

أهلاً وسهلاً

نود أن نتقدم إليكم باحر الترحيب.

تم تصميم هذه الحزمة لمساعدتك على إثبات وجودك في المملكة المتحدة وتنطبق على من يصلون منها.

سياسة إعادة التوطين والمساعدة في أفغانستان (ARAP) وخطة (Ex-Gratia (EGS)

هذا الدليل يحتوي أيضاً على العديد من التلميحات والنصائح المفيدة حول استخدام خدمة الصحة الوطنية (NHS) في إنجلترا.

التسجيل مع طبيب

ممارس عام - (GP) الطبيب العام هو أول طبيب تزوره عادة عند الوصول إلى الرعاية الصحية في المملكة المتحدة. الأطباء العامون هم أطباء ذوو مهارات عالية تم تدريبهم في جميع جوانب الطب العام على سبيل المثال صحة الطفل وطب الكبار والصحة العقلية.

المرضات مؤهلات ومسجلات يقمن عادة بإدارة العيادات لظروف طويلة الأجل على سبيل المثال داء السكري . يعمل متخصصو الرعاية الصحية الآخرون أيضاً في ممارسة الممارس العام ، على سبيل المثال الصيدلة و المعالين الفيزيائيين .ستساعدك السلطة المحلية على التسجيل في جراحة الممارس العام ، وتسمى أيضاً الممارسة ، بالقرب من المكان الذي تعيش فيه في أسرع وقت ممكن ، حتى لو لم تكن مريضاً حالياً .يمكنك معرفة كيفية ذلك سجل في عيادة الممارس العام في المملكة المتحدة على:

[/https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery](https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery)

للتسجيل لدى طبيب عام ، ستحتاج إلى ذكر اسمك وتاريخ ميلادك ، العنوان ورقم الهاتف إذا كان لديك واحد . جراحات الممارس العام قد يتطلب رؤية إثبات الهوية مع اسمك وتاريخ ميلادك (مثل جواز سفرك أو بطاقة هويتك المعترف بها) وإثبات العنوان .لكن، لا يمكنهم رفض تسجيلك إذا لم تكن متوفرة .بعد التسجيل لدى طبيبك الممارس العام الجديد ، قد يُطلب منك ذلك عمل فحص صحي، عادة ما يتم تنفيذ ذلك من قبل ممرضة .من المهم أن تذهب إلى هذا الموعد حتى لو كنت بخير.

إذا انتقلت إلى جزء آخر من المملكة المتحدة ، فستحتاج إلى التسجيل لدى جهة جديدة . GP . يمكنك التسجيل في عيادة طبيب عام واحد فقط.

كيف أحصل على الدواء من الصيدلية؟

قد يرغب طبيبك العام في اخذك الأدوية وسيكتب لك وصفة طبية .خذ وصفتك الطبية للصيدلية أو الصيدلي . يمكنك زيارة اختيارات NHS للعثور على موقعك المحلي

<http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10>

أو اطلب نصيحة في عيادة طبيبك العام. يمكن للصيدلي أيضًا أن يقدم نصائح مجانية حول علاج المشاكل الصحية ، مثل نزلات البرد والسعال. يمكنك شراء بعض الأدوية من صيدلية بدون وصفة طبية ، بما في ذلك بعض المسكنات وأدوية السعال لكن سيتعين عليك دفع ثمن هذه الأدوية. قد يتم محاسبتك على وصفة طبية أدوية.

إذا كنت بحاجة إلى مشورة أو مساعدة صحية ،

اتصل بـ NHS 111 عبر الهاتف (اطلب 111) أو عبر الإنترنت (nhs.uk/111)

-خدمة المترجم الفوري متوفرة - حدد اللغة التي تحتاجها

نستطيع:

- مساعدتك بنصائح الرعاية الذاتية •
- يمكنك الاتصال لمعرفة كيفية الحصول على أي دواء تحتاجه •
- رتب موعدًا وجهًا لوجه ، إذا لزم الأمر •
- ربطك بمرضة أو طبيب أسنان طارئ أو صيدلي أو طبيب عام •
- توجيهك إلى خدمة محلية مناسبة ، مثل مركز رعاية عاجلة •
- احجز موعدًا لتتم رؤيتك بسرعة وأمان في قسم الطوارئ (A&E)

