

بهوپهړی خوځحالیه وه دمانه ویت گهر مترین پیشوازیتان لی بکهین

نهم پهراوهی که له بهر ددستایه ناماده کراوه بو یارمه تیدانت له مانه ووت له بهریتانیا به تایبه تی بو نه وکه سانه که له ریگه ی پروگرامی نیشه جی بوون له نه فغانستانه وه هاتوون بو بهریتانیا. نهم پهراوه زور معلوماتی تیدایه دهر باره ی سه رپه رشتی تهن دروستی گشتی له بهریتانیا.

خو تومار کردن له لای دکتور

دکتوری گشتی جی پی یه که مین دکتوره که سهر دانی نه که یت بو پیداو یستی تهن دروستی له بهریتانیا. دکتوری گشتی جی پی که سانی شاره زان له بواری تهن دروستی گشتیدا راهینانیا پی کراوه له هه موو بواره کاند ا وک تهن دروستی مندلان و گه وره و هه روه ها تهن دروستی دهر ونیش.

په رستاری گشتی خاوه ن بروامانه ن و هه روه ها نه و په رستارانه ی که له جی پی یه کاند ا تومار کراون که سانیکن که ماوه یه کی زوره کار نه که ن له هه موو بواره کاند ا وک شه کره. که سانی ریگه پیدراوی تریش هه ن که له گه ل جی پی ییش ده که ن وک دهر مانساز صهیده لانی و چاره سه ری سروشتی فیزیوسیروپی. حکومه تی خو جی لؤکه ل نوسوره تی یارمه تیت دهدات بو خو تومار کردن له لای جی پی هه روه ها به دکتوری خو جی یه تیش ناو دهرین، نه گه ر ناساغیش نه بی ت هه ر پیویسته که خو ت تومار بکه یت. نه توانیت له م به سته ره ی خواره وه فی ربیت که چون خو ت تومار بکه یت.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>

بو نه وه ی که لای جی پی خو ت تومار بکه یت پیویسته که ناو و مولید و ناونیشان و ژماره ی ته له فونت بدیت به جی پی ده که ت نه گه ر هه تبیت. جی پی له وانیه داوای پیناسی باری که سیه تی خو ت لی بکات که ناو و موالیدی له سه ر بی ت وک پاسپورت یان هه ر هه ویه یه کی باوه رپیکراو هه روه ها عینوانت. نه گه ر نه مانه ش به رده ست نه بن جی پی ناتوانیت ناونوست نه کات. پاش خو نانس کردن له گه ل جی پی ده که ت له وانیه که داوات لی بکه ن که پشکنینی گشتیت بو بکه ن. نهم پشکنینه له لایه ن په رستیاروه ده کری ت. زور گرنگه که بجیت بو مه وعیده که ت نه گه ر هیچ نه خو شیش نه بی ت.

نه گه ر ناونیشان ت گورا پیویسته که له نزیکترین جی پی له ناونیشانه تازه که ته وه خو ت تومار بکه یت، ته نها نه توانیت لای یه ک جی پی خو ت تومار بکه یت له یه ک کاتدا.

چون نه توانم دهر مان به ددست بهینم له دهر مانخانه؟

جی پی ده که ت له وانیه داوای دهر مان ت بو بکات نه گه ر وابوو نه وا ره چه ته ی دهر مان ت بو نه نوی ت. ره چه ته که ت نه به یت بو دهر مانخانه بو وه رگرتنی دهر مانه کانت. نه توانیت سه یری نهم به سته ره ی خواره وه بکه یت بو دوزینه وه ی نزیکترین دهر مانخانه له ناونیشانه که ی خو ته وه.

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



ياخود داوا له ﴿جى پى﴾ دىكى بىر نىزىكىتىن دەرمانخانىه. دىكتورى دەرمانخانىش ئەتوانىت ئامۇژگارىت بىكات دەرپارەى ھەندى نەخۇشى سووك وەك ھەلامەت و كۆكە. ئەتوانىت ھەندى دەرمان له دەرمانخانىه بىكرىت بەبى رەچەتە وەك دەرمانى نازار شىكاندن و دەرمانى كۆكە بەلام پىپوئىستە كە پارە بدەيت بۇ ئەم دەرمانانە. لەوانەى كە پىپوئىست بىكات پارەى رەچەتەكەشت بدەيت.

