

اللاجئات



مشروع التمكين والاتصال الإلكتروني

أهلا بكم!

اليوم سوف:

- نناقش كيفية الوصول إلى الخدمات

الصحية خلال كوفيد-19

- نناقش خدمات صحة المرأة في

المملكة المتحدة

- نناقش لقاح كوفيد-19



القواعد الأساسية



- مساحة سرية
- مساحة آمنة
- الهواتف في الوضع الصامت
- كن محترمًا
- لا تحكم على الآخرين
- تحدث واحدًا تلو الآخر
- اترك Zoom في الوضع الصامت في حالة عدم التحدث
- اسأل إذا كنت بحاجة إلى إعادة شيء ما!
- لا بأس إذا كنت لا تعرف أمر ما

الخدمات الصحية في المملكة المتحدة

- عيادات جراحة الطبيب العام
- أطباء الأسنان
- التقييمات الصحية
- العلاج في المستشفى
- الوصفات الطبية والصيدليات
- خدمات الصحة النفسية



يُعد العلاج الذي تقدمه هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) مجاني للجميع حين يتعلق الأمر بمرحلة العلاج، إلا أنه يُمكن دفع تكاليف بعض العلاجات التي تقدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية اعتمادًا على حالة الهجرة.

يمنح وضع اللاجئين الحق في تلقي رعاية صحية مجانية من هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

التغيرات في الخدمات الصحية

ما الفرق الواقع خلال كوفيد-19؟



- المواعيد عن بعد
- مزيد من المعلومات على الإنترنت
- نشر طرق أخرى للوصول إلى المعلومات الصحية: 111
- تأخير/إلغاء بعض الإجراءات الصحية ومن بينها العمليات
- إلغاء علاج الأسنان الذي تقدمه هيئة الخدمات الصحية الوطنية

أين يُمكنك العثور على معلومات حول الخدمات الصحية عبر الإنترنت؟

https://www.nhs.uk/ www.111.nhs.uk	إنجلترا
http://online.hscni.net/	إيرلندا الشمالية
https://www.nhsinform.scot/ www.nhs24.scot	اسكتلندا
www.111.wales.nhs.uk	ويلز

الوصول إلى الخدمات الصحية عبر الإنترنت

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location

يحتوي موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية على قائمة بجميع عيادات الجراحة في المملكة المتحدة.

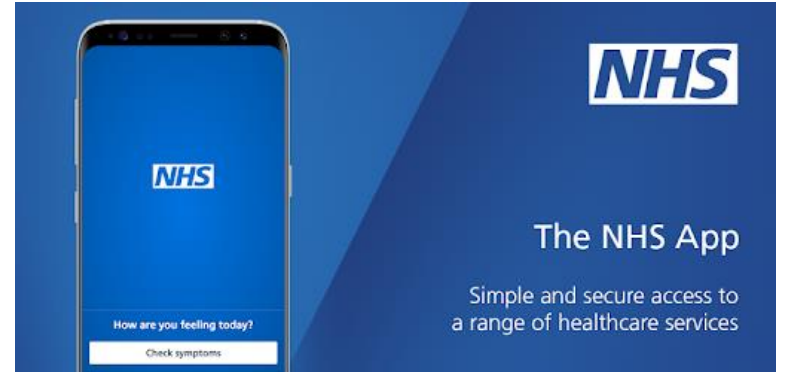
يُمكنك استخدام الموقع للتحقق من تقييمات أقرب عيادة جراحة طبيب عام لك.

تحقق من موقع عيادة جراحة الطبيب العام لمعرفة ما إذا كان يُمكنك التسجيل عبر الإنترنت.

