BritishRedCross

Home Office

پرۆژەی تواناسازی دیجیتاڵ و بەستنەوە بۆ ئافرەتانی پەنابەر

ڕێبەری هاوەڵی وۆرکشۆپی 4

ئەم ڕێبەرە وەک ئامرازێکی پشتیوانی پێشخراوە بۆ ئەو ئافرەتانەی بەشداری لە وۆرکشۆپەکانی پرۆژەی بەهێزکردن و ئاوێتەکردنی دیجیتاڵی ئافرەتان دەکەن. ئامانجی ئەو ئافرەتانەیە کە دۆخی پەنابەری، پاراستنی مرۆیی یان یەکگرتنەوەی خێزانی پەنابەرییان هەیە و لە بەریتانیا دەژین. ئەم پرۆژەیە لە لایەن پشتیوانی پەنابەری وەزارەتی ناوخۆ و پشتیوانی دارایی یەکخستنەوە پاڵپشتی دەکرێت.

دەمانەوێت سوپاسی ئەندامانی تۆڕی VOICE و باڵیۆزانی دەنگەکان بکەین کە پشتیوانییان لە دروست کردنی ئەم بەڵگەنامەیە کردووە. بابەتەکان بە زمانی ئینگلیزی، ئەمهەریک، عەرەبی، فارسی، کوردی (سۆرانی)، سۆماڵی، تیگرینی و ئوردو بەردەستە. بەو هیوایەی ئەو ئافرەتە پەنابەرانەی نەیان توانیوە لە وۆرکشۆپەکان بەشداری بکەن بتوانن سوود لە زانیاریەکانی ئێرە وەربگرن.

ناوەرۆکەکان

بۆ یارمەتی بۆ لای کێ دەچم سەبارەت بە پرسیار یان کێشە تەندروستەکان؟ 4

مافەکان بۆ دەسگەیشتن بۆ خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان 4

دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان 5

چۆنیەتی دۆزینەوە و تۆمارکردن لای پزیشکی گشتی 5

چۆنیەتی دۆزینەوەی پزیشکی ددانی NHS 6

زانیاری خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان و NHS 111 7

بارودۆخەکانی ڕووداو و فریاکەوتن 8

بنکەکانی بێ دیمانە، یەکەکانی برینە بچووکەکان و چاودێری لەناکاو 8

فریاگوزاری سەرەتایی 8

یارمەتی NHS لەبارەی تێچووە تەندروستیەکان 9

وێبسایتی بەسوود 9

لە دیمانەیەکی پزیشکی چاوەڕوانی چی بکەیت 9

بەربەستەکانی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان 11

ئایا کلینیکێکی پزیشکی گشتی دەتوانێت ڕەتی تۆمارکردنم بکاتەوە؟ 11

گۆڕینی کلنیکیەکانی پزیشکی گشتی 11

پەیوەندیکردن 11

بڕیاردان لە سەرئەوەی داوای یارمەتی بکەیت یان نا 12

سەرهەڵدانی کێشەکان و سکاڵا 12

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی ئافرەتان 12

خزمەتگوزارەکانی تەندروستی سێکسی 12

ڕێگری کردن لە دووگیان بوون 13

نەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگە سێکس 14

دوو گیانی بێمەبەست و لەباربردن 14

نەخۆشی ئافرەتان 15

شێواندنی ئەندامی زاوزێی مێینە 15

دووگیانی 17

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی 17

پێشەکی

ئەم ئامرازە ناتوانێت بە تەواوی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان و شایستەکان لە ناو بەریتانیا دەربخات و ڕوون بکاتەوە بەڵام هیواداره زانیاری سەرەکی دەربارەی چۆنیەتی دەسگەیشتن بە سیستەمە تەندروستیەکان و مافەکانت لە ناوانیاندا پێشکەش بکات. ئەم ڕێبەرە زانیاری پزیشکی پێشکەش ناکات و بەڵگەنامەیەکی یاسایی نیە. ئێمە ئاماژە بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان و ڕێکخراوە تایبەتمەندەکان دەکەین ئەوانەی زانیاری ڕێکخراو پێشکەشی تاکەکان دەکەن.

لە ناو ئەم ڕێبەرەدا لینکی ناو دەقەکان دەدۆزیتەوە، کە ئەگەر کرتەیان لە سەر بکەیت ئەوە بۆ وێبسایتە باسکراوەکەت دەبات. بۆ نموونە، ئەگەر لێرە کرتە بکەیت ئەوە بۆ وێبسایتی خاچی سووری بەریتانی دەبرێیت. کە شیاو بوو بێت، هەوڵمانداوە لینک بۆ سەرچاوە وەرگێڕدراوەکان دابنێین، بەڵام زۆرێک لە لینکەکانی ناو ئەم ڕێبەرە بۆ زانیارین کە بە زمانی ئینگلیزیە. لە کاتێکدا ئێمە دان بە سنووردارییەکانی وەرگێڕانی ئۆتۆماتیکی دادەنێین، زانیاریمان دەربارەی ئەوە داوە چۆن ئەمە لە ڕێبەری ژمارە دوو بەکاربێنیت.

هەروەها گرنگە ئەوە بوترێت کە زانیاری ناو ئەم ڕێبەرانە ڕەنگە بگۆڕێن بەگوێرەی ئەوەی ئایا تۆ لە ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە یان وێیلز بژیت. کە شیاو بوو بێت هەوڵمانداوە ئاماژە بە سیاقەکە بکەین کە تیایدا زانیاریەکان جیاوازن.

چەمکە سەرەکیەکان

پزیشکی گشتی (GP) - پزیشکی گشتی بریتیە لە پزیشکێکی خێزان و خاڵی سەرەکی پەیوەندی بۆ دەسگەیشتن بە چاودێری تەندروستی گشت.

خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتیمانی (NHS) - سیستەمە تەندروستیە حکومیەکانی بەریتانیا

تەندروستی گشتی - تەندروستی دانیشتوان، بەلەخۆگرتنی ڕێگری کردن لە نەخۆشیە پەتاییەکان.

تەندروستی سێکسی- پێویستی بە دیدی ئەرێنی و ڕێزگرتنە بۆ لایەنی سێکسی و پەیوەندیە سێکسیەکان، لەگەڵ ئەگەری هەبوونی ئەزموونی خۆش و سەلامەتی سێکسی، دوور لە ناچارکردن،جیاکاری و توندوتیژی. بە تەنها نەبوونی نەخۆشی، سستی یان لاوازی نیە.

خزمەتگوزاریە یاساییەکان - ئەو خزمەتگوزاریانەی لە ڕێگەی یاساوە ڕێکخراون، بە شێوەیەکی گشتی بەهۆی ئەوەی پێویستە ئەرکی تایبەت لەخۆ بگرن

بۆ یارمەتی بۆ لای کێ دەچم سەبارەت بە پرسیار یان کێشە تەندروستەکان؟

خزمەتگوزاری تەندروستی نیشتیمانی (NHS) خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان پێشکەشی ئەو کەسانە دەکات کە لە بەریتانیا دەژین. ئەمانە سیستەمی ڕاسپێردراون لە چوار وڵاتی جیاوازی شانشینە یەکگرتووەکانی بەریتانیا - NHSی ئینگلترا ، NHSی سکۆتلەندە، NHSی وێیلز، و چاودێری تەندروستی و کۆمەڵایەتی لە ئیرلەندای باکوور. لەم ڕێبەرەدا ئێمە NHS وەک چەمکێکی گشتی بەکاردێنین، کە ئاماژەیە بۆ سیستەمی گشتی تەندروستی، و تایبەتمەندی دەکەین لەو شوێنانەی شتێک لە وڵاتێک تایبەت بێت.

هەموو کەسێک مافی دەسگەیشتنی **بەخۆڕایی** بۆ ئەم خزمەتگوزاریانەی خوارەوە هەیە بێ گوێدانە دۆخی کۆچکردنیان. ئەمانە دەگرێتەوە:

- خۆ تۆمارکردن لای خزمەتگوزاری پزیشکی گشتی
- چوون بۆ کلینیکی (NHS)
- خزمەتگوزاریەکانی ددانی NHS و خزمەتگوزاریەکانی چاو (پشکنینی چاو)
- دەسنیشانکردنی نەخۆشیەکان و نەخۆشیە گوازراوەکان (سیل (TB),ئایدز (HIV) وCovid-19 ,)
- خزمەتگوزاریەکانی پلاندانانی خێزان
- چاودێری ئازارشکێن
- ڕاوێژی NHS 111
- خزمەتگوزاریەکانی ڕووداو و فریاکەوتن
- چارەسەرکردنی هەر دۆخێکی جەستەیی یان عەقڵی کە بەهۆی توندوتیژی سێکسی یان توندوتیژی خێزانی، شێواندنی ئەندامی مێیینە یان ئەشکەنجەدان بووە.

ئایا دەتوانیت خزمەتگوزاریە بەخۆڕاییەکانی تری NHS دەست بخەیت یان نا بەگوێرەی ماوە و مەبەستی نیشتەجێ بوونتە لە لە بەریتانیا، نەوەک ڕەگەزنامە. هێشتا دەسگەیشتنت بۆ چاودێری تەندروستی NHS هەیە تەنانەت ئەگەر ڤیزەیەکیشت هەبێت کە بڵێت هیچ سەرچاوەیەکت بۆ پارە گشتیەکان نیە.

هەندێک کەس "بەخشراو" هەژمار دەکرێن لە دانی پارە بە زۆرینەی خزمەتگوزاریەکانی NHS بەهۆی ئەوەی دەکەونە ناو جۆرێکی تایبەتی هەڵگری ڤیزە. پەنابەران، داواکاری پەنابەری و پشت پێبەستووەکانیان جۆرێکن لەمە. زانیاری زیاتر دەربارەی ئەمە دەکرێت لە **پزیشکانی جیهان (Doctors of the World)** لە بەڵگەنامەی **مافی کۆچبەر بۆ چاودێری تەندروستی (Migrant Right to Healthcare)** سەیر بکرێت، لێرە.

تەنانەت بۆ نموونە ئەگەر پەنابەر بیت و شایستەی چاودێری تەندروستی بەخۆڕایی NHS بیت، ڕەنگە پێویست بکات پارەی هەندێک لە خزمەتگوزاریەکانی NHS بدەیت وەک دەرمان یان چاویلکە یان چارەسەری ددان بەگوێرەی داهات، تەمەن یان ئەو شوێنەی تیایدا دەژیت.

