



ڈیجیٹل تفویض اختیار اور کنیکٹ  
پروجیکٹ

# خوش آمدید!

آج ہم:

- COVID-19 کے دوران صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں گفتگو کریں گے
- UK میں خواتین کی صحت سے متعلق خدمات پر گفتگو کریں گے
- COVID-19 کے ٹیکے پر گفتگو کریں گے



# بنیادی اصول

- خفیہ جگہ
- محفوظ جگہ
- فونز خاموشی پر
- مؤدب بنیں
- غیر فیصلہ کن
- ایک بار میں ایک سے بات کریں
- اگر بات نہیں کر رہے ہیں تو Zoom کو میوٹ پر رکھیں
- اگر آپ کسی بات کا اعادہ کروانا چاہتے ہیں تو ضرور کہیں!

• معلوم نہیں ہونا ٹھیک ہے



# UK میں صحت خدمات

- جنرل پریکٹشنر (GP) سرجریز
- معالجین دندان
- صحت کی تشخیصات
- ہسپتال میں علاج
- نسخے اور فارمیسیز
- ذہنی صحت کی خدمات



NHS کا معالجہ علاج کی مقام پر آفاقی سطح پر مفت ہے۔ تاہم، ترک وطن کی حیثیت کے لحاظ سے NHS کے کچھ معالجوں کا بل دیا جا سکتا ہے۔

ریفیوجی کی حیثیت NHS کی مفت نگہداشت کا استحقاق فراہم کرتی ہے۔

# صحت خدمت میں تبدیلیاں

## COVID-19 کے دوران کیا چیز مختلف ہے؟



- ریموٹ اپائنٹمنٹس
- آن لائن مزید معلومات
- صحت کی معلومات رسائی حاصل کرنے کے دوسرے طریقوں کی تشہیر کرنا: 111
- صحت کے کچھ طریق کار، بشمول آپریشنز میں تاخیر/ان کی منسوخیاں
- NHS کا دانت کا علاج منسوخ ہو گیا ہے

# صحت خدمات کے بارے میں آپ آن لائن معلومات کہاں تلاش کر سکتے ہیں؟

<a href="https://www.nhs.uk/"><u>https://www.nhs.uk/</u></a> <a href="http://www.111.nhs.uk"><u>www.111.nhs.uk</u></a>	انگلینڈ
<a href="http://online.hscni.net/"><u>http://online.hscni.net/</u></a>	شمالی آئرلینڈ
<a href="https://www.nhsinform.scot/"><u>https://www.nhsinform.scot/</u></a> <a href="http://www.nhs24.scot"><u>www.nhs24.scot</u></a>	اسکاٹ لینڈ
<a href="http://www.111.wales.nhs.uk"><u>www.111.wales.nhs.uk</u></a>	ویلز

# صحت خدمات تک آن لائن رسائی

NHS کی ویب سائٹ پر UK کی تمام GP سرجریز کی فہرست موجود ہے۔

آپ اسے استعمال کر کے اپنے قریب ترین GP سرجریز کے جائزے چیک کر سکتے ہیں۔

GP سرجری کی ویب سائٹ چیک کر کے دیکھیں کہ آیا آپ آن لائن رجسٹر کر سکتی ہیں۔

**Find a GP**

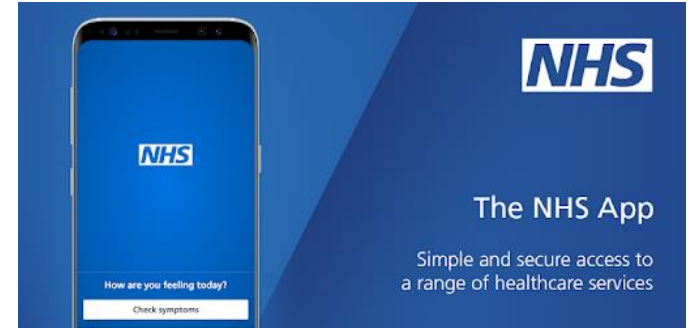
Enter a town, city or postcode in England

**Search**

**Use your location**

اپنے GP کی ویب سائٹ یا NHS کی ایپ کی معرفت آپ یہ کام بھی کر سکتے ہیں:

- مکرر نسخوں کا آرڈر کرنا
- GP کی اپائنٹمنٹس بک کرنا



**The power  
of kindness**

# صحت خدمات تک آن لائن رسائی

- اگر آپ کو کوئی فوری طبی مسئلہ درپیش ہے اور آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے تو، آپ 111 پر فون کر سکتے ہیں۔
- یہ سروس روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن دستیاب ہے اور وہی فون نمبر استعمال کر کے UK کے بیشتر حصے میں چلتی ہے۔ موبائل اور لینڈ لائنوں سے 111 پر کی جانے والی کالز مفت ہیں۔
- کال کرتے وقت، آپ کی علامات کے بارے میں آپ سے چند سوالات پوچھے جائیں گے اور اس تشخیص کے لحاظ سے آپ کو نرس، ہنگامی معالج دندان، فارمسسٹ یا GP سے جوڑا جائے گا جو اس کے بعد آپ کو مشورہ دیں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔
- اگر آپ کو ترجمان یا مترجم درکار ہو تو آپ اس کی گزارش کر سکتے ہیں۔
- - ایک آن لائن ٹول بھی ہے جسے طبی مشورے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن یہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

🔒 111.nhs.uk

**NHS** 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](#)

✓	اس بارے میں معلومات کہ صحت کا نظام کس طرح کام کرتا ہے، بشمول صحت پر آنے والی لاگتوں میں مدد
✓	کیفیات، علامات اور علاج کے بارے میں معلومات
✓	اس بارے میں معلومات کہ اپنے قریب میں صحت خدمت کس طرح اور کہاں تلاش کریں، بشمول: جنرل پریکٹس، معالجین دندان، فوری نگہداشت، ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی

# Women's health



# صحت کی اپائنٹمنٹ میں کس چیز کی توقع کریں

1. اگر GP کی اپائنٹمنٹ کے لیے مجھے چند منٹ کی تاخیر ہو گئی ہے تو اس سے فرق نہیں پڑتا ہے – وہ مجھے دیکھیں گے کیونکہ انہیں دیکھنا ہی ہے، کیونکہ میں علیل ہوں۔
2. میرا GP مجھے ایک وقت میں صرف ایک معاملہ کے مدنظر دیکھ سکتا ہے۔
3. میری عمر دراز ماں کو بھی ایک مسئلہ درپیش ہے جس کے بارے میں وہ ڈاکٹر کو دکھانا چاہتی ہیں؛ میں انہیں اپنے اپائنٹمنٹ میں لا سکتی ہوں، اور دو ٹرپ لگانے سے بچنے کے لیے ہم دونوں ایک ہی وقت میں دکھا سکتے ہیں۔
4. مجھے اپنی اپائنٹمنٹ میں انگریزی بولنے والے کسی کو اپنے ساتھ لے جانا چاہیے۔
5. میں ہمیشہ اسی ڈاکٹر کو دکھاؤں گی۔

# صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں رکاوٹیں

نگہداشت صحت کے معیار میں  
مسائل

نگہداشت صحت کے پیشہ ور  
افراد

فیصلہ کرنا کہ مدد حاصل کرنی  
ہے یا نہیں

مواصلت اور زبان

## خواتین کی صحت

- جنسی صحت
- امتناع حمل
- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز
- غیر ارادی حمل اور اسقاط
- امراض نسوان
- حمل، بچے کی پیدائش اور استقرار حمل کے بعد صحت
- سنّ یاس
- جنسی بہبود

"جنسی صحت جنسیت کے سلسلے میں جسمانی، جذباتی، ذہنی اور سماجی بہبود کی ایک حالت ہوتی ہے؛ یہ محض مرض کی غیر موجودگی، بے عملی یا جسمانی کمزوری نہیں ہے۔ جنسی صحت جنسیت اور جنسی رشتوں تک ایک مثبت اور قابل احترام طریقے کی، نیز قابل مسرت اور محفوظ جنسی تجربات حاصل ہونے کے امکان کی متقاضی ہے، جو جبر، امتیازی سلوک اور تشدد سے پاک ہو۔ جنسی صحت حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے، تمام افراد کے جنسی حقوق کا احترام ہونا، تحفظ یافتہ ہونا اور پورا ہونا لازم ہے۔" – عالمی صحت تنظیم

# امتناع حمل

آپ کا GP، جنسی صحت یا خاندانی منصوبہ بندی کلینک امتناع حمل کے بارے میں، بلا معاوضہ خفیہ معلومات فراہم کر سکتا ہے۔

متعدد متغیروں کے لحاظ سے، مختلف قسموں کے امتناع حمل خواتین کے لیے مختلف طریقے سے مناسب ہوں گے۔ مانع حمل کی نگہداشت میں آپ کی منظوری ہمیشہ شامل ہونی چاہیے۔

