

# خدمات صحی در بریتانیه کبیر

## Health Services in the UK

### Contents

#### عناوین

<b>The NHS:</b>	<b>سرویس صحت عامه</b>
Confidentiality	محرم نگاهداری
Interpreters in the NHS	مترجمین در سرویس صحت عامه
Compliments or problems	شکایات و مشکلات
Emergency Health Services Provided by the NHS:	<b>سرویس های عاجل صحت که توسط سرویس صحت عامه فراهم میشود:</b>
Accident & Emergency Dept	حادثات و شعبه عاجل
<b>GP/Doctors Surgeries:</b>	<b>معاینه خانه های دوکتوران و یا طبیبان امراض عمومی:</b>
Registering with GP	راجستر شدن با یک معاینه خانه طبیب امراض عمومی
GP/Family Doctors	طبیبان امراض عمومی (GPs) / داکتر فامیلی
Practice Nurses	نرسهای با تجربه
Making an appointment	ساختن یک وعده ملاقات
Accessing Interpreters	دستیابی با مترجمین
Changing GP Surgeries	تبدیل نمودن معاینه خانه های داکتر
<b>NHS Direct:</b>	<b>سرویس صحت عامه مستقیم:</b>
Accessing Interpreters	دستیابی با مترجمین
<b>Other Health Services (In Leeds):</b>	<b>دیگر سرویس های صحت (در لیدز):</b>
Health Access Team	تیم دسترسی صحت
Health Assessments	ارزیابی صحت
Tuberculosis(TB) Screening	معاینات توبرکلوز (TB)
<b>Hospitals:</b>	<b>شفابخانه ها:</b>
Hospital in Leeds	شفابخانه ها در لیدز
Pharmacies	دواخانه ها
Late Night Pharmacies in Leeds	فارمسی های ناوقت شب در لیدز
<b>Dentists:</b>	<b>دندان ساز ها:</b>
Emergency Dental Services in Leeds	سرویس های عاجل دندان در لیدز
<b>Opticians</b>	<b>عینک ساز ها</b>
<b>Cotraception</b>	<b>وسيله ضد حامله داری</b>
<b>Mental Health</b>	<b>صحت دماغی</b>
<b>Sexual Health:</b>	<b>صحت جنسی:</b>
Sexual health Clinics	کلینیک های صحت جنسی
<b>Women's Health Services:</b>	<b>سرویس های صحت خانم ها</b>
Pregnancy	حامله داری
Abortion	سقط جنین
Cervical cancer Screening	معاینات سرطان گردن رحم
Female Circumcision	ختنه زن
<b>Children's Health Services:</b>	<b>سرویس های صحت اطفال:</b>
Health Visitors	عیادت کننده های صحت
School Nurses	نرسنگ
Children Immunisations	مصونیت دادن اطفال
<b>Further Information on sexual Health &amp; HIV:</b>	<b>معلومات های اضافه بالای صحت جنسی و اچ ای وی:</b>
STI's	
HIV	

Dari

The Law and sexual Relationships  
Sexual Health Clinics

عفونت های ساری جنسی

اچ آی فی

قانون و ارتباطات جنسی

کلینیک های صحت جنسی

**Sexual health Support & Advocacy Groups  
in Leeds**

گروه های کمک کننده و مدافع صحت جنسی در لیدز

**Other Support services in Leeds**

دیگر سرویس های کمک کننده

## خدمات صحتی در بریتانیه کبیر Health Services in the UK

This booklet is for asylum seekers and helps to explain what health services are available in the UK. This resource is available in other languages and versions can be downloaded from [www.bcathealthinitiative.co.uk](http://www.bcathealthinitiative.co.uk). This resource was produced in Leeds in 2004 by; The Black Health Initiative, Yorkshire MESMAC, the NHS Sexual Health and Substance Use Team (Leeds PCTs), Health Access Team for asylum seekers.

Leeds Social Services helped with the translation of this resource.

### The National Health Service(NHS)

### سر ویس صحت عامه

#### سر ویس صحت عامه چیست؟

در بریتانیه کبیر مواظبت صحت از طریق سر ویس صحت عامه فراهم میشود. راهنمایی های ذیل شما را در حالیکه تصمیم از طریق وزارت داخله در بابت تان صورت نگر گرفته و در تلاش پناهنده گی در بریتانیه کبیر میباشید کمک مینماید.

#### آیا سر ویس صحت عامه مجانی است؟

اگر یک پناه جوینده استند مستحق به اکثریت مواظبت صحت از طریق سر ویس صحت عامه به صورت رایگان میباشید که این ها تداوی عاجل شفاخانه ، طبابت مواظبت حامله داری و پلان فامیلی را دربر میگردد. معلومات های ذیل در این منبع معلوماتی تشریح اکثریت تداوی های مجانی را مینماید و در صورتیکه مستحق به آنها باشید.

#### نسخه چه است؟

اگر به ادویه نیاز باشد شما را شاید داکتر یک نسخه بدهد. نسخه عبارت از یک تکتی است که بیان کننده چیزیکه داکتر برای شما لازم میدارد میباشد. بر اینکه ادویه تانرا بدست بیآورید، لازم است که نسخه را به در ملتون و یا دوا خانه ببرید. داکتر ها به صورت همیشه به ادویه که ضرورت دارید نسخه جایز میدارند؛ بعضی ها اظهار میدارند که ادویه تانرا خود شما از در ملتون و یا دوا خانه بدست بیآورید.

#### آیا نیاز به پرداخت نسخه ها دارم؟

نسخه ها برای پناه جوینده گان مجانی میباشد اما لازم است که یک فورمه HC2 را از سر ویس کمکی عامه برای پناه جوینده (NASS) بدست آورده و ثابت نماید که شما مستحق به ادویه مجانی میباشید. در انگلستان بعضی مردم مجبور اند که برای نسخه های ادوجات شان و ملاقات با دندان ساز و عنیک ساز چشم پول بپردازند. اما چون پناه جوینده گان در انگلستان کار نمیتوانند برایشان همه اش مجانی میباشد. برای کسب این امتیازات شما به فورمه HC2 ضرورت دارید.

## فورمه ( HC2 ) چیست؟

فورمه ( HC2 ) چیزی است که شما مجبورید هر 6 ماه برای کسب آن درخواستی بدهید. برای اینکه یک فورمه ( HC2 ) را بدست بیاورید شما میتوانید:

- از کارمند خانه های رعایشی در وقت ملاقات بپرسید ( در صورتیکه در NASS Housing باشید) تا شما را کمک نماید.
- به یک دوا خانه و یا معاینه داکتر بروید و فورمه HC2 را خانه پری نمایید.
- در Leeds با تیم دسترسی صحت (Health Access Team) به تماس شوید و یا اینکه بیکی از کلینیک های شان بروید (برای معلومات اضافه به بخش تیم دسترسی صحت مراجعه شود)

## Confidentiality

## محرم نگهداری

### در کجا معلومات ها مشترک خواهد شد ؟

سرویس صحت عامه یک شعبه جداگانه از وزارت مهاجرین میباشد. تمام کارمندانیکه برای سرویس صحت عامه کار مینمایند مجبور اند هر نوع معلومات راجع به مریض را محرم نگهدارند. ایشان اجازه ندارند معلومات راجع به شما را با وزارت مهاجرین و یا NASS بدون اجازه تان مشترک نمایند. در بعضی شرایط معلومات صحت شاید میان داکتر با داکتر و یا نرس با نرس مشترک شود. این در حالی صورت میگیرد که به منافع صحت تان باشد و باید گفت که بیک کارمند صحت به بسیار احتیاط انتقال داده میشود و به شخص غلط منتقل نمیشود. در حالت هایکه آسایش و صحت اطفال در خطر باشد و یا اینکه کسی در معرض خطر شدید ( در حالت مرگ) باشد موضوع محرم نگهداری در شگست قرار میگیرد. اگر شما گاهی در شک اید که در کجا معلومات مشترک میشود شما حق دارید که سوال نمایید.

## Interpreters in the NHS

## مترجمین در سرویس صحت عامه

### در صورتیکه انگلیسی صحبت نتوانم چطور تکلم نمایم ؟

در صورتیکه تکلم را به لسان انگلیسی مشکل میابید، شما مستحق به درخواست یک مترجم میباشید و آن در صورتیکه وعده ملاقات با داکتر و یا نرس را دارید، از شما توقع نمیرود که برای وعده ملاقات تان دوست و یا اقارب را برای ترجمانی ببرید.

مترجمین مجبورند که موضوعات بحث شده را محرم نگاه دارند. در صورتیکه همراه مترجم خوش نیستید و یا اینکه در قسمت محرم نگاه داشتن موضوع در تشویش استید و مترجم را نمیخواید، شما میتوانید مشکل را به کارمند / متخصص صحت ابراز بدارید.

طریق که شما خواستار یک مترجم میشوید عبارت از:

- مستقیماً از داکتر ، نرس و یا کارمند بپرسید.
- شما میتوانید که بیک تیم دسترسی صحت بروید و از ایشان طلب کمک شوید. (برای معلومات اضافه به تیم دسترسی صحت Health Access Team Section مراجعه شود)

در Leeds برای شما مترجم بصورت روبرو و یا تلفونی گماشته میشود. در حال حاضر در لیدز بدبختانه مترجم روبرو و یا تلفونی در دوا خانه ها ، معاینه خانه های چشم و دندان وجود ندارد.

