

دیون ته پنه را غلاست



روغتیایی خدماتو ته لاسرسی

منځانګي

- | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--------------------|
| ① | خونګه روغتیابی خدماتو ته لاسرسی ولرو | ④ | معافیت (واکسینونه) |
| ② | روغتیابی خدماتو لپاره نادیه | ⑤ | روغتیابی ارزونی |
| ③ | له کوم خای خخه طبی مرستی ترلاسه کړو | ⑥ | د کرونا ویروس |



که چېږي تاسی اړتیا لري
چې دغه سند په نورو ژبو
وژبارل شی، نو مهرباني
وکړي مونټره ايميل وکړي.
(دمونږ بربنټنالیک پته د
دغه سند په پوښ کې لیکل
شوی)



که چېږي تاسی د دی سند د
لوستلو او یا د روغتیابی فورمو
دکولو لپاره مرستی ته اړتیا لري
لطفاً مونږ ته خبر ورکړي. (د
مونږ بربنټنالیک پته د دغه سند
په پوښ کې لیکل شوی)

خونګه ملي روغتیابی خدماتو (NHS) ته لاسرسی ولرو

1

د یو GP داکتر سره راجستر کیدل

په لمري سرکي تاسی له یو GP داکتر سره راجستر کېږي. تاسی د روغتیابی خدماتو
څخه چې نور او سیدونکي په دغه ملک کې ورڅخه برخمن دی، ګته اخستي شي. که
چېږي نوی روغتیابی ستونزه ولري او یا د پخوانۍ روغتیابی ستونزی لپاره مشوری
ته اړتیا ولري، د تاسی څخه پیسی نه اخستن کېږي.



دکټنۍ لپاره وخت نیول

که چېږي تاسی د GP داکټرکتني ته اړتیا لري، تاسی هرомуرو GP ته زنگ
ووهی. که چېږي تاسی په دیون کې ژوند کوي، تاسی کولاي شی چې د هوتل تیم
سره په اړیکه کې شي، هغوي تاسی سره مرسته کوي چې تاسی د GP داکټر سره
په اړیکه کې شي.



درمل ترلاسه کول
تاسی کولاي شی حینې درملونه د درملتونو او یا د سوپرمارکیتونو د درملو خانګو
څخه واخلي، خود ځینو درملو لپاره د داکټر نسخې ته اړتیا شته.
درملونه چې د داکټرنسخه کې وی د تولو ماشومانو لپاره چې د ۱۶ کالو څخه کم
عمر ولري او یا د بنیوونځی زده کونوکو چې د ۱۸ کالو څخه کم عمر لري، وریا دی.
همدارنګه د حمل د مخیوی درمل، هغه درمل چې د ناروګانو د مزمن امراضو لپاره
دی، او هغولکو چې د دولتی بودیجی څخه خپل ژوند سمبالوی، وریا دی.
که چېږي تاسی مطمین نیاستې چې پیسی ورکړي نو د درملتون د مسئول سره خبری
وکړي، هغوي تاسی ته لارښونی به وکړي.



ڇبارونکي
که چېږي د کتني په وخت کې کوم کس چې د تاسی د کورنۍ او یا ملګرو
څخه وی او د تاسی خبری وژباری، نو د ڇبارونکي ستونزه حل کېږي، خو مونږ
تاسی ته سپارښته کو چې د کتني د وخت نیولو پرمھال وغوارې چې تاسی
ڇبارونکي ته په کوم ژبه اړتیا لري. هغوي کولاي شی چې د GP د کتني پر مهال
ڇبارونکي چې په روغتیابی برخه کې روزل شوی وی، او یا د تیلفون د لاری ڇبارل
کوي ترنظر لاندي ونيسي.
دغه خدمات د دی لپاره دی چې ڇباره په دقیق او مصئون ډول اجراشی او دا د
ناروغ او روغتیابی کارکونکي د مصئونیت لپاره ده.



پایواز
نارینه او بشخینه GP داکټران شته، تاسی د کتني د وخت نیولو پرمھال کیدای شي چې
غوبنښته وکړي چې نارینه او یا بشخینه GP داکټر سره کتبنه ولري، خو په یاد ولري
چې کیدای شي د تاسی غوبنښته ونه ملن شي. که چېږي تاسی کوم خانګړي معاینه لري
او غوارې چې کوم کس تاسی سره وی، تاسی کولاي شی چې هغه کس دکور څخه
خان سره راوري اوبيا کولاي شی چې د کلينيک څخه کوم کس خان سره مل کړي.

د روغتیایی خدماتو لپاره تادیه



طبی خدمات

تول طبی خدمات د انگلستان د اوسيدونکو لپاره وریا دی. دغه خدمات د ناروغ کتني، فزيکي ارزونې، اړین تستونه، او ارزونې د تجهيزاتو په واسطه، او عملياتونو په ګډون دي.

هفو کسانو چې غوارۍ د شخصي متخصصانو سره کته ولري، هفوی کولای شي چې د خپل بودجې خخه په کته اخستو او یا د بيمى د خدماتو خخه په استفاده سره دا کار ترسره کړي.



د غابنونو خارني

د غابنونو خارني د نورو خارنو سره یو څه توپير لري، خکه چې د غابنونو خدمات د شخصي سيستم د لاري ورلاندي کېږي، او صرف هفو کسان چې د NHS د شرایطو سره برابر وي تری نه کته اخستي شي، چې په دغه حالت کي هم یو څه مصارف د ناروغ د خوا تانديه کېږي.

تول هفو د رملني چې د غابنونو داکتر د تاسو د غابنونو د روغتیا لپاره اړین ګنې باید د ملي روغتیایي خدماتو يا NHS په جمله کي موجود وي.

