

# دليل لخدمات NHS SCOTLAND

**Right Care  
Right Place**

Arabic version:  
Right Care Right Place

[NHSinform.scot/right-care](https://nhsinform.scot/right-care)

يرجى الاحتفاظ به للرجوع إليه في المستقبل



# الرعاية المناسبة، المكان المناسب - دليل لخدمات NHS SCOTLAND

## لقاح الانفلونزا

تعتبر الأنفلونزا مرض خطير، ومع وجود فيروس كورونا حولنا أصبح الحصول على اللقاح ضد الأنفلونزا المجاني أمراً أكثر أهمية. لمعرفة إذا ما كنت مؤهلاً، قم بزيارة

[NHSinform.scot/flu](https://www.nhs.uk/flu)

أو قم بالاتصال على  
**0800 22 44 88**.

## لقاح كوفيد-19

اللقاح أصبح متاحًا الآن، وإننا نمنح الأولوية للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة. إذا كانت لديك أسئلة حول لقاح كوفيد-19، تفضل بزيارة الموقع

[NHSinform.scot/covid19vaccine](https://www.nhs.uk/flu)

أو اتصل بالرقم **0800 030 8013** (متاح من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً، 7 أيام في الأسبوع). ليس عليك القيام بأي شيء، سنقوم بالاتصال بك لدعوتك للتقدم ليتم تطعيمك. لست بحاجة للتواصل مع عيادة الـ GP.

إن فيروس كورونا يغير من طريقة عمل NHS Scotland وإمكانية الوصول إلى الخدمات من أجل الحفاظ على سلامة الجميع. ومن المهم أن نعرف جميعاً كيفية تلقي الرعاية الصحية بأمان.

سيساعدك هذا الدليل على توضيح أي خدمة من الخدمات NHS التي يجب استخدامها للمشاكل الصحية المختلفة وكيفية العناية بصحتك والأشخاص الذين تهتم بهم.

## كُن مستعدًا

قم باتباع بعض الخطوات البسيطة الآن لتساعدك على التعامل بشكل أفضل إذا أصبحت مريضاً:

- تأكد من تحديث الوصفات الطبية المتكررة
- احتفظ ببعض أدوية البرد والانفلونزا في المنزل

# احصل على الرعاية المناسبة في المكان المناسب

وهناك نطاق من الخدمات الصحية المقدمة من NHS، لكي يتم التأكد أن كل شخص يمكنه الوصول للرعاية التي يحتاجها بشكل سريع وآمن. ومن المهم أن تختار الرعاية المناسبة في المكان المناسب.

## NHSINFORM.SCOT

- تفاصيل عن خدمات صحية جيدة قريبة منك، وهذا يشمل أسماء وعناوين ومواعيد العمل بالإضافة إلى تفاصيل الخدمة. ويعرف هذا بـ **Scotland's Service Directory** (دليل الخدمات الخاص بإسكتلندا).

### ما الغرض من هذه الخدمة

NHSinform.scot هو الموقع الإلكتروني الوطني الخاص بالمعلومات الصحية في اسكتلندا. حيث يقدم معلومات دقيقة وموثوقة تساعدك على اتخاذ قرارات عن علم. وهذا يشمل إرشادات ومعلومات في:

- الأعراض الشائعة
- مساعدة ذاتية
- وأين تذهب إذا احتجت لرعاية طبية إضافية.



# صيدلية المجتمع

## كيفية الوصول إلى الخدمة

الصيدليات المحلية متاحة. وربما سيطلب منك الانتظار في الخارج لفترة قصيرة للحفاظ على التباعد الجسدي في الداخل.

للوصفات الطبية المتكررة:

- يُرجى السماح بما يكفي من الوقت، بالعادة لمدة 3 أيام، عندما تقوم بإعادة طلب الدواء من جديد.
- يُرجى عدم طلب أدوية أكثر مما تحتاج
- إذا نفذت الأدوية، فبإمكان الصيدلي في بعض الحالات أن يزودك بما يصل إلى دورة واحدة من الدواء دون وصفة طبية من طبيبك GP
- إذا لم تكن قادراً على الذهاب إلى الصيدلية للحصول على الدواء وليس لديك أحد آخر يمكنه احضاره لك، قم بسؤال الصيدلية إذا ما كان بإمكانها تقديم المساعدة.

