

به انگلستان خوش آمدید: مراقبت از شما



همکاریهای مهاجرتی شمال شرقی

ثبت نام با یک پزشک عمومی

شما حق دارید از خدمات درمانی ارائه شده توسط "خدمات بهداشت ملی" انگلستان مانند پزشکان، بیمارستانها و تسهیلات زایمان بطور رایگان استفاده نمایید. شما باید هر چه زودتر پس از پرکردن فرم لازم با یک پزشک عمومی ثبت نام کنید. در صورت نیاز می توانید مترجم رایگان نیز درخواست نمایید. در صورتی به پزشک عمومی مراجعه نمایید که اضطراری نبوده ولی برای سلامت خود نیاز به مشورت با دکتر و یا پرستار دارید.

برای مراجعه به پزشک عمومی شما نیاز به گرفتن وقت قبلی از طریق تلفن و یا وبسایت آن مرکز دارید. وقت داده شده معمولاً فقط ده دقیقه است که به همین دلیل از شما انتظار میرود پیش از وقت در مرکز بهداشتی حضور یابید و در صورت عدم توان مراجعه، این مرکز را از قبل مطلع نموده و وقت خود را کنسل کنید. هر عضو خانواده نیاز به گرفتن وقت جداگانه دارد. در هنگام گرفتن وقت در صورت نیاز به مترجم درخواست خود را ارائه نمایید. پزشکان عمومی نقش "درب اصلی" برای ورود به خدمات تخصصی را ایفا می کنند. آنها می توانند شما را نسبت به نیازتان به متخصصان مختلف ارجاع دهند.

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>

سلامت کودکان

واکسینه کردن فرزندان از اهمیت زیادی برخوردار است. معمولاً وقتی زمان واکسن فرزند شما فرا رسد، مطب دکتر عمومی با شما تماس می گیرد. اگر فرزند شما زیر پنج سال باشد، دکتر عمومی برای حمایت و راهنماییهای ضروری، شما را به یک مددکار بهداشتی ارجاع میدهد.

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>

مراقبت و بهداشت چشم

تست منظم چشمها از موارد مهم می باشد. بینایی سنجان چشم شما را برای هرگونه ناهنجاری آزمایش می کنند و می توانند عینک و لنزهای تماسی را برای شما تجویز و مناسب نیازتان تهیه نمایند. از آنجاییکه بینایی سنجان شما را به عنوان بیمار "خدمات بهداشت ملی" ثبت می کنند، آزمایش چشم و معالجات ضروری برای شما رایگان خواهد بود.

<https://www.nhs.uk/service-search/find-an-optician>

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/visiting-an-optician/>

مراقبت از دندانها

دندانپزشک متخصص بهداشت دهان و دندان است. معاینات منظم دهان را سالم نگه می دارد از اینرو لازم است که با یک دندانپزشک نیز ثبت نام نمایید. پس از ثبت نام شدن، برای استفاده رایگان از خدمات دندانپزشکی لازم است که مدرک اچ سی تو خود را در هر بار مراجعه، همراه داشته باشید.

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

نحوه درخواست مدرک اچ سی تو بمنظور دریافت حمایت مالی در پرداخت هزینه های درمانی

داشتن این مدرک نشاندهنده اجازه استفاده شما از خدمات درمانی رایگان است. معمولاً پس از انجام مراحل اولیه پناهندگی، این گواهی بشما داده میشود که مدت اعتبار آن شش ماه می باشد. اگر شما فاقد این گواهی هستید، باید با پرکردن فرم اچ سی وان آنرا درخواست نمایید. دسترسی به این فرم از طریق آنلین و یا درخواست مستقیم آن از پزشک عمومی و یا بیمارستان امکانپذیر است.

بدون داشتن گواهی اچ سی تو ممکن است از شما خواسته شود که هزینه خدمات زیر را شخصاً پرداخت کنید:

- خدمات دندانپزشکی
- مراقبتهای چشمی
- هزینه های رفت و آمد
- دارو
- کلاه گیس و محصولات پارچه ای (موارد خاص)