په څلور برخو کي ناروغان باید د غابنونو د رملني لپاره، ملي روغتیایي خدماتو ته پیسی ورکړي. که تاسی د یوی برخې خخه زیات برخو ته اړتیا لري، د تاسی خخه یو اځي د یوی برخې چې اعظمي قيمت لري، پیسی اخستل کېږي، او د تاسی خخه د نورو برخو لپاره پیسی نه اخستل کېږي.



د ملي روغتیایي خدماتو (NHS) د معافيت سرتيفيكېت

- دغه سرتيفيكېت صرف هفو کسانو ته ورکول کېږي چې هفوی خپل روغتیایي حالت له کبله د وریا درملو د لاس ته راولو شرایط لري.
- تاسی یو اځي د NHS د وریا درملی مستحق کېږي
- د غابنونو خارني په کي شامل ندي او همدارنګه د نورو روغتیایي خدماتو د تابي لپاره نه کارول کېږي
- کله چې تاسی خپل درمل ترلاسه کوي باید سرتيفيكېت اړوند چارواکو ته وښې ته ورسیږي د اعتبار ور ده (هريو چې ژر راشي هماګه اعتبار لري)
- دغه سرتيفيكېت د پنځو کالو او یا تر هفو چې تاسی خپل ۶۰ کلنی زېړد ورخې د لاري غونښته وکړي.



درملونه

تاسي کولای شي ګن شمير درملونه بي له داکتر نسخې خخه د درملتونو او یا د سوپرمارکيتونو د خانګي خخه واخلي. د بیلګي په دول تاسي کولای شي د سینګار د دکانونو او یا د سوپرمارکيتونو د درملو خانګو خخه خپل اړین درمل د پیسونه په مقابل کي ترلاسه کړي.

هغه درملی چې باید ورته د داکتر نسخه موجود وي، هغه یو اځي په درملتونو کي موجود دی.

خینو کسانو چې د شرایط ور دی هفو ته درملونه وریا دی.

هغه کسان چې باید پیسی تادیه کړي نو د هر توکی لپاره باید £9.3 تادیه کړي. دغه پیسی د درملتونو د خدماتو په شمول دی چې د درملو توپير په کي کوم اثر نلري. تاسي کولای شي چې خپل تادیه د مخکنې تادیي کارتونو له لاري وکړي. دغه کارتونه میاشتنې معین فيس لري او دغه فيس د تولو درملو چې تاسي ورته اړتیا لري په ګډون دی.

دغه کارتونه د انلاین سیستم په واسطه د NHS په ویبسايت کي لاس ته راتلای شي.



کوم کسان کولای شي چې د NHS خخه وریا

درمل ترلاسه کړي؟

- خیني ګروپونه په اټومات دول د NHS د وریا نسخو خخه کته اخستي شي. لاندی کسان د شرایطو ور ګروپونه دی:
- که چېږي تاسی حمل لري او یا په دغه وروستيو کي موولادت کړي وي
- که چېږي تاسی د ۱۶ کالو خخه کم عمر لري
- که چېږي تاسی د ۱۶ او یا ۱۸ کالو خخه کم عمر لري او په کوم روزنیز تعلیمي مرکز کي توله ورځ درس لوی.
- که چېږي تاسی د ۴۰ کالو خخه زیات عمر لري او که چېږي تاسی د یو د لاندېنۍ وریا خدماتو کي شامل ياستي:
- وریا مرستې هفو کسانو ته چې کافي معاش نلري
- وریا مرستې هفو کسانو ته چې د وظيفې د پېداکول په هڅه کي دی
- وریا مرستې هفو کسانو ته چې دهفو عواید د هفو مصارفو ته کافي ندي
- وریا عمومي مرستې د وروستې ارزونې په اساس
- هغه کسان چې د هفو عواید د £15,276 کم دی او د تکس معافيت لري.

که چېږي تاسی مطمین نیاست چې د شرایط وریا سات او یا اضافې معلوماتو ته اړتیا لري ، نو لاندی سایت ته مراجعيه وکړي:

www.nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs

په هغه صورت کي چې تاسی د شرایط ورنه اوسي او وریا درمل ترلاسه کړي نو دغه یو بول غال ده، چې کیداړ شي تاسی جريمه شي .

دکوم ځای څخه طبی مرستی لاس ته راولای شو؟



ځان سره مرسته کول

ګن شمیر ګټوری مشوری د نوی نارو غیو او یا پخوانی نارو غیو په هکله په لبر هڅه د کمپیوټر او یا موبایل په واسطه د NHS په وېب پانه کی تر لاسه کیدای شي. دغی مشوری تاسی سره مرسته کوي چې پوه شی چې د روغتیابی نورو خدماتو لپاره چېرته لارشی.