## ما الغرض من هذه الخدمة

إذا كان لديك مرض غير خطير، ستكون خطوتك الأولى هي زيارة صيدلية محلية. ويمكن للصيدلية المحلية المساعدة في:

- التعامل مع وصفاتك الطبية المتكررة.
- الحصول على وسائل منع الحمل المجانية في حالات الطوارئ
- تقديم إرشادات وعلاجات للأمراض الصغيرة مثل البرد و القروح الباردة و التهاب الحلق و الاسهال أو الإمساك و عسر الهضم و الالام والأوجاع من خلال NHS Pharmacy First Scotland (صيدلية NHS الاسكتلندية الأولى)
- المساعدة في الحالات الشائعة مثل التهابات المسالك البولية والطفح الجلدي من خلال NHS Pharmacy First Scotland (صيدلية NHS الاسكتلندية الأولى).

وكل ما سيتم مناقشته مع الدكتور الصيدلي سيكون بشكل سري. وإذا استلزم الأمر، يمكن للدكتور الصيدلي أن يقوم بتحويلك إلى مختص رعاية صحية آخر.

# عيادة GP

العامية لمساعدتك في رؤية الشخص الأنسب في الفريق أو التحدث إليه.

عندما تكون عيادة GP مغلقة وتشعر بأن حالتك لا تحتمل الانتظار حتى تفتح مجددًا، يمكنك الوصول إلى خدمات GP خارج ساعات العمل بالاتصال بـ NHS 24 على 111.

## السعال المستمر

بعض أعراض سرطان الرئة تماثل أعراض فيروس كورونا، مثل السعال. إذا كنت في عمر أكبر من 40 سنة و لديك سعال مستمر جديد أو مختلف لمدة تزيد عن 3 أسابيع، اتصل بعيادة GP. فالكشف عن سرطان الرئة مبكرًا يجعله أكثر قابلية للعلاج.

## ما الغرض من هذه الخدمة

إن ممارسات الطب العام مفتوحة ومتاحة لتلبية احتياجات صحتك وسلامتك ولكنها تعمل بشكل مختلف نتيجة لفيروس كورونا.

## كيفية الوصول إلى الخدمة

إن عيادات الطب العام مزدحمة جدا، لذلك قبل أن تقرر التواصل العيادة الخاصة بك، يُرجى التفكير إذا ما كان بإمكانك معالجة المشكلة بنفسك أو الحصول على إرشادات من [NHSinform.scot](https://www.nhs.uk) أو من الصيدلية المحلية لديك.

## يرجى عدم الحضور بدون موعد.

ربما لا يكون طبيبك هو الشخص الأنسب لمساعدتك وذلك حسب احتياجاتك الصحية. وهناك العديد من المهنيين المختلفين الذين يعملون في الممارسة العامة، مثل ممرضات الممارسة العامة، والفريق المجتمعي الأوسع نطاقا مثل ممرضات الصحة العقلية المجتمعية، وممرضات المقاطعات وزوار صحيين وممرضين متخصصين بصعوبات التعلم ومعالجين فيزيائيين ومعالجين مهنيين ومسعفين وغيرهم من المهنيين المتخصصين. عندما تتصل بالممارسة الخاصة بك، قد يطلب منك فريق الممارسة بعض المعلومات



# العناية الطبية التي لا تحتل الانتظار

يمكنك الآن الوصول إلى خدمات الرعاية العاجلة عبر الاتصال بالرقم **NHS 24** على الرقم **111** - نهاراً أو ليلاً. بينما ينبغي على الأشخاص الاستمرار بالاتصال على **999** أو الذهاب مباشرة إلى **A&E (قسم الطوارئ)** في حالات الطوارئ، أما أولئك الأشخاص الذين لا يواجهون أوضاعاً تهدد حياتهم والذين يزورون بالعادة **قسم الطوارئ والحوادث** ينبغي عليهم الآن الاتصال **NHS 24** على **111**.

