

Northern, Eastern and Western Devon
Clinical Commissioning Group

مجموعة العيادات المكلفة لشمال وشرق وغرب ديفون

Health services in your local area

الخدمات الصحية في المنطقة المحيطة

This guide could save your life –
please keep it in a safe and accessible place

هذا الكتيب ممكن أن ينقذ حياتك - رجاء
الاحتفاظ به في مكان آمن وسهل الوصول إليه

Pharmacies

الصيدليات

GP surgeries

العيادات الطبية

Dentists

عيادات الأسنان

Out-of-hours / NHS 111

في غير ساعات العمل / 111

Minor injuries

المحتويات

الصفحة

➔	العناية الشخصية	4
➔	الصيدليات	
➔	العيادات الطبية	8
➔	عيادات الأسنان	10
➔	الاتصال في غير ساعات وأوقات العمل بـ 111	11
➔	وحدات الإصابات الخفيفة وأقسام رعاية الطوارئ ومراكز الطوارئ ووك إن سنتر	13
➔	الإتصال بـ 999 للحوادث والطوارئ A&E	14

هذا الكتيب

يعطي هذا الكتيب معلومات عن الخدمات الصحية المتوفرة في المنطقة المحيطة بالسكن. وسوف يساعدكم في الحصول على أسرع وأنسب خدمة صحية.

من الممكن أن تجد المساعدة في الصيدلية المحلية أو العيادة الطبية أو في بعض الحالات في أقرب مستشفى. على كل حال ستجد في هذا الكتيب المعلومات اللازمة.



العناية الشخصية

إن أبسط الأمراض أو الالتهابات مثل الصداع ونزلات البرد والإسهال تؤثر على صحتك. كن مستعداً للالتهابات الصحية عن طريق تجهيز بعض الأدوية بشكل جيد في المنزل. في حال عدم تواجد التالي في المنزل يمكنك شراءه من الصيدليات أو المتاجر الكبرى. ثمن البراسيتامول 50 قرش تقريباً وثمان الوصفة الطبية 8 جنيهات تقريباً.

القائمة التالية لا تشمل كل الادوية ولكن تساعد على التعامل مع العديد من الالتهابات.

الدواء	لمعالجة
المسكنات - مثل البراسيتامول والأيبوبروفين	<ul style="list-style-type: none"> • الألام البسيطة والصداع • نزلات البرد البسيطة
مضادات للحساسية	<ul style="list-style-type: none"> • حساسية • لدغ الحشرات • حمى القش / الحساسية الموسمية
محلول معالجة الجفاف	الاملاح والسوائل (إن كنت تعاني من الإسهال أو القيء)
أقراص للإسهال	• السيطرة على أعراض الإسهال (لا تصلح للأطفال أقل من 12 سنة)
علاج عسر الهضم - مضادات الحموضة	<ul style="list-style-type: none"> • آلام المعدة • الحموضة • الغازات
واقي شمس - على الأقل معامل 15	• للوقاية من حروق الشمس

بجانب الأدوية المذكورة سابقاً، احتفظ بأدوات الإسعافات الأولية في مكان آمن. حيث يمكن أن تساعد في إسعاف الجروح البسيطة والكدمات والالتواءات كما تساعد على الحد من حدوث التهابات الجروح. وتحتوي على:

الدواء	لعلاج:
الضمادات	<ul style="list-style-type: none"> • معالجة الجروح • الضغط على جروح كبيرة قبل الحصول على العناية الطبية من متخصص.
البلاستر/ مجموعة متنوعة من المقاسات وإذا أمكن يكون ضد الماء	<ul style="list-style-type: none"> • الجروح الصغيرة • الخدوش
ترموميتر - مقياس للحرارة	<ul style="list-style-type: none"> • لقياس درجة الحرارة
مطهر/ معقم غسول للعين	<ul style="list-style-type: none"> • تنظيف للجروح • لدغ الحشرات • البثور • غسل العين من أي أتربة
الضمادات المعقمة	<ul style="list-style-type: none"> • الجروح الكبيرة لتجنب الإلتهاب وقبل الحصول على الرعاية الصحية من متخصص.
لاصق طبي	<ul style="list-style-type: none"> • لتأمين الضمادة • لعمل جبيرة مؤقتة
ملقاط	<ul style="list-style-type: none"> • إخراج الشظايا

العناية الشخصية هي الاهتمام بالصحة عن طريق غسل الأسنان أو علاج نزلات البرد أو ممارسة الرياضة.