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

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

<https://theltdown.com/>

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

ایک خاص طور پر اہم عامل یہ ہے کہ امتناع حمل کے بیشتر اختیارات جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (STI) سے تحفظ نہیں کرتے ہیں۔ کنڈوم امتناع حمل کا ایسا واحد طریقہ ہے جو حمل اور STI دونوں کے خلاف تحفظ میں مدد کرتا ہے۔

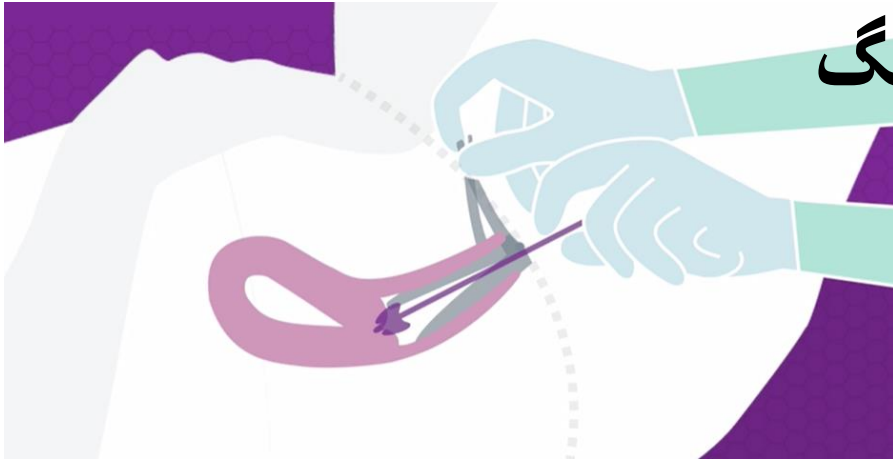
# جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز

- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (STI) ایک فرد سے دوسرے فرد کو غیر محفوظ جماع یا تناسلی رابطے سے ہوتے ہیں۔
- STI کی ڈھیر ساری ناگوار علامات ہو سکتی ہیں، لیکن وہ سالوں تک بغیر علامت کے بھی موجود رہ سکتے ہیں
- جنسی لحاظ سے منتقل شدہ بیشتر انفیکشنز قابل علاج یا قابل نظم ہیں، خاص طور پر اگر بروقت تشخیص ہو جائے۔

## NHS کے مشورے:

- اگر آپ فکر مند ہیں کہ آپ کو STI ہے تو، آپ سے جتنی جلدی ممکن ہو ایک چیک اپ کے لیے جنسی صحت کلینک پر جائیں۔
  - کنڈوم کے بغیر تب تک جماع، بشمول منہ سے جماع، مت کریں جب تک آپ چیک اپ نہ کروا لیں۔
  - آپ کو بغیر جانکاری کے بھی STI ہو سکتا ہے اور آپ جماع کے دوران اپنے پارٹنر کو متاثر کر سکتی ہیں۔
- جنسی لحاظ سے فعال لوگوں کے لیے، اس امر سے قطع نظر کہ آیا علامت موجود ہیں یا نہیں، جنسی صحت کی باقاعدہ اسکریننگ کی بھی تجویز کی جاتی ہے۔

# عق رحم سے متعلق اسکریننگ



- عق رحم سے متعلق اسکریننگ میں آپ کے عق رحم کی صحت کو چیک کیا جاتا ہے۔ یہ رطوبت رحم کی جانچ (Smear test) کے بطور بھی معروف ہے۔
- یہ کسی تبدیلیوں یا بے اعتدالیوں کے مدنظر عق رحم میں موجود خلیوں کی صحت کو چیک کرنے کے لیے ہے، تاکہ کسی خلاف معمول خلیوں کو کینسر زا بننے سے روکا جائے۔
- عق رحم والے 25 سے 64 سال کی عمر کی تمام خواتین اور افراد کو خط کے ذریعے مدعو کیا جانا چاہیے، اور ان کی عمر کے لحاظ سے، ہر 3-5 سال پر دوبارہ جانچ ہونی چاہیے۔
- اپائنٹمنٹ کے دوران، عق رحم سے خلیوں کا تھوڑا سا نمونہ لیا جائے گا۔
- آپ کو اپنے نتائج بذریعہ خط، عموماً لگ بھگ 2 ہفتوں میں ملیں گے۔ اس میں وضاحت ہوگی کہ اس کے بعد کیا ہوتا ہے۔
- اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کے عق رحم سے متعلق اسکریننگ کا وقت ہو گیا ہے لیکن دعوت نامہ نہیں بھیجا گیا ہے تو اپنی GP سرجری سے آن لائن یا بذریعہ فون رابطہ کریں۔
- کوشش کریں کہ عق رحم سے متعلق اسکریننگ چھوٹ نہ جائے۔ یہ خود کو عق رحم سے متعلق کینسر سے بچانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔



# صحيح يا غلط؟

1. مانع حمل UK ميں مفت نہيں ہيں

2. "مارننگ آفٹر پل" ايک مفروضہ ہے

3. اسقاط UK ميں غير قانونی ہے۔

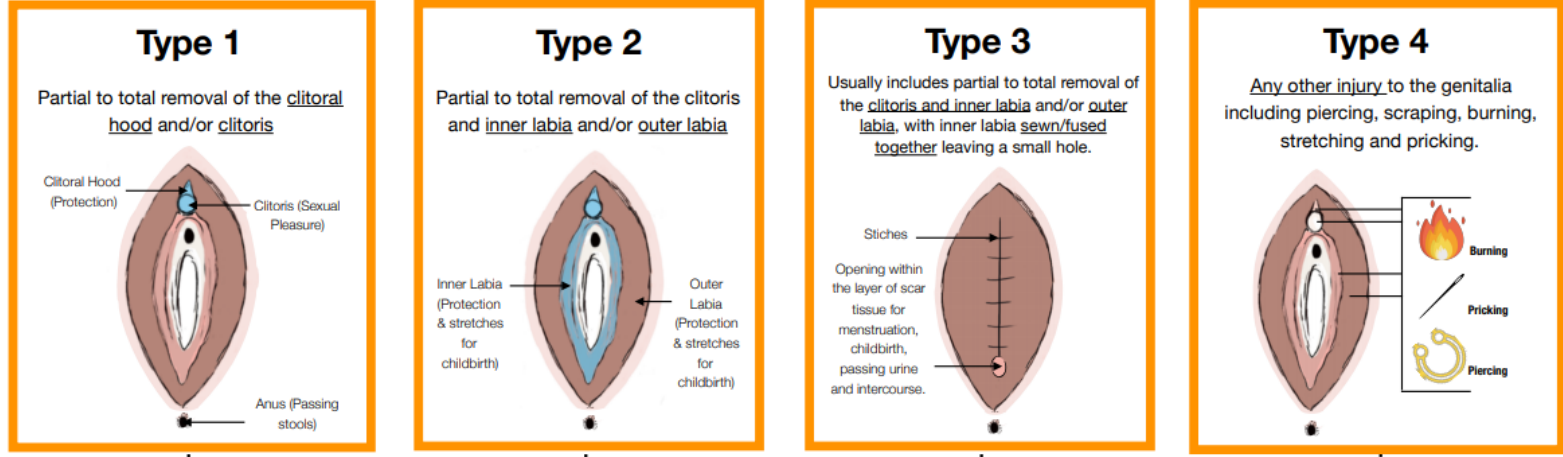
4. آپ اپنی ہی جنس کی پارٹنر کے ساتھ ريليشنپ ميں رہنے کا انتخاب کرنے کو آزاد ہيں۔



زنانہ تناسلی اعضا کاٹنا (FGM)



# زنانه تناسلی اعضا کاٹنا (FGM)



## FGM کے صحت سے متعلق عواقب کیا ہیں؟

- موت
- شدید درد اور صدمہ
- زیر کر دینے سے اعضاء کا ٹوٹ جانا
- متصل نسیجوں کو ضرر
- پیشاب کی برقراریت
- HIV اور AIDS کا اضافی خطرہ
- مہبل، شرمگاہ اور پیڑو کے انفیکشنز
- نفسیاتی و جنسی مسائل
- حمل اور بچے کی پیدائش
- جنسی بد عملی
- رنج اور فلیش بیکس
- بانجھ پن
- ماہواری میں مشکلات

The power  
of kindness

## قانون کیا ہے؟

### **FGM ایکٹ 2003**

- کاٹنا، ختنہ کرنا یا بصورت دیگر عضو کاٹنا
- اگر کوئی فرد کسی لڑکی یا عورت کے فرج کے بڑے ہونٹ یا فرج کے چھوٹے ہونٹ یا بظر کے کل یا بعض حصے کو غیر جراحی وجہ سے کاٹتا ہے تو وہ جرم کا قصوروار ہوتا ہے۔
- UK میں کسی لڑکی پر FGM انجام دینا/اسے عمل میں لانے کا انتظام کرنا یا اس کے لیے لڑکی کو بیرون ملک لے جانا غیر قانونی ہے۔