**شکایات و پرابلم ها در اثنای استفاده از سرویس صحت عامه Complaints or problems when using the NHS**

**در صورتیکه اگر کدام شکایت راجع به سرویس صحت عامه داشته باشیم چه باید بکنم ؟**

سرویس مشوره و ارتباط مریض (The Patient Advice and Liaison (PALS)) در صورتیکه به مشوره ضرورت داشته باشید شما را کمک مینماید. (PALS) برای مریضان ، فامیل هایشان و دوستان شان پیشنهادات کمک را راجع سرویس های صحت محلی مینماید و هدف شان حل مشکلات میباشد. این سرویس مسمع آن چیزی را که بیان میدارید بوده و گذارشات با ارزشی را به کارمند سرویس صحت عامه پیشنهاد مینماید و به ما اجازه میدهد که سرویس متوجه به مریض را زیادتز انکشاف دهد. PALS برای شما چه کرده میتواند:

- توزیع معلومات راجع به دیگر منابع مواظبت صحت و موسسه های تقویتی که شاید یرایتان موثر باشد.
- گیرنده نظریات خوب و خراب راجع به سرویس های ما بوده و خود را متیقن میسازد تا گذارشات جمع شده در تقویه سرویس ها برای مریضان استفاده شود.
- اصول شکایات را تشریح نموده که چطور باکسی برای کسب کمک در تماس شوید.
- برای حل پرابلم ها و نگرانی هایکه شاید داشته باشید با شما و کارمند صحت یکجا کار مینماید.
- شما میتوانید به همراه PALS از طریق تلفون آزاد 0800 0525 270 در تماس شوید.

## سرویس های عاجل صحت که توسط سرویس های صحت عامه فراهم میشود

### Emergency Health Services Provided by the NHS

#### حادثات و شعبه عاجل (A&E) Accident and Emergency Department

##### یک حادثه و شعبه عاجل چیست؟

اگر مبتلا بیک حادثه و یا مریضی شدید میشوید ، برای تداوی شما شاید بیک شعبه A&E شفاخانه نزدیک ضرورت داشته باشید. که برای همه آماده و مجانی میباشد. شعبه A&E شب و روز باز است. در صورتیکه نیاز فوری داشته باشید شما را به زودی میبیند. در تمام دیگر حالات جزئیات شما جمع آوری شده و برای مشاهده شاید چندین ساعت منتظر بمانید.

در لیدز ، شعبات A&E تنها در Leeds General Infirmary در مرکز شهر و در شفاخانه پوهتون St James واقع در شرق Leeds موقعیت دارد.

در صورتیکه A&E را استفاده میکنید باید به دقت فکر کنید که حالت/مریضی تان عاجل است و یانه و در صورتیکه مریضی تان عاجل نباشد شاید باعث جلوگیری دیگران شوید که نیاز به مواظبت عاجل دارند و یا زندگی شان تهدید به خطر است.

##### یک واقعه عاجل Emergency چیست؟

مثال های واقعات عاجل قرار ذیل است :

- چپه شدن و یا Collapse
- درد جدید و یا شدید قفس سینه
- درد قفس سینه
- بی هوش شدن
- ضیاع ناگهانی خون
- تردید شکستگی استخوان
- زخم های عمیق مانند زخم چاقو
- مشکلات نفس کشیدن شدید
- جراحی سر
- حادثات موتر

##### واقعه عاجل راجع به اطفال و نو جوانان ؟

اطفال و نو جوانان به آسانی نظر به بزرگسالان شدیداً مریض میشوند.

##### چطور میدانم که طفلم شدید مریض است؟

والدین معمولاً به دریافت نقص شدید در نزد اطفال شان لایق اند. که بعضی علایم مهم قرار ذیل میباشد:

- در اثنای بیدار شدن، طفل تان شاید بصورت غیر معمول کسل باشد و یا اینکه علاقه ندارد که به شما نگاه کنند.
- طفل تان شاید علاقه به خوراک نداشته باشد، و یا استقراق نماید.
- طفل تان شاید احساس سستی و شل نماید و یا اینکه رنگ پریده معلوم شود.
- پدیدار شدن یک سرخی و یا کیودی و یا کم رنگی در جلد.
- طفل تان داغ و یا تب دار بوده و شما در تشویش میشوید.
- طفل تان کم نفس و یا اینکه از حالت عادی نفس زیاد میگردد.
- طفل تان بصورت متفاوت گریه مینماید (مانند ناله و زاری، جیخ زدن و یا صدای بلند)، و تسکین دادن کمک نمینماید.

### چطور خود را به شعبه A & E رسانیده میتوانم؟

شما میتوانید که به نزدیکترین A&E بروید و یا اینکه به امبولانس زنگ بزنید که شما را ببرند.

### چطور به یک امبولانس زنگ بزنم؟

شما باید به شماره 999 برای امبولانس زنگ بزنید. این یک تلفون مجانی بوده که حتی از تلفون های سکه انداز هم مجانی است. از شما پرسان خواهد شد که به کدام سرویس ضرورت دارید قسمیکه شماره 999 نمبری است که از طریق آن به اطفایه و پولیس هم زنگ زده میشود. اگر در حالت عاجل به یک امبولانس ضرورت داشته باشید:

- به شماره 999 زنگ بزنید
- به نفر موظف تلفون یا operator بگوئید که یک امبولانس ضرورت دارید
- از شما سوال میشود که کجا میروید
- مشکل را تشریح کنید

زمانیکه امبولانس برسد، آنها شما را به نزدیکترین دیپارتمنت A&E میبرند.

**در صورتیکه راجع بیک واقعه عاجل نگران استید فرق نمیکند که به امبولانس زنگ بزنید.**

**اما، به یاد داشته باشید که برای پرابلم های غیر عاجل به داکتر معالج تان برای تداوی بروید.**

- A&E یک پیشنهاد متناوب به جای داکتر معالج تان نمیباشد (مراجعه شود به بخش داکتر معالج)
- زنگ زدن به نمبر 999 شما را در صف بلند A&E نمیرد
- تمام مریضان به اساس ضرورت طبی مشاهده میشود

## Dari

- تمامی زخمی ها به x-rays ضرورت ندارند
- داکتر معالج تان در پرابلم های طب عمومی ماهر است. دوکتوران A&E در حادثات و واقعات عاجل متخصص اند.

دییارتمنت های A&E در لیدز بصورت درست علامه گذاری شده. در دو شفاخانه هایکه شما مواظبت عاجل را بدست میآورید عبارت اند:

- شفاخانه Beckett Street ، St James
- Leeds General Infirmary ، Calverly Street ، مرکز شهر Leeds

## معاینه خانه های دوکتوران و یا طبیبان امراض عمومی

### GP -Doctors -Surgery

#### معاینه خانه طبیب امراض عمومی چیست؟

در بریتانیه کبیر معاینه خانه های طبیبان امراض عمومی ( بعضی اوقات به اسمای کلینک ها ویا مراکز صحتی یاد میشوند) که برایتان اکثریت مواظبت صحتی را فراهم میکنند. از تمام پناه جوینده گان توقع میرود که در محلیکه زندگی مینمایند در معاینه خانه داکتر نزدیک شان خود را راجستر نمایند. این خیلی ها مهم است که خود را به زودی ممکنه دریک معاینه خانه داکتر راجستر نمایند.

#### راجستر شدن با یک معاینه خانه طبیب امراض عمومی

در صورتیکه مریض نباشم آیا با یک معاینه خانه طبیب امراض عمومی راجستر میشوم؟

با وجودیکه مریض هم نباشید خیلی ها مهم است تاخود را بیک معاینه خانه طبیب امراض عمومی راجستر نماید. این به علتی است که اگر مریض شوید شما را بزودی ممکنه مشاهده نمایند.

#### چطور با یک داکتر امراض عمومی راجستر میشوم؟

طریق که میتوانید خود را راجستر کنید :

- شما میتوانید که از مرکز صحتی و یا معاینه خانه طبیب امراض عمومی بازدید نموده و بپرسید که اگر آنها شما را راجستر کنند.
- شما میتوانید که به تیم دسترسی صحت سر بزنیید و طلب کمک شوید.

طبیب امراض عمومی مریضانی را راجستر مینمایند که در نزدیک معاینه خانه شان زندگی نمایند. وقتیکه برای راجستر میروید با خود بعضی فورمه های هویت بگیریید. از شما خواسته میشود که کارت IND و چیزیکه در آن آدرس تان باشد ببرید. اگر معاینه خانه قبلاً مریضان داشته باشد دیگر ممکن نخواهند بود که شما را راجستر کنند. ایشان نباید شما را به خاطر ایکه یک پناه جوینده استیید رد نمایند.

یکباریکه یک معاینه خانه، راجستریشن شما را قبول کرد، داکتر امراض عمومی تمام نوت های را که در کدام قسمت دیگر بریتانیه کبیر راجستر شده بودید به آنها میفرستند. با تمام این معلومات ها بصورت محرمانه معامله صورت میگیرد و با هیچکس به جز از معاینه خانه ویا داکتر و نرس مشترک نمیشود.

از شما دعوت بعمل میآید تا یک فورمه را خانه پری نموده و با ارزیابی صحت توسط نرس با تجربه آنرا رجعت بدهید. (مراجعه شود به پاین). این مفید خواهد بود که اسناد صحتی را با خود ببرید. اگر در کدام مرکز induction ویا یک کتاب سرخ، ارغوانی و یا آبی دارید، لطفاً آنرا در تمام وعده های ملاقات صحتی ببرید.

#### طبیبان امراض عمومی (GPs) / داکتر فامیلی

#### طبیب امراض عمومی چه میکنند؟

طبیبان امراض عمومی دکتوران اند که در معاینه خانه ایفای وظیفه مینمایند. در صورتیکه مریض باشید یک طبیب امراض عمومی اولین داکتری میباشد که شما را در این مملکت ملاقات مینمایند. طبیبان امراض عمومی همچنین وظایف ذیل را انجام میدهند:

- مشوره و تداوی برای پرابلم های صحتی

- تجویز معاینات لابراتوری و یا تست ها
  - تهیه نسخه ها که توسط آن ادویه جات مورد ضرورت را بدست آورده و در جلوگیری و یا تداوی پرابلم ها بکار ببرید.
  - مشوره و تداوی در صورتیکه پرابلم های صحی دماغی داشته باشید.
  - مواظبت در جریان حامله داری
  - معرفی و یا رجوع مریضان به متخصصین در شفاخانه و دیگر مراکز. (معرفی و یا رجوع فقط وقتی صورت میگیرد که انجام آنرا داکتر لازم ببیند).
  - پلان های فامیلی و جلوگیری از حامله شدن بصورت مجانی برای خانمان
  - کمک در جلوگیری مریضی شما
- طیبیان امراض عمومی در معاینه خانه ها و یا مراکز صحی نزدیک محلیکه زندگی میکنید ایفا وظیفه مینمایند ( نه در شفاخانه ها). بسیاری امراض ایکه توسط دوکتوران شفاخانه در دیگر قسمت های جهان تداوی میشود میتواند که توسط طبیبان امراض عمومی در بریطانیه کبیر هم تداوی شود.