إذا كنت تعاني من مرض مزمن، راجع الطبيب في العيادة الطبية بخصوص تغيير عادات الأكل أو عمل تمرينات مختلفة أو أنواع مختلفة من العلاج.

ماذا تفعل عندما يكون طفلك مريضاً؟



أطلب المشورة من متخصصي

أمراض الطفولة الشائعة.

ابحث عن HANDi أخصائي أطفال

وقم بتحميل التطبيق.



الصيدليات في المنطقة المحيطة

الصيدلة هم متخصصون في الأدوية ويستخدمون معلوماتهم الطبية للتأكد على الإستخدام الأمثل للأدوية.

يمكن أن يقدم الصيدلي النصيحة والمشورة لأمراض متعددة وشائعة منها السعال ونزلات البرد والالام والصداع. كما يقدم الارشادات لطرق تناول الدواء.

يمكنك التحدث مع الصيدلي بثقة ومناقشته في أعراض المرض، لا تحتاج لأخذ موعد مسبق. لدى معظم الصيدليات غرفة خاصة للإستشارات.

للتعرف على أقرب صيدلية وأحدث البيانات يمكنك تصفح الموقع الالكتروني (www.nhs.uk) أو الإتصال بـ 111 الخط المجاني

سنقدم 111(الخدمة الصحية) دائماً المساعدة في التحقق أولاً فيما إذا كان الصيدلي هو الإختيار الأنسب للحالة.



العيادات الطبية في المنطقة

في إحصائية ديفون، من كل 10 مرضى أفاد أكثر من 9 مرضى حصولهم على مواعيد في العيادات الطبية مع ممارس عام أو ممرضة.

GP Patient Survey, July 2015 تقرير إحصاء العيادات الطبية، يوليو 2015

GP هي إختصار كلمة ممارس عام. وهو طبيب على درجة عالية من فهم المشاكل الصحية العامة ويمكنه التعامل مع مجموعة كبيرة من المشاكل الصحية.

كما يقدم الممارس العام الثقافة الصحية، ويقدم النصيحة والإرشادات عن طرق الإقلاع عن التدخين ونظام الطعام الأفضل، وإعطاء التطعيمات وإدارة العيادة والعمليات البسيطة.

تعمل الممرضات في المراكز الطبية لمساعدة الأطباء ولتقديم النصح والارشاد لمجموعة واسعة من المسائل المتعلقة بالصحة.

كيفية التسجيل في العيادة/ المركز الطبي

إذا كنت ترغب في التسجيل مع طبيب، إتصل بالعيادة المحلية. سوف يقومون بالاستعلام عن مكان السكن وما إذا كنت تسكن في المنطقة التابعة لخدمة العيادة بعدها تقوم بملئ إستمارة لطلب تحويل السجل الطبي إلى العيادة الجديدة.

مواعيد عمل العيادات الطبية تكون من الإثنين إلى الجمعة أثناء ساعات العمل الرسمية. تقدم معظم العيادات خدمات الساعات الإضافية لحجز مواعيد سواء في الصباح الباكر أو في المساء بعد الساعة 6.30 مساءً وبعض العيادات تعمل يوم السبت. لمزيد من المعلومات اتصل بالعيادة الطبية التابع لها.

يمكنك التعرف على أقرب عيادة طبية عن طريق تصفح الموقع الإلكتروني (www.nhs.uk) أو الاتصال بـ 111 الخط المجاني الساخن.

اتصل بـ 111 الخط الساخن للخدمة الصحية لمعرفة ما إذا كنت بحاجة لحجز موعد لزيارة الطبيب في العيادة الطبية.