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/>

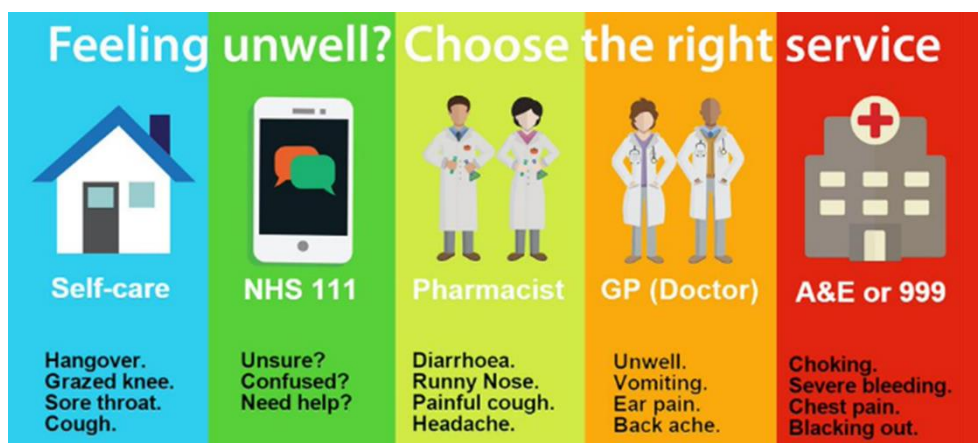
دریافت دارو

در صورت نیاز به تجویز دارو، نسخه شما توسط پزشک عمومی با نام دارو و نحوه استفاده آن بشما داده می شود که می توانید در داروخانه با ارائه مدرک اچ سی تو بدون پرداخت هزینه ای دریافت کنید.

وسایل جلوگیری از بارداری

استفاده از وسایل جلوگیری از بارداری در "خدمات بهداشت ملی" رایگان می باشد. شما می توانید این وسایل و همچنین راهنمایی های لازم را در این زمینه از پزشک عمومی، داروخانه و یا کلینک سلامت جنسی دریافت نمایید.

برای دریافت کمکهای پزشکی باید به کجا مراجعه کرد



در هنگام ناخوشی باید بدانید که کدامیک از خدمات زیر را می توانید استفاده کنید.

خود مراقبتی در خانه در صورت داشتن:
احساس گیجی یا خماری

احساس ناخوشایند یا مریضی خفیف
گلو درد و یا
سرفه کردن

تماس با شماره ۱۱۱ خدمات بهداشت ملی وقتی که:
نمی دانید چکار باید کرد
سردرگمید
و نیاز به کمک و راهنمایی دارید

مراجعه به داروخانه در صورت داشتن:
اسهال
آبریزش بینی
سرفه های درآور و
داشتن سردرد

مراجعه به دکتر عمومی وقتی که:
احساس مریضی می کنید
حالت تهوع دارید
از گوش درد و
کمردرد رنج میبرید

مراجعه به بخش حوادث و فوریت‌های پزشکی و تماس با شماره ۹۹۹:
وقتی که احساس خفگی
دچار خونریزی شدیدی شده اید
هوشیاری خود را از دست می دهید یا حالت غش کردن بشما دست داده

انتخاب خدمات پزشکی مناسب در صورت نیاز بسیار مهم است. خود مراقبتی در صورتیست که شما از بیماری جزئی رنج می برید و می توانید بجای رفتن به دکتر عمومی از داروخانه راهنمایی پزشکی دریافت کنید. با شماره ۱۱۱ در صورتی تماس برقرار کنید که جان کسی در خطر نبوده ولی نیاز به راهنماییهای فوری پزشکی وجود دارد. و فقط زمانی به بخش حوادث و فوریت‌های پزشکی مراجعه کنید که دچار حادثه شدیدی شده اید و همچنین با ۹۹۹ زمانی تماس برقرار کنید که در شرایط اضطراری شدیدی قرار گرفته اید.

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>



حفظ سلامت روان

درک این مسئله که تجربه آسیب زای شما در کشور خود و طی سفر به انگلستان می تواند تأثیر مخربی بر شما گذاشته باشد، از اهمیت بسیاری برخوردار است. بیشتر پناهجویان آسیب، ترس و از دست دادن را تجربه کرده اند. بنابراین داشتن احساس استرس، اضطراب و نگرانی زمانی که منتظره تصمیم در مورد پرونده پناهندگی خود هستید، امری طبیعی است.

ممکن است شما دچار بی خوابی شده، از کمبود انرژی رنج برده و غمگین باشید. در چنین شرایطی این حالات طبیعی است. بسیار مهم است که در صورت نیاز، با شخصی در مورد احساسات خود صحبت کنید. این شخص می تواند یک دوست باش و نه یک مشاور.

اگر این علائم چند هفته ادامه یافت و تأثیر خود را بر زندگی روزمره شما نشان داد، لازم است که یک وقت برای صحبت کردن با دکتر عمومی خود بگیرید. احساس روحی ما، چه خوشحال و چه غمناک، در انگلستان "سلامت روان" خوانده می شود. این به آن معنا نیست که در چنین شرایطی شخص دچار اختلال روانی و یا دیوانگی شده است. داشتن اضطراب و رنج بردن از اختلالات استرسی پس از تجربه حوادث ناگوار که به آن بطور اختصار پی تی اس دی نیز گفته می شود، و همچنین افسردگی از موارد عادی است. در این مورد راهنماییهایی نیز در وبسایت "خدمات بهداشت ملی" برای حمایتی روحی از شما ارائه شده است. این وبسایت همچنین مشخصات سازمانهای حمایت کننده و ارائه دهنده خدمات و شماره تلفنهای آنها را در اختیار شما می گذارد که در صورت نیاز می توانید برای دریافت کمک و راهنمایی، استفاده کنید.

