

زنان پناهنده



پروژه توانمندسازی
دیجی تالی

جلسه 4 - صحت زنان



The power
of kindness

موضوعات امروز:

- بحث در باره دست‌رسی زنان
به خدمات صحتی در جریان
COVID-19
- بحث در باره خدمات صحتی در
بریتانیا
- بحث در باره واکسین
COVID-19



قواعد اساسی

- فضای محرمانه
- فضای مصوّن
- تنه‌ها فضای زنانه
- تلفون‌ها در حالت بی صدا باشد
- احترام را مراعات کنید
- کسی را قضاوت نکنید
- در یک زمان یک نفر باید صحبت کند
- اگر صحبت نمی‌کنید Zoom را بی صدا کنید
- سوال کنید اگر نیازی به تکرار دارید یا خیر!

- مشکلی نیست اگر نمی‌دانید



خدمات صحتی در بریتانیا



- جراحی های امراض عمومی
- داکتران دندان
- ارزیابی های صحتی
- تداوی در شفابخانه
- تجویز/نسخه های دوائی و درملتونها
- خدمات صحتی روانی

تداوی خدمات صحتی ملی (NHS) در مرحله تداوی به طور جهانی رایگان است. با این حال، نظریه وضعیت مهاجرت، می توان برای برخی از تداوی های خدمات صحتی ملی پول پرداخت کرد.

وضعیت پناهندگی حق مراقبت رایگان خدمات صحتی ملی را فراهم می کند.

تغییرات در خدمات صحت

چه چیز در جریان COVID-19 متفاوت است؟

- تعین وعده ملاقات از راه دور
 - معالومات بیشتر بطور آنلاین
 - همگانی سازی راه های دیگر دسترسی به خدمات
- صحت: 111

- تأخیر/ لغو برخی پروسیجرهای صحت، از جمله عملیات
- تداونی داکتر دندان خدمات صحت ملی NHS لغو شد.



از کجا می توانم معاینات آنلاین در مورد خدمات صحی پیدا کنم؟

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

دست‌رسی آن‌لاین به خدمات صحتی

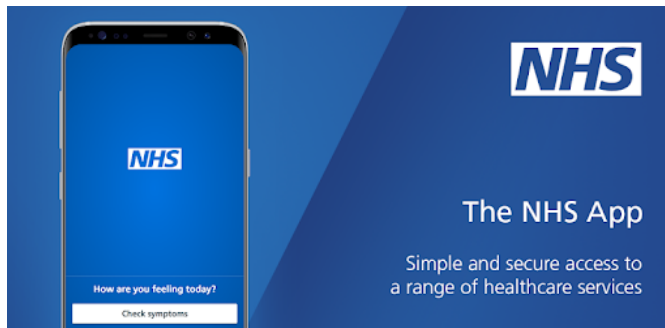
وبسایت خدمات صحتی ملی NHS لیست از تمام داکتر عمومی GP در بریتانیا را دارد. می‌توانید از آن بخاطر پیدا نمودن نزدیکی‌ترین داکتر عمومی GP استفاده و چک کنید. وبسایت داکتر عمومی GP را چک کنید تا ببینید که آن‌لاین راجستر کرده می‌توانید یا خیر.

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location



از طریق وبسایت داکتر عمومی GP یا اپلیکیشن خدمات صحتی ملی NHS نیز می‌توانید:

- نسخه قبلی را سفارش بدهید
- وقت ملاقات با داکتر عمومی GP را تعیین کنید.

The power
of kindness

دست‌رسی آن‌لای‌ن به خدمات ص‌ح‌ی

- اگر مشکل طبی فوری دارید و نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید، می‌توانید با شماره **111** تماس بگیرید.
- این خدمات **24** ساعت شبانه روز و **7** روز هفته در دسترس است و در اکثر نقاط بریتانیا با استفاده از همان شماره تلفون کار می‌کند.
- تماس با شماره **111** از طریق تلفون همراه و تلفون ثابت رایگان است.
- هنگام تماس، از شما خواسته می‌شود که به سؤالاتی در مورد علائم خود پاسخ دهید و براساس به این ارزیابی، به یک نرس، داکتر دندان امبولانس، درملتون یا داکتر عمومی وصل خواهید شد که سپس به شما توصیه می‌کند که چه کاری انجام دهید.
- همچنین در صورت نیاز می‌توانید از ترجمان یا مترجم درخواست کنید.
- همچنین یک وسیله آنالین وجود دارد که می‌توانید برای مشاوره ص‌ح‌ی استفاده شود، اما فقط به زبان انگلیسی موجود است.