هدمارنګه تاسی خینی سپارښتنې تر لاسه کوي چې څرنګه د خینو ستونزو په کور کي درملنه وکړي. لاندی د NHS وېب پانی ته مراجعيه وکړي:
www.nhs.uk



درملتونونه

تاسی کولای شي په سيمه یزو درملتونونه کي روغتیابی سپارښتنې تر لاسه کري همدارنګه تاسی کولای شي خینی درملی او تجهیزات د خینو نارو غیو د کورنی درملنی لپاره تر لاسه کري. لکه:

- د حساسیت ضد
- د پوستکي و جوالی
- د درد مسکی
- د ستونى درد
- د غور و اکس
- توخى
- بواسير
- د لمر سوځیدنه
- حساسیتی ریژش
- د زړه سوځیدنه
- ریژش
- قبضیت

هغوي کیدای شي د تاسی څخه خینی پوښتنې وکړي تر خو ځان مطمین کړي چې تاسی مصون درمل تر لاسه کري ، همدارنګه د اړتیا په صورت ک، تاس، ته د GP داکټه د تک لاما ه سا، شنت، که،



د شمیر 111 NHS

که چېږي تاسی عاجل طبی ستونزو لري او داده نیاست چې څه وکړي نود NHS 111 شمیری ته زنگ ووهی. د ډګه شمیره هره ورڅ ۲۴ ساعته په اونی کي ۷ ورڅي د لاسرسی ور ده. تاسی کولای شي چې د خپلی نارو غی د نښو په هکله خینی پوښتنې د NHS به وېب پانه کي 111.nhs.uk تر لاسه کري. همدارنګه تاسی کولای شي چې د 111 شمیری ته د زنگ و هلو سره د روزل شوی مسلکي مشاور سره خبری وکړي. هغوي تاسی ته د ځان څېرنې په هکله مشوری درکوی او تاسی د لا زیاتو درملنوا لپاره د یو روغتیابی کارکوونکي د ګټني زمينه برابروي که چېږي د تاسی نېښی و خامت خواته لارېشي نو لاندی پته ته لار شي: د انګریزی ژې لپاره / 111.nhs.uk او د نورو ژې لپاره 111 شمیری ته زنگ ووهی او د ژبالونکي غونښته کري.



د GP داکترانو مرکز

تاسی کولای شي چې روغتیابی سپارښتنې په وړیا یول د GP داکتر څخه تر لاسه کري. خواکثرا د غیر عاجل او د مزن نارو غیو لپاره تاسی به اړتیا ولري چې دکټري وخت ونيسي، چې معمولا په دغو حالاتو کي تاسی باید څخورخی انتظار وکړي. که تاسی سوچ کوي چې د تاسی ستونزه عاجل خو د ژوند تهدید کوونکي نده تاسی کولای شي چې ۱۱۱ شمیری ته زنگ ووهی او سپارښتنې تر لاسه کري، ترڅو تاسی خپل ستونزه حل کړي.

د GP مرکزونه یو څه خدمات د مخامنځ کېټي پرمهمه عرضه کوي لکه: د وېنۍ تست، معافیت او واکسینونه، د رحم دعنق معاینات، او نور روغتیابی ارزونی.

د GP داکتران د وېنۍ او زړه نارو غیو، میتابولیک، تنفسی نارو غی او روانی نارو غیو په اهتماماتو کي عمه د رول لري. هعوی د خینو نارو غیو لپاره لکه د څا تندګي، د وېنۍ فشار، او د شکر نارو غیو اهتماماتو لپاره کلینیکونه لري.



د بېړنیو خارنو مرکزونه

د بېړنیو خارنو مرکزونه د هغه طبی بېړنیو ستونزو چې د ژوند خطر ونلري، لپاره دی. خینی ستونزی کیدای شي چې روغتون ته تګ ته اړتیا ولري.

دغی مرکزونه د روزل شوی او ماهر نرسانو او نورو روغتیابی کارکونکو لخوا اداره کېږي. هغوي کولای شي چې په لاندی حالاتو کي اړوند مرستی وکړي:

- د هدوکو د ماتیدو احتمال
- د سر خفيف جروحات
- د پوستکي پریکیدل او یا خراش
- د هدوکو او عضلاتو جروحات
- د سترګو ستونزی
- خفيف سوځیدنه او جروحات
- د نارو غی احساس، ګانګۍ،
- حساسیتی ریژشونه
- نس ناستی
- د معدی درد
- د معدی احتمال
- د پوستکي انتانات او رشونه
- د هدوکو او عضلاتو جروحات
- ریژش او توخى
- حساسیتی ریژشونه
- د معدی درد



تصادمات او د ژوند تهدید کوونکی حالات

د تصادمات او د ژوند تهدید کوونکی حالاتو مرکزونه د هغو پېښو لیاره چي د ژوند خطر ورسه موجود وي، جور شوي دي. دغى حالاتو عبارت دي له:

- شعور د لاسه ورکول
- هغه حالات چي شعور د لاسه ورکړۍ او دوام وکړۍ
- صدری دردونه
- تنفسی ستونځی
- شدید وینه بېډنه چي مخنيوي ونشی
- شدید حساسیتی حالتونه
- شدید سوزیدنی
- سکته ګانۍ
- غټه ترضیضات لکه د ترافیکیو پېښو کي

په لمري سرکي چي تاسي روغتون ته رسپوري ارزول کيرۍ چي تاسي خپله راغلي ياست او یا د امبولانس په واسطه انقال شوی ياست. داچې وروسته څه کېږي د تاسي حالت پوری اړه لري، که چېږي اړتیا وي نور تستونه تاسي ته اجرا کېږي ترڅو سم پریکړه وشي. که چېږي اړوند نرس او یا داکتر پوه شی چي د تاسي حالت د ژوند خطر سره مخ نده، کېډای شي چي تاسي د بېړنيو څارنو مرکز او یا GP داکتر ته واستوی.



د حمل د دورې پاملرنه

انګلستان کي حامله ميندو ته پاملرنه د مور او ماشوم د سلامتیا له لمريتوبونو څخه ده. کله چي تاسي پوه شوي چي حامله ياست، تاسي کولای شی چې خپله د خايی قابلو تيم ته مراجعيه وکړۍ. هغوي د تاسي څخه تر څلورم اونی وروسته د زېروون څخه څارنه به وکړۍ. د هغوي دنده ده چي د تاسي هری ستونزی ته رسیدګي وکړۍ.

