



BritishRedCross



Home Office

پروژه توانمندسازی دیجیتال و برقراری ارتباط زنان پناهنده

راهنمای همراهی با کارگاه 4



سلامت زنان

این راهنما به عنوان یک ابزار حمایتی برای زنانی ایجاد شده است که در کارگاه‌های پروژه توانمندسازی دیجیتال و برقراری ارتباط زنان پناهنده شرکت می‌کنند. هدف این راهنما زنانی هستند که از پناهندگی، حمایت بشردوستانه یا ویزای گرد هم آیی مجدد خانواده پناهندگان برخوردار هستند و در انگلستان زندگی می‌کنند. بودجه این پروژه توسط دفتر حمایت از پناهندگان وزارت کشور و بودجه یکپارچه تامین می‌شود.

ما می‌خواهیم از اعضا و سفیران شبکه VOICE که به ایجاد این اسناد کمک کرده‌اند، تشکر و قدردانی کنیم. این مطالب به زبان انگلیسی، امهری، عربی، فارسی، کردی (سورانی)، سومالی، تیگرینیا و اردو در دسترس هستند. امید می‌رود که زنان پناهنده که قادر به شرکت در این کارگاه‌ها نیستند بتوانند از این اطلاعات در مسیر خود استفاده کنند.

محتوا

- 4 برای دریافت کمک در خصوص پرسش‌ها و یا مشکلات پزشکی باید به چه کسی مراجعه کنم؟
- 4 حق دسترسی به خدمات سلامت
- 5 دسترسی با خدمات سلامت
- 5 نحوه یافتن و ثبت نام نزد یک پزشک عمومی
- 6 نحوه یافتن یک دندانپزشک NHS
- 7 اطلاعات خدمات سلامت و NHS 111
- 8 سوانح و شرایط اورژانسی
- 8 مراکز درمان اورژانسی، جراحات جزئی و واحدهای مراقبت‌های اورژانسی
- 8 کمک‌های اولیه
- 8 کمک NHS در خصوص هزینه‌های سلامت
- 9 وب سایت‌های مفید
- 9 در یک وقت ویزیت پزشکی باید انتظار چه چیزی را داشت
- 10 موانع دسترسی به خدمات سلامت
- 11 آیا مطب پزشک عمومی می‌تواند از ثبت نام من اجتناب کند؟
- 11 تغییر مطب پزشک عمومی
- 11 ارتباطات
- 11 تصمیم‌گیری در مورد دریافت و یا عدم دریافت کمک
- 12 بروز اختلافات و شکایت
- 12 خدمات سلامت زنان
- 12 خدمات سلامت جنسی
- 13 پیشگیری از بارداری
- 13 عفونت‌های مقاربتی
- 14 بارداری ناخواسته و سقط جنین
- 14 تخصص زنان
- 15 ختنه آلت تناسلی زنان
- 16 بارداری
- 17 خدمات سلامت روان

پیش گفتار

این سیستم قادر نیست که به طور کامل به اکتشاف و توضیح خدمات و حقوق داخل انگلستان بپردازد، اما امید دارد بتواند اطلاعات کلیدی در خصوص نحوه ارزیابی سیستم سلامت و حقوق شما در این حوزه ارائه کند. این راهنما به ارائه اطلاعات پزشکی نمی‌پردازد و یک سند قانونی محسوب نمی‌شود. ما به سازمان‌های متخصص مرتبطی مراجعه می‌کنیم که می‌توانند تا جای ممکن اطلاعات مناسب به افراد ارائه دهند.

در سراسر این راهنما، لینک‌هایی وجود دارند که می‌توانید با کلیک بر روی آنها به وب سایت‌های مربوطه بروید. به عنوان مثال، اگر [اینجا](#) کلیک کنید، شما به وب سایت صلیب سرخ بریتانیا هدایت خواهید شد. در جایی که امکان داشت، ما سعی کرده‌ایم که لینک‌های مربوط به منابع ترجمه شده را قرار دهیم، اما بسیاری از لینک‌های داخل این راهنما مربوط به اطلاعات انگلیسی هستند. هر چند که ما معایب و محدودیت‌های ترجمه خودکار را می‌دانیم، اما در خصوص نحوه استفاده از این قابلیت در راهنمای دو صحبت کرده‌ایم:

همچنین مهم است بیان شود که اطلاعات موجود در این راهنماها ممکن است بسته به اینکه آیا شما در انگلستان، ایرلند شمالی، اسکاتلند یا ولز زندگی می‌کنید، تغییر کنند. هر جا که امکان آن بوده تلاش کرده‌ایم در جایی که اطلاعات متفاوت است، به مطالب تغییر یافته ارجاع دهیم.

کلمات کلیدی

پزشک عمومی (GP) - پزشک عمومی یک پزشک خانواده است و اصلی‌ترین نقطه تماس برای دسترسی به یک مراقبت پزشکی محسوب می‌شود.

مرکز خدمات سلامت ملی (NHS) - سیستم‌های مراقبت پزشکی با بودجه عمومی در انگلستان

سلامت عمومی - سلامت جمعیت، شامل پیشگیری از بیماری‌های عفونی

سلامت جنسی - یک رویکرد مثبت و قابل احترام به تمایلات جنسی و روابط جنسی، و همچنین امکان داشتن تجارب جنسی ایمن و لذت بخش، عاری از اجبار، تبعیض و خشونت. این تنها به معنی عدم وجود بیماری، اختلال عملکرد یا ناتوانی نمی‌باشد.

خدمات قانونی - خدمات تنظیم شده توسط قوانین، معمولاً به این دلیل که باید وظایف خاصی را انجام دهند.

برای دریافت کمک در خصوص پرسش‌ها و یا مشکلات پزشکی باید به چه کسی مراجعه کنم؟

مرکز خدمات سلامت ملی (NHS) به افراد ساکن انگلستان خدمات پزشکی ارائه می‌دهد. اینها سیستم‌های محول شده در چهار کشور مختلف انگلستان - NHS انگلستان، NHS اسکاتلند، NHS ولز، و سلامت و مراقبت اجتماعی در ایرلند شمالی هستند. ما در کل این راهنما از NHS به عنوان یک اصطلاح چتر مانند استفاده خواهیم کرد، و آن را به سیستم سلامت کلی اطلاق می‌کنیم و مشخص می‌کنیم که کدام یک از موارد مخصوص کدام کشور است.

همه صرف نظر از وضعیت مهاجرتی خود، حق دسترسی به خدمات زیر را به صورت رایگان دارند. این شامل:

- ثبت نام برای خدمات یک پزشک عمومی (GP)
- مراجعه به یک کلینیک درمان اورژانسی (NHS)
- مرکز خدمات دندان پزشکی NHS و مرکز خدمات بینایی سنجی (سنجش بینایی)
- تشخیص بیماری‌های عفونی و مسری (سل، HIV، COVID-19)
- مرکز خدمات تنظیم خانواده
- مرکز مراقبت تسکینی
- مرکز مشاوره NHS 111
- مرکز خدمات سوانح و اورژانس
- درمان هر گونه بیماری فیزیکی یا روانی که در نتیجه سو استفاده جنسی یا سو استفاده خانگی، ختنه زنان (FGM) یا شکنجه حادث شده باشد.

اینکه آیا مستحق دریافت خدمات NHS رایگان بیشتری هستید یا خیر به طول و هدف اقامت شما در انگلستان بستگی دارد نه به ملیت شما. حتی اگر ویزای شما بگوید که امکان دسترسی به بودجه عمومی ندارید، کماکان می‌توانید از مراقبت‌های پزشکی NHS برخوردار شوید.

