

به دیون خوش آمدید

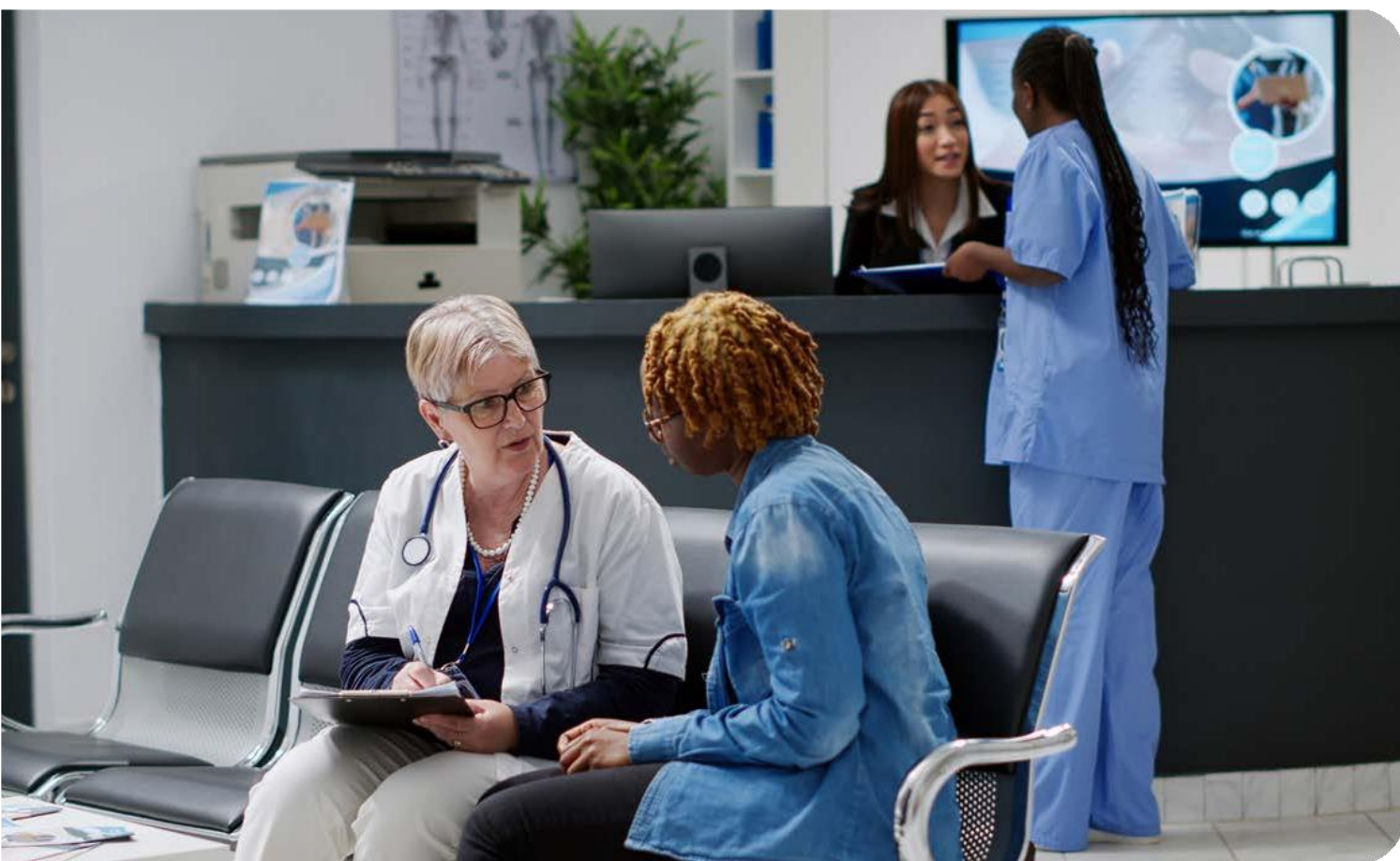


دسترسی به خدمات صحی

فهرست

این راهنما به شما کمک می کند تا نحوه ثبت نام نزد داکتر عمومی، دریافت کمک طبی و مراقبت از صحت خود در دیون را بفهمید. همچنین نشان می دهد کدام خدمات رایگان هستند و کجا می توانید برای خود و خانواده تان حمایت پیدا کنید.

