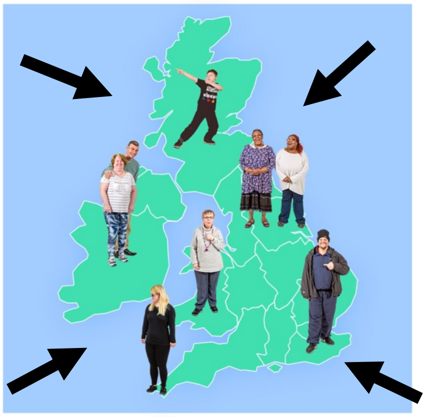
NHS
North East London

வடகிழக்கு லண்டனில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எப்படி உதவி பெறுவது

இந்த வழிகாட்டி குறித்த ஓர் அறிமுகம்

இந்த வழிகாட்டியில், நாங்கள் அனைவராலும் புரிந்துகொள்வதற்கு இயலாத சில சொற்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளோம். இந்தச் சொற்களை நாங்கள் **தடிமனான** எழுத்துக்களில் எழுதியுள்ளோம், மேலும் இவற்றுக்கு என்ன அர்த்தம் என்பதை விளக்குவோம்.

தேசிய சுகாதாரச் சேவை (National Health Service, NHS) ஐக்கிய இராச்சியத்தில் (UK) வசிக்கும் அனைவருக்கும் இலவச சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்குகிறது.



இதில் வேறொரு நாட்டிலிருந்து ஐக்கிய இராச்சியத்தில் வசிக்க வந்திருக்கும் அனைவரும் அடங்குவர்.

உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை எனில் நீங்கள் எங்கிருந்து உதவி பெறலாம் என்பதை இத்தகவல்கள் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

NHS-ஐ எவ்வாறு பயன்படுத்துவது

நீங்கள் NHS சேவைகளைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கு, **உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரின் அலுவலகத்தில்** பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பதிவு செய்வது என்பது, ஒரு படிவத்தில் உங்களைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதையும் ஒரு பட்டியலில் சேர்க்கப்படுவதையும் குறிக்கிறது.

பதிவு செய்வது இலவசமாகும், மேலும் உங்களுக்கு முகவரி தேவையில்லை.

நீங்கள் ஒரு மருத்துவரை (பொது மருத்துவர்) பார்க்க வேண்டும் என்றால் மட்டுமே நீங்கள் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பதிவுசெய்வதற்கு மேலும் உதவி தேவைப்பட்டால், பார்வையிடவும்: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

மருத்துவரின் அலுவலகம்

உங்கள் ஆரோக்கியம் அல்லது உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கியம் குறித்து உங்களுக்குக் கவலை இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் (பொது மருத்துவர்) தான் நீங்கள் முதலில் செல்ல வேண்டும்.

நீங்கள் அவர்களின் வலைத்தளத்தில் அல்லது உங்கள் கைப்பேசி அல்லது டேப்லெட்டில் NHS செயலி மூலமாக அல்லது அவர்களைத் தொலைபேசி மூலமாக அழைத்து ஒரு நியமன சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்துகொள்ளலாம். நியமன சந்திப்புகள் நேரிலோ அல்லது தொலைபேசியிலோ நடைபெறலாம்.

மாலை, வார இறுதி அல்லது வங்கி விடுமுறை நாட்களில் அவர்கள் உங்களுக்கு நியமன சந்திப்புகளைப் பெற்றுத் தரலாம்.

நீங்கள் ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாதவர், காது கேளாதவர் அல்லது ஆங்கிலத்தைப் புரிந்துகொள்ள சிரமத்தைக் கொண்டிருப்பவர் என்றால், உங்கள் நியமன சந்திப்பின் போது நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவும் ஒருவரை உங்களுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்கள் மருத்துவரின் அலுவலகம் இதை உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யலாம்.

மருந்தகம்

மருந்தாளுநர்கள் என்போர் நீங்களோ, உங்கள் குழந்தையோ உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், உங்களுக்கு மருந்தும் ஆலோசனையும் வழங்கும் நபர்களாவர்.

இருமல், சளி, வயிற்றுப் பிரச்சனைகள், நோவுகள் மற்றும் வலிகள் போன்ற உடல்நலக் கவலைகளுக்கு அவர்களால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

பல மருந்தகங்கள் இரவு வெகுநேரம் வரையும், வார இறுதிகளிலும் திறந்திருக்கும். உங்களுக்கு நியமன சந்திப்பு தேவையில்லை.

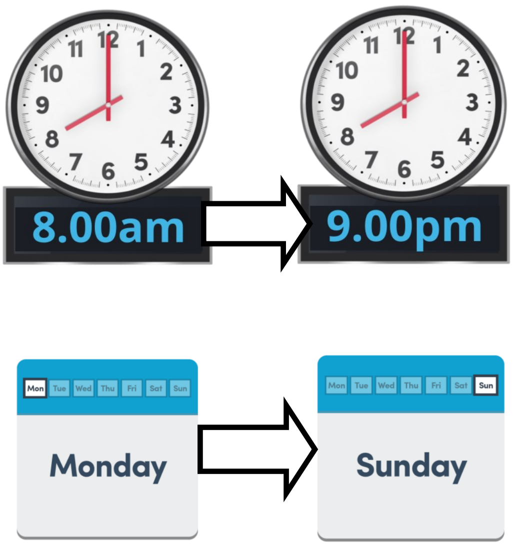
உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள மருந்தகத்தைக் கண்டறிய, பார்வையிடவும்: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

மாலை மற்றும் வார இறுதிகளில் ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்தல்

பெரும்பாலான தனியார் மருத்துவமனைகள் மாலை மற்றும் வார இறுதிகளில் மூடப்பட்டிருக்கும், ஆனால் அந்த நேரங்களின் போதும் நீங்கள் அல்லது உங்கள் குழந்தை ஒரு மருத்துவரைச் சந்திப்பதற்கான நியமன சந்திப்பைப் பெற முடியும்.