يُمكنك عبر موقع الطبيب العام الإلكتروني الخاص بك أو تطبيق هيئة الخدمات الصحية الوطنية القيام بما يلي:


- طلب الوصفات الطبية المُكررة
- حجز مواعيد الطبيب العام

The power
of kindness



الوصول إلى الخدمات الصحية عبر الإنترنت

- إذا كانت تواجهك مشكلة طبية طارئة ولا تدري ماذا تفعل، يُمكنك الاتصال بالرقم **111**.
 - الخدمة متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع وتعمل في معظم أنحاء المملكة المتحدة باستخدام نفس رقم الهاتف. المكالمات التي تُجرى من الهواتف المحمولة والخطوط الأرضية على رقم 111 مجانية.
 - عند الاتصال، سيُطلب منك الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالأعراض التي تعاني منها، وبناءً على هذا التقييم، سيتم توصيلك بممرضة أو طبيب أسنان يعمل في حالات الطوارئ أو صيدلي أو طبيب عام حيث سيقدم لك النصيحة بشأن ما يتعين عليك فعله بعد ذلك.
 - كما يُمكنك طلب مترجمًا شفويًا أو تحريريًا إذا دعت الحاجة لذلك.
- يُمكن استخدام أداة معينة متوفرة عبر الإنترنت للحصول على المشورة الطبية ولكنها متوفرة باللغة الإنجليزية فقط.

 111.nhs.uk

NHS 111 online

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

✓	معلومات حول كيفية عمل النظام الصحي متضمنة المساعدة في تكاليف الرعاية الصحية
✓	معلومات عن الحالات والأعراض والعلاج
✓	معلومات حول كيفية العثور على الخدمات الصحية بالقرب منك وأماكن تواجدها، من بينها: العيادة العامة وأطباء الأسنان والرعاية العاجلة والحوادث والطوارئ

حياة المرأة



ماذا الذي تتوقعه في موعد الزيارة الصحية

1. لا يهم إذا تأخرت بضع دقائق عن موعد الطبيب – سيفحصونني للضرورة القيام بذلك لأنني لست على ما يرام.
2. يُمكن لطبيبي العام فحصي فقط بسبب مشكلة واحدة في كل مرة.
3. تُعاني والدتي المسنة أيضًا من مشكلة تريد مراجعة الطبيب بشأنها؛ يُمكنني إحضارها إلى مواعيدي، ويُمكن للطبيب فحصنا سوياً في نفس الوقت لتجنب القيام بزيارتين.
4. يتعين عليّ إحضار شخص ما يتحدث الإنجليزية إلى مواعيدي.
5. سأزور نفس الطبيب دائماً.

العوائق التي تحول دون الوصول إلى الخدمات الصحية

مشاكل تتعلق بجودة الرعاية الصحية	متخصصو الرعاية الصحية
اتخاذ قرار بشأن طلب المساعدة أم لا	التواصل واللغة

صحة المرأة

- الصحة الجنسية
- منع الحمل
- الأمراض المنقولة جنسيًا
- الحمل والإجهاض العارض
- طب النساء
- صحة الحمل والولادة وما بعد الحمل
- توقف الطمث
- السلامة الجنسية

"الصحة الجنسية هي حالة من السلامة الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية فيما يتعلق بالجنس؛ فلا يقتصر الأمر على غياب المرض أو الخلل الوظيفي أو العجز. وتتطلب الصحة الجنسية مقاربة إيجابية ومحترمة للحياة الجنسية والعلاقات الجنسية، فضلاً عن إمكانية الحصول على تجارب جنسية ممتعة وآمنة وخالية من الإكراه والتمييز والعنف. ومن أجل تحقيق الصحة الجنسية والحفاظ عليها، يجب احترام الحقوق الجنسية لجميع الأشخاص وحمايتهم والوفاء بها". – منظمة الصحة العالمية

منع الحمل

يُمكن لطبيبك العام أو عيادة الصحة الجنسية أو تنظيم الأسرة تقديم معلومات سرية حول وسائل منع الحمل وتحديد النسل مجانًا.

