

እንኳን ደህና መጡ

በጣም ጥሩ አቀባበል ልናደርግሎት እንወዳለን።

ይህ ጽሑፍ በዩኪ (UK) ውስጥ እራስዎን እንዲያቋቁሙ ለማገዝ የተዘጋጀ ሲሆን፡ ይህ ጽሑፍ ከአፍጋኒስታን በ Afghani Relocation and Assistance Policy (ARAP) and the Ex-Gratia Scheme (EGS) ለሚመጡም ይመለከታል። ይህ መመሪያ በተጨማሪም በብሔራዊ የጤና አገልግሎት (NHS) ስለመጠቀም ብዙ ጠቃሚ ሃሳቦችና እና ምክሮችን ይዘዋል።

የሕክምና አገልግሎት (ጂ.ፒ) መመዘገብ

በዩኪ ውስጥ የጤና እንክብካቤን አገልግሎት ሲያገኙ የሚጎበኙት የመጀመሪያው ሐኪም ጂ.ፒ ነው። በጂ.ፒ የሚገኙት የሕክምና ባለሙያዎች በአጠቃላይ ሕክምና ዘርፎች የሰለጠኑ ከፍተኛ ችሎታ ያላቸው ዶክተሮች ናቸው ለምሳሌ የሕፃን ሕክምና ፣ የአዋቂዎች ሕክምና እና የአእምሮ ጤናን የመሳሰሉትን ያጠቃልላል።

ከፍተኛ ልምድ ያላቸው ነርሶች ጂ.ፒ ይገኛሉ ፡-ብዙውን ጊዜ ከሊኒክ ለረጅም ጊዜ ተመላላሽ የሆኑ የጤና እክል ለምሳሌ እንደ የስኳር በሽታ የመሳሰሉትን ክትትል ያደርጋሉ፡ ብቃት ያላቸው ባለ ሞያ ነርሶች ናቸው። ሌሎችም የጤና ባለሙያዎች እንደ ፋርማሲስቶች እና የፊዚዮቴራፒስቶች እንዲሁ በጂ.ፒ (GP) ይሰራሉ ። የአካባቢው አስተዳደር (ካውንስል) ባይታመሙም በተቻለ ፍጥነት በሚኖሩበት አቅራቢያ በጂ.ፒ እንዲመዘገቡ ይረዳዎታል። በዩኪ በጂ.ፒ እንዴት እንደሚመዘገቡ በተጨማሪ ማወቅ ከፈለጉ ከዚህ ዌብ ሳይት መረጃ ማግኘት ይችላሉ <https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



ከጂ.ፒ ለመመዘገብ የሚስፈልግዎት ፣ ስምዎን ፣ የትውልድ ቀንዎን ፣ አድራሻዎን እና የስልክ ቁጥርዎን መስጠት ያስፈልግዎታል። ጂ.ፒ ማግኘትን ለማረጋገጥ ስምዎ እና የተወለዱበት ቀን የሚያሳዩ ፓስፖርት ወይም የመታወቂያ ካርድዎ ማሳየት ይኖሩበታል። ስምዎን አድራሻ የሚያሳይ የአድራሻ ማስረጃን ለማየት ይጠይቁ ይሆናል። ሆኖም ፣ እነዚህ ከሌሉ እርስዎን ለማስመዘገብ እምቢ ማለት አይችሉም። ከተመዘገቡ በኋላ የአጠቃላይ የጤና ምርመራ እንዲያደርጉ ሊጠየቁ ይችላሉ። ይህ አብዛኛውን ጊዜ በነርስ ይከናወናል። ደህና ቢሆኑም እንኳ ወደዚህ ቀጠሮ መሄድዎ አስፈላጊ ነው። ወደ ሌላ አካባቢ መኖርያ ከቀየሩ አካባቢ በተዛወሩበት ቦታ ጂ.ፒ መመዘገብ ይኖርብዎታል። በአንድ ጂ.ፒ ብቻ ነው መመዘገብ የሚቻለው።

ከፋርማሲው መድሃኒት እንዴት ማግኘት እችላለሁ?