உங்கள் மருத்துவரின் அலுவலகத்தை அழைக்கவும், ஒருவேளை அலுவலகம் மூடியிருந்தால், இந்த சந்திப்புகளை முன்பதிவு செய்ய என்.எச்.எஸ் 111 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பார்கிங் மற்றும் டேகன்ஹாம், ஹேவரிங் மற்றும் ரெட்பிரிட்ஜ் ஆகிய இடங்களில், நீங்கள் பார்கிங் சமூக மருத்துவமனை மற்றும் ஹரோல்ட் வுட் பாலிகிளினிக்கில் உள்ள எங்கள் அவசர சிகிச்சை மையங்களில் சிறிய காயங்கள் மற்றும் நோய்களுக்கான உதவியையும் பெறலாம்.



இவை வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் காலை 8 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை திறந்திருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு நியமன சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்ய NHS 111 -ஐ அழைக்கலாம் அல்லது நேரில் சென்று பார்க்கப்படுவதற்குக் காத்திருக்கலாம். நீங்கள் ஒரு பொது மருத்துவரிடம் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டியதில்லை.

NHS 111

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு **அவசர** உடல்நலப் பராமரிப்பு ஆலோசனை தேவைப்பட்டால், www.111.nhs.uk -ஐப் பார்வையிடவும் அல்லது 111 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

அவசரநிலை என்பது, நீங்கள் விரைவில் சிகிச்சை பெற வேண்டும் என்று அர்த்தமாகும்.

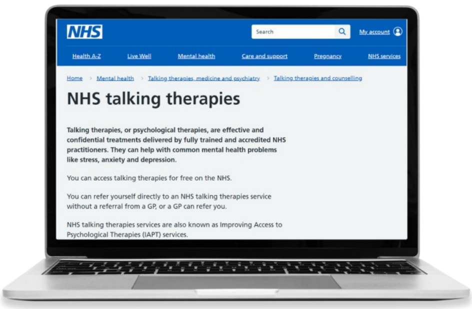
NHS 111 -**ஆல்**:

- நீங்கள் எங்கு உதவிபெற வேண்டும் என்று சொல்ல முடியும்
- நீங்கள் மேலும் தகவல்களைக் கண்டறிய உதவ முடியும்
- நீங்கள் எங்கிருந்து மருந்துகளைப் பெற வேண்டும் என்று சொல்ல முடியும்
- உங்களுக்கு ஆலோசனை அளிக்க முடியும்
- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது அவசரநிலைப் பல்மருத்துவர் உடனான நியமன சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்துதர முடியும்
- உங்களை ஒரு மருத்துவ மையம் அல்லது மருத்துவமனைக்கு நேரில் அனுப்ப முடியும்

உங்கள் உடல்நலக் குறைவு **உயிருக்கு ஆபத்தானது** இல்லை என்றால், மருத்துவமனைக்குச் செல்வதற்கு முன் www.111.nhs.uk -ஐப் பார்வையிடுவது அல்லது 111-ஐ அழைப்பதுச் சிறந்தது.

உயிருக்கு ஆபத்தானது என்றால், உங்களுக்கு உதவி கிடைக்காவிட்டால் நீங்கள் இறக்க நேரிடலாம் என்று அர்த்தமாகும்.

மனநலம்



உங்கள் மனநலம் பற்றி யாரிடமேனும் பேச விரும்பினால், உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும் அல்லது பார்வையிடவும்:
www.nhs.uk/talkingtherapies

மனநலம் தொடர்பான அவசரநிலையில் இந்த நெருக்கடிக் கால எண்களில் ஒன்றை அழைக்கவும்:

பார்க்கிங் & டேகன்ஹாம் - 0800 995 1000

சிட்டி & ஹாக்னி - 0800 073 0006

ஹேவெரிங் - 0800 995 1000

நியூஹாம் - 0800 073 0066

ரெட்பிரிட்ஜ் - 0800 995 1000

டவர் ஹேம்லெட்ஸ் - 0800 073 0003

999 மற்றும் மருத்துவமனை அவசரநிலைகள்

யாரேனும் கடுமையான உடல்நலக் குறைவைக் கொண்டிருந்தால் அல்லது காயமடைந்தால் மற்றும் அவர்களின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டிருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் 999 -ஐ அழைக்க வேண்டும் அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

உங்களுக்கோ அல்லது வேறு யாருக்கோ மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் அல்லது கடுமையான விபத்து ஏற்பட்டால், நீங்கள் விரைவாக 999 -ஐ அழைக்க வேண்டும்.