## Practice Nurses

## نرس های با تجربه

### نرس های با تجربه چه میکنند؟

نرس های با تجربه در معاینه خانه ها طیبیان امراض عمومی ایفا وظیفه مینمایند. بعضی وظایفی را که فراهم مینمایند قرار ذیل است:

- ارزیابی تازه از مریض ، که بصورت عادی مطابق به زمانی که راجستر میشود میباشد
- واکسین نمودن اطفال و بزرگسالان
- تداوی بعضی از زخم های جزوی
- برداشت مواد از رحم به منظور تشخیص سرطان و ارزیابی تندرستی خانمان
- مشوره راجع به اکثریت امراض و طریق مواظبت صحت

### ساختن یک وعده ملاقات با معاینه خانه داکتر امراض عمومی

#### چطور یک وعده ملاقات با معاینه خانه داکتر امراض عمومی بسازم؟

اکثریت طیبیان امراض عمومی مردم را توسط وعده ملاقات مشاهده مینمایند. فلذا خیلی ها مهم است که وعده ملاقات را توسط تلیفون و یا با رفتن به معاینه خانه میان اوقات 08 30 و 09 00 بگیرید. وقتیکه یک وعده ملاقات میسازید، اگر به مترجم ضرورت دارید، به سکرتر داکتر اطلاع دهید که شاید یک مدتی را دربر گیرد.

بعضی معاینه خانه طیبیان امراض عمومی اوقات سر پایی دارند و ضرورت به ساختن وعده ملاقات نمیباشد و شما تنها نشسته و انتظار میگذشید.

وقتیکه با داکتر امراض عمومی خود را راجستر مینمایید، مفکوره خوبی خواهد بود که بپرسید چطور برای دیدن داکتر و نرس وعده ملاقات ساخته میشود و فلذا میدانید که در آینده چطور وقت ملاقات را بسازید. معاینه خانه باید یک ورقه داشته باشد، که برای شما راجع به معاینه خانه و چیزی را که برای مریضان پیشنهاد میکنند معلومات دهد.

#### در صورتیکه معاینه خانه داکتر امراض عمومی بسته باشد چه باید بکنم؟

معاینه خانه داکتر امراض عمومی بعضی اوقات مانند بعد از ظهر، شب، تعطیل اخر هفته و رخصتی های رسمی بسته میباشد. اگر شما و اطفال تان احساس مریضی میکنید و میخواهید که یک داکتر را ببینید، به معاینه خانه داکتر امراض عمومی تلیفون کنید. یک تلیفون جوابگو همراه با پیغام ثبت شده برایتان نمبر تلیفون داکتریکه از طرف شب یا آخر هفته یا رخصتی های عمومی کار مینماید بیان میدارد، به آن نمبر زنگ بزنید و داکتر برای شما مشوره میدهد و یا اینکه شما را در خانه تان ملاقات مینماید. شما همچنین میتوانید برای کسب مشوره به سرویس صحت عامه مستقیم زنگ بزنید، به خاطر داشته باشید که ایشان میتوانند با مترجم در تماس شوند. (مراجعه شود به قسمت سرویس صحت عامه مستقیم). اگر احساس میکنید که واقعه عاجل است به دیپارتمنت حادثات و واقعات عاجل (A&E) شفاخانه نزدیک تان بروید و در صورتیکه خیلی مریض استید و از جای بلند شده نمیتوانید به نمبر 999 برای امبولانس زنگ بزنید. (مراجعه شود به قسمت سرویس های عاجل صحت).

## دسترسی به مترجمین در معاینه خانه داکتر امراض عمومی

در صورتیکه به زبان انگلیسی تکلم نمیتوانم چه کرده میتوانم؟

در لیدز Leeds، معاینه خانه های دوکتوران امراض عمومی میتوانند که از سرویس ترجمانی از طریق تلفون که مسماء به لنگویچ لاین Language Line و محرمانه است استفاده نمایند.

طریقه هایکه شما میتوانید خواستار یک مترجم در معاینه خانه داکتر امراض عمومی شوید عبارتند از:

- برای وقت ملاقات تان از سکرتر داکتر خواستار مترجم شوید.
- مستقیماً در اثنای ملاقات داکتر/نرس خواستار یک مترجم شوید

در صورتیکه در معاینه خانه داکتر برایم گفته شود که ایشان ترجمان فراهم کرده نمیتوانند چه کرده میتوانم؟

طریقی که میتوانید که با مترجم در معاینه خانه داکتر امراض عمومی برای کمک دسترسی داشته باشید:

- تماس با سرویس مشوره و ارتباط مریض The Patient Advice and Liaison (PALS) که آنها کوشش مینمایند که شما را کمک نمایند. نمبر تلفون شان 0800 0525270 میباشد.
- شما میتوانید به تیم ارتباط صحت سر بزیند و طلب کمک شوید. (مراجعه شود به قسمت تیم ارتباط صحت)

## Changing GP Surgeries

## تبدیل نمودن معاینه خانه های داکتر

چطور میتوانم که داکتر معالج ام را تبدیل کنم؟

به هر دلیلی که دارید شما مستحق استید که داکتر معالج تانرا را تبدیل کنید. اگر بخواهید طبیب تان را عوض دهید شما میتوانید بصورت دوباره به یک معاینه خانه دیگر راجستر کنید. شما مجبور نیستید که کسی تشریح نماید که چرا دوکتوران تان را تبدیل مینمایند. شما میتوانید داکتر زن و یا مرد را در صورتیکه در معاینه خانه موجود باشد ملاقات نمایید.

## سرویس صحت عامه مستقیم ویا NHS DIRECT

### سرویس صحت عامه مستقیم چیست؟

اگر به مشوره صحت ضرورت دارید ویا متیقن نیستید که آیا ضرورت عاجل به ملاقات یک داکتر دارید و یا خیر شما میتوانید به سرویس صحت عامه مستقیم به شماره 08454647 زنگ بزنید.

مشوره نرس و سرویس معلوماتی صحت بصورت 24 ساعته از طریق سرویس صحت عامه مستقیم فعال میباشد و فراهم کننده معلومات محرمانه بالای موضوعات ذیل میباشد:

- چه باید کرد در صورتیکه شما و یا فامیل شما احساس مریضی مینمایید
- مشوره بالای شرایط بلخصوص صحت، کمک خودی و تقویه موسسه ها.
- مشوره بالای سرویس های مواظبت موضعی، مانند دندانساز و یا دواخانه های باز ناوقت شب.

### چطور سرویس صحت عامه مستقیم را استفاده کنم؟

به شماره 0845 4647 سرویس تلفونی سرویس صحت عامه مستقیم زنگ بزنید.

از شما پرسیده میشود که بعضی معلومات عمده راجع به خود را فراهم کنید و دلیل تلفون تان را تشریح کنید. اگر راجع بیک برپلم صحت خود و یا از جانب کسی دیگری به مشوره ضرورت دارید از شما تقاضا بعمل میآید که تشریح کنید:

- که عوارض مریضی تان چه است، چطور بالای تان و یا شخص دیگر تاثیر نموده و چه وقت شروع شده
- چه را شما و یا شخص دیگر قبلاً آزمایش نموده اید
- آیا کدام دوا را شما و یا شخص دیگر قبلاً گرفته اید
- مشکلات دیگر موجوده صحی
- چیزی دیگری که فکر میکنید که مهم است

### دسترسی به مترجمین در سرویس صحت عامه مستقیم؟

در صورتیکه به زبان انگلیسی صحبت نمیتوانم چه کرده میتوانم؟

سرویس صحت عامه مستقیم میتواند مترجمین مجانی که راز را نگه میدارند، در بسیاری لسان ها در خلال چند دقیقه تلفون تان فراهم نماید. برای درخواست یک مترجم شما باید:

- به شماره 0845 4647 سرویس تلفونی NHS مستقیم زنگ بزنید.
- وقتیکه به تلفون شما جواب داده شد، لسانی را که استفاده مینمایید شفاهاً به انگلیسی بگویید.

## Dari

- در لاین انتظار بکشید تا اینکه شما را بیک مترجم ارتباط دهند و ایشان شما را در معلومات صحی ایکه توسط NHS مستقیم پیشکش میشود کمک مینماید.

## Other Health Services      دیگر سرویس های صحت Health Access Team for Asylum Seekers

### تیم دسترسی صحت برای پناه جویان

#### تیم دسترسی صحت چیست؟

اگر در صدد پناهنده گی استنید و یا اینکه مهاجر استنید و در Leeds زندگی میکنید، تیم دسترسی صحت Health Access Team میتواند شما را در دسترسی به مواظبت صحتی به هر جایکه ضرورت داشته باشید کمک نماید. ایشان همیشه مترجمین را استفاده مینمایند. تیم شامل دوکتوران متخصص، نرس ها و کارمندان کمک کننده میباشد.

#### چطور ایشان شاید کمک ام نمایند؟

راه هایکه در آن تیم شاید شما را کمک نماید عبارتند از:

- پیشنهاد ارزیابی صحت و آزمایش توبرکلوز
- تقویه در صدد دریافت تداوی از جانب داکتر.
- کمک در ترتیب دادن مترجمین که به داکترتان و یا شفاخانه حاضر میشوند.
- کمک به ارتباط بر ایلیم های صحتی که نمیدانید به کجا میروید.
- مشوره راجع به سرویس های مانند کالج، صنوف انگلیسی، گروپ های موضعی و یا مشکلات خانه.
- مشوره راجع به اخذ یک راپور صحتی برای ادعای پناهندگی تان با وزارت داخله (قطر در بعضی شرایط)
- معلومات که باید کجا مراجعه نمود برای آزمایش HIV / ارزیابی صحت جنسی و دیگر آزمایشات.