عيادات الأسنان في المنطقة

يقوم طبيب الأسنان بالعناية بالأسنان واللثة. يوفر المسكنات ويقوم بخلع الأسنان والحشو.

كيفية التسجيل مع عيادة الأسنان

إذا كنت ترغب في التسجيل مع طبيب الأسنان، إتصل بعيادة الأسنان المحلية. يرجى ملاحظة أن سعة عيادات الأسنان محدودة وأنها ليست قادرة على إستيعاب كل مرضى التأمين الصحي في أي وقت.

للتعرف على أقرب عيادة أسنان ممكن أن تستقبل مرضى تأمين صحي جدد، يمكنك تصفح الموقع الإلكتروني (www.nhs.uk) أو الإتصال بالخط الساخن لديفون وكورنويل 03330 063 300 أو بالبريد الإلكتروني AccessDental.Helpline@nhs.net

طوارئ الأسنان والحصول على الخدمة في غير أوقات العمل

إذا كنت في حاجة طارئة لعلاج الأسنان أثناء ساعات العمل، إتصل بعيادة الأسنان وحدد موعد.

إن لم يكن لديك طبيب أسنان إتصل بالخط الساخن 03330 063 300 أو بالبريد الإلكتروني AccessDental.Helpline@nhs.net.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في غير أوقات العمل إتصل بالخط الساخن 111.



الساخن 111/ في غير أوقات العمل



عندما يكون الأمر أقل
خطورة من الطوارئ 999

NHS 111 الخط الساخن للتأمين الصحي

. الخط الساخن للتأمين الصحي في الحالات الغير طارئة 111.

اتصل بـ 111 للتكلم مع متخصص ، مدعوم من أخصائيين في العناية بالصحة. سيقوم المتخصص بسؤالك بعض الأسئلة لتشخيص الحالة وتوجيهك على الفور لأنسب خدمة طبية.

لابد من استخدام خدمة 111 للمشورة الطبية العاجلة أو للمساعدة أو النصيحة وذلك في الحالات الغير خطرة على الحياة.

كلما أمكن، سيقوم فريق 111 بحجز ميعاد لتحويلكم إلى الخدمة المطلوبة.

إذا أحس المختص أنكم بحاجة إلى سيارة إسعاف سيقوم بالإتصال فوري لتجهيزها وإرسالها لكم.

خدمة 111 متوفرة على مدار 24 ساعة في اليوم و365 يوم في السنة. الإتصال مجاناً من أي خط أرضي أو محمول.

العيادات الطبية في غير أوقات العمل

نوفر خدمة الإتصال في غير أوقات العمل للحالات العاجلة عندما تكون العيادات الطبية مغلقة (في غير ساعات العمل). وذلك للمشاكل الطبية التي لا يمكن تأجيلها حتى فتح العيادة. للحصول على هذه الخدمة اتصل بـ 111.

عيادات الأسنان في غير أوقات العمل

للحالات العاجلة تقدم خدمة الخط الساخن النصيحة للتعرف على أقرب طبيب أسنان مسجل مع خدمة التأمين الصحي وكيفية الحصول على العناية بالأسنان في الحالات الطارئة عندما تكون عيادة الأسنان مغلقة.

للحصول على هذه الخدمة إتصل بـ 111 أو بالخط الساخن المباشر بأطباء الأسنان 03330 063 300 من 7.30 صباحاً إلى 10.30 مساءً أو عن طريق البريد الإلكتروني : AccessDental.Helpline@nhs.net.

في حالة الطوارئ إتصل بـ 999
أو اذهب إلى أقرب قسم حوادث و طوارئ



وحدات الإصابات الخفيفة وأقسام رعاية الطوارئ في المستشفى ومراكز الطوارئ ووك إن سنتر

تقدم وحدات الإصابات الخفيفة (MIU) وأقسام رعاية الطوارئ (UCC) ومراكز الطوارئ ووك إن سنتر (WIC) خدمات طبية لمجموعة كبيرة من الحالات. وتتعامل مع الجروح والكدمات وكسور العظام وأي إلتواء.

