

4

## உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்புக்கான உரிமைகள்

தகுதியறிதல் நேர்காணலில் உங்கள் உடல்நலம் பற்றி பேசுதல்



தகுதியறிதல் நேர்காணல் அல்லது "சிறிய நேர்காணல்" என்பது பொதுவாக நீங்கள் இங்கிலாந்து வந்து சேர்ந்தவுடன் நடத்தப்படும். சில சமயம் நீங்கள் வந்து சேர்ந்த அதே நாளில் நடைபெறலாம். நீங்கள் சோர்வாகவும் மனஅழுத்தத்துடனும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. பெரும்பாலானவர்களுக்கு நேர்காணலுக்கு முன்பு ஒரு வழக்கறிஞரிடம் பேச வாய்ப்பும் கிடைப்பதில்லை. **தயாராக இருங்கள்.** நேர்காணலைச் செய்ய முடியாத அளவுக்கு உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை எனில், ஆரம்பத்தில் இதைச் சொல்லுங்கள்.

சிறிய நேர்காணலின் போது, உங்களுக்கு ஏதேனும் மருத்துவ நிலைமைகள், குறைபாடுகள் அல்லது தொற்று நோய்கள் உள்ளதா என்றும், நீங்கள் ஏதேனும் மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறீர்களா என்றும் கேட்கப்படும். உங்கள் உடல்நலம் பற்றிய வேறு ஏதேனும் தகவலைப் பகிர விரும்புகிறீர்களா என்றும் உங்களிடம் கேட்கப்படும். **தகுதியறிதல் நேர்காணலில் உங்களிடம் கேட்கப்படும் போது, உங்களுக்கு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால் அதைப் பற்றி நேர்காணல் செய்பவரிடம் சொல்வது மிகவும் முக்கியம்.**



### இந்த தகவலை ஏன் பகிர வேண்டும்?

உங்களுக்கு இருக்கும் ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சனைகள் குறித்து நீங்கள் உள்துறை அலுவலகத்திடம் தெரிவிக்க வேண்டும், அப்போது தான் அதற்குரிய சரியான மருத்துவ சேவையை நீங்கள் பெற முடியும். உங்கள் உடல்நிலை உங்களை மிகவும் பாதிக்கிறது என்று உள்துறை அலுவலகம் நினைத்தால், அவர்கள் உங்களுக்கு கூடுதல் ஆதரவை வழங்க வேண்டியிருக்கும்.

**உங்களின் உடல்நிலை குறித்து நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் தகவல்கள், இங்கிலாந்தில் தஞ்சம் கோரும் உங்கள் விண்ணப்பத்தின் முடிவைப் பாதிக்காது.**



### உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி பேசுதல்

உங்கள் உடல்நலப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி அனைத்தையும் நேர்காணல் செய்பவரிடம் நீங்கள் சொல்ல வேண்டும். பின்வருபவை இதில் அடங்கலாம்:

- ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி, இதய நோய் அல்லது நீரிழிவு போன்ற **கண்டறியப்பட்ட மருத்துவ நிலைகள்**
- கோவிட்-19, ஷிங்கிள்ஸ் அல்லது காசநோய் போன்ற **கண்டறியப்பட்ட நோய்கள்**
- நீங்கள் உணரும் ஏதேனும் உடல் அறிகுறிகள், அவற்றின் காரணம் உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டாலும் கூட. உதாரணமாக, தலைவலி, தொண்டை புண், சோர்வு, உடல் வலிகள் அல்லது வலிகள், வாந்தி, படைகள் அல்லது வேறு ஏதேனும் அறிகுறிகளை நீங்கள் வழக்கமாக அனுபவிக்கும் பட்சத்தில்
- ஓவ்வாமைகள்**, அல்லது உங்களுக்கு ஓவ்வாமை இருக்கலாம் என்று நினைப்பவை
- நீங்கள் **கர்ப்பமாக இருந்தால்** அல்லது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதாகச் சந்தேகித்தால்
- உங்களுக்கு இருக்கும் **குறைபாடுகள்**, உதாரணமாக நீங்கள் காது கேளாதவராகவோ, பார்வையற்றவராகவோ அல்லது உடல் குறைபாடு உள்ளவராகவோ இருந்தால் (எ.கா. பக்கவாதம், புற்றுநோய் காரணமாக). உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் அறிகுறிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் ஏதேனும் **மருந்து** எடுத்துக் கொண்டால். நீங்கள் கடந்த காலத்தில் எடுத்துக் கொண்ட ஆனால் இப்போது நிறுத்தி விட்ட மருந்துகளை பற்றியும் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.