تختلف أنواع وسائل منع الحمل وتحديد النسل باختلاف المتغيرات. ويجب أن تتضمن رعاية منع الحمل وتحديد النسل موافقتك دائمًا.

يتمثل أحد العوامل الهامة بصفة خاصة في أن معظم خيارات منع الحمل لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا. ويُعد الواقي الذكري هو الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل التي تساعد على منع الحمل وتقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.

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

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

<https://theldown.com/>

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



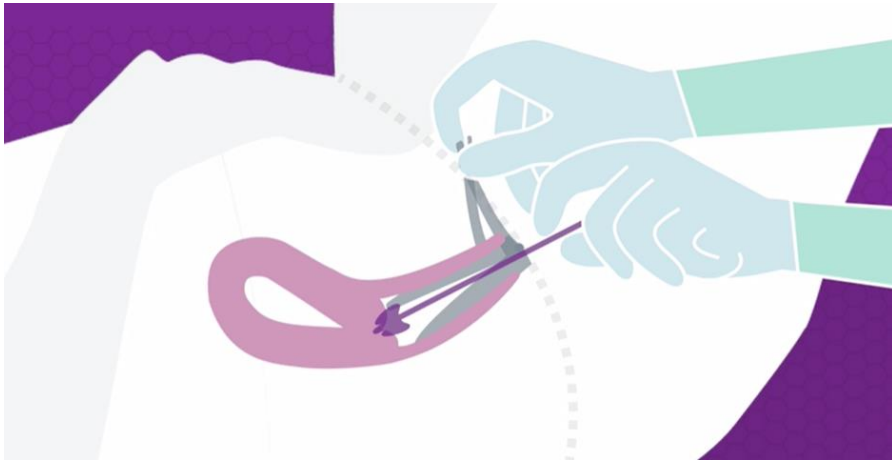
الأمراض المنقولة جنسيًا

- تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا (STI) من شخص إلى آخر من خلال الجنس غير الآمن أو الاتصال التناسلي.
- قد تحوز الأمراض المنقولة جنسيًا مجموعة من الأعراض غير السارة ولكنها قد تتواجد كذلك دون أي أعراض لسنوات عديدة
- يُمكن علاج معظم الأمراض المنقولة جنسيًا أو التحكم فيها، خاصة إذا تم تشخيصها مبكرًا.

تتصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية بما يلي:

- إذا كنت تشعر بالقلق إزاء إصابتك بمرض منقول جنسيًا، فإذهب إلى عيادة الصحة الجنسية لإجراء فحصًا طبيًا في أسرع وقت ممكن.
 - لا تمارس الجنس، وحتى الجنس الفموي، دون وافي ذكري حتى تُجري فحصك الطبي.
 - قد تكون مصابًا بمرض منقول جنسيًا دون معرفة ذلك وتصيب شريكك به أثناء ممارسة الجنس.
- كما توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بإجراء فحص منتظم للصحة الجنسية للأشخاص النشطين جنسيًا، بغض النظر عما إذا كانت الأعراض موجودة أم لا.

فحص عنق الرحم



يتحقق فحص عنق الرحم من صحة عنق الرحم. ويُعرف أيضًا باسم اختبار مسحة عنق الرحم.

يتمثل الغرض منه التحقق من صحة الخلايا الموجودة في عنق الرحم بحثًا عن أي تغييرات أو تشوهات، لمنع تحول أي خلايا غير طبيعية لخلايا سرطانية.

ويجب دعوة جميع النساء والأشخاص الذين يعانون من عنق الرحم الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 64 من خلال الخطابات وإعادة إجراء اختبارهم كل 3-5 سنوات، اعتمادًا على أعمارهم.

سيتم أخذ عينة صغيرة من الخلايا من عنق الرحم أثناء موعدة الزيارة.

وتُسلم النتائج عن طريق الخطابات، عادةً ما يستغرق الأمر أسبوعين تقريبًا، موضحة ما سيحدث بعد ذلك.