1. معرفی خدمات صحتی ملی (NHS)
2. انتخاب خدمات مناسب و پرداخت هزینه های صحتی
3. حقوق شما و چگونگی کمک شما
4. صحت روانی و عاطفی
5. واکسیناسیون و امراض عفونی
6. سکرینگ صحتی
7. سایر خدمات حمایتی و کمک های اضافی



1. معرفی خدمات صحتی ملی (NHS)

خدمات صحتی ملی (NHS) برای تمام افرادی که در بریتانیا زندگی می کنند خدمات صحتی ارائه می دهد. اکثر خدمات NHS در زمان استفاده رایگان هستند و از طریق مالیات تأمین می شوند، نه بیمه.

نحوه کارکرد NHS

مراقبت های اولیه:

اولین تماس برای اکثر نیازهای صحتی (داکتران عمومی، دواخانه ها، داکتران دندان، متخصصان بینایی)



مراقبت های ثانویه:

شفارخانه ها و متخصصان (معمولاً پس از ارجاع داکتر عمومی)



مراقبت های عاجل:

برای بیماری ها یا صدمات تهدید کننده حیات (با 999 تماس بگیرید یا به بخش عاجل مراجعه کنید)



عاجل اما نه تهدید کننده حیات:

با NHS 111 تماس بگیرید یا به مرکز مراقبت عاجل مراجعه کنید





شما می توانید برای دریافت معلومات و مشاوره صحت رایگان با سرویس 24 ساعته ان اچ اس به نمبر تيلفون رایگان "111 interpreter" در تماس شوید. می توانید با گفتن "please" یک مترجم شفاهی به زبان خودتان درخواست کنید

دواخانه - دواهای پایه

داکترهای دواساز می توانند مشاوره کلینیکی و دواهایی برای برخی بیماری های جزئی مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، درد شکم و دردهای دیگر را به شما بدهند. داکتر دواساز به شما می گوید که آیا نیاز است به داکتر بروید یا اینکه برای اطمینان از دریافت کمک مورد نیازتان، شما را به سایر متخصصان صحت ارجاع خواهد داد. همچنین می توانید دواي بیماری های جزئی یا اقلام کمک های اولیه را در دواخانه یا سوپرمارکت خریداری کنید؛ برای پیدا کردن نزدیک ترین دواخانه، به آدرس اینترنتی زیر بروید:

<https://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy>



دندانپزشکی و چشم پزشکی - مراقبت دندان و چشم

اینجا دندانپزشک پیدا کنید: <https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

اینجا دندانپزشک پیدا کنید: <https://www.nhs.uk/nhs-services/opticians/>

اگر دندان درد دارید، باید با سرویس مراقبت فوری دندان به نمبر تيلفون 111 در تماس شوید



مطب داکتر عمومی یا مرکز پزشکی - مدیریت پزشکی، هماهنگ سازی مراقبت بلندمدت و دسترسی به متخصصان در شفاخانه

داکتر عمومی می تواند مشاوره پزشکی ارائه کند، بیماری را تشخیص دهد و دوا تجویز نماید. او برای بسیاری از نگرانی های صحت جسمی و روانی، اولین نقطه تماس شما است. مطب داکتر عمومی همچنین مسئولیت هماهنگ سازی و مدیریت تداوی بلندمدت شما را بر عهده دارد و می تواند در صورت نیازتان به سرویس های تخصصی تر در شفاخانه، شما را ارجاع دهد. بهتر است که برای رفع نیازهای صحت مداوم خود، نزد مطب داکتر عمومی ثبت نام کنید.

www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery



سرویس های صحت اجتماع - بارداری، صحت کودک و خدمات جلوگیری از حاملگی

برخی خدمات صحت در اجتماع قابل دسترسی است، نه در شفاخانه. این شامل خدمات صحت روان، صحت کودک و خدمات قبل از زایمان و کلینیک های صحت جنسی و تنظیم خانواده می شود.