برخی افراد از پرداخت اکثر خدمات NHS «معاف» هستند چون ویزای آنها در دسته خاصی قرار دارد. پناهندگان، پناهجویان و وابستگان آنها در این دسته قرار می‌گیرند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این خصوص می‌توانید از وب سایت مرکز پزشکان دنیا (Doctors of the World) و سند حق دسترسی مهاجران به مراقبت‌های پزشکی (Migrant Right to Healthcare) در اینجا بازدید کنید.

حتی اگر شما به عنوان مثال مهاجر باشید و مستحق دریافت مراقبت‌های پزشکی NHS رایگان باشید، ممکن است نیاز باشد برای برخی خدمات NHS از قبیل نسخه‌ها یا عینک یا درمان دندان بسته به درآمد، سن و یا محل زندگی، پول پرداخت کنید.

تمامی زنان داخل انگلستان صرف نظر از وضعیت مهاجرتی خود مستحق دریافت مراقبت‌های زایمان NHS هستند - هر چند که برخی زنان ممکن است بسته به وضعیت مهاجرتی‌شان پول پرداخت کنند. همانطور که قبلاً گفته شد، پناهندگان و پناهجویان مستثنی هستند، اما اگر در دسته دیگری از مهاجران قرار دارید و در مورد حق دسترسی رایگان به مراقبت‌های زایمان NHS (انگلستان) سوال دارید و می‌خواهید اطلاعات بیشتری در این مورد کسب کنید ریال می‌توانید به وب سایت [Maternity Action](#) مراجعه کنید.

نسخه برای افراد زیر 16 سال و بالای 60 سال در انگلستان رایگان است و اگر در ایرلند شمالی، اسکاتلند یا ولز زندگی می‌کنید و نزد یک پزشک عمومی (GP) ثبت نام کرده‌اید، صرف نظر از سن شما، این خدمات رایگان خواهد بود.

حق دسترسی به خدمات سلامت

- شما صرف نظر از وضعیت مهاجرتی و تاییدیه آدرس، حق ثبت نام نزد یک پزشک عمومی (GP) را دارید.
- شما حق این را دارید که درخواست پزشک زن و مترجم داشته باشید.
- شما حق ویزیت خصوصی با یک پزشک عمومی را دارید.
- شما حق دارید انتظار داشته باشید که درمان و تشخیص شما به طور محرمانه توسط یک پزشک عمومی، پرستار و یا کارکنان انجام شود. دلایلی وجود دارد که ممکن است نیاز باشد اطلاعات با دیگران به اشتراک گذاشته شود (مانند سلامت عمومی)، اما در این مورد ابتدا با شما مشورت خواهد شد.
- شما حق برخورداری از مراقبت‌های زایمان NHS را دارید

- ثبت نام تمامی کودکان نزد پزشک عمومی ضروری است.
- حق دسترسی به مراقبت پزشکی با حق دسترسی رایگان به مراقبت پزشکی متفاوت است. برخی افراد باید برای مراقبت پزشکی هزینه پرداخت کنند. پناهندگان و وابستگان آنها از پرداخت هزینه مراقبت‌های پزشکی NHS معاف هستند.
- خدماتی که باید برای آنها وجه پرداخت کنید می‌تواند بسته به اینکه در کدام بخش از انگلستان زندگی می‌کنید، متفاوت باشد.

دسترسی به خدمات پزشکی

نحوه یافتن و ثبت نام نزد یک پزشک عمومی

یک پزشک عمومی اولین پزشکی است که هنگام دسترسی به مراقبت‌های پزشکی با او دیدار می‌کنید، آنها به ارائه خدمات پزشکی عمومی می‌پردازند و شما را به متخصصین خدمات پزشکی دیگر معرفی می‌کنند. حتی اگر در حال حاضر بیمار نیستید، مهم است که نزد یک پزشک عمومی ثبت نام کنید و پزشک خود را در جریان تغییر آدرس خود قرار دهید.

اگر به یک منطقه جدید نقل مکان کرده‌اید یا می‌خواهید پزشک عمومی خود را تغییر دهید، جستجوی آنلاین می‌تواند روشی مفید برای یافتن یک پزشک عمومی باشد. مطب پزشک عمومی معمولاً بیمارانی را پذیرش می‌کند که در محدوده‌ی جغرافیایی خود باشند، یعنی در فاصله حدود چند مایلی از مطب مربوطه. برای یافتن یک پزشک عمومی در نزدیکی خود، می‌توانید با وارد کردن کد پستی خود در [وب سایت NHS](#) پزشک‌های عمومی محل خود را جستجو کنید.

نمونه بالا وب سایت NHS انگلستان را نشان می‌دهد. شما می‌توانید قابلیت جستجوی مشابهی را در اینجا [HSC ایرلند شمالی](#)، اینجا [NHS اسکاتلند](#) و اینجا [NHS ولز](#) پیدا کنید.

نتایج جستجو همچنین به شما امکان می‌دهد که اطلاعاتی مانند ساعات کاری و نظرات بیماران را نیز ببینید، که می‌تواند در تصمیم‌گیری در ثبت نام نزد یک دکتر خاص مفید باشد.

برای تکمیل ثبت نام نزد یک پزشک عمومی [وب سایت NHS انگلستان](#) گزینه‌های زیر را ارائه می‌دهد:


- از وب سایت مطب پزشک عمومی بازدید کنید تا ببینید امکان ثبت نام آنلاین هست یا خیر.
- از وب سایت [www.gov.uk](#) یک [فرم ثبت نام GMS1](#) دانلود کنید.
- از مطب پزشک عمومی فرم ثبت نام دریافت کنید.

به دلیل بیماری COVID-19، بسیاری از مطب‌های پزشک عمومی به ارائه ثبت نام آنلاین رو آورده‌اند، اما کماکان مهم است که از وب سایت مطب پزشک عمومی مورد نظر خود بازدید کنید تا ببینید که آیا امکان ثبت نام آنلاین وجود دارد یا باید برای ثبت نام به مطب مراجعه کنید.

برای ثبت نام نزد یک پزشک عمومی نیازی به **تاییدیه آدرس یا وضعیت مهاجرتی ندارید**، اما با این حال ممکن است گاهی اوقات تفاوت‌هایی وجود داشته باشد، پس اینکه از شما این مدارک خواسته شود آن چنان غیر رایج نیست.

NHS می‌گوید هر کس که در ثبت نام در مطب یک پزشک عمومی مشکل دارد می‌تواند از طریق شماره **03003112233** با مرکز تماس مشتریان NHS انگلستان تماس بگیرد.

NHS و پزشکان دنیا با همدیگر **کارت‌های دسترسی به پزشک عمومی** ایجاد کرده‌اند که اگر فردی در ثبت نام مشکل داشت بتواند آن را در مطب پزشک عمومی نشان دهد.




من حق ثبت نام و در دریافت درمان از یک پزشک عمومی را دارم

من یک آدرس ثابت ندارم.

من به مدارک شناسایی نیاز ندارم.

هرکسی در انگلستان می‌تواند یک پزشک عمومی را ویزیت کند.



اگر مشکلی داشته باشم می‌توانم ب 03003112233 تماس بگیرم

اگر به اطلاعات بیشتری نیاز داشته باشم، می‌توانم از www.nhs.uk/register دیدن کنم

☐ ممکن است در ثبت فرم‌ها به کمک نیاز داشته باشم.

☐ ممکن است در خواندن و درک به کمک نیاز داشته باشم.

☐ می‌خواهم به طور محرمانه با کسی صحبت کنم.

پزشکان دنیا می‌تواند در صورت بروز مشکل در ثبت نام، در این خصوص از شما دفاع کند.

