

انگلستان ته هېډ راغلاست

ستاسو صحت ته پاملرنه

سالم ژوند – سگرت ځکول

زموږ ژوند زموږ په روغتيا باندې لویا اغيزه لري. سگرت ځکول روغتيا ته خورا زیان رسوونکي دي. په غیر مستقیم توګه باندې سگرت ځکول هم زیان رسوونکي دي او ماشومانو ته ډیر زیان رسوي. په حاملګۍ کې ډیر زیان رسوي او بي وخته زیګون او د مړ ماشوم د زیږېدنې خطر زیاتوي.

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

سالم ژوند – الکول

ډیر الکول څښل زموږ روغتيا ته زیان رسوي او د سرطان او ځيګر ناروغي پيدا کوي او د زړه ټکان زیاتوي. د مناسب الکولو څښلو مقدار نه دي معلوم. الکول روږدي کېدی شي، نو د مشکل وختونو تیریدو لپاره په الکولو تکیه مه کوئ. د خپلو احساساتو په اړه چا سره وغځي کئ او مرسته ترې وغواړئ.

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

فعاله اوسیدل- فزیکي کارونه

فعاله اوسیدل مهم دي او د ډیرو مرضونو مخه نیسي د مثال په توګه سرطان، دوم ډول شکرې ناروغي او د زړه مرض. لویان باید د ورځې دیرش دقیقې فزیکي ورزش وکړي او ماشومان یو ساعت. اړتیا نشته چې په کلب یا سپورټ کې برخه واخلي، هر ځای چې دي د زړه ټکان تیز شو نو زړه ساه واخلي او ځان گرم احساس کړئ.

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

سالم ژوند – خواړه

څه ژوند لپاره څه خواړه اړین دي. په کور کې ناسته تاسو ډیر ناچاره (لږ فعاله کئ) او که اماغه خواړه اوخري او په کور پاتې شي نو ستاسو وزن به زیات شي او زیات وزن د زړه ناروغي، دوم ډول شکرې ناروغي او سرطان ناروغي پيدا کوي.

ډیره بوره، مالګه او غوړ خواړه زموږ روغتيا ته خوره زیان رسوي. فاسټ فوډ او ارزانه خواړه کمه ګټه لري او بوره، مالګه او غوړ خواړه باید هر وخت ونخوړل شي.

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

ډاکټر سره راجسټر شئ (جی پی)

تاسو کولای شئ د NHS لطفه وړاندې شوي صحي مرستي په وړیا توګه ترلاسه کړي، د بېلګې په توګه جی پی ډاکټران، روغتونونه او د زیږنتون خدمتونه.

تاسو باید زړ تر زړه جی پی سره ځان راجسټر کړئ. د راجسټر کیدو لپاره تاسو باید یو فورمه ډکه کړئ.

که اړتیا وي تاسو کولای شئ د ژباړونکي مرسته ترلاسه کړئ، که بېرني حالت نه وي تاسو کولای شئ جی پی ډاکټر سره اوګورئ، خو تاسو باید نرس یا ډاکټر سره د خپل صحت په اړه اوګورئ.

د جی پی سره د لیدني لپاره باید د ټیلیفون یا آنلاین د لاري وخت ونیسي. لیدنه لس دقیقې وي او اړینه ده چې په وخت لیدني ته ځان ورسوي او که په وخت نه شي رسېدلای نو لیدنه مو لغوه کړئ.

د فامیل هر یو غړي باید د جلا جلا لیدني وخت واخلي. د وخت اخیستو لپاره که د ژباړونکي اړتیا وي نو مرسته وړیا اخیستي شئ.

جی پی د متخصص خدماتونو لپاره د مرستیال په توګه کار کوي. د اړتیا په وخت جی پی تاسو نورو متخصصینو ته راجع کئ.

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

د ماشومانو صحت

باید چې ماشومان مو واکسین شوي وي. که ستاسو ماشوم د واکسین نه پاتې شوي وي نو ستاسو د جی پی له طرفه به تاسو سره اړیکه ونیول شي. که چېرې ستاسو ماشوم اولی ورځې نه تر پنځه کالو پورې عمر درلود نو جی پی سره د صحي مرستي او مشوري لپاره ډاکټر ته مراجعه کړي.

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

د سترګو پاملرنه

په منظم معاینه کول اړین دي. د سترګو ډاکټر به ستاسو سترګې معاینه کړي او مناسبې چشمی او لینز به درکړي.

مریض په توګه NHS د سترګو ډاکټر به تاسو راجسټر کړي او اړین علاج به مو وړیا وي.

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

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

د غاښونو پاملرنه

غاښونو ډاکټر تجربه لري او په منظم ډول د غاښونو معاینه به ستاسو د خوله صحت منده وساتي. تاسو باید د غاښونو ډاکټر سره د NHS مریض په توګه راجسټر شئ، چې کله راجسټر شئ نو خپله HC2 واخلي چې ډاډه اووسئ علاج مو وړیا دي.

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

خان خوشاله ساتل

اړينه ده چې پوه شو که خپل هيواد کې او يا انگلستان ته د راتلو په وخت درباندي کمه صدمه تيره شوې وي. ډيری پناه غوښتونکو باندې د ډيري او سختی صدمه تيره شوې وي. د پناه غوښتنې په دوران کې د تشويش او خفگان احساس کول ياو عادي خبره ده.

تاسو د خوب کولو کوشش کوئ، کمزوري احساسول او خفگان يا ژړل، په دې حالاتو کې د ستونزې پېښيدل عادي خبره ده. دا اړينه ده چې د خپل مشکل په اړه وگڼي کئ او د اړتيا په وخت مرسته وغواړئ، دا مرسته د مسلکي خلکو سره سره د ملگرو نه هم غوښتې شي.