تواصل مع عيادة جراحة الطبيب العام عبر الإنترنت أو عبر الهاتف إذا كنت تعتقد أنه يتعين عليك الخضوع لإجراء فحص عنق الرحم ولكن لم تُرسل دعوة إليك.

حاولي عدم تأجيل فحص عنق الرحم، فهي إحدى أفضل الطرق لحماية نفسك من سرطان عنق الرحم.

صواب أو خطأ؟

1. موانع الحمل ليست مجانية في المملكة المتحدة

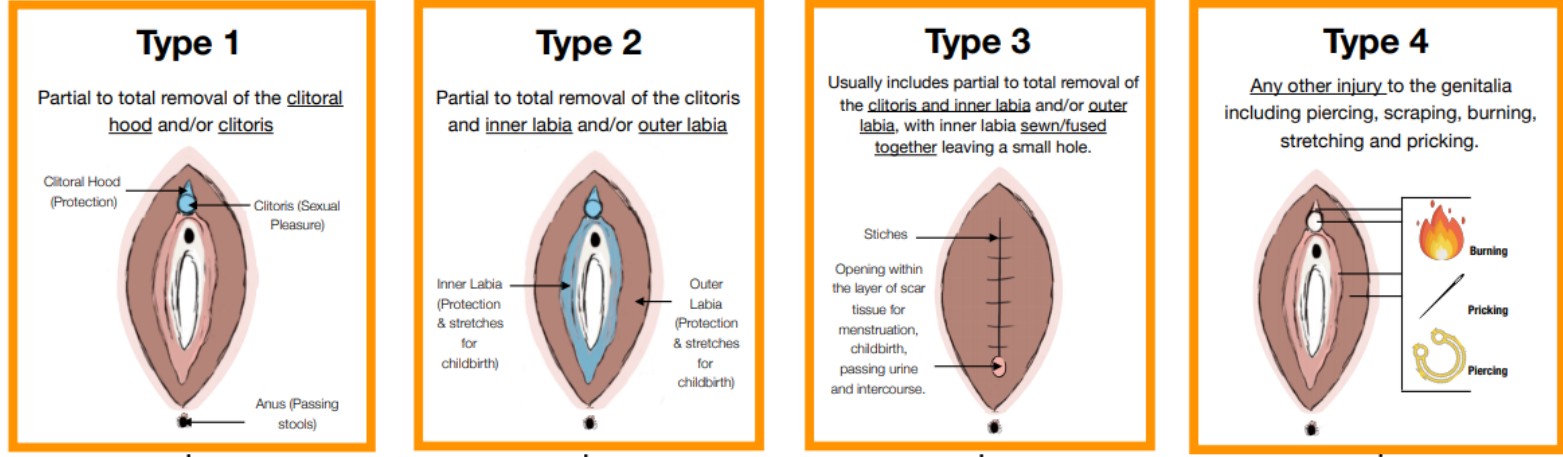
2. "حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ" ضرب من الخيال

3. الإجهاض غير قانوني في المملكة المتحدة.

4. لك مطلق الحرية في أن تدخل في علاقة مع شريك من نفس الجنس.



تشويه الأعضاء التناسلية للإناث (FGM)



ما هي العواقب الصحية لتشويه الأعضاء التناسلية للإناث؟

- الموت
- ألم شديد وشعور بالصدمة
- كسور الأطراف من الضغط
- إصابة الأنسجة المجاورة
- احتباس البول
- زيادة خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز
- التهابات الرحم والمهبل والحوض
- المشاكل النفسية الجنسية
- الحمل والولادة
- العجز الجنسي
- الصدمة والرجوع لذكريات الماضي
- العقم
- الصعوبات في الحيض

ما هو القانون؟

قانون تشويه الأعضاء التناسلية للإناث لعام 2003

- الاستئصال أو الختان أو التشويه بأي شكل من الأشكال
- يُدان الشخص بارتكاب جريمة إذا قام باستئصال أو ختان أو تشويه الشفرين الكبيرين أو الشفرين الصغيرين أو بظر الفتاة أو المرأة كليًا أو جزئيًا لأسباب غير طبية.
- من غير القانوني إجراء/ترتيب إجراء تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية على فتاة في المملكة المتحدة أو اصطحاب فتاة إلى الخارج.

