አማርኛ / Amharic

የጤና ምክርን እና ሕክምናን ማግኘት

ኤን ኤች ኤስን(NHS) መጠቀም

ብሔራዊ የጤና አገልግሎት (ኤን ኤች ኤስ) የ ዩኬ ከፍተኛው የህዝብ ጤና እንክብካቤ ስርዓት ነው። ለሁሉም የ ዩኬ ነዋሪዎች እና ጥገኝነት ጠያቂዎች፡ ለስደተኞች፡ ግዜያዊ የመኖሪያ ፍቃድ ላላቸው ሰዎች፡ የጥገኝነት መብት ለተከለከሉ ጥቂቶች እንዲሁም ለሕገወጥ የሰው ዝውውር ሰለባዎች ኤን ኤች ኤስን በነጻ ይሰጣል።

የነጻ የኤን ኤች ኤስ እንክብካቤ፡ በዶክተር መታየትን፡ ምርመራ ማድረግን፡ የሆስፒታል ህክምና እንዲሁም የድንገተኛ አደጋ እንክብካቤ ማግኘትን ያጠቃልላል። ገንዘብ የሚከፈልባቸው ብቸኞቹ የጤና እንክብካቤዎች የጥርስ ሕክምና እና መድሃኒቶች ናቸው። ይሁን እንጂ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸው ሰዎች እነዚህን ወጪዎች ለመሸፈን እገዛ ሊያገኙ ይችላሉ።

በአንዳንድ የቪዛ ፈቃዶች የሚኖሩ ሰዎችን ጨምሮ የዩኬ ነዋሪዎች ያልሆኑ ሰዎችም ይከፍላሉ።

የጂፒ ክሊኒኮች

የጂፒ ክሊኒኮች (አንዳንድ ግዜ የጂፒ ሰርጂካል ተብለው የሚጠሩ) ዩ ኬ ውስጥ የጤና እክል ሲያጋጥም በቅድሚያ የሚኬድባቸው ቦታዎች ናቸው። ሆስፒታሎች ዕቅድ ወጥቶላቸው በቀጠሮ ለሚደረጉ ወይም ለድንገተኛ ሁኔታዎች ናቸው።

በጂፒ ክሊኒኮች ውስጥ ያሉት ቡድኖች ዶክተሮችን (አጠቃላይ ሓኪሞች ወይም ጂፒዎች ተብለው የሚጠሩ) ነርሶች እና ሌሎች የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎችን ያጠቃልላሉ።

የጂፒ ክሊኒኮች ብዙ አጠቃላይ የጤና እክሎችን ያክማሉ እንዲሁም የረጅም ግዜ የጤና ችግሮችን መንከባከብ ላይ እገዛ ሊሰጧችሁ ይችላሉ።

ምርመራ ወይም የልዩ ባለሙያ ሕክምና ማግኘት ከፈለጋችሁ ወደ ሆስፒታል ሄዳችሁ በልዩ ሓኪሞች እንድትታዩ ሊያግዟችሁ ይችላሉ።

እንዴት በጂፒ ክሊኒክ መገልገል እችላለሁ

ማንኛውም ሰው የጂፒ ክሊኒኮች ላይ መገልገል ይችላል- ብቻ በቅርባችሁ አንድ ፈልጉ እና እንዲመዘግቧችሁ ጠይቋቸው።

የጂፒ ክሊኒኮችን እዚህ ላይ ሊያገኙ ይችላሉ፡
www.nhs.uk/service-search/find-a-gp

ይህንን በተመለከተ እገዛ ካስፈለጋችሁ ሀልዝ ዋች ለተባለው (Healthwatch) በ**0300 77 77 007** ደውሉ ወይም በ **enquiries@healthwatchliverpool.co.uk** ጻፉ። ወይም ወደ ሶሻል ኢንክሉዥን ቲም በ0151 296 7433 ደውሉ ወይም በ**siteam@merseycare.nhs.uk** ጻፉ።