هەموو ئافرەتانی ناو بەریتانیا شایستەی چاودێری دایکایەتی NHSن بێ گوێدانە دۆخی کۆچکردنیان- بەڵام ڕەنگە هەندێک ئافرەت پێویست بکات پارەی ئەو چاودێریە بدەن، بەگوێرەی دۆخی کۆچ کردنیان. هەروەک تێبینیکرا، داواکارانی پەنابەری و کۆچبەر بەخشراون، بەڵام ئەگەر تۆ جۆرێکی تری کۆچبەریت و پرسیاری زیاترت هەیە، زانیاری دەربارەی شایستەیەبوونت بۆ چاودێری دایکایەتی بەخۆڕایی NHS (لە ئینگلترا) دەکرێت لە سەر وێبسایتی کرداری دایکایەتی (Maternity Action) سەیر بکرێت.

دەرمان بۆ کەسانی ژێر تەمەنی 16 ساڵان و سەرووی 60 ساڵان لە ئینگلترا بەخۆڕاییە و بەخۆڕایین بێ گوێدانە تەمەنت ئەگەر لای پزیشکێکی گشتی تۆمارکرا بیت لە ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە یان وێیلز بژیت.

مافەکان بۆ دەسگەیشتن بۆ خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان

- مافی تۆمارکردنت لای پزیشکی گشتی هەیە بێ گوێدانە دۆخی کۆچکردت یان بەڵگەی ناونیشانت
- مافی داواکردنی پزیشکێکی ئافرەت و وەرگێرت هەیە
- مافی ئەوەت هەیە کە بە تەنها پزیشک ببینیت
- مافی پێشبینیکردنی ئەوەت هەیە کە چارەسەر و دەستنیشان کردنی نەخۆشیت بە شێوەیەکی نهێنی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت لە لایەن پزیشک، پەرستار و ستاف. هەندێک هۆکار هەن کە تیایدا پێویستە زانیاری هاوبەش بکرێت (بۆ تەندروستی گشتی)، بەڵام ئەمە بە شێوەیەکی گشتی سەرەتا لەگەڵ تۆ باسی لێوە دەکرێت.
- مافی چاودێری دایکایەتی NHSت هەیە
- گرنگە کەوا گشت منداڵان لەلای پزیشکی گشتی تۆمار بکەیت.

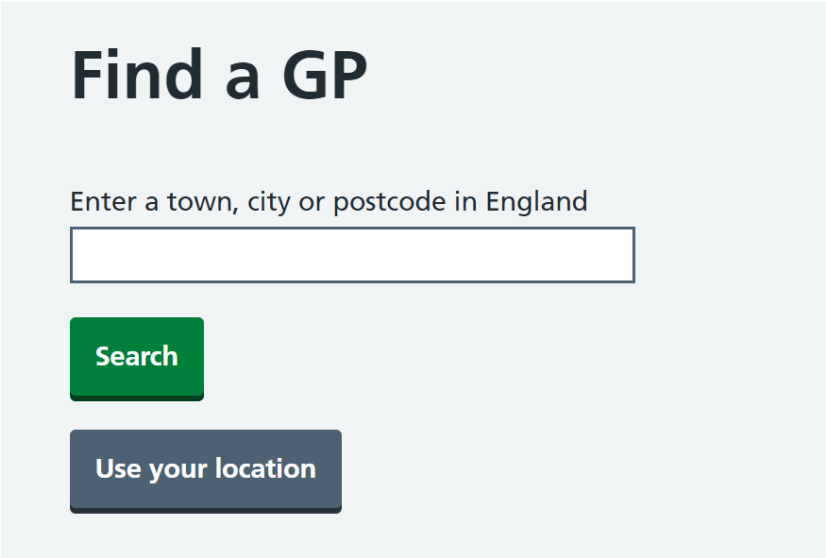
- مافی دەسگەیشتن بە چاودێری تەندروستی و مافی دەسگەیشتن بە چاودێری تەندروستی **بەخۆڕایی** لەیەکتر جیاوازن. هەندێک کەس پێویستە پارەی چاودێریەکەیان بدەن. پەنابەران و پشت پێبەستووەکانیان بەخشراون لە دانی پارەی چاودێری تەندروستی NHS.
- ڕەنگە ئەوەی پێویست بکات پارەکەی بدەیت بەگوێرەی ئەوە دەگۆڕێت لە کامە بەشی بەریتانیا دەژیت.

دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان

چۆنیەتی دۆزینەوە و تۆمارکردن لای پزیشکی گشتی

پزیشکی گشتی یەکەم پزیشکە کە لە کاتی چوون بۆ چاودێری تەندروستی دەیبینیت، چاودێری پزیشکی گشتی پێشکەش دەکەن و ئاراستەکردن بۆلای خزمەتگوزاری تری پزیشکی دەکەن. تەنانەت ئەگەر لە کاتی ئێستادا نەخۆشیش نەبیت گرنگە کە لای پزیشکێکی گشتی خۆت تۆمار بکەیت و ئاگاداری پزیشکەکە بکەیتەوە لە گۆڕانکاریەکانی زانیاریەکانی پەیوەندیکردنت.

گەڕانی ئۆنلاین دەکرێت ڕێگایەکی کاریگەر بێت بۆ دۆزینەوەی پزیشکی گشتی، جا بۆ ناوچەیەکی نوێ چوو بیت یان بتەوێت پزیشکە گشتیەکەت بگۆڕیت. بە شێوەیەکی گشتی کلینیکی پزیشکە گشتیەکان نەخۆش لە سنوورێکی جوگرافی دیاریکراو وەردەگرن، وەک چەند میلێکی دیاریکراو لە دووری کلینیکەکە. بۆ دۆزینەوەی پزیشکێک لە نزیکی خۆت، دەتوانیت گەڕان لە پزیشکە گشتیە ناوخۆییەکان لە وێبسایتی NHS بکەیت لە ڕێگەی نووسینی پۆستکۆدەکەت.



نموونەکەی سەرەوە وێبسایتی NHSی ئینگلترا نیشان دەدات. دەتوانیت لێرەدا هەمان کرداری گەڕان بدۆزیتەوە بۆ HSCی ئیرلەندای باکوور، لێرەدا بۆ NHSی سکۆتلەندە، و لێرەشدا بۆ NHSی وێیلز.

پێویستە ئەنجامەکە ڕێگەت پێبدات بۆ پشکنینی زانیاری وەک کاتەکانی کردنەوە و پێداچوونەوەکانی نەخۆش، کە ڕەنگە یارمەتیدەر بێت لە بڕیارەکەت بۆ تۆمارکردن لای پزیشکێکی دیاریکراو.

بۆ تەواوکردنی تۆمارکردن لای پزیشکی گشتی وێبسایتی NHSی ئینگلترا ئەم بژاردانەی خوارەوەت پێدەدات:

- سەیری وێبسایتی بنکەی پزیشکی گشتی بکە بۆ زانینی ئەوەی ئایا دەتوانیت بە ئۆنلاین خۆت تۆمار بکەیت.
- فۆرمێکی تۆمارکردنی GMS1 لە سەر www.gov.uk دابەزێنە.
- لە کلینیکی پزیشکەکە فۆرمێکی تۆمارکردن هەڵگرە

بەهۆی کۆڤید-19ەوە زۆرێک لە کلینیکەکانی پزیشکی گشتی تۆمارکردنی ئۆنلاین پێشکەش دەکەن، بەڵام هێشتا گرنگە سەیری وێبسایتی کلینیکی خوازراوی پزیشکی گشتیت بکەیت بۆ زانینی ئەوەی ئەگەر بتوانیت ئەمە بکەیت یان ئایا پێویست دەکات سەردانی کلینیکەکە بکەیت بۆ تەواوکردنی تۆمارکردنەکە.

پێویستیت بە بەڵگەی ناونیشان یان دۆخی کۆچکردن نیە بۆ تۆمارکردن لای کلینیکی پزیشکی گشتی، بەڵام هەندێك جار دەکرێت جیاوازیەک لە نێوان مافەکان و کردار هەبێت، بۆیە شتێکی ناباو نیە کە داوات لێ بکرێت بەڵگەی ئەمانە نیشان بدەیت.

NHS دەڵێت کە هەر کەسێک کە کێشەی تۆمارکردنی لای کلینیکی پزیشکی گشتی هەیە دەتوانێت تەلەفۆن بۆ **ناوەندی پەیوەندی بەکاربەری** NHSی ئینگلترا بکات بە ژمارە 03003112233.

بەیەکەوە NHS و پزیشکەکانی جیهان کارتی دەسگەیشتنی پزیشکی گشتیان بەرهەم هێناوە کە دەکرێت لە کلینیکی پزیشکی گشتی نیشان بدرێت ئەگەر کەسێک کێشەی تۆمارکردنی هەبێت.

NHS

ئەگەر هەرکێشەیەکم هەبێت دەتوانم پەیوەندی بە 03003112233 بکە
ئەگەر پێویستیم بە زانیاری زیاتر بێت دەتوانیم سەردانی www.nhs.uk/register بکەم

- ڕەنگە لە پڕکردنەوەی فۆرمەکان پێویستیم بە یارمەتی بێت
- ڕەنگە لە خوێندنەوە نووسین پێویستیم بە یارمەتی بێت.
- دەمەوێت بە نهێنی قسە لەگەڵ کەسێک بکەم.

NHS

من مافی خۆتۆمارکردن و وەرگرتنی چارەسەرم لە لای پزیشکی گشتی هەیە

پێویستیم بە ناونیشانێکی جێگیر نیە.
پێویستیم بە ناسنامە نیە.
هەموو کەسێک لە ئینگلترا دەتوانێت پزیشکێکی گشتی ببینێت.

پزیشکانی جیهان دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە داکۆکیکردن بۆ تۆمارکردنت لای پزیشکێکی گشتی ئەگەر دووچاری کێشە بوویتەوە.

