4 UK تەندرووستیت و مافەکانی خزمەتگوزاری تەندرووستی

گفتووگۆ کردن لە بارەی تەندرووستیت لە چاوپێکەوتنی بچووک

لە چاوپێکەوتنی بچووکدا عادەتەن لە دوای ماوەیەکی کوورت لە گەشتنت بە بەریتانیا ئەبێت، هەندێک جار لە هەر لە هەمان ڕۆژدا ئەنجام ئەدرێت لە دوای گەیشتنت بە بەریتانیا.عادەتەن تۆ ماندوو شەکەتی ڕێگای زۆربەی کەس دەرفەتی ئەوەیان نابێت قسە لەگەل پارێزەرێک بکەن لە هەمان ڕۆژ پێش چاوپێکەوتنەکە ،**ئامادەبە** ئەگەر هەستت بە باشی نەکرد بۆ کردنی چاوپێکەوتنەکە ئەوا ئەمەیان لە سەرەتادا پێ بڵێ

لە کاتی چاوپێکەوتنەکەدا پرسیارت لێ ئەکرێ کە تۆ هیچ نەخۆشیەکت هەیە یان لەگەڵتایە، یاخود کەمئەندامیت یان هەر نەخۆشیەکی گوازرەوەت لەگەڵدا بێت، یاخود هەر دەرمانێک بەکار ئەهێنیت،یاخود پرسیارت لێ ئەکرێت کە تۆ ئەتەوێت هەر زانیارییەکی دیکە بڵێی لەسەر تەندروستیت **زۆر گرنگە کە بە کارمەندەکەی وەزارەتی ناوخۆ بڵێی سەبارەت بە هەر نەخۆشیەک و کێشەیەکی تەندرووستی کە لەگەلتایە لە کاتێکدا کە پرسیارت لێ ئەکەن لە چاوپێکەوتنەکەدا.**

بۆچی ئەم زانیاریانە هاوبەشی پێبکەم؟

پێویستە هەموو ئەو کێشە تەندرووستیانەی هەتە لەگەل هۆم ئۆفیسدا(وەزارەتی ناوخۆ) هاوبەشی پێبکەیت و پێیان بڵێی، بەم جۆرە دەتوانی دەرمانی درووست بۆی وەرگری،ئەگەر هۆمئۆفیس زانیتی کە تەندروستیت باش نییە و مەترسی لەسەر ژیانت هەیە،پێویستە لە سەریان کە گرنگی زیاتر پێ بدرێت.
ئەو زانیاریانەی کە تۆ هاوبەشی پێئەکەیت هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر داواکاری مافی پەنابەریەکات نابێ لە بەریتانیا.

قسەکردن دەربارەی بارودۆخی دەرونیت

پێویستە لەسەرت کە بە کارمەندەکەی وەزارەتی ناوخۆ بڵێی هەموو ئەو کێشە جەستەییانەی کە هەتە کە پێکدێ لەمانە:

- **حالەتە پزیشکیە دەستنیسانکراوەکان** کە هەتە وەک، ڕەبو،هەوکردن لە جوومگەکان،کێشەی دڵ، یاخود شەکرە
- **نەخۆشیە دەستنیشانکراوەکان،** کە هەتە وەک کرۆنا یان نەخۆشی پێست یان سیل
- هەر ئازارێک یان کێشەیەکی تری تەندرووستی کە پێوەی ئەناڵێنی هەتا ئەگەر هۆکارەکەشی نەزانی بۆ نموونە ئەگەر سەرئێشەیەکی ئاسایت هەبوو یان قوڕگ ئێشە یان شەکەتی،ئازاری جەستە،یان هەر ئازارێک،ڕشانەوە یان هەر نیشانەیەکی خراپ و یان هەر نەخۆشیەک
- **حەساسیەت** یاخود وا بیر ئەکەیتەوە کە حەساسیەتت هەیە
- ئەگەر تۆ **دووگیانیت یان وا شک ئەکەی کە دووگیان بیت**
- **کەمئەندامی** بۆ نموونە ئەگەر تۆ نابیست یت یاخود نابینای هەر کەمووکوڕیەکی جەستەی (بە بۆنەی جەلتە یاخود سەرەتان، ئەگەر دڵنیا نیت پێویستە نیشانەکانی بڵێیت پێیان
- ئەگەر هەر **دەرمانێ** بەکار ئەهێنی لە ئێستا دا یاخود لە ڕابردودا بەکارت هێناوە و ئێستە بکاری ناهێنی

