

እንኳን ደህን መጽ።

ጽብቆ አቀባብላ ከንገብረልኩም ድልዎት ኢና።

እዚ ጽሑፍ ኣብ ዩኪ (UK) ንዝነበሩ ሰባት ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገልግሎት ሕክምና ንክሕግዝ ዝተዳለወ ኢዩ። እዚ ጽሑፍ ካብ ኣፍጋኒስታን ብ Afghani Relocation and Assistance Policy (ARAP) and the Ex-Gratia Scheme (EGS) ንዝመጽውን ዝምልከት ኢዩ። እዚ መምርሒ ብ NHS ንዝወሃብ ኣገልግሎታት ኣጠቓቕማ ጠቓሚ ዝኾነ ሓበሬታ ምኽርን ዝሓዘ ኢዩ።

ናይ ሕክምና ኣገልግሎት (ጂ.ፒ.) ኣመዘጋገባ

ሓፈሻዊ ሕክምና ጂ.ፒ.፡ ኣብ ዩኪ እቲ ናይ መጀመርያ ናይ ጥዕና ጉዳይ ምስ ዝህሉ ንጂ.ፒ ምኽድ ይድሊ። ብመጀመርያ ኣብ ጂ.ፒ ምምዘጋብ ከኣ ይድሊ። ኣብ ጂ.ፒ ዝርከቡ ናይ ሕክምና ሰብ ሞያ ብሓፈሻዊ ሕክምና ሞያ ድሰልጠኑ ልዑል ክእለት ዘለዎም ዶክተር ኢዮም። ንኣብነት ብናይ ህጻናት፣ ናይ ዓባይቲ፣ ናይ ኣእምሮ ሕክምና ዝኣመሰሉ ሰብ ሞያ ኣለዎ።

ኣብ ጂ.ፒ ልዑል ክእለት ዘለዎም ሰብ ሞያውን ነርስታትውን ይርከቡ። እዞም ነርስታት ናይ ሓዳር ሕመማት ከም በዓል ሕመም ሸርቲያን ካልእን ክትትል ይገብሩ። ኣብ ጂ.ፒ ከም በዓል ፋርማሲስትን ፊዚዮቴራፒን ዝኣመሰሉውን ይሰርሑ ኢዮም። ጂ.ፒ ንክትምዘገቡ ዋላ እንተዘይሓመምኩም ናይ ከባቢኹም ምምሕዳር ካውንስልውን ንክትምዘገቡ ክሕግዘኩም ይኽእሉ ኢዮም። ጂ.ፒ ከመይ ከምትምዘገቡ ተወሳኺ ሓበሬታ ካብዚ ዊብ ሳይትውን ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

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

ጂ.ፒ ንምምዘጋብ ዘድልዩኩም፡ ስምኩም፡ ዕለት ልደት፡ ኣድራሻ፡ ስልኪ ቁጽሪ ክትህቡ ይድሊ። ከምኡ ድማ ስምኩምን ዕለተ ልደትኩም ዘለዎ ከም ፓስፖርት፡ ታሴራ ማንነትኩም ንምርግጋጽ ይድሊ። ከምኡ ድማ ስምኩም ኣድራሻኹምን ዘለዎ ደብዳቤ ናይ ኣድራሻ መረጋገጺ ይድሊ።

ኣካባቢ እንተቐይርኩም ኣብቲ ትግዕዝሉ ከባቢ ምስ ዝርከብ ጂ.ፒ ትምዘገቡ። ጂ.ፒ ምስ ተመዘገቡኩ ሓፈሻዊ ናይ ጥዕና መርመራ ክትገብሩ ኢኹም። እዚ ዋላ ናይ ጥዕና ጸገም ኣይሃልውኩም ዝግበር መርመራ ኢዩ። እዚ መርመራ ዝበዝሕ ግዜ ብነርስ ኢዩ ዝካየድ።



ካብ ፋርማሲ መድሃኒት ብኸመይ ክትረኽቡ ትኽእሉ?

ሓኪም መድሃኒት ንክትወስዱ ናይ መድሃኒት መእዘዚ ወረቐት ምስ ዝጽሕፈልኩም፡ ነቲ ናይ ሓኪም መእዘዚ ወረቐት ሓዝኩም ናብ ፋርማሲ ወይ ኪሚስት ሓዝኩም ትኹም። ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ፊርማሲ ዝርከቡ ቦታ ንክትፈልጡ ምስ ዝደልዩ ኣብ ናይ NHS ዊብ ሳይት ክረኽቡ ኣብዚ ይመልከቲ <http://www.nhs.uk/ServiceSearch/Pharmacy/LocationSearch/10> ወይ ንጂ.ፒኹም ሕተቱ።