08081647686 یان clinic@doctorsoftheworld.org.uk

- کاتێک لە کلینیکێکی پزیشکی گشتی تۆمار دەکرێیت، ڕەنگە بتوانیت دەسگەیشتنی ئۆنلاین بەکاربێنیت بۆ ئەنجامدانی ئەمانەی خوارەوە:
- پەیوەندیکردن بە پزیشکی گشتیت بۆ ڕاوێژ و پشتیوانی.
- داواکردنی دووبارەکردنەوەی دەرمانەکانت
- بینینی بەشەکانی تۆماری تەندروستیت، بەلەخۆگرتنی زانیاری دەربارەی دەرمان، کوتان، و ئەنجامەکانی پشکنین.
- بینینی پەیوەندی لە نێوان کلینیکی پزیشکەکەت و خزمەتگوزاریەکانی تر، وەک نەخۆشخانەکان.
- حجزکردن، پشکنین یان ڕەتکردنەوەی دیمانەکان لەگەڵ پزیشکێکی گشتی، پەرستار یان کارمەندانی تری چاودێری تەندروستی.

چۆنیەتی دۆزینەوەی پزیشکی ددانی NHS

پزیشکی ددان یەکێکە لە خزمەتگوزاریە کەمەکان کە تێچووی پێشوەختەی بۆ گشت نەخۆشەکانی NHS هەیە. دەتوانیت زانیاری دەربارەی تێچووەکان لێرە بدۆزیتەوە بۆ ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور سکۆتلەندە و وێیلز.

بۆ خۆتۆمارکردن لە لای پزیشکی ددان، کلینیکێکی پزیشکی ددان بدۆزەوە کە نەخۆشەکانی NHS پەسەند دەکات و بۆ تۆش ئاسوودەیە، جا لە ماڵ یان کارەکەت نزیک بێت، و تەلەفۆنیان بۆ بکە بۆ خۆتۆمارکردن. لینکەکانی سەرەوە بەکاربێنە بۆ گەڕانی ئۆنلاین بۆ خزمەتگوزاریەکانی پزیشکی ددان لەو شوێنەی تیایدا دەژیت. کاتێک تۆمارکرایت بزانە ئایا هیچ دیمانەیەکی بەردەست هەیە یان نا.

ئەگەر لە دوای پەیوەندیکردن بە کۆمەڵێک کلینی پزیشکی ددان هێشتا ناتوانیت پزیشکێکی بدۆزیتەوە کە پەسەندی نەخۆشەکانی NHS دەکات، دەتوانیت:

- ئەگەر لە ئینگلترا دەژیت پەیوەندی بە ناوەندی پەیوەندی بەکاربەری NHSی ئینگلترا بکە لەڕێگەی ژمارە 03003112233.
- پەیوەندی بە دەستەی چاودێری تەندروستی و کۆمەڵایەتی ناوخۆیی ناوچەکەی خۆت بکە ئەگەر لە ئیرلەندای باکوور دەژیت
- ئەگەر لە سکۆتلەندە دەژیت، پەیوەندی بە دەستەی تەندروستی ناوخۆیی بکە. هەروەها وێبسایتی ددانسازی سکۆتلەندی هەندێک زانیاری بەسوودی تێدایە، وەک ڤیدیۆی وەرگێڕدراو بۆ چەندین زمان.
- ئەگەر لە وێڵزیت پەیوەندی بە **هێڵی یارمەتی ددانسازی ناوخۆییت** بکە کە زانیاریت دەربارەی دەستەی تەندروستی ناوخۆیی پێدەدات.

زانیاری خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان و NHS 111

ئەگەر کێشەیەکی پزیشکیی لەناکاوت هەیە و نازانیت چی بکەیت، دەتوانیت پەیوەندی بە **111** بکەیت. ئەم خزمەتگوزاریە 24 کاتژمێری ڕۆژ، 7 ڕۆژی هەفتە بەردەستە و لە نزیکەی سەرانسەری بەریتانیا کار دەکات (سەیری خوارەوە بکە) بە بەکارهێنانی هەمان ژمارە تەلەفۆن. پەیوەندیەکان بۆ 111 لە مۆبایل و هێڵە زەمینیەکان بەخۆڕایین.

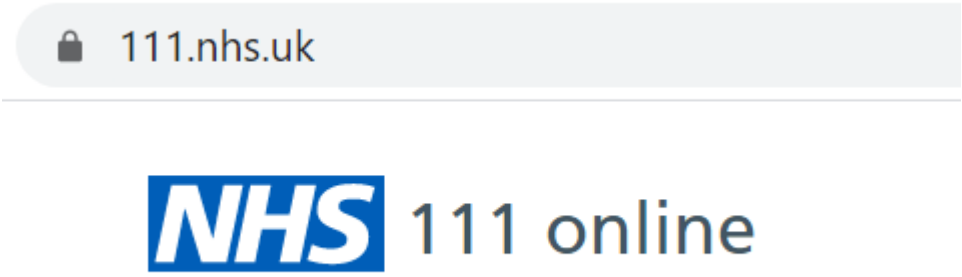
لە کاتی پەیوەندیکردن، داوات لێدەکرێت پرسیارەکان دەربارەی نیشانەکانت وەڵام بدەیتەوە و بەگوێرەی ئەم هەڵسەنگاندنە بە پەرستار، پزیشکی ددانی فریاکەوتن، دەرمانساز یان پزیشکێکەوە دەگەیەنرێیت کە ئەویش ڕاوێژت پێدەدات دواتر دەبێت چی بکەیت. **هەروەها دەتوانیت داوای وەرگێڕێک بکەیت ئەگەر پێویستیت بە دانەیەک بوو.**

وێبسایتی NHS 111ی ئینگلترا ئەم زانیاریانەی خوارەوەت پێدەدات دەربارەی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاری 111 بە زمانی تر جگە لە زمانی ئینگلیزی:

ئەگەر بۆ تۆ خوێندنەوەی ئینگلیزی زەحمەتە
پەیوەندی بە 111 بکە. خزمەتگوزاری تەلەفۆنی 111 دەتوانێت وەرگێڕێک دەست بخات بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات.

ئەگەر بۆ تۆ قسەکردن بە ئینگلیزی زەحمەتە
ئەگەر پێت ووترا دیمانەیەک دیاری بکەیت، دەتوانیت بە پەرستارەکە بڵێیت وەرگێڕێکت بە کامە زمان دەوێت.

ئەگەر پێویست بوو پەیوەندی بە نەخۆشخانەیەک یان کلینیکێکی پزیشکی گشتی بکەیت، بە شێوەیەکی گشتی وەرگێڕ بەردەستە.



ئەگەر پێویستیت بە زانیاری تەندروستی لەناکاو هەیە بۆ کەسانی تەمەن 5 ساڵان و سەرووتر دەتوانیت تەنها کردارێکی ئۆنلاینی وێبسایتی NHS111 بەکاربێنیت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان دەربارەی نیشانە سەرەکیەکانت، زانینی ئەوەی کەی و لەکوێ یارمەتی وەربگریت، و ئەگەر پێویست بوو لە لایەن پەرستارێکەوە پەیوەندیت پێوە بکرێت.

www.111.nhs.uk (ئینگلترا)

www.nhs24.scot (سکۆتلەندە)

www.111.wales.nhs.uk (وێبلۆز) وێبسایتەکە تێبینی ئەوە دەکات کە لە کاتی ئێستادا NHS 111 لە چەند ناوچەیەکی وێیلز بەردەستە و ژمارە تەلەفۆنێکی ترت بۆ ناوچەکانی تر پێدەدات.

لە ئیرلەندای باکوور هیچ وێبسایتێک بۆ خزمەتگوزاری 111 نیە، بەڵام ژمارە تەلەفۆنی 111 دەکرێت بەکاربێت بۆ نیگەرانیەکانی تەندروستی گشتی وەک کۆڤید-19. زانیاری دەربارەی خزمەتگوزاریەکانی پزیشکی گشتی لە دوای دەوام لە ئیرلەندای باکوور دەکرێت لێرە دەست بخرێت.

بارودۆخەکانی ڕووداو و فریاکەوتن

ئەگەر لە بارێکی ناکاوی پزیشکیت یان شایەتیت ئەوە بۆ خزمەتگوزاریەکانی باری لەناکاو پەیوەندی بە **999** یان **112** بکە. ئەگەر پێویستیت بە وەرگێڕێکە، دەتوانیت بە بەکارخەرەکە بڵێیت پێویستیت بە کامە زمانە، و وەرگێڕێک بە پەیوەندیەکەوە دەگەیەنرێت.

هەروەها دەتوانیت گەڕان بۆ نزیکترین خزمەتگوزاریەکانی ڕووداو و فریاکەوتن (A&E) یان بەشی فریاکەوتن (ED) لە خۆت بکەیت لە سەر وێبسایتی NHS لە ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە و **وێیلز**.

هەریەک لە وێبسایتەکان ئەنجامەکانی گەڕان بۆ A&E و ED ئەو وڵاتە دەردەخات.

بنکەکانی بێ دیمانە، یەکەکانی برینە بچووکەکان و چاودێری لەناکاو

NHS پێشنیاری ئەوە دەکات کە دەتوانیت بۆ ناوەندێکی چارەسەری لەناکاو بچیت ئەگەر پێویستیت بە بایەخدانی پزیشکی لەناکاوە، بەڵام ئەگەر بارودۆخەکە هەڕەشە نیە لە سەر ژیان، بۆ نموونە برین، سووربوونەوە، سووتان و پێوەدان یان ئێسکی شکاو، سووڕان یان هەوکردنی گوێ، چاو یان گەروو. پەیڕەوی لینکەکان بکە بۆ زانیاری دەربارەی خزمەتگوزاریە بێ دیمانەکان لە ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە، و وێیلز.

فریاگوزاری سەرەتایی

زاننی ئەوەی چی بکەیت گرنگە لەو کاتەی کەسێک تووشی برینداریەک دەبێت. ئەپلیکەیشنی فریاگوزاری سەرەتایی خاچی سووری بەریتانی بەخۆڕایی، ڕەنگە شتێکی سوودبەخش بێت ئەگەر دایبەزێنیت و خۆتی پێ ئاشنا بکەیت. لە کاتێکدا گشت کاتێك پێویستە لە بارێکی لە ناکاو **پەیوەندی بە 999** بکەیت، زانینی فریاگوزاری سەرەتایی دەکرێت یارمەتیدەر بێت لە پاراستنی ژیانی کەسێک لەو کاتەی چاوەڕوانی یارمەتی پسپۆرانە دەکەیت.