### உங்கள் மனநலம் பற்றி பேசுதல்

உங்களுக்கு இருக்கும் மனநலப் பிரச்சனைகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்தையும் நேர்காணல் செய்பவரிடம் நீங்கள் சொல்ல வேண்டும். பின்வருபவை இதில் அடங்கும்:

- மனச்சோர்வு, பதட்டம் அல்லது பிந்தைய மனஉளைச்சல் சீர்குலைவு (பிடிஎஸ்டி) போன்ற, இப்போதுள்ள அல்லது கடந்த காலத்தில் இருந்த எந்தவொரு கண்டறியப்பட்ட மனநல நிலை
- நீங்கள் தற்போது அனுபவிக்கும் அல்லது கடந்த காலத்தில் அனுபவித்த தீவிரமான அல்லது கட்டுப்படுத்த கடினமான உணர்ச்சிகள், இது மனநலப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாக இருக்கலாம், அதாவது மிகவும் சோகமாக உணர்வது, எல்லா நேரத்திலும் மிகவும் ஆதரவற்றதாக உணர்வது, சிறிய விஷயங்களுக்கு கோபப்படுவது, உங்களால் உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதது போல உணர்வது, அல்லது மிகவும் பதற்றமாக உணர்வது
- உங்கள் மனநலத்திற்காக நீங்கள் ஏதேனும் மருந்துகளை இப்போதோ அல்லது இதற்கு முன்போ எடுத்துக் கொண்டிருந்தால்.



### நேர்காணலில் பேசுதல்

- மொழிபெயர்ப்பாளருக்கு எளிதாக்கும் வகையில், குறுகிய வாக்கியங்களில் பேச வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- அவசரப்பட வேண்டாம் - உங்களால் முடிந்தவரை விவரங்களை வழங்குவது முக்கியம்.
- கேள்விக்கு பதிலளிப்பது உங்களுக்குக் கடினமாக இருந்தால், நீங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சு எடுக்க வேண்டும். ஒரு கேள்விக்குப் பதிலளிக்க உங்களுக்கு அதிக நேரம் தேவைப்பட்டால், நீங்கள் மொழிபெயர்ப்பாளரிடம் சொல்ல வேண்டும்.

4

**உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்புக்கான உரிமைகள்**

புகலிடம் கோருபவர் என்ற முறையில் உங்கள் உடல்நலப் பாதுகாப்புக்கான உரிமைகள்



புகலிடம் கோருபவர் என்ற முறையில், **தேசிய சுகாதார சேவையிலிருந்து** நீங்கள் இலவச உடல்நலப் பாதுகாப்பைப் பெறலாம், இங்கிலாந்து மக்கள் பெரும்பாலும் இதை **என்ஹெச்எஸ்** என்று சுருக்கமாக அழைக்கின்றனர். உங்களுக்குள்ள உடல்நலப்பராமரிப்பு உரிமைகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இந்த தகவல் தாள் வழங்குகிறது. மேலும் நீங்கள் தடுப்புக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்தால் கூட, மருத்துவச் சேவையை அணுகுவதற்கான நடைமுறை உதவிக்குறிப்புகளையும் இது விளக்குகிறது.

**உடல்நலப் பராமரிப்புக்கான உங்களின் உரிமைகள்**

புகலிடம் கோருபவராக, உங்களுக்கு பல முக்கியமான உரிமைகள் உள்ளன:

- என்ஹெச்எஸ்-இலிருந்து உடல்நலப்பராமரிப்பு பெற உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது மருத்துவரைச் சந்திப்பது போன்ற 'முதன்மைப் பராமரிப்பு' மற்றும் ஒரு நிபுணரின் மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் 'இரண்டாம்நிலை பராமரிப்பு' ஆகிய இரண்டும் இதில் அடங்கும்.
- நீங்கள் மருத்துவ உதவியைப் பெறும்போது ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் வேண்டும் என்று கேட்க உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. நீங்களும் உங்களை கவனித்துக் கொள்ளும் நபர்களும் ஒருவரையொருவர் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதற்காக ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் இருப்பது அவசியம்.

