

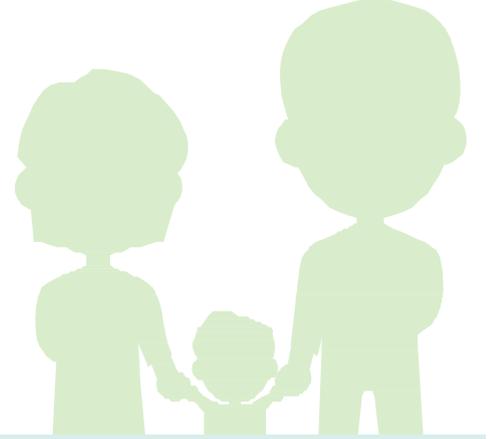


# معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

## الدعم للعائلات طالبة اللجوء

### بداية جديدة في المملكة المتحدة

الانتقال إلى بلد جديد قد يكون مخيفاً. هذه مساعدة للتأكد من حصولك أنت وعائلتك على الدعم الذي تحتاجون إليه.



### سجل لدى طبيب عام (GP)

من المهم جداً التسجيل في عيادة طبيب بسرعته. الأطباء العامون (GP) هم أطباء يعملون في أماكن تُسمى المراكز الصحية أو العيادات الطبية. يمكن للطبيب العام أن يقدم لك المساعدة مجاناً، ويكتشف ما بك من مشكلة صحية، ويصف لك الدواء. يمكن لأي شخص في المملكة المتحدة مراجعة الطبيب العام مجاناً. وهذا يشمل الأشخاص القادمين من بلدان أخرى للإقامة. لست مضطراً لإثبات عنوان سكنك أو تقديم أوراقك الرسمية أو بطاقة هوية للتسجيل.



امسح هنا



### سجل لدى طبيب الأسنان

العناية بأسنانك مهمة لك ولطفلك. يمكن للأطفال مراجعة طبيب أسنان مجاناً. من المهم أن تكون أنت وطفلك مسجلين لدى طبيب أسنان للتأكد من صحة أسنانكم. إذا عانيت من ألم في السن، اتصل بالرقم 111، واطلب خدمات رعاية الأسنان الطارئة.



امسح هنا



### زُر الصيدلي

يمكن للصيدلة مساعدتك في الأمراض البسيطة مثل السعال ونزلات البرد والتهاب الحلق والطفح الجلدي وآلام المعدة والأوجاع الأخرى. يمكنهم تقديم النصيحة والدواء. إذا احتجت لمراجعة طبيب، سيخبرك الصيدلي إلى أين تذهب للحصول على الرعاية المناسبة.



امسح هنا



إذا قلقك بشأن صحتك أو صحة طفلك ولم تكن حالة طارئة، يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم 111 هاتفياً. إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية جيداً، يمكنك طلب مترجم فوري عند الاتصال.

يمكنك أيضاً زيارة موقعهم الإلكتروني: [nhs.uk/111](https://nhs.uk/111)

# المساعدة في مانشستر الكبرى

هناك العديد من الأماكن لمساعدتك أنت وعائلتك:



## (مساعدة المهاجرين) Migrant Help

مساعدة مجانية في السكن والاستشارات القانونية واللجوء. الهاتف: 0808 8010 503  
الموقع الإلكتروني: [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org)



## (مكتب استشارات المواطنين) Citizens Advice

استشارات مجانية بشأن حقوقك وسكنك وأموالك وأكثر. الهاتف: 0808 278 7800  
الموقع الإلكتروني: [www.citizenadvicemanchester.org.uk](http://www.citizenadvicemanchester.org.uk)



## المساعدة الغذائية والمجتمعية

إذا احتجت إلى طعام، يمكنك العثور على بنوك الطعام هنا:  
[www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank)

توجد أيضًا مجموعات مثل "Boaz Trust" و "Revive" تُساعد اللاجئين والمهاجرين في توفير السكن والدعم المجتمعي.



## دعم الصحة والسلامة النفسية

إذا شعرت بضيق شديد أو قلق بالغ، يمكنك الاتصال بخدمة **NHS 111** في أي وقت والضغط على الرقم 2.

للحصول على دعم في الصحة النفسية للأطفال، يمكنك أنت أو طفلك أيضًا التوجه إلى:

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) أو الاتصال بالرقم 0800 1111

لدى هيئة مؤسسة مانشستر موقع إلكتروني يضم موارد للمساعدة الذاتية، وروابط لمواقع مفيدة، وأرقام هواتف نافعة للشباب ومقدمي الرعاية الذين يعانون فيما يخص صحتهم النفسية.



للاطلاع على مزيد من المعلومات بهذا الشأن، ولتتمكن من قراءة هذه المعلومات بلغات مختلفة، يُرجى زيارة قسم طوارئ الأطفال لدينا.  
الموقع على الإنترنت - <https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergent-cy-department/support-if-you-are-new-to-the-uk>



امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) لزيارة صفحتنا وقراءة هذه المعلومات بلغات مختلفة.