دەتوانیت ڕاهێنان وەربگریت دەربارەی فریاگوزاری سەرەتایی لە خاچی سووری بەریتانی، ئەمبولانسی سەینت جۆن (St John) لە ئینگلترا، وێیلز، ئیرلەندای باکوور یان فریاگوزاری سەرەتایی سەینت ئاندرو (St Andrews) لە سکۆتلەندە، و دابینکەرانی تر.

خاچی سووری بەریتانی – www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

ئەمبولانسی سەینت جۆن – www.sja.org.uk

یارمەتی NHS لەبارەی تێچووە تەندروستیەکان

بەگوێرەی ئەوەی لە کوێ دەژیت، تەمەنت و هۆکارەکانی تر، دەکرێت شایستەی یارمەتی بیت بۆ هەندێک تێچووی باوی چاودێری تەندروستی، وەک دەرمانی بەخۆڕایی، پشکنینی چاو یان چارەسەری ددان. ئەمە پشتیوانی دەگرێتەوە لە سەر بنەمای داهاتت، ئایا لە خوێندنی دەوامی تەواویت، یان ئەگەر دووگیان بیت یان لە 12 مانگی ڕابردوودا منداڵت بوو بێت.

بۆ نیشاندانی شایستەبوون بۆ یارمەتی لە تێچووە تەندروستیەکان ئەوە بەڵگەنامەیەکت پێدەدرێت کە پێی دەوترێت **پرۆگرامەی HC2 - (HC2 Certificate).**

لە ئینگلتەرا و وێیڵز ئامرازێکی ئۆنلاین دەکرێت بەکار بێت بۆ زانینی شایستەبوون بۆ یارمەتی تێچووە تەندروستەکان. هەروەها زانیاری وەرگێڕدراو هەیە دەربارەی چۆنیەتی دەسگەیشتنی تەلەفۆنی دەربارەی شایستەبوونەکان بە زمانەکانی تر.

زانیاری دەربارەی یارمەتی لە تێچووە تەندروستەکان وەک پزیشکی ددان، پشکنینی چاو و چاویلکە ئیرلەندای باکوور دەکرێت لێرە دەست بخرێت.

زانیاری دەربارەی تێچووە تەندروستیەکان و یارمەتی لە بواری ئەمانە لە سکۆتلەندە دەکرێت لێرە دەست بخرێت.

وێبسایتی بەسوود

پزیشکانی جیهان زانیاری وەرگێڕدراو بۆ سەر کۆمەڵێک زمان پێشکەش دەکات دەربارەی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان، خۆشگوزەرانی، کۆڤید-19 و بابەتەکانی تری تەندروستی گشتی.

هەروەها ڕەنگە **وێبسایتی کلینیکی پزیشکی** گشتیت زانیاری ئۆنلاینی هەبێت دەربارەی بابەتەکانی وەک نەخۆشیە لاوەکیەکان، ڕێگری کردن لە دووگیان بوون، چاودێری تەندروستی خۆپارێزی، خود-چاودێری و خزمەتگوزاریەکانی دوای دەوام.

سەرەڕای پێشکەشکردنی زانیاری دەربارەی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان، **وێبسایتی NHS** بۆ ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە، و وێیڵز زانیاری دەربارەی کۆمەڵێک دۆخی تەندروستی پێشکەش دەکات.

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

وێبسایتی NHS کۆمەڵێک لنیکی بۆ چەندین سەرچاوەی تری تەندروستی بە زمانی جیاواز هەیە.

Patient بریتیە لە وێبسایتێک کە زانیاری بەڵگەداری پزیشکان پێشکەش دەکات پەیوەست بە کردارە پزیشکەکانی بەریتانیا، بەلەخۆگرتنی پشکنەری نیشانەکان.

When should I worry? (کەی پێویستە نیگەران بم) بریتیە لە نامیلکەیەکی ئۆنلاین کە زانیاری پێشکەشی دایک/باوکەکان دەکات دەربارەی کێشە باوەکانی تەندروستی منداڵان و بۆ چەندین زمان وەرگێڕدراوە.

لە دیمانەیەکی پزیشکی چاوەڕوانی چی بکەیت

ڕەنگە کارمەندێکی تەندروستی پرسیاری گشتیت دەربارەی تەندروستی خۆت لێ بکات. گشت وەڵامەکان نهێنی دەبن و تاکە هۆکاری پرسیارکردنیان بۆ دەستنیشانکردنی پێویستەکانتە. زۆرجار دەکرێت مێژووی پزیشکی بۆ دەستنیشان کردنی نەخۆشی سوودبەخش بێت، بۆیە کارمەندی پزیشکی پێویستە ئەمە بەهەند وەربگرێت کاتێک بۆ یەکەم جار تۆ دەبینن. ئەگەر باسکردنی ئەمە بۆ تۆ قورس بێت، بەهۆی هەست خراپ یان ترۆما، دەکرێت هەندێك جار نووسراوێک یارمەتیدەر بێت بۆ ئەم زانیاریە تاوەکو تۆ نەیڵێیت.

ئەگەر هەر داواکاریەکی تری تایبەتت هەیە، وەک جووڵە یان کێشەی گەیشتن، مافی ئەوەت هەیە کە ئەمە بە کلینیکەکە بڵێیت تاوەکو بتوانن دڵنیای ئەوە بکەنەوە کە ئەمە بە هەند وەردەگرن لەو کاتەی دیمانەکە ڕێک دەخەن.

هەندێک لە کلینیکەکانی پزیشکی گشتی هەمان پزیشک دیاری دەکەن بۆ ئەوەی هەموو جارێک تۆ ببینێت، بەڵام ئەمە ئێستا کەمتر باوە. ئەگەر هەست دەکەیت بەردەوامی چاودێریەکە گرنگە بۆ تۆ، دەتوانیت داوای هەمان پزیشک یان پەرستار بکەیتەوە.

خەڵکانێکی زۆر دەزانن کێشەیان هەیە لە گەیاندنی پێویستیە تەندروستیەکان بەهۆی کۆمەڵێک هۆکارەوە. بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی چۆنیەتی خۆ ئامادە کردن بۆ دیمانەیەکی پزیشکی **Easy Health**، وێبسایتی **NHS** یان **Healthwatch** تاقی بکەوە.

ئایا ڕازیت یان ناڕازیت لە گەڵ ئەم دەستەواژانەی خوارەوە کە بە **تۆخی** نووسراون؟ (وەڵامەکان لە خوارەوەن)

گرنگ نیە ئەگەر چەند خولەکیک لە دیمانەی پزیشکەکەم دوا بکەوم - من دەبینن لەبەرئەوەی پێویستە، بەهۆی ئەوەی من نەخۆشم.

زۆرینەی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان **ژمارەی دیمانەی جێگیریان هەیە.** بۆ پزیشکی گشتی، پزیشکی ددان، و کلینیکەکانی تتر، زۆرجار کاتی تەرخانکراوی زۆر سنووردار هەیە بۆ بینینی نەخۆشێک و لەدەستدانی ئەمە واتا پێویست بکات دیمانەیەکی تر ڕێک بخەیت. واباشە نزیکەی 15 خولەك زووتر ئامادە بیت بۆ هەر دیمانەیەکی تەندروستی و ئاگاداری پرسگە بکەیتەوە کە لەوێیت.

پزیشکەکەم دەتوانێت هەر جارە و بۆ یەک بابەت من ببینێت.

دیمانەکانی پزیشکی گشتی بە شێوەیەکی گشتی **بۆ ماوەی 10 خولەک** دیاری دەکرێن. ئەم کاتە دیاریکراوە بۆ باسکردنی یەک بابەتی تەندروستیە. ئەگەر زیاتر لە یەک کێشەی پزیشکیت هەیە کە پێویستە دەربارەی قسە لەگەڵ پزیشکەکەت بکەیت ئەوە دەتوانیت بە پزیشکەکە بڵێیت کە چەندین کێشەی تەندروستیت هەیە و بەیەکەوە دەتوانن هەڵسەنگاندن بکەن کامە کێشە لەناکاوترینە بۆ ئەو دیمانەیە. پزیشکێکی گشتی پێویستە دڵنیای ئەوە بکاتەوە کەوا تۆ کامە کێشەت پێ لەناکاوترینە.

دایکە بەتەمەنەکەشم کێشەیەکی هەیە، دەیەوێت پزیشک ببینێت؛ دەتوانم بۆ دیمانەکەی خۆم بیهێنم، و دەتوانین هەردووکمان لە هەمان کاتدا ببینرێین بۆ ڕێگری کردن لەوەی دوو جار هاتوچۆ بکەین.

دیمانەکان **هەر جارێک و بۆ یەک کەس دیاری دەکرێن،** بۆیە ئەگەر ئەندامێکی خێزانیش پێویستی بە دیمانەی پزیشکیە ئەمە بە جیا دەکرێت، تاوەکو هەر یەک لە کەسەکان بتوانن باس لە کێشە پزیشکیەکانی خۆیان و بکەن بایەخی کەسی لە کارمەندە پزیشکیەکە وەربگرن.

پێویستە بۆ دیمانەکە کەسێک لەگەڵە خۆم بێنم کە ئینگلیزی دەزانێت.

گشت خزمەتگوزاریە یاساییەکان، بەلەخۆگرتنی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان، لە سەریانە **وەرگێڕێک دابین بکەن.** وا باشترینە زووتر داوای وەرگێڕێک بکەیت بۆ دیمانە ئاساییەکان، کە بشێت، و کلینیکەکە دیمانەیەکی دوو-هێندەیی بۆ ماوە دیاری دەکات. هەروەها دەتوانیت ڕەگەزی وەرگێڕەکە دیاری بکەیت.

تەنانەت پێش کۆڤید-19، بە شێوەیەکی گشتی وەرگێڕەکان لە هەمان ژوور نەبوونە هاوشێوەی نەخۆشەکە و هیچ کارمەندێکی تری تەندروستیش بەڵام لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە گفتوگۆکە ئاسانتر دەکەن. بەهۆی ئەمەوە، هەر پەیوەندیەکی جەستەیی یان بینراو لەگەڵ وەرگێڕەکە نابێت، بۆیە شتێکی باشە ئەگەر گشت لایەنەکان ئەوەیان لەیاد بێت کە ڕەنگە هەندێک زانیاری لە کاتی وەرگێڕان بفەوتێت.

