

زنان پناهجو



پروژه توانمندسازی و
برقراری ارتباط

جلسه 4 – سلامت زنان



Home Office

The power
of kindness

خوش آمدید

امروز ما می‌خواهیم:

- در مورد ارزیابی خدمات بهداشت زنان در دوران COVID-19 صحبت کنیم
- در مورد بهداشت زنان در انگلستان صحبت کنیم
- در مورد واکسن COVID-19 صحبت کنیم



اصول پایه

- فضای محرمانه
- فضای امن
- قرار دادن گوشی در حالت سکوت
- احترام به دیگران
- قضاوت نکردن
- یکی یکی صحبت کردن
- قرار دادن Zoom در حالت سکوت وقتی صحبت نمی‌کنید
- اگر می‌خواهید مطلبی تکرار شود، آن را بخواهید!
- اینکه چیزی را ندانید عیب نیست



خدمات سلامت در انگلستان

- مطب پزشک عمومی
- دندان پزشکان
- ارزیابی‌های سلامت
- درمان بیمارستانی
- نسخه‌ها و داروخانه‌ها
- خدمات سلامت روان



درمان توسط مرکز خدمات ملی سلامت (NHS) در همه جا رایگان است. با این حال، برخی درمان‌های NHS بسته به وضعیت مهاجرتی می‌توانند هزینه در بر داشته باشند.

وضعیت مهاجرتی حق برخورداری از مراقبت‌های NHS را به همراه خواهد داشت.

تغییرات در خدمات مربوط به سلامت

در دوران COVID-19 چه تفاوت‌هایی ایجاد شده است؟

- وقت ملاقات از راه دور
- اطلاعات بیشتر به صورت آنلاین
- تبلیغ روش‌های دیگر برای دسترسی به اطلاعات سلامت: 111
- ایجاد تاخیر / کنسلی در برخی رویه‌های سلامت، از جمله عمل‌های جراحی
- لغو درمان دندان توسط NHS



کجا می‌توانید در مورد خدمات سلامت به صورت آنلاین اطلاعات کسب کنید؟

<u>https://www.nhs.uk/</u> <u>www.111.nhs.uk</u>	انگستان
<u>http://online.hscni.net/</u>	ایرلند شمالی
<u>https://www.nhsinform.scot/</u> <u>www.nhs24.scot</u>	اسکاتلند
<u>www.111.wales.nhs.uk</u>	ولز

دسترسی آنلاین به خدمات سلامت

لیستی از تمامی مطب‌های پزشکی در انگلستان در وب سایت NHS موجود است.

می‌توانید برای بررسی نظرات مربوط به نزدیک‌ترین مطب‌ها از این وب سایت دیدن کنید.

وب سایت مطب پزشک عمومی را بررسی کنید و ببینید که آیا امکان ثبت نام آنلاین در آن وجود دارد یا خیر.

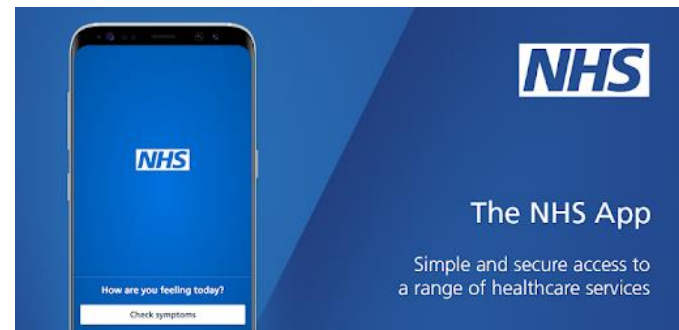
Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location

- شما همچنین می‌توانید از طریق وب سایت پزشک عمومی اقدامات زیر را انجام دهید:
- سفارش نسخه‌های تکراری
 - رزرو وقت ویزیت پزشک عمومی