قد يتضمن ذلك مكالمة هاتفية أو مكالمة فيديو في الحالة الأولى، حيث يكون ذلك مناسباً من الناحية الإكلينيكية.

وإذا تتطلب الأمر، فقد يقوم هؤلاء بالترتيب لك للوصول إلى المستشفى في وقت محدد، للحفاظ على سلامتك ومساعدتك في الحصول على الرعاية المناسبة في الوقت المناسب. وإذا كانوا لا يعتقدون بأنك بحاجة إلى الحضور لقسم **A&E**، فسيساعدونك في الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها بأسرع وقت ممكن وبأمان وبأقرب مكان من المنزل.

## مستخدمو الهاتف النصي أو BSL

### الهاتف النصي أو Relay UK

يمكنك الاتصال بـ **111 NHS 24** على **111 18001** أو إعلام **NHS 24** على **18001 0800 224488** أو استخدام تطبيق **relayuk.bt.com** Relay UK

### BSL (لغة الإشارة البريطانية)

إذا كنت تستخدم **BSL** يمكنك استخدام **ContactSCOTLAND-BSL** حيث تتوفر خدمة ترحيل الفيديو للترجمة إلى لغة الإشارة على مدار الساعة وطيلة أيام الأسبوع في **contactscotland-bsl.org**

## خدمة NHS 24 بالاتصال على 111

### ما الغرض من هذه الخدمة

يمكن أن تساعدك خدمة **NHS 24** بالاتصال على **111** في الحصول على الرعاية المناسبة إذا:

- كنت تعتقد أنك بحاجة إلى **A&E** ولكن الأمر لا يهدد الحياة
- عيادة **GP** أو طبيب الأسنان مغلقين وانت لا تستطيع الانتظار حتى إعادة الفتح

### كيفية الوصول إلى الخدمة

قم بالاتصال بـ **NHS 24** على **111**. سيقومون بتقييم حالتك وإرشادك في الخطوة التالية.

وعند الحاجة إلى إجراء تقييم طبي إضافي، سيقوم **NHS 24** بتحويلك إلى اختصاصي الصحة الأكثر ملاءمة. إذا كانوا يعتقدون أنك بحاجة إلى **A&E**، فسوف ينصحونك إما بحضور **A&E** مباشرة، أو إحالتك إلى فريق **NHS** المحلي للمزيد من التقييم.



# (MIU) MINOR INJURIES UNIT

## كيفية الوصول إلى الخدمة

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى زيارة MIU،  
فينبغي عليك بالاتصال بـ **NHS 24** على **111**  
وسيقومون بتحويلك إلى الرعاية الأفضل  
لاحتياجاتك. وإذا لم تكن متأكدًا إلى أين  
تذهب فقم بزيارة **NHSinform.scot**  
للحصول على الإرشاد.

## ما الغرض من هذه الخدمة

يمكنك حضور Minor Injuries Unit (MIU)  
(وحدة الإصابات الطفيفة) المحلية للإصابات  
غير المهددة للحياة ولكنها مؤلمة، مثل الجروح  
والحروق الطفيفة والالتواءات والإجهاد. غالبًا ما  
تكون زيارة MIU أسرع من الذهاب إلى A&E.

## قسم الطوارئ والحوادث 999 / A&E

## ما الغرض من هذه الخدمة

إن قسم A&E المحلي الخاص بك مفتوح  
لحالات الطوارئ والحوادث التي تهدد  
الحياة، مثل الإصابات الخطيرة أو الأزمات  
القلبية أو السكتة الدماغية المشتبه بها أو  
صعوبات التنفس الشديدة أو النزيف الحاد.

## كيفية الوصول إلى الخدمة

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة، يجب  
عليك دائمًا الذهاب مباشرة إلى **A&E** أو  
الاتصال بـ **999**. ولكننا نشجع الناس على  
التفكير بعناية قبل حضور خدمات A&E. إذا  
لم تكن متأكدًا مما إذا كنت بحاجة إلى  
الذهاب إلى A&E، فعليك زيارة  
**NHSinform.scot** في الخطوة الأولى. إذا  
كنت بحاجة إلى الذهاب إلى A&E، ولكنها  
ليست حالة طارئة، فيجب عليك الاتصال بـ  
**NHS 24** على **111**.