بەربەستەکانی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان

هەندێک کەس لە بارودۆخی ناجێگیر یان لاوازن، دەکرێت دووچاری بەربەست ببنەوە لە دەسگەیشتن بە چاودێری تەندروستی کە ئەوان شایستەین.

نایەکسانی تەندروستی لە لایەن NHSەوە پێناسە دەکرێت وەک جیاوازی نادادپەروەرانە و ڕێگری لێکراو لە بواری تەندروستی بۆ کۆی دانیشتوان، و لە نێوان گرووپەکانی کۆمەڵگە کە بەهۆی بارودۆخی لە دایک بوون، گەورەبوون، ژیان، کار و تەمەنمانەوە سەر هەڵدەدەن.

وەک خزمەتگوزاریەکی یاسایی پێویستە NHS دڵنیای ئەوە بکاتەوە کە خزمەتگوزاریەکانی بە دەستی هەموو کەسێک دەگات، و کلینیکەکانی پزیشکی لە سەریانە دڵنیای ئەوە بکەنەوە سیاسەت و کرداری تۆمارکردنیان زامنی یەکسانی دەکات لە بواری دەسگەیشتن بە چاودێری تەندروستی. ئەمانەی خوارەوە هەندێک کێشەی باون:

ئایا کلینیکێکی پزیشکی گشتی دەتوانێت ڕەتی تۆمارکردنم بکاتەوە؟

کلینیکی پزیشکی گشتی دەتوانێت ڕەتی تۆمارکردنت بکاتەوە بەهۆی ئەوەی:

- هیچ نەخۆشێکی تازە وەرناگرن؛
- تۆ لە دەرەوەی سنووری کاری ئەوان دەژیت و ئەوانیش نەخۆش لە دەرەوەی ناوچەی خۆیان وەرناگرن؛
- تۆ پێشووتر لە تۆماری کلینیکی پزیشکی گشتیەکە لابراویت؛
- ڕێگایەکی درێژە لە ماڵەکەت و پێویستیت بە چاودێری زیاترە، بۆ نموونە سەردانی ماڵەوە.

ئەگەر پزیشکێک تۆمارکردنت ڕەت بکاتەوە بەهۆی ئەوەی بەڵگەی ناونیشان یان ناسنامەت نیە یان بەهۆی دۆخی کۆچکردنت، پێویستە داوا لە کارمەندی پرسگەی پزیشکەکە بکەیت بە نووسین هۆکارەکانی ڕەتکردنەوەت پێ بدات. NHS نامیلکەیەکی دەرکردووە بۆ ئەو کاتەی ئەمە ڕوو دەدات، ڕەنگە یارمەتیدەر بێت ئەگەر نامیلکەی NHS لەگەڵ خۆت ببەیت لەو کاتەی یەکەم جار بۆ خۆتۆمارکردن دەچیت. ئەمە دەکرێت لێرە دابەزێنرێت.

گۆڕینی کلنیکیەکانی پزیشکی گشتی

دەتوانیت کلینیکی پزیشکی گشتیت بگۆڕیت ئەگەر پێویستت بوو. ئەمە ڕەنگە بەهۆی ئەوە بێت کە:

- ماڵت گواستۆتەوە.
- کێشەت هەبووە لە کردارەکانی ئێستات.
- لە لیستی نەخۆشەکانت لابرایت.

پێویست ناکات هۆکارێک بە پزیشکی ئێستا یان نوێت بدەیت بۆ ویستی گۆڕینی کلینیکەکەت.

پەیوەندیکردن

بنەمایەکی سەرەکی NHS ئەوەیە کە پێویستە دەسگەیشتن پێی ئاسان بێت:

دەتوانیت داوای وەرگێڕێک بکەیت بۆ دیمانە پزیشکیەکان و داواکردنی ڕەگەزیان. گەرچی ئەرکێکی یاساییە، کارمەندانی تەندروستی ڕەنگە گشت کاتێك لەبیریان نەبێت ئەمە پێشکەش بکەن یان بزانن کە وەرگێران بەردەستە. ڕێنوێنی بۆ ستافی NHS بەردەستە و هەندێک لەم سەرچاوانەی وەک patient ڕەنگە سوودبەخش بن.

پێویستە وەرگێڕێک دابین بکرێت تاوەکو ئەندامانی خێزانەکە پێویست نەکات پشت بە یەکتر ببەستن بۆ وەرگێران. ئەمە بەهۆی ئەوەیە هەندێك جار وەرگێرانی وشە پزیشکیەکان زەحمەتە، یان بەهۆی ئەوەی ئەندامانی خێزان زۆر هەستیارن و وەرگێرانی زانیاری هەستیار یان ناخۆش وەرگێرانی زەحمەت دەبێت.

هەروەها دەتوانیت ڕەگەزی کارمەندیە پزیشکیەکە دیاری بکەیت کە دەتەوێت ببینیت. ئەگەر دەتەوێت، دەتوانیت داوای کەسێک بکەیت (پێی دەوترێت **هاوەڵی نەخۆش**) تاوەکو بۆ دیمانەکە لەگەڵ تۆ بێت. ئەمە دەکرێت کەسێک بێت کە تۆ دەیناسیت، یان کارمەندێکی تر.

بە هەمان شێوە تۆ مافی پاراستنی نهێنەکانی خۆت هەیە و لە لایەن کارمەندێکی پزیشکی ببینرێیت بێ ئەوەی کەس لەگەڵت بێت.

NHS ئامۆژگاریت دەکات کە ئەگەر کەم ئەندامیت هەیە کە کار دەکاتە سەر توانات بۆ پەیوەندی کردن تاوەکو پێش دیمانەکە ئاگاداریان بکەیتەوە. ئەوان دەتوانن پشتیوانی پێشکەش بکەن وەک وەرگێڕی زمانی ئاماژەی بەریتانی و پێشکەشکردنی زانیاری بە شێوازێکی جێگرەوە ئەگەر ئەمە پێویست بێت؛ بەڵام بە شێوەیەکی گشتی ئەمانە بە زمانی ئینگلیزین.

بڕیاردان لە سەرئەوەی داوای یارمەتی بکەیت یان نا

هەندێک جار شتێکی زەحمەت دەبێت بزانین ئەوەی تووشی بووینە کێشەیەکی تەندروستیە. ڕەنگە دۆخێک بێت کە کەسێک ڕاهاتووە لەگەڵی بژیێت یان لە لایەن کەسانی ترەوە بە هەڵە لێکدراوەتەوە. تۆڕ و پشتیوانی کۆمەڵایەتی ئێمە لە برادەران و خزمان دەکرێت کار بکاتە سەر ئەوەی ئایا درک بە کێشەیەکی تەندروستی دەکەین یان نا.

تەنانەت لە دوای دەسنیشانکردنی ئەوەی ڕەنگە کێشەیەکی تەندروستیمان هەبێت، گشت کاتێك بڕیارێکی ڕاستەوخۆ نیە ئایا یارمەتی وەربگرین یان نا. ڕەنگە ئەم بڕیارە بە چەند هۆکارێک بگۆڕێت وەک پێویستی چاودێریکردنی کەسانی تر، هەستکردن کە دۆخەکە سەربەخۆیانە کۆنترۆڵ دەکرێت، بەهۆی هەستی شەرمەزاری، یان نیگەران بوون دەربارەی دەرەنجامەکانی داواکردنی یارمەتی پزیشکی.

کارمەندانی تەندروستی ڕێسای کاری توندیان هەیە، بەلەخۆگرتنی پاراستنی نهێنی، و زۆرجار داواکردنی یارمەتی پزیشکی لە کاتی زوودا دەکرێت ڕێگری لە خراپتر بوونی دۆخی تەندروستی بکات. چارەسەری تەندروستیت، وەک کەسێکی گەورە، پێویستە گشت کاتێك ڕەزامەندی خۆتی لە سەر بێت، و هەر چارەسەر یان لێکۆڵینەوەیەکی تری تەندروستی پێویستە بە بڕیاری خۆت بێت، بە زانیاری لە لایەن کارمەندی تەندروستیەوە دەربارەی مەترسیەکان و سوودەکان.

سەرهەڵدانی کێشەکان و سکاڵا

Healthwatch دامەزراوەیەکی نیشتیمانی لە ئینگلترا کە دروستکراوە بۆ بەدەست هێنانی بۆچوونی خەڵک، پێویستیەکانیان بۆ ئەزموونی خزمەتگوزاریەکانی چاودێری تەندروستی و کۆمەڵایەتی ناوخۆیی تاوەکو لەگەڵ ئەو کەسانە هاوبەش بکرێت کە هێزی ئەنجامدانی گۆڕانکاریان هەیە. دەتوانیت بۆچوونەکانت دەربارەی خزمەتگوزاریەکان لەگەڵ **Healthwatchی** ناوخۆیی هاوبەش بکەیت.

خزمەتگوزاری ڕاوێژ و پەیوەندی نەخۆش (PALS) ڕاوێژ، پشتیوانی و زانیاری نهێنی پێشکەش دەکات دەربارەی بابەتە پەیوەستەکان بە تەندروستی، بەلەخۆگرتنی ڕێکاری سکاڵای NHSی ئینگلترا.

لە ئیرلەندای باکوور، **ئەنجومەنی نەخۆش و بەکاربەر** نوێنەرایەتی بەرژەوەندیەکانی خەڵکی گشتی دەکات لە چاودێری تەندروستی و کۆمەڵایەتی، بەلەخۆگرتنی پێشکەشکردنی ڕاوێژی نهێنی بە بەکارهێنەرانی خزمەتگوزاری تەندروستی.

لە سکۆتلەندە، ڕاوێژ و پشتیوانی سەربەخۆ دەربارەی نیگەرانیە تاکیەکانی چاودێری تەندروستی یان چارەسەر دەکرێت بەرز بکرێتەوە بە پشتیوانی لە **خزمەتگوزاری ڕاوێژ و پشتیوانی نەخۆش**.

لە وێیلز **ئەنجومەنەکانی تەندروستی کۆمەڵگە** خزمەتگوزاریەکی داکۆکی سکاڵای هەیە و بەرپرسیارە لە پشتیوانیکردن لە بارەی بەرزکردنەوەی نیگەرانیەکان دەربارەی چاودێری و چارەسەری NHS.