وحدات الإصابات الخفيفة (MIU) وأقسام رعاية الطوارئ (UCC) تدار بواسطة ممرضات ولا تحتاج لحجز موعد مسبقاً للحصول على الخدمة.

ننصح بالإتصال بالمستشفى أو بخدمة التأمين الصحي 111 قبل الذهاب لأي مركز وذلك للتأكد من الحصول على العلاج المطلوب.

مراكز الطوارئ ووك إن سنتر

توفر مراكز الطوارئ ووك إن سنتر (WIC) التابعة للتأمين الصحي سهولة الحصول على خدمات واسعة من العلاج. تدار مراكز الطوارئ ووك إن سنتر بواسطة ممرضين وهي مفتوحة للجميع. لا يحتاج المريض حجز موعد مسبق. تعمل معظم مراكز الطوارئ 365 يوماً في العام.

للتعرف على أقرب وحدات الإصابات الخفيفة (MIU) وأقسام رعاية الطوارئ (UCC) أو مراكز الطوارئ ووك إن سنتر (WIC) تصفح الموقع الإلكتروني للتأمين الصحي (www.nhs.uk) أو الإتصال بـ 111

إذا كنت غير متأكد من نوع الخدمة الأنسب للحالة إتصل بـ 111 لأخذ المشورة.



الحوادث و الطوارئ 999 / (A&E)

اتصل بـ 999 أو توجه إلى أقرب قسم حوادث و طوارئ فقط في حالات الطوارئ التي تهدد الحياة.

في الحالات الطارئة ، توجه إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل بـ 999 للإسعاف.

قسم الطوارئ يتعامل مع حالات:

- فقد الوعي
- الإرتباك الحاد والإغماءات المستمرة
- آلام الصدر الشديدة والمستمرة
- مشاكل التنفس
- نزيف حاد مستمر ولا يتوقف
- حروق حادة
- ردة فعل حادة للحساسية

لا تتردد في هذه الحالات من الإتصال بالإسعاف أو التوجه لأقرب قسم حوادث و طوارئ.

للتعرف على أقرب قسم طوارئ راجع الموقع الإلكتروني للتأمين الصحي (www.nhs.uk) أو اتصل بـ 111 الخط المجاني.

لا يعتبر قسم الحوادث و الطوارئ بديلا للعيادة الطبية . في حال ما إذا كان المركز الطبي مغلق إتصل بـ 111 وسيقوم بتوجيهك لأقرب خدمة والأنسب لعلاج الحالة.

يكون وقت الإنتظار في وحدات الإصابات الخفيفة وأقسام رعاية الطوارئ ومراكز الطوارئ ووك إن سنتر أقل بكثير بحيث يمكن علاج الإصابات الخفيفة.

يتم مراجعة هذه الخدمات بشكل دوري وقد تخضع للتغيير.

للإتصال بنا :

يمكنكم الإتصال بالخدمات الصحية والعيادات المكلفة في شمال وشرق وغرب ديفون على:

تليفون: 01392 205 205 أو 0845 140 5005

Email: d-ccg.corporateservices@nhs.net: البريد الإلكتروني

المراسلة على العنوان:

Write to: **Newcourt House, Newcourt Drive,
Old Rydon Lane, Exeter, Devon, EX2 7JQ**

إذا كنت بحاجة إلى نسخة من هذا الكتيب مكتوبة بطريقة برايل للمكفوفين أو بلغة أخرى
أو أي صيغة أو تصميم بخط أكبر رجاء الإتصال بـ 01392 267 680

للحصول على أحدث أخبار العيادات يمكنكم الإشتراك في نشرة البريد الإلكتروني للصحة عن
طريق إرسال بريد إلكتروني إلى d-ccg.corporateservices@nhs.net.



يعيش الأصحاء حياة صحية في مجتمعات صحية

HEALTHY
PEOPLE

living healthy lives
in healthy communities

This booklet was produced by NHS Northern, Eastern and Western Devon Clinical Commissioning Group

تم إصدار هذا الكتيب بواسطة الخدمات الصحية والعيادات المكلفة في شمال وشرق وغرب ديفون