مراکز تداوی فوری یا بدون نیاز به وقت قبلی - آسیب های جزئی یا مشاوره پزشکی فوری

اگر برای آسیب های جزئی مانند بریدگی، پیچ خوردگی و شکستگی های کوچک یا مشاوره پزشکی فوری نیاز به مراقبت پزشکی فوری دارید، می توانید بدون داشتن وقت قبلی، مستقیماً به مرکز تداوی فوری یا مرکز بدون نیاز به وقت قبلی بروید. این مراکز معمولاً در تمام ساعات روز باز هستند.



خدمات اورژانسی - اورژانس پزشکی یا موقعیت تهدیدکننده حیات

اگر بیماری یا آسیب دیدگی جدی دارید و زندگی تان در خطر است، با 999 تماس بگیرید. اپراتور تيلفون به شما خواهد گفت که باید چه کاری انجام دهید یا به کجا بروید. ممکن است یک آمبولانس برای ارائه درمان یا انتقال بیمار به شفاخانه فرستاده شود. بخش های سوانح و اورژانس شفاخانه (A&E) در همه روزهای سال به طور 24 ساعته باز هستند. می توانید مستقیماً و بدون وقت قبلی به این خدمات دسترسی پیدا کنید

www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/



صحت روانی اورژانسی - افکار خودکشی یا آسیب جدی به خود

اگر به خودتان آسیب جدی زده اید یا قصد دارید این کار را انجام دهید، برای آمبولانس با 999 در تماس شوید یا مستقیماً به بخش سوانح و اورژانس (A&E) مراجعه کنید. اگر به خودکشی فکر می کنید، با 116 123 در تماس شوید و با یک نفر در Samaritans صحبت کنید.

حق شما برای دسترسی به مراقبت صحت: راهنمای مهاجران

Everyone is welcome in
general practice

NHS

OPEN

NHS

I have the right to register and
receive treatment from a GP practice
I do not need a fixed address.
I do not need identification.
Anyone in England can see a GP

Find out more
www.nhs.uk/register

همه افراد این حق را دارند که نزد داکتر عمومی (GP) ثبت نام کنند
نیازی به گواهی آدرس، وضعیت مهاجرتی، کارت شناسایی یا
شماره ان اچ اس نیست.

نزدیک ترین مطب داکتر عمومی را پیدا کنید و آنلاین ثبت نام کنید.
www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

اگر مشکلی در ثبت نام نزد داکتر عمومی دارید، می توانید:

• یک کارت دسترسی به داکتر عمومی را دانلود کنید و آن را به
پذیرش داکتر عمومی نشان دهید

www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards/

• با ان اچ اس انگلستان (به نمبر 33 22 311 0300) یا Doctors of
the World

(به نمبر 686 1647 0808) در تماس شوید



این خدمات صحتی برای همه رایگان است
• مشاوره و تداوی نزد داکتر عمومی
• خدماتی که به عنوان بخشی از خط مشاوره تلفونی
ان اچ اس به نمبر تلفون 111 ارائه می شوند
• خدمات سوانح و اورژانس که در بخش سوانح و
اورژانس شفاخانه، مرکز بدون نیاز به وقت قبلی،
واحد آسیب های جزئی یا مرکز مراقبت فوری ارائه
می شوند

• تشخیص و تداوی برخی بیماری های عفونی و
واگیردار جنسی
• خدمات ان اچ اس برای تحقیقات، تشخیص، تداوی
و واکسیناسیون کووید-19
• خدمات تنظیم خانواده (جلوگیری از حاملگی)
• تداوی عارضه های جسمی یا روانی ناشی از
شکنجه، ختنه زنان، خشونت خانگی یا خشونت
جنسی



خدمات صحتی تخصصی نیز برای افراد زیر رایگان است:

• پناهندگان
• پناهجویان
• قربانیان بردگی مدرن یا افرادی که در معرض آن قرار دارند
• افراد وابسته