ፋርማሲስት ከም ስዓል ንዝኣመሰሉ ንኣሸቱ ናይ ጥዕና ጸገማት ምኽሪ ክህቡ ይኽእሉ ኢዮም። ሓደ ሓደ መድሃኒታት ብዘይ ናይ ሓኪም ትእዛዝ ካብ ፋርማሲ ክትግዝኡ ትኽእሉ ኢኹም። ሓደ ሓደ መድሃኒት ከም ናይ ስዓል ቃንዛ መዓገሲ ዝኣመሰሉ ድማ ካብ ፋርማሲ ምግዛእ ይክኣል ኢዩ። ብዶክተር ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒትውን ክፍሊት ክትሕተቱውን ትኽእሉ ኢኹም።

ናይ ጥዕና ምኽሪ ወይ ሓገዝ ምስ እትደልዩ፣ NHS ብስልኪ ቁጽሪ 111 ይደውሉ (ይደውሉ 111) ወይ ብእንላይን (nhs.uk/UK/111) - ብቋንቋ ኣስተርጓሚ ንክትረኽቡ ትኽእሉ - እቲ ትደሊዎ ቋንቋ ይገብሩ

ንሕና ክንሕግዘኩም ንክእሎ ነገራት፡

- ብዛዕባ ጥዕና ምኽሪ ምስ ዝደልዩ
- ዘድልዩኩም መድሃኒት ከመይ ከምዘረኽቡ ክንግረኩም ንክእል ኢና
- ምስ ሓኪም ቆጶራ ክንገብረልኩም ንክእል
- ኣብ ግዜ ኢመርጂንሲ ምስ ናይ ስነ፡ ፋርማሲ ወይ ምስ ጂ.ፒ ነራኽበኩም
- ኣብቲ ግቡእ ቦታ ህጽጽ መርመራ ትረኽቡሉ ንሕግዘኩም
- ኣብ ግዜ ኢመርጂንሲ (A&E) ህጽጽ ቆጶራ ክግበረልኩም ንኣግዝ



አብ ግዜ ኢመርጂንሲ እንታይ ኣገልግሎት ትረኽቡ?

ንስኹም ወይ ስድራ ቤትኩም ሓደጋ ወይ ድንገተኛ ሕማም ምስ ዘጋጥመኩም ናብ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ሆስፒታል ክፍሊ ኢመርጂንሲ ሕክምና ክትከዱ ትኽእሉ ኢኹም።

ብጣዕሚ ኣገዳሲን ህጽጽ ሓገዝ ምስ ዘድልዩኩም 999 ኢልኩም ምስ እትድውሉ ኣምቡላንስ ይሕተቱ። እዚ ኣገልግሎት ብናጻ ኮይኑ ኣብ ህጽጽ ግዜ ጥራሕ ክትጥቀምሉ ይግባእ። ባዕልኹም ክትከዱ ኣብ ትኽእልሉ ኩነታት ናብ ክፍሊ ኢመርጂንሲ ናብ ኣብ ከባቢኹም ዘሎ ሆስፒታል ክትከዱ ትኽእሉ። ንንጹሕ ሕማማት ንናይ ኢመርጂንሲ ኣገልግሎት ኣይጠቐሙ። ኣብ ኢመርጂንሲ ክፍሊ ሕክምና ምስ ትገብሩ ጥዕናኹም ስጋብ ዝረጋጋእ ኣብ ሆስፒታል ክትጸንጡ ኢኹም።



ናይ ኮሮና ቫይረስ ክታብት ቆጻራ ምግባር

ብNHS ናይ ኮቪድ-19 (COVID-19) ክትባት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ምስ ጂፒ ተመዝገብኩም እንተኾንኩም ቆጻራ ብጂፒ ክትገብሩ ትኽእሉ ኢኹም። ቆጻራ ከመይ ክትገብሩ ከም ትኽእሉ በዚ ዊብሳይት ሓበሬታ ኣለኩም።

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

ክታብት ኣብ ዩኪ (UK) ንዝነበሩ ኩሉ ብነጻ ዝውሃብ ኢዩ።

ክታብት ንክትክተቡ ጂፒ ክትምዝገቡ ወይ ድማ ናይ NHS ቆጻራ ኣየድልዩኩምን ኢዩ። ኣብ ፋርማሲን ኣብ ዝተፈላለዩ ናይ ክታብተ ነቕጣታት ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ክትምዝገቡ ትኽእሉ ኢኹም።