The power
of kindness

دسترسی آنلاین به خدمات سلامت

- اگر یک مشکل پزشکی اورژانسی دارید و نمی‌دانید چه کار باید بکنید، با شماره **111** تماس بگیرید.
- این سرویس 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است و با همین شماره به کل انگلستان خدمات می‌دهد. تماس با 111 از تلفن ثابت و تلفن همراه رایگان است.
- هنگام تماس از شما خواسته می‌شود که به پرسش‌هایی در خصوص علایم خود پاسخ دهید، و براساس این ارزیابی به یک پرستار، دندان پزشک اورژانس، داروساز یا پزشک عمومی که می‌تواند به شما مشاوره دهد، متصل خواهید شد.
- همچنین می‌توانید در صورت لزوم درخواست مترجم دهید.
- ابزار آنلاینی وجود دارد که می‌توانید برای دریافت مشاوره پزشکی از آن استفاده کنید، اما این سرویس فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

 111.nhs.uk

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

✓	اطلاعات در مورد نحوه عملکرد سیستم، از جمله کمک در زمینه هزینه‌های سلامت
✓	اطلاعات در مورد بیماری‌ها، علایم و درمان
✓	اطلاعات در مورد چگونگی و محل یافتن خدمات موجود در نزدیکی شما، از جمله: پزشک عمومی، دندان پزشک، مراقبت‌های اورژانسی، حوادث و سوانح

سلامت زنان



در یک وقت ویزیت سلامت انتظار چه چیزی را باید داشت

- مهم نیست اگر چند دقیقه دیر به وقت ویزیت برسیم – چون من حال خوب نیستم، آنها مجبور هستند که من را ویزیت کنند.
- پزشک عمومی من هر بار فقط به خاطر یک بیماری می‌تواند من را ویزیت کند.
- مادر پیرم نیز می‌خواهد توسط دکتر معاینه شود؛ من او را با خود به وقت ویزیت می‌آورم، و ما هر دو در یک نوبت ویزیت می‌شویم تا دوبار هزینه رفت و آمد متحمل نشویم.
- من باید فردی که توانایی صحبت به زبان انگلیسی را دارد با خود به وقت ویزیت خود بیاورم.
- من همیشه پیش یک دکتر ویزیت می‌شوم.

موانع موجود در سر راه دسترسی به خدمات سلامت

مسائل مربوط به کیفیت مراقبت سلامت

متخصصین سلامت پزشکی

تصمیم گیری در مورد اینکه کمک بگیرید یا خیر

ارتباط و زبان

سلامت زنان

- سلامت جنسی
- پیشگیری از بارداری
- عفونت‌های مقاربتی
- بارداری ناخواسته و سقط جنین
- پزشکی زنان
- بارداری، زایمان و سلامت پس از بارداری
- یائستگی
- تندرستی جنسی

«سلامت جنسی به معنای تندرستی فیزیکی، عاطفی، ذهنی و اجتماعی از حیث مسائل جنسی است؛ این فقط به معنی فقدان بیماری، اختلال در عملکرد یا ناتوانی نیست. سلامت جنسی به رویکرد مثبت و احترام آمیز به روابط جنسی و همچنین امکان داشتن تجارب جنسی لذت بخش و ایمن، عاری از اجبار، تبعیض و خشونت نیاز دارد. برای دستیابی و حفظ سلامت جنسی، حقوق جنسی تمامی افراد باید محترم شمرده شود و محافظت شود.» - سازمان بهداشت جهانی

پیشگیری از بارداری



پزشک عمومی، کلینیک سلامت جنسی یا برنامه ریزی خانواده می‌توانند به اطلاعات رایگان در خصوص پیشگیری از بارداری به شما ارائه دهند.

