



له سم خای خخه سمی پاملرنې ته لاسرسی

Right Care
Right Place

د کال دا وخت د سکاټلینډ روغتیا او ټولنیز پاملرنې خدماتو باندې ډیر فشار راوړي. موږ ټول کولای شو د هغه پاملرنې په ترلاسه کولو کې مرسته وکړو چې موږ ورته اړتیا لرو او هغه هم په سم ځای کې.

سمه پاملرنه، سم ځای - د NHS SCOTLAND خدماتو لارښود

- ژمی د سکاټلینډ د NHS او ټولنیز پاملرنې خدماتو لپاره ترټولو بوخت وخت وي. سرکال د وبا له امله غوښتنه خورا لوړه ده، نو تاسو ممکن یو څه گډوډي تجربه کړئ. خو بیا هم، مور ټول کولای شو د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې زموږ اړتیاؤ لپاره مور په سم ځای کې د سمې پاملرنې د ترلاسه کولو په هڅه کولو سره د فشار په کمولو کې خپله ونډه کولای اچولای شو.
- دا لارښود به د دې تشریح کولو کې مرسته وکړي چې د مختلفو روغتیايي اندېښنو لپاره د NHS گوم خدمت کارول کیږي، او څرنگه په دې ژمی کې د خپل او د خپلو عزیزانو د روغتیا پاملرنه وکړئ.
- **چمتو اوسئ.**
د خپل ځان او نورو د ساتنې لپاره گامونه اخیستل به د ناروغۍ مخنیوي کې مرسته وکړي او زموږ د NHS په خدماتو به بوج کم کړي. دلته هغه څه دي چې تاسو یې کولای شئ:
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د COVID-19 واکسینونه پر وخت لگول شوي دي او د بلنې په وخت کې د خپل بوستر واکسین لپاره راشئ. که تاسو امیندواره یاست د واکسین د ترلاسي کلکه سپارښتنه کیږي.
- فلو جدي دی نو که تاسو وړ یاست نو خپل وړیا فلو واکسین ترلاسه کړئ.
- که تاسو د COVID-19 کومې نښې ولرئ سمدلاسه ځان جلا کړئ او د معاینې لپاره ټیسټ بوک کړئ.
- د اړتیا په صورت کې مخپوښ واغونډئ او له نورو څخه خوندي فاصله وساتئ.
- کله چې دننه چاپیریال کې خلکو سره وینئ، نو کړکۍ او دروازې خلاصې وساتئ.
- نورو ته د COVID-19 د خپریدو خطر کمولو لپاره په باقاعده توگه لیټرل فلو ټیسټونه یعنی چټکې ازموینې وکړئ.
- روغتیا لپاره خپلو عادي لیدنو لکه د سکریټنگ خدماتو ته ادامه ورکړئ.
- اوس وخت کې لږ چمتووالی به د ناروغۍ په وخت کې مزاحمت کولو کې ښه مرسته وکړي:
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تکراري نسخې یعنی ریپیت پریسکریپشن تازه دي.
- په کور کې د زکام او فلو ځینې درمل وساتئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو یو سیمه ایز عمومي کلینیک او د غاښونو کلینیک سره راجستر شوي یاست. طریقه یې دلته زده کړئ [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/inform).
- د COVID-19 یا فلو واکسینونو او د دوی د ترلاسه کولو څرنگوالي په اړه د نورو معلوماتو لپاره، [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk/inform) ته مراجعه وکړئ یا په دې نمبر زنگ ووهئ **0800 030 8013** د شهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې، په اونۍ کې 7 ورځې.



په سم ځای کې سمه پاملرنه ترلاسه کول

د NHS روغتيايي خدماتو يوه لړۍ شتون لري. د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه کړئ چې هرڅوک کولایکولای شي هغه پاملرنې ته په چټکه او خوندي توگه لاسرسی ومومي چې دوی ورته اړتیا لري دا مهمه ده چې تاسو په سم ځای کې سمه پاملرنې غوره کړئ.