قانون الجرائم الخطيرة لعام 2015

- توسيع صلاحيات القانون خارج الحدود الإقليمية لتوفير مزيد من الحماية للضحايا
- عدم الكشف عن هوية الضحية للضحايا
- أوامر الحماية
- واجب الإبلاغ الإلزامي للإبلاغ عن الحالات المعروفة لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية التي تنطبق على جميع المهنيين الخاضعين للوائح.
- إذا ارتكبت جريمة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية ضد فتاة دون سن 16 عامًا، فسيتمثل كل فرد حضر جريمة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية المسؤولية عن الفتاة بموجب هذه الجريمة الجديدة. وتبلغ العقوبة القصوى للجريمة الجديدة السجن سبع سنوات أو دفع غرامة مالية أو كليهما.

رعاية الأمومة



إذا كنتِ حاملاً، فيحق لكِ تلقي رعاية الأمومة المجانية من هيئة الخدمات الصحية الوطنية إذا تم منحكِ وضع اللاجئين أو الحماية الإنسانية أو الحماية المؤقتة في الوقت الذي تتلقين فيه هذه الرعاية.

- مرحلة ما قبل الولادة

- مرحلة الولادة

- مرحلة ما بعد الولادة

خدمات الصحة النفسية

تُعد خدمات الصحة النفسية مجانية في هيئة الخدمات الصحية الوطنية ولكن، في بعض الحالات، ستحتاج إلى إحالة من طبيبك العام لإمكانية تلقيها.

هناك بعض خدمات الصحة النفسية التي تسمح للأشخاص بإحالة أنفسهم.

تتمثل العلامات التحذيرية الخمس الرئيسية للمرض النفسي فيما يلي:

- جنون العظمة المفرط أو القلق أو التوتر.
- الحزن أو سرعة الانفعال طويل الأمد.
- التغيرات الشديدة في الحالة المزاجية.
- الانسحاب الاجتماعي.
- التغيرات الجذرية في نمط الأكل أو النوم

تلقى اللقاح ضد فيروس كوفيد-19



تلقى اللقاح ضد فيروس كوفيد-19

About the vaccine



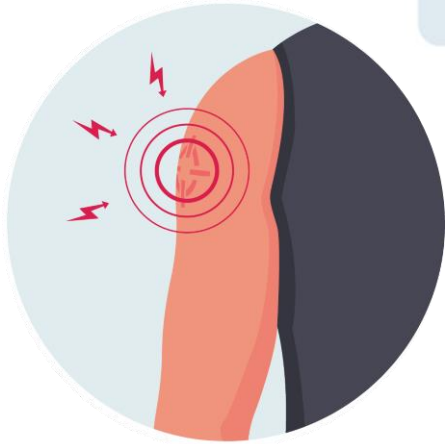
The Coronavirus vaccine is an injection



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



الآثار الجانبية:

ألم خفيف في الذراع في موضع الحقن.
طراوة لحم الذراع تستمر عادة من يوم إلى يومين.
يعاني بعض الأشخاص من التعب والصداع والأوجاع العامة وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا الخفيفة.

حتى وإن ظهرت عليك الأعراض بعد الجرعة الأولى، فلا تزال بحاجة إلى تناول الجرعة الثانية التي ستمنحك أفضل حماية ضد الفيروس.

بعد تلقي اللقاحات

كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتلقون اللقاح، زادت عملية الشفاء.
لا زالت فرصة استمرار **انتشار فيروس كورونا المستجد** قائمة حتى بعد تلقي اللقاح.