111.nhs.uk



111 online

The power
of kindness

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 در مورد نحوه عملکرد نظام صحی، از جمله کمک در قسمت مصارف صحی	✓
معلومات در مورد شرایط، علائم و تداوی	✓
معلومات در مورد نحوه و مکان یافتن خدمات صحی در نزدیکی شما، از جمله: داکتر عمومی، داکتران دندان، مراقبت های فوری، حوادث و امبولانس	✓

صحت زنان



در یک وعده ملاقات صحی چه توقع باید داشت

1. مهم نیست که من چند دقیقه برای وعده ملاقات عمومی تاخیر داشته باشم . آنها من را خواهند دید زیرا مجبور هستند، زیرا صحت من خوب نیستم.
2. داکتر عمومی من فقط برای یک موضوع در یک زمان می تواند مرا ببیند.
3. مادر من من هم مشکلی دارد که می خواهد به داکتر مراجعه کند . من می توانم او را به وعده ملاقاتم بیاورم و هر دوی ما همزمان دیده شویم تا دوباره بخاطر او نزد داکتر نیایم.
4. در وعده ملاقات ام با داکتر، من باید کسی را با خودم ببرم که انگلیسی صحبت کند
5. همیشه من را همان داکتر می بیند و تداوی میکند.

موانع سد راه دست‌رسی به خدمات صحی

متخصصین صحی	مسائل مربوط به کیفیت خدمات صحی
ارتباطات و لسان	تصمیم‌گرفتن در باره این‌که آیا کمک بخواهید یا خیر

صحت زنان

- صحت جنسی
- جلوگیری از حاملگی
- عفونت های مقاربتی
- حاملگی ناخواسته و سقط جنین
- دانش امراض زنان/زایمان
- حاملگی، زایمان و سلامت بعد از حاملگی
- بهداشت قاعدگی
- سلامت جنسی

«صحت جنسی وضعیتی از رفاه جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی در رابطه با تمایلات جنسی است. این عمل فقط نبود مریضی، اختلال عملکرد یا ناتوانی نیست. سلامت جنسی مستلزم رویکردی مثبت و قابل احترام به جنسیت و روابط جنسی و همچنین امکان داشتن تجربیات جنسی لذت بخش و ایمن، عاری از اجبار، تبعیض و خشونت است. برای دستیابی و حفظ سلامت جنسی، حقوق جنسی همه افراد باید محترم شمرده شود، محافظت شود و تحقق یابد.» – سازمان صحت جهانی

جلو گیری از حاملگی

داکتر عمومی **GP** شما، یک کلینیک صحت جنسی یا تنظیم خانواده می توانند معلومات محرمانه ای را در مورد جلوگیری از حاملگی به صورت رایگان ارائه دهند. انواع مختلف پیشگیری از حاملگی نظر به متغیرهای مختلفی برای زنان متفاوت است. مراقبت های پیشگیری از حاملگی باید همیشه شامل رضایت شما باشد.

یکی از عوامل مهم این است که اکثر گزینه های پیشگیری از حاملگی در برابر عفونت های مقاربتی محافظت نمی کنند. کاندوم تنها روش پیشگیری از حاملگی است که به محافظت در برابر حاملگی و امراض مقاربتی کمک می کند.