ممکن است افرادی که درخواست پناهجویی شان رد شده است نیز
همچنان بتوانند به خدمات رایگان ان اچ اس دسترسی پیدا کنند.
بررسی کنید که آیا واجد شرایط مراقبت صحتی رایگان هستید یا خیر.
www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

دوای نسخه ای، مراقبت دندان و چشم معمولاً در انگلستان رایگان
نیستند، اما به پناهجویانی که تحت حمایت مالی وزارت کشور
هستند یک گواهینامه HC2 داده می شود تا کمک کامل بابت این
هزینه های صحتی دریافت کنند. همه می توانند برای این حمایت
تقاضا بدهند، برای اطلاع از نحوه درخواست، توصیه های بیشتر را
ببینید.

www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide



UK Health
Security
Agency

با همکاری

MAYOR OF LONDON



جنوری 2022

January 2022

2. انتخاب خدمات مناسب و پرداخت هزینه های صحی

نوع مراقبت	نمونه های موقعیت	به کجا مراجعه / با چه کسی تماس بگیرم	آیا باید پرداخت کنم؟
عاجل	درد قفسه سینه، سکته، آسیب جدی	با 999 تماس بگیرید یا به بخش عاجل بروید	مراقبت های عاجل برای همه رایگان است.
فوری	بیماری که نمی تواند منتظر بماند اما تهدید کننده حیات نیست	با 111 NHS تماس بگیرید یا به مرکز مراقبت عاجل مراجعه کنید	مراقبت های عاجل برای همه رایگان است.
مراقبت معمول	سرفه، بررسی دوا، بیماری مزمن	کلینیک داکتر عمومی	نوبت های داکتر عمومی برای همه رایگان است.
بیماری جزئی	سرماخوردگی، گلودرد، آلرژی ها	دواخانه (دواساز)	نسخه ها برای برخی افراد رایگان است (مثلاً اطفال، افراد دارای بنفیس، زنان باردار). اگر باید پرداخت کنید، هزینه آن 9.90 پوند برای هر قلم است.
مشاوره و کمک به خود	مدیریت در خانه، آشنایی با NHS	www.nhs.uk	همه مشاوره های آنلاین رایگان هستند.
مراقبت دندان، چشم و شنوایی	تداوی دندان و بینایی سنجی	با خط کمک بخش تداوی دندان NHS (03330 063 300) Devon برای ثبت نام یا موارد عاجل تماس بگیرید. داکتر دندان یا متخصص بینایی را اینجا پیدا کنید. www.nhs.uk/service-search	بینایی سنجی برای برخی افراد رایگان است (مثلاً اطفال، افراد بالای 60 سال، افراد با شرایط خاص). تداوی دندان معمولاً خصوصی است و فقط برخی از درمان ها در NHS رایگان هستند.

اگر برای پرداخت هزینه های مراقبت های صحی به کمک نیاز دارید، می توانید از طریق طرح درآمد کم NHS درخواست حمایت کنید. از داکتر عمومی یا دواخانه خود یک فرم HC1 درخواست کنید. در صورت تأیید، یک تاییدی HC2 (کمک کامل) یا HC3 (کمک جزئی) دریافت خواهید کرد.

برخی افراد همچنین برای نسخه های رایگان واجد شرایط تاییدی معافیت طبی (MedEx) می شوند. بررسی کنید که آیا برای کمک واجد شرایط هستید NHSBSA |.

ترجمان

اگرچه ممکن است به نظر آسان تر برسد که یکی از اعضای خانواده یا دوستی را برای کمک به ترجمه در نوبت خود بیاورید، اما ما در عوض توصیه می کنیم که به شخصی که با او نوبت می گیرید بگویید که به یک ترجمان نیاز دارید، همراه با زبانی که نیاز دارید. آنها می توانند یا یک مترجم طبی آموزش دیده ریزرف کنند یا از خدمات خط زبان که از طریق تلفون است استفاده کنند.

