



# መረጃ ለታካሚዎች እና ለተንከባካቢዎች

## ድጋፍ ለጥገኝነት ጠያቂ ቤተሰቦች

### የኬ ውስጥ ህይወት መጀመር

ወደ አዲስ ሀገር መምጣት ሊያስፈራ ይችላል። እርስዎ እና ቤተሰብዎ የሚያስፈልግዎትን ድጋፍ እንድታገኙ የሚያረጋግጥ እገዛ እዚህ አለ።



#### እዚህ በጂፕ

በቶሎ ላይም ቤት መመዘገብ በጣም አስፈላጊ ነው። ጂፕዎች (ጠቅላላ ሐኪሞች) ጤና ጣቢያዎች ወይም ክሊኒኮች ውስጥ የሚሰሩ ሐኪሞች ናቸው። አንድ ጠቅላላ ሐኪም በነጻ ሊያግዝዎት ያለውን ችግር ሊያውቅ እና መድሃኒት ሊሰጥዎ ይችላል። የኬ ውስጥ ሁሉም ሰው በነጻ ጠቅላላ ሐኪምን ማየት ይችላል። ይህ ከሌላ ሀገር እዚህ ለመኖር የመጡ ሰዎችን ያጠቃልላል። ለመመዘገብ የት እንደሚኖሩ ወረቀትዎን ወይም መታወቂያዎን ማሳየት አያስፈልግዎትም።



ስካን ይመዝገቡ



#### እዚህ ጋር ከጥርስ ሀኪም ጋር ይመዝገቡ

ጥርስን መንከባከብ ለእርስዎ እና ለልጅዎ አስፈላጊ ነው። ልጆች የጥርስ ሀኪምን በነፃ ማየት ይችላሉ። የልጅዎ ጥርስ ጤናማ መሆኑን ለማረጋገጥ እርስዎ እና ልጅዎ የጥርስ ሐኪም ጋር መመዘገብ አለባችሁ። ጥርስዎን ህመም ካስከተለብዎት ወይ 111 በመደወል አፋጣኝ የጥርስ እንክብካቤ አገልግሎቶችን መጠየቅ አለብዎት።



ስካን ያድርጉ



#### ፋርማሲስትዎን ይጎብኙ እዚህ

የፋርማሲ ባለሙያዎች እንደ ሳል፣ ጉንፋን፣ የጎሮሮ መከርከር፣ ሽፍታ፣ የሆድ ቁርጠት እና በመሳሰሉ ቀላል ህመሞች ላይ ሊረዳዎ ይችላል። ምክር እና መድሃኒት ሊሰጡ ይችላሉ። ሐኪም ማየት ካለብዎት፣ አንድ የፋርማሲ ባለሙያ ትክክለኛውን እንክብካቤ ለማግኘት የት መሄድ እንዳለብዎት ሊነግረዎ ይችላል።



ስካን ያድርጉ



ስለእርስዎ ወይም ስለ ልጅዎ ጤና የሚጨነቁ ከሆነ እና ድንገተኛ ካልሆነ፣ መደወልም ይችላሉ።

**111** በስልክ። እንግሊዘኛ በደንብ የማይናገሩ ከሆነ፣ ሲደውሉ ተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ።

ድረ-ገጻቸውንም መጎብኘት ይችላሉ [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)

አስቸኳይ ከሆነ፣ እባክዎን ወደ 999 ይደውሉ ወይም በአቅራቢያዎ ወደ አለው የድንገተኛ ክፍል ይሂዱ።

# ግሬተር ማንቸስተር ውስጥ የሚገኝ እገዛ



## ማይግራንት ሀልፕ

የመኖሪያ ቤት፣ ህጋዊ ምክር፣ እና ጥገኝነት ጥያቄ ላይ ነጻ እገዛ  
ስልክ: 0808 8010 503  
ድረ-ገጽ: [www.migranthehelpuk.org](http://www.migranthehelpuk.org)



## ሲቲዝንስ አድቫይስ

ስለ መብትዎ፣ ቤትዎ፣ ገንዘብዎ፣ እና ሌላም ነጻ እገዛ ስልክ: 0808 278 7800  
ድረ-ገጽ: [www.citizenadvicemanchester.org.uk](http://www.citizenadvicemanchester.org.uk)



## ምግብ እና የማሕበረሰብ እገዛ

ምግብ ከፈለጉ የምግብ ባንኮችን እዚህ ማግኘት ይችላሉ:  
[www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank)

እንደ ቦዝ ትረስት እና ሪቫይቭ ያሉ ቡድኖች ስደተኞችን በመኖሪያ ቤቶች እና በማህበረሰብ ድጋፍ የሚረዱ ማህበረሰብ አሉ።



## የአእምሮ ጤንነት እና የደህንነት ድጋፍ

በጣም ከተረበሹ ወይም ከተጨነቁ፣ በማንኛውም ጊዜ **ኤን ኤች ኤስ 111** ን መደወል እና አማራጭ 2ን መጫን ይችላሉ።

ለህፃናት የአእምሮ ጤና ድጋፍ እርስዎ ወይም ልጅዎ የሚከተለውን መጎብኘት ይችላሉ:

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) ወይም ወደ 0800 1111

የማንቸስተር ፋውንዴሽን ትረስት ለአእምሮ ጤንነታቸው ለሚቸገሩ ወጣቶች እና፣ ተንከባካቢዎች የራስ አገዝ ግብዓቶችን፣ ድረ-ገጻችን እና ጠቃሚ የስልክ ቁጥሮችን የያዘ ድረ-ገጽ አለው።



ስለዚህ ጉዳይ የበለጠ ለማወቅ እና ይህንን በተለያዩ ቋንቋዎች ለማንበብ፣ እባክዎን የእኛ የድንገተኛ ክፍልን ይጎብኙ (ፒድያትቲክ ኢመርጅንሲ ዲፓርትመንት) ድህረ ገጻችን <https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergen-cy-department/support-if-you-are-new-to-the-uk/>



ድህረ ገጻችንን ለመጎብኘት እና ይህንን መረጃ በተለያዩ ቋንቋዎች ለማንበብ የQR ኮድ ይቃኙ።