

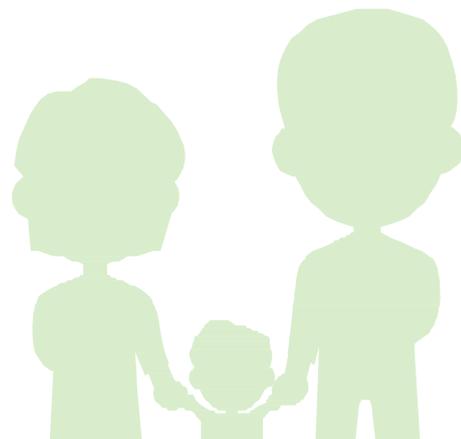


# اطلاعات برای بیماران و مراقبان

## حمایت از خانواده‌های پناهجو

### شروع زندگی در بریتانیا

نقل مکان به یک کشور جدید می‌تواند ترسناک باشد. در اینجا راهنمایی‌هایی ارائه شده تا مطمئن شوید که شما و خانواده‌تان می‌توانید حمایت‌های لازم را دریافت کنید.



#### نزد پزشک عمومی ثبت‌نام کنید

ثبت‌نام سریع در مطب پزشک بسیار مهم است. پزشکان عمومی (GP) پزشکانی هستند که در مکان‌هایی به نام مراکز سلامت یا درمانگاه‌ها کار می‌کنند. پزشک عمومی می‌تواند رایگان به شما کمک کند، مشکل را تشخیص دهد و برایتان دارو تجویز کند. همه افراد در بریتانیا می‌توانند به صورت رایگان به پزشک عمومی مراجعه کنند. این شامل افرادی هم می‌شود که از کشورهای دیگر برای اقامت آمده‌اند. برای ثبت‌نام نیازی نیست محل سکونت، مدارک یا شناسنامه‌تان را ارائه دهید.



اینجا را اسکن کنید



#### نزد دندانپزشک ثبت‌نام کنید

مراقبت از دندان‌ها برای شما و فرزندتان اهمیت دارد. کودکان می‌توانند به صورت رایگان به دندانپزشک مراجعه کنند. ثبت‌نام شما و فرزندتان نزد دندانپزشک مهم است تا از سلامت دندان‌ها مطمئن حاصل شود. اگر دندان‌تان درد می‌کند، باید با شماره 111 تماس بگیرید و درخواست خدمات اورژانسی دندانپزشکی کنید.



اینجا را اسکن کنید



#### به داروساز (داروخانه) خود مراجعه کنید

داروسازان می‌توانند در مورد بیماری‌های جزئی مانند سرفه، سرماخوردگی، گلودرد، بثورات پوستی، دل‌درد و دردهای دیگر به شما کمک کنند. آن‌ها می‌توانند به شما مشاوره و دارو ارائه دهند. اگر نیاز به ملاقات با پزشک داشته باشید، داروساز به شما خواهد گفت که برای دریافت مراقبت مناسب به کجا مراجعه کنید.



اینجا را اسکن کنید



اگر نگران سلامت خود یا فرزندتان هستید و وضعیت اضطراری نیست، می‌توانید با شماره 111 تماس بگیرید. اگر به زبان انگلیسی مسلط نیستید، هنگام تماس می‌توانید درخواست مترجم کنید.

همچنین می‌توانید به وبسایت آن‌ها به نشانی [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) مراجعه کنید.

اگر وضعیت اضطراری است، لطفاً با شماره 999 تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس مراجعه کنید.

# کمک در منچستر بزرگ (Greater Manchester)



## کمک به مهاجران - Migrant Help

کمک رایگان در زمینه مسکن، مشاوره حقوقی و پناهندگی. تلفن: 0808 8010 503  
وبسایت: [www.migranhelpuk.org](http://www.migranhelpuk.org)



## مشاوره شهروندی - Citizens Advice

مشاوره رایگان درباره حقوق شما، مسکن، امور مالی و موارد دیگر. تلفن: 0808 278 7800  
وبسایت: [www.citizenadvicemanchester.org.uk](http://www.citizenadvicemanchester.org.uk)



## کمک‌های غذایی و اجتماعی - Food and Community Help

اگر به غذا نیاز دارید، می‌توانید بانک‌های غذا را در اینجا پیدا کنید:  
[www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank](http://www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank)

همچنین گروه‌هایی مانند Boaz Trust و Revive وجود دارند که به پناهندگان و مهاجران در زمینه مسکن و حمایت‌های اجتماعی کمک می‌کنند.



## حمایت در زمینه سلامت روان و بهزیستی روانی

اگر احساس ناراحتی شدید یا نگرانی دارید، می‌توانید در هر زمانی با شماره **NHS 111** تماس بگیرید و گزینه 2 را انتخاب کنید.

برای دریافت حمایت در زمینه سلامت روان کودکان برای فرزندان همچنین می‌توانید مراجعه کنید به:

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) یا با این شماره **0800 1111** تماس بگیرید

بنیاد درمانی منچستر (Manchester Foundation Trust) وبسایتی دارد که شامل منابع خودیاری، وبسایت‌ها و شماره تلفن‌های مفیدی برای نوجوانان و مراقبان آنهاست که در زمینه سلامت روان با مشکل مواجه هستند.



برای دسترسی بیشتر به اطلاعات مربوط به این موضوع و امکان مطالعه آن به زبان‌های مختلف، لطفاً به بخش اورژانس کودکان ما مراجعه کنید.

صفحه وب در [cy-https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergent-department/support-if-you-are-new-to-the-uk](https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergent-department/support-if-you-are-new-to-the-uk)



برای بازدید از وبسایت ما و مطالعه این اطلاعات به زبان‌های مختلف، کد QR را اسکن کنید.