ከጂፒ ኪሊኒክ እገዛ ማግኘት እንዴት እችላለሁ

የሊቨርፑል ጂፒ ክሊኒክ ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጠዋቱ 8:00 ሳኣት እስከ 6:30 ከሳኣት በኋካ ሊገኝ ይችላል (ከባንክ ሆሊዴይ በስተቀረ)

ከዶክተር ወይም ከነርስ ጋር ቀጠሮ ለማስያዝ፡ ኣብዛኞቹ ጂፒዎች በሽተኛዎቻቸው ከጠዋቱ 8 ሰዓት ላይ ክሊኒካቸው ሲከፈት እንዲደውሉ ያደርጋሉ።

ወደ ጂፒያችሁ ስትደውሉ፡ ባለሙያዎቹ በምን መንገድ ሊያግዟችሁ እንደሚችሉ ለማወቅ አንዳንድ ጥያቄዎችን ይጠይቋችኋል። ቀጠሮው በአካል ወይም በስልክ ሊሆን ይችላል።

አብዛኞቹ ጂፒዎች በተጨማሪ ‘ኢ-ኮንሳልት’ የሚባል ዘዴ ኣላቸው- በድረገጻቸው ላይ በጣም ኣስቸኳይ ላልሆኑ ችግሮች እገዛ የሚገኝበት ቅጽ። ያንን ቅጽ ሙሉት ከዚያም ከባለሙያዎቹ አንዳቸው ያገኟችኋል።

ጂፒ ዝግ በሚሆንበት ሰዓት እገዛ ለማግኘት በማንኛውም ግዜ 111ን መደወል ወይም 111.nhs.ukን መጎብኘ ት ትችላላችሁ።

መድሃኒት ቤት (ፋርማሲ)

መድሃኒት ቤት (ፋርማሲ) (አንዳንድ ግዜ ኬሚስት ተብሎ ይጠራል) በመድሃኒት ሞያ ልዩ እና የሰለጠኑ የጤና ባለሙያ ሰራተኞች የሚገኙበት ነው።

የጂፒ ዶክተር ወይም ነርስ የመድሃኒት ማዘዣ ከሰጧችሁ መድሃኒቶችን ፋርማሲ ሄዳችሁ ማግኘት ትችላላችሁ።

በተጨማሪም የዕለት ተዕለት የጤና ችግሮችን ወይም ቀለል ያሉ ጉዳዮችን ለማከም ብዙ ምክሮች ሊሰጧችሁ ይችላሉ።

ከፋርማሲ እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

ሊቨርፑል ውስጥ ከ100 በላይ መድሃኒት ቤቶች (ፋርማሲዎች) ይገኛሉ። አብዛኛዎቹ ከጠዋት እስከ ማታ እና በዕረፍት ቀናት (ቅዳሜ እና እሁድ) ክፍት ይሆናሉ።

ማንኛውንም መድሃኒት ቤት (ፋርማሲ) መገልገል ትችላላችሁ። ቀጠሮ መያዝ አያስፈልግም- ምክር ለማግኘት በማንኛውም ሰዓት ተገኙ።

በአቅራቢያችሁ ፋርማሲ እና የስራ ሰዓታትን ለማወቅ **www.nhs.uk/find-a-pharmacy** ጎብኙ።

ያለ ቀጠሮ የሚሰራ የኤን ኤች ኤስ ማዕከል

ያለ ቀጠሮ የሚሰሩ የኤን ኤች ኤስ ማዕከሎች ለቀላል ጉዳቶች እና ሕመሞች የነጻ ምክር እና ሕክምና ይሰጣሉ። ለምሳሌ፡

- ኢንፌክሽኖች እና ሽፍታዎች
- ሳል
- የጉንፋን መሰይ ምልክቶች
- የጆሮ ህመሞች
- የጎሮሮ መቁሰል
- መቆረጥ፣ ጠባሳ እና ወለምታ
- ቀላል ቃጠሎ
- የጨጓራ ሕመም