بسته به متغیرهای مختلف، روش‌های پیشگیری از بارداری مختلفی برای زنان مختلف مناسب هستند. مراقبت‌های ضد بارداری همیشه باید با رضایت شما انجام شوند.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

<https://www.contraceptionchoices.org/>

<https://theldown.com/>

<https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool>

یکی از عوامل مهم این است که گزینه‌های پیشگیری از بارداری شما را در مقابل عفونت‌های مقاربتی حفظ نمی‌کنند. کاندوم تنها روش پیشگیری از بارداری است که شما را در هم در مقابل بارداری و هم در مقابل STI (عفونت‌های بارداری) محفوظ نگه می‌دارد.

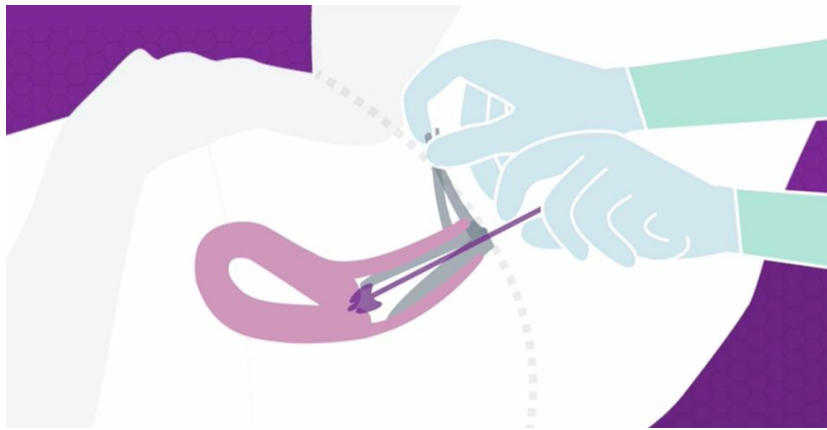
عفونت‌های مقاربتی

- عفونت‌های مقاربتی (STI) از طریق رابطه جنسی محافظت نشده یا تماس با آلت تناسلی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند
- STI ها می‌توانند علایم ناخوشایند مختلفی داشته باشند، اما گاهی اوقات ممکن است سال‌ها هیچ علامتی نداشته باشند.
- اکثر عفونت‌های مقاربتی قابل درمان و مدیریت هستند، به خصوص اگر زود تشخیص داده شوند.

توصیه‌های NHS:

- اگر نگرانید که به عفونت مراقبتی دچار شده باشید، در اسرع وقت برای چکاپ به کلینیک سلامت جنسی مراجعه کنید.
- تا زمانی که چکاپ نشده‌اید از داشتن رابطه جنسی، از جمله رابطه جنسی دهانی، بدون کاندوم خودداری کنید.
- شما ممکن است بدون اینکه خودتان بدانید به عفونت مراقبتی دچار شده باشید و در حین رابطه جنسی شریک خود را آلوده کنید.
- انجام منظم غربالگری سلامت جنسی به افرادی که از نظر رابطه جنسی فعال هستند توصیه می‌شود، چه دارای علامت باشند چه نباشند.

غربالگری دهانه رحم



- غربالگری دهانه رحم سلامت دهانه رحم شما را بررسی می کند. این تست به عنوان تست اسمیر هم شناخته می شود.
- این تست برای بررسی سلامت سلولهای دهانه رحم از حیث هرگونه تغییر و ناهنجاری، برای جلوگیری از سرطانی شدن سلولهای غیر طبیعی کاربرد دارد.
- از همه زنان و افرادی که دهانه رحم آنها 25 تا 64 ساله است باید دعوت شود و بسته به سن آنها، باید هر 3-5 سال یک بار آزمایش مجدد انجام دهند.
- در وقت بازدید، نمونه کوچکی از سلولهای دهانه رحم برداشت می شود.
- معمولاً پس از مدت 2 هفته نتیجه آزمایش را به صورت کتبی دریافت خواهید کرد. در این نامه اقدامات بعدی توضیح داده می شود.
- اگر فکر می کنید قرار است غربالگری دهانه رحم از شما به عمل بیاید، اما دعوت نامه ای برای شما ارسال نشده است، با مطب پزشک عمومی خود به صورت آنلاین یا تلفنی تماس بگیرید.
- سعی کنید غربالگری دهانه رحم را به تعویق نیندازید. این یکی از بهترین راهها برای محافظت از خود در برابر سرطان دهانه رحم است.