08081647686 یا clinic@doctorsoftheworld.org.uk

بعد از ثبت نام در مطب پزشک عمومی، احتمالاً می‌توانید برای انجام امور زیر از اینترنت استفاده کنید:

- برای دریافت حمایت و مشاوره با پزشک عمومی تماس بگیرید.
- درخواست تجویز نسخه‌های تکراری را بدهید
- بخشی از سوابق سلامت خود از جمله اطلاعات مربوط به داروها، واکسیناسیون، نتایج آزمایشات را ببینید.
- ارتباطات بین مطب پزشک عمومی و خدمات دیگران از جمله بیمارستان‌ها را ببینید.
- وقت ویزیت پزشک عمومی، پرستار یا متخصصین دیگر را رزرو کنید، چک کنید، یا کنسل کنید.

نحوه یافتن یک دندانپزشک NHS

دندانپزشکی یکی از محدود خدماتی است که برای تمامی بیماران NHS هزینه در بر دارد. می‌توانید در اینجا اطلاعات بیشتری در این خصوص دریافت کنید: [انگلستان](#)، [ایرلند شمالی](#)، [اسکاتلند](#) و [ولز](#).

برای ثبت نام نزد یک دندانپزشک، دندانپزشکی را انتخاب کنید که بیماران NHS را پذیرش می‌کند و از حیث نزدیکی به منزل یا محل کار مراجعه به آنجا برایتان راحت باشد، می‌توانید برای ثبت نام با مطب تماس بگیرید. برای جستجوی آنلاین خدمات دندانپزشکی در محل زندگی خود از لینک‌های بالا استفاده کنید. بعد از ثبت نام، ببینید که آیا وقت ویزیتی در دسترس است.

اگر بعد از تماس با چندین مطب دندانپزشکی، کماکان قادر به یافتن دندانپزشکی نشده‌اید که بیماران NHS را پذیرش کند، می‌توانید:

- در صورت زندگی در انگلستان، از طریق شماره **03003112233** با مرکز تماس مشتریان NHS انگلستان تماس بگیرید.
- در صورت زندگی در ایرلند شمالی، با [هیئت محلی بهداشت و مراقبت های اجتماعی](#) محله خود تماس بگیرید.

- در صورت زندگی در اسکاتلند **هینت بهداشت محلی** تماس بگیرید. در **وب سایت دندانپزشکی اسکاتلند** هم اطلاعات مفیدی از قبیل ویدئوهای ترجمه شده به زبان های دیگر موجود است.
- در صورت زندگی در ولز، برای کسب اطلاعات در مورد هینت بهداشت محلی خود با **خط مشاوره دندانپزشکی محلی** تماس بگیرید.

اطلاعات خدمات سلامت و NHS 111

اگر مشکل پزشکی اورژانسی دارید و نمی دانید که باید چه کار کنید، با **111** تماس بگیرید. این سرویس به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته در دسترس است، و در اکثر نقاط انگلستان (در زیر ببینید) با همین شماره تلفن خدمت رسانی می کند. تماس با 111 از تلفن همراه و خط ثابت رایگان است.

هنگام تماس از چند سوال در مورد علایم شما پرسیده خواهد شد و بر اساس این ارزیابی شما به یک پرستار، دندانپزشک اورژانسی، داروساز و یا یک پزشک عمومی که می تواند به شما مشاوره بدهد، وصل خواهید شد. **شما می توانید برای جلسات مرکز اشتغال در صورت نیاز درخواست مترجم شفاهی بدهید.**

وب سایت NHS 111 انگلستان اطلاعات زیر در خصوص خدمات 111 را به زبانی به غیر از زبان انگلیسی ارائه می دهد:

اگر خواندن زبان انگلیسی برای شما دشوار است.

با 111 تماس بگیرید. سرویس تلفنی 111 می تواند مترجمی برای کمک به شما ارائه دهد.

اگر صحبت کردن به زبان انگلیسی برای شما دشوار است.

اگر می خواهید وقت ویزیت بگیرید، می توانید به پرستار بگویید که مترجم چه زبانی را نیاز دارید.

اگر باید با یک بیمارستان یا مطب پزشک عمومی تماس بگیرید، مترجم شفاهی معمولاً در دسترس خواهد بود.

 111.nhs.uk

NHS 111 online

اگر به اطلاعات سلامت اورژانسی برای افراد 5 سال و بیشتر نیاز دارید، می توانید از قابلیت آنلاین وب سایت NHS111 برای پاسخ به پرسش هایی در خصوص علایم اصلی، دریافت راهنمایی در خصوص زمان و مکان دریافت خدمات استفاده کنید یا در صورت لزوم بخواهید که یک پرستار با شما تماس بگیرد.

www.111.nhs.uk (انگلستان)

www.nhs24.scot (اسکاتلند)

www.111.wales.nhs.uk (ولز)، وب سایت نشان می دهد که NHS 111 تنها در **نواحی مشخصی از ولز** در دسترس است و شماره تلفن مربوط به نواحی دیگر را به شما ارائه می دهد.

هیچ وب سایتی برای خدمات 111 در ایرلند شمالی موجود نیست، اما همچنان می توانید از شماره تلفن 111 برای مشکلات سلامتی مانند COVID-19 استفاده کنید. اطلاعات مربوط به خدمات خارج از ساعات کاری در ایرلند شمالی را می توانید **اینجا** ببینید.

سوانح و شرایط اورژانسی

اگر در شرایط اورژانسی هستید یا شاهد چنین شرایطی هستید برای دریافت خدمات اورژانسی با شماره **999** یا **112** تماس بگیرید. اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید، می‌توانید به اپراتور زبان مورد نیاز خود را اعلام کنید، و یک مترجم شفاهی به مکالمه وصل خواهد شد.

شما می‌توانید در وب سایت NHS نزدیکترین مراکز سوانح و اورژانس (A&E) یا بخش اورژانس (ED) را پیدا کنید: [انگلستان](#)، [ایرلند شمالی](#)، [اسکاتلند](#) و [ولز](#).

هر وب سایت تنها نتایج جستجوی مربوط به خدمات A&E یا ED مربوط به همان کشور را نشان می‌دهد.

مراکز درمان اورژانسی، جراحات جزئی و واحدهای مراقبت‌های اورژانسی

NHS توصیه می‌کند که اگر به مراقبت پزشکی نیاز دارید اما مشکل شما تهدید جدی برای سلامت شما در بر ندارد، مثل بریدگی، کبودی و گزیدگی یا شکستگی استخوان، پیچ خوردگی، یا مشکلات گوش، چشم یا عفونت گلو، می‌توانید به یک مرکز درمان اورژانسی مراجعه کنید برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراکز اورژانسی در [انگلستان](#)، [ایرلند شمالی](#)، [اسکاتلند](#) و [ولز](#) به این لینک‌ها مراجعه کنید.

کمک‌های اولیه

اینکه بدانید هنگام جراحات دیدن یک فرد چه کار باید بکنید، اهمیت زیادی دارد. اپلیکیشن کمک‌های اولیه صلیب سرخ بریتانیا (First Aid) رایگان است و در صورت دانلود و آشنایی با آن می‌تواند برای شما مفید باشد. هرچند که همیشه در شرایط اورژانسی باید با **999 تماس بگیرید**، اما وقتی منتظر رسیدن متخصصین پزشکی هستید، دانستن کمک‌های اولیه می‌تواند نجات دهنده باشد.



می‌توانید از طریق صلیب سرخ بریتانیا، St John Ambulance در ولز انگلستان و ایرلند شمالی، یا St Andrews First Aid در اسکاتلند و همچنین ارائه دهنگان دیگر، در مورد کمک‌های اولیه آموزش ببینید.

صلیب سرخ بریتانیا - www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

www.sja.org.uk – St Johns Ambulance

کمک NHS در خصوص هزینه‌های سلامت

بسته به محل زندگی، سن، و عوامل دیگر، می‌توانید مستحق دریافت کمک برای پرداخت برخی هزینه‌های رایج درمانی مانند نسخه رایگان، آزمایش چشم یا دندانپزشکی باشید. اینها شامل دریافت حمایت براساس درآمد، اینکه به صورت تمام وقت تحصیل می‌کنید یا خیر، یا اینکه باردار هستید یا در 12 ماه اخیر فرزند خردسال داشته‌اید یا خیر می‌باشد.