هغوي د تاسي د ويني او ادرار منظم معانيات، او نور ارین تستونه کوي ترڅو که دوکونه موجود وي هغه پيدا کړۍ. هغوي د حمل د مانېټور لیاره د التراسوند د معانياتو څخه کار اخلي، او تاسي سره د تاسي د ماشوم د زېروون د پلان په هکله مشوره کوي.



د سگرت خکولو بندول

د سگرت خکول په هر شکل چي وی لکه تېباکو، پان او یا نور د سرو او د زړه د نارو غيو او سکتو عامل کيدلای شي. په UK کي د سگرېټو خکول په ترڅو خایونوکي د قانون خلاف ده. همدارنګه د سگرېټو خکول د کافې شاپ مخی ته او یا د موټردننه کي چي ماشوم پکنې ناست وي، منع دي. زښت زیاد عالی خدمات شته چي تاسي سره مرسته کوي چي تاسي سگرت خکول ودروي او د هغه د لازیاتو تاوانونو څخه مخه ونیسي، تاسي کولای شی د دغه خدماتو څخه چي د تاسي په تواليه کي شنه، ګنه واخلي. که چېږي تاسي د دغسي خدماتو لاس ته راولو ته علاقمند یاست نو خپل GP داکتر ته زنګ ووهی او یا د تواليه د سگرت بندولو مرکزوونو ته مراجعيه وکړۍ. تاسي کولای شی چي نبردي مرکز د لاندۍ ويب پانې څخه پيدا کړي:

www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/find-your-local-stop-smoking-service/



999 شميره ته زنګ وهل

که چېږي تاسي ترافیکي پېښه کړي وي او بېړني مرستي ته اړتیا لري، او یا تاسي نشي کولای خان په خوندي دول د بېړنيو څارنو مرکز ته ورسوي نو تاسي کولای شی چي د 999 شميره ته زنګ ووهی او د امبولانس غوبښته وکړي.

په ياد ولري چي د امبولانس غوبښته د دی معنی نه ورکوي چي تاسي په اسرع وخت کي د بېړنيو څارنو مرکز کي کتل کېږي. د تاسي کتل د تاسي حالت پوری اړه لري چي څومره د تاسي پېښه عاجله ده.



روانی روغتیا

ستاسي رواني روغتیا لکه د تاسي فزيکي روغتیا په دول مهم ده. ځینې ځانګړي خدمات د مهاجرو ماشومانو او غنانو لیاره په نظرکي نیول شوي دي، دغه خدمات روانی روغتیا د ځینې حالاتو لکه اضطرابات او څېګکان په ګډون دي.

له نیکه مرغه منږ د روانی روغتیا متخصص تیم لرو چي د روانی ناروغانو مراجبت او څارنه کوي، تاسي کولای شی چې په مستقیم دول د هغوي سره د کېټي وخت ونیسي. په تواليه کي د روانی روغتیا تخصصي خدمات په ځانګړي او بیلاپیل بول د ماشومانو او غنانو دپاره شته. که ستاسي سره د تاسي روانی روغتیا په هکله تشویش شته او غواړي چي اړین درملنه تر لاسه کړي، نو GP داکتر ته زنګ ووهی او د کېټي لپاره وخت ونیسي. که چېږي تاسي د روانی روغتیا جدي ستونزه لري او بېړني مرستي ته اړتیا لري نو د روانی روغتیای خدماتو مرکز ته چه څلوروېشت ساعته فعل ده، زنګ ووهی ترڅو اړین مرستي تر لاسه کړي، د مرکز شميره ده:

0808 196 8708

- چېږي حالات چي د امبولانس غوبښته ته اړتیا لري عبارت دي له:
- صدری شدید او مقاوم دردونه
- وینه بېډنه چي ونه درېږي
- که چېږي تاسي احساس کوي چي تاسي او یا د تاسي ملګري سکته کړي وي
- د شعور د لاسه ورکول
- اختلالات چي ونه درېږي
- هغه وخت چي ناروغ خپل شعور په حاد دول له لاسه ورکړي



د سترګو خدمات

سپارښته کېږي چې اکثریت خلک د خپلو سترګو معاینات په هر دوه کالو کې اجرا کړي. په دغه حالت کې دیر کم د تاسی سترګي سټونزه مومي. ستاسی د سترګو منظم معاینات د احتمالي سټونزو په پیدا کولو کې مرسته کوي.

که تاسی د NHS د وریا خدماتو مستحق یاست، د تاسی د سترګو معاینات د NHS لخوا تادیه کېږي او تاسی پیسی نه ورکوي، په غیر د دغه حالت تاسی په مختصر ډول £25 ورکوي.

کیدای شي په لاندی حالاتو کې، د سترګو متخصص تاسی ته سپارښته وکړي چې تاسی د خپل سترګو معاینات هر دوه کاله وکړي:

- تاسی ماشوم یاست او عینکي اغوندي
- تاسی د شکر ناروغری لري
- ستاسي عمر د ۴۰ کالو څخه زيات دی او د تاسی په کورنۍ کې د ګلوكوم تاريچه شته.
- ستاسي عمر ۶۰ او یا د ۶۰ نه زيات ده



د غابنوو مراقبتونه

د نورو طبی مراقبتونو په خېر د غابنوو مراقبتونه د NHS یوه برخه ده. هغه کسان چې د شرایطو ور وي، کولای شي چې ورنه کته واخلي، هغه کسان چې د شرایطو ور ندي باید پیسی تادیه کړي.