درست یا غلط؟

1. پیشگیری از بارداری در انگلستان رایگان نیست

2. «قرص اورژانسی پیشگیری از بارداری» یک افسانه است

3. سقط جنین در انگلستان غیر قانونی است.

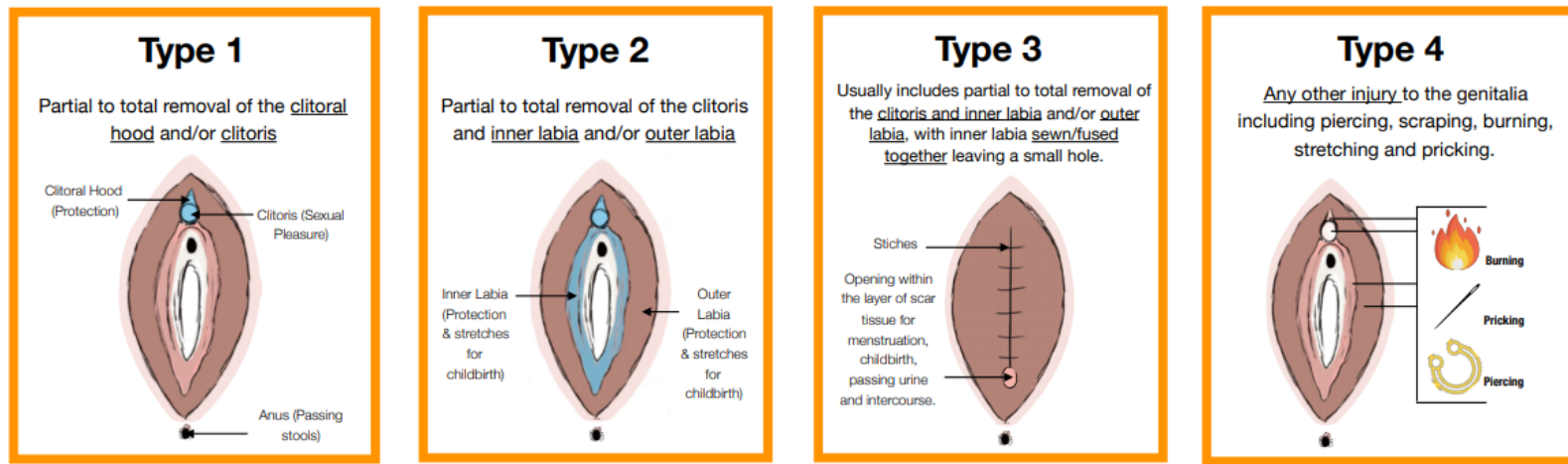
4. شما آزاد هستید انتخاب کنید که با هم جنس خود رابطه داشته

باشید.



ختنه دستگاه تناسلی زنان (FGM)

ختنه دستگاه تناسلی زنان (FGM)



عواقب FGM بر روی سلامت چیست؟

- مشکلات روان جنسی
- بارداری و بچه زایی
- اختلال عملکرد جنسی
- ضربه و بازگشت به گذشته
- ناباروری
- مشکلات قاعدگی
- مرگ
- درد شدید و شوک
- پایین ماندن اندام شکسته
- آسیب به اندام مجاور
- تکرر ادرار
- بالا رفتن ریسک ابتلا به HIV و ایدز
- عفونت رحم، واژن و لگن

**The power
of kindness**

قانون چه می‌گوید؟

قانون FGM مصوب 2003

خارج کردن، ختنه کردن یا به هر شکل مثله کردن

- اگر شخصی به دلایل غیرپزشکی کل یا قسمتی از لبه‌های بیرونی، داخلی یا کلیتوریس یک دختر یا زن را از بین ببرد، مجرم است.
- انجام یا ترتیب انجام FGM بر روی دختری در انگلستان یا بردن دختر در خارج از کشور برای انجام این کار، غیرقانونی است.