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی ئافرەتان

زۆرینەی کێشە تەندروستیەکانی ئافرەتان لە لایەن پزیشکی خۆیانەوە کاری لە سەر دەکرێت. هەروەها، خزمەتگوزاریەکانی ڕێگری لە سکپڕی و تەندروستی سێکسی دەسگەیشتنی بۆ هەیە لە ڕێگەی کلینیکی تەندروستی سێکسی تایبەتمەند بۆ ناوچە ناوخۆییەکە؛ لە خوارەوە زانیاری زیاتر دەربارەی ئەمە هەیە.

خزمەتگوزارەکانی تەندروستی سێکسی

خزمەتگوزارەکانی تەندروستی سێکسی، هەروەها بە کلینیکەکانی GUM ناسراوە، زانیاری دەربارەی گشت لایەنەکانی تەندروستی و پەیوەندیە سێکسیەکان پێشکەش دەکات بە لەخۆگرتنی لەش ساغیت، و پشتیوانی و چارەسەر بۆ نەخۆشیە سێکسیەکان. **ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی** پێناسەی تەندروستی سێکسی دەکات وەک "دەربارەی سەلامەتی لە تەندروستی و

پەیوەندیە سێکسیەکانە، نەوەک بە تەنها نەبوونی نەخۆشی، سستی یان لاوازی"؛ هەروەها دەربارەی ڕێزگرتن، سەلامەتی، زانیاری و ئازاد بوونە لە جیاکاری و توندوتیژی.

دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریە بەخۆراییەکان کە یارمەتیت دەدەن لە وەرگرتنی زانیاری و یارمەتی دەربارەی تەندروستی سێکسیت بریتیە لە مافێک. گشت مێژووی پزیشکیت و هەر ڕاوێژێک کە وەریدەگریت نهێنیە و لە نێوان خۆت و پزیشکەکەت دەمێنێتەوە. ئەگەر بچیتە کلینیکێکی تەندروستی سێکسی و نەتەوێت ئەم زانیاریە لەگەڵ پزیشکەکەت هاوبەش بکرێت، دەتوانیت داوای ئەمە بکەیت. دەتوانیت لێرە زانیاری زیاترت بدۆزیتەوە دەربارەی ئەوەی کلینیکێکی تەندروستی سێکسی چاوەڕوانی چی بکەیت.

خزمەتگوزارەکانی تەندروستی سێکسی لە ڕێگەی بودجەی تەندروستی گشتی دەسەڵاتی خۆجێی پاڵپشتی دارایی دەکرێت، بۆیە ڕەنگە ئەم زانیاریە لە سەر وێبسایتێکی ناوخۆیی هەبێت. نموونەیەکی خوارەوە بۆ خزمەتگوزاریەکە لە شیفیلد (Sheffield)، باشووری یۆرکشایەر (South Yorkshire):

دەتوانیت گەڕان بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی سێکسی ناوچەی خۆت بکەیت بە بەکارهێنانی "تەندروستی سێکسی" (sexual health) و شار/ناوچەی خۆت وەک دەستەواژەی گەڕان. هەروەها NHSیش بژاردەی گەڕانی هەیە لێرە، بۆ ئینگلترا، ئیرلەندای باکوور، سکۆتلەندە و وێیلز.

ڕێگری کردن لە دووگیان بوون

شتێکی زۆر باوە بۆ ئافرەتان و پیاوان ڕێگری کردن لە دووگیان بوون بەکاربێنن بۆ یارمەتیدان لە پلانی دووگیانی و بژاردەیان هەبێت بۆ قەبارەی خێزانەکەی خۆیان. دەتوانیت بۆ لای پزیشکەکەت، کلینیکی تەندروستی سێکسی یان پلاندانانی خێزان بچیت بۆ باسکردنی ئەمە بە نهێنی و ڕێگایەک وەبگریت بۆ ڕێگری کردن لە دووگیان بوون لە بۆ خۆت گونجاوە، بەخۆڕایی.

حەبی ڕیگریکردن لە دووگیانیش دەکرێت بەکاربێن بۆ چارەسەرکردن و بەڕێوەبردنی هەندێک لە دۆخە پزیشکیەکان.

15 ڕێگای ڕێگری کردن لە دووگیان بوون بەخۆڕایی لە NHS بەردەستن. ئەمە بە حەبی ڕێگری کردن لە دووگیانی دەست پێدەکات کە پێویستە لە کاتی هەموو سەرجێییەک بەکاربێت تا ڕێگری کردن لە دووگیان بوونی درێژخایەن لە ڕێگەی بەستان.

گەرچی پیاوان و ئافرەتان بەرپرسیارن لە ڕێگری کردن لە دووگیان بوون، جێگەی سەرنجە کە زۆرینەی بەرپرسیاریەتی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون دەکەوێتە ئەستۆی ئافرەتان، بۆیە ڕەنگە گرنگ بێت کە لە بژاردە و مافەکانی خۆت ئاگادار بکرێیتەوە.

جۆرە جیاوازەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون بۆ ئافرەتان گونجاون، بەگوێرەی چەندین گۆڕاو. چاودێری ڕێگری لە دووگیانی پێویستە گشت کاتێك ڕەزامەندی خۆتی لەگەڵدا بێت. ئەگەر جۆرێکی دیاریکراوی ڕێگری کردن لە دووگیان بوونت لە لایەن کارمەندێکی پزیشکیەوە پێدرا، هۆکارەکانی پێشنیارکردنی هەر بژاردەیەک پێویستە بۆت ڕوون بکرێتەوە کاتت پێ بدرێت بۆ ڕەچاوکردنی ئەوەی ئایا ئەمە بۆ تۆ دروستە یان نا. ئەم وێبسایتانەی خوارەوە زانیاریت پێدەدات دەربارەی بژاردەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون و دەکرێت بۆ تۆ سوودبەخش بێت.

کلینیکی بروک (The Brook clinic) نامرازێکی ئۆنلاینی هەیە کە یارمەتیت دەدات لە هەڵسەنگاندنی بژاردەکانی ڕێگری کردن لە دووگیانی لە سەر بنەمای وەڵامدانەوەی زنجیرەیەک پرسیار.

Contraception Choices بریتیە لە وێبسایتێک کە دان بەوە دادەنێت زۆرێک لە بژاردەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون بەربەستیان هەیە و زانیاری ڕاشکاوانە پێشکەش دەکات بۆ یارمەتیدانت لە هەڵسەنگاندنی لایەنە ئەرێنی و نەرێنیەکانی بژاردە جیاوازەکان.

LDown وێبسایتێکە کە تیایدا ئافرەتان دەتوانن پێداچوونەوەی خۆیان دەربارەی ئەزموونی خۆیان بنووسن بۆ جۆرە جیاوازەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون.

وێبسایتی NHSی ئینگلترا زانیاری زۆری تێدایە دەربارەی جۆرە جیاوازەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون و نیگەرانی باوی هەیە.

Sexwise کەناڵێکی YouTubeی هەیە کە ڤیدیۆی زانیاریداری هەیە دەربارەی زانیاریە هەڵە باوەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون.

Unity Sexual Health کوێزێکی ئۆنلاینی هەیە کە وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە دەربارەی هەندێک بیروباوەڕی باو دەربارەی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون.

یەک هۆکاری تایبەتی گرنگ ئەوەیە کە زۆرینەی بژاردەکانی ڕێگری کردن لە دووگیان بوون ڕێگری لە دژی نەخۆشی گوازراوە لەڕێگە سێکس ناکەن. کۆندۆم تاکە ڕێگای ڕێگری کردن لە دووگیان بوون کە یارمەتیدەرە لە پارێزگاریکردن لە دژی دوو گیانی و نەخۆشیەکان.

نەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگە سێکس

نەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگە سێکس (STI) لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێتەوە لە ڕێگەی سێکسکردنی نەپارێزراو یان بەرکەوتنی ئەندامی زاوزێ.

STI دەکرێت کۆمەڵێک نیشانەی ناخۆشی هەبێت، بەڵام هەروەها دەکرێت بۆ چەندین ساڵ بە بێ بوونی نیشانەش بن بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی STI و نیشانەکانیان سەیری وێبسایتی کلینیکی تەندروستی سێکسی ناوخۆییت بکە (شار/شارۆچکە + "تەندروستی سێکسی" (sexual helath) لە ناو بزوێنەری گەڕانەکە بنووسە) بۆ زانیاری وەرگێڕدراو، خزمەتگوزاری تەندروستی سێکسی لیدز (Leeds) ئامرازێکی هەیە کە وەرگێڕان دەکات بۆ وێبسایتەکەی خۆی. تکایە سەرنجی ئەوە بدە کە ئەمە لە ڕێگەی ئامرازێکی وەرگێڕانی خودکارە بۆیە ڕەنگە تەواو وورد نەبێت.

ئامۆژگاریەکانی NHS:

- ئەگەر نیگەرانیت هەیە کە STIیت هەیە، بە زووترین کات بڕۆ بۆکلینیکی تەندروستی سێکسی بڕۆ بۆ پشکنینێک.
- سەرجێی مەکە، بەلەخۆگرتنی سێکس لەڕێگەی دەم، بێ کۆندۆم تا پشکنینەکەت دەکەیت.
- دەکرێت تووشی STI بیت بە بێ ئەوەی پێی بزانیت و هاوبەشەکەشتی تووش بکەیت لە کاتی سێکس کردن.

پشکنینی ئاسایی تەندروستی سێکسیش پێشنیارکراوە بۆ ئەو کەسانەی لە ڕووی سێکسیەوە چالاکن. **پشکنینی** STI بریتیە لە پشکنینێک بۆ ئەو کەسانەی نیشانەیان نیە، بەڵام ئەوانەی دەیانەوێت پشکنین بکەن کە نەخۆشییان نیە. زۆر نەخۆشیە گوازراوەکان لەڕێگە سێکس چارەسەر دەکرێن یان کۆنترۆڵ دەکرێن، بە تایبەتی ئەگەر زوو دەسنیشان بکرێن.

هەروەها دەشێت داوای کیتێکی پشکنینی ماڵەوەی بەخۆرایی بکەیت بۆ پشکنینی هەندێک لە نەخۆشیەکان بەگوێرەی ئەوەی لە کوێی بەریتانیا دەژیت.