NHSINFORM.SCOT

دا خدمت د څه لپاره دی

NHSinform.scot د سکاټلینډ د روغتیا معلوماتو ملي ویب پاڼه ده. دا ستاسو د روغتیا اړتیاوو په اړه باخبره پریکړې کولو کې ستاسو سره د مرستې لپاره دقیق او معتبر معلومات چمتو کوي. پدې کې شامل دي:

- د عامو نښو لکه تبه، د غوړ درد او کانگو سره معامله کولو کې له ځان سره څنگه مرسته وکړئ.
- په کور کې د درملنې او د نسخې پرته د ترلاسي وړ درملو سره د درملنې په اړه معلومات او لارښوونې.
- د علایمو چیک کوونکي تاسو ته لارښوونه کوي که چیرې تاسو نور طبي پاملرنې ته اړتیا لرئ نو چېرې باید لاړ شئ.

په **NHSinform.scot** کې به تاسو د نږدې روغتیا او هوساینې خدماتو توضیحات هم ومومئ، پشمول د نومونو، ادرسونو، د پرانیستلو وختونو او د خدماتو د توضیحاتو. دا د **Scotland's Service Directory** په نوم پیژندل کېږي.



صبر وکړئ، مهربانه ووسئ

زموږ د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې کارکوونکي د وبا له اضافي فشارونو سره پاملرنه خلکو ته رسولو لپاره نه ستړی کیدونکی کار کوي، او موږ ستاسو د صبر او ملاتړ څخه مننه کوو ځکه چې زموږ خدمات ډېرېدونکو غوښتنو سره د مطابقت موندلو په حال کې دي. زموږ د NHS کارمندان د مرستې لپاره حاضر دي خو په خواشینۍ سره، دوی د کوچني اقلیت څخه په دوامداره ډول بد چلند سره مخامخ دي. تاوتریخوالی او تیري به ونه زغمل شي او نه به د چا په ساتنه کې چټکتیا راولي.

ٲولنيز درملتون



دا خدمت د څه لپاره دی

که تاسو کومه وړه ناروغي لرئ، يو محلي درملتون بايد ستاسو لومړی تمځای وي. ستاسو سيمه ايز درملتون کولای شي پدې کې مرسته وکړي:

- **خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی**
NHSinform.scot ته مراجعه وکړئ ترڅو خپل نږدې محلي درملتون ومومئ او د ورتلو څخه وړاندې يې د خلاصېدو وختونه معلوم کړئ.
د تکراري نسخو لپاره:
- مهرباني وکړئ ډير وخت ورکړئ، لږ تر لږه درې کاري ورځې، کله چې درمل بيا فرمايش کوئ.
- مهرباني وکړئ د اړتيا څخه زياتو درملو فرمايش مه کوئ.
- په ځينو حالاتو کې، که ستاسو درمل ختم شي، ستاسو درملپوه کولای شي ستاسو د عمومي کلينیک څخه د نسخې پرته د درملو يوه دوره چمتو کړي.
- که تاسو نه شئ کولای درملتون ته ولاړ شئ ترڅو خپل درمل راواخلئ، او داسې څوک نشته چې ستاسو لپاره يې راواخلي، له خپل درملتون څخه پوښتنه وکړئ که دوی مرسته کولای شي.

- د کوچنيو ناروغيو او عامو ناروغيو لکه زکام، د زکامو له امله درد، د ستوني درد، اسهال، قبضيت او د ښځو لپاره، يوريناري عفونت لپاره مشوره او درملنه NHS Pharmacy First Scotland لارې.

- ستاسو تکراري نسخې.
- په بېرني ډول د اميندواړه کېدو ضد درملو ته لاسرسی.
- درملپوه سره ستاسو خبرې محرې ساتل کېږي او که اړتيا وي، ستاسو درملپوه تاسو د روغتيا پاملرنې بل مسلکي تن ته راجع کولای شي.





عمومي کلينیک

دا خدمت د څه لپاره دی

عمومي کلينیکونه ستاسو د روغتيا او هوساينې اړتياو لپاره خلاص دي او شتون لري خو د COVID-19 له امله په مختلف ډول کار کولو ته دوام ورکوي.

خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی

عمومي کلينیکونه ډير بوخت دي، نو مخکې له دې چې پريکړه وکړئ چې خپل کلينیک سره اړيکه ونيسئ، مهرباني وکړئ فکر وکړئ چې آیا تاسو کولای شئ خپله ستونزه پخپله حل کړئ، یا لومړی د [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk) یا د خپل محلي درملتون څخه مشوره واخلى.

د ملاقات غوښتنی کولو لپاره،

مهرباني وکړئ په لومړي فرصت کې کلينیک ته زنگ ووهئ یا که یې لرئ، نو آنلاین پوښتنه وکړئ. مهرباني وکړئ یوازې هله ورشئ چې د ملاقات وخت مو نیولی وي، یا که تاسو د دوی سره د تماس بله لاره نلرئ.

ستاسو د روغتيا اړتیاوو ته په پام سره، ستاسو عمومي ډاکټر (GP) ممکن ستاسو سره د مرستې لپاره تړولو مناسب کس نه وي. ډير مختلف مسلکيان کولای شي په عمومي کلينیک کې کار وکړي، لکه د پریکټس نرسان، د رواني روغتيا نرسان، فزیوتراپیسټ، حرفوي معالجین او نور متخصصین. کله چې تاسو زنگ وځئ، کارمندان به تاسو څخه ستاسو د اړتیاوو په اړه ځینې عمومي معلومات وغواړي. دا به په خورا محرمیت سره ساتل کیږي او تاسو ته به په ټیم کې تړولو مناسب متخصص ته راجع کړي. تاسو ته ښایي مخامخ، تلیفون یا ویډیو مشوره درکړل شي، څرنگه چې په کلینیکي توگه مناسب وي.

که تاسو بېرته ستونزه لرئ کله چې ستاسو عمومي کلينیک بند وي او تاسو د کلينیک بیا خلاصېدو پورې انتظار نشئ کولای، کولای شئ د NHS 24 په 111 زنگ ووهلو له لارې د کاري ساعتونو څخه وروسته د عمومي درملنې خدماتو ته لاسرسی ومومئ.

د معمول ملاقاتونه

که تاسو ته د معمول ملاقات بلنه درکړل شي لکه د سکرینینګ خدمت، دا مهمه ده چې تاسو ورته ولاړ شئ. ژر تر ژره د سرطان کشف کول کولای شي ښې پایلې ولري نو که تاسو د انډیښنی نښې لرئ، ژر تر ژره خپل عمومي کلينیک سره اړيکه ونيسئ.

سرجري سره نوم ثبتونه

که تاسو لا محلي عمومي کلينیک سره راجسټر شوي نه یاست، نو مهمه ده چې تاسو دا کار وکړئ. وگورئ

[www.NHSinform.scot/care-](https://www.nhs.uk)

[support-and-rights](https://www.nhs.uk) ترڅو خپل نږدې کلينیک ومومئ او د راجسټریشن فارم ډاونلوډ کړئ.

طبي پاملرنه چې انتظار نشي کولای

تاسو کولای شئ د عاجلې پاملرنې خدماتو ته لاسرسی ومومئ **NHS 24** په **111** - ورځ یا **شبه** زنگ وهلو سره. په بېرني حالت کې تاسو باید تل **999** ته زنگ ووهئ یا مستقیم **A&E** ته لارښئ، خو که ستاسو وضعیت ژوند ته گواښ نه کوي نو د **A&E** ته له ورتللو وړاندې، تاسو باید **NHS 24** ته زنگ ووهئ په **111**.