### ارزیابی های صحت

#### ارزیابی های صحت چیست؟

در مدت شش هفته از رسیدن تان در لیدز Leeds باید وعده ملاقات را همراه با یک عضوی تیم دسترسی صحت Health Access Team بسازید. این به منظور بست که دانسته شود که آیا صحت شما خوب است و شما تشویق میشود که راجع به هر نوع پر ایلیم ایکه دارید صحبت نمایید. که این شاید مشتمل بر تشویقات راجع به موضوعات جنسی یا صحت دماغی؛ نگرانی ها راجع به HIV و یا باقی احساسات و تشویقات ایکه داشته باشید باشد. سپس تیم موصوفه شما را در قسمت تداوی و معاونت ایکه ضرورت دارید کمک مینماید.

## Tuberculosis(TB) Screening

## معاینات توبرکلوز

### معاینات توبرکلوز (TB) برای چه؟

در خلال از یابی صحت برای شما یک تست و یا آزمایش توبرکلوز پیشنهاد میشود. توبرکلوز (TB) بصورت آهسته انکشاف نموده ، مرض میکروبی قابل تداوی بوده که معمولاً شش ها و یاریه ها را متأثر میسازد. تعداد مصابین

توبرکلوز در اطراف جهان و در بریطانیه کبیر رو به افزایش میباشد. علایم و اعراض توبرکلوز ممکنه عبارت از : تب ، سرفه ، و کاهش وزن، موجودیت خون در سرفه و عرق شب میباشد. در وقت ملاقات به شما یک پیشنهاد ساده آزمایش جلد انجام میگردد که دانسته شود که با کدام کسبکه توبرکلوز داشته در تماس نبودید و در مقابل مرض در امان استید. سپس در حدود یک هفته نتیجه آن توسط یک نرس برایتان بیان میشود و تصمیم گرفته میشود که آیا بیک سوزن ( پیچکاری ) و یا تداوی بیشتر که شما را بر علیه مرض در امان نگه دارد ضرورت است یا خیر . اگر آزمایش نشان دهد که شما میکروب توبرکلوز ندارید، به شما یک کارت سبز داده میشود. که میتوانید با دستاویز از این آزمایش به کالج و یا مکتب بروید. اگر در تشویش اید که شاید توبرکلوز داشته باشید ، لطفاً با داکتر امراض عمومی تان و یا با تیم دسترسی صحت به زودی ممکنه در تماس شوید.

خیلی ها مهم است که در وقت ملاقات تان حاضر شوید و یا اگر نمیخواهید که وعده ملاقات بسازید با تیم دسترسی صحت Health Access Team در تماس شوید.

### چطور با تیم دسترسی صحت Health Access Team در تماس شوم؟

طریق که در آن میتوانید با تیم دسترسی صحت در تماس شوید عبارت اند:

- مستقیماً برایشان به شماره 0113 2952740 زنگ بزنید.
- اگر خانه تان توشط NASS فراهم شده کارمند مسکونی تان شاید کمک نماید.
- به تیم دسترسی صحت سرپایی سر زنید و تقاضا کمک را نمایید.

### کلینیک های سر پایی تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop in clinics کجا اند؟

**City Centre St George's Crypt Refugee Drop in- Great George St, Leeds, LS1 3BR**

شماره تلیفون 0113 2459061

اوقات کار: روز های دوشنبه ، چهارشنبه و جمعه از ساعت 3:30 الی 4:30 عصر، روز های پنجشنبه از ساعت 2:30 الی 4:30 عصر.

**Archway Refugee Drop in - Archway, 95 Round Rd, Leeds, LS8 5AQ.**

اوقات کار: روز های ، پنجشنبه از ساعت 10 الی 11 صبح.

**Boston Towers Drop-in- New to the UK, East Leeds Health for ALL-5  
Boston Towers, Lincoln Green, Leeds, LS9**

Dari

اوقات کار: روز های چهارشنبه از ساعت 11 صبح الی 1 بعد از ظهر

**Hamara Healthy Living Centre Refugee Drop in - Tempest Road, Beeston, Leeds 11.**

اوقات کار: روز های ، پنجشنبه از ساعت 1 الی 3 بعد از ظهر

**Armley Refugee Drop in- Christ Church, Armley, Ridge Rd, Armley, Leeds 12**

اوقات کار: روز های دوشنبه از ساعت 11 صبح الی 1 بعد از ظهر

**Hospitals****شفاخانه ها****چه وقت میتوانم به شفاخانه بروم؟**

در صورتیکه تداوی تجویز شده داکتر معالج تان شما را بهتر نسازد و یا اینکه به یک آزمایش مخصوصی ضرورت داشته باشید شاید وی شما را به شفاخانه معرفی نماید. با تصمیم خودسرانه به شفاخانه رفته نمیتوانید، تنها داکتر معالج میتواند که شما را بفرستد. **الخذ** یک وعده ملاقت شاید چندین ماه را در بر گیرد. **NHS** اکثراً لست های انتظار کوتاه مدت الی طویل المدت را دارد بطور مثال از شش هفته الی شش ماه.

**چه باید بکنم با مکتوب های راکه از شفاخانه بدست میآورم؟**

وقتیکه یک مکتوب را از داکتر معالج تان، شفاخانه، و یا مقامات صحت بدست میآورید، خیلی مهم است که آنرا نادیده نگرفته و یا به طرفی پرتاب نکنید. مکتوب موصوف امکان دارد به ارتباط یک وعده ملاقات باشد که برای شما ترتیب شده تا یک داکتر متخصص را برای دریافت نتیجه یک آزمایش ایکه انجام دادید ببینید، و یا شما را راجع به مترجم ایکه برایتان ترتیب یافته مطلع سازد. با ادعای اینکه به شفاخانه برای وعده ملاقات میروید شما میتوانید که تکت های بس شهری را برای برگشت تان نگاهدارید. به ارتباط این مسله شخصی را که در شفاخانه مینبید سوال کنید.

در صورتیکه در درک مکتوب های ارسال شده مشکلات دارید و یا اینکه میخواهید یک وعده ملاقات را تغییر دهید و نمیدانید چه باید کرد:

- از معاینه خانه داکتر معالج و کسی دیگری برای کسب کمک سوال کنید (در صورتیکه راجع به معلومات محرمانه صحت تان در تشویش نیستید)
- در **Leeds** برای مشوره میتوانید با تیم دسترسی صحت در تماس شوید.

<b>Hospital In Leeds</b>	<b>شفاخانه ها در لیدز</b>
<b>St James's Hospital</b> Becketts St تلفون: 0113 2433144	<b>Leeds General infirmary</b> Great George St تلفون: 0113 2432799
<b>Seacroft Hospital</b> Becketts Street Tel: 0113 262 3404	<b>Chapel Allerton Hospital</b> Chapeltown Rd Tel: 0113 264 8164
<b>Cookridge Hospital</b> Hospital Lane Tel: 0113 267 3411	<b>Wharfedale Hospital</b> Newall Carr Rd Tel: 01943 465522

## فارمسی ها (دواخانه ها)

### Pharmacies also known as Chemists

#### یک فارمسی چیست؟

فارمسی عبارت از یک دوکان و یا مغازه میباشد که از آن ادویه جات را بدست میآورید. در صورتیکه داکتر معالج برایتان یک نسخه بدهد ایشان برای شما ادوجات میدهند و همچنین بعضی دوا ها را مستقیماً بدون نسخه میفروشند. فارمسی ها بعضی اوقات برای شما راجع به پرابلم های ساده صحی مانند سرفه و سرما خوردگی ها مشوره میدهند.

طریقه هایکه میتوانید دسترسی به فارمسی پیدا کنید:

- از سوپرمارکیت و یا دوکان منطقه بپرسید که نزدیکترین فارمسی در کجاست.
- خودتان به دوکان فارمسی بروید.
- شما میتوانید به تیم دسترسی صحت Health Access Team سر بزیند. از ایشان طلب کمک شوید.

شما میتوانید که به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0 زنگ بزیند و محل فارمسی های ناوقت شب بپرسید.

## فارمسی های ناوقت شب در لیدز

### Late Night Pharmacies In Leeds

Tesco Pharmacy	Boots Pharmacy
361 Roundhay Road 0113 214 7449 York Road 0113 215 8247	Leeds train station, City Centre 0113 242 1713

## Dentists

## داکتر دندان

### داکتر دندان چیست؟

در بریتانیه کبیر تنها داکتر دندان مواظبت دندان را فراهم مینمایند، داکتر امراض عمومی و دیگر دوکتوران قادر به تداوی پرابلم های دندان نمیباشند.

شما باید خود را بایک دندان ساز منطقه راجستر نمایید که فرصت برای معاینه عمومی و تداوی دندان را بصورت متواتر بدست آورید. تمام داکتر های دندان تداوی NHS را به عهده نمیگیرند، فلهاذا پیش از راجستر شدن خود را مطمین بسازید.

### چطور با یک داکتر دندان راجستر میشوم؟

طریقه هایکه میتوانید یک داکتر دندان را در یافت کنید قرار ذیل است:

- از سوپرمارکیت و یا دوکان منطقه بپرسید که نزدیکترین داکتر دندان در کجاست
- خودتان بروید و و از موضوع راجستر شدن بپرسید.
- به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید
- شما میتوانید به تیم دسترسی صحت Health Access Team سر بزنید . از ایشان طلب کمک شوید.

### آیا تداوی در نزد دندان ساز مجانی است؟

برای اینکه واجد شرایط تداوی مجانی دندان از طریق NHS باشید به شما لازم است که فورمه HC2 را از NASS داشته باشید.

### در صورتیکه به تداوی عاجل دندان ضرورت داشته باشم چه باید بکنم؟

- با ساختن یک وعده ملاقات در شفاخانه دندان لیدز ( نزدیک Leeds General Infirmary-LG1 ) با تلفون کردن به شماره 0113 233 6211 . حتی کسانیکه با داکتر دندان لیدز راجستر نباشند مشاهده مینمایند. مترجمین بعضی اوقات معیا میباشند.
- بعد از ساعت 6 شام و یا روز های تحطیل هفته (مترجمین معیا نمیباشد). برای کمک و مشوره به شماره 07831 459969 زنگ بزنید.
- شما میتوانید به کلنیک دندان به شماره 0113 244 1275 در تماس شوید.
- در صورتیکه در دسترسی بیک داکتر دندان پرابلم باشد شما میتوانید به تیم دسترسی صحت Health Access Team در تماس شوید.