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

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

<https://theldown.com/>

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



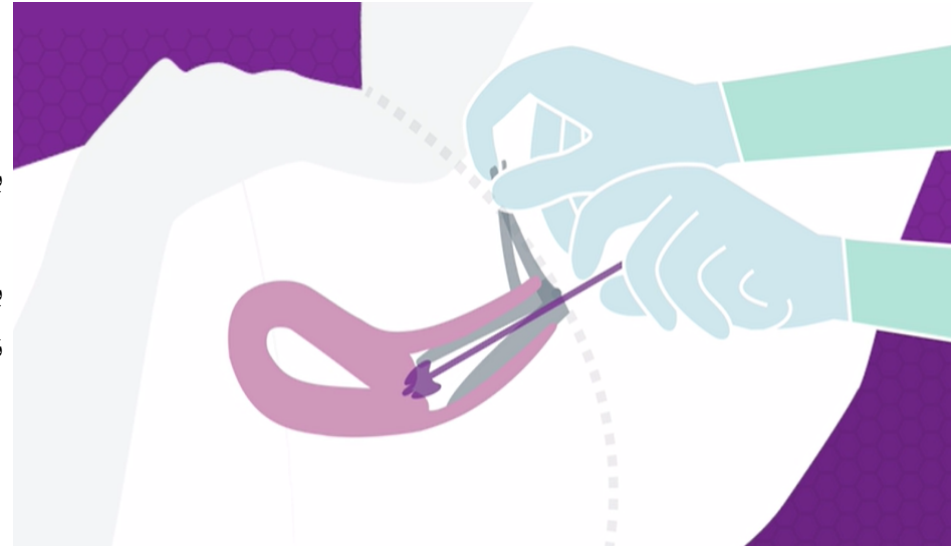
عفونت های مقاربتی جنسی

- عفونت های مقاربتی جنسی (STIs) از طریق رابطه جنسی محافظت نشده یا تناسلی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود.
 - عفونت های مقاربتی جنسی می توانند طیف وسیعی از علائم ناخوشایند داشته باشند، اما می توانند بدون هیچ علامتی برای سال ها وجود داشته باشند.
 - بیشتر عفونت های مقاربتی جنسی قابل تداوی یا کنترل هستند، به خصوص اگر زود تشخیص داده شوند.
- توصیه های خدمات صحتی ملی NHS :**

- اگر نگران هستید که مبتلا به امراض مقاربت جنسی STI هستید، در اسرع وقت برای معاینه به کلینیک صحت جنسی بروید.
- تا زمانی که معاینه نشده اید، از رابطه جنسی، از جمله رابطه دهانی، بدون کاندوم خودداری کنید.
- شما می توانید بدون اینکه بدانید یک بیماری مقاربتی جنسی STI دارید و در حین رابطه جنسی شریک خود را آلوده کنید.
- چک و بررسی منظم صحت جنسی نیز برای افرادی که از نظر جنسی فعال هستند، صرف نظر از وجود علائم، برایشان توصیه می شود.

چک دهانه رحم

بررسی دهانه رحم صحت دهانه رحم شما را چک می کند و به آن به آن تست اسمیر / لکه نیز می گویند .
بررسی سلامت سلول های دهانه رحم از نظر هرگونه تغییر و ناهنجاری، برای جلوگیری از سرطانی شدن سلول های غیرطبیعی است .



همه زنان و افراد دارای دهانه رحم در سنین 25 تا 64 باید از طریق نامه دعوت شوند و نظر به سن آنها هر 3 تا 5 سال یکبار تست مجدد انجام دهند .
در جریان تعیین وعده ملاقات، نمونه / سمپل کوچکی از سلول ها از دهانه رحم گرفته می شود . معمولاً در طول 2 هفته، نتایج تست خود را از طریق نامه دریافت خواهید کرد . در آن تشریح خواهد شد که در آینده چه اتفاق می افتد .
اگر فکر می کنید که باید چک دهانه رحم را انجام دهید، اما دعوت نامه ای به شما ارسال نشده است، با داکتر عمومی خود به صورت آنلاین یا تلفونی تماس بگیرید .
سعی کنید چک دهانه رحم را به تعویق نیاورید . این یکی از بهترین راه ها برای محافظت از خود در برابر سرطان دهانه رحم است .