برای نشان دادن صلاحیت دریافت کمک در هزینه‌های سلامت، سندی به نام **گواهی HC2** به شما ارائه خواهد شد.

در انگلستان و ولز می‌توان از یک [ابزار آنلاین](#) برای بررسی صلاحیت دریافت کمک در هزینه‌های سلامت استفاده کرد. همچنین [اطلاعات ترجمه شده‌ای](#) به زبان‌های دیگر، در خصوص نحوه دسترسی به مشاوره تلفنی در خصوص صلاحیت‌ها نیز در دسترس است.

در [اینجا](#) می‌توانید اطلاعاتی در مورد هزینه‌های سلامت از قبیل دندانپزشکی، آزمایش چشم و عینک در ایرلند شمالی را مشاهده کنید.

اطلاعات مربوط به هزینه‌های سلامت و دریافت کمک در این هزینه‌ها در اسکاتلند را می‌توانید در [اینجا](#) ببینید.

وبسایت‌های مفید

Doctors of the World (پزشکان دنیا) اطلاعات ترجمه شده‌ای به زبان‌های دیگر در خصوص دسترسی به خدمات سلامت، تندرستی، COVID-19 و مشکلات دیگر سلامت عمومی ارائه می‌دهد.

وب سایت مطب پزشک عمومی شما نیز ممکن است اطلاعاتی در مورد مشکلاتی مانند بیماری‌های جزئی، پیشگیری از بارداری، مراقبت‌های پزشکی پیشگیرانه، خود مراقبتی و خدمات خارج از ساعات کاری در اختیار قرار دهد.

وب سایت NHS مربوط به [انگلستان](#)، [ایرلند شمالی](#)، [اسکاتلند](#) و [ولز](#) علاوه بر ارائه اطلاعات مربوط به دسترسی به خدمات سلامت، اطلاعاتی در خصوص برخی بیماری‌ها نیز ارائه می‌دهد.

Health A to Z

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

وب سایت NHS نیز صفحه‌ای حاوی لینک‌های بسیاری از [منابع پزشکی به زبان‌های دیگر](#) نیز دارد.

Patient وب سایتی است که به ارائه اطلاعات موثق از پزشکان مربوطه در انگلستان و همچنین ارائه ابزار بررسی علائم می‌پردازد.

چه زمانی باید نگران شوم؟ یک کتابچه آنلاین است که حاوی اطلاعاتی در خصوص مشکلات رایج سلامت در کودکان می‌باشد و به چندین زبان ترجمه شده است:

در یک وقت ویزیت پزشکی باید انتظار چه چیزی را داشت

یک متخصص پزشکی ممکن است پرسش‌های زمینه‌ای در مورد سلامت شما بپرسد. تمامی پاسخ‌ها محرمانه خواهد بود و فقط برای تشخیص نیازهای شما این پرسش‌ها پرسیده می‌شوند. سوابق پزشکی اغلب برای تشخیص مفید هستند، پس یک متخصص پزشکی احتمالاً باید در اولین ملاقات با شما، این پرسش‌ها را به عمل بیاورد. اگر به اشتراک گذاری ان اطلاعات برای شما دشوار است و باعث آزردن خاطری یا درد در شما می‌شود، گاهی اوقات می‌توانید برخی از این اطلاعات را در قالب یک نامه ارائه دهید.

اگر نیاز خاص دیگری مانند مشکل حرکتی دارید، حق این را دارید که موضوع را با کلینیک در میان بگذارید تا آنها در هنگام هماهنگی وقت ویزیت، این موضوع را در نظر داشته باشند.

برخی مطب‌های پزشک عمومی همیشه یک پزشک خاص را به شما اختصاص می‌دهند، اما این کار امروزه کمتر رایج است. اگر فکر می‌کنید که تداوم درمان برای شما اهمیت دارد، می‌توانید دسترسی دوباره به همان پزشک یا پرستار را درخواست کنید.

افراد زیادی هستند که به دلایل مختلف ابراز نیازهای پزشکی برایشان دشوار است. برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص نحوه آمادگی برای وقت ویزیت از این وب سایت‌ها دیدن کنید: [NHS](#)، [Easy Health](#) یا [Healthwatch](#)

آیا با جملات برجسته زیر موافق هستید یا مخالف؟ (پاسخ‌ها در زیر قرار دارند)

اینکه چند دقیقه دیرتر به وقت ویزیت خود برسم چندان مهم نیست - آنها در هر صورت من را ویزیت می‌کنند چون من بیمار هستم.

اکثر خدمات پزشکی دارای وقت‌های ویزیت ثابت و مشخص هستند. برای پزشکان عمومی، دندانپزشکان و سایر کلینیک‌ها غالباً یک زمان دقیق برای ملاقات با یک بیمار در نظر گرفته می‌شود و از دست دادن این وقت به معنای این است که شما باید وقت ویزیت دیگری بگیرید. توصیه می‌شود 15 دقیقه زودتر از وقت ویزیت خود حاضر شوید و به پذیرش اطلاع دهید که شما آنجا حضور دارید.

پزشک عمومی من هر بار تنها برای یک موضوع من را ویزیت می‌کند.

معمولاً وقت ویزیت‌ها برای مدت 10 دقیقه رزرو می‌شوند. این زمان برای گفتگو در خصوص یک مشکل پزشکی اختصاص یافته است. اگر بیش از یک مشکل پزشکی دارید که می‌خواهید در خصوص آن با پزشک صحبت کنید، می‌توانید موضوع را به پزشک خود اطلاع دهید و با هم تصمیم بگیرید که اصلی‌ترین مشکل شما کدام است و به همان موضوع بپردازید. یک پزشک عمومی باید به موضوعی رسیدگی کند که بعد از گفتگو با شما مشخص شود که ضروری‌ترین موضوع است.

مادر پیر من نیز بیمار است و می‌خواهد دکتر را ببیند، می‌توانم او را با خود به وقت ویزیت خود بیاورم، تا پزشک هر دوی ما را با هم ویزیت کند و از پرداخت دو هزینه رفت و آمد اجتناب کنیم.

وقت‌های ویزیت تنها مخصوص به یک نفر است، بنابراین اگر یکی از اعضای خانواده نیز به وقت ویزیت نیاز دارد، باید جداگانه وقت رزرو کند، هر فرد می‌تواند مشکلات خود را مطرح کند و در همان خصوص از پزشک مشورت بگیرد.

باید فردی که توانایی صحبت به زبان انگلیسی را دارد با خود به وقت ویزیت بیاورم.

تمامی خدمات قانونی، از جمله خدمات پزشکی، باید یک مترجم شفاهی در اختیار شما قرار دهند. در صورت امکان، برای وقت‌های ویزیت روتین خود بهتر است از قبل درخواست مترجم شفاهی بدهید، و مطب یک وقت ویزیت با زمان دو برابر به شما اختصاص خواهد داد. همچنین می‌توانید جنسیت مترجم را نیز مشخص کنید.

حتی پیش از شیوع COVID-19، مترجمین شفاهی معمولاً همراه با بیمار و پزشک در یک اتاق حضور نداشتند، اما می‌توانند از طریق تلفن گفتگوی شما را تسهیل کنند. به همین دلیل، ایجاد هرگونه ارتباط دیداری و فیزیکی با مترجم غیر ممکن است، پس بهتر است تمامی بیماران بدانند که ممکن است برخی اطلاعاتی که ارائه می‌دهند خوب منتقل نشود.

موانع دسترسی به خدمات سلامت

برخی افراد در شرایط بی‌ثبات یا آسیب‌پذیر، ممکن است شاهد موانعی در دسترسی به مراقبت‌های پزشکی‌ای باشند که مستحق دریافت آن هستند.