این برای اطمینان از ترجمه های ایمن و دقیق است تا ایمنی شما به عنوان مریض و همچنین کلینیکی که مشاوره طبی می دهد تضمین شود.

همراهان

اگر در حال معاینه یا بررسی هستید و می خواهید شخص دیگری در اتاق باشد، می توانید درخواست کنید که شخصی را با خود ببرید (که همراه نامیده می شود) یا از کلینیک بخواهید یک نفر را فراهم کند.

کلینیک های داکتر عمومی هم داکتران و پرستاران مرد و هم زن دارند. می توانید درخواست کنید که یک مرد یا زن را ببینید اگر این به شما کمک می کند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید، اما ممکن است همیشه امکان پذیر نباشد.



3. حقوق شما و چگونه می توانید کمک کنید

همه کسانی که از NHS استفاده می کنند دارای حقوقی هستند - و همه ما در کمک به روان بودن خدمات نقش داریم.

حقوق شما

- با کرامت و احترام رفتار شود
- اطلاعاتی را که می فهمید دریافت کنید
- در صورت نیاز از مترجم استفاده کنید (رایگان)
- محرمانگی و حریم خصوصی
- قبل از درمان رضایت دهید
- نگرانی ها یا شکایات را مطرح کنید

چگونه می توانید کمک کنید

- به موقع در نوبت حاضر شوید یا آن را لغو کنید
- اطلاعات دقیق در مورد صحت خود ارائه دهید
- دواهای تجویز شده را مصرف کنید و توصیه ها را دنبال کنید
- پیشنهادات و اکسیژن و سکرینگ را بپذیرید
- هنگام بیماری در خانه بمانید تا از دیگران محافظت کنید
- خوب بخورید و فعال بمانید
- سگرت نکشید - حمایت در دسترس است
- از خدمات NHS عاقلانه استفاده کنید
- با کارکنان و دیگران مهربان باشید

اگر از مراقبت ناراضی هستید یا می خواهید نگرانی خود را مطرح کنید، ابتدا با مدیر کلینیک داکتر عمومی خود

صحبت کنید. [Learn how to make a complaint \(NHS England website\).](https://www.nhs.uk/learnhowtomakeacomplaint/)

4. صحت روانی و رفاه عاطفی

صحت روان

مراقبت از صحت روانی شما به همان اندازه تندرستی جسمی شما مهم است. خدمات تخصصی برای بزرگسالان و اطفال وجود دارد که به کسانی که پنهانده شده اند، و همچنین شرایط صحت روانی عمومی مانند اضطراب یا افسردگی اختصاص داده شده است.

ما خوشبختانه تیم صحت روانی تخصصی خودمان را داریم که از همه مریضان ما مراقبت می کنند و می توانید مستقیماً با آنها نوبت بگیرید. برای مراقبت های تخصصی تر، تیم صحت روانی جامعه وجود دارد، با خدمات جداگانه بزرگسالان و اطفال. اگر نگران صحت روانی خود هستید و می خواهید گزینه های خود را مورد بحث قرار دهید، با داکتر عمومی تماس بگیرید و نوبت بگیرید.

اگر در یک بحران صحت روانی هستید و به کمک فوری نیاز دارید، با خط کمک عاجل صحت روانی 7/24 با شماره 111 تماس بگیرید.



5. واکسیناسیون و امراض عفونی

واکسیناسیون از شما، خانواده تان و جامعه تان در برابر امراض جدی مانند آنفلوانزا، سرخکان و فلج اطفال محافظت می کند.

در بریتانیا، تمام واکسیناسیون های معمول برای شما و خانواده تان رایگان است. لطفاً در کلینیک داکتر عمومی خود نوبت بگیرید تا در مورد سابقه واکسیناسیون خود و واکسین های اضافی که ممکن است نیاز داشته باشید صحبت کنید. اگر مطمئن نیستید که شما یا خانواده تان چه واکسین هایی دریافت کرده اید، می توانید به طور ایمن برنامه را دوباره شروع کنید.