ئەگەر پىپوئىست بە ئامۇژگارى تەندروستى ھەبوو ئەتوانەيت پەيوەندى بىكەيت بە 111 بە تەلەفۇن ياخود لەرىگە ئۇن لاینەوہ لەم بەستەرەوہ [nhs.uk/111](https://www.nhs.uk/111) موتەرجم ھەپە بۇ يارمەتیت پىپوئىستە ئەو زوبانەى كە قسەى پى دەكەى داوا بىكەيت.

ئەتوانىن ئامۇژگارى دەرپارەى:

* چۆنەتە سەرپەرشتىرى خۇبى

* پىت بلىين چۆن دەرمانەكانت بەدەست بىخەيت

* مەوعىدى پروو بەرپوت بۇ داوا بىكەين ئەگەر پىپوئىست بىكات

* پەيوەندىت بۇ دروست بىكەين لەگەل پەرستىار يا دىكتورى ددان ﴿ئىمەر جىنسى﴾ يان دەرمانخانىه ياخود ﴿جى پى﴾ دىكى بىكات

* مەوعىدىت بۇ وەر بىگرىن لەبەشى چارەسەرى خىرا ﴿ئىمەر جىنسى﴾

ئەو يارمەتوانە چىن كە ئەتوانىت لە بەشى چارەسەرى خىرادا ﴿ئىمەر جىنسى﴾ وەر بىگرىن؟

ئەگەر ھاتو خۇت يان ھەر ئەندامىكى خىزانەكەت توشى ھادىسە بون يان نەخۇشىەكى كوتوپر پىپوئىستە بىچنە نىزىكىتىن خەستەخانىه كە بەشى چارەسەرى خىرايان ھەپە كە بە خۇپراپىە بۇ ھەموو كەسىك.

ئەگەر ھالەتتىكى زۇر تەنگەتاوى بوو پىپوئىستە پەيوەندى بىكەيت بە 999 ھوہ و داواى سەپارەى ئىسەاف ﴿ئەمبولانس﴾ بىكەيت بۇ گەياندنن بە نەخۇشخانىه. ئەم يارمەتەپە بەبى بەرامبەرەو تەنھا پىپوئىستە لە ھالەتە تەنگەتاويدا بەكار بەپىنرىت. ئەگەر لە تواناتا ھەپىت خۇشت ئەتوانىت كە بىچى بۇ بەشى تەنگەتاوى راستەوخۇ. بۇ ھالەتە نەخۇشى ئاسان بەشى تەنگەتاوى بەكار مەھىنە. ھەر كات ھالەتە ناساغىەكت بەرو باشبوون چوو ئەو كات لەبەشى تەنگەتاوى ئەگوزارىپتەوہ بۇ بەشەكانى تر تا بەتەواى چارەسەر وەردەگرىت.

وەرگرتنى مەوعىد بۇ پىكوتەى كۆرۇنا



تۆ شمولى وەرگرتنى پىكوتەى كۆرۇنا دىكەيت بەبى بەرامبەر لە رىگەى ﴿ئىن ئىچ ئىس﴾ ھوہ. لەم بەستەرەى خوارەوہ مەلوماتى زياتر بەدەست بەپىنە دەرپارەى پىكوتەى كۆرۇنا و خۇ تۇمار كىردن

لەلاى ﴿جى پى﴾ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/bookcoronavirus-vaccination/>

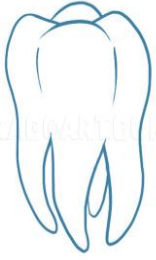
پىكوتەى كۆرۇنا بەردەستەو بەبى بەرامبەرە بۇ ھەموو ئەو كەسانەى كە لە بەرىتانيا دەزىن.

بۇ بەدەستىختىنى پىكوتەى كۆرۇنا پىپوئىست بە خۇ تۇمار كىردن نىە لەلاى ﴿جى پى﴾ ئەتوانىت

لەرىگەى دەرمانخانىه رىگە پىدراوہكان ياخود ئەو شوپانەى كە كراونەتەوہ بەدەستى بەپىنەت.