NHS نابرابری پزشکی را اینگونه تعریف می‌کند: تفاوت‌های ناعادلانه و قابل اجتناب در مراقبت‌های پزشکی بین افراد مختلف، و بین گروه‌های مختلف جامعه که به دلیل شرایط تولد، رشد، زندگی، کار و سن ایجاد می‌شوند.

NHS به عنوان یک سرویس قانونی باید مطمئن شود که خدماتش در دسترس همه قرار دارند، و مطب‌های پزشک عمومی باید اطمینان حاصل کنند که سیاست‌های ثبت نامی و اقدامات آنها دسترسی برابر به خدمات پزشکی را تضمین می‌کنند. در زیر چند مورد رایج آورده شده است:

آیا مطب پزشک عمومی می‌تواند از ثبت نام من اجتناب کند؟

یک مطب پزشکی می‌تواند به دلایل زیر از ثبت نام شما اجتناب کند:

- اینکه در کل بیمار جدیدی پذیرش نمی‌کنند؛
- شما خارج از محدوده عملیاتی آنها زندگی می‌کنید و آنها بیماری خارج از محدوده خود را پذیرش نمی‌کنند؛
- شما قبلاً از ثبت نام آن مطب خارج شده‌اید؛
- منزل شما خیلی دور است و شما به مراقبت بیشتری نیاز دارید، به عنوان مثال؛ ملاقات در منزل.

اگر یک پزشک عمومی به دلیل اینکه شما تاییدیه آدرس، یا مدارک هویتی در اختیار ندارید و یا به دلیل وضعیت مهاجرتی شما را ثبت نام نکند، باید از پذیرش مطب بخواهید که دلیل عدم ثبت نام شما را به صورت کتبی ارائه دهد. NHS جزوه‌ای در این خصوص دارد، اگر این جزوه را هنگام ثبت نام در مطب به همراه داشته باشید می‌تواند به شما کمک کند. این جزوه را می‌توانید از [اینجا](#) دانلود کنید.

تغییر مطب پزشک عمومی

در صورت نیاز می‌توانید پزشک عمومی خود را تغییر دهید. این کار می‌تواند به دلایل زیر اتفاق بیفتد:

- به محل جدیدی نقل مکان کرده‌اید.
- با پروسه درمان کنونی خود مشکل دارید.
- شما از لیست بیماران حذف شده‌اید.

شما برای تغییر پزشک عمومی خود لازم نیست که به پزشک عمومی کنونی و یا پزشک عمومی جدید خود دلیل این کار را توضیح دهید.

ارتباطات

اصل کلیدی NHS این است که باید در دسترس باشد:

شما می‌توانید برای وقت‌های ویزیت خود درخواست مترجم شفاهی دهید و جنسیت او را هم تعیین کنید. هرچند که این یک وظیفه قانونی است، اما متخصصین سلامت ممکن است همیشه آن را به یاد نداشته باشند یا ندانند که مترجم شفاهی در دسترس است. دستورالعمل‌هایی برای کارکنان NHS وجود دارند که برخی از این منابع می‌توانند برای [بیمار](#) هم مفید باشند.

باید مترجم شفاهی در اختیار بیمار قرار بگیرد تا بیمار مجبور نباشد برای ترجمه روی اعضای خانواده خود تکیه کند. این به این خاطر است که گاهی اوقات ترجمه کلمات پزشکی سخت است، یا اینکه اعضای خانواده از نظر عاطفی به هم وابسته هستند و ترجمه درست اطلاعات حساس و ناراحت کننده برای آنها دشوار است.

همچنین می‌توانید جنسیت متخصص پزشکی که می‌خواهید او را ببینید تعیین کنید. اگر بخواهید، می‌توانید از فردی بخواهید که همراه شما (که همراه نامیده می‌شود) نزد پزشک بیاید. او می‌تواند فردی باشد که او را می‌شناسید یا یک متخصص دیگر باشد.

شما به طور برابر حق این را دارید که اطلاعاتتان محرمانه باقی بماند و اینکه بدون حضور فرد دیگری بتوانید با متخصص پزشکی گفتگو کنید.

NHS توصیه می‌کند که اگر معلولیتی دارید که بر روی نحوه برقراری ارتباط شما تاثیر می‌گذارد، قبل از مراجعه به وقت ویزیت، موضوع را به آنها اطلاع دهید. آنها می‌توانند حمایت‌هایی از قبیل مترجم زبان اشاره بریتانیایی به شما ارائه دهند و در صورت لزوم، اطلاعات را در فرمتی دیگر در اختیار شما قرار دهند، با این حال؛ معمولاً این اطلاعات به زبان انگلیسی ارائه می‌شوند.

تصمیم‌گیری در مورد دریافت و یا عدم دریافت کمک

گاهی اوقات تشخیص اینکه مشکلاتی که داریم واقعاً مشکل پزشکی هستند یا خیر سخت است. ممکن است بیماری‌هایی باشد که انسان به آنها عادت کرده باشد و یا بعد از مشورت با دیگران آنها را دست کم گرفته باشد. شبکه اجتماعی و یا دوستان و خانواده می‌توانند بر روی تشخیص مشکلات سلامتی توسط ما تاثیر گذار باشند.

حتی بعد از تشخیص اینکه ممکن است بیمار باشیم، همیشه نمی‌توانیم در مورد دریافت یا عدم دریافت کمک در این خصوص تصمیم‌گیری کنیم. این تصمیم می‌تواند تحت عواملی مانند نیاز به مراقبت از دیگران، تصور اینکه می‌توان بیماری را شخصاً مدیریت کرد، در اثر احساساتی مثل شرمساری یا خجالت، یا نگرانی از عواقب دریافت کمک پزشکی، تغییر کند.

متخصصین پزشکی آیین‌نامه‌های خاص خود را دارند، از جمله محرمانه بودن اطلاعات، و اغلب مراجعه سریع به پزشک می‌تواند از جدی‌تر شدن بیماری پیشگیری کند. درمان پزشکی شما به عنوان یک فرد بزرگسال، باید همیشه با رضایت شما انجام شود هرگونه درمان یا پیگیری درمانی بیشتر به تصمیمی که شما براساس اطلاعاتی که پزشک در خصوص خطرات و مزایای درمان ارائه می‌دهد، وابسته است.

بروز اختلافات و شکایت

Healthwatch یک سازمان ملی در انگلستان است که برای دریافت نظرات مردم، نیاز آنها به مراکز خدمات پزشکی محلی و تجارب آنها از این مراکز برای به اشتراک گذاری با کسانی که قدرت ایجاد تغییر را دارند، ایجاد شده است. شما می‌توانید نظرات خود را با [Healthwatch](#) محلی‌تان در میان بگذارید.

خدمات مشاوره و ارتباط با بیمار (PALS) به ارائه مشاوره، حمایت و اطلاعات محرمانه در خصوص مسائل مرتبط با سلامتی می‌پردازد، از جمله رویه شکایت در NHS انگلستان.

در ایرلند شمالی **شورای بیمار و مشتری** به نمایش علایق عموم مردم در سلامت و مراقبت اجتماعی و همچنین ارائه مشاوره محرمانه به کاربران خدمات پزشکی می‌پردازد.

در اسکاتلند، می‌توان با دریافت حمایت از **مرکز حمایت و مشاوره بیمار** در خصوص نگرانی‌های مراقبت پزشکی شخصی و درمان مشاوره مستقل دریافت کرد.

در ولز **شوراهای سلامت اجتماعی** به ارائه سرویس وکالت در شکایات می‌پردازد و مسئول حمایت در خصوص اختلافات موجود در درمان و مراقبت NHS می‌باشد.