در بسیاری از کشورها، امراضی مانند فلج اطفال و سرخک هنوز می توانند گردش کنند. در بریتانیا، این امراض به لطف واکسیناسیون نادر هستند.

نکات پیشگیری از عفونت: دستان خود را مرتباً بشویید، جلوی سرفه و عطسه را بگیرید، و اگر ناخوش هستید در خانه بمانید.



اختصارات واکسین

BCG/TB	باسیل کالمت - گرن
DTaP	دیفتری، کزاز و سیاه سرفه
Hep B	هپاتیت B
Hib	هموفیلوس آنفلوانزا B
HPV	پاپیلوماویروس انسانی
IPV	فلج اطفال
MenACWY	مننژیت A ، C ، W و Y
MenB	مننژیت B
MMR	سرخک، اوریون و سرخچه
MMRV (از جنوری 2025)	سرخک، اوریون، سرخچه، آبله مرغان
PCV / PPV	پنوموکوک
RSV	ویروس سینسیتیال تنفسی
Td/IPV	تیتانوس، دیفتری و فلج اطفال

جدول واکسیناسیون بریتانیا

تولد	BCG (در صورت خطر بالا)
8 هفته‌گی	Men B ، DTaP/IPV/Hib/Hep B ، روتاویروس
12 هفته‌گی	Men B ، DTaP/IPV/Hib/Hep B ، روتاویروس
16 هفته‌گی	PCV ، DTaP/IPV/Hib/Hep B
1 سالگی	Men B ، MMR(V) ، PCV
18 ماهگی	DTaP/IPV/Hib/Hep B ، MMRV
3 سال و 4 ماهگی	DTaP / IPV ، MMR(V)
12 سالگی	HPV
14 سالگی	MenACWY ، TdIPV
بارداری	آنفلوانزا ، Tdap (تیتانوس، دیفتری و سیاه سرفه) ، RSV
65 سالگی	PPV ، آنفلوانزا، زونا (شینگلز)
75 سالگی	RSV ، کووید-19

اطفال 2-3 ساله، همه اطفال سن مکتب، کسانی که دارای خطر بالینی هستند، مراقبان و کارکنان مراقبت های صحی نیز هر زمستان مستحق واکسین آنفلوانزا هستند. افرادی که دارای شرایط صحی خاص هستند، به عنوان مثال، بیماران با سیستم ایمنی ضعیف ممکن است نیز واجد شرایط واکسین های اضافی باشند. لطفاً از کلینیک طبی خود سؤال کنید.

[Complete routine immunisation schedule from 1 September 2025 – GOV.UK](https://www.gov.uk/guidance/complete-routine-immunisation-schedule-from-1-september-2025)

6. سکریننگ صحتی

سکریننگ چیست؟

سکریننگ به معنای بررسی برخی شرایط قبل از بروز علائم است. این کار به یافتن مشکلات در مراحل اولیه کمک می کند تا راحت تر درمان شوند. به همه بر اساس سن، جنس و سابقه صحتی سکریننگ ارائه می شود. از داکتر عمومی خود بپرسید که کدام سکریننگ ها برای شما مناسب است. تمام سکریننگ ها رایگان است و اگر مشکلی پیدا شود، ارجاع اتوماتیک به متخصصان انجام می شود تا آنها بتوانند آن را مدیریت کنند.

سکریننگ در دوران بارداری

آزمایش های سکریننگ ارائه شده در دوران بارداری در انگلستان یا سونوگرافی یا آزمایش خون، یا ترکیبی از هر دو است. سونوگرافی ممکن است شرایطی مانند اسپینا بیفیدا را تشخیص دهد. آزمایش های خون می تواند نشان دهد که آیا شما شانس بالاتری برای شرایط ارثی مانند بیماری سلول داسی شکل و تالاسمی دارید، و آیا عفونت هایی مانند HIV، هپاتیت B یا سفلیس دارید. آزمایش های اضافی برای شرایطی مانند سندرم داون وجود دارد.