قانون جرم جدی مصوب 2015

- برای حمایت بیشتر از قربانیان، اختیارات خارج از سرزمین قانون را گسترش می‌دهد
- ناشناس بودن قربانیان برای قربانیان
- دستورات حمایتی
- وظیفه گزارش اجباری برای گزارش موارد شناخته شده FGM که برای همه متخصصان تحت نظارت اعمال می‌شود.
- اگر جرم FGM روی یک دختر زیر 16 سال انجام شود، هر شخصی که در هنگام وقوع FGM مسئول مراقبت از دختر است، در قبال این جرم جدید مسئول خواهد بود. حداکثر مجازات برای جرم جدید هفت سال حبس یا جزای نقدی یا هر دو است.

مراقبت‌های زایمان



اگر باردار هستید، و در زمان دریافت مراقبت زایمان به شما پناهندگی داده شده باشد یا حمایت بشردوستانه یا حفاظت موقت دریافت کرده باشید، حق برخورداری از مراقبت رایگان زایمان **NHS** را دارید.

- قبل از تولد
- هنگام زایمان
- پس از زایمان

خدمات سلامت روان

خدمات سلامت روان در NHS رایگان است، اما در برخی موارد برای دسترسی به آن باید از طرف پزشک عمومی خود معرفی نامه دریافت کنید.

برخی خدمات سلامت روان این امکان را می‌دهند که فرد بدون معرفی نامه اقدام کند.

در اینجا پنج نمونه از علایم هشدار دهنده بیماری‌های ذهنی آورده شده است:

- - پارانوئا، نگرانی یا اضطراب بیش از حد.
- غم یا تحریک پذیری طولانی مدت.
- تغییرات شدید در خلق و خوی.
- کناره گیری اجتماعی.
- تغییرات چشمگیر در الگوی خوردن یا خوابیدن.

COVID-19 و اڪسيناسيون



**The power
of kindness**

واکسیناسیون COVID-19

About the vaccine



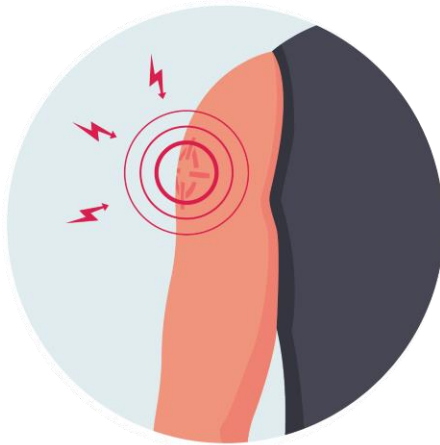
The Coronavirus vaccine is an injection



You will need 2 injections of the vaccine, which will be up to 3 to 12 weeks apart



The vaccine has been tested to make sure it is safe



عوارض جانبی

درد خفیف در بازو و محل تزریق.

حساسیت در بازو که معمولاً 1-2 روز طول می کشد.

برخی از افراد علائم خستگی، سردرد، درد عمومی و علائمی شبیه آنفولانزای خفیف را تجربه می کنند.

حتی اگر بعد از دوز اول علائمی در شما بروز کند، باز هم باید دوز دوم را تزریق کنید تا به بهترین شکل در مقابل ویروس محافظت شوید.

The power
of kindness

پس از تزریق واکسن

هر چه تعداد افرادی که واکسینه می‌شوند بیشتر باشد، موفقیت نیز بزرگتر خواهد بود. حتی در صورت تزریق واکسن هنوز هم امکان **شیوع کرونا ویروس** توسط شما وجود دارد.