Dari

## سرویس های عاجل دندان

### Emergency Dental Services

<b>Leeds Dental School</b> Leeds General infirmary Tel: 0113 244 0111	<b>Dental Access Team</b> Tel: 0113 244 1275
---	---

## **عینک ساز ها ( مواظبت چشم ) Opticians(eye care)**

### **عینک ساز چیست؟**

عینک ساز ها بینایی تان را آزمایش نموده و تجویز عینک ها و عدسیه های تماسی را مینمایند. ایشان همچنان امراض شدید چشم مانند کوری تدریجی Glaucoma را پیدا مینمایند.

### **آیا تداوی در نز عینک ساز مجانی است؟**

براینکه واجد شرایط آزمایش بینایی چشم بصورت مجانی باشید و یا مصارف عینک ها کمک شوید شما بیک فورمه HC2 نیاز دارید.

### **چطور یک عینک ساز را دریافت کنم؟**

- از سوپرمارکیت و یا دوکان منطقه بپرسید که نزدیکترین عینک ساز در کجاست.
- خودتان بروید و از موضوع راجستر شدن بپرسید.
- به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید
- شما میتوانید به تیم دسترسی صحت Health Access Team سر بزنید . از ایشان طلب کمک شوید.

## جلوگیری از حامله داری (پلان فامیلی)

### Contraception (Also known as family planning)

#### وسيله ضد حامله داری را از کجا بدست آورده ميتوانم؟

در بریتانیه کبیر وسیله ضد حامله داری مجاني میباشد. میتود های مختلفی وسیله ضد حامله داری وجود دارند که جلوگیری از حامله داری را مینمایند. شما همچنان میتوانید دسترسی آزاد به کاندوم ها Condoms و یا پوش ها داشته باشید که شما را از امراض ساری جنسی و یا ویروس کاهیش معافیت انسان HIV معفوظ نگاه میدارد. تمام معلومات راجع به جلوگیری از حامله داری محرم نگاهداری میشود و شما میتوانید که دسترسی مجاني به وسیله ضد حامله داری داشته باشید و هم مشوره نمایید با:

- داکتر معالج تان
- کلنیک های پلان خانواده
- در لیزر برای مشوره میتوانید به تیم دسترسی صحت سر پایي Health Access Team Drop in بروید. طلب کمک از ایشان شوید. آنها همچنان کاندوم های وی پوشهای مجاني را در اختیار دارند.

#### وسيله عاجل ضد حامله داری چه است؟

در صورتیکه شما مقاربت جنسی بدون استفاده از وسیله ضد حامله داری کرده باشید و یا اینکه فکر میکنید که در میتود ضد حامله داری تان نقض وارد شده است در آن حالت وسیله عاجل ضد حامله داری میتوانند مورد استفاده قرار گیرد. شما میتوانید که وسیله عاجل ضد حامله داری را تا پنج روز بعد از مقاربت جنسی استفاده کنید. وسیله عاجل ضد حامله داری در میان 72 ساعت اول بعد از مقاربت جنسی معمولاً بشکل دوی واحد داده میشود و اما تا پنج روز معمولاً یک حلقه را تطبیق مینمایند. هر قدر وقت که به آن دسترسی پیدا کنید به همان اندازه از حامله داری جلوگیری بعمل میآید.

#### وسيله عاجل ضد حامله داری را از کجا ميتوانم بدست آورم؟

طریقه های که میتوانید وسیله عاجل ضد حامله داری را در یافت کنید عبارت اند:

- داکتر معالج تان را ببینید.
- به کلنیک پلان خانواده بروید
- به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید و از محل نزدیکترین جایکه وسیله عاجل ضد حامله داری فراهم میکند بپرسید.
- میتوانید که از دواخانه ها بدست آرید و اما باید پول خواهید پرداخت
- در لیزر Leeds میتوانید به تیم دسترسی صحت سر پایي Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

#### کلنیک های پلان خانواده چیست (کلنیک های ضد حامله داری و صحت جنسی)؟

## Dari

اینها کلینیک های مجانی اند، که میتوانید بدون آنکه اول به داکتر معالج تان بروید به آنجا بروید. ایشان برای شما مشوره و توزیع مجانی وسیله ضد حامله داری بشمول وسیله عاجل ضد حامله داری را فراهم میسازد.

ایشان همچنان بعضی معاینات و یا آزمایشات را بشمول برداشت مواد از گردن رحم به خانم ها پیشنهاد مینمایند. شما میتوانید که به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 زنگ بزنید که نزدیکترین کلینیک های پلان خانواده را پیدا کنید.

- در لیدز Leeds کلینیک های پلان خانواده همچین مسما به کلینیک های ضد حامله داری و صحت جنسی Contraception and Sexual Health Clinics (CASH) میباشد.
- شما میتوانید به شماره 0113 295 3359 زنگ زده و برای معلومات راجع به کلینیک هایکه در نزدیک آن زندگی مینمایید پرسید. سرویس مترجم در این شماره معیا نمیباشد.
- شما میتوانید معلومات را از نزدیکترین مرکز صحتی بدست آورید.
- شما میتوانید به تیم دسترسی صحت سرپایی Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

## Mental Health

## صحت دماغی

### حالت مرض دماغی چیست؟

حالت مرض دماغی توسط هر کس در هر زمانی به طریقه های مختلف از اندوهگین بودن، اضطراب، پریشانی تا احساس نمودن اینکه گویا زندگی ارزشی ندارد، و یا مخلوط یکی از آنها میتواند تجربه شود. شاید جدایی، تنهایی را در مملکت تازه وارد، اضطراب و تشویشات را راجع به فامیل تان که آنها را ترک داده اید حساس کنید و یا اینکه در مملکت خود تان منجر به شکنجه / تجاوز جنسی شده اید و نیاز به کمک دارید تا با این تجربه ها معامله صورت گیرد.

برای کمک به کجا رفته میتوانم؟

- داکتر معالج تان را ببینید.
- به تیم دسترسی صحت سرپایی Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

اگر شما و کسی دیگر نزدیک به شما بی اندازه اندوهگین بوده و در خطر صدمه رسانیدن به جان خود میباشد و یا اینکه میخواهد به زندگی خودخاتمه بخشد، جدیت به خرج دهید که آنها را به دیپارمنت A&E منطقه برای کمک 24 ساعته ببرید.

باید به خاطر داشت که کمک معیا است و از کمک خواستن هراس نداشته باشید. حالت مرض دماغی یک مشکل تشخیص شده و درک شده است که هر کس در زندگی خود به آن مواجه میشود و سرویس های خوب و منظمی موجود است که هر کس میتواند به آن دسترسی یابد.

## Sexual Health

## صحت جنسی

### چرا باید راجع به صحت جنسی خود نگران باشم؟

شاید دریابید که برای صحت جنسی نیاز به کمک و دسترسی به سرویس ها داشته باشید. که روی چندین دلیل خواهد بود:

- شاید مواجه تجاوز جنسی شده باشید
- شاید به شما فشار آورده شده باشد که در صنعت روابط جنسی کار کنید
- شاید در مملکتی زندگی کرده باشید که در آنجا بسیاری مردم باامراض اچ ای فی/ایدز HIV/AIDS زندگی کرده باشند و یا مبتلا به مرگ شده باشند.
- شاید یادداشت کرده باشید که بعضی اعراض که در صحت جنسی تان نشان میدهد نادرست باشد که آنرا قبلاً تجربه نکرده اید.

اگر به یکی از دلایل فوق مواجه میشوید شما شاید در خطر عفونت های ساری جنسی Sexually Transmitted Infection و اچ ای فی HIV باشید که شاید برای آزمایش و کمک ملاحظه شوید و شاید ضرورت به تقویه احساسات داشته باشید که تا همراه این آزمایش معامله کنید.

### با برابلم صحت جنسی برای کمک به کجا بروم؟

سرویس های صحت جنسی رایگان بوده که تا اینکه مردم بالای موضوعات صحت جنسی کنترل داشته باشند. سرویس های معیا میتواند شما را با یک سلسله موضوعات از قبیل جلوگیری از حامله داری در کمک پلان که هروقتیکه کسی بخواد که اطفال داشته باشد و آزمایش و تداوی های میکروب ها و ویروس ها ، مشهور به Sexually Transmitted infections (STIs) کمک نماید.

طریقه های که میتوانید مشوره و کمک را راجع به برابلم صحت جنسی در یافت کنید عبارت اند:

- داکتر معالج تان را ببینید.
- به نزدیکترین کلینیک صحت جنسی بروید
- در صورتیکه در دریافت مشوره و تداوی صحت جنسی مشکلات دارید به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 زنگ بزنید
- به تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

## سرویس ها/ کمک صحت جنسی عامه

Dari

## National Sexual Health Services/Support

<p><b>The African Aids Helpline</b> تيلفون مجاني كه در صورتحساب معلوم نميشود 0800 0967 500</p>	<p><b>The Sexual Health Helpline</b> 0800 567 123</p>
<p><b>Terrence Higgins Trust</b> Helpline 0845 1221 200</p>	<p><b>NHS DIRECT</b> 0845 46 47 برای معلومات راجع به سرويس های نزديک شما</p>

## Sexual Health Clinics

## کلینک های صحت جنسی

### کلینک های صحت جنسی یا GUM چیست ؟

اینها کلینک های اند که دارای دوکتوران و نرسهای پرورش یافته مخصوص در آزمایش، تشخیص و تداوی امراض ساری جنسی ( STIs ) و یا اچ ای فی HIV اند. در صورت نگرانی تان که گویا به ( STIs ) و یا اچ ای فی HIV مواجه شده اید شما میتوانید برای کسب آزمایش ها و تداوی به این کلینک های بروید. این سرویس بصورت مجانی و محرمانه میباشد.

