

بهخیر هاتنه بهریتانیا: چاودیریکردنی تهندر ووستیت

تهندرووستی مندالان

گرنگه مندالهمکت کوترا بیت. پهوهندیان
پنودهکرتیت که له لایهن نووسینگهی
پزیشکهکمانهوه کهمی کاتی کوتانی مندالهمکت
هات.

پزیشکی گشتی، سهردانکهری تهندر ووستیتان بو
دیاریدهکات همگس مندالهمکت تهمنی نیوان • و
۵ سال بیت.

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

ناگاداری چاو

پشکنینی زوزووی چاو پیوسته. پزیشکی چاو
پشکنینی چاوت بو دهکات بو هرچ نانا ساییهک
وه دمتوانیت چاویلکه و هاوینت بو بنوسیت.

پزیشکی چاو تومارت دهکات وک نهخوشیکی
تهندرووستی گشتی، بویه پشکنینی چاو و
چار مسهری سهرمی بهخو راییه.

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

ددانسازی

ددان ساز پسپوره له تهندر ووستی دهمدا، وه
پشکنینی زوزوو دهمت تهندر ووست رادهگریت.
دهنیت تومار بیت لهگهل ددان ساز یکدا وک
نهخوشیکی تهندر ووستی گشتی، فوری
HC2 بهره لهگهل خوت بو تومارکردن تا وکو
چار مسهری ددانت خو راییه بیت.

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

تومار به لای پزیشکیک

مافی نهموت همیه هم خزمهتگوزاریانهی
تهندرووستی گشتی بهکار بهنیت وکو پزیشک،
نهخوشخانه و یکهی مندالبوون.

دهنیت ناووس بیت لای پزیشکیک به
زوتترین کات. بو تومار بوون دهنیت فورمیک
پر بکهیتهمه. مافی و مرگپریشته همیه همگس
پیوستت بو. سهردانی پزیشکی گشتی بکه
همگس ناکاو نهبوو به لام دهنیت پزیشکیک یان
پهر ستاریک ببینیت دهر باره ی تهندر ووستیت .

بو ببینی پزیشکیکی گشتی پیوسته ژووانیک
دابنیت له ری تهمهفونه یان لهسهر هیل.
ژوونهمکان ۱۰ خوولهک دهخایهن، گرنگه له
کات خویدا نامادهنیت یان ژووانهمکه
پوچه لیکهمتهوه همگس نهمتوانی بیت. هممو
نهمدانیکی خیزانیک پیوستی به ژووانیکی
جیاوازه. داوای و مرگپریشته بکه له کاتی ژووان
داناندا همگس پیوستته، نهمه خو راییه .

پزیشکی گشتی وک دهر واز میهن بو
خزمهتگوزاری تاییمت. دمتوانن رهوانهمان
بکهن بو پسپورانی تهندر ووستی تر که پسپورن
له بابتهی پزیشکی تر دا .

<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>



Visit a GP

چۆن داواى پروانامەى HC2 بىكەى بۆ يارمەتى دارايى بۆ تىچوونى تەندرووستى

پروانامەى HC2 بەلگىيە كە تۆ شياوى بۆ چاودىرى تەندرووستى خۇرايى. پروانامەيەكى HC2 ت دەدەنى كاتىك يەكەم ناونىشان جىدەھىلىت، ئەمەش بۆ 6 مانگ دەخوات. ئەگەر HC2 ت نىيە دەبىت فورمى HC1 پرىبىكەتەمە بۆ داواكردى. دەتوانىت لەسەر ھىلى ئىنتەرنىت داوايىكەيت يان لەلاى پزىشكى گىشتى ياخود لە نەخۇشخانە ھەبىت. پاشان پروانامەى HC2 ۋەردەگرىت، بەين ئەمەش (HC2) لەوانەى داوات لىبىكرىت پارەى ئەم خزمەتگوزارىبانەى خوار ۋە بەدەيت:

ھەقى دانسازى، ھەقى پشكىنى چاۋ، ھەقى ھاتوچۆ، ھەقى رەچەتە، بارۆكە ۋە جلۋبەرگ.

رېگرى لە سىك پىربوون

رېگرى لە سىك پىربوون بە خۇرايىە لەسەر تەندرووستى گىشتى. رېگرى ۋە ئامۇزگارى لاي پزىشكى گىشتى، دەرمانخانە يان تىمارگەى تەندرووستى جنسى.