چارهسەرى ددان

ئەگەر لە بەرىتانادا نىشتەجىيەت ئەوا تۆ ئەتوانىت يارمەتى چارەسەرى ددان وەربىگىت كە چارەسەرىكى گىشگىرە بۆ ھەموو كەسىك و پىويستى بە ھەقى مانەو ھەو نىە لەم ولاتەدا. چارەسەرى ددان بە خۇراپىي نىە جگە ئەو كەسانە نەبىت كە لە لىستى رىگەپىدراو ھەكەندان، كەواتە ھەموو ئەو كەسانەى كە لە بەرىتانادا ئەزىن ھەما بىر پارە دەدەن كە كەسىكى ھاونىشتەمانى بەرىتانى دەيدات.



لىستى رىگەپىدراو ھەكەن ئەمانەى خوارەو دەگرىتەو:

★ چارەسەرى خۇراپىيە بۆ دەرىھىنانى تەقەل يان وەستاندى خويىن بەربوونى ناو دەم يان چارەسەرى تاقمى ددان

★ ھەموو ئەو كەسانەى كە تەمەنىان لە خوار 18 سائىەو ھەو يە خوار 19 سائى ھىشتا لە خويىندان

★ ئافەرتانى دووگىان ﴿حاملە﴾ ياخود ئەو ئافەرتانەى كە لە 12 مانگى رابردودا مندائىان بوو بۆ ئەم ھالەتە پىيەستە ﴿مات بى وەن﴾ ياخود ﴿مات ئى نىكس﴾ پىشان بەرىت.

چارەسەرى دەرونى

نەخۇشە دەرونىەكان لەو ترسانەى كە رۇزانە رۇبەرۇمان دەبىتەو سەرچاوە دەگرىت كە كەم تا زۆر ھەموومان پىيدا تىدەپەرىين و ئەبىتە ھوى نەخۇشى دەرونى درىزخايەن.

دلەراوكى و تىكچونى دەرونى و بىرچونەو و دل تەنگى بەربلاوترىن جۆرەكانى نەخۇشى دەرونى. ئەگەر بۆ چەند ھەفتەيك زياتر توشى ھەركام لەوانە بویت پىيەستە كە مەوعىد وەربىگىت لەگەل دكتورەكەتا. ھەروەھا نامۇزگارى لەم بەستەرى ﴿ئىن ئىچ نىس﴾ وەو ئەتوانىت بەدەست بەينىت. <https://www.nhs.uk/mental-health/>

بۆ ئەو دەرى يارمەتى چارەسەرت بەدات.

بەستەرەكە ﴿ئىن ئىچ نىس﴾ ناوى ئەو رىكخراوانەو ئەو يارمەتىانەى كە پىشكەشى دەكەن دەخاتە بەردەست.

يارمەتى دووگىانى ﴿حامىلەى﴾

يارمەتى دانى دووگىانى لە سەرەتاي ھەملەو دەست پىدەكات تا ﴿مىدوايف﴾ كۆتايى پىدەھىنىت، كە زۆر جار دواى 10 رۇز لە لەدىك بونى مندالەكەو دەبىت و ھەندى جار تا 6 ھەفتە درىز دەگرىتەو.

﴿مىدوايف﴾ دلنىات دەكاتەو لە بەدەستەھىنانى ھەموو جۆرە يارمەتىەكى تايبەتى بۆ دايك لە ماو ھەملەكەيدا و ھەروەھا لە لەدايك بونى مندالەكە و لەدواى لەدايك بونىشى. زۆر بەى ئەم يارمەتىانە راستەخۆ لە رىگەى ﴿مىدوايف﴾ ھەو پىشكەش دەگرىت ھەروەھا ھەر پىدوايستىەكى ترىشى ھەبىت ھەر لە رىگەى ئەمەو تەرتىب دەگرىت.

ھەموو ئەو كەسانەى كە لە بەرىتانادا نىشتەجىن پىويستە پەيوەندى بەكەن بە ﴿جى پى﴾ ھەو يان ﴿مىدوايف﴾ ھەو ھەر كەزانىان دووگىان. زۆر گرنگە كە ﴿جى پى﴾ يان ﴿مىدوايف﴾ ببىنىت بەزوترىن كات لە زانىنى دووگىانى بۆ بەدەستەھىنانى خزمەتگوزارى و يارمەتى پىويست تا كاتىكى دووگانى تەندروستت ھەبىت.