که اړتیا وي، دوی کولای شي ستاسو لپاره په یو ټاکلي وخت کې روغتون ته د رسیدو بندوبست وکړي. که دوی فکر نه کوي چې تاسو باید **A&E** ته ورتللو ته اړتیا لرئ دوی به تاسو سره مرسته وکړي چې ژر تر ژره، په خوندي ډول او کور ته تېرې هغه پاملرنه ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. د مثال په توګه، تاسو څخه ښايي وغوښتل شي چې ژوند ته گواښ نه لرونکو خو دردناکو ټپونو، لکه کپونه، کوچنۍ سوځیدنې، زور خوړنې او فشارونو لپاره د خپل محلي کوچنۍ د زخمونو واحد (Minor Injuries Unit) ته ورشئ.

BSL او Textphone د

کاروونکي

Relay UK او Textphone

تاسو کولای شئ **NHS 24** ته په **18001 111** یا **NHS inform** ته په **18001 0800 224488** زنگ ووهئ یا د **Relay UK** ایپ **relayuk.bt.com** وکاروئ.

که تاسو **BSL** کاروئ نو تاسو کولای شئ د **ContactSCOTLAND-BSL** ترجمانې لپاره ویدیو ریلی خدمت وکاروئ چې **24/7** په **contactscotland-bsl.org** کې شتون لري.

NHS 24 په 111

دا خدمت د څه لپاره دی

NHS 24 په **111** کولای شي تاسو سره د سمې پاملرنې په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي که:

• تاسو فکر کوئ چې تاسو د ټکر او بېرني حالت (**A&E**) اړتیا لرئ، خو وضع مو ژوند ته گواښ نه پیدا کوي.

• ستاسو عمومي کلینیک یا د غاښونو کلینیک بند دی او تاسو یې خلاصېدو پورې انتظار نشئ کولای.

خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی

NHS 24 ته په **111** زنگ ووهئ. دوی به ارزونه وکړي او تاسو ته به د راتلونکو کامونو په اړه مشوره درکړي.

چېرې چې نورې طبي ارزونې ته اړتیا وي، **NHS 24** به تاسو ترټولو مناسب د روغتیا مسلکي ته راجع کړي. که دوی فکر کوي چې تاسو **A&E** ته اړتیا لرئ، دوی به تاسو ته مشوره درکړي چې په مستقیم ډول **A&E** ته ورشئ، یا ستاسو د نورې ارزونې لپاره به مو د **NHS** محلي بورډ ټیم ته راجع کړي. پدې کې ممکن په لومړي فرصت کې تلیفون یا ویدیو کال شامل وي، چېرې چې په کلینیکي توګه مناسب وي.



روغتون کی پلان شوی پاملرنه (اختیاری پاملرنه/ نه بسترکېدونکي ناروغان)

A&E/999

دا خدمت د څه لپاره دی

ستاسو سیمه ایز A&E د بیرنیو حالتونو لپاره ده، لکه مشکوکه د زړه حمله یا ضربه، د تنفس سخت مشکل یا شدید وینه توپېدنه.

خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی

په بیرني حالت کی تاسو باید تل په مستقیم ډول **A&E** ته ولاړ شئ یا زنگ ووهئ په **999**.

NHS Scotland د دوی د کلینیکي عاجل حالت پر اساس د ناروغانو درملنې ته دوام ورکوي.

زموږ د A&E خدمتونه په استثنایي ډول بوخت دي نو موږ هرڅوک هڅوو چې د ګډون دمخه په احتیاط سره فکر وکړو. که تاسو په مستقیم ډول A&E ته ولاړ شئ او دا ستاسو د پاملرنې لپاره خورا مناسب ځای نه وي، د A&E ټیم به لومړی ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو خوندي یاست مخکې لدې چې تاسو د درملنې لپاره غوره ځای ته ولیږي.

که تاسو اوس مهال د ملاقات یا طبي کړنلارې ته منتظر یاست او ستاسو نښې خرابیږي، مهرباني وکړئ د خپل روغتون کلینیکي ټیم یا عمومي کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

که تاسو ډاډه نه یاست چې آیا تاسو اړتیا لرئ A&E ته لاړشئ نو تاسو باید په لومړی **NHSinform.scot** پانې ته لاړ شئ. که تاسو فکر کوئ چې تاسو اړتیا لرئ A&E ته لاړشئ، خو وضع ژوند ته ګواښ نه پیدا کوي، تاسو باید لومړی **NHS 24** ته زنگ ووهئ په **111**.