### چطور به کلینک صحت جنسی دسترسی دریافت کرده می توانم؟

طریقه های که می توانید که به کلینک صحت جنسی دسترسی پیدا کنید عبارتند از:

- شما میتواید که از طریق داکتر معالج تان به کلینک معرفی شوید
- یا اینکه اعراضی دارید که بیان کننده چیز های نادرست در صحت جنسی شما میباشد، شما خودتان میتواید که تلیفون کرده و یا وعده ملاقات را بگیریید.
- در لیزر شما میتواید به تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop معرفی شوید.
- در لیزر، مرکزی برای صحت جنسی (کلینک GUM)، برای آزمایش امراض جنسی و یا اچ ای فی، در Sunny Bank Wing واقع در Leeds General Infirmary موقعیت دارد. شما میتواید به شماره 0113 392 6724 زنگ بزنید و وعده ملاقات را بگیریید.

## HIV

## اچ ای فی

### در صورتیکه آزمایش و یا تست HIV را بخواهم چه اتفاق واقع میشود ؟

آزمایش برای HIV مجانی و محرمانه میباشد و میتواید نتیجه تست را در مدت چند روز و بعضی اوقات در مدت یک روز بدست بیاورید. شما مجبور نیستید که به کس بگویید که HIV تست دارید. در صورتیکه HIV تست تان مثبت باشد، دوکتوران متخصص و نرس ها معیا اند که تشریح کنند که مقصد از آن تست برای صحت تان یعنی چه. ایشان مچنان شما را در صدد تداوی کمک نموده تا برای مدت درازتر صحتمند و تندرست بمانید.

### چطور میتوانم که یک تست HIV برنیم ترتیب دهم؟

در صورتیکه میخواهید که یک تست HIV داشته باشید و یا میخواهید کسی را ببینید که همایش راجع به داشتن یک تست صحبت کنید، شما میتواید با مراجع ذیل در تماس شوید:

- داکتر معالج تان
- به مرکز صحت جنسی / کلینک GUM در منطقه تان
- در لیزر Leeds میتواید تست های مجانی و محرمانه HIV را توسط متخصصین از مراجعه ذیل بدست آرید:
- از مرکز صحت جنسی در Leeds General Infirmary. میتواید به شماره های

Dari

0113 392 6724 ویا 0113 3926725 تیلفون کتید.

- در The infection and Travel medicine Unit واقع در Ward 16 در St James' Hospital .  
شما به شماره 01132065716 زنگ زده و وعده ملاقات را بگیریید.  
برای کمک دیگر، که بتواند کمک عملی و یا احساساتی را برای شما در صورتیکه آزمایش HIV مثبت باشد فراهم کنند.  
برای کمک میتوانید با مراجع ذیل در تماس شوید:
- Terrence Higgins Trust به شماره 0113 236 4720 واقع در 2 Oxford Place, Leeds
- Barnardos Castle project به شماره 0113 258 9290 واقع در Clarence Road, Horsforth, Leeds

## سرویس های صحت خانم ه Women's Health Services

### حامله داری Pregnancy

اگر فکر کنم که حامله دار هستم چه باید بکنم؟

اگر فکر میکنید که حامله دار هستید شما باید وعده ملاقات منظم را همراه داکتر فامیلی بسازید. بعداً داکتر فامیلی یک آزمایش حامله داری را انجام میدهد و آنهم در صورتیکه آن را قبلاً انجام نداده باشید. در صورتیکه تست مثبت باشد، شما حامله دار هستید، سپس داکتر فامیلی تان شما را به یک قابله و شفاخانه معرفی میدارد.

#### **یک قابله چیست؟**

قابله ها آموزش مخصوصی دارند که متوجه خانم ها و طفل ها در دوران حامله داری و در جریان تولدی طفل میباشند. ایشان در شفاخانه ها و اجتماع کار مینمایند. حامله داری در یک کلچر محیط تازه و در زمان متزلزل میتواند که بسیار احساساتی و پر از پریشانی باشد. قابله ها آموزش یافته اند که مواظبت فزیک و احساساتی را فراهم کنند تا احتیاجات فردی را برآورده نموده، و شما (و فامیل تانرا) در دوران حامله داری، ولادت و در ماه اول بعد از ولادت طفل کمک نمایند.

#### **قابله را در کجا ملاقات خواهیم کرد و چه اتفاق واقع خواهد شد؟**

قابله ها شما را در خانه، مرکز صحتی منطقه ویا در معاینه خانه داکتر امراض عمومی ملاقات مینمایند. ایشان تاریخچه صحتی شما را گرفته، میپرسند که آخرین عادت ماهوارتان چه وقت بود و راجع به حامله داری گذشته تان که اگر داشتید بحث مینمایند. قابله یک سند ثبت شده مربوط به مادر را خانه پری نموده که بعداً آنرا بشما داده تا در تمام وعده های ملاقات صحتی تان داشته باشید.

قابله برای شما معلومات راجع به سرویس های مربوط به مادر را داده و از شما میپرسند که در کجا میخواهید که طفل تان تولد شود. قابله از شما راجع به عملیات های که شاید در گذشته داشته باشید سوال کنند. اگر ختنه شده اید، مهم است که به قابله تان بگویید. این قابله را قادر خواهد ساخت که مواظبت مناسب و موثر صحتی و احساساتی را فراهم نموده و طرح یک پلان مواظبت را برای حامله داری تان و ولادت طفل بریزد.

#### **در لیدز طفل ها در کجا تولد میشوند؟**

در لیدز leeds اگر بخواید طفل تان در St James' Hospital یا Leeds General Infirmary و یا در خانه تولد میشود.

#### **چه وقت به شفاخانه مجبور خواهم بود که بروم؟**

در صورتیکه در دوران حامله داری خوب باشید اکثریت مواظبت تان توسط قابله اجتماع صورت میگیرد. در هفته 20 ام حامله داری برای آزمایش تلویزونی Ultrasound شما را به شفاخانه میفرستد. شما مجبوریت که به این منظور به شفاخانه بروید. اگر داکتر تان بخواهد که حامله داری تان را تحت نظارت قرار دهد، وعده ملاقات زیادتر در شفاخانه ساخته میشود. اکثریت خانم ها در تمام جریان حامله داری خود یکبار و یا دوبار در شفاخانه ملاقات میشوند. باقی ارزیابی های تان بخصوص توسط قابله تان یا داکتر در مرکز صحتی و یا در معاینه خانه داکتر امراض عمومی تان صورت میگیرد.

به تمام خانمان حامله دار تست HIV پیشنهاد میشود. اکثریت خانم ها تست را انتخاب نمی‌ایند به خاطر اینکه اگر یک خانم HIV مثبت باشد، شفاخانه میتواند طرح پلان کاهش HIV را در نزد طفل در جریان ولادت به کار ببرد. شفاخانه همچنان معلومات و کمک را به ارتباط مکیدن شیر توسط طفل از پستان مادر فراهم نموده قسمیکه با پستان شیر دادن یک طریق راه سرایت HIV میباشد.

### **وقتیکه ولادت طفلم فراه رسد چه اتفاق واقع خواهد شد؟**

وقتیکه طفل تان در شفاخانه تولد میشود شما میتوانید کسی را با خود داشته باشید. اگر همسر و یا دوست دارید، ایشان خوش می‌آیند که همراه شما بمانند. اگر قرار است که طفل تان در خانه تولد شود، قابله تمام مقدمات ولادت را پیش از سه هفته از تولدی طفل تان همراه شما بحث خواهد کرد.

بعد از آنکه طفلتان متولد میشود، در صورتیکه کدام عوارض نباشد، خانمها میتوانند که بعد از شش ساعت ولادت به خانه بروند. قابله آنرا در شفاخانه بحث خواهند کرد. وقتیکه طفلتان را به خانه بردید، قابله تان شما را در اوقات ایکه موافقه نمودید در خانه ملاقات مینماید، که مربوط به ضروریات شما میباشد. همچنان در میان ده و چهارده روز بعد از ولادت طفل، سیار صحی (پرستار) Health Visitor شما را ملاقات خواهد نمود.

### **سقط جنین/ خاتمه دادن به حامله داری**

#### **قانون راجع به سقط جنین چه است؟**

در انگلستان، ویلز و سکاوتلند خانمها در صورتیکه نخواهند که به حامله داری ادامه دهند میتوانند که سقط جنین را انتخاب کنند. سقط جنین قانوناً تا 24 هفته حامله داری اجازه است با اینکه اکثریت خانمها سقط جنین را و قتر از این مدت میخواهند، و بهتر است که سقط جنین را در اوایل حامله داری انجام داد. در صورتیکه حامله دار هستید، و متیقن نیستید که طفل میخواهید، اشخاصی استند که همایشان راجع به این موضوع صحبت کنید. خیلی ها مهم است که مشوره را به زودی ممکنه بدست آرید.

#### **برای مشوره راجع به سقط جنین کجا باید بروم؟**

طریقه هایکه میتوانید که مشوره را راجع به سقط جنین بدست آرید:

- به داکتر معالج تان مراجعه کنید.
- به نزدیکترین کلینیک پلان فامیلی بروید
- در صورتیکه در دریافت دسترسی به سقط جنین مشکلات دارید برای مشوره به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید
- به تیم دسترسی صحت سرپایی Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

یک داکتر همراه شما از ابتدا تا انتها بحث خواهد کرد که بعداً چه اتفاق واقع خواهد افتاد. سقط جنین ها از طریق NHS مجانی میباشد و بلخصوص ایکه در اوایل حامله داری انجام داده شود محفوظ میباشد، اما اگر خطرات ممکنه باشد داکتر همایشان صحبت خواهد کرد. سقط جنین انتخاب یک خانم است و ضرور نیست که همسر (اگر داشته باشد) خود را اطلاع بدهید. تمام معلومات راجع به سقط جنین محرمانه نگاهداری میشود.