قسە کردن لە بارەی دۆخی دەروونیتەوە

پێویستە هەروەها پێیان بلێی هەر کێشەیەکی دەروونی کە تۆ هەتە وەکو:

- هەر نەخۆشیەکی دەروونی کە هەتە یان هەتبووە لە ڕابردوودا وەک خەمۆکی، نیگەرەنی، تێکچوونی دەروونی لە دوای صدمەیەک یان هەواڵێک
- هەر هەستێکی ناخۆش یاخود هەستێک کە قورسە کۆنترۆلی کەیت و بە سەرتدا هاتووە، کە بۆتە هۆی کێشەیەکی دەروونی بۆت کە ئەبێتە هۆکاری کێشەی دەروونی وەک:هەمیشە هەستکرن بە بێتاقەتی،هەستکردن بە نەبوونی یارمەتی لە هەموو کاتەکاندا، توڕەبوونت بە شتی زۆر بەسیت هەست کردن بەوەی کە تۆ ناتوانیت هەستەکانت کۆنترۆڵکەیت یاخود هەستکردن بە نیگەرانی زۆر
- ئەگەر هەر دەرمانێک بەکار ئەهێنیت یان پێشتر بکارت هێناوە .

قسەکردن لە چاوپێکەوتنەکەتدا

- بیرتبێت کە ڕستەی بچووک بڵێی ، بۆ ئەوەی وەرگێڕەکەت ئاسان وەریگێڕێت
- پەلە مەکە-ئەوە گرنگە کە تۆ ئەوەندە زانیاری بەی کە ئەتوانیت .
- ئەگەر پرسیارێکیان لێکردی قورسبوو بەلاتەوە بۆ وەلام دانەوە پێویستە هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژیت ، ئەگەر زانیت کاتی زیاترت پێویستە بۆ وەلامدانەوە ،پێویستە وەرگێڕەکە ئاگادارکەیتەوە.

4

تەندروستیت و مافەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی

خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان وەک پەنابەرێک

وەک پەنابەرێک مافی بێبەرامبەر وەرگرتنی خزمەتگوزاری تەندروستیت هەیە لە لایەن **خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتیمانییەوە** کە لە بەریتانیا خەڵک بە NHS کورتی ئەکەنەوە.لێرەدا و لەم نوسینەدا مافە تەندروستیەکانی تۆ ڕوون ئەکەینەوە، هەروەها لەگەڵ چەن ئامۆژگاریەکیشدا بۆ ئەوەی بتوانیت چارەسەر وەرگری تەنانەت لە کاتێ کە گیراویت و ڕاپانگرتووی.

مافەکانت لە وەرگرتنی چارەسەری تەندرووستی

وەکپەنابەرێک، کۆمەڵێک مافی گرنگت هەیە:

- مافی خزمەتگوزاری تەندرووستیت هەیە لە لایەن خزمەتگووزاری تەندرووستی نیشتیمانییەوە کە پێک دێت لە (خزمەتگوزاری تەندروستی سەرەتا) بۆ نمونە سەردانیکردنی دکتۆر کە نەخۆش بووی ،وە خزمەتگوزاری دووەم کە وەرگردنی چارەسەرە لە لایەن دکتۆری تایبەتەوە.
- وە مافی داواکردنی وەرگێرت هەیە لە کاتی وەرگرتنی چارەسەر.پێویستە داوای وەرگێڕ بکەی بۆ ئەوەی بە باشی لە یەک تێبگەن.