COVID-19 لاهم زموږ په منځ کې موجود دی، او خدمات باید د ویروس کنټرول لاندې ساتلو د اړتیا په مقابل کې اندازه شي، پداسې حال کې چې د NHS ساتنه دوام لري، او ژوند ژغوري.

د وبا په جریان کې د پلان شوې پاملرنې (Planned Care) په اړه د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ وگورئ: [.NHSinform.scot/waitingtimes](https://www.nhs.uk/healthcare/waiting-times)

زیرون پالنه



واکسینونه

د COVID-19 واکسینونه په امیندواری کې په کلکه توګه سپارښتل کیږي او ستاسو او ستاسو ماشوم دواړو لپاره په امیندواری کې د COVID-19 د نامعلومو خطرونو په وړاندې د ساتنې غوره لاره ده. نور معلومات دلته ترلاسه کولی شئ
nhsinform.scot/covid-19-vaccine

فلو جدي دی او د COVID-19 په شتون کې، دا خورا زیات مهم دي چې تاسو د فلو وړیا واکسین ترلاسه کړئ ترڅو تاسو او ستاسو ماشوم دواړه روغ ووسئ. نور معلومات دلته ترلاسه کولی شئ
nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women

د زیرون خدمتونه د وبا په اوږدو کې د لوړ کیفیت پاملرنې او ملاتړ چمتو کولو ته دوام ورکوي. ستاسو قابله به تاسو سره د هغه ملاقاتونو په اړه خبرې وکړي چې تاسو باید پکې ګډون وکړئ، لکه ستاسو د معمول سکین ملاقاتونه. په هر صورت، دا چې تاسو به څنګه ځینې پاملرنې ترلاسه کوئ ممکن بدلون ومومي. د مثال په توګه، ستاسو ملاقات ممکن د شخصي لیدنې په ځای د ویدیو کال له لارې وي. ستاسو قابله به ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو د پاملرنې لپاره د تماس تلیفون شمیرې لرئ، خو نوره مشوره هم
NHSinform.scot/ready-steady-baby او parentclub.scot څخه ترلاسه کولای شئ.

تاسو باید د امیندواری په جریان کې د روغتیا د مشورو تعقیب ته دوام ورکړئ، او که تاسو هره کومه اندیښنه لرئ نو مهرباني وکړئ د خپلې قابلې سره خبرو کې ځنډ مه کوئ. تاسو باید د خپل ماشوم د حرکتونو څارنې ته هم دوام ورکړئ او که تاسو احساس کوئ ستاسو ماشوم د نورمال څخه لږ حرکت کوي نو سمدستي له خپلې قابلې سره اړیکه ونیسئ. د مرستې ترلاسه کولو لپاره بلې ورځې ته انتظار مه کوئ.

د رواني روغتيا ملاتړ



دا خدمات د څه لپاره دي

ستاسو د عمومي کلینیک سرپریره د رواني روغتیا او هوساینې یوه لړۍ خدمتونه شتون لري. دوی د یو لړ شرایطو لکه فشار، اضطراب، خپګان، او د ویرې احساساتو لپاره وړیا ملاتړ چمتو کوي.

لکه څنګه چې دلته توضیح شوي، پېرو خدماتو ته مستقیم لاسرسی شته. ستاسو عمومي کلینیک ممکن تاسو نورو خدماتو ته مراجعه کړي یا د ستاسو مرستې لپاره د کلینیک د ټیم تر ټولو مناسب غړي وټاکي ترڅو اړوند مدیریت ترسره کړي. مهرباني وکړئ د تلیفون له لارې سرجري سره اړیکه ونیسئ ترڅو په پرده کې ورسره خبرې وکړئ.

دغه خدماتو ته د لاسرسي څرنگوالی

ستاسو سرجریسرجري خلاصه ده او مرستې ته حاضرې ده. کله چې د ملاقات وخت نیسئ ممکن ستاسو څخه د ستاسو



د اړتیاو په اړه ځینې پوښتنې پوښتل شي. دا په بشپړه توګه محرمانه دي او دا به پدې کړي چې سمې پاملرنې ته ستاسو لارښوونه وشي.