خدمات سلامت زنان

اکثر مشکلات سلامتی زنان توسط پزشک عمومی رسیدگی می‌شوند. به علاوه، خدمات پیشگیری از بارداری و سلامت جنسی نیز از طریق یک کلینیک تخصصی سلامت جنسی محلی در دسترس است؛ در زیر می‌توانید اطلاعات بیشتری در این خصوص کسب کنید.

خدمات سلامت جنسی

مرکز خدمات سلامت جنسی که به آن کلینیک‌های GUM هم گفته می‌شود، به ارائه اطلاعاتی در خصوص تمامی جنبه‌های سلامت جنسی و روابط شما از جمله تندرستی، می‌پردازد و شما را در درمان بیماری‌های سلامت جنسی حمایت می‌کنند. **سازمان بهداشت جهانی** سلامت جنسی را اینگونه تعریف می‌کند: «تندرستی در سلامت و روابط جنسی، تنها مربوط به عدم وجود بیماری، اختلال در عملکرد و یا ناتوانی نیست»؛ بلکه به معنای احترام، ایمنی، دانش و عاری بودن از تبعیض و خشونت نیز می‌باشد.

دسترسی به خدمات رایگانی که به شما در دریافت اطلاعات و راهنمایی در خصوص سلامت جنسی کمک می‌کنند، حق شما است. تمامی مشاوره‌ها و سوابق پزشکی شما محرمانه خواهد بود و بین شما و پزشک شما محفوظ خواهد ماند. اگر به یک کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید و نخواهید که این اطلاعات با پزشک عمومی شما به اشتراک گذاشته شود، می‌توانید این را از آنها بخواهید. در **اینجا** می‌توانید اطلاعات بیشتری در خصوص آنچه باید از یک کلینیک سلامت جنسی انتظار داشته باشید، را ببینید.

بودجه مرکز خدمات سلامت جنسی از بودجه سلامت عمومی مقامات محلی تامین می‌شود، پس این اطلاعات ممکن است اغلب در یک وب سایت محلی موجود باشند. نمونه زیر مربوط به مرکز خدمات Sheffield در South Yorkshire می‌شود:



با استفاده از واژه «سلامت جنسی» و نام شهر یا محله خود در قسمت جستجو، می‌توانید مراکز خدمات سلامت جنسی محلی خود را جستجو کنید. NHS نیز در اینجا [انگلستان](#)، [ایرلند شمالی](#)، [اسکاتلند](#) و [ولز](#) گزینه‌هایی برای جستجو دارد.

پیشگیری از بارداری

اینکه زنان و مردان برای برنامه ریزی زمان بارداری و انتخاب تعداد نفرات خانواده خود، از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنند، کاملاً رایج است. شما می‌توانید برای گفتگو در این مورد و دریافت یکی از روش‌های پیشگیری از بارداری که برای شما مناسب است، به صورت رایگان به پزشک عمومی و یا کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید.

روش‌های پیشگیری از بارداری را نیز می‌توان برای درمان و مدیریت برخی مشکلات پزشکی استفاده کرد.

15 روش پیشگیری از بارداری به صورت رایگان در NHS در دسترس است. این روش‌ها شامل روش‌های پیشگیری که باید در هنگام رابطه جنسی استفاده شود و همچنین پیشگیری از بارداری بلند مدت و غیر قابل بازگشت مانند عقیم سازی می‌شود.

هرچند که هم زن و هم مرد مسئول پیشگیری هستند، اما باید توجه داشت که مسئولیت اکثر روش‌های پیشگیری بر دوش زنان است، بنابراین مهم است که در مورد گزینه‌های موجود و حقوق خود اطلاعات داشته باشید.

بسته به متغیرهای مختلف، انواع مختلفی از روش‌های پیشگیری برای زنان مختلف مناسب است. مراقبت پیشگیرانه همیشه باید با رضایت شما انجام شود. اگر پزشک به شما استفاده از نوع خاصی از پیشگیری را توصیه می‌کند، دلیل استفاده از این روش را باید برای شما توضیح دهد تا ببینید که آیا این روش مناسب شما هست یا خیر. وب سایت زیر اطلاعاتی در خصوص روش‌های پیشگیری از بارداری ارائه می‌دهد که می‌تواند مفید باشد.

کلینیک Brook دارای یک [ایز ار آنلاین](#) است که براساس پاسخ به یک سری سوال به شما در دسترسی به روش‌های پیشگیری کمک می‌کند.

[گزینه‌های پیشگیری از بارداری](#) وب سایتی است که می‌گوید بسیاری از گزینه‌های پیشگیری از بارداری چالش‌هایی دارند، و برای بررسی مزایا و معایب گزینه‌های مختلف به ارائه اطلاعات صادقانه می‌پردازد.

[LDown](#) وب سایتی است که زنان می‌توانند نظرات خود در خصوص تجربه انواع مختلف روش‌های پیشگیری از بارداری را به اشتراک بگذارند.

وب سایت NHS انگلستان اطلاعات زیادی در خصوص [انواع مختلف پیشگیری از بارداری](#) و نگرانی‌های رایج ارائه می‌دهد.

Sexwise یک کانال یوتیوب به همراه [اطلاعات ویدئویی](#) در خصوص اشتباهات رایج در مور روش‌های پیشگیری از بارداری دارد.

مرکز سلامت جنسی Unity یک [آزمون آنلاین](#) دارد که به پرسش‌های مربوط به عقاید رایج در خصوص روش‌های پیشگیری از بارداری پاسخ می‌دهد.

موضوع خاص و مهمی که اینجا وجود دارد این است که اکثر گزینه‌های پیشگیری از بارداری از شما در مقابل سرایت عفونت‌های مقاربتی محافظت نمی‌کنند. کاندوم تنها روش پیشگیری محسوب می‌شود که به شما هم در پیشگیری از بارداری و هم در پیشگیری از سرایت STI ها کمک می‌کند.

عفونت‌های مقاربتی

عفونت‌های مقاربتی (STI) از طریق رابطه جنسی محافظت نشده از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کنند.

STI ها می‌توانند دارای علائم ناخوشایندی باشند اما گاهی اوقات ممکن است سالها بدون علامت باقی بمانند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد STI ها و علائم آنها از وب سایت کلینیک سلامت جنسی محلی خود بازدید کنید (نام شهر + "Sexual Health" (سلامت جنسی) را در موتور جستجو سرچ کنید). برای دسترسی به اطلاعات ترجمه شده، مرکز خدمات سلامت جنسی Leeds دارای [ابزاری است که ترجمه می‌کند](#) اطلاعات موجود در وب سایت خودش را. لطفاً توجه داشته باشید که این سایت از یک ابزار ترجمه خودکار استفاده می‌کند، پس ممکن است ترجمه زیاد دقیق نباشد.

توصیه‌های NHS:

- اگر نگران هستید که به STI دچار شده باشید، در اسرع وقت برای چکاپ به یک کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید.
- تا قبل از انجام چکاپ، بدون استفاده از کاندوم رابطه جنسی از جمله سکس دهانی انجام ندهید.
- ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید به STI مبتلا شده باشید و در حین رابطه جنسی شریک خود را آلوده کنید.

غربالگری منظم سلامت جنسی نیز برای افرادی که رابطه جنسی زیادی دارند، توصیه می‌شود. **غربالگری STI** آزمایشی است که روی افرادی که علامتی ندارند اما می‌خواهند خود را از حیث داشتن عفونت بررسی کنند، انجام می‌شود. اکثر عفونت‌های مقاربتی قابل درمان یا مدیریت هستند، بخصوص اگر زود تشخیص داده شوند.

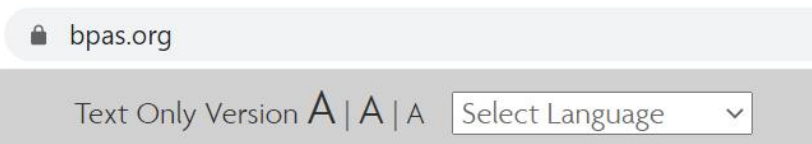
همچنین می‌توانید بسته به اینکه در کجای انگلستان زندگی می‌کنید، برای غربالگری برخی عفونت‌ها یک کیت آزمایش خانگی رایگان سفارش دهید.