سکریننگ نوزادان

به هر نوزادی پس از تولد یک معاینه فیزیکی دقیق برای بررسی چشم ها، قلب، لگن و در پسران، بیضه ها ارائه می شود. این برای شناسایی نوزادانی است که ممکن است شرایطی داشته باشند که به آزمایش یا درمان بیشتری نیاز دارند. معاینه در 72 ساعت اول پس از تولد و سپس دوباره در 6 تا 8 هفتهگی انجام می شود، زیرا برخی از شرایط ممکن است مدتی طول بکشد تا توسعه یابند.

سکریننگ دهانه رحم

سکریننگ دهانه رحم (آزمایش اسمیر) سلامت دهانه رحم شما را بررسی می کند. دهانه رحم محل ورودی به رحم از واژن است. نمونه برای انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) که می تواند باعث تغییر در سلول های دهانه رحم شود، بررسی می شود. اینها انواع "پرخطر HPV" نامیده می شوند. همه زنان بین 25 تا 50 سال هر 5 سال و سپس بین 50 تا 65 سال هر 5 سال دعوت می شوند.

سکریننگ آنوریسم آنورت

سکریننگ آنوریسم آنورت شکمی (AAA) روشی برای بررسی وجود برآمدگی یا تورم در آنورت، رگ خونی اصلی که از قلب شما به پایین از طریق شکم شما می رود، است.

مردان 65 ساله و بالاتر بیشترین خطر ابتلا به AAA را دارند. سکریننگ می تواند به تشخیص تورم در آنورت در مراحل اولیه کمک کند، زمانی که معمولاً می توان آن را درمان کرد. شامل یک اولتراسوند سریع و بدون درد از شکم شماست.

سکریننگ سرطان پستان

حدود 1 از 8 زن در بریتانیا با سرطان پستان تشخیص داده می شوند. اگر زود تشخیص داده شود، درمان موفق تر است و شانس بهبودی خوب است.

از یک آزمایش اشعه ایکس به نام ماموگرافی استفاده می شود که می تواند سرطان ها را زمانی که خیلی کوچک هستند و قابل مشاهده یا احساس نیستند، تشخیص دهد.

تمام زنان از 50 سالگی تا 71 سالگی که نزد یک داکتر عمومی ثبت نام شده اند، به طور اتوماتیک هر 3 سال یک بار برای سکریننگ سرطان پستان دعوت می شوند.

سکریننگ سرطان روده

سرطان روده چهارمین نوع شایع سرطان است.

سکریننگ می تواند به یافتن آن در مرحله اولیه کمک کند، زمانی که درمان آن آسان تر است.

سکریننگ سرطان روده برای همه افراد 56 ساله یا بالاتر در دسترس است.

شما از یک کیت آزمایش خانگی، به نام آزمایش ایمونوشیمیایی مدفوع (FIT) ، برای جمع آوری یک نمونه کوچک مدفوع استفاده می کنید و آن را به آزمایشگاه می فرستید. این برای مقادیر کمی خون بررسی می شود.

7. سایر خدمات حمایتی و کمک های اضافی

1. ترک سگرت (صحت بهتر ترک سگرت):

[Devon Stop Smoking Service | Devon County Council Stop Smoking Service
Provided by Best You](#)

2. حمایت از اعتیاد به مواد مخدر و الکل (NHS Live Well) :

[Drug addiction: getting help – NHS](#)

3. خدمات صحت جنسی:

[Devon Sexual Health – providing sexual health services that support healthy
relationships and sexual well-being – Devon Sexual Health](#)

4. حمایت تخصصی برای مهاجران و پناهندگان:

[Devon and Cornwall Refugee Support \(DCRS\) – Migration and resettlement](#)