د تلیفون ملاتړ

که تاسو د خپلې رواني روغتیا کې مشکل سره مخ یاست یا احساساتي ملاتړ ته اړتیا لرئ تاسو کولای شئ زنگ ووهئ:

- Breathing Space ته په **0800 83 85 87** چې د اونۍ په ورځو دوشنبه - پنجشنبه د ماښام له 6 بجو څخه تر شپې 2 بجو پورې او د اونۍ په پای کې د جمعې څخه تر دوشنبه، د ماښام له 6 بجو څخه د سهار 6 بجو پورې خلاص وي. دا ویب پاڼه هم لېدلای شئ breathingspace.scot.

- د بېړنۍ مرستې لپاره مهرباني وکړئ **NHS 24** ته په **111** زنگ ووهئ، په ورځ کې 24 ساعته.

NHSinform.scot/mentalhealth

ستاسو د رواني روغتیا سره د مرستې لپاره سرچینې لري، که تاسو د مشورې، معلوماتو یا محلي مرستې په لټه کې یاست. یا د خپلې ذهني هوساینې د څرنگوالي په اړه د عملي مشورو او نظرونو لپاره clearyourhead.scot ته مراجعه وکړئ.

د غاښونو ماهر

دا خدمت د څه لپاره دی

که تاسو په خوله کې کوم درد یا ستونزه لرئ او غواړئ معاینه وکړئ تاسو باید د غاښونو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. پدې کې د خولې زخمونه او ټپونه شامل دي چې نه رغیږي.

خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی

د غاښونو درملنه لاهم عادي حالت ته د راکړځېدو په حال کې ده او ستاسو سیمه ایز تمرین به د COVID-19 خونديتوب یو شمیر تدابیر ولري ترڅو دوی ته اجازه ورکړي چې د معمول زیاته پاملرنه ترسره کړي او ماشومانو لپاره د غاښونو پاملرنې ته زیات پراخ لاسرسی چمتو کړي.

د مثال په توګه، تاسو ممکن لومړی د تلیفون له لارې د COVID-19 او نورو تنفسي عفونتونو لپاره معاینه کړای شئ. هغه ناروغان چې تنفسي عفونت لري معمولاً د دوی ملاقات یعنی اپوائنټمنټ ځنډول کیږي تر هغه چې دوی سره د انفیکشن سخت کنټرول په چاپېریال کې لیدنه ترسره شي.

که تاسو د غاښونو بیړنۍ ستونزه لرئ پداسې حال کې چې ستاسو د غاښونو کلینیک بند وي، تاسو کولای شئ د NHS سره په 111 اړیکه ونیسئ. که تاسو د غاښونو ډاکټر سره راجستر نه یاست، تاسو باید د غاښونو سیمه ایزې مرستلیکي ته تلیفون وکړئ. تاسو به شمیره انلاین په

[NHSinform.scot/dental](https://www.nhs.uk/inform-scot/dental) کې ومومئ - د 'Accessing emergency dental care' لاندې.

د سترګو ماهر

دا خدمت د څه لپاره دی

که تاسو د سترګو ستونزه لرئ نو تاسو باید په لومړي فرصت کې تل د اپټومیټري کلینیک (د نظر پوهانو کلینیک) سره اړیکه ونیسئ. د سترګو ډیری شرایط د نظر ماهرانو لخوا اداره کېدی شي، ځکه چې دوی د لوړ مهارت کلینیک کاران دي. که ستاسو د اپټومیټري کلینیک بند وي او تاسو د خپل نظر په اړه اندېښمن یاست، نو **NHS 24** ته په **111** وریا تیلیفون وکړئ.