ሐኪምዎ መድሃኒቶችን እንዲወስዱ ካዘዘና የሐኪም የመድሃኒት ማዘዣ ይጽፍልዎታል። የሐኪም ማዘዣዎን ወደ ፋርማሲ ወይም ኬሚስት ያዙ ይሄዱ። በአካባቢዎ ያለውን ፋርማሲ ለማግኘት የ NHS ዌብሳይት ላይ መፈለግ ይችላሉ፡ <http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10> ወይም ጂ.ፒውን ይጠይቁ። ፋርማሲስቶች እንደ ጉንፋን እና ሳል ያሉ ጥቃቅን የጤና ችግሮችን ለማከም ነፃ ምክር ሊሰጥዎት ይችላል። አንዳንድ መድሃኒቶችን ያለ መድሃኒት ማዘዣ ከፋርማሲው መግዛት ይችላሉ ፣ አንዳንድ የህመም ማስታገሻዎችን እና ሳል መድሃኒቶችን ጨምሮ ለእነዚህ መድሃኒቶች መክፈል ይኖርብዎታል። በዶክተር ለታዘዙለት ለመድሃኒት ማዘዣ መድሃኒቶች ከፍያ ሊጠየቁ ይችላሉ።



የጤና ምክር ወይም እርዳታ ከፈለጉ ፣ NHS በስልክ ቁጥር 111 ይደውሉ (ይደውሉ 111) ወይም በአንላይን ላይ (nhs.uk/111) - የራስዎን ቋንቋ አስተርጓሚ አገልግሎት ያገኛሉ - የሚፈልጉትን ቋንቋ ያመልክቱ

እኛ ልንረዳዎት የምንችለው፦

- የጤና እንክብካቤ ምክር እንረዳዎታለን
- የሚፈልጉትን ማንኛውንም መድሃኒት እንዴት እንደሚያገኙ እንረዳዎታለን
- አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ፊት ለፊት ለመገናኘት ቀጠሮ እናግዛለን * አስቸኳይ የአደጋ ጊዜ ከነርስ ፣ የጥርስ ህኪም ፣ ከፋርማሲስት ጋር ያገናኙን ወይም ጂ.ፒ እናገናኛታለን
- ወደ ተገቢ አገልግሎት ፣ እንደ አስቸኳይ ምርመራ የሚሰጥበት ቦታ እንዲያገኙ እንረዳለን
- የአስቸኳይ ጊዜ አሚራጂንሲ ህከማ (A&E) በአስቸኳይ ቀጠሮ እንዲደረግሎት እና በፍጥነት እንዲታዩ እናደርጋለን

በአስቸኳይ (ኢመርጅንሲ) ጊዜ ውስጥ ምን አገልግሎቶችን ያገኛሉ?

እርስዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል አደጋ ወይም ድንገተኛ ከባድ ሕመም ካጋጠመዎት ለሁሉም ሰው ነፃ የሆነ የአደጋ እና የድንገተኛ ክፍል ሕክምና በአቅራቢያዎ ወደሚገኝ ሆስፒታል መሄድ አለብዎት።

በጣም በጣም አስቸኳይ (ኢመርጅንሲ) የአደጋ ጊዜ ጥሪ ከሆነ 999 በመደወል ወደ ሆስፒታል ለማጓጓዝ አምቡላንስ ይጠይቁ። ይህ አገልግሎት ከክፍያ ነፃ ሲሆን በጣም በአስቸኳይ የሆነ አደጋ ወይ ህመም ጊዜ ውስጥ ብቻ ጥቅም ላይ መዋል አለበት። የሚችሉ ከሆነ እርስዎ በራስዎ ወደ ኢመርጅንሲ ህክምና መሄድ ይችላሉ። ለአነስተኛ የሕክምና ችግሮች የኢመርጅንሲ አገልግሎትን አይጠቀሙ። በኢመርጅንሲ እና ድንገተኛ ክፍል ህክምና ካደረጉ የጤና ሁኔታዎ ከተረጋጋ በኋላ ሙሉ በሙሉ እስኪያገግሙ እና ወደ ቤትዎ እስኪመለሱ ድረስ በሆስፒታሉ ልዩ ክፍል ውስጥ ሊቆዩ ይችላሉ።



የኮሮና ቫይረስ ክታብት ቀጠሮ ማድረግ

በNHS በኩል በነፃ የኮቪድ-19 (COVID-19) ክትባት ለማግኘት ይችላሉ። ጂፒ ተመዝግበው ከሆነ የኮሮና ቫይረስ ክትባት ቀጠሮ ለማድረግ ይችላሉ። ተጨማሪ እንዲት እንደሚያደርጉ ዝርዝሮች እዚህ ዌብሳይት ላይ አሉ።

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirusvaccination/bookcoronavirus-vaccination/>

ይህ ክታብት የሚሰጠው በዩኒ ለሚኖሩ ሁሉ በነጻ የሚሰጥ ነው።

ክትባቱን ለመከተብ በጂፒ መመዝገብ ወይም የኤንኤችኤስ (NHS) ቁጥር መያዝ አያስፈልግዎትም። በፋርማሲዎች እና ሌሎች የክትባት ጣቢያዎች በአካባቢዎ ይገኛሉ።