دا خورا مهمه ده چې ماشوم وروسته لدی څخه چې خپل ابتدائي غابونه باسي، د غابنو د داکتر لخوا معاینه شي. وروسته هغه باید په منظم ډول د غابنو د داکتر لخوا معاینه شي ترڅو د هر ډول سټونزو څخه مختبوي وشي. که چېږي تاسی سمدستي د غابن درد پیدا کړي، د غابنو داکتران شته چې تاسی معاینه او درملنه وکړي. د غابنوو خدمات، د اکسرسی، د غابن ډک کول، د غابن ایستل، او جراحی په ګډون دي. ګن شمير د غابنو داکتران په ټولله کې موجود دی چې د NHS او شخصي ناروغانو درملنه کوي، خورا مهمه ده چې د غابنو داکتر سره مخکي لدی درملنی څخه سلا مشوره وشي.

کله چې تاسی د غابنو داکتر سره ثبت شوي، تاسی کولای شي د عادي او یا عاجل کتنو لپاره هغه سره په اړیکه کې شي.

که چېږي تاسی تر او سه پوری د کوم غابنو داکتر سره ثبت نه یاست، تاسی کولای شي د چېږي ۰۱۳۹۲ ۸۲۲ ۳۴۸ شميره چې د دیون NHS سره کارکوی، په اړیکه کې شي او د غابنو داکتر ته لاسرسی ولري.

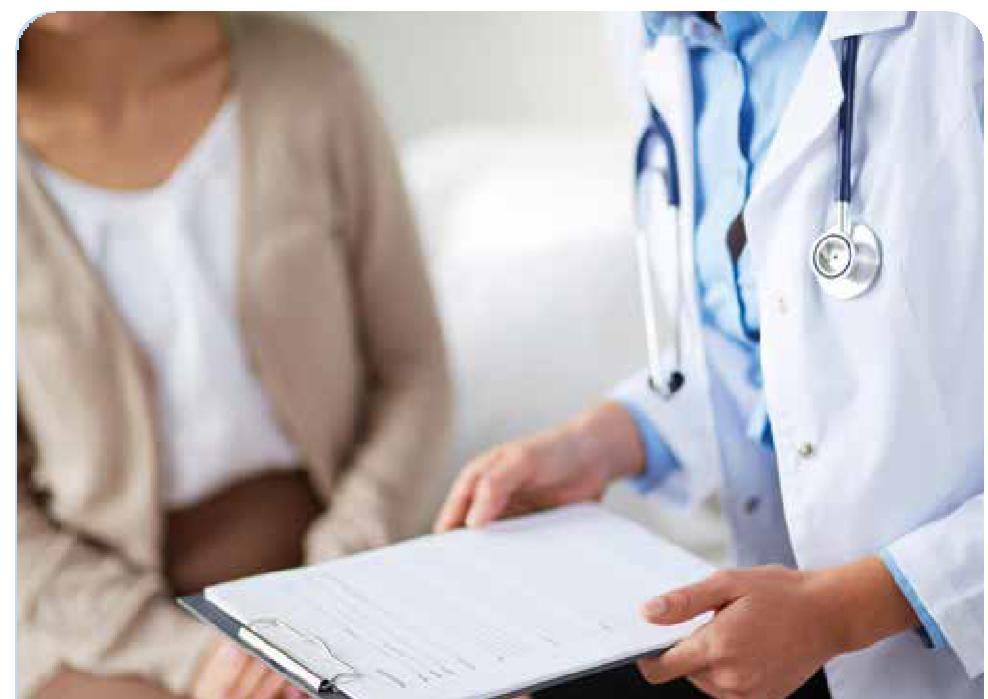
که چېږي تاسی په عاجل توګه د غابنو خدماتو لپاره ثبت ته اړتیا لري نو د ۰۳۳۳۰ ۰۶۳ ۳۰۰ شميره ته زنگ ووهی.



د اوريدلو خدمات

تاسی کولای شي د خپل اوريدو ارزونه په خښي خاپيونو کې لکه Boots او یا Specsavers چې د عمومي سرکونو په سر کې دی، په وریا توګه اجرا کړي. که چېږي پاپلي نارمل نه وی نو ستاسي GP داکتر کولای شي تاسی د اوريدو خدماتو وراندی کوونکو ته چې د NHS سره کار کوي، معرفې کړي. خو دا په هغه حالت کې کېږي چې ستاسي GP داکتر احساس کړي چې تاسی د اوريدو خدماتو ته اړتیا لري. د NHS د اوريدو د خدماتو ګنې په لاندی ډول ده:

- د اوريدو مرستي په وریا توګه او یا د اوريدو مهال قرض په شکل وراندی کېږي
- د اوريدو د آلى بطري ګانى او بیا جورول وریا دی (کیدای شي یو څه پیسی د تاسی څخه واختنل شې که چېږي تاسی د اوريدو آله ورکه کړي او یا مائه کړي اوی او د هغه تدبیلی ته اړتیا موجود وي)
- تاسی اړتیا نلري چې د راټلونکې کتنو او یا ځارنو لپاره پیسی ورکړي د اوريدو آله چې NHS سره شته، پير ابتدائي ده که تاسی غواړي چې نور دولونه تر لاسه کړي، نو باید دی آلى قيمت تادیه کړي.



معافیت او واکسینونه

مونږ نیکمرغه یو چه UK کی د واکسینون اورد مهال پروگرام د علمی ارزونی پر بنا د غټانو او ماشومانو لپاره په وربیا یول وراندی کوو.

خورا مهمه د چې خان واکسین کرو تر خو خان او نور کسان چې ضعیف محافظتی سیستم لری او د مونږ په شاوخوا کی دی، خوندی پاتی شی.