ያለ ቀጠሮ ከሚሰራ የኤን ኤች ኤስ ማዕከል እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

ሊቨርፑል ውስጥ የሚገኙት ያለ ቀጠሮ የሚሰሩ የኤን ኤች ኤስ ማዕከሎች በሳምንት ሰባት ቀን (ባንክ ሆሊዳይን ጨምሮ) ከጠዋቱ 8:00 እስከ ምሽቱ 8:00 ሰዓታት ክፍት ናቸው። ቀጠሮ ማስያዝ አያስፈልጋችሁም- ሄዳችሁ እስክትታዩ ድረስ ጠብቁ።

በአቅራቢያችሁ የሚገኝ ያለ ቀጠሮ የሚሰራ የኤን ኤች ኤስ ማዕከል **www.merseycare.nhs.uk/walkincentres** ላይ አግኙ።

በልጆቻችሁ ጤንነት ሰግታችኋል

የአልደር ሄይ የልጆች ሆስፒታል፤ ወላጆች በልጆች ላይ በተለምዶ ስለሚታዩ ምልክቶች መረጃ እንዲያገኙ፤ እንዲሁም ለልጆቻቸው የት እና መቼ እገዛ መጠየቅ እንዳለባቸው የሚጠቁም፤ የኦንላይን የበሽታ ምልክቶች መፈተሻ አለው።

www.alderhey.nhs.uk ውስጥ ገብታችሁ ሞክሩት።

ኤን ኤች ኤስ 111

ኤን ኤች ኤስ 111 ድንገተኛ ያልሆነ የጤና እክልን በተመለከተ ምክር በስልክ መስመር የሚሰጥበት ሆኖ፤ አስቸኳይ ግን ለህይወት አስጊ ያልሆነ የጤና ችግርን በተመለከተ እገዛ ሊደረግ የሚችልበት ነው።

የሰለጠኑ የጤና ባለሙያዎች ቡድን የጤና ምክር ለመስጠት ላይ ወይም ወዴት ምሄድ እንዳለባችሁ እርግጠኞች ካልሆናችሁ፤ ወደ ሚመለከተው የአካባቢው የጤና አገልግሎት ሊመሯችሁ ምንግዜም ዝግጁዎች ናቸው።

ኤን ኤች ኤስ 111 እንዴት ይሰራል

ስለ በሽታ ምልክቶቻችሁ አንዳንድ ጥያቄዎች በኦንላይን ወይም በስልክ ይቀርብላችኋል። እንደየሁኔታዎቻችሁ፡

- የትኛው የጤና አገለግሎት ሊያግዛችሁ እንደሚችል ይነግሯችኋል
- የእናንተ ጂፒ ተዘግቶ ከሆነ ከሌላ ጂፒ ጋር ቀጠሮ ያስይዙላችኋል።
- አስፈላጊ ከሆነ የሆስፒታል ድንገተኛ ክፍል ቀጠሮ ያስይዙላችኋል።
- የሚያስፈልጓችሁን መድሃኒቶች አጠቃቀም ይነግሯችኋል
- እራሳችሁ እቤት ውስጥ እንዴት ማከም እንደምትችሉ ምክር ይሰጣችኋል

የኤን ኤች ኤስ 111 ን እገዛ ለማግኘት **111.nhs.uk** ን መጎብኘት ወይም **111**ን መደወል ትችላላችሁ። አገልግሎቱ 24 ሰዓት፣ በሳምንት ሰባት ቀን ክፍት ነው።

የሆስፒታል ድንገተኛ እና አደጋ ክፍል (ኤ ኤንድ ኢ)

የሆስፒታል ድንገተኛ እና አደጋ ክፍል (ኤ ኤንድ ኢ) ለህይወት አስጊ ለሆኑ ድንገተኛዎች የሚሆኑ ናቸው። ለምሳሌ፡

- ራስን መሳት
- የልብ ድካም
- ስትሮክ
- የመተንፈስ ችግሮች
- የማያቆም ከባድ የደም መፍሰስ
- ከባድ ቃጠሎ ወይም በፈላ ፈሳሽ መሞሸለቅ
- እንደ ትራፊክ አደጋ የመሰሉ ከባድ አደጋዎች