## Cervical Cancer Screening      معاینات سرطان گردن رحم

آزمایش برداشت مواد از گردن رحم چه است؟

آزمایش برداشت مواد قرار است که باعث کشف هر نوع حشرات سرطانی در مدخل رحم زن گردد. این آزمایش قسمت از پروگرام معاینات میباشد که به خانم ها در بریتانیه کبیر مورد عرضه قرار گرفته تا علایم اولیه سرطان رحم را کشف نمایند. در صورتیکه تغییرات بقدر کافی در شروع نمایان شود از سرطان گردن رحم میتواند جلوگیری بعمل آید. به تمام خانم هایکه اضافه از عمر 25 سالگی دارند آزمایش برداشت مواد در هر سه سال و یا اضافه پیشنهاد میشود. این تست توسط یک داکتر و یا نرس در معاینه خانه داکتر امراض عمومی و یا کلینیک انجام میشود. شما میتوانید خواستار یک داکتر زن و یا نرس شوید که این عملیه را انجام دهد. آزمایش موصوف کاملاً خصوصی بوده که در بر گیرنده یک نمونه از حشرات گردنه رحم خانم ها میباشد. اما، این تست خیلی ها مهم است که زندگی بسیاری را سالانه محفوظ میدارد.

**طریقه هایکه میتوانید که آزمایش برداشت موادی گردن رحم را بدست آورید:**

- به داکتر معالج تان مراجعه کنید.
- به نزدیکترین کلینیک پلان فامیلی بروید
- به تیم دسترسی صحت سرپایی Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

## Female Circumcision      ختنه زن

**ختنه زن چیست؟**

ختنه زن *Female Circumcision (FC)*، اکثراً ترجیح به قطع آله تناسلی *Female Genital Mutilation (FGM)* میدهند، و این اصطلاح در گذشته تشریح کننده یک سلسله عملیه های که در آن قطع (و بعضی اوقات دوختن یکجایی) آله تناسلی خارجی زن بود بکار برده میشد.

بصورت عموم ختنه زن بالای دختران جوان روی بعضی دلایل انجام میشود، بطور مثال به نام کلچر، رسم و یا مذهب. باید یادداشت شود که انجیل و قران هر دو این عمل را تحریم نموده.

**ختنه زن در کدام کجا ها صورت میگیرد؟**

اکثریت دختر ها و خانم هایکه ختنه را متحمل میشوند زیادتراً در 28 مملکت افریقایی، بعضاً در ممالک آسیایی (اندونزیا، مالیزیا) و بعضی در مملک شرق میانه (یمن، امارات متحده عرب، مصر) زندگی مینمایند. ختنه زن

در اکثریت ممالک جهان عملی نمیشود.

**عوارض صحی ختنه زن از چه قرار است؟**

ختنه زن یک عمل قرون گذشته است که عمیقاً در النبهه اجتماع رنگ خورده و عوام آنرا عملی مینمایند. واقعاً، بصورت عموم یک بخش قبول شده و بدون سوال کلچر زندگی میباشد.

به هر حال ختنه نمودن به حقوق اساسی زنان و دخترها تجاوز صریح بوده، و باعث ارتقا در سطح عوارض فیزیکی، روحی و صحت جنسی آنها میگردد. وخامت عوارض به اساس ساحه قطع، جراح، سن، اینکه انجام میشود، و در کدام شرایط فرق مینماید.

### عوارض عمده به تعقیب عملیه چه میباشد؟

بعضی عوارض بشمول:

- خونریزی شدید
- تکان Shock از خونریزی و درد
- نگهداری ادرار
- عفونت
- مرگ از تکان Shock یا خونریزی شدید

بعضی عوارض طویل المدت بشمول:

- عقیم شدن
- عادت ماهوار بشکل دردناک
- مقاربت جنسی دردناک
- عفونت های ادرار
- افسردگی
- مشکلات روابط جنسی

### عوارض دیگر اینکه مربوط با دوره ولادت طفل و دوره بعد از حامله داری استند چه میباشد؟

در صورت غیر نامعلوم، ختنه زن عواقب شدیدی بالای حامله داری و ولادت طفل دارد، که عواقب تخریبی بالای صحت شما و تندرستی طفل شما دارد. با یک اداره کردن مناسب از این عوارض اجتناب صورت میگردد. به این اساس بی اندازه مهم است در اجرا کردن این عمل روشن و صادق باشید.

وقتی که تاریخچه صحی وصول میشود، قابل تان راجع به هر نوع عملیاتی که در گذشته داشتید از شما سوال مینماید. در صورتیکه ختنه شده باشید، خیلی مهم است که به قابله خود آنرا تذکر دهید. این شرایط را برای قابله تان آماده میسازد که برای شما کلچر مناسب و طبابت مفید و مواظبت احساساتی فراهم نماید، و برای حامله داری و ولادت تان یک پلان مواظبت را مشوره دهد. همچنین قابله تان برای تداوی هر نوع اعراض و یا کمک احساسات شما را به سرویس های مناسب معرفی دارد.

### قانون راجع به ختنه زن ها چه است؟

ختنه زن ها در بریتانیه کبیر غیر قانونی است؛ به این معنا که از نگاه قانون قابل جزا است. شخصی که یک دختر را کمک، تشویق و ادار به قطعه نمودن تمام و یا قسمتی از آله تناسلی نماید به این عمل خود خجل و یا

## Dari

مجرم میباید در صورتیکه وی همچنان از نگاه قانون غیر مجاز است که یک دختر را از مملکت جارج نموده و عملیه ختنه را انجام داد. برای تطبیق عمل فوق یک نفر مرتکب به گناه شمرده شده و محبوس به 14 سال، جریمه نقدی و هردو خواهد شد.

**برای مشوره و کمک به ارتباط ختنه زن به کجا رفته میتوانم؟**

یک تعداد جا هایست که کمک و مشوره را بدست آورده میتوانید.

- شاید قابله تان شما را برای مواظبت مخصوص بیک داکتر معرفی نماید که یک پلان حامله داری و ولادت را برایتان انکشاف دهد.
- داکتر محالج تان را ببینید
- ابتکار صحتی بلک *Black Health Initiative (BHI)* برای باشنده گان افریقایی و اقوام افریقایی مربوط به جزایر دریای کاریب در لیدز *Leeds* معلومات معرمانه و وکالت بالای موضوعات ابتدایی جنسی و تناسلی فراهم مینماید. این سرویس به شمول خانم هایکه مبتلا به ختنه شده اند میباشند، تلفون و آدرس شان قرار ذیل میباشد: تلفون 0113 307 0300 – Unit 10, *Chapeltown Enterprise Centre, 231-235 Chapeltown Rd, Leeds.*
- به تیم دسترسی صحت پای Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

## Children's Health Services خدمات های سلامت اطفال

### Health Visitors عیادت کننده های صحت

#### عیادت کننده های صحت چه است؟

عیادت کننده های صحت در معاینه خانه دکتوران امراض عمومی هم کار مینمایند. ایشان معلومات بالایی مضامین مختلف در ساحه وسیع، بلخصوص در اطراف رول والدین فراهم مینمایند. ایشان نرس های اند که همراه در معاینه خانه های طبیبان امراض عمومی کار مینمایند تا اینکه اطفال و فامیل هایشان را صحتمند نگاهدارند. ایشان همچنین راجح به اینکه آیا اطفال بصورت درست نشوونما و انگشاف مینمایند مشوره میدهند. اکثریت مراکز صحتی و معاینه خانه های دکتوران امراض عمومی دارای کلینیک های صحت اطفال میباشند که توسط عیادت کننده های صحتی میچرخند. اگر اطفال دارید شما میتوانید به ساده گی فقط به یکی از کلینیک صحت طفل رفته طفل تان را وزن کرده و یا با یکی از عیادت کننده صحت راجح به هر تشویش ایکه دارید صحبت نمایید. عیادت کننده صحت شاید شما را در خانه هم ملاقات نماید و کمک را بشما پیشنهاد نماید. برای اینکه یک وعده ملاقات را همراه عیادت کننده صحت بسازید شما میتوانید:

- از سکرتر مرکز صحتی و یا معاینه خانه داکتر معالج تان بپرسید
- به یک تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

### School Nurses مکتب نرسها

#### مکتب نرسها چیست؟

مکتب نرسها همراه والدین و اطفال/جوانان در دوره مکتب کار مینمایند. مکتب نرسها نشوونمای اطفال را در دوره های سنین مختلف تفتیش مینماید. اگر یک طفل دارید که تازه شامل مکتب شده است، شما شاید یک فورمه بدست آرید که موافقه کنید تا یک نرس ایشان را ببیند. مهم است که فورمه را امضا نموده و به ایشان بفرستید.

### Children's Health Services مصونیت دادن اطفال از امراض

#### چه مصونیت ها در بریطانیه کبیر پیشنهاد میشود؟

بسیاری اطفال در بعد از ولادت واکسین بی سی جی BCG میشوند تا بر علیه توبرکلوز مصون نگاه داشته شوند. زمانیکه طفلتان دو ماهه میباشد از شما توقع می رود که برای پیجکاری اول وی را به معاینه خانه داکتر معالج و یا کلینیک ببرید. که این معافیت بر علیه دیفتیری، تیتانوس، سیاه سرفه، فلج، هپتیت بی و مننژیت سی میباشد. سپس از شما دعوت بعمل می آید تا طفل تان را برای عین پیجکاری در سه ماهگی و چهار ماهگی ببرید. زمانیکه طفلتان بین 13-15 ماهگی میباشد، ایشان برای واکسین MMR (سرخکان، کلچرک و شبیه سرخکان) دعوت میشوند. ویکبار پیش از شامل شده در مکتب ایشان برای مصونیت ارتقایی بشکل دوباره به واکسین های دیفتیری، تیتانوس، سیاه سرفه، فلج و سرخکان، کلچرک و شبیه سرخکان دعوت میشوند.

زمانیکه ایشان بین سنین 10 و 14 سالگی میباشند، برایشان واکسین بی سی چی BCG پیشنهاد میشود. بعداً در سنین 13 و 18 سالگی به ایشان واکسین های دیفتیری، تیتانوس و فلج پیشگش میشود.