که چېری ناسی نه پوهېری چې کوم واکسینونو مخکی ناسی ته درکرل شوی، نو خوندی لاره داده چې واکسینونه د لمري سر څخه واخلي.

تحقیقات نبی چې ګوزن او شری اویس هم په لوره کچه افغانستان کي شته، حال داچې په UK کي دغه پېښي دېرى کمی لیدل کېږي، او په دغه برخه کي د واکسین د پروگرام څخه منندوي یو.

که ناسی غواری چې واکسین واخلي او یاد واکسین په هکله خینې پوښتني لري نو مخکي له راتک څخه مهربانی وکړي او اړوند شمیره سره په اړیکه کې شي.



پروگرام په UK کی

زېرون	توبرکلوز (دلور خطر په صورت کي)
۸ اونۍ	دی تې پې / زرقې پولیو / هیپاتیت بې، پنوموکوک، منجیت بې، روتا ویروس
۱۲ اونۍ	دی تې پې / زرقې پولیو / هیموفیلیس/هیپاتیت بې/پنوموکوک / روتا ویروس
۱۶ اونۍ	دی تې پې / زرقې پولیو / هیموفیلیس انفلونزا/هیپاتیت بې / روتا ویروس
۱ کال	هیموفیلیس انفلونزا/منجیت سې / پنوموکوک / ام آر / منجیت بې
۲ کال او ۴ میاشت	شری، کله چرک، روبيلا، ديفتری، تیتانوس، توره توخله/زرقې پولیو
۱۲ کال	هیومن پاپیلوما او یا اچ پې وی X
۱۴ کال	ديفتری، تیتانوس، توره توخله، د ACWY منجیت
حمل	انفلونزا، ديفتری، تیتانوس، توره توخله، زرقې پولیو
۶۵ کال	پنوموکوک، انفلونزا (د خوانانو لپاره د خطر په صورت کي)
۷۰ کال	شنکلز او یا زوستر



په افغانستان

زېرون	فمي پوليو
۶ اونۍ	دی تې پې / هیپاتیت بې، هیموفیلیس انفلونزا، فمي پوليو
۱۰ اونۍ	دی تې پې / هیپاتیت بې، هیموفیلیس انفلونزا، فمي پوليو
۱۴ اونۍ	دی تې پې / هیپاتیت بې، هیموفیلیس انفلونزا، فمي پوليو
۹ میاشت	شری، فمي پوليو
۱۸ میاشت	شری



د واکسینونو خلص نومونه	
DTP/ DTaP	دیفتری، تیتانوس، توره توخی
Hep B	د بې هیپاتیت
Hib	د بې هیموفیلیس انفلونزا
HPV	د پاپیلوما ویروس انسانی شکل
IPV	ګوزن
PCV / PPV	پنوموکوکل
MenACWY	د A, C, W & Y منجیت
MenB	د بې منجیت
Men C	د سې منجیت
MMR	شری، کله چرک، او روبيلا



روغتیایی ارزونی

مونږ نیکمرغه یو چې د متعددو روغتیایی ارزونو خدمات د NHS په سیستم کی لرو. دغه ارزونی ناروغوناو سره مرسته کوي ترڅو د خینې ناروغیو دراتلونکی احتمالی خطرونه خخه مخکی لدی نه چه په جدي ستونزه بدل شي، خان آگاه کړي. د تولو کسانو لپاره ارزونی د اړتیا په صورت کي سپارښته کېږي، او تاسی د دغی ارزونی د ګدون په خاطر تشویق کېږي. دغه تولی ارزونی پوري دی، که چېږي مونږ کومه ستونزه ومومنله نو تاسی به اړوند منخصص ته د لا نور درملنو لپاره راجع کوو.



د حمل د دوری ارزونی

د حمل د دوری ارزونی چې په انګلند کي ترسره کېږي عبارت د له: د التراسوند معاینات، د ډینې معاینات او یاد دوارو مخلوط. د التراسوند معاینات کولای شي چې خینې حالات لکه Spina bifida په تشخیص کي مرسته وکړي. د ډینې معاینات کولای شي وېښې چې آیا د خینې اړشی ناروغیو لکه sickle cell disease او تلاسمیماد منځ ته راتلو امکان شته او که نه. همدارنګه بښې چې تاسی د HIV، سفلیس، او هیپاتیت انتان لري او که نه. د خینې نور ناروغیو لکه Down's syndrome د تشخیص لپاره اضافې معاینات هم شته.



د نوی زیریدلی ماشومانو ارزونه:

د هر ماشوم لپاره وروسته د زیردون خخه فزیکي معاینات ترسره کېږي ترڅو د سترګو زړه، کولمي او د خصیبیو ارزونه وشي. دغی ارزونی د هغو حالاتو د پیدا کولو لپاره ترسره کېږي چې اضافې ارزونی او درملنی ته اړتیا لري. دغی ارزونی د زیردون خخه وروسته په ۷۲ لمري ساعاتو کي ترسره کېږي او په شیرم او اتنمه اونی کي بیا تکرارکېږي، حکه خینې ناروغی وخت مومی ترڅو د هغو علايم خان وښي.



د رحم د عنق ارزونه

د رحم د عنق ارزونه او یاد smear تست د رحم د روغ والي په وجه ترسره کېږي. د رحم عنق د مهیل له لاری د رحم سره ارتباط لري. اخستن شوی نمونه د خینې ناروغیو د کشف لپاره لکه (HPV) human papillomavirus چې د عنق رحم د حجراتو د تغیر باعث کیدلای شي، کارول کېږي. دغه ناروغی د HPV په نامه یادېږي چې د دی ناروغی اختنه کسان د لور خطرسره منځ دي. تول هغه میرمنی چې د ۲۵ تر ۵ کالو پوري عمر لري هر دری کاله وروسته او هغه میرمنی چې د ۵۰ تر ۶۵ کالو عمر لري هر پنځه کاله پس بايد دغه معاینات ترسره کړي.