د NHS د سترګو وړیا معاینات د یوکی ټولو اوسېدونکو لپاره شتون لري. دا مهمه ده چې تاسو خپلې سترګې په منظمه توګه معاینه کوئ، حتی که تاسو د خپل نظر په اړه اندېښمن نه یاست، ځکه چې دا د سترګو د ستونزو او د نورو روغتیايي شرایطو نښې په لومړیو مراحلو کې په موندلو کې مرسته کوي. که اړتیا وي، ستاسو د سترګو ماهر کولای شي تاسو کومې بلې مرستې ته راجع کړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ.

خدمت ته د لاسرسي څرنگوالی

د ملاقات وخت نیولو لپاره، یو کلینیک ته تلیفون یا برېښنالیک وکړئ یا د دوی په ویب پاڼه کې مشورې تعقیب کړئ.

که تاسو نشئ کولای د ناروغۍ یا معیوبیت له امله له کوره یواځې ووځئ، کېدلای شي په کور کې ستاسو معاینه ترسره شي. د دې ترتیب کولو کې د مرستې لپاره د اپټومیټري کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

د سترګو روغتیا او د سترګو پاملرنې خدماتو په اړه د نورو معلوماتو لپاره وګورئ [Eyes.Scot](https://www.eyes.scot.nhs.uk).



ټولنيزه پاملرنه

د ټولنيزې پاملرنې خدمتونه دلته د ماشومانو، ځوانانو او لويانو لپاره، او هم تاديه ترلاسه کوونکو او نه ترلاسه کوونکو کيئررز لپاره، چې اضافي مرستې ته اړتيا لري، شخصي او عملي مرستې چمتو کوي.

په سکاټلينډ کې ټولنيزه پاملرنه د ځايي روغتيا او ټولنيزې پاملرنې شراکتونو لخوا د ځاني لارښوونې د ملاتړ تنظيماتو له لارې وړاندې کيږي. دا د دې لپاره دي چې ډاډ ترلاسه شي چې هرچا ته هغه معلومات چمتو شوي چې دوی ورته اړتيا لري ترڅو نور انتخاب او کنټرول ولري چې دوی څرنگه غواړي ملاتړ ترلاسه کړي.

Care Information Scotland (د پاملرنې معلومات سکاټلينډ)

careinfoscotland.scot د پاملرنې خدماتو، او دوی ته د لاسرسۍ څرنگوالي په اړه يو لړ معلومات او مشورې وړاندې کوي. دوی د تليفون لاین او د خبرو اترو کولو ځانگړنه هم لري چېرې چې خلک کولای شي اړيکه ونيسي په **0800 011 3200**. که تاسو د يو

ملگري، خپلوان يا گاونډي په پاملرنې کې مرسته کوئ، نو مهرباني وکړئ سکاټلينډ کې د پاملرنې معلومات (Care Information Scotland) ته لار شئ ترڅو تاديه نه ترلاسه کوونکو کيئررز د حقونو په اړه معلومات او د کيئررز ځايي مرکزونو د تماس معلومات ترلاسه کړئ.

Living Made Easy (اسان کړل شوی ژوند)

livingmadeeasy.org.uk يوه

معلوماتي ويب پاڼه ده چې تاسو ته د DLF لخوا راوړل شوی، هغه خيږه موسسه چې مخکې د Disabled Living Foundation په نوم پېژندل کيده. دا سايت د DLF د حرفوي معالجينو ټيم لخوا رامنځته شوی او د هر هغه چا لپاره وړيا او غيرجانداري مشورې لري څوک چې د حلونو، وسايلو، تعديلونو او مرستندوی شيانو په لټه کې دي ترڅو ژوند يې اسانه شي.

AskSara

livingmadeeasy.org.uk په AskSARA

uk کې يو گټور لارښود دی که تاسو ډاډه نه ياست چې کوم وسايل مرسته کولای شي. د آنلاين ځان ارزونې وسيله د شخصي مشورې راپور چمتو کوي چې تشریح کوي کوم تجهيزات مرسته کولای شي، او کولای شي د اړتيا په صورت کې تاسو نورو خدماتو ته راجع کړئ. دغه سايت کې شاوخوا 60,000 توليدات هم ليست شوي چې تاسو کولای شئ پخپله يې وپيږئ.