مهم این است که در زمانی که منتظر تصمیم گیری در مورد درخواست پناهندگی خود هستید، از انزوایی و عدم فعالیت پرهیز کنید، در غیر این صورت ممکن این حالات روحی بدون آنکه متوجه باشید، وخیمتر شوند. کسانی که این حالات را تجربه کرده اند قویا معتقدند که شما باید اقدام به عبور از این مرحله نموده تا بتوانید از سلامت عاطفی خود محافظت کنید. گرچه پناهجویان اجازه کار کردن در انگلستان را ندارند، ولی شما می توانید وقت خود را با فعالیتهای مفید و مثبت بگذرانید. این کار میتواند شمارا قوی و امیدوار نگه دارد. فعال باشید و به طرق زیر عمل کنید:



با دیگران ارتباط برقرار کنید

تنها در اطاق خود نمانید. محل گردهم آیی پناهجویان و یا اجتماعات همزبانان خود را در اطراف محل زندگیتان پیدا کنید. به این طریق می توانید افراد زیادی را بیابید. برای اطلاعات بیشتر بهتر است با مسئول رفاه کمپانی میرز تماس بگیرید

شرکت در فعالیتهای

بسیاری از گروههای محلی فعالیتهای مختلفی را برنامه ریزی کرده اند که شرکت در آنها بشما کمک می کند فعال بمانید و چیزهای جدیدی نیز بیاموزید. بعد از گذشت شش ماه از ورودتان بشما اجازه ثبت نام در کالج و شرکت در کلاسهای مختلف داده می شود. همچنین شما می توانید شروع به انجام کار داوطلبانه نمایید. این گونه کارها بدون پرداخت مزد بوده ولی می توانند شما را در بدست آوردن تجربه برای شغل آینده، یاری دهند.

فعال بمانید

هر فعالیتی که در طی روز انجام میدهید مانند دویدن، راه رفتن، رقصیدن، شنا کردن، فوتبال بازی و یا حتی انجام کارهای خانه، همگی می توانند شما را فعال نگه دارند.

زندگی سالم - سیگار کشیدن

روش زندگی ما نقش مهمی در سلامت ما دارد. کشیدن سیگار شدیداً سلامت ما را بخطر می اندازد. علاوه بر آن سلامت افرادی که غیرمستقیم دود سیگار را استنشام می کنند نیز بخطر می افتد. در این میان آسیب پذیری کودکان بسیار است. کشیدن سیگار در زمان حاملگی خطر سقط جنین، تولد نارس و مرده بدنیا آمدن نوزادان را افزایش میدهد.

<https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines>



زندگی سالم - الکل

مصرف بیش از حد الکل سلامت را بخطر انداخته و ریسک ابتلا به برخی از سرطانها، بیماریهای کبدی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. هیچ حد "مطمئنی" برای مصرف الکل وجود ندارد. الکل اعتیادآور است، بنابراین نباید به آن برای عبور از مشکلات زندگی تکیه کرد. در مورد مشکلات روحی خود با شخصی صحبت کنید و در صورت نیاز، کمک دریافت کنید.

<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/>



زندگی سالم - فعالیتهای فیزیکی

داشتن فعالیت بدنی از آنجایی که می تواند ریسک ابتلا به بیماریهای عمده ای چون سرطان، دیابت از نوع دو و بیماریهای قلبی را کاهش دهد، از اهمیت ویژه ای در حفظ سلامت برخوردار است. افراد بزرگسال باید حداقل نیم ساعت و کودکان یک ساعت از وقت روزانه خود را به فعالیتهای فیزیکی بدنی اختصاص دهند. برای اینکار حتماً نباید در یک فعالیت ورزشی شرکت کنید و یا عضو باشگاهی شوید، بلکه هر فعالیت بدنی که حرارت بدن شما را افزایش دهد، ضربان قلب شما را بالا ببرد و به تنفس شما سرعت بخشد، کافی خواهد بود.

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>



زندگی سالم - تغذیه

برای سالم زیستن تغذیه نقش مهمی را ایفا می کند. ممکن است که شما در حال حاضر فعالیت کمتری نسبت به قبل داشته باشید و اگر میزان خوردن شما تغییری نکرده باشد، طبیعتاً اضافه وزن خواهید داشت. وزن زیاد شما را در خطر بیماریهای قلبی، دیابت نوع دوم و برخی از سرطانها قرار می دهد. مصرف بیش از حد شکر، نمک و چربی برای سلامت ما مضر است. مواد غذایی ارزان قیمت و فست فودها از نظر کیفیت غذایی پایین بوده و ممکن است شامل شکر، چربی و نمک زیادی باشند. به همین دلیل نباید بطور مداوم مصرف شوند.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>