دوو گیانی بێمەبەست و لەباربردن

ئەگەر ئافرەتێکی دووگیانیت و نازانیت لە دووگیانیەکەت بەردەوام بیت یان نا، ئەوە چەند بژاردەیەکت هەیە. لەباربردن ڕێکارێکە بۆ کۆتای هێنان بە دووگیانی. هەروەها هەندێک جار وەک کۆتای هێنان بە دووگیانی ناو دەبرێت. دووگیانیەکە یان لە ڕێگەی وەرگرتن دەرمان یان ئەنجامدانی نەشتەرگەریەوە کۆتایی پێدەهێنرێت.

لە بەریتانیا، لەباربردن یاساییە و تا هەندێک کاتی دیاریکراو بەخۆراییە، بەڵام جیاوازی ناوچەیی هەیە دەربارەی چۆنیەتی دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریەکان. لێرە NHS زانیاری زیاتری هەیە دەربارەی لەباربردن. هەروەها ئافرەتان دەتوانن زانیاری زیاتر بدۆزنەوە لە ڕێگەی پەیوەندیکردن بە:

خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری دووگیانی بەریتانی ئەگەر لە ئینگلترا، سکۆتلەندە یان وێیلز دایت. وێبسایتی خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری دووگیانی بەریتانی (BPAS) دوگمەیەکی لە سەرەوە هەیە کە دەتوانیت لەوێوە زمانێک دەسنیشان بکەیت تا وێبسایتەکەی بۆ وەربگێڕدرێت.

bpas.org

Text Only Version A | A | A Select Language

BPAS
British Pregnancy Advisory Service

ئەگەر لە ئیرلەندای باکووریت، دەتوانیت بە ئۆنلاین پەیوەندی بە Informing Choices NI بکەیت یان لە ڕێگەی تەلەفۆن: 02890316100

نەخۆشی ئافرەتان

لە سیستەمی تەندروستی بەریتانیا خزمەتگوزاری نەخۆشی ئافرەتان بە شێوەیەکی گشتی لە ناو کرداری گشتیدایە.

وەک بەشێک لە **پشکنینی ئاسایی ملی منداڵدان** (هەندێك جار پێی دەوترێت "پشکنینی لەکە") پێشکەشی گشت ئافرەتان و ئەو کەسانە دەکرێت کە تەمەنیان 25 بۆ 64 ساڵانە.

- پشکنینی ملی منداڵدان پشکنین بۆ تەندروستی ملی منداڵدان دەکات.
- بۆ پشکنینی تەندروستی خانەکانی ملی منداڵدانە لە بوونی هەر گۆڕانکاریەکان و حاڵەتێکی ناسروشتی، بۆ ڕێگری کردن لەوەی خانە ناسروشتیەکان بۆ شێرپەنجە بگۆڕێن.
- گشت ئافرەتان و خەڵکێکی تەمەن 25 بۆ 64 ساڵان پێویستە بانگێشت بکرێن بە نووسراو، و هەموو 3-5 ساڵ جارێک دووبارە بپشکنرێنەوە، بەگوێرەی تەمەنیان.
- لە ماوەی دیمانەکە، نموونەیەکی بچووکی خانەکان لە ملی منداڵدانەوە وەردەگیرێن.
- ئەنجامەکان لە ڕێگەی نووسراو پێشکەش دەکرێن، بە شێوەیەکی گشتی لە ماوەی 2 هەفتە دەبێت. ئەوە ڕوون دەکاتەوە دواتر چی ڕوودەدات - ئایا پشکنینەکە ڕوون بووە یان ئەگەر لێکۆڵینەوەی زیاتر پێویست بێت. گرنگە کەوا دڵنیا بیت پزیشکەکەت زانیاریەکانی پەیوەندیکردنی تازەی تۆ لایە بۆ دڵنیاکردنەوە لەوەی ئەنجامەکان بە تۆ دەگەن.
- بە ئۆنلاین یان بە تەلەفۆن پەیوەندی بە بنکەی پزیشکەکەت بکە ئەگەر هەست دەکەیت خەریکە پشکنینی ملی منداڵدان بکەیت بەڵام بانگێشتکردنت بۆ ڕەوانە نەکراوە.
- هەوڵ مەدە پشکنینی ملی منداڵدان دوا بخەیت. یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان بۆ ئەوەی خۆت لە شێرپەنجەی ملی منداڵدان بپارێزیت.

دەتوانیت لێرە زانیاری زیاترت بدۆزیتەوە دەربارەی ئەوەی لە دیمانەی پشکنینی ملی منداڵدان چاوەڕوانی چی بکەیت. پشکنینی ملی منداڵدان تەنها بە ڕەزامەندی خۆت دەکرێت. تۆ کۆنترۆڵی پشکنینەکە دەکەیت و هەموو کاتێک دەتوانیت داوا لە پەرستارەکە بکەیت بوەستێت.

شێواندنی ئەندامی زاوزێی مێینە

شێواندنی ئەندامی زاوزێی مێینە (FGM) ئەو چەمکەیە بۆ گشت کردارەکان بەکاردێت کەتیایدا لابردنی بەشێک یان کۆی ئەندامی زاوزێی مێینە دەگرێتەوە یان هەر بریندارێک بۆ ئەندامی زاوزێی مێینە بە بێ هۆکاری پزیشکی.FGM زۆرجار لە سەر کچانی گەنج ئەنجام دەدرێت لە نێوان تەمەن منداڵی و 15 ساڵیدا. زۆرجار وەک 'بڕین'، 'خەتەنەی مێینە'، 'دەست پێکردن'، 'سونەت' و 'خەتەنەی فیرعەونی' ناو دەبرێت.

ئەو تەمەنەی کە تیایدا FGM ئەنجام دەدرێت هەمەجۆرە و ڕەنگە کەمێک دوای لە دایک بوون، لە ماوەی منداڵی یان هەرزەکاری، کەمێک پێش هاوسەرگیری یان لە ماوەی یەکەم دووگیانی ئافرەت ئەنجام بدرێت.

زۆرجار کردارێکی ترۆمایی و توندوتیژە بۆ قوربانیەکە و دەکرێت بە چەندین شێوە ببێتە هۆی ئازاردان. کردارەکە دەکرێت ببێتە هۆی ئازار و ڕەنگە دەرەنجامی دەستبەجێ و/یان درێژخایەن هەبێت، بەلەخۆگرتنی کێشەی تەندروستی عەقڵی یان کێشەی منداڵ بوون، کە دەبێتە هۆی مەترسی بۆ سەر منداڵ و دایکەکە و/یان مردنیش. لە بەریتانیا ناياساییە و ئەگەر لە سەر منداڵان ئەنجام بدرێت ئەوە بریتیە لە مامەڵەی خراپ لەگەڵ منداڵان.

کاریگەریەکانی FGM

- ژانی بەردەوام
- ئازار و کێشە لە کاتی سێکسکردن
- نەخۆشی دووبارە بووەوە، کە دەکرێت ببێتە هۆی نەزۆکی
- خوێنهاتن، کیس و قونێر
- کێشە لە کاتی میزکردن یان ڕاگرتنی میز (میز ڕانەگرتن)
- خەمۆکی، بیرکەوتنەوە و خود - ئازاردان
- کێشە لە کاتی منداڵ بوون، کە دەکرێت کار بکاتە سەر ژیانی دایك و منداڵەکە

ئەنجامدانی یان ڕێکخستنی FGM سەرپێچیەکی تاوانکارییە: ئەمە واتە کە ئەنجامدانی FGM سەرپێچیەکی تاوانکارییە.

- ئەگەر تۆ (قوربانیەکە) لە بەریتانیا دەژیت، ئەو کات سەرپێچیەکی تاوانکارییە جا کرداری FGM کە لە بەریتانیا یان دەرەوەی وولات ڕوو بدات.
- هەروەها یارمەتیدان یان هاندانی کچێک یان ئافرەتێک بۆ ئەنجامدانی FGM بۆخۆی سەرپێچیەکی تاوانکارییە.
- ئەگەر کەسێک تاوانبار دەرچێت لە سەرپێچی تاوانی FGM ئەوە ڕووبەڕووی 14 ساڵ بەندکردن دەبێتەوە.

کەی دەبێتە نەشتەرگەریەک نەوەک سەرپێچیەی تاوانکاریی؟

- سەرپێچیەکی تاوانکاریی نیە بۆ کارمەندێکی پزیشکی کە لە بەریتانیا تۆمارکراوە نەشتەرگەریەک ئەنجام بدات کە بۆ تەندروستی ئافرەت یان کچەکە پێویستە.
- ئەگەر کارمەندە پزیشکیەکە لە دەرەوەی بەریتانیا تۆمارکرا بێت، دادگا بڕیار لە سەر ڕاستیەکانی کەیسەکە دەدات ئایا کردارێکی پزیشکی یاساییە یان ئایا تاوانێکی FGM ئەنجامدراوە.

ئەرکی هەواڵدان: لە مانگی تشرینی یەکەمی ساڵی 2015ەوە، مامۆستایان، کارمەندانی چاودێری تەندروستی و کارمەندی چاودێری کۆمەڵایەتی لە ئینگلتەرا و وێیلز لە ژێر ئەرکی یاساییدان بۆ هەواڵدان بە پۆلیس ئەگەر بزانن کچێکی ژێر تەمەنی 18 ساڵی تووشی FGM بووە. پێویستە کارمەندەکە بە شێوەی زارەکی یان بە نووسین ئاگاداری پۆلیس بکاتەوە لە ماوەی 1 مانگ لە دوای زانینی ڕوودانی FGMەکە.

ئەگەر کەسێک لە مەترسی دەستبەجێ دابێت، دەستبەجێ پەیوەندی بە پۆلیس بکە لە ڕێگەی ژمارە 999.

ئەگەر نیگەرانیت کەوا ڕەنگە کەسێک لە مەترسیدابێت، پەیوەندی بە **هێڵی یارمەتی NSPCC** بکە بە ژمارە 08000283550 یان بە fgmhelp@nspcc.org.uk. هەروەها دەتوانیت فۆرمێکی ئۆنلاین پڕ بکەیتەوە.

ئەگەر لە ژێر فشاردایت کەوا FGM لە سەر کچەکەت ئەنجام دەدرێت، داوای یارمەتی لە پزیشکی گشتی، سەردانیکەری تەندروستی یان کارمەندێکی تری تەندروستی بکە، یان پەیوەندی بە هێڵی یارمەتی NSPCC بکە.