د اړه د انوریزم ارزونه

د بطني اړه د انوریزم ارزونی (AAA) یو د هغو لارو خخه ده چې د اړه او نورواو عيبي پرسوب ارزونه وکړي، دغې او عيبي، وينه د زړه خخه بطن ته رسوي. نارینه چې عمرې د ۶۰ کالو خخه زیات دی نظر نورو ته دير د AAA سره مخ دی. دغې ارزونی مرسته کوي دير وړوکې پرسوبی نقاط پیدا او درملنې بې وشي. د دغوارزونو لپاره د التراسوند د بطني معایناتو خخه چې چېټک او بې له درد خخه ده، کاراخستن کېږي.



د سینې د کنسرونو ارزونه:

په UK کي د هر اتو میرمنو خخه یو د سینې کنسرو شخیص شوي. که دغه تشخیص په لمريو مرحلو کي وشي درملنې بې پېړه موفقه او د مجدد احیا چانس په کښې زیات دی. د ارزونی په خاطر د اکسري معایناتو خخه چې د موګرام په نامه یادېږي کار اخستن کېږي، د دغه معایناتو سره پېړوکې کنسرو نقاط چې په سترګو سره نه لیدل کېږي، پیدا کېږي.

تولی میرمنی چې د ۵۰ کالو خخه تر ۷۱ کالو پوري عمر لري او د یو GP داکتر سره ثبت دی، په اتومات ډول په هر دری کالو کي د ارزونی لپاره غوبنټل کېږي.



د کولمو د کنسرونو ارزونه:

د کولمو کنسرو یو د څلورو معمولو کنسرو خخه ده. ارزونی کولای شي چې دغه کنسرونو په لمريو مرحلو کي چې درملنې بې پېړه آسانه ده، پیدا کړي.

د کولمو د کنسرونو ارزونه د تولوکسانو لپاره چې عمر یې د ۵۶ خخه زیات وي سپارښته کېږي او موجود دي.

ناسی کولای شي چې د کورنۍ تست کيت يا faecal immunochemical test (FIT) په واسطه د تاسی د غایطه موادو خخه یو وړوکې نمونه واخلي او د لابراتواری معایناتو لپاره ولېږي. د دغه نمونه په واسطه د ډینې د ټېټک اندازه شتون په غایطه موادو کي تشخیص کېږي.

د کرونا ویروس



د کرونا ویروس خه ده؟

د کرونا ویروس او يا (COVID-19) یو ناروغری ده چی د یو نوع ویروس له کبله په لمري خل د چین په اوهان بشار کي منځ ته راغلي ده. ديری اخته کسان پس له لندی مودی خخه شفا مومنی، خو کیدای شی خینی کسان نور عالیم ولري چی تر خو انبو دوام وکرى.

د کرونا ویروس کیدای شی د هغو کسانو په نزد چې ضعیف معافیتی سیستم لری، حامله بشخی، او هغه کسان چې په مزمون ناروغریو اخته دی، شدید نښی (علایم) ولري.



خرنکه د کرونا ویروس خپریری؟

د کرونا ویروس د تنفسی خاڅکی له لاری (تنفسی لاری) خپریری. همدارنګه د ټوخي، پرنجی او د منتن شیانو د تماس له لاری خپریری.

کسان کولای شی بی لدی چه پوه شی ویروس نورو ته خپور کری، دا په دغه حالت کی دی چې دوی خپله په ویروس اخته وي خو کوم نښی نښانی نلري او یا بی له کوم نښی دی.



د کرونا ویروس نښی کوم دی؟

د کرونا ویروس عامې نښی عبارت دی له:

- نوى او دوامدار توخي
- تبه 37.8°C او یا لوره
- د بوی یا خوند احساس له لاسه ورکول یا بدلوں (انوسما)

خینې خلک ممکن په عمومي توګه د ناروغری احساس وکري.

خینې خلک به پېړ جدي نښي ولري، د سینه بغل یا تنفسی ستونزو په گدون، کوم چې ممکن روغتون ته د داخلیدو ارتیا ولري



د کرونا ویروس د خپریدو خخه خنکه مخنيوی وشي؟

په منظم دول خپل لاسونه په صابون او اوبيو د ۲۰ ثانيو لپاره ومينځي که چېږي ستاسو لاسونه په بشکاره دول ناپاک نه وي نو د الکول پراساس سنتایزېر خخه ګته واخلي.

د ټوخي یا پرنجي په وخت کي خپله پوزه او خوله د دستمال کاغذی، یا د متوا په واسطه پنه کری. کارول شوي دستمالونه په نېډی فاضله کڅوره کي واچوړ او سمدلاسه وروسته خپل لاسونه ومينځي.

• که تاسو کولی شی، کړکی خلاص کړئ ترڅو تازه هوا دننه شی د ګنۍ ګونې په خایونو کي ماسک واغوندي

• په مکرر دول لمس شوي سطحي او توکي پاک وساتي. د هوتل د مسئوليونو خخه پوښته وکري که تاسی کوم مرستي ته ارتیا لري.