این یعنی مهم است که:

- به رعایت دستورالعمل‌های **فاصله گذاری اجتماعی** ادامه دهید
- وقتی رعایت فاصله گذاری اجتماعی دشوار است، همیشه از ماسک استفاده کنید
- در صورت درخواست، به رعایت دستورالعمل‌های مربوط به استفاده از شیلد ادامه دهید.

در **اینجا** اطلاعات بیشتری کسب کنید

گروه‌های در اولویت برای مرحله اول واکسن COVID-19

اولویت از این قرار است:

1. ساکنین خانه سالمندان و کارکنان خانه سالمندان
 2. افراد بالای 80 سال و کارکنان شاغل در خط مقدم مراقبت پزشکی و اجتماعی
 3. تمامی افراد 75 ساله و مسن‌تر
 4. افرادی که از نظر بالینی بسیار آسیب پذیر هستند.
 5. افراد بالغ بین 16 تا 65 سال که در معرض بیماری‌های بالینی قرار دارند.
 6. تمامی افراد 55 تا 60 سال و مسن‌تر.
 7. بقیه جمعیت (باید مشخص شود)
 8. اگر باردار هستید یا بچه شیر می‌دهید، قبل از تزریق واکسن با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ وقتی واکسن‌های بیشتری در دسترس قرار بگیرند، در اسرع وقت واکسن در اختیار افراد دیگر در معرض خطر نیز قرار خواهد گرفت.



کلاهبرداری و تقلب

هوشیار باشید!

نمونه‌هایی از کلاهبرداری:

ارائه پیشنهاد وقت ویزیت برای دریافت واکسن در ازای پرداخت وجه یا ارسال پیامی که دریافت کننده پیام را به وب سایت قلبی NHS و یک لینک رزرو هدایت می‌کند.

**واکسن کرونا در انگلستان همیشه رایگان خواهد بود و توسط NHS
تحويل داده می‌شود.**

یک رزرو واکسیناسیون واقعی NHS هیچگاه:

- از شما حساب بانکی یا اطلاعات کارت شما را نمی‌خواهد.
- از شما PIN یا رمز عبور بانکی شما را نمی‌خواهد.
- از شما نمی‌خواهد که روی صفحه کلید تلفن خود دکمه‌ای را فشار دهید.
- از شما نمی‌خواهد برای تایید رزرو پیام متنی ارسال کنید.
- NHS هیچگاه برای واکسیناسون، بدون اطلاع به درب منزل شما مراجعه نمی‌کند.
- NHS هیچگاه از شما نمی‌خواهد با ارسال نسخه‌ای از اسناد شخصی خود مانند گذرنامه، گواهینامه رانندگی، قبض، یا فیش، هویت خود را تایید کنید.

در اینجا اطلاعات بیشتری کسب کنید

کلمات کلیدی

پیشگیری از بارداری – با دخالت در پروسه طبیعی تخمک گذاری، لقاح و کاشت از بارداری جلوگیری می‌کند.

پزشک عمومی (GP) – پزشک عمومی یک پزشک خانواده است و نقطه اصلی دسترسی به مراقبت پزشکی عمومی محسوب می‌شود.

سلامت عمومی – سلامت عمومی جمعیت از قبیل پیشگیری از بیماری‌های عفونی.

سلامت جنسی - یک رویکرد مثبت و محترمانه به رابطه جنسی، و همچنین امکان داشتن تجارب جنسی لذت بخش و ایمن، عاری از اجبار، تبعیض و خشونت. این فقط به معنی فقدان بیماری، اختلال در عملکرد یا ناتوانی نیست.

عفونت مقاربتی – عفونت یا بیماری که از طریق رابطه جنسی محافظت نشده یا تماس با آلت تناسلی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند

واکسیناسیون – اقدام به ایجاد ایمنی علیه یک بیماری