بارداری ناخواسته و سقط جنین

اگر شما یک زن باردار هستید و نمی‌دانید که آیا می‌خواهید فرزند خود را نگهدارید یا خیر، گزینه‌هایی پیش روی شما هست. سقط جنین پروسه‌ای برای خاتمه دادن به بارداری می‌باشد. گاهی اوقات به عنوان خاتمه بارداری نیز شناخته می‌شود. بارداری یا بوسیله دارو و یا از طریق پروسه جراحی خاتمه می‌یابد.

در انگلستان، سقط جنین قانونی است و تا چند بار به صورت رایگان انجام می‌شود، اما در دسترسی به این خدمات تفاوت‌های منطقه‌ای وجود دارد. NHS در [اینجا](#) اطلاعات بیشتری در خصوص سقط جنین در اختیار شما قرار می‌دهد. زنان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرند:

در صورتیکه در انگلستان، اسکاتلند یا ولز سکونت دارید، در قسمت بالایی وب سایت [مرکز خدمات مشاوره بارداری بریتانیا](#) (BPAS) دکمه‌ای وجود دارد که می‌توانید زبان وب سایت را تغییر دهید.



اگر ساکن ایرلند شمالی هستید، می‌توانید با [Informing Choices NI](#) به این شماره تماس بگیرید: 02890316100

تخصص زنان

در سیستم سلامت انگلستان خدمات پزشکی زنان معمولاً در شاخه پزشکی عمومی قرار می‌گیرد.

غربالگری دهانه رحم (که گاهی به آن «تست اسمیر» هم گفته می‌شود)، به عنوان بخشی از این خدمات به تمامی زنان و افراد بین 25 تا 64 سال ارائه می‌شود.

- غربالگری دهانه رحم سلامت دهانه رحم را بررسی می‌کند.

- این تست همچنین سلامت سلول‌های موجود در دهانه رحم را از حیث هرگونه تغییر و موارد غیر طبیعی بررسی می‌کند، تا از تبدیل هر گونه سلول غیر طبیعی به سلول سرطانی پیشگیری شود.
 - از تمامی زنان و افراد بین 24 تا 64 سال باید به طور کتبی دعوت به عمل بیاید، و هر 3 تا 5 سال یکبار، بسته به سنشان، مورد آزمایش مجدد قرار بگیرند.
 - در حین وقت ویزیت، یک نمونه کوچک از سلول‌های دهانه رحم برداشت می‌شود.
 - نتایج به طور کتبی بعد از حدود 2 هفته اعلام می‌شود. این نتیجه اقدامات آینده را مشخص می‌کند - اینکه نتیجه غربالگری سالم است یا به بررسی‌های بیشتر نیاز است. مهم است که اطلاعات تماس خود را نزد پزشک عمومی به روز نگهدارید تا مطمئن شوید نتیجه آزمایشات را دریافت خواهید کرد.
 - اگر فکر می‌کنید که باید تست غربالگری دهانه رحم بدهید ام دعوتنامه‌ای دریافت کرده‌اید، از طریق آنلاین یا تلفنی با مطب تماس بگیرید.
 - سعی کنید تست غربالگری دهانه رحم را عقب نیندازید. این یکی از بهترین روش‌ها برای حفاظت از خود در مقابل سرطان دهانه رحم است.
- در **اینجا** می‌توانید در خصوص آنچه در یک وقت ویزیت غربالگری دهانه رحم اتفاق می‌افتد، اطلاعات کسب کنید. غربالگری دهانه رحم همیشه با رضایت شما انجام می‌گیرد. شما کنترل غربالگری را در اختیار دارید و در هر زمان می‌توانید از پرستار بخواهید که انجام آن را متوقف کند.

ختنه آلت تناسلی زنان

ختنه آلت تناسلی زنان (FGM) واژه ای است که برای تمامی رویه‌های مشمول در حذف جزئی یا کامل ارگان‌های آلت تناسلی زنان و یا ایجاد آسیب‌های دیگر در آلت تناسلی زنان برای مقاصد غیر پزشکی، اتلاق می‌شود. FGM اکثر اوقات بر روی دختران جوان بین سنین نوزادی تا 15 سالگی انجام می‌شود. به این کار اغلب «بریدن»، «ختنه زنان»، «شروع»، «سونا» و «باد کردن» هم گفته می‌شود.

سنی که در آن FGM انجام می‌شود به شدت متغیر است و ممکن است درست پس از تولد، در کودکی یا نوجوانی، درست قبل از ازدواج یا طی اولین بارداری انجام شود.

این کار اغلب یک کار دردناک و خشن برای قربانی محسوب می‌شود و می‌تواند موجب آسیب‌های زیادی شود. این کار می‌تواند منجر به درد شدید شود و ممکن است مشکلات سلامتی فوری یا بلند مدت ایجاد کند، از جمله مشکلات سلامت روان یا مشکلات فرزند آوری، که این کار سلامت کودک و مادر را به خطر می‌اندازد و گاهی اوقات باعث مرگ می‌شود. این کار در انگلستان غیر قانونی است و اگر روی کودکان انجام شود، سو استفاده از کودک تلقی می‌شود.

تأثیرات FGM

- درد مداوم
- درد و دشواری هنگام رابطه جنسی
- عفونت‌های تکراری که به ناباروری منجر می‌شوند
- خونریزی، ایجاد کیست و آبسه
- مشکل در ادرار یا نگهداشتن ادرار (بی اختیاری)
- افسردگی، مرور خاطرات و آسیب زدن به خود
- ایجاد مشکل در حین وضع حمل، که می‌تواند جان مادر و فرزند را به خطر بیندازد

انجام و یا مهیا کردن شرایط انجام FGM جرم محسوب می‌شود. این یعنی انجام FGM جرم کیفری به شمار می‌رود.

- اگر شما (قربانی) در انگلستان زندگی می‌کنید، این پروسه چه در انگلستان انجام شود و چه خارج از انگلستان جرم است.

- همچنین کمک و یا تشویق یک دختر یا زن به انجام FGM روی خود، جرم حساب می‌شود.
- فردی که به جرم انجام FGM مجرم شناخته شود، ممکن است تا 14 سال زندانی شود.

چه زمانی انجام این کار جرم محسوب نمی‌شود؟

- اگر انجام این کار روی یک زن یا دختر ضروری شناخته شود و توسط یک متخصص پزشکی ثبت شده در انگلستان انجام شود، جرم تلقی نخواهد شد.
- اگر متخصص پزشکی خارج از انگلستان ثبت شده باشد، دادگاه در این مورد تصمیم می‌گیرد که آیا این کار یک عمل قانونی بوده است یا جرم FGM صورت گرفته است.

وظیفه گزارش کردن از اکتبر 2015، معلمین، متخصصین پزشکی و مددکاران اجتماعی در انگلستان و ولز از لحاظ قانونی ملزم هستند که در صورت اطلاع از انجام FGM روی دختران کمتر از 18 سال، موضوع را به پلیس گزارش دهند. متخصص باید هم به صورت زبانی و هم به صورت کتبی ظرف 1 ماه پس از کشف انجام FGM موضوع را به پلیس گزارش دهد.

اگر فردی در معرض خطر قریب الوقوع قرار دارد، با شماره گیری 999 به سرعت با پلیس تماس بگیرید.

اگر نگران هستید که فردی ممکن است در معرض خطر باشد، با خط مشاوره NSPCC به شماره 08000283550 تماس بگیرید و یا به وب سایت fgmhelp@nspcc.org.uk مراجعه کنید. همچنین می‌توانید یک [فرم آنلاین](#) را تکمیل کنید.