چۆن خزمەتگوزری تەندروستیمان دەست کەوێ

عادەتەن،ئەتوانیت خزمەت گوزاری تەندروستیت دەسکەوێت بە سەردانی کردنی دکتۆری خێزانی(یاخود گشتی) کە ناسراوە بە (جی پی) جیپی ئەو دکتۆرانەن کە دکتۆری گشتین و زۆربەی نەخۆشیەکانت چارەسەر ئەکەن یاخود ئەگەر پسپۆری ئەوان نەبێت ڕەوانەی نەخۆشخانە یاخود شوێنەکانی دیکەی چارەسەر کردنت ئەکەن

لە کاتی هەبوونی حالەتی بە پەلەدا ئەتوانی سەردانی بەشی فریاکەوتنی خێرا(Accident and Emergency Department) بکەیت ئەم بەشە لە زۆربەی خەستەخانەکاندا ئەی دۆزتەوە و ئەگەر خۆت نەتتوانی بگەیتە ئەوێ ئەوا پێویستە پەیوەندی بە 999 ئەمبولانس بکەیت وە بۆ حالەتێک ئەگەر خەتەر نەبوو ئەتوانی پەیوەندی بە 111 بکەیت.

چۆن خۆمان لای جی پی تۆمار کەین

پێویسەتە لە زوترین کاتدا کە ئەتوانیت لە دوای گەیشتنت بە بەریتانیا خۆت لای جی پی تۆمارکەیت

بۆ خۆ تۆمارکردن پێویستە تەلەفۆنیان بۆ بکەیت یاخود بچیت بۆ کلینکەکەیان(عەیادەکەیان)وە داوای خۆ تۆمار کردن کەی ، مافی خۆ تۆمار کردنت لە جی پی هەیە تەنانەت ئەگەر دۆکۆمێنتێک یاخود هیچ ئەدرەسێکیشت نەبێت

مافەکانت ئەگەر تۆ ڕاگیرابوویت

ئەگەر ڕاگیرابوویت ئەوا مافی خزمەتگوزاری تەندرووستیت هەیە بە قەی پێداویستیت .سەنتەری ڕاگرتنەکە پێویستە تیمێکی تەندروستی تیابێت وە ئەبێت بە هەمانشێوەی . کەسێکی عادی خزمەتگوزاریەکان پێشکەشی تۆ کەن

ئەگەر تۆ لە سەنتەری ڕاگرتنا بووی ئەوا چەند مافێکێکت هەیە:

- پێویسە لە ٢٤ کاتژمێردا دکتۆری خێزانی ببینیت ئەگەر ڕاگیرابووی ، ئەگەر ئەوکاتە پێویستت نەبوو ئەوا ئەتوانی دواتر بیبینیت
- ئەگەر ئافرەتیت ئەوا مافی ئەوەت هەیە داوای دکتۆرێکی ئافرەت کەیت بۆ بینینت
- پێویستە هەموو داتاکانی تۆ بە نهێنی بهێڵدرێتەوە
- ئەگەر ئەو دەرمانانەی باکارت ئەهێنا لێت سەندرابوونەوە لە کاتی گیرانەکەتدا ئەوا مافی داواکردنەوەی هەمان جۆرت هەیە ئەگەر ئەمە ڕووی نەدا ئەوا پێویستە بە زووترین کات یەکێک ئاگادار بکەیتەوە

ئەگەر شکاتت هەبوو لە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی پێشکەشت ئەکرێ ، پێویستە قسە لەگەڵ دکتۆرەکەدا بکەیت یەکەم جار، ئەگەر سوودی نەبوو، ئەتوانیت قسە لەگەڵ سەرۆکی بەشی خزمەتگوزاری تەندرووستی بکەیت،یاخود پارێزەرەکەت یاخوود هەر خۆبەخشێک کە سەردان ئەکات یاخوود هەر چاودێرێکی سەربەخۆ لە شوێنی ڕاگیرانەکە یاخوود بە نامە وەزارەتی ناوخۆ ئاگادار کەیتەوە