲ ወይ ካብ ሓዲ ንላዕሊ ናይዝም ምልክታት ኮሮና ቫይረስ ምስ ዝህልወካ ድማ፡ ኣብ ገዛ ኮፍ ክትብል ኣለካ፤ መታን ክትምርምር ድማ 10 ደውል። ‘ተርጓሚን’ እትደልዮ ቋንቋን እንተደኣ ኢልካ ከኣ፡ ደዊሎም ብቴሌፎን ዝትርጉምላካ ሰብ ክረኽቡልካ እዮም። ብዘይካዚ፡ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ንክትምርምር ክትምዝገብ ትኽእል ኢኽ። <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>.

ኣብዚ ግዜዚ ክታበት ኮሮና ቫይረስ ክትወስድ ክትዕደም እንተደሊኽ፡ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ክትምዝገብ ክድልዩካ እዩ። ክታበት ኮሮና ቫይረስ ውጽኢታውን ውሑስን እዩ።

ሓካይም ዓለም፡ ብዛዕባዚ ክታበት ብብዙሓት ቋንቋታት ቆጶራ ወረቐት (leaflet) ኣዳልዩ ኣሎ፤ ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ክትረኽቡ ትኽእል፡

[https:// www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-vaccine-information](https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-vaccine-information).

ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS)፡ ብዛዕባዚ ክታበት ብብዙሓት ቋንቋታት ቪድዮ ኣዳልዩ ኣሎ፤ ኣብ መርበብ ሓበሬታ

<https://www.england.nhs.uk/london/our-work/covid-19-vaccine-communication-materials>. ድማ ክርከብ ይኽእል።

### ሀጹጻት ረዲኤት

ኤይ. ኤንድ ኢ. (A&E) ንክቢድ መጉዳእትን ሕክምናዊ ሀጹጻት ረዲኤትን እዩ። ንኣብነት፡ ሰባት ዝተሰበረ ኣዕጽምቲ፡ ቃንዝ ኣፍ ልቢ ወይ ስምዒት ርእሰ-ቅትለት ኣለና ኢሎም እንተደኣ ሓሲቦም፡ ናብ ኤይ. ኤንድ ኢ. (A&E) ክኸዱ ይኽእሉ። ናብ ኤይ. ኤንድ ኢ. (A&E) ክትከይድ ቆጶራ ኣደድልዩካን እዩ። እንተኾነ፡

(ጸገምካ ንሂወት ዝፈታተን ክሰጥ ዘይኮነ) ንኸትረኤ ክትጽቦ ከድልዎካ እዩ።

ኣገልግሎት ህጹጽ ረዲኤት ስለዘሎ፡ ኣምቡላንስ ክትመጽኣካ እንተደኣ ደሊኻ፡ (ዝበዘሎ ግዜ ሂወትካ ወይ ናይ ካልእ ሰብ ሂወት ኣብ ሓደጋ እንተወዲቐ) 999 ክትድውል ኣለካ። ቊጽሪ 999 ክትድውል ናጻ እዩ። ምስ ደወለካ፡ “እንታይ ዓይነት ኣገልግሎት ኢኻ ትደሊ?” ተባሂልካ ክትሕተት ኢኻ። ንስኻ ድማ፡ “ኣምቡላንስ” (ወይ ፖሊስ ወይ ንኸልኣት ዓይነታት ህጹጽ ረዲኤት መጥፋእቲ ሓዊ) ክትብል ኢኻ። ኣበይ ከምዘለኻ፡ ቊጽሪ ቴሌፎንካ፡ እንታይ ከምዘኾንካ ክትሕተት ኢኻ። ነቲ ጻውዒት ቴሌፎን ክሰጥ ዝውድኡ፡ ቴሌፎንካ ኣይትዕጸዎ፣ ምኽንያቱ ምኽሪ ክህቡኻ ስለዝኸእሉ፡ ወይ ኣምቡላንስ ክትመጽእ ክሰጥ እትጽብዩ ተወሰኽቲ ሕቶታት ክሓቱኻ ይኸእሉ እዮም።

### **ጸገማት ጥዕና ኣእምሮ**

ሓፈሻዊ ሓኪም ንጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ዝኸውን መድሃኒት ክእዝዘልካን ናብ ናይ ዘረባ ክንክናት ክልእከካ ወይ ናብ ክኢላ ጥዕና ኣእምሮ ክሰደካ ይኸእል እዩ። ንጸገማት ጥዕና ኣእምሮ ዝኸውን መድሃኒት እንተደኣ ተኣዚተልካ፡ ሓኪምካ ደው ኣብል ክሰጥ ዘይበለካ፡ ነቲ መድሃኒት ምውሳድ ክትቅጽሎ ኣገዳሲ እዩ።