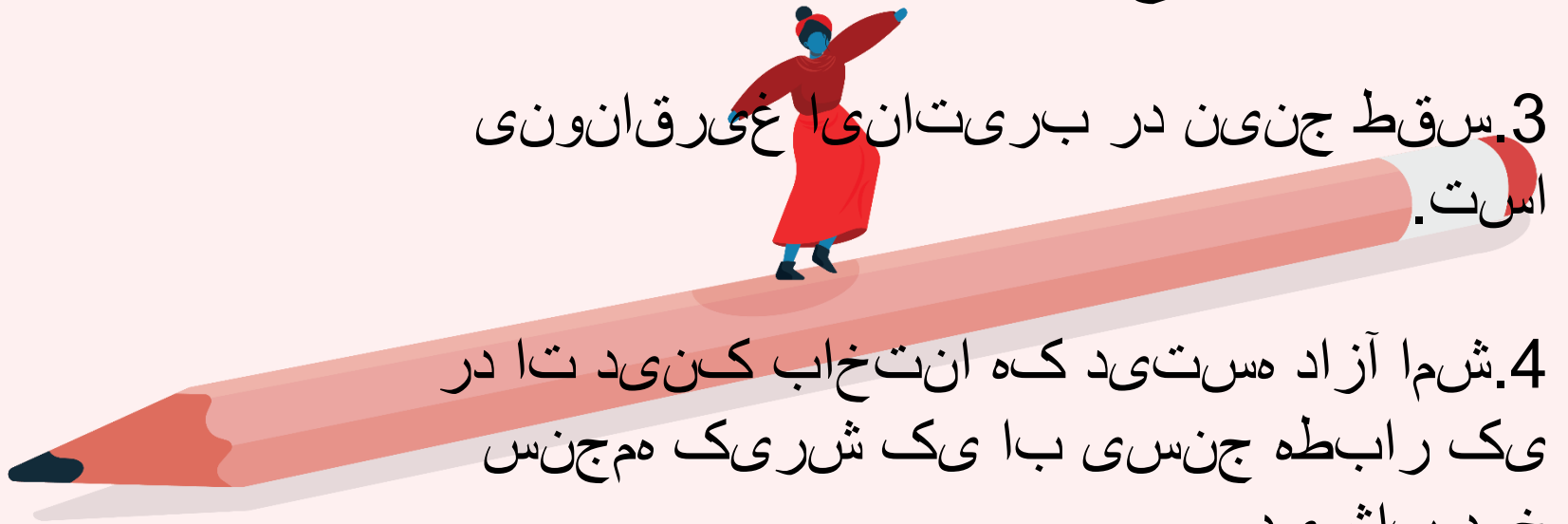
حقیقت یا دروغ؟

1. وسیله جلوگیری از حاملگی در
بریتانیا رایگان نیست

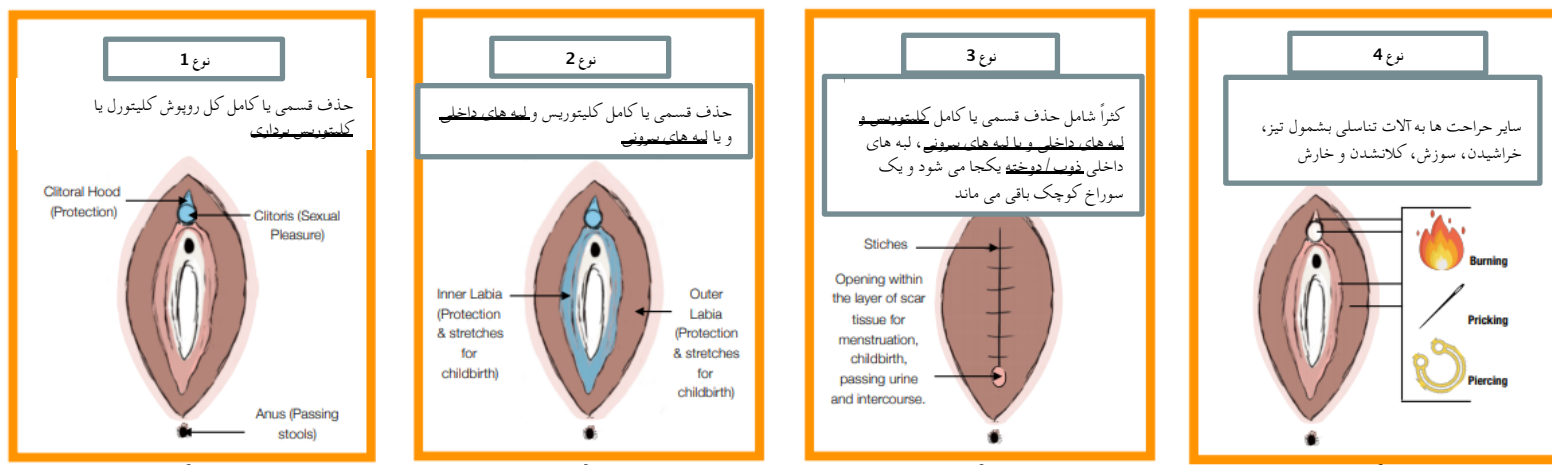
2. "قرص بعد از صبح" یک افسانه است.

3. سقط جنین در بریتانیا غیرقانونی
است.

4. شما آزاد هستید که انتخاب کنید تا در
یک رابطه جنسی با یک شریک همجنس
خود باشید.