که تاسو کې دا نښې د څو اونيو يا هره ورځ ليدل کيږي نو خپل ډاکټر ته رجوع وکړئ. مورځان سره څه احساس کوو، آيا دا خفه دي که خوشحاله، دی ته انگلستان کې اعصابي ناروغي ويل کيږي. د دې دا معنا نه ده چې دا کس ليونی دي. صدمه، تشويش کم ته چې (پي ټي ايس ډی) هم ويل کيږي ډير عام دي. تاسو سره مرسته کولو لپاره د NHS په صفا باندې معلومات هم شته. چې تاسو ته د سازمانونو په اړه توضيحات او مرستې لپاره اړيکه درکئ چې اړيکه ورسره ونيسي او مرسته او مشوره ترې ترلاسه کړي. دا اړينه ده چې د پنا غوښتنې په دوران کې وزگار او گوبنه مه کيښئ ځکه چې روغتيايي حالت به مو لا پسي ډير خراب شي. هغه خلک چې داسې مشکلات ورباندې تير شوي وی نو تاسو هم تشويقي چې څومره زر کيداي شي دغسې ماحول نه زان اوباسي او خپل احساسات قابو کړئ. که څه هم پنا غوښتونکو ته په انگلستان کې د کار اجازه نشته، خو بيا هم وخت نه گټه واخلې او مثبت يې تير کړئ ځکه چې داسې کول به تاسو روغ/صحت منده وساتي.

مثبت فکر وکړئ او شروع وکړئ:

نورو خلکو سره يوځای کيدل – په خپله کوټه کې يوازي مه کيښه. معلومات وکړئ که کومه ټولنه پيدا کړئ چې ستاسو په ژبه خبرې کوي ځکه چې داسې به ډير دوستان پيدا کړئ. ده خپل خبره بنسټ کارکونکي نه معلومات وکړئ.

په فعاليتونو کې مصروفه کيدل – ډيری دغه ټولني مختلف فعاليتونو لري کم چې تا فعاله ساتي او او نوي شیان پکې زده کولي شي. شپږ مياشتې پس ته کولي شي چې په وړيا توگه کم پوهنتون کې زدکړې وکړي. ته کولي شي چې په وړيا توگه مرستندويه کارونه هم ترسره کړي او دا به ستا په راتلونکي ډيره څه اغيز وکړي.

فعالته اوسيدل – دا ستا خوښه ده چې ته د ورځې څه فعاليتونو کوي، د بيلگې په توگه منده، مزل، گډا، لامبو وهل، فېټبال او يا د کور کار کول.

ځنگه کولای شئ چې ده روغتيا مصرف او اقتصادي مرستې لپاره ده HC2 سند ترلاسه کړئ.

ستاسو د HC2 سند دا بڼانې چې تاسو صحې مرستې په وړيا توگه ترلاسه کولی شئ. تاسو له بايد HC2 هغه وخت درکړل شي کله چې تاسو لمرنی استوگنه ترلاسه کړئ کله چې د شپږو مياشتو لپاره ورکول کيږي. که تاسو سره HC2 نه وي نو بايد HC1 فورمه ډکه کړئ او HC2 ترلاسه کړئ. تاسو کولای شئ چې دا آنلاین د لارې او يا د ځای جی پي يا روغتون نه ترلاسه کړئ. تاسو به HC2 سند ترلاسه کړئ، که دا سند نه لری نو تاسو به لاندیني مصارف اخیستل کيږي،

دغابونو مصارف، د سترگو مصارف، د سفر مصارف، د درملو مصارف.

د حمل مخنیوی

د حمل مخنیوی په NHS کې وړيا دي. تاسو کولای شئ د حمل مخنیوی مشوره د جی پي، درملتون/مارميسي يا جنسي روغتيايي کلينیک نه ترلاسه کړئ.

<http://www.nhs.uk/service-search/other-services/sexual-health-services/locations/Arch/1847>

درملو ته ځنگه لاسرې کولي شئ؟

کيداي شي ستاسو جی پي تاسو ته د درمل خوړلو وواي او تاسو ته نسخه وليکي، چې څه ډول درمل اوځرئ او په څه وخت يې اوځرئ. خپله نسخه مو درملتون ته وپيښئ. که تاسو سره HC2 فورمه وي نو درمل مو وړيا دي.

طبي مرستې چرته ترلاسه کولي شئ

که نا ارامه احساس کوئ په وخت سم خدمت غوره کړئ،

- خان ساتنه (نيشه/د شرابو څښلو نه وروسته اثرات، گريډلی زنگون، ستوني درد او توخي)
- NHS 111 (بي باوري، گډوډ، مرسته غواړي؟)
- درملو مسلکي کس (اسهال، پوزه بهيدل، توخي سره درد، سر درد)
- جی پي ډاکټر (نا ارامه، کانگي/استفراک کول، غوړ درد، ملا درد)
- A&E يا 999 (سا بندېدل، ډيره وينه تلل، بی خوده کيدل)

دا مهمه ده چې سمه طبي مرسته غوره کړئ. ځان ساتني انتخاب هغه وخت وکړئ چې کله مو معمولي ناروغي وي او د جی پي نه مخکې درملتون/مارميسي ته مراجعه وکړئ. بيري طبي مشوري لپاره چې ژوند ته مو ډير خطر نه وي نو NHS 111 ته زنگ ووهئ. که جدي حادثه درسره شوي وي نو A&E ته رجوع وکړئ او که ډير بيري حالت وي نو 999 ته زنگ ووهئ.

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