<https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Sexual-health-services/LocationSearch/1847>

چۆن دەرمانم دەستبەكەوتىت؟

پزىشكەكەت لەوانەىە بىيەوت دەرمانىك بەكاربەئىت ۋە رەچەتەيەكت بۆ دەنوسىت، كە تىيدا دەلئىت چ دەرمانىك بەكاربەئىت ۋە چۆن. رەچەتەكە بىەرە دەرمانخانە. ئەگەر فورمى HC2 ت پى بىت رەچەتەكەت خۇرايىە.

شۈينى دەستبەكەوتىنى يارمەتى پزىشكى

كاتىك نەخۇشكەوتىت خزمەتگوزارى گونجاۋ ھەلبىزىرە:

- 1) خۇئاگادارى بۆ ئەم نىشانانە؛ خومارى، ئەژنۆ روشان، قورگ ئىشە، كۆكە.
- 2) تەندرووستى گىشتى ژمارە 111 بۆ ئەم نىشانانە؛ نادلىباى، شەژاۋى، پىويىسى بە يارمەتى.
- 3) دەرمانخانە بۆ ئەم نىشانانە؛ سىچوون، ھەلامەت، كۆكەى بەنازار، سەرئىشە.
- 4) پزىشك بۆ ئەم نىشانانە؛ ناساغ، رشانەۋە، گوى ئىشە، پىشت ئىشە.
- 5) فرىاكەوتن يان ژمارە 999 بۆ ئەم نىشانانە؛ خنكان، خۇين بەربوونى زۆر، نازارى سنگ، لەھۇش چوون.

Feeling unwell? Choose the right service				
				
Self-care	NHS 111	Pharmacist	GP (Doctor)	A&E or 999
Hangover. Grazed knee. Sore throat. Cough.	Unsure? Confused? Need help?	Diarrhoea. Runny Nose. Painful cough. Headache.	Unwell. Vomiting. Ear pain. Back ache.	Choking. Severe bleeding. Chest pain. Blacking out.

گرنگە يارمەتى گونجاۋ بەكاربەئىت ئەگەر پىويستت بوو. خۇئاگادارى كەى تۈنرا ئەگەر نەخۇشى كەمت ھەبوو، يا بچىتە دەرمانخانە بۆ ئامۇزگارى، پىش بىينى پزىشك. تەلەفۇن بىكە بۆ 111 تەندرووستى گىشتى بۆ ئامۇزگارى پزىشكى ناكاو لە دۇخىكدا مەترسى نەبىت بۆ ژيان، تەنيا سەردانى فرىاكەوتن ۋە كارسات بىكە ئەگەر تۈوشى رووداۋىكى مەترسىدار بوويت، ۋە تەنھا پەيوەندى بىكە بە ژمارە 999 ۋە لە دۇخىكى زۆر مەترسىدار دا.

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



گرنکه بزانیته که چون ئه ئهموونه بهمهبرانیه چیشتهوته له ولاتی خۆت و له

گهشتهکهتهدا بهرمو بهریتانیا کاریگهری ههیه لهسهرت. زۆربهی پهناههندهکات ئهموونی بهترس و تال و زهبریان چیشتهوه. ههستکردن به پهستی و خهموکی و دلهراوکی شتیکی ناساییه کاتیک چاوهریی بریاری پهناههندهبیت دهکهریت.

لهوانهیه خهوت باش له نهکهریت، بیهیز و دلتهنگ/بهپهژاره بیت. ئهمه ناساییه لهم بارودوخانهدا. گرنکه قسهبکههیت لهسهر ههستهکانته و یارمهتی پنیویست وهگریت. ئهمهش لهوانهیه لهگهله هاوریههکت بیت نهک ههر لهگهله پسپۆریک.

ئهگهر ئاویتیهی چهنده نیشانهیهک بوویت بۆ چهنده ههفتهیهک وه گاریگهرن لهسهر ژیانی

رۆژانهته ئهوسا ژووانیک ریکبه لهگهله پزیشهکته. کاتیک ههسته به خوشی یان ناخوشی دهروونی دهکهرین پیی دهوتریت "تهندرووستی دهروونی" له بهریتانیا. ئهمه ئهوه ناگهیهنیت که ئهوه کهسه "شینته" یا "ناتهواوه". دلهراوکی، زهبر دواي شلهژانی دهروونی ناسراو به PTSD وه خهموکی باون. ئامۆژگاری دهستهکههویت لهسهر مألپهری تهندرووستی گشتی (NHS) بۆ یارمهتیت تا بهرمو باشی بهیت. ههرهوه ئهم مألپهره زانیاری دهریاره ی ریکخراوی پشتهگیری دمهته لهگهله ژمارهکانیان بۆ پهوهندهیکردنی بۆ وهگریتی یارمهتی و ئامۆژگاری.