### **سنگین جرم ایکٹ 2015**

- شکار افراد کے مزید تحفظ کے لیے قانون کے اضافی خطہ جاتی اختیارات کو بڑھانا
- شکار افراد کے سامنے شکار کی گمنامی
- تحفظ کے فرامین
- FGM کے تمام معلوم کیسز کی رپورٹ کرنے کی لازمی رپورٹنگ کی ذمہ داری جو تمام منضبط پیشہ ور افراد پر لاگو ہوتی ہے۔
- اگر 16 سال سے کم عمر کی کسی لڑکی کے خلاف FGM کے جرم کا ارتکاب ہوا ہے تو FGM ہونے کے وقت لڑکی کے ذمہ دار ہر فرد کو اس نئے جرم کے تحت جوابدہ قرار دیا جائے گا۔ نئے جرم کے لیے زیادہ سے زیادہ ہرجانہ سات سال کی سزائے قید یا جرمانہ یا دونوں ہیں۔

# زچگی کی نگہداشت



اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ **NHS** کی مفت زچگی کی نگہداشت کی اہل ہیں اگر وہ نگہداشت آپ کو موصول ہونے کے وقت آپ کو ریفیوجی کی حیثیت، یا انسانیت پسندانہ تحفظ یا عارضی تحفظ ملا ہوا تھا۔

• قبل از ولادت

• درد زہ

• بعد از ولادت

# ذہنی صحت کی خدمات

ذہنی صحت کی خدمات NHS میں مفت ہیں، لیکن کچھ معاملات میں آپ کو ان تک رسائی کے لیے اپنے GP کی جانب سے حوالے کی ضرورت پڑے گی۔

کچھ ایسی ذہنی صحت خدمات موجود ہیں جو لوگوں کو خود کا حوالہ دینے دیتی ہیں۔

ذہنی بیماری کی پانچ اہم انتباہی نشانیاں یوں ہیں:

- - حد سے زیادہ جنون، فکر، یا اضطراب۔
- - دیر پا غم یا چڑچڑاپن۔
- - مزاج میں انتہائی تبدیلیاں۔
- - سماجی گریز۔
- - کھانے یا سونے کے انداز میں ڈرامائی تبدیلیاں

# کووڈ-19 کی ٹیکہ کاری



The power  
of kindness

# کووڈ-19 کی ٹیکہ کاری

## 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

## ضمنی اثرات:

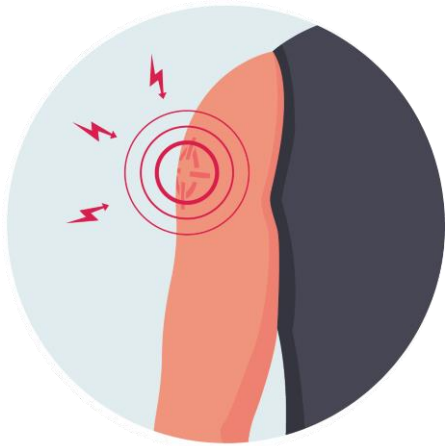
بازو میں انجیکشن کی جگہ پر ہلکا سا درد۔

بازو میں ملائمیت جو عموماً 1-2 دن رہتی ہے۔

کچھ لوگوں کو تھکان، سر درد، عمومی درد اور معمولی فلو نما علامات کا سامنا ہوگا۔

چاہے آپ میں پہلی خوراک کے بعد علامات پیدا ہوئی ہوں اب بھی آپ کو دوسری خوراک لینی ہے جو آپ کو وائرس کے خلاف بہترین تحفظ دے گی۔

The power  
of kindness





## ٹکبوں کے بعد

جتنے زیادہ لوگ ٹیکہ لگوا رہے ہیں اتنی ہی بڑی کامیابی مل رہی ہے۔  
اگر آپ نے ٹیکہ لگوایا ہے تو بھی اس بات کا امکان ہے کہ آپ  
**کورونا وائرس پھیلا** سکتی ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ ضروری ہے کہ:

- **سماجی دوری قائم کرنے کی رہنمائی** پر عمل کرتے رہیں
- ان جگہوں پر ماسک پہنیں جہاں سماجی دوری پر عمل کرنا مشکل ہو
- اگر آپ سے کہا گیا ہو تو شیلڈ کرنے کی رہنمائی پر عمل کرتے رہیں

**یہاں** مزید جانیں



# Covid-19 کے ٹیکے کے پہلے مرحلہ والے ترجیحی گروپ

ترجیح اس فہرست کے مطابق ہوگی:

1. کیئر ہوم کے مکین اور کیئر ہومز میں کام کرنے والا عملہ۔
  2. 80 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد اور صف اول کے صحت و سماجی نگہداشت کے کارکنان۔
  3. وہ تمام لوگ جن کی عمر 75 سال اور اس سے اوپر ہے۔
  4. کلینک کی رو سے انتہائی مصیبت زدہ افراد۔
  5. 16-65 سال کی عمر کے بالغان اور طبی کیفیات کے خطرے میں مبتلا افراد۔
  6. وہ تمام لوگ جن کی عمر 55/60 سال اور اس سے اوپر ہے۔
  7. باقی آبادی (تعیین ہونا باقی ہے)
  8. اگر آپ حاملہ ہیں یا چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو، براہ کرم ٹیکہ لگوانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔
- ✓ مزید ٹیکے دستیاب ہونے پر، ٹیکے جتنی جلدی ممکن ہوگا خطرے میں مبتلا دوسرے افراد کو پیش کیے جائیں گے۔

گھوٹالے اور فراڈ



**آگاہ رہیں!**

گھوٹالے کی مثال:

لاگت پر ٹیکہ موصول کرنے کے لیے ایک اپائنٹمنٹ پیش کرنا یا ایک ٹیکسٹ بھیجنا جو وصول کنندہ کو بکنگ لنک کے ساتھ ایک مائل کن فرضی NHS کی ویب سائٹ کی طرف لے جاتا ہے۔

**COVID-19 کے ٹیکے UK میں ہمیشہ مفت ہوں گے اور NHS کے ذریعے مہیا کیے جائیں گے۔**

The power  
of kindness

**حقیقی NHS کے COVID-19 کی ٹیکہ کاری کی بکنگ ذیل کے کام ہرگز نہیں کرے گی:**

- آپ سے آپ کے بینک اکاؤنٹ یا کارڈ کی تفصیلات پوچھنا۔

- آپ سے آپ کا PIN یا بینکنگ پاس ورڈ پوچھنا۔

- فون پر ہونے پر آپ سے اپنے کی پیڈ پر کوئی بٹن دبائے کو کہنا

- بکنگ کی تصدیق کرنے کے لیے آپ سے ایک ٹیکسٹ بھیجنے کو کہنا

- ٹیکہ لگانے کے لیے NHS کی ہرگز بھی غیر اعلانیہ آپ کے گھر پر آمد نہیں ہوگی۔

- NHS ذاتی دستاویزات جیسے آپ کے پاسپورٹ، ڈرائیونگ لائسنس، بلوں یا ادائیگی

کی پرچیوں کی نقول بھیج کر آپ سے آپ کی شناخت ثابت کرنے کو ہرگز بھی نہیں کہے گا۔

یہاں مزید جانیں

# کلیدی الفاظ

**امتناع حمل** – بیض ریزی، بارآوری، اور امپلانٹیشن کے نارمل عمل میں مداخلت کر کے حمل کو روکتا ہے۔

**جنرل پریکٹیشنر (GP) - GP** فیملی کا طبی ڈاکٹر اور عمومی نگہداشت صحت تک رسائی حاصل کرنے کے لیے رابطے کا اہم مقام ہوتا ہے

**صحت عامہ** - آبادی کی صحت، بشمول متعدی امراض کی روک تھام۔

**جنسی صحت** - جنسیت اور جنسی رشتوں کے تئیں ایک مثبت اور قابل احترام طریقہ، نیز قابل مسرت اور محفوظ جنسی تجربات حاصل ہونے کا امکان، جو جبر، امتیازی سلوک اور تشدد سے پاک ہو۔ یہ محض مرض کا غائب ہونا، بے عملی یا جسمانی کمزوری نہیں ہے۔

**جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشن** – انفیکشن یا مرض جو ایک فرد سے دوسرے فرد کو غیر محفوظ جماع یا تناسلی رابطے سے ہوتا ہے۔

**ٹیکہ کاری** – مرض کے خلاف مامونیت پیدا کرنے کے لیے علاج