**உடல்நலப் பராமரிப்பை எப்படி அணுகுவது**

பொதுவாக, **பொது மருத்துவர்** அல்லது 'ஜிபி' எனப்படும் ஒரு மருத்துவரைச் சந்தித்து நீங்கள் உடல்நலப்பராமரிப்பைப் பெறத் தொடங்கலாம். ஜிபி என்பவர் மிகவும் பொதுவான மருத்துவ நிலைகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதுடன், நோயாளிகளை மருத்துவமனைகள் மற்றும் பிற மருத்துவ சேவைகளுக்கு பரிந்துரை செய்யும் ஒரு மருத்துவர் ஆவார்.

அவசரகாலத்தில், நீங்கள் **விபத்து மற்றும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு** அல்லது 'A மற்றும் E'-க்கு செல்லலாம். இந்த பிரிவுகள் பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் உள்ளன. உங்களால் A மற்றும் E-க்கு தானாக செல்ல முடியாவிட்டால், நீங்கள் 999-ஐ அழைத்து ஆம்புலன்ஸைக் கோர வேண்டும். அவசரநிலை-அல்லாத உதவிக்கு நீங்கள் 111-ஐ அழைக்கலாம்.

**ஒரு GP-உடன் பதிவு செய்து கொள்வது எப்படி**

**நீங்கள் இங்கிலாந்துக்கு வந்து சேர்ந்தவுடன் சூடிய விரைவில் ஒரு ஜிபி-யிடம் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.**

ஒரு ஜிபி-யிடம் பதிவு செய்து கொள்ள நீங்கள் அவரை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் அல்லது அவரது கிளினிக்கிற்குச் சென்று பதிவு படிவத்தை நிரப்பலாம். உங்களிடம் ஆவணங்கள் இல்லாவிட்டாலும் அல்லது நிரந்தர முகவரி இல்லாவிட்டாலும் கூட ஒரு ஜிபி-யிடம் பதிவு செய்ய உங்களுக்கு உரிமை உண்டு.

**நீங்கள் தடுப்புக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்குள்ள உரிமைகள்**

**நீங்கள் தடுப்புக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்தால், உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் உடல்நலப்பராமரிப்பைக் கோரும் உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது. உங்கள் தடுப்புக்காவல் மையத்தில் ஒரு சுகாதாரக் குழு இருக்க வேண்டும். மேலும் நீங்கள் தடுப்புக்காவலில் இருந்திருக்காவிட்டால் நீங்கள் பெற்றிருக்கக்கூடிய அதே தரத்தில் இந்த உடல்நலப்பராமரிப்பு இருக்க வேண்டும்.**

நீங்கள் தடுப்புக்காவலில் இருந்தால், உங்களுக்கு சில சிறப்பு உரிமைகள் உள்ளன:

- தடுப்புக்காவலில் வைக்கப்பட்ட 24 மணி நேரத்திற்குள் நீங்கள் ஒரு ஜிபி-ஆல் பார்க்கப்பட வேண்டும். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் இதற்கு மறுப்பு தெரிவித்தால், அதற்குப் பதிலாக ஜிபி-ஐ பார்க்க வேண்டும் என்று பின்னொரு முறை கோரலாம்.
- நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால், ஒரு பெண் மருத்துவரை கோரும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.
- உங்கள் மருத்துவ பதிவுகள் ரகசியமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
- நீங்கள் வந்து சேர்ந்த போது உங்கள் மருந்து உங்களிடமிருந்து எடுக்கப்பட்டிருந்தால், அதே மருந்தை கோரும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. இது நடக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் உடனடியாக யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டும்.

தடுப்புக்காவலில் உள்ள உங்கள் உடல்நலப்பராமரிப்புச் சிகிச்சை குறித்து நீங்கள் புகார் செய்ய விரும்பினால், முதலில் அதைப் பற்றி நீங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும். அது உதவில்லை என்றால், நீங்கள் மையத்தின் உடல்நலப்பராமரிப்பு மேலாளர், உங்கள் வழக்குரைஞர், தன்னார்வப் பார்வையாளர், உங்கள் மையத்தில் உள்ள சுயாதீன கண்காணிப்பு வாரியம் ஆகியவற்றுடன் பேசலாம் அல்லது உள்துறை அலுவலகத்திற்கு எழுதலாம்.