زايه خلک هم کولای شي د Age Scotland وړيا هيلپ لاین ته زنگ ووهي په **0800 12 44 222**. کوم چې د هغو کسانو لپاره معلومات، مشوره او ملگرتيا چمتو کوي چې د خبرو اترو په لټه کې دي. دا د سهار له 9 بجو څخه تر ماښام 5 بجو پورې، د دوښنبې څخه تر جمعې، خلاص وي.

COVID-19 - د خپل ځان او نورو ساتنه

ممکن د 10 ورځو د جلا کېدو دورې څخه وروسته هم دوام وکړي خو دا دوامداره جلا ته اړتیا نلري.

ځان جلا کولو کې ملاتړ:

که له تاسو څخه د ځان ګوښه کولو غوښتنه وشي او مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولای شئ د مرستې ملي مرستلیکې (National Assistance Helpline) ته په (0800 111 4000) زنگ ووهئ یا په (0800 111 4114) پیغام واستوئ د سهار له 9 بجو څخه د ماښام تر 5 بجو پورې، له دوشنبې څخه تر جمعې پورې. هیلپ لاین کولای شي تاسو ته د £500 ارزښت لرونکي د ځان جلا کولو د ملاتړ بخشش (Self-isolation Support Grant) په اړه هم مشوره درکړي، چې د ټیټو عایداتو کارمندانو لپاره شتون لري.

Protect Scotland ابې:

ورپا ډاونلوډ کړئ **Protect Scotland** app په **protect.scot** کې. دا یوازې یو څو دقیقې وخت نیسي او د تماس تعقیب کې مرسته کوي ترڅو د انتقال لړۍ ګړندی ماتې کړل شي.

د COVID-19 معلوماتو لپاره NHSinform.scot/coronavirus

وګورئ

وازمویي او وژغورئ

که تاسو تنفسي یا د COVID-19 نورې نښې لرئ (تبه، د خوند یا بوی د احساس له لاسه ورکول) تاسو او ستاسو کورنۍ باید سمدلاسه د PCR ازموینه وکړي او په مستقیم ډول په

NHSinform.scot/test-and-protect

یا **0800 028 2816** ته زنگ ووهئ. انتظار مه کوئ چې وګورئ چې ایا ستاسو نښې نښانې د ازموینې له بګ کولو دمخه نښه کېږي یا نه او **0300 303 2713** ته زنگ ووهئ که تاسو د بګ کولو مرستې ته اړتیا لرئ.

د ځان جلا کولو مشورې:

که تاسو مثبتې ازموینه ولرئ نو تاسو باید د 10 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ (یا زیات وخت که تبه دوام ولري)، او تاسو به د تماس تعقیب کوونکي ټیم سره په اړیکه کړای شئ ترڅو ستاسو نږدې اړیکې وپېژندل شي.

د COVID-19 مثبتې ازموینه لرونکو د کورنیو د غړو او د نږدې اړیکو لپاره د جلا کېدو اړتیاوې د دوی په عمر او د واکسین کولو وضعیت پورې اړه لري. د تماس موندلو ټیم به په دې اړه مشوره درکړي او لارښود هم په **NHSinform.scot** کې موندل کېدی شي.

که ستاسو نښې خرابې شي یا د 10 ورځو څخه زیات دوام وکړي، **NHS 24** ته په **111** زنگ ووهئ. که تاسو د 10 ورځو څخه زیاته موده تبه لرئ، د پای ته رسیدو وروسته د 48 ساعتونو لپاره جلا پاتې کېدو ته دوام ورکړئ. نورې نښې نښانې لکه ټوخی یا د خوند یا بوی د احساس ډوامداره ضیاع

په اضافي ژبو او شکلونو کې دا کتابچه ترلاسه کولو لپاره

gov.scot/right-care ته مراجعه وکړئ یا

Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road,

Edinburgh EH1 3DG ته د 'right care' حواله ورکولو سره لیک

واستوئ.

دسمبر 2021