# دعم الصحة النفسية

**الدعم من خلال الهاتف** - إذا كنت تعاني من صحتك النفسية أو تحتاج إلى دعم معنوي يمكنك الاتصال ب:

- **Breathing Space** على **0800 83 85 87**  
تفتح أيام الأسبوع من الاثنين إلى الخميس من الساعة 6 مساءً إلى 2 صباحًا وعطلة نهاية الأسبوع من الجمعة 6 مساءً إلى الاثنين 6 صباحًا. ويمكنك أيضًا زيارة **breathingspace.scot**

- للحصول على الدعم العاجل، يرجى الاتصال بـ **NHS 24** على **111**، 24 ساعة في اليوم

**NHSinform.scot/mentalhealth**

لديه مصادر للمساعدة في صحتك العقلية، سواء كنت تبحث عن نصيحة أو معلومات أو دعم محلي. أو يمكنك زيارة **clearyourhead.scot** للحصول على نصائح وأفكار عملية حول كيفية الحفاظ على سلامة صحتك النفسية.

## الغرض من هذه الخدمات

وبالإضافة إلى عيادة GP، تتوفر خدمات الصحة النفسية والتعافي لتوفير الدعم المجاني لمجموعة من الحالات مثل الإجهاد والقلق والاكتئاب والشعور بالذعر.

كما أنها توفر المساعدة للأشخاص من جميع الأعمار الذين يواجهون صعوبات ويحتاجون إلى الاستجابة الفورية.

## كيفية الوصول إلى الخدمات

عيادة GP مفتوحة ومتاحة لمساعدتك، ولكن يُرجى تذكر تحديد موعد أولاً.





# طبيب الأسنان

# أخصائي البصريات

## ما الغرض من هذه الخدمة

عليك الاتصال بطبيب الأسنان إذا كان لديك أي ألم أو مشكلة في فمك تريد فحصها. وهذا يتضمن جروح وقرحات الفم التي لا تشفى.

## كيفية الوصول إلى الخدمة

يرجى عدم الحضور بدون موعد. بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي والسيطرة على العدوى، يكون لعيادات الأسنان عدد محدود من المواعيد كل يوم. وتُعطى الأولوية للأشخاص الذين لديهم مشاكل وعلاجات عاجلة. لحجز موعد، قم بالاتصال بعيادة الأسنان الخاصة بك أو قم باتباع الإرشادات على موقعهم الإلكتروني.

إذا كانت لديك مشكلة عاجلة متعلقة بأسنانك وعيادة الأسنان مغلقة، يمكنك الاتصال بالـ **NHS 24** على **111**.

إذا لم تكن مسجلاً لدى طبيب أسنان، فعليك الاتصال بخط المساعدة المحلي للأسنان. ويمكنك إيجاد الرقم عبر الإنترنت على **NHSinform.scot/dental** - تحت عنوان "الوصول إلى رعاية الأسنان الطارئة".

## ما الغرض من هذه الخدمة

إذا كان لديك مشكلة متعلقة بالعيون عليك **دائماً** الاتصال بعيادة البصريات في المقام الأول. إن أغلب حالات العين يمكن معالجتها من قِبل أخصائيي العيون، وهم أخصائيين ذوي مهارات عالية.

تُتاح فحوصات العين المجانية من قبل NHS لجميع المقيمين في المملكة المتحدة. من المهم أن تقوم بفحص عينيك بانتظام، حتى لو لم تكن قلقاً بشأن بصرك، وذلك للمساعدة في الكشف المبكر عن مشاكل العين وعلامات الحالات الصحية الخطيرة الأخرى. وإذا استلزم الأمر، يمكن لأخصائي البصريات تحويلك للحصول على أي مساعدة إضافية تحتاج إليها.

## كيفية الوصول إلى الخدمة

لحجز موعداً، قم بالاتصال أو إرسال بريد إلكتروني أو اتباع الإرشادات على موقعهم الإلكتروني.