ናይ ስነ ሕክምና ኣገልግሎት

ኣብ ዩኪ ዝነበሩ እንተኾይናም ብNHS ዝውሃብ ናይ ስነ ሕክምና ብነጻ ኣገልግሎት ክረኽቡ ይኽእሉ ኢዮም። ናይ ስነ ሕክምና ንምርካብ ናይ መንበሪ ፍቓድ የድሊ። ናይ NHS ናይ ስነ ሕክምና ነፃ ኣይኮነን። ነጻ ሕክምና ንዝፍቀዶም ጥራሕ ኢዩ። ናይ ዮኪ ነበርቲ ዝኾኑ ኩሉ ከም ኩሉ ነባሪ ክኸፍሉ ይግባእ።

ናይ ስነ ሕክምና ብነጻ ዝሕከሙ ሰባት፦

- ህክምና ነፃ ዝረኽቡ (ንኣብነት ናይ ስነ ስፊዮት ምልጋስ፡ ኣብ ውሽጢ ኣፍ መድመይቲ ምስ ዝህሉ ደው ንምባል፡ ስነ ንምጽጋን)
- ትሕቲ 18 ዕድመ ወይ ድማ ትሕቲ 19 ዕድመ ኮይኑ መደብኛ ተምሃራይ ምስ ዝኸውን
- ነፍስ ጽር ዝኸነት ወይ ኣብ ዝሓለፈ 12 ወርሒ ዝወለዱት ምስ ትኸውን። ናይ MAT BI ናይ ምስክር ወረቀት ወይ ናይ ወሊድ ናይ ነጻ ምስክር ወረቀት (MatEx) ምስ ዝህልዎ ንስነ ሓኪም ክተርእይ ኣለዎ



ናይ ኣእምሮ ሕክምና ኣገልግሎት

ናይ ኣእምሮ ናይ ጥዕና ሽግር ካብ ቅልል ዝበለ ጭንቀት ስጋብ ክብድ ዝበለን ናይ ነዊሕ ግዜ ናይ ኣእምሮ ናይ ጥዕና ጸገምውን ዘጠቓልል ኢዩ።

ከም ጭንቀትን ፖስት ትሮማቲክ ስትረስን ዲፕሪሽን ዘለመሰሉ ካብቶም ብብዝሒ ዝርኣዩ ጸገማት ኢዮም። ናይ ኣእምሮ ጭንቀት ምልክታት ካብ ሓደ ሰሙን ንላዕሊ ምስ ዘጋጥመኩም፡ ኣብ ዕለታዊ ናብራኹምውን ጸቕጢ ምስ ዝፈጥር ፡ ምስ ሓኪም ቆጻራ ግብሩ። ጥዕናኹም ንክመሓየሽ ዝሕግ ዝምኽርን ሕክምናን ኣደላይ ሓገዝ ንገብር ኢና። ንተወሳኺ ምኽሪ ኣብዚ ዊብሳይት ሓበሬታ ምርካይ ይክኣል ኢዩ (<https://www.nhs.uk/mental-health/>)

NHS ዊብ ሳይት ተወሳኺ ሓበሬታን ካልኣት ትካላት ምኽርን ሓገዝን ዝህብ ዝርዝር ምርካብ ይክኣል ኢዩ።



ከንክን ጥዕና ኣደ (ማተርኒቲ ኪር) ኣገልግሎት

ናይ የማተርኒቲ ኪር ካብ ግዜ ጥንሲ ስጋብ ምውላድ ግዜ ዝውሃብ ኣገልግሎት ኢዩ። እዚ ኣገልግሎት ብሚድራዊያ (ኣዋላዲት) ነርስ ዝውሃብ ኢዩ። እዚ ኣገልግሎት ድሕሪ ምውላድ ድሕሪ 10 መዓልቲ የቃርጽ። ከም ኩነታቱ ስጋብ 6 ሰሙንውን ክናዋሕ ይኽእል ኢዩ።

እታ ኣዋላዲት (ሚድራዊያ) ኣብ ግዜ ጥንሲን፡ ምውላድን ብድሕሪ ምውላድን ሙሉእ ድጋፍን እንክብካብን ትገብር። እዚ ድጋፍ ዝበዝሐ ግዜ ቦታ ኣዋላዲት ዝውሃብ ኢዩ። ኣድላይ እንተኾይኑ ካልኣት ናይ ሕክምና ክኢላታትውን ክሳተፉ ክተታሕቡኩም ትኽእሉ ኢዩ።

ነበርቲ ዩኒ ዝኾና ጥንሲ ከም ዘለዎን ኣብ ዝፈልግሉ ናብ ጂፒ ከይደን ወይ ምስ ሚድራዊያ ክምዝገብ ኣለዎን። ቅድሚ ምውላድ ዝግበሩ ከንክናት ንክግበርን፡ ዝተማልአ ሓበሬታ ምኽሪ ንምርካብን ምምዝጋብ የድልዩ።