• هخه وکړي چې د امكان په صورت کي د نورو ګورنيو سره د خواړه وسایلو په خير د توکولو خخه دده وکړي



خان معاینه کول که تاسی نښی نلري

که تاسی نښی نلري، وړيا تستونه د Lateral Flow Tests په نامه شته، تاسی د دغه تستونو په واسطه کولای شی چک کړي چې آیا تاسی په انتان اخته شوی او که نه، همدارنګه تاسی کولای شی پوه شی چې آیا تاسی نورو ته انتان انتقالوی شی که نه. سپارښته کېږي چې تاسی په اونی کي دوہ خله خان د Lateral Flow Tests سره چک کړي.

تاسی کولای شی د Lateral Flow Tests د تست مرکزونو خخه لاس ته راوري، په دغه مرکزونو کي د ارتیا په صورت کي کارکونکي شته چې تاسی سره د تست کولو لپاره مرسته وکري. تاسی کولای شی دغه تستونه د آنلين د لاری واخلي، د لازیاتو معلوماتو لپاره د

www.gov.uk/get-coronavirus-test

وېب پانی ته لار شی.

که چېږي د تاسی Lateral Flow تست مثبت وي، مهریانی وکړي خپلی خونی ته ورشی او په کوتې کي پاتې شی (خان ګونه کړي)، تاسی باید بل تست چې د PCR په نامه یادېږي ترسره کړي. تاسی کولای شی د PCR تست په وړيا دول د www.gov.uk/get-coronavirus-test وېب پانی خخه ترلاسه کړي. مهریانی وکړي د هوتل مسئوليونو خخه وغواړي چې تاسی سره مرسته وکړي.

د کرونا واکسین



د کرونا واکسین په وریا دول تولو هغه کسانو ته چی UK کی اوسيیری او عمری د ۱۲ کالوڅخه اوچت وي، ورکول کېږي.

د کرونا واکسین د ناروځی باعث نکېږي، واکسین مرسته کوي ترڅو د تاسی معافیتی سیستم د کرونا ویروس په مقابل کی غښتلی شی، په پایله کی که چېږي د کرونا ویروس د تاسی بدن ته داخل شی، نو د تاسی بدن د کرونا ویروس په مقابل کی په ډير آسانۍ سره کولاۍ شی چې مجادله وکړي، او د ناروځی د منځ ته راتلو څخه مخنيوی وکړي او یا ناروځی ډير خفيف وي.

وروسنې د واکسین د اخستلو څخه بیا هم تاسی به د ویروس د اخته کیدو او د ویروس د انتقال چانس لري، څکه د ناروځی د نښو په صورت کي تاسی باید د کرونا نښو او د هغې اهتماماتو چې لاندی کي لیکل شوی، تعقیب کړي.



که تاسی ته ويل شوی چې تاسی د کرونا د

ناروغه سره په تماس کي شوی یاست:

که چېږي تاسی د داسی یو کس سره ژوند کوي چې د کرونا د ناروځی نښی بې درلودي اوپا د کرونا تست یې مثبت وو، تاسی په چنکه باید د PCR تست واخلي. تاسی کولاۍ شی د PCR تست د لاندې وېب پانۍ څخه ترلاسه کړي:

www.gov.uk/get-coronavirus-test

په دغه حالت کي مهرباني وکړي او خان په یوه خونه کي چې نورو سره په تماس کي نه وی د لسو ورخو لپاره سر د وروستي تماس د کرونا ناروځ څخه، تجرید کړي. مهرباني وکړي د هوتل مسئولينو څخه وغواړي چې تاسی سره مرسته وکړي.

په لاندې حالاتو کي تاسی اړتیا نلري چې خان تجرید کړي:

- تاسی په بشپړ توګه وکړي شوی یاست، په دی معنی چې د تاسی د کرونا وکړي.
- وکړي د هوتل مسئولينو څخه وغواړي چې تاسی سره مرسته وکړي.
- تيرپړي
- د تاسی عمر د اټلس نیم کالو څخه کم ده
- تاسی د کرونا واکسین په آزمایښتی دوره کي گدون کړي او یا همدا اوس گدون لري.

TASI D XPEL ROGHTIAPI HALT LE KBLEH NEHI KOЛАI چې D KRONA WAKSIN واخلي. که چېږي تاسی د کرونا ویروس کوم نښي لري مهرباني وکړي پاسني لارښود تعقیب کړي مهرباني وکړي د هوتل مسئولينو څخه وغواړي چې تاسی سره مرسته وکړي. د وروستي معلوماتو لپاره لطفا د

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ وېب پانۍ ته مراجعة وکړي.

طبی مرستي



که چېږي ستاسي د ناروځي نښي شدیدي وی نو مهرباني وکړي / 111.nhs.uk د انګلیسی ژې لپاره زنګ ووهی، او د مرستي غوشته وکړي.

که چېږي تاسی خپل خان شدید ناروځ احساسوی او یا سوچ کوي چې د تاسی ناروځي وڅامت خواته روانه ده نو ۹۹۹ شميري ته زنګ ووهی.



کلیدی معلومات

څه وخت تاسی باید خپل خان تجرید کړي او د تجرید په موده کې څه وکړي:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/when-to-self-isolate-and-what-to-do/

د څه موده لپاره خان تجرید کړي: لاندې وېب پانۍ ته مراجعة وکړي
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-long-to-self-isolate/

څرنګه د کرونا PCR تست واخلو:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/how-to-do-a-test-at-home-or-at-a-test-site/how-to-do-a-pcr-test/

تست اخستن: **Lateral Flow**
www.devon.gov.uk/coronavirus-advice-in-devon/rapid-testing-devon/

پاڼه د تاسی د یاداشتونو لپاره:

November 2021

که تاسی غواړی د دی سند په اړه مونږ سره اړیکه ولري
this booklet email: d-ccg.communications@nhs.net