دون إزئلما ةرذلغم على رذر قايغء تنذك إذ ذية أوسأو إعاقفة ء ضررم ببسب ق فلرم مة. قيزلزم ةرياز على لولحصا كنكمية، فيلقء على لولحصلا تصريبللا ةباىعلى ء لالأتصاب لاجر. لإملا لذه ميطننة تيفيكي ف قاعءسلما ةريزابمك قبة صلخال قبالمحا تصريبللا ةباىء

**NHSinform.scot/optometry**

# الرعاية الصحية المخطط لها (الرعاية الانتقائية / الرعاية الخارجية)

ولأسف، فقد كان للوباء أثر على الخدمات حيث أدى إلى انخفاض القدرة. ومع ذلك، تستمر NHS Scotland في معالجة المرضى بناءً على مدى الإلحاح الطبي، مع وجود متطلبات الوقاية من العدوى ومعدات الحماية الشخصية الضرورية.

إذا كنت في انتظار موعد أو إجراء ما وساءت أعراضك، فيرجى الاتصال بفريق المستشفى الطبي أو عيادة GP.

سيظل فيروس كورونا معنا لبعض الوقت، وينبغي قياس إعادة تشغيل الخدمات المتوقعة مؤقتًا مقابل الحاجة إلى إبقاء الفيروس تحت السيطرة، مع الاستمرار في حماية NHS، وإنقاذ الأرواح.

# رعاية الامومة

وما زالت خدمات الأمومة توفر رعاية ودعم على مستوى عال طوال فترة انتشار الوباء. ستحدث إليك القابلة حول المواعيد التي يجب أن تحضرينها مثل مواعيد الفحص الروتينية. ومع ذلك، قد تتغير الطريقة التي تتلقين بها بعض الرعاية، على سبيل المثال يمكن أن تتم من خلال مكالمة فيديو بدلاً من الحضور شخصيًا.

ستقوم القابلة بالتأكد من أن لديك أرقام هواتف للاتصال بك للحصول على الرعاية، ولكن تتوفر أيضًا إرشادات إضافية على

[NHSinform.scot/ready-steady-baby](https://www.nhs.uk/ready-steady-baby)  
[parentclub.scot](https://www.nhs.uk/parentclub)

ويجب أن تستمري في اتباع النصائح الصحية أثناء فترة الحمل، بما في ذلك مراقبة حركات طفلك والتواصل فوراً مع القابلة إذا شعرت بأن طفلك يتحرك بشكل أقل من الطبيعي بالنسبة إليهم. إذا كان لديك أي مخاوف على الإطلاق طوال فترة الحمل، فلا تتأخري في التحدث إلى القابلة.



# السلامة من فيروس كورونا - ماذا ستصادف

للحفاظ على سلامة الجميع، هذا ما تحتاج إلى معرفته وما يمكن أن تصادفه:

## المواعيد

- عند حجز موعد للاستفادة من أي خدمة من خدمات NHS، يجب أن تخبر فريق الصحة إذا كنت، أو أي شخص تعيش معه، تعاني من أي أعراض فيروس كورونا، سواء كنت قد قمت بإجراء اختبار أم لا
- سيتم منحك وقتًا مناسباً للموعد. يرجى عدم الوصول مبكرًا أو متأخرًا جدًا
- يرجى قراءة أي معلومات يتم إعطاؤها لك حول ما ستصادفه في موعدك.
- إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا قبل موعدك، يجب عليك إعادة تحديد موعد
- يجب ألا تحضر شخصيًا إذا كنت أنت أو أي شخص تعيش معه معزولاً بسبب فيروس كورونا إلا إذا تم إخبارك بخلاف ذلك
- يجب عليك ارتداء غطاء للوجه، إلا إذا كنت معفى من ذلك
- يرجى الحفاظ على مسافة مترين عن الآخرين
- سيرتدي الطاقم معدات الحماية الشخصية المناسبة
- يُرجى اتباع أي تعليمات يقدمها لك الطاقم