ختنه زنان (FGM)



عواقب صحنی ختنه زنان FGM کدام ها اند؟

- مشکلات فیزیکی جنسی
- مشکلات حاملگی و ولادت
- سوء مشکلات جنسی
- تروما و فلش بک
- عقیم یا عدم باروری
- مشکلات حین زایمان
- مرگ
- درد شدید و شوک
- اندام شکسته زیرین بخاطر پائین گرفتن
- جراحی انساج همجواز
- مشکل ادرار
- افزایش خطر HIV و AIDS
- مشکلات رحم، عفونت های نیامی و لگن خاصره،

قانون درین باره چی میگویی؟

قانون ختنه زنان منتشره سال 2003

قطع کردن، بریدن یا سائر انواع ختنه

- یک شخص متهم به تخلف است اگر آن ها تمام یا قسمتی از آله تناسلی یک دختر یا زن را لبه‌نی بزرگ، لبه‌نی کوچک یا چوچوله او را بخاطر دلایل غیر طبّی قطع کند.
- انجام/تنظیم ختنه زنان یا اجرای آن روی یک دختر در بریتانیا یا انتقال دختر بخاطر انجام این کار به خارج غیرقانونی است.

قانون جرایم جدی منتشره سال 2015

- توسعه قدرت/صلاحیت های مافوق ارضی قانون بخاطر حراست از قربانیان
- گمنامی قربانی به قربانیان
- فرمان های حفاظت/حراست
- گزارشدهی اجباری جهت راپور دادن قضایای شناخته شده ختنه زنان که بر تمام افراد مسلکی تنظیم شده قابل تطبیق می باشد.
- اگر یک تخلف/جرمی ختنه زنان علیه یک دختر زیر سن 16 صورت گرفت، هر شخص که مسؤل دختر در زمان انجام ختنه می باشد تحت تخلف جدی مسؤل شناخته می شود. حداکثر مجازات برای تخلف جدی هفت سال زندان است یا جرمه نقدی یا هر دوی آن

خدمات مراقبت مادری



اگر شما حامله هستید شما مستحق مراقبت رایگان مادری خدمات صحتی ملی NHS می باشید اگر در آن زمان این خدمات را دریافت کردید به شما حالت مهاجرت اعطا می شود، یا محافظت بشردوستانه یا محافظت موقت داده می شود.

- قبل از ولادت

- در جریان کار

- بعد از ولادت

خدمات صحت روانی

خدمات صحت روانی در خدمات صحتی ملی NHS رایگان می باشد، اما در بعضی حالات شما نیاز به راجع سازی از طرف GP دارید تا به همچو خدمات دسترسی پیدا کنید.

در ذیل بعضی از خدمات صحت روانی بیان شده است که به افراد اجازه می دهد تا خویش را به آن راجع سازند.

پنج علایم اختلالی مریض روانی عبارت اند از:

- پارانویا، تشویش یا اضطراب بیش از حد
- غمگینی درازمدت یا بدخلقی
- تغیری رات شدیدی در حالت یا مود
- اخراج اجتماعی
- تغیری رات دراماتیکی در قسمت نمونه های خوردن یا خواب کردن

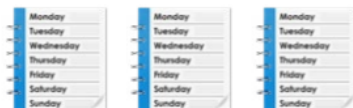
COVID-19 واکسیناسیون



The power
of kindness

واکسیناسیون COVID-19

درباره
واکسین



درباره
واکسین

شما به دو پیچکاری واکسین نیاز دارید
که باید حداقل 3 تا 12 هفته از هم
فاصله داشته باشند

واکسین تست شده است تا اطمینان
حاصل گردد که مضمون است

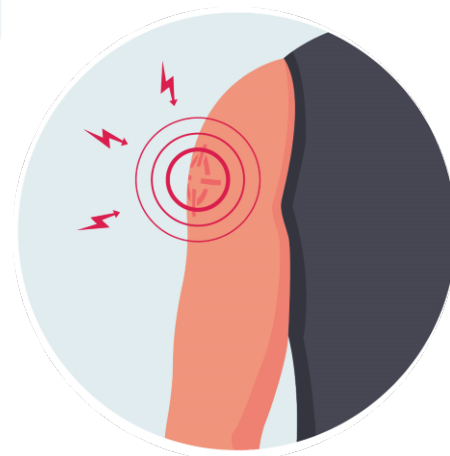
عوارض جانبی:

درد خفیف در بازو در ساحه پیچکاری شده.

حساسیت در بازو که اکثراً 1-2 روز دوام میکند.

بعضی افراد خستگی، سردردی، دردهای عمومی و علائم متوسط ریزش را احساس میکنند.