የድንገተኛ አደጋ እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

የአንድ ሰው ህይወት አደጋ ላይ ከሆነ አምቡላንስ እንዲመጣላችሁ 999 መደወል ወይም በቀጥታ አቅራቢያችሁ ወደሚገኘው የሆስፒታል ድንገተኛ እና አደጋ ክፍል (ኤ ኤንድ ኢ) መሄድ አለባችሁ።

ለጎልማሶች እና በዕድሜ ለገፉ ሰዎች በሮያል ሊቨርፑል ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል እና ኤይንትሪ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል የጎልማሶች ድንገተኛ እና አደጋ ክፍሎች (ኤ ኤንድ ኢ) ይገኛሉ።

አልደር ሄይ የልጆች ሆስፒታል ውስጥም ከ16 ዓመት በታች ለሆኑ የልጆች የድንገተኛ እና አደጋ ክፍል (ኤ ኤንድ ኢ) ይገኛል።

ሁሉም የድንገተኛ እና አደጋ ክፍሎች (ኤ ኤንድ ኢ) በቀን 24 ሰዓት፡ በዓመት 365 ቀናት ክፍት ናቸው።

የጥርስ ሓኪም ቤት

የጥርስ ሓኪም ቤቶች የአፋችሁ፡ ጥርሳችሁ እና ድዳችሁ ጤንነት ለመጠበቅ እና ከሕመም ነጻ ለማድረግ ተከታታይ ምርመራ እና ሕክምና ያደርጋሉ።

ከጥርስ ሓኪምቤት እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

የድንገተኛ የጥርስ ሕክምና አገልግሎት ለማግኘት በጥርስ ሓኪም ቤት መመዝገብ አያስፈልጋችሁም።

ሕመም ከተሰማችሁ እና አስቸኳይ እገዛ ከፈለጋችሁ የጥርስ ሕክምና እገዛ የስልክ መስመር **0161 476 9651** መደወል (ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጠዋቱ 8:00 እስከ ምሽቱ 6:00) ወይም በማንኛውም ሰዓት ወደ ኤን ኤች ኤስ 111 መደወል ትችላላችሁ።

ለጥርስ ሕክምና መክፈል አለብኝ

አብዛኛዎቹ ሰዎች ለ ኤን ኤች ኤስ የጥርስ ሕክምና ይከፍላሉ። ለ ኤን ኤች ኤስ የጥርስ ሕክምና አገልግሎት የማትከፍሉት፡

- ከ18 ዓመት በታች ከሆናቹ
- ከ19 ዓመት በታች እና የሙሉ ግዜ ተማሪዎች ከሆናችሁ
- እርጉዝ ከሆናችሁ ወይም በአላፈው 12 ወራት ልጅ ወልዳችሁ ከነበረ
- በ ኤን ኤች ኤስ ሆስፒታል ውስጥ በኤን ኤች ኤስ የጥርስ ሓኪም እየታከማችሁ ከሆነ
- የዝቅተኛ ገቢ በነፊት የምትቀበሉ ከሆነ

የስጋት፡ መንፈስ መረበሽ ወይም የመንፈስ ዝቅተኛነት ስሜት ይሰማችኋል

የአካላዊ ጤናችሁን ከመጠበቅ ባለፈ ኤን ኤች ኤስ ከስሜት ጋር የሚያያዙ ችግሮችን ለማከም እገዛ በማፈላለግ ሊያግዛችሁ ይችላል። ለምሳሌ የሚከተሉት ስሜቶች ከተሰማችሁ፡