**چه باید بکنم در صورتیکه طفلم در بریطانیه کبیر آمده و بعضی از واکسین ها را انجام نداده باشد؟**

وقتیکه در بریطانیه کبیر میرسید و تازه وارد میباشید طفلتان شاید به واکسینشن ضرورت داشته باشد. که طفل تان را قادر میسازد تا چیزیکه میزان این مملکت است بدست آرند. اگر در بریطانیه کبیر ویا لیز تازه میباشید شما میتوانید:

- به معاینه خانه داکتر معالج تان مراجعه کنید و با نرس وعده ملاقات را بگیریید.
- به یک تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop in رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

**چطور بدانم که طفلم را برای واکسینشن های آینده ببرم؟**

برای تمام واکسین های که قبل از شروع مکتب به طفل تان داده میشود، شما دعوتنامه را از طرف داکتر معالج و یا کلنیک منطقه از طریق آدرس خانه تان بدست میآورید. اگر مکتوب ها را به ارتباط این موضوع بدست نیارید، لطفاً با داکتر معالج و یا کلنیک منطقه در تماس شوید

## معلومات های اضافه بالای صحت جنسی و اچ ای فی

### عفونت های ساری جنسی

## Further Information on Sexual Health and HIV

### Sexually Transmitted Infections (STIs)

به چه ضرورت دارم که راجع به عفونتهای ساری جنسی بدانم

عفونت های ساری جنسی تقریباً عمومی بوده و در بعضی مواقع 1 نفر از میان 10 نفر مبتلا به عفونت های ساری جنسی میشوند. اگر در آله تناسلی موادی را و یا دردی را بصورت غیر عادی مشاهده گردید خود را آزمایش کنید که آیا عفونت های ساری جنسی دارید و یا خیر؟ بعضی از عفونت های ساری جنسی که عمومیت دارند عبارتند از: کلمیدیا، کونوریا، ژنیتل وارتز و ژنیتل اریس.

عفونت های ساری جنسی میتواند از طریق ذیل سرایت کنند:

- روابط جنسی از طریق مقعد و یا فرج
- تماس جلد به جلد ناحیه تناسلی
- روابط جنسی از طریق دهن
- در بعضی حالات از مادر به طفل در زمان ولادت

اعراض عفونت های ساری جنسی از چه قرار است؟

انواع مختلف عفونت های ساری جنسی موجود است و بسیاری مردم نمیدانند که آنها عفونت جنسی دارند، قسمیکه شاید در نزد شان علائم و اعراض دیده نشود. اما، اگر یکی از اعراض ذیل را داشتید، شما میتوانید آزمایش های معرمانه و مجانی و تداوی از متخصصین ایکه در اطراف صحت جنسی کار مینمایند بدست آرید. بعضی از علائم مروج قرار ذیل است:

- یک افزاز غیر معمولی از فرج و یا آله تناسلی مرد
- درد و یا آبله ها در اطراف آله تناسلی
- خارش و سوزش در اطراف آله تناسلی
- درد و احساس سوزش در جریان ادرار
- درد در اثنای مقاربت جنسی

اکثریت عفونت های ساری جنسی قابل تداوی است. اما، اگر بدون تداوی نگاه شود بعضی از امراض جنسی باعث پراپلم های دراز مدت صحی مانند عقیم شدن در خانم ها و مرد ها میگردد. آزمایشات و تداوی برای عفونت های جنسی میتواند در کلینیک های صحت جنسی/ کلینیک های GUM صورت گیرد.

آزمایشات برای عفونت های ساری جنسی چه میباشد؟

آزمایش‌ها بشمول معاینات فیزیکی بدن و آلات تناسلی توسط دکتر و یا نرس انجام میشود. بعضی آزمایش‌ها ضرورت به گرفتن نمونه خون، ادرار و برداشت مواد دارد.

## ویروس کم‌معافیتی انسان Human Immunodeficiency Virus (HIV)

آیا ضرورت به فکر کردن راجع به ویروس کم‌معافیتی انسان داریم؟

اگر اصلیت تان از نیمه صحرا افریقا و آسیای میانه باشد و یا شاید از مردمیکه همراه اچ‌آی‌فی (HIV) در اجتماع تان زندگی مینماید باخبر باشید. در ممالک ایکه در آنجا یک تعداد زیادی از مردم با اچ‌آی‌فی مثبت زندگی مینماید، احتمال زیاد می‌رود که مواجه به اچ‌آی‌فی شوید، با وجودیکه یک تعداد کمی از همسر یک‌های جنسی هم داشته باشند.

معمولاً اعراض اچ‌آی‌فی قابل دید نمیباشد، و مردم این ویروس را بدون درک یکی به دیگر انتقال میدهند. به این منظور اشخاص ایکه از آن نواحی اند بسیاری شان همراه اچ‌آی‌فی میباشند و ما ایشانرا تشویق مینمایم که تست اچ‌آی‌فی نمایند. این به خاطر یست که از سرایت پیشرفته اچ‌آی‌فی جلوگیری شود و کمکی را برای اشخاصی ایکه همراه اچ‌آی‌فی زندگی مینمایند باعث گردد.

**چطور اچ‌آی‌فی سرایت مینماید؟**

اچ‌آی‌فی از یک شخص به شخص دیگر از طریق چهار راه عمده سرایت مینماید:

- در اثنا مقاربت جنسی فرج و یا مقعد بدون محافظه
- مشترک نمودن سوزن‌ها به یکدیگر
- تولیدات خون مانند تزریق خون (در ممالک ایکه خون معاینه درست نمیشود)
- از مادر به طفل در زمان حامله داری و ولادت و یا در زمان شیر خواری طفل از پستان مادر.

**اچ‌آی‌ف از طریق تماس‌های اجتماعی روزانه سرایت مینماید**

تا هنوز برای اچ‌آی‌ف علاج وجود ندارد، اما تداوی‌های وجود دارد در صورتیکه در وقت درست گرفته شود که برای صحت‌مندی دراز مدت یک شخص کمک مینماید. اشخاصیکه در تداوی اچ‌آی‌ف میباشند در بریطانیه کبیر زندگی صحت‌مند و فعال را دارا میباشند.

ضرور نیست که کسی راجع به تست اچ‌آی‌ف تان بدانند و در حالت پناه جوینده‌گی تان کدام تأثیری ندارد.

**چرا تست اچ‌آی‌فی را انجام بدهم؟**

بسیاری اشخاص ایکه همراه اچ‌آی‌فی زندگی مینمایند ایشان نمی‌دانند که ویروس اچ‌آی‌فی را دارند و باخبر. با انجام تست اچ‌آی‌فی به شما معلوم میشود که آیا اچ‌آی‌ف مثبت اید و یا منفی. در صورتیکه تست را انجام داده باشید و نشان بدهد که مثبت است، شما به تداوی و کمک دسترسی پیدا نموده تا اینکه صحت خوبی را ادامه داده و دسترسی به معلومات‌های تازه داشته و از سرایت اچ‌آی‌ف به اشخاص دیگر جلوگیری گردد. به همان مدت زودیکه کسی بدانند که اچ‌آی‌ف مثبت است، به همان اندازه کنترل بالای صحت‌مندی و تندرستی خود میداشته باشد.

اگر شما از مملک آسیایی استید (مانند چین، اندونیزیا، هند) و یا نیمه صحرائی افریقا (مانند زیمبابوی، سومالی، بوتزوانه) از جاهیکه مردم آن دارای مرض اچ آی فی دارند و مبتلا به مرگ شده اند و یا مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشید و یا به کار جنسی/ فحشاء رو آورده باشید، برایتان تست اچ آی فی لازم است.

در حال حاضر اچ آی فی یک حالت صحتی قابل اداره است و کمک های زیاد در بریطانیه کبیر برایش موجود است که شما را در زندگی دراز مدت و صحتمند و فعال کمک میناید.

بهتر خواهد بود که تست اچ آی فی را در کلینیک صحت جنسی نظر به معاینه خانه داکتر انجام داد زیرا این کلینیک ها در قسمت کمک کردن مردم همراه اچ آی فی زیادتر متخصص میباشند.

آزمایشات اچ آی فی میتواند در کلینیک های صحت جنسی/ کلینیک های GUM صورت گیرد و تست موصوف توسط گرفتن یک نمونه خون صورت میگیرد.

در لیدز Leeds دو محلی است که میتوانید بصورت معرمانه به آزمایش اچ آی فی دسترسی داشته باشید:

• در مرکز لیدز برای صحت جنسی/ کلینیک GUM – شماره تلفون 0113 392 6724/25 ( برای ملاقات) که در Leeds General Infirmary موقعیت دارد.

• در St. James' Hospital Infection and Travel Medicine Unit (Ward 16) واقع در شماره تلفون 0113 206 4790 و یا 0113 2065716

### آیا با اچ آی فی خوب زندگی کرده میتوانید؟

در صورتیکه بدانید که اچ آی فی مثبت استید و یا تشخیص مثبت اچ آی فی شده اید و در عین زمان در بریطانیه کبیر زندگی مینمایید باید بالای موضوعات ذیل فکر کنید:

• چطور صحت تانرا تقویه و ادامه دهید

• چطور مطمین باشید که اچ آی فی را به دیگران سرایت نمیدهید

• راجع به نگرانی تان با شخصی که راجع به اچ آی فی میدانند صحبت کنید که این ها میتوانند گروپ کمکی، مشاور صحت و یا یک داکتر و یا یک نرس که متخصص در اچ آی فی اند باشند.

با مثبت بودن اچ آی فی به این معنا نیست که شما مرض ایدز AIDS دارید. با دسترسی به کمک و تداوی ها شما میتوانید برای دراز مدت صحتمند و تندرست باشید.

با توجه به مراقبت عمومی صحت، یک موقف بهتری را برای وجود تان میدید تا بر علیه این عفونت بجنگد. داکتر ها و نرس های متخصص وجود دارند که شما را در باره اچ آی فی مشوره میدهند و بطور کل صحت شما را تقش مینمایند.

در لیدز Leeds برای کمک صحتی و تداوی اچ آی فی از طریق دو دبیارتمنت دسترسی پیدا کرده میتوانید:

• مرکز صحت جنسی در لیدز The Leeds Centre for Sexual Health, Sunny Bank Wing, Leeds General infirmary, شماره تلفون 0113 3926724

• Infection and Travel Medicine Unit, Ward 16, Gledhow Wing St James' Hospital شماره تلفون 0113 2065716

شما میتوانید دسترسی با گروپ های کمکی داشته باشید و به کسانیکه همