

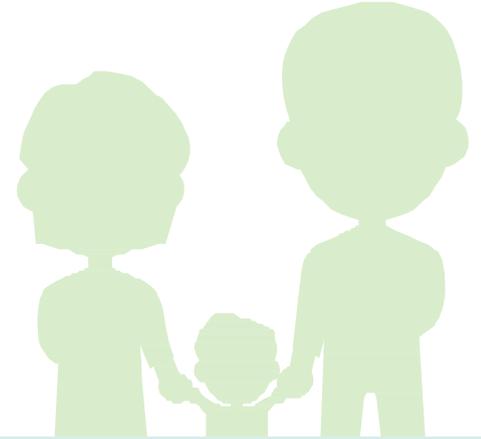


د ناروغانو او ساتونکو لپاره معلومات

د پناه غوښتونکو کورنيو لپاره ملاتړ

په UK کې ژوند پيل کول

نوي هېواد ته کډه کول کېدې شي وېره ونکې احساس ولري. دلته ځيني معلومات دي ترڅو تاسې او ستاسو کورنۍ هغه ملاتړ ترلاسه کړئ چې اړتيا ورته لري.



له GP ډاکټر سره نوم ليکنه وکړئ — دلته سکن

ډېر مهمه ده چې ژر تر ژره د ډاکټر سره په کلينیک کې نوم ليکنه وکړئ. GPs هغه ډاکټران دي چې په روغتيايي مرکزونو يا کلينیکونو کې کار کوي. (GP) چې پي کولی شي تاسو ته وړيا مرسته، د ناروغۍ تشخيص او درمل درکړي. په UK کې هر څوک کولی شي وړيا GP ته ولاړ شي. پدې کې هغه کسان هم شامل دي چې له نورو هېوادونو راغلي دي. تاسو ته د نوم ليکنې لپاره د پته، اسنادو يا پېژندپاڼې بنودلو اړتيا نشته.



(Scan) وکړئ



له غاښونو ډاکټر سره نوم ليکنه وکړئ — دلته سکن

د غاښونو ساتنه ستاسو او ستاسو د ماشوم لپاره مهمه ده. ماشومان کولی شي وړيا د غاښونو ډاکټر ته ولاړ شي. د غاښونو د سلامتيا لپاره اړينه ده چې تاسې او ستاسې ماشومان د غاښونو له ډاکټر سره نوم ليکنه وکړئ. که ستاسې غاښ درد کوي، بايد 111 ته زنگ ووهئ او د بېرني غاښونو پاملرنې غوښتنه وکړئ.



(Scan) وکړئ



خپل درملتون ته مراجعه وکړئ — دلته سکن

د درملتون کارکوونکي کولی شي په کوچنيو ناروغيو کې مرسته وکړي لکه ټوخي، زکام، د ستوني درد، داني، د نس درد او نور. هغوی کولی شي مشوره او درمل ورکړي. که اړتيا وي چې ډاکټر ته ولاړ شئ، درملتون به تاسو ته لارښوونه وکړي چې چېرې لاړ شئ.



(Scan) وکړئ



که تاسو د خپل يا د خپل ماشوم د روغتيا په اړه اندېښمن ياست، که بېرني حالت نه وي، تاسو کولی شئ 111 ته زنگ ووهئ. که تاسې بڼه انگليسي خبری نه شئ کولای، د ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

تاسو کولای شئ د دوی ويبپاڼې [nhs.uk](https://www.nhs.uk) ته هم لاړ شئ.

که بېرني حالت وي، مهرباني وکړئ 999 ته زنگ ووهئ يا نږدې بېرني خانگي ته ولاړ شئ.

په (Greater Manchester) لوی مانچسټر کی مرسته



Migrant Help له محاجرینو سره مرسته

د استوګنې، قانوني مشورو او پناه په اړه وړیا مرسته. تېلېفون:

0808 8010 503

ویب پاڼه: www.migranhelpuk.org



Citizens Advice (د بنارریانو مشوره)

سټاسو د حقونو، کور، پیسو او نورو اړخونو په اړه وړیا مشوره. تېلېفون:

0808 278 7800

ویب پاڼه: www.citizenadvicemanchester.org.uk



د خوړو او ټولنیزې مرستې ځایونه

که خوراکي توکو ته اړتیا لرئ، دلته د خوراکي توکو بانکونه موندلی شئ:

www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank

دا ډول ډلې هم شته لکه Boaz Trust او Revive چې پناه غوښتونکو او مهاجرینو ته د کور او ټولنیز ملاتړ په برخه کې مرسته کوي.



د رواني روغتیا او بڼه والي ملاتړ

که چیرې تاسو ډېر خپه یا اندېښمن احساس کوئ، کولای شئ هر وخت NHS 111 ته زنگ ووهئ او انتخاب 2 وټاکئ.

د ماشومانو د رواني روغتیا د ملاتړ لپاره، تاسو یا سټاسو ماشوم کولای شئ دې ته هم مراجعه وکړئ:

www.childline.org.uk یا زنگ ووهی 1111 0800

Manchester Foundation Trust یو ویب سایټ لري چې پکې د ځان مرستې سرچینې، ګټور ویب سایټونه او د اړیکې مهمې شمېرې شاملې دي، چې د هغو ځوانانو او پالونکو لپاره ګټورې دي چې د رواني روغتیا له ستونزو سره مخ دي.



د دې موضوع په اړه د لارښوونو معلوماتو ترلاسه کولو او دا چې وکولای شئ دا په بېلابېلو ژبو ولولئ، مهرباني وکړئ زموږ د ماشومانو د بېرني څانګې (Paediatric Emergency Department) ویبپاڼې ته مراجعه وکړئ: <https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-cy-department/support-if-you-are-new-to-the-ukemergency->



د ویبپاڼې د لیدلو او دا معلومات په بېلابېلو ژبو د لوستلو لپاره QR کوډ سکین کړئ.