ብሰንኪ ሕሉፍ ስንባድ ወይ ስቅያት፡ ከም ስንባድ ለይቲ ወይ ናይ ጭንቀት ዝኸርታት ዝኣመሰሉ ጸገማት እንተደኣ ሃልዮምኻ፡ ናብ ክንክን መታን ክሰደካ ንናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም ተወከሶ። እዚ ኣብ ከባቢኻ ዘሎ ጉጅለ ጥዕና ኣእምሮ፡ ኣገልግሎት ስንባድ ወይ ካብ ስቅያት ሓራ ግብረ-ሰናይ ([www.freedomfromtorture.org](http://www.freedomfromtorture.org)) ወይ ሄለን ባምበር ፋውንደሽን ([www.helenbamber.org](http://www.helenbamber.org)) ክኸውን ይኸእል እዩ።

ማይንድ፡ ግብረ-ሰናይ ጥዕና ኣእምሮ ኮይኑ፡ ኣገልግሎት ቴሌፎን ሓበሬታ ዘለዎ እዩ። ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ብዘሕሩ ሓበሬታ ንምርካብን ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ ከምእትኸልን ንምፍላጥ ክትድውሎም ትኸእል ኢኻ። ቊጽሪ ቴሌፎኖም 0300 123 3393 ኮይኑ፡ መስመራቶም ድማ ካብ ሰዓት 9 ቀ.ቐ ክሰጥ 6 ድ.ቐ ካብ ሰኑይ ክሰጥ ዓርቢ ክፋት እዩ። ምስ ደወልካሎም ዝትርጉመልካ ክትሓቶም ትኸእል ኢኻ። እቲ ቴሌፎን ዝህበካ ኣካል፡ ንናቶም ቊጽሪ ንኸትድውል ከኸፍለካዩ። ግና፡ ብመንገዲ እዞ ትስዕብ ናይ ኢ-መልይ ኣድራሻ ክትልእኽ ትኸእል ኢኻ [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk).

ጥዕና ኣእምሮኻ ናብ ኣዝዩ ዝኸፍኤ ድረጃ ዝወረደ ኮይኑ እንተደኣ ተሰሚዑካን ህጹጽ ሓገዝ ትደሊ ኮይኑ እንተተረዲኡካን ድማ፡ ንናትካ ሓፈሻዊ ሓኪም III ደውለሉ ወይ እንተደኣ ሃልዩካ ናብዚ ሕጂ ዘሎ ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ ደውል። ንኹሎም ክትረኽቦም እንተደኣ ዘይክኢልካ ከኣ፡ ናብ ኤይ. ኤንድ ኢ. (A&E) ኪድ።

### **ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብ ዘሎ ጸገማት**

ሓፈሻዊ ሓኪም መዝገብ ሕሙማቶም ምሉእ ምስ ዝኸውን ወይ ካብቲ ናታቶም ከባቢ ወጻኢ ትቕመጥ ምስ እትኸውን እዩ ምምዝጋብ ዝኣብዩካ። እዚ እንተደኣ ኮይኑ ድማ፡ ኣብ ጥቓቲ እንትነብረሉ ቦታ ኣብ ዝርከብ ካልእ ክሊኒክ ክትምዝገብ ፈትን።

ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ንኸትምዝገብ ጸገማት እንተደኣ ሃልዩካ ወይ ሕክምናዊ ክንክን ናይ ምርካብ ጸገም እንተደኣ ኣጓኒፋካ፡ ብቑጽሪ 0808 8010 503 ሓገዝ ስደተናታት (Migrant Help) ወይ ብቑጽሪ 03000 683 000 ንሄልዝ ዎች (Health Watch) ክትረኽቦም ትኸእል።

መርበብ ሓበሬታ ሄልዝ ዎች: ([www.healthwatch.co.uk](http://www.healthwatch.co.uk)) ብብዙሽ ቋንቋታት ምክሪ ኣለዎ። ብተወሳኺ: ኣብ ከባቢኻ ክሕግዞኻ ዝክእሉ ንስደተኛ ወይ ንሓታቲ ዑቕባ ወሃብቲ ሓገዝ ጉጅለታት ወይ ግብረ-ሰናይ ትካላት ክህልዉ ይክእሉ እዮም።

