

# ما هي الخدمة التي أحتاجها من هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)؟

| الخدمات   | الرعاية الشخصية  | طب الأسنان   | الصيدليات  | عيادات الطب العام  | مراكز الاستقبال   | هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) 111  | الدعم النفسي في حالات الطوارئ  | قسم الحوادث والطوارئ  |
|---|--|--|--|--|---|--|--|---|
| الرعاية الشخصية هي الاعتناء بنفسك بطريقة صحية.  | أي علاج ضروري للحفاظ على صحة الفم والأسنان واللثة وتجنب الشعور بالألم.   | الصيدلة خبراء في مجال الأدوية. يمكنهم تقديم المشورة الصحية، واللقاحات، والأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية.              | يمكن للأطباء والممرضات المساعدة في مجموعة كاملة من المشاكل للحفاظ على صحة قلبك وجسمك ونفسيتك. يقوم الطبيب العام بإجراء الفحوصات، وإسداء النصائح، وتقديم اللقاحات، والعلاج، والوصفات الطبية للأدوية، والإحالة إلى الخدمات الصحية والخدمات الاجتماعية الأخرى.                      | زيارة بخصوص مشاكل في نفس اليوم، أو بخصوص الإصابات الطفيفة أو العاجلة أو الألم عندما تكون عيادة طبيبك العام غير متوفرة.   | يمكن أن يساعدك إذا كانت لديك مشكلة طبية طارئة ولست متأكدًا مما يجب عليك فعله.   | خطوط المساعدة للحصول على الدعم إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر إيذاء النفس أو أي شخص آخر. | يستخدم قسم الطوارئ لعلاج الأشخاص الذين يعانون من إصابات خطيرة والذين يحتاجون إلى علاج طارئ وربما منقذ للحياة.  |   |
| الاعتناء بنظامك الغذائي، ونظافتك الشخصية، وممارسة الرياضة والراحة عندما تشعر بتوعك أو توتر أو إجهاد | تركيبات الأسنان من تيجان وجسور، وخراج الأسنان، وأطقم الأسنان (الأسنان الاصطناعية)، وعلاج القناة الجذرية، وإزالة الجير والتلميع | السعال، ونزلات البرد، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، وآلام في البطن، والصداع، والالام، وتكرار الوصفة الطبية              | تتضمن المشاكل المستمرة: الالام المزمنة والقيء والربو ومشاكل الجلد وآلام المعدة والسعال والتوتر العصبي والحزن ومشاكل النوم ومشاكل المخدرات والكحول وإيذاء النفس والشعور بالانتحار. وكذلك وسائل منع الحمل، ورعاية الأمومة، وفحوصات صحة المواليد والأطفال، والحالات الصحية المزمنة. | التواءات أو اشتباه في كسر العظام، الجروح، الإجهاد، الكدمات، الطفح الجلدي، الحروق الطفيفة، لسعات الحروق، الجروح، اللسعات، اللدغات، الإسهال، التهابات الحلق والأذن | إذا كنت تعتقد أنك بحاجة للذهاب إلى المستشفى؛ أو إذا كنت لا تعرف أنسب مكان للذهاب إليه أو الاتصال به؛ أو إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيب عام؛ أو إذا كنت بحاجة إلى مشورة أو تطمينات حول ما يجب القيام به | إيذاء النفس، والمشاعر الانتحارية، وخطر إيذاء الآخرين.  | نزيف حاد، ألم في الصدر أو صعوبات في التنفس. فقدان الوعي، إصابات في الوجه، اشتباه في كسور في العظام والالتواء، عضات، مشاكل في العين، ارتفاع في درجات الحرارة. |   |
| مواعيد العمل  | 7/24   | فترة نهائية  | فترة نهائية  | فترة نهائية  | 7/24  | 7/24   | 7/24   | 7/24  |
| موعد مسبق   | لا   | نعم  | لا   | نعم  | لا  | لا   | لا   | لا  |
| الإجراء   | يجب أن تمارس الرعاية الشخصية بشكل يومي.  | سجل مع طبيب أسنان، ثم اتصل أو أرسل بريدًا إلكترونيًا لتحديد موعد مسبق.   | مفتوح للزيارة دون موعد مسبق  | سجل في عيادتك المحلية. لتحديد موعد، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لعبادة الطب العام أو اتصل بالعيادة، أو استخدم تطبيق NHS.   | مفتوح للزيارة دون موعد مسبق   | اتصل بالرقم 111  | اتصل بمؤسسة Samaritans مجانًا على الرقم 116 123 أو أرسل رسالة نصية تحتوي على كلمة SHOUT إلى 85258 أو اتصل بالرقم 999 في الحالات القصوى                       | مفتوح للزيارة دون موعد مسبق أو اتصل على 999 للحصول على سيارة إسعاف (قد تنتظر حتى 4 ساعات) |
| ملحوظات   | يمكن أن يساعدك تفريش أسنانك وممارسة بعض التمارين على شعور قلبك وعقلك بالتحسن.  | إذا كنت تتلقى دعمًا للدخل، أو لديك شهادة إعفاء من الائتمان الضريبي أو إذا كنت حاملاً، فلا داعي لدفع رسوم طبيب الأسنان. | يمكنك الحصول على مشورة من الصيدلي بخصوص المشاكل البسيطة أثناء انتظارك لرؤية طبيبك العام.   | إذا اتصلت لتحديد موعد، فانصل قبل الساعة 9 صباحًا.  | قم بزيارة مراكز الاستقبال إذا كانت مشكلتك عاجلة ولكنها ليست خطيرة.  | اتصل قبل الذهاب إلى قسم الحوادث والطوارئ للتأكد من أنه الاختيار الصحيح.                      | هذه الخدمات سرية.  | حاول تجنب استدعاء سيارة إسعاف إذا كان بإمكانك الوصول إلى المستشفى بنفسك.                  |