ما هي الخدمات التي يمكنني الوصول إليها في حالات الطوارئ؟

إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك لحادث أو مرض خطير مفاجئ ، يجب عليك الذهاب إلى أقرب مستشفى ل قسم الحوادث والطوارئ مجاني للجميع . إذا كانت حالة طوارئ قصوى ، فاتصل برقم 999 واطلب سيارة إسعاف لنقلك إلى المستشفى. هذه الخدمة مجانًا ويجب استخدامه فقط في حالات الطوارئ. إذا كنت قادرًا على ذلك ، يمكنك أيضًا أن تشق طريقك الخاص لقسم الحوادث والطوارئ. لا تستخدم قسم الحوادث والطوارئ لمشاكل طبية بسيطة. بمجرد استقرار وضعك الطبي في قسم الحوادث والطوارئ ، قد تحتاج إلى ذلك البقاء في قسم متخصص في المستشفى حتى تتعافى تمامًا ويمكنك العودة إلى المنزل.

حجز تطعيم ضد فيروس كورونا

أنت مؤهل للحصول على لقاح COVID-19 مجانًا من خلال NHS. فيما يلي تفاصيل كيف يمكنك حجز لقاح ضد فيروس كورونا إذا كنت مسجلًا لدى طبيب عام ؛

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

سيتم تقديم اللقاح وجعله متاح لكل من يعيش في المملكة المتحدة مجانًا.

لا تحتاج إلى أن تكون مسجلًا في عيادة GP أو أن يكون لديك رقم NHS لاختذ اللقاح. تتوفر في صيدليات المجتمع ومواقع التطعيم المنبثقة الأخرى في منطقتك المحلية.

طب الأسنان / رعاية وخدمات الأسنان

إذا كنت مستقرًا في المملكة المتحدة ، فسيحق لك الحصول على طب أسنان NHS ، وهي خدمة شاملة و لا يتطلب الإقامة .طب أسنان NHS ليس مجانيًا باستثناء المرضى في فئة معفاة ، لذلك سيتعين على أي شخص يستقر في المملكة المتحدة أن يدفع مثل ما يدفعه المقيم في المملكة المتحدة.

تطبق الإعفاءات المجانية في الحالات التالية:

- العلاج مجاني (على سبيل المثال إزالة الغرز ، وقف النزيف في الفم ، الإصلاح أطقم الأسنان •)
- أن يكون الشخص أقل من 18 عامًا ، أو أقل من 19 عامًا في التعليم بدوام كامل •
- أن تكون المرأة حاملاً أو أنجبت طفلاً خلال الاثني عشر شهرًا الماضية .شهادة MAT B1 أو يجب إبراز شهادة إعفاء الأمومة (MatEx) لعيادة طب الأسنان

خدمات الصحة العقلية

تتراوح مشاكل الصحة العقلية من المخاوف التي نمر بها جميعًا كجزء من الحياة اليومية إلى شروط الجدية طويلة المدى.

القلق واضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب هي المشاكل الأكثر شيوعًا .إذا كنت تشعر مكتئبًا لأكثر من بضعة أسابيع أو أن قلقك يؤثر على حياتك اليومية ، حدد موعدًا للتحدث معه طبيبك .النصائح متاحة أيضًا على موقع NHS الإلكتروني (<https://www.nhs.uk/mental-health/>) لدعمك على طريقك للشعور بالتحسن.

يوفر موقع NHS أيضًا تفاصيل عن منظمات الدعم وخطوط المساعدة الخاصة بها التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المساعدة و النصيحة.

رعاية وخدمات الأمومة

تغطي خدمات الأمومة الرعاية من بداية الحمل وحتى توقعات الولادة من قبل القابلة : هذا عادة بعد حوالي 10 أيام من الولادة ولكن يمكن أن تصل إلى 6 أسابيع بعد الولادة.

تضمن القابلات توفير العناية الشخصية طوال فترة الحمل والولادة و فترة ما بعد الولادة .سيتم توفير الكثير من هذه الرعاية بشكل مباشر من قبل القابلات ، اللاتي سيتعين عليهن أيضًا التنسيق تقديم التوليد أو العلاج الطبي الآخر.

يجب على أي شخص يستقر في المملكة المتحدة الاتصال بطبيب عام أو القابلة بمجرد معرفة أنك حامل . من المهم أن ترى القابلة أو ممارس عام في أقرب وقت ممكن للحصول على رعاية الحمل (ما قبل الولادة) و المعلومات التي تحتاجينها للحصول على حمل صحي.