حتی اگر علائمی بعد از گرفتن دوز اول را داشته باشید هنوز هم نیاز دارید تا دوز دوم را
بگیرید که برای شما بهترین محافظت در برابر ویروس ایجاد میکند.



The power
of kindness

بعد از واکسین ها

هرچه مردم بی‌شتر واکسین می‌گیرند، موفقیت‌اش بی‌شتر است.
هنوز چانس این وجود دارد که شما **ویروس کرونا** را **پخش کنید** حتی بعد از
گرف



: به معنی ک

- با پیروی از **رهنمودهای فاصله اجتنام**
- در جای‌های که نگهداشتن فاصله اجتماعی مشکل است، ماسک
- با پیروی از رهنمود است حفاظت ادامه بدهید اگر از شما خواست

بکنید.

اینجا بیشتر بیاموزید

گروپ های دارای اولویت مرحله اول واکسین

COVID-19

اولویت به افراد که در ذیل لیست گردیده داده می شود

1. ساکنین در خانه های مراقبتی و کارکنان خانه های مراقبتی
2. افراد دارای سن 80 و بالاتر از آن و کارکنان صحنی و اجتماعی خط مقدم
3. تمام افراد 75 ساله و بالاتر از آن
4. افراد شدیداً آسیب پذیر از نظر کلینیکی
5. کلان سالان که سن آن ها بین 65-16 سال باشد و در خطرشرایط کلینیکی قرار داشته باشند.
6. تمام افراد 60/55 و بالاتر از آن
7. بقیه جمعیت کشور (مشخص خواهد شد)
8. اگر شما حامله یا شیرده می باشید، لطفاً قبل از گرفتن واکسین به داکتر بگویید.

وقتی واکسین های بیشتر در دسترس قرار گرفت، واکسین ها به افراد ✓ زیر خطر هرچه زودتر ارایه می شود

تقلب و فریب (Scam and Fraud)



آگاه باشید!

مثال تقلب:

پیشکش نمودن وعده ملاقات بخاطر گرفتن واکسین به پول شخصی خود یا ارسال پیام کتبی که گیرنده را متقاعد سازد تا به یک وب سایت جعلی خدمات صحتی ملی NHS بایک لینک تعیین وعده ملاقات راجع سازد.

واکسین COVID-19 همیشه در بریتانیا رایگان است و توسط NHS تزریق می‌گردد.

یک وعده ملاقات واقعی واکسیناسیون COVID-19 خدمات صحت ملی NHS هرگز:

- حساب بانکی شما یا جزئیات کارت شما را نمی پرسد.
- پن نمبر یا پاسورد بانکداری شما را نمی پرسد.
- شما را نمی گوید که یک دکمه کیبورد خود را فشار بدهید وقتی در تیلیفون صحبت می کنید.
- نمی پرسد که یک پیام کتبی ارسال کنید یا وقت ملاقات را تایید کنید.
- خدمات صحت ملی NHS هرگز بدون اطلاع به خانه شما نمی آید تا واکسین را تزریق کند.
- خدمات صحت ملی NHS هرگز نمی پرسد که هویت خویش را از طریق ارسال کاپی های اسناد شخصی مانند پاسپورت، جواز رانندگی، بل خدمات یا سلیپ های پرداخت ثابت کنید.
- باره اقدامات تقلب (Action Fraud) بیشتر بیاموزید.

اصطلاحات کلیدی

جلوگیری از حاملگی - جلوگیری از حاملگی توسط مداخله همراه با پروسه
نارمل تخمک گذاری، لقاح و کاشتن یالقا
داکتر عمومی (General Practitioner) - داکتر عمومی GP یک داکتر فامیلی است
و همچنان یک آدرس اساسی برای دسترسی به مراقبت های صحیح.

صحت عامه - صحت و روان همه نفوس به شمول پیشگیری از امراض ساری.

صحت جنسی - رویکرد مثبت و محترمانه به تمایلات جنسی و روابط جنسی، و همچنین امکان داشتن تجربیات
جنسی لذت بخش و ایمن، عاری از اجبار، تبعیض و خشونت. این فقط نبود بیماری، اختلال عملکرد یا
ناتوانی نیست

عفونت های مقاربت جنسی - عفونت های مرضی که از یک فرد به فرد دیگری
از طریق انجام سکس غیر محافظت شده یا تماس آله تناسلی صورت می گیرد.

واکسیناسیون - تداوی. معالجه بخاطر ایجاد ایمنی/معافیت در برابر مرض