مما يعني ضرورة القيام بما يلي:

- الاستمرار في اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي
- ارتداء قناع في الأماكن التي يصعب فيها ملاحظة التباعد الاجتماعي
- الاستمرار في اتباع إرشادات الحماية إذا طُلب منك ذلك

تعرف على المزيد من هنا

المجموعات ذات الأولوية في المرحلة الأولى من لقاح كوفيد-19

ستُمنح الأولوية للمجموعات الوارد ذكرها كما يلي:

1. المقيمين في دور الرعاية والموظفين العاملين في دور الرعاية.
 2. الأشخاص ذوي 80 عامًا فما فوق والعاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية في الخطوط الأمامية.
 3. الأشخاص البالغ أعمارهم 75 عامًا فما فوق.
 4. الأفراد المعرضين للخطر سريريًا للغاية.
 5. البالغين من عمر 16 إلى 65 عامًا ومعرضين لخطر الإصابة بأمراض سريرية.
 6. الأشخاص البالغ أعمارهم 55/60 عامًا فما فوق.
 7. بقية السكان (تُحدد لاحقًا)
 8. إذا كنتِ حاملًا أو مرضعة، فيُرجى إخبار طبيبك قبل تلقي اللقاح.
- عند توفر المزيد من اللقاحات، ستُقدم للأشخاص الآخرين المعرضين للخطر في أقرب وقت ممكن.

الغش والاحتيال



احذر!

مثال على عملية احتيال:

عرض موعد لتلقي اللقاح بتكلفة معينة أو إرسال نص يوجه المتلقي إلى موقع إلكتروني مزيف خاص بهيئة الخدمات الصحية الوطنية بطريقة مقنعة مع رابط الحجز.

**سيكون لقاح كوفيد-19 مجاني دائماً في المملكة المتحدة وستُسلمه
هيئة الخدمات الصحية الوطنية.**

لن يؤدي حجز تلقي لقاح كوفيد-19 الحقيقي المُقدم من هيئة الخدمات الصحية الوطنية نهائيًا إلى ما يلي:

- طلب تفاصيل حسابك البنكي أو بطاقتك.
- طلب رقم التعريف الشخصي أو كلمة المرور البنكية.
- طلب الضغط على زر على لوحة المفاتيح الخاصة بك عند التحدث عبر الهاتف
- طلب إرسال رسالة نصية لتأكيد الحجز
- لن تصل هيئة الخدمات الصحية الوطنية إلى منزلك دون سابق إنذار لتلقي اللقاح أبدًا.
- لن تطلب هيئة الخدمات الصحية الوطنية منك أبدًا إثبات هويتك عن طريق إرسال نسخ من المستندات الشخصية مثل جواز السفر أو رخصة القيادة أو الفواتير أو قسائم الدفع.

تعرف على المزيد من [هنا Action Fraud](#)

الكلمات المفتاحية

منع الحمل – يمنع الحمل عن طريق التدخل في العملية الطبيعية للإباضة والتخصيب والزرع.

الطبيب العام (GP) - الطبيب العام هو طبيب الأسرة ونقطة الاتصال الرئيسية للوصول إلى الرعاية الصحية العامة

الصحة العامة - صحة السكان، بما في ذلك الوقاية من الأمراض المعدية.

الصحة الجنسية - نهج إيجابي ومحترم للحياة الجنسية والعلاقات الجنسية، فضلاً عن إمكانية الحصول على تجارب جنسية ممتعة وآمنة وخالية من الإكراه والتمييز والعنف؛ فلا يقتصر الأمر على غياب المرض أو الخلل الوظيفي أو العجز.

الأمراض المنقولة جنسياً – عدوى أو مرض ينتقلان من شخص إلى آخر من خلال الجنس غير الآمن أو الاتصال التناسلي.

اللقاح – علاج للتحصين ضد المرض