**يُرجى معاملة طاقم NHS Scotland باحترام. إنهم يبذلون قصارى جهدهم لتقديم الرعاية التي تحتاجها وليس هناك أي تسامح إزاء إساءة التعامل أو استخدام العنف.**

## الاستشارة عبر الهاتف أو الفيديو

- يتم الآن تنفيذ العديد من المواعيد عبر الهاتف أو من خلال Near Me، وهي مكالمة فيديو يتم إجرائها باستخدام الكمبيوتر أو الكمبيوتر اللوحي أو الهاتف المحمول
- لا تقلق إذا لا تستطيع استخدام هذه الأجهزة حيث لن يمنعك هذا من الحصول على الرعاية التي تحتاج إليها
- إن استخدام الهاتف و Near Me ليسا خيارين مناسبين لك دائما وقد تحتاج إلى رؤية أخصائي صحي شخصيًا

# فيروس كورونا - حماية نفسك والآخرين

فقدان الشعور بحاستي التذوق أو الشم المستمر، بعد فترة العزل التي تبلغ 10 أيام ولكنها لا تتطلب عزلاً مستمراً.

## دعم العزل الذاتي:

إذا طُلب منك عزل نفسك ذاتياً وتحتاج إلى دعم، فيمكنك الاتصال ب National Assistance Helpline (خط المساعدة الوطني) (4000 111 0800) أو هاتف نصي (0800 111 4114) من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً من الاثنين إلى الجمعة. يمكن أن ينصحك خط المساعدة أيضاً عن-Self isolation Support Grant بقيمة 500 جنيه إسترليني، حيث يتوفر لإعانات العمال ذوي الدخل المنخفض.

ويستطيع كبار السن الاتصال بخط المساعدة المجاني Age Scotland على الرقم 44 222 0800 12، الذي يوفر المعلومات والنصائح والصدقة لأولئك الذين يبحثون عن درشة. يفتح من الساعة 9 صباحاً حتى 5 مساءً من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة.

## تطبيق Protect Scotland

قم بتحميل التطبيق المجاني Protect Scotland على protect.scot يستغرق الأمر بضع دقائق فقط ويساعد في تتبع المخالطين لكسر سلاسل انتقال العدوى بشكل أسرع.

## Test & protect

إذا كان لديك أي أعراض من أعراض فيروس كورونا (حمى، سعال مستمر جديد، فقدان التذوق والشم)، فستحتاج أنت والمقيمين معك في المنزل إلى العزل على الفور والحجز لإجراء اختبار على الفور - NHS Inform. scot/test-and-Protect أو 0800 028 2816. لا تنتظر لتري ما إذا كانت الأعراض قد تطورت قبل حجز موعد لإجراء اختبار واتصل بـ 0300 303 2713 إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في الحجز.

## إرشادات العزل الذاتي

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فيجب أن تبقى في المنزل لمدة 10 أيام (أو لمدة أطول إذا استمرت الحمى). ويجب أيضاً على المخالطين المباشرين لك، بما فيهم المقيمين معك في المنزل البقاء في المنزل لمدة 10 أيام. إذا كانت نتيجة إيجابية، فسيصل بك أحد متبعي المخالطين وسيطلب من الأشخاص الذين كنت على اتصال مباشر بهم ان يعزلوا انفسهم. إذا تم إخبارك بأنك مخالط مباشر، فيجب عليك العزل الذاتي كما هو موضح من خلال تعقب المخالطين.

إذا ساءت الأعراض أو استمرت لأكثر من 10 أيام، فاتصل بـ NHS 24 على 111. إذا كنت تعاني من حمى لأكثر من 10 أيام، استمر في عزل نفسك لمدة 48 يوماً بعد توقف الحمى. قد تستمر الأعراض الأخرى، مثل السعال أو

## للحصول على معلومات عن فيروس كورونا قم بزيارة

NHSinform.scot/coronavirus

قم بزيارة gov.scot/right-care على

هذا الكتيب باللغات والتنسيقات الإضافية أو

الكتابة إلى Scottish Government،

St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG

مع الإشارة للمرجع "right care" ("الرعاية المناسبة").

يناير 2021