የጥርስ ህክምና/የጥርስ እንክብካቤ እና አገልግሎቶች

በዩኒ ውስጥ የሚኖሩ ነዋሪ ከሆነ NHS የጥርስ ሕክምና አገልግሎት ማግኘት መብት አለዎት። የጥርስ ሕክምና ለማግኘት የነዋሪነት ፍቃድ አያስፈልግም። NHS የጥርስ ሕክምና ነፃ አይደለም። ነጻ ሕክምና ለተፈቀደላቸው ብቻ ነው። በዩኒ ውስጥ የሚኖር ማንኛውም ሰው የዩኒ ነዋሪ እንደሚከፍለው መክፈል አለበት።

የጥርስ ህክምና/የጥርስ እንክብካቤ እና አገልግሎቶች በነጻ የሚያገኙት የነጻ ሕክምና ለሚከተሉት ሁኔታዎች ተፈጻሚ ይሆናሉ

- * ህክምናው ነፃ ነው (ለምሳሌ የጥርስ ስፊቶችን ለማስወገድ ፣ በአፍ ውስጥ መድማትን ለማቆም ፣ ጥርስን ለመጠገን)
- * ሰውዬው ከዕድሜ ከ 18 በታች ፣ ወይም ከ 19 ዓመት በታች ሆኖ መደበኛ ተማሪ ሲሆን (ሙሉ ግዜውን)
- * ሴትየዋ እርጉዝ ወይም ባለፉት 12 ወራት ውስጥ ልጅ ወልዷ ከሆነ። የ MAT BI የምስክር ወረቀት ወይም የወሊድ የነጻ የምስክር ወረቀት (MatEx) ለጥርስ ህክምና ማሳየት አለበት



የአእምሮ ጤና አገልግሎቶች

የአእምሮ ጤና ችግሮች ከቀላል ጨንቀት ጀምሮ እስከ ከባድ የረጅም ጊዜ የአእምሮም ሕመም ሁኔታዎች ድረስ ይዘልቃሉ።

ጭንቀት ፣ ፖስት ትሮሚ ስትረስ ዲስኦርደር እና ዲፕሪሽን ጭንቀት በጣም የተለመዱ ችግሮች ናቸው። ከጥቂት ሳምንታት በላይ የአእምሮ የመጨነቅ ስሜቶች ከተሰማዎት ወይም ጭንቀትዎ በዕለት ተዕለት በኑሮዎ ላይ ተጽዕኖ ካሳደረ ሐኪምዎን ለማነጋገር ቀጠሮ ይያዙ። ጤንነትዎ አንዲሻሻል ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት አስፈላጊ አገዛ ይደረጋል። ለተጨማሪ ምክር ደግሞ በ NHS ዌብሳይት ይህን ይመልከቱ (<https://www.nhs.uk/mental-health/>)

NHS ዊብ ሳይት በተጨማሪም ለእርዳታ እና ለምክር ሊያነጋግሯቸው የሚችሏቸው ሌሎች ድርጅቶችን እና የእገዛ መስመሮቻቸውን ዝርዝሮች ይሰጣል።



የእናቶች እንክብካቤ (ማተርኒቲ ኪር) እና አገልግሎቶች

የማተርኒቲ ኪር (የወሊድ አገልግሎት) የሚጀምረው ከእርግዝና አንስቶ እስከ የአዋላጅዋ ነርስ (ሚድዋይዩፍ) ድጋፍ መስጠት እስከታዩምበት ጊዜ ይሆናል። ይህ አብዛኛውን ጊዜ ልጅ ከተወለደ ከ 10 ቀናት በኋላ ነው ነገር ግን ከወሊድ በኋላ እስከ 6 ሳምንታት ሊደርስ ይችላል።

አዋላጆች በእርግዝና ፣ በወሊድ እና በድህረ ወሊድ ጊዜ ውስጥ ሙሉ እንክብካቤ ይሰጣሉ። አብዛኛው የዚህ እንክብካቤ በቀጥታ በአዋላጆች የሚሰጥ ሲሆን ፣ አስፈላጊም ከሆነ የወሊድ ወይም ሌላ የሕክምና ተሳትፎን ያቀናጃሉ።

በዩኪ ውስጥ የሚኖር ማንኛውም ሰው አርግዝናዎን ሲያውቁ ጂፒ ወይም አዋላጅ (ሚድዋይዩፍ) ማነጋገር አለበት። የእርግዝና (የቅድመ ወሊድ) እንክብካቤን እና እርግዝና ጤናማ እርግዝና እንዲኖርዎት የሚፈልጓቸውን መረጃዎች ምክሮች ለማግኘት በተቻለ ፍጥነት አዋላጅ ወይም ሐኪም ማማከር አስፈላጊ ነው።