ሓካይም ዓለም: ክሊኒካዊ ምክሪ ዝህቡሉ መስመር ኣለዎም። እዚ መስመርዚ ደረጃ ስደተኛ ብዘየገድስ: ንሰባት ናጻ ምክሪ ክንክን ጥዕና ዝህቡሉ እዩ። ናጻ ቊጽሪ ቴሌፎን ድማ: 0808 1647 686 እዩ። እቲ ክሊኒክ ካብ ሰዓት 10 ቅ.ቐ ክሰብ ሰዓት 12 ድ.ቐ ካብ ሰኑይ ክሰብ ዓርቢ ክፋት እዩ። ነቶም ዘድልዮም ሰባት ድማ: ተርጎምቲ ይቕርብሎም እዮም።

### ናይ ምግዓዝ መቆጻጸሪ ዝርዝር

ናብ ሓዲሽ ቦታ ክትቐመጥ ትግዕዝ እንተደኣ ሃሊኻ: እዞም ዝስዕቡ ገለ ካብቶም ክትዝክሮም ዘለካ እዮም:

- መድሃኒትካ ምሳኻ ውሰዶ: እቲ መድሃኒት ዝመጽኣሎም ሳዱናት: ዝኾነ ሕክምናዊ ደብዳቤ ከምኡ ድማ ናትካ ምስክር ወረቐት ናይ ኤች.ሲ.2 (H2C) ምሳኻ ተማልኣዮ።
- ከም መሓለውታ መታን ክኾነካ: ናይዝም ነገራት እዚኣቶም ስእልታት ሓዝ።
- ብዝተኻእለካ መጠን: ምስ ገዓዝካ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ተመዝገብ። ቅድሚኣ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ምምዝጋብካ: ክሰብ ቆጶራ ወይ ሕክምና እትደሊ ኣይትጸበ።
- ስምን ኣድራሻን ናይ ሓፈሻዊ ሓኪምኻ ኣብ ሞባይላ ዓቅቦ።
- ናይ ሃገራዊ ኣገልግሎት ጥዕና (NHS) ቊጽሪኻ ትፈልጦ እንተ ኮይንካ: (ዝበዝሕ ግዜ ካብ ኤን.ኤች.ኤስ ብደብዳቤታት ዝመጽኡ 10 ዲጂታላዊ ቊጽሪ ዘለዎዩ) ኣብ ሞባይልካ ሓዞ ኢኻ፣ እዚ ንሓደስቲ ሓካይም ብዛዕባ ሕክምናዊ መዛግብካ ክፈልጡ ክሕግዞም እዩ።
- ኣብ'ቲ ዝገዓዝካ ቦታ: እቲ ዝቐረበ ኤይ. ኤንድ ኢ. (A&E) ከምኡውን ብእግርኻ ክትጓዓዞ እትክእል ማእከላት ጥዕና ኣበይ ምኺኑ ፈቲሽካ ርኽቦ።

### ምስጋና

ኣገልግሎታት ፎሬስት መዲኮሎጋል (Forrest Medicolegal Services): ነዞም ዝስዕቡ ውድባት: ኣብ ምድላዎት ቆጶራ ወረቐት (leaflet) ክሕግዝን ክደጋገፍን ከምዝክእል ብሓጎስ ይፍልጥ:

ኬር ፎር ካሊስ (Care for Calais): ኮሚቴ ኦፍ ረዚደንስ ኦፍ ፔናሊ (Committee of Residents of Penally): Covid-19 ኢንፎ ግራፊክስ (Covid-19 Infographics ): ዶክተርስ ኦፍ ዘ ዎርልድ (Doctors of the World): ፍሪዶም ፍሮም ቶርቸር (Freedomfrom Torture): ሄለን ባምበር ፋውንደሽን (Helen Bamber Foundation) መዳክት (Medact): መደሲንስ ሳንስ ፍሮንቲይደረስ ዩክይ (Médecins Sans Frontières UK) ከምኡውን ማይግራንትስ ኦርጋኒዥን (Migrants Organise)።

ሓላፍነት ትሕዝቶ ናይዚ ቆጶራ ወረቐት (leaflet) ምስ ፎረስት መዲኮሎጋል ሰርቪስስ ክጸንኡ እዩ። ፎረስት መዲኮሎጋል ሰርቪስስ ኮማዊ ኣገዳስነት ዘለዎ ኩባንያ (ቊ.ገዛ ኩባንያታት 10017081) እዩ።