ئەگەر FGMت بۆ کراوە، دەتوانیت یارمەتی لە پزیشکی ئافرەتانی تایبەتمەندی NHS یان خزمەتگوزاری FGM وەربگریت - دەربارەی خزمەتگوزاریەکان لە ناوچەکەت پرسیار لە پزیشکی گشتیت، مامان یان هەر کارمەندێکی تری چاودێری تەندروستی بکە.

زانیاری زیاتر، بەلەخۆگرتنی نامیلکەی وەرگێڕدراو دەربارەی FGM دەکرێت لە سەر وێبسایتی NHS دەست بخرێت.

تۆری پشتیوانی FGM و ئافرەتانی جیهان (Womankind Worldwide) پۆلینی ئەو ڕێکخراوانە دەکات کە لە بەریتانیا دەتوانن پشتیوانی پێشکەشی ڕزگاربووان بکەن.

دووگیانی

وێبسایتی NHS زانیاری هەیە دەربارەی **نیشانەکان و کۆنیشانەکانی دووگیانی**.

ئەگەر دوو گیانیت ئەوە شایستەی **چاودێری دایکایەتی بەخۆڕایی NHSیت** ئەگەر لەو کاتەی چاودێری دۆخی پەنابەری، پاراستنی مرۆیی یان پاراستنی کاتییت پێدەدرێت.

تەنانەت ئەگەر شایستەی چاودێری بەخۆڕاییش نەبیت، ناکرێت چاودێریت پێشکەش نەکرێت ئەگەر لە کاتی وەرگرتنی چاودێریەکە نەتوانیت پارە بدەیت. زۆر گرنگە بۆ تەندروستی خۆت و منداڵەکەت کە بچیتە **چاودێری دایکایەتی** تەنانەت ئەگەر نەتوانیت پارەش بدەیت.

زانیاری زۆر لە سەر وێبسایتی NHS هەیە دەربارەی **چاودێری دووگیانی** بەلەخۆگرتنی:

- ئامۆژگاری دەربارەی پلاندانانی دووگیانی و چۆنیەتی زانینی ئەوەی دووگیانیت
- چی ڕوودەدات و ئەو شتانەی بیریان لێ بکەیتەوە کاتێک بۆ یەکەم جار دووگیان دەبیت
- پشکنینەکان و چاودێری بەر لە دایک بوون کە دەکرێت هەت بێت
- چۆنیەتی بایەخدان بە خۆت و منداڵەکەت لەو کاتەی دووگیانیت
- هەفتە بە هەفتە چاوەڕوانی چی بکەیت لە دووگیانیەکەت
- چی بکەیت دەربارەی نیشانە باوەکان، کێشەکان و ئاڵۆزبوونەکانی ئێستا
- چۆن بزانیت کاتی منداڵ بوونتە و چی ڕوودەدات لە ماوەی منداڵ بوون
- ئامۆژگاری بۆ ئەو شتانەی ڕەنگە پشتیوانیت بۆیان بوێت لە ماوە دووگیانی

Birthrights ڕێکخراوێکە کە **زانیاری** پێشکەش دەکات دەربارەی مافەکانت و یاسا لە بواری دووگیانی و منداڵ بوون لە سەر وێبسایتەکەیان.

شاری سانکتواری (Sanctuary) فیلمێکی بە چەندین زمان بەرهەم هێناوە **بۆ ڕێنوێنیکردنی منداڵ بوون لە بەریتانیا**؛ ڕێنوێنی بۆ پەنابەران

ماتێرنیتی ئەکشن (Maternity Action) ڕێکخراوی تایبەتمەندن لە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری دەربارەی مافەکانی لەدایک بوون لە بەریتانیا. زانیاری تایبەت دەربارەی مافەکانی پشتیوانی دایکایەتی و سوودەکان بۆ پەنابەران **لێرە** پێشکەش دەکەن.

هەندێک ئافرەت لەو باوەڕەدان **کۆمەڵگەی هاوەڵ (Community Doulas)** دەکرێت سەرچاوەیەکی بەسوودی پشتیوانی بێت لە تەواوی ماوەی دووگیانی، لەدایک بوون و دوای لەدایک بوون. دولا (Doula) دڵنیای ئەوە دەکاتەوە کە ئافرەتانی دووگیان و خەڵکی بەردەوامی چاودێری، خوێندن وەردەگرن بۆ پشتیوانیکردنی بژاردە و هاوەڵیکردنی ژیرانە.

لەدەستدانی دووگیانی:

ئەگەر دووچاری لەدەستدانی دووگیانی بوویتەوە، سەرچاوەی یارمەتی بۆ ئەمەش **بەردەستن دەستەی لە باربردن (Miscarriage Association)** زانیاری پێشکەش دەکات و ڕەنگە قسەکردن لەگەڵ پزیشکەکەت گرنگ بێت.

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی

سەرەڕای تەندرووستیی جەستەیی، تەندروستی عەقڵش کاریگەری لە سەر کۆی تەندروستی و لەش ساغی هەیە. خەڵکی لە بەریتانیا چەمکی تەندروستی عەقڵی بەکاردێنن بۆ وەسفکردنی شێوازی بیرکردنەوە، هەستکردن یان کاردارنەوەیان بەرامبەر شتەکانی ناو ژیانی خۆیان. کێشەکانی تەندروستی عەقڵی دەکرێت ئەوە نیگەرانیانە بن کە هەموومان دووچاریان دەبین لە ئەنجامی ژیانی ڕۆژانە، یان زیاتر، بەهۆی کێشە درێژخایەنەکان. 1 لە 6 کەسی گەورە لە بەریتانیا دووچاری کێشە دەبنەوە ەل تەندروستی عەقڵیان و شتێکی باوە بۆ خەڵکی یارمەتی وەربگرن و هیچ شتێک نیە دەربارەی هەستی بە شەرمەزاری بکەیت.

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی لە سەر NHS بەخۆڕایین. پزیشکەکان دەتوانن ڕاوێژ و چارەسەر بۆ تەندروستی عاتیفی و عەقڵی بەخۆڕایی بدەن و ئەمەش هاوشێوەی کارەکەیان گرنگە وەک ڕاوێژدان لە سەر تەندرووستیی جەستەیی. هەندێک خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی هەن کە ڕێگە بە خەڵکی دەدەن خۆیان ئاڕاستە بکەن، وەک **باشترکردنی دەسگەیشتن بۆ**

چارەسەرە دەروونیەکان، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا پێویستیت بە ئاڕاستەکردنە لە پزیشکەکەی خۆتەوە بۆ دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی و چارەسەری دەروونی.

هەروەها ڕەنگە بزانیت کە خۆشگوزەرانی عەقڵی چەمکێکە زۆرجار لە بەریتانیا بەکاردێت بۆ باسکردنی ئەوەی چۆن هەست دەکەیت، چەندە بە باشی لەگەڵ ژیانی ڕۆژانە دەگونجێین یان لەکاتی ئێستادا چی گونجاو دەدرەکەوێت. خۆشگوزەرانی باشی عەقڵی بەو واتایە نیە کە گشت کاتێک خۆشحاڵیت یان ناکەوێتە ژێر کاریگەری ئەزموونەکانت. بەڵام خۆشگوزەرانی کەمی عەقڵی دەکرێت گونجان لەگەڵ ژیانی ڕۆژانە سەختتر بکات.

پزیشکانی جیهان سەرچاوەکانیان وەرگێراوە بۆ سەر چەندین زمان بە مەبەستی باشترکردنی خۆشگوزەرانی.

مایند (**Mind**) ڕێکخراوێکی خێرخوازی نیشتیمانی تەندروستی عەقڵنە. کۆمەڵێک زانیاری لە سەر وێبسایتەکەیان هەیە بەلەخۆگرتنی ڕێنوێنی دەربارەی ئەوەی لە کوێ دەست پێبکەیت لە کاتی گەڕان بۆ یارمەتی بۆ کێشەیەکی تەندروستی عەقڵی.

NHS وێبسایتێکی تایبەتی هەیە کە دیزاینکراوە بۆ پێشکەشکردنی سەرنجەکان لە سەر گەڕان بەدوای تەندروستی عەقڵی.

لە هەندێک ناوچە، **ئەنجومەنی پەنابەری (ئینگلترا)** خزمەتگوزاری پشتیوانی تەندروستی عەقڵی و چارەسەر پێشکەش دەکات. دەتوانیت لێرەدا سەیری ئەمە بکەیت.

دەکرێت دەسگەیشتن بە خزمەتگوزاریەکانی تەندروستی عەقڵی زەحمەت بێت و هەموو خزمەتگوزاریەکان بە باشی ئامادە نەکراون بۆ پشتیوانیکردنی پەنابەران. هەندێك جار دەکرێت لیستی چاوەڕوانکردنی درێژ هەبێت بۆ هەڵسەنگاندن یان خزمەتگوزاریەکانی چارەسەریی، و ڕێگاکان بۆ دەسگەیشتن بە پشتیوانی دەکرێت ئاڵۆز بن.

ئەگەر زانیت کەوا پێویستیت بە پشتیوانی تەندروستی عەقڵیە لە دۆخی قەیران دەتوانیت:

- پەیوەندی بە تیمی قەیرانی تەندروستی عەقڵی (تەنها ئینگلترا) بکە
- پەیوەندی بە 116123 بکە بۆ قسەکردن لەگەڵ ساماریتانس (Samaritans)
- پەیوەندی بە 111 بکە ئەگەر پێویستیت بە یارمەتی لەناکاوە بۆ تەندروستی عەقڵی، بەڵام فریاکەوتن نیە
- **پەیوەندی بە 999 بکە ئەگەر کەسێک لە مەترسیدا بێت** - بۆ نموونە، بە تووندی خۆیان بریندار کرد بێت یان بریکی زۆری دەرمانیان خواردووە یان هەست ناکەیت پارێزگاری لە خۆت یان کەسێکی تر بکەیت.

دۆخێکی فریاکەوتنی تەندروستی عەقڵی پێویستە هاوشێوەی فریاکەوتنی جەستەیی بەهەند وەربگیرێت. تۆ کاتی کەس بەفیڕۆ نادەیت.