- ስጋት ወይም የመንፈስ መረበሽ
- ሓዘን ወይም የስሜት መቀዛቀዝ
- በማናቸውም ችግሮች ጭንቀት
- እንቅልፍ መተኛት አለመቻል
- እና ልትቋቋሚቸው ካልቻላችሁ።

እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

ከስሜት ጋር በተያያዙ ችግሮች እገዛ ወይ ምክር ማግኘት ከፈለጋችሁ ወደ ጂፒ ሂዱ።

እናንተ ወይም ሌላ የምታውቁት ሰው በችግር ውስጥ ካላችሁ እና አስቸኳይ እገዛ ካስፈለጋችሁ ወደ ነጻው የድንገተኛ ድጋፍ አገልግሎት የስልክ መስመር ደውሉ።

- **ለጎልማሶች - 0800 145 6570 ደውሉ**
- **ለልጆች - 0808 196 3550 ደውሉ**

የጾታ ጤንነት

የጾታ ጤንነት ክሊኒኮች የጾታዊ ጤንነት ችግሮችን በተመለከተ ፈጣን እና ቀላል የምክር እና የድጋፍ አቅርቦት ያደርጋሉ። ለምሳሌ፡

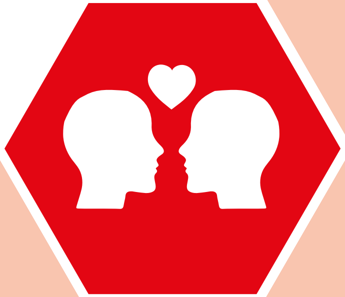
- የወሊድ መከላከያ ወይም የድንገተኛ እርግዝና መከላከያ ከፈለጋችሁ
- የበሽታ ምርመራ እና ሕክምና ማግኘት ከፈለጋችሁ
- የእርግዝና ምርመራ ማድረግ ከፈለጋችሁ
- ከጾታ ጋር ተያያዥ ስለሆኑ ችግሮች ምክር ከፈለጋችሁ
- የ ኤች አይ ቪ ድጋፍ ከፍለጋችሁ።

ሁሉም ምክሮች እና ሕክምናዎች በነጻ እና ፍጹም ሚስጥራዊ በሆነ መንገድ ይሰጣሉ።

እገዛ እንዴት ማግኘት እችላለሁ

ኣክሰስ፡ ሊቨርፑል ውስጥ በሮያል ሊቨርፑል ሆስፒታል ውስጥ የሚገኘውንም ጨምሮ የጾታ ጤንነት ክሊኒኮችን የሚያቀርብ አገልግሎት ነው። በተጨማሪም በኦንላይን የምክር እና ምርመራ አገልግሎት ይሰጣል።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ወይም ቀጠሮ ለማስያዝ **www.axess.clinic** ን ጎብኙ።



መግባባት ላይ እገዛ ያስፈልጋችኋል

ማንኛውንም የ ኤን ኤች ኤስ የጤና እንክብካቤ አገልግሎት ስትጠቀሙ መግባባት ላይ እገዛ ከፈለጋችሁ በምንኛውም ሰዓት አስተርጓሚ እንዲጠራላችሁ መጠየቅ ትችላላችሁ።

ሁሉም የ ኤን ኤች አገልግሎቶች ሊያቀርቡላችሁ ይችላሉ - ሓኪም ወይም ሰራተኛ ጠይቁ።

እገዛ ማግኘት ካስቸገራችሁ involvement@liverpoolccg.nhs.uk በሚለው ኢሜይል ላኩ።

ይህንን መረጃ በሌላ አቀራረብ ወይም ቋንቋ እንዲቀርብላችሁ ትፈልጋላችሁ

ይህንን መረጃ በሌላ ቋንቋ ወይም አቀራረብ እንዲዘጋጅላችሁ ከፈለጋችሁ ወደ liverpool.involvement@nhs.net ኢሜይል ጻፉ ወይም ወደ (0151) 247 6406 ደውሉ ወይም ወደ 07920 206 386 የጽሑፍ መልዕክት ላኩ።

2022