اگر برای انجام FGM روی دختر خود تحت فشار هستید، از پزشک عمومی، بازدید کننده سلامت و یا یک متخصص پزشکی دیگر کمک بخواهید، یا با خط مشاوره NSPCC تماس بگیرید.

اگر روی شما FGM انجام شده است، می‌توانید از یک متخصص زنان NHS یا مرکز خدمات FGM کمک بگیرید - از پزشک عمومی، ماما یا هر متخصص پزشکی دیگر در مورد خدمات موجود در منطقه خود سوال کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به علاوه [جزوه‌های ترجمه شده](#) در مورد FGM به وب سایت NHS مراجعه کنید.

شبکه حمایت FGM و [Womankind Worldwide](#) سازمان‌هایی که در انگلستان می‌توانند از بازماندگان این عمل حمایت کنند را فهرست کرده‌اند.

بارداری

وب سایت NHS اطلاعاتی در خصوص [نشانه‌ها و علائم بارداری](#) ارائه می‌دهد.

اگر باردار هستید شما مستحق دریافت **مراقبت زایمان رایگان NHS** هستید، البته در صورتیکه در زمان دریافت مراقبت از پناهندگی، حفاظت بشر دوستانه یا حفاظت موقت برخوردار باشید.

حتی اگر شما مستحق دریافت مراقبت رایگان نباشید، در صورت عدم توانایی در پرداخت هزینه‌های مراقبت، از این مراقبت برخوردار خواهید شد. شرکت در مراقبت‌های زایمان در صورت عدم توانایی به پرداخت هزینه، برای شما و کودک شما بسیار مهم است.

اطلاعات زیادی در خصوص [مراقبت‌های بارداری](#) در وب سایت NHS وجود دارد، از جمله:

- مشاوره در خصوص برنامه ریزی برای بارداری و نحوه مطرح کردن موضوع در صورتیکه باردار هستید
- در اولین بارداری چه اتفاقی می‌افتد و چیزهایی که باید به آنها فکر کرد
- اسکن‌ها، آزمایشات و مراقبت قبل از تولد که می‌توانید انجام دهید
- نحوه مراقبت از خود و نوزاد خود وقتی باردار هستید
- آنچه باید در هر هفته از بارداری منتظر آن باشید
- آنچه باید در مورد علائم رایج، مشکلات و شرایط موجود بدانید
- چطور بگویید که وقت زایمان است و آنچه هنگام وضع حمل و تولد فرزند اتفاق می‌افتد
- مشاوره در خصوص آنچه ممکن است حین بارداری لازم داشته باشید.

Birthrights سازمانی است که به ارائه [اطلاعات](#) در خصوص حقوق شما و قانون بارداری و تولد فرزند در وب سایت خود می‌پردازد.

City of Sanctuary یک راهنمای ویدئویی در خصوص تولد فرزند در انگلستان؛ راهنمای پناهندگان به زبان‌های مختلف ایجاد کرده است.

Maternity Action یک سازمان تخصصی است که به ارائه مشاوره در خصوص حقوق زایمان در انگلستان می‌پردازد. آنها به ارائه اطلاعات خاص در مورد حقوق حمایت زایمان و مزایای مربوط به پناهندگان در اینجا می‌پردازند.

برخی زنان نیز دریافته‌اند که **Community Doulas** می‌تواند منبع مفیدی برای حمایت در زمان بارداری، تولد و پس از تولد باشد. Doula اطمینان حاصل می‌کند که زنان باردار و افراد به طور مداوم از مراقبت، آموزش برای حمایت از انتخاب و همراهی آگاهانه برخوردار می‌شوند.

از دست رفتن بارداری:

اگر از دست رفتن بارداری را تجربه کرده‌اید، منابع کمکی خوبی در این خصوص هم موجود است. انجمن سقط جنین به ارائه اطلاعات می‌پردازد، همچنین صحبت با پزشک عمومی هم می‌تواند مهم باشد.

خدمات سلامت روان

در کنار سلامت فیزیکی، سلامت روان هم می‌تواند به همان اندازه برای سلامت و تندرستی ضروری باشد. در انگلستان مردم برای توصیف روش تفکر، احساس و یا واکنش نشان دادن به مسائل زندگی، از واژه سلامت روان استفاده می‌کنند. مشکلات سلامت روان نگرانی‌هایی باشد که همه ما در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم و یا مشکلاتی جدی‌تر و بلندمدت‌تر. در انگلستان 1 نفر از هر 6 بزرگسال از مشکلات ذهنی رنج می‌برد و اینکه افراد در این زمینه کمک دریافت کنند طبیعی است و نباید موجب شرمساری باشد.

خدمات سلامت روان در NHS رایگان هستند. پزشکان عمومی می‌توانند به صورت رایگان از لحاظ عاطفی شما را مشاوره دهند و درمان کنند، و در شغل آنها این کار به اندازه مشاوره در خصوص سلامت فیزیکی اهمیت دارد. برخی خدمات سلامت روان هستند که به افراد اجازه می‌دهند خودشان خود را معرفی کنند، مانند بهبود دسترسی به درمان‌های روان شناختی، اما در برخی موارد، شما برای دسترسی به خدمات سلامت روان و درمان روان شناختی از طرف پزشک عمومی معرفی شوید.

همچنین ممکن است دریابید که تندرستی روانی اصطلاحی است که غالباً در انگلیس برای صحبت در مورد احساس ما، چگونگی کنار آمدن با زندگی روزمره یا احساس امکان در حال حاضر استفاده می‌شود. تندرستی روانی خوب به معنی همیشه شاد بودن یا قرار نگرفتن تحت تاثیر تجارب خود نیست. اما تندرستی روانی ضعیف کنار آمدن با زندگی روزانه را سخت‌تر می‌کند.

پزشکان دنیا منابع ترجمه شده‌ای را به چندین زبان به همراه نکاتی برای بهبود تندرستی ارائه می‌دهد.

Mind یک خیریه سلامت روان ملی است. آنها اطلاعات مختلفی در وب سایت خود دارند، از جمله راهنمایی در مورد اینکه از کجا دریافت کمک برای یک مشکل سلامت روان را آغاز کنیم.

NHS وب سایت خاصی را برای ارائه نکاتی در خصوص مراقبت از سلامت روان طراحی کرده است.

در برخی نواحی شورای پناهندگان (انگلستان) به ارائه خدمات حمایتی و درمانی سلامت روان می‌پردازند. این خدمات را می‌توانید اینجا ببینید.

دسترسی به خدمات سلامت روان ممکن است دشوار باشد، و همه این خدمات برای ارائه حمایت به پناهندگان در نظر گرفته نشده‌اند. گاهی اوقات ممکن است لیست‌های انتظار بلندی برای خدمات ارزیابی یا درمانی وجود داشته باشد و مسیر دسترسی به خدمات می‌تواند پیچیده باشد.

اگر فکر می‌کنید که نیاز مبرم و حیاتی به حمایت سلامت روان دارید، می‌توانید:

- با تیم بحران سلامت روان محلی خود تماس بگیرید (تنها در انگلستان)
- برای صحبت با Samaritans با شماره 116123 تماس بگیرید
- اگر در خصوص سلامت روان به کمک ضروری نیاز دارید، اما شرایط اورژانسی نیست، با 111 تماس بگیرید

- اگر جان یک نفر در خطر است با **999 تماس بگیرید** - به عنوان مثال، فردی به شدت به خود صدمه زده است یا مصرف بیش از اندازه داشته است و یا وقتی احساس می‌کنید نمی‌توانید امنیت خود یا فرد دیگری را حفظ کنید.

شرایط اورژانسی سلامت روان باید به اندازه سلامت فیزیکی جدی گرفته شود. نباید بیش از این زمان دیگران را هدر دهید.