گرنکه دابراو و ناچالاک نهبیت کاتیک چاوهریی بریاری پهناههندهبیت، ئهگهنا ئهم ههسته خراپتر دهبن بی ئهوهی خۆت سهرنجیان بههیت. کهسانهیه تر که بهم ئهموونهدا تیهیر یون زۆر پینشیاری ئهوه دهکهن که دهستهکاربیت و ئهم باز نهیه بشکینیت و باری دهروونیت بیاریزیت. ههر چهنده پهناههنده بۆیان نبیه کاربهن له بهریتانیا، بهلام ههر دمهوانیت کاتهکته پرواتیانه و ئهرنیانه بهسهر بهریت. بهمه ههسته به بههیزی خۆت دهکهریت.

چالاک و دهستهکار به لهم ریگیانوه:



پهوهندهیکردن لهگهله کهسانی تر - به تهنا له ژوورمهکته دامههیشه. بزانه کۆمهکهگهیهکی نزیک بۆ پهناههندان له کوییه، یا بنکهیهک که هاوزمانتن. بهم جۆره خهلهک زۆر دهبینیت. له کارمهندی بهرژهومندی بهرسه بۆ زانیاری زیاتر.

بهشداریکردن له چالاکیدا - زۆربهی بنکه ناوچهیهکان چهنده چالاکیهک بهرژهومهبن که چالاکته دهکات و شتی نویش فیردهبیت. پاش تیهیربوونی 6 مانگ شیاوی چهنده کۆرسیک بخوینیت به خۆرای له کۆلیجیکی نزیک. دمهوانیت خۆبهخشیش بیت که پاره و هرنهگریت بهلام ئهممونت پنهخشینت که له دوایدا سوومهغه بۆ دهستهکوتنی کار له داهاتوودا.

چالاک بوون - چون بههویت، ههرچیهک بیت بیهکته له ژیانی رۆژانهتهدا - وهک راکردن، رۆبشتن، سهماکردن، غاردان، مهلمکردن یا تۆپتۆپین و ئیشوکاری مال.

ژياني تهنډرووست - جگهره کښان



شپوهی ژيانمان کاريگهريهکي گهورهی ههيه لسهس ژيانمان. جگهره کښان زور بهزيانه بو تهنډرووستيمان. هلمژيني دووکلهی جگهره هسروهه زيانبخشه، به تايهتي مندان زور لاوازن بوی. جگهره کښان له کاتي دووگيانيدا مهترسي لهبارچوون، مندانبووني ناکام و مردني کورپهکه زيادهکات.

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

ژياني تهنډرووست- کحول



خواردنهوی کحولي زور زيان دهگهينيت به تهنډرووستيمان و مهترسي ههنديک شيرپهجه و نهخوشي جگهر و جهله زيادهکات. هيچ نهاندازهيکي 'سهلامهت' نييه. کحول مايهي خوگرهيه، بويه پشتي پيوه مههسته به تيپهاندني کاته سهختهکان. قسهبکه لهگهل کسيک دهربارهی ههستهکانت و يارمهتي پيويست و هرگره.

[/https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support](https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support)

ژياني تهنډرووست - چالاکي جهستهبي

چالاکيون گرنکه چوونکه چالاکي جهستهبي مهترسي نهخوشييه سهسهکيهکاني ومک شيرپهجه، شهکراهی جوړی دوو و نهخوشي دل کم دهکاتمه. ههراشان دهبيت بيکهنه نامانچ له روژيکدا ۳۰ خولهک چالاک بن و مندانانيش کاترميریک له روژيکدا. پيويست ناکات و مرزشيکي دياريکراو بکهيت ياخود نهندامي يانهيک بيت. ههچ چالاکيهک ليداني دلتي زيابکات، ههناسهت خيرا بکات و لهشت گهرم بکات چاکه.

[/https://www.nhs.uk/live-well/exercise](https://www.nhs.uk/live-well/exercise)



ژياني تهنډرووست - خوراک

خوراکمان گرنکه بو تهنډرووست بوون. لهوانهيه ليره کمهتر چالاک بيت ومک له ولاتي خوت، بويه نهگهر ومک جارن بخوبت لهوانهيه کښت زيابکات. کښي زوريش مهترسيب زياتردهکات بو نهخوشي دل، شهکراهی جوړی دوو و ههنديک شيرپهجه.

خواردني زوری شهکر، خوي و چهوري خراپه بو تهنډرووستيمان. خواردني نامادهی ههريان و خواردني خيرا نزم له کهستهی پيويست و بریتين له شهکر و خوي و چهوري زور بويه نابيت زوزوو بخورين.

[/https://www.nhs.uk/live-well/eat-well](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well)

