

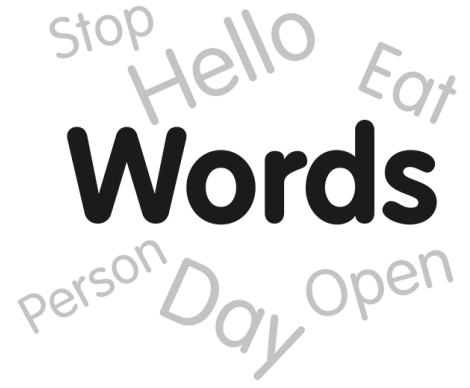


كيف تحصل على مساعدة صحية في شمال شرق لندن



نبذة عن هذا الدليل

استخدمنا في هذا الدليل بعض الكلمات التي لن يفهمها كل أحد. وقد ميزنا هذه الكلمات بخط غامق وسنوضح معناها.



تقدم خدمة الصحة الوطنية (NHS) خدمات صحية مجانية لكل من يعيش في المملكة المتحدة.



NHS CARE

وهذا يشمل كل شخص جاء من دولة أخرى ليعيش في المملكة المتحدة.



وستعرف من خلال هذه المعلومات أين يمكنك الحصول على مساعدة إذا كنت تشعر بأنك لست على ما يرام.



كيف تستفيد من خدمات NHS

للاستفادة من خدمات NHS على نحو أفضل، يجب عليك التسجيل في عيادة طبيبك المحلي.

التسجيل يعني أن تقدم بياناتك في نموذج وأن تضيفها إلى قائمة.

التسجيل مجاني ولا يجب إضافة عنوان.



لا تحتاج سوى أن تسجل إذا احتجت أن ترى طبيبًا (GP).



لمزيد من المساعدة حول طريقة التسجيل، يرجى زيارة: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



عيادة الطبيب

عادةً ما يكون الطبيب (GP) أول من تذهب إليه إذا كنت قلقًا على صحتك أو صحة طفلك.



يمكنك حجز موعد من موقع ويب العيادة أو تطبيق NHS على هاتفك أو جهازك اللوحي أو بالاتصال به. يمكن أن يكون الموعد مباشرًا أو عبر الهاتف.



يمكن للعيادة أن تحجز لك موعدًا في المساء أو في عطلة نهاية الأسبوع أو في عطلات البنوك.

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية أو كنت أصمًا أو واجهت صعوبة في الفهم، فيمكنك اصطحاب شخص يساعدك في الفهم إلى موعدك. بإمكان عيادة الطبيب أن ترتب هذا من أجلك.



الصيدلية

الصيداللة هم الأشخاص الذين يقدمون لك الدواء والمشورة إذا كانت صحتك أو صحة طفلك ليست على ما يرام.



ويمكنهم مساعدتك فيما يتعلق بالمخاوف الصحية مثل السعال والبرد ومشكلات البطن والأوجاع والآلام.



تفتح صيدليات كثيرة أبوابها حتى وقت متأخر وفي عطلات نهاية الأسبوع. ولست بحاجة لحجز موعد.



يمكنك العثور على صيدلية بالقرب منك بزيارة:

[www.nhs.uk/service-search/
pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)



زيارة الطبيب في المساء وعطلة نهاية الأسبوع

تكون أغلب عيادات الأطباء مغلقة في المساء وعطلات نهاية الأسبوع لكن بإمكانك أنت أو طفلك حجز موعد لرؤية طبيب في هذه الأوقات.

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓



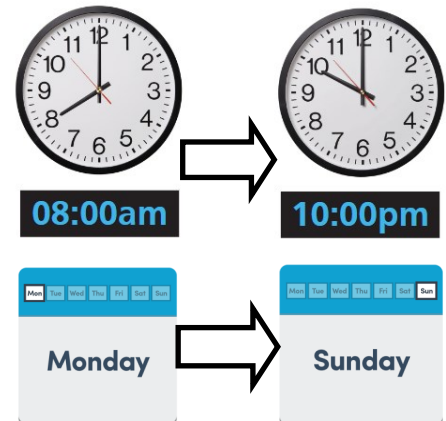
اتصل بعيادة طبيبك أو اتصل على NHS 111 لحجز موعد إذا كان مغلقاً.



في Barking and Dagenham و Havering and Redbridge، يمكنك أيضاً الحصول على مساعدة فيما يخص الإصابات والأمراض البسيطة في Urgent Treatment Centres (مراكز العلاج العاجل) في Barking Community Hospital و Harold Wood Polyclinic.



وتفتح هاتين المستشفيات أبوابهما من الساعة 8 صباحاً وحتى 10 مساءً، سبعة أيام في الأسبوع. يمكنك الاتصال على NHS 111 لحجز موعد أو الذهاب دون موعد والانتظار. لا يلزم أن تكون مسجلاً مع طبيب GP.



NHS 111

إذا احتاج طفلك لمشورة صحية عاجلة يمكنك الذهاب إلى www.111.nhs.uk أو الاتصال على 111.

عاجلة تعني أنك بحاجة لأن يراك الطبيب على وجه السرعة.



بإمكان NHS 111:

- إخبارك بالمكان الذي يمكنك الذهاب إليه للحصول على مساعدة
- مساعدتك على العثور على مزيد من المعلومات
- إخبارك بمكان الذي تحصل منه على الدواء
- تقديم المشورة إليك
- حجز موعد طبيب أو طبيب أسنان طوارئ
- إرسالك إلى مركز أو مستشفى دون حجز موعد



يفضل زيارة www.111.nhs.uk

أو الاتصال على 111 قبل الذهاب إلى المستشفى إذا كان مرضك ليس مهددًا للحياة.



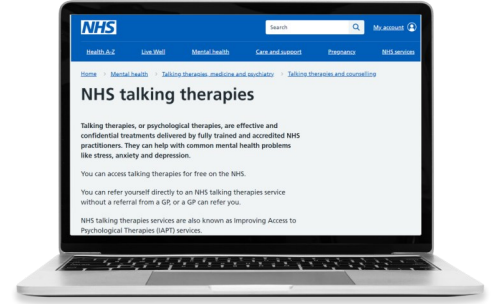
تهديد الحياة يعني احتمال الوفاة إذا لم تحصل على المساعدة.



الصحة النفسية

للتحدث مع شخص حول صحتك النفسية، يمكنك
الاتصال بطبيبك أو زيارة:

www.nhs.uk/talkingtherapies



في حالات طوارئ الصحة النفسية، اتصل على
NHS 111 أو اختيار خيار 2.



999 وحالات الطوارئ بالمستشفى

ليس عليك سوى الاتصال على 999 أو الذهاب إلى المستشفى إذا كان أحد الأشخاص مريضًا أو مصابًا بشدة وحياته قد تكون في خطر.



ينبغي عليك الاتصال على 999 سريعًا إذا كنت أنت أو شخصًا آخر مصابًا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو تعرض لحادث خطير.



المزيد من المعلومات

اعرف المزيد بزيارة

www.northeastlondon.icb.nhs.uk