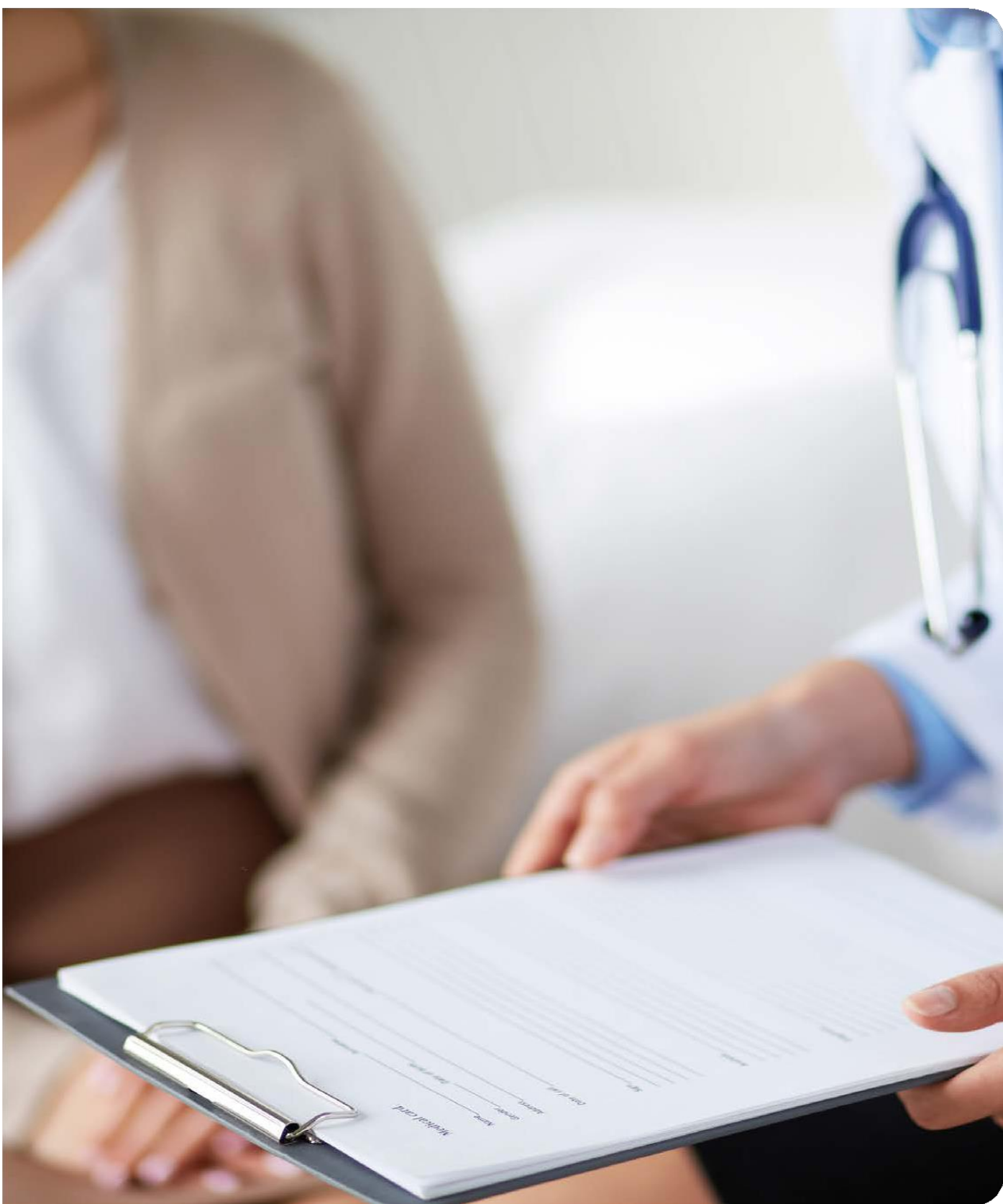
5. حمایت از پناهندگان دیون:

[Our Vision – Refugee Support Devon](#)

6. شبکه اتحاد صحت روانی دیون:

[Devon Mental Health Alliance | Working together for better mental health](#)

جای برای یادداشت های شخصی:





جای برای یادداشت های شخصی:

جزئیات داکتر عمومی، دواها، تماس های عاجل

منتشر شده در نوامبر 2025

اگر می خواهید در مورد این کتابچه تماس بگیرید، ایمیل کنید به: d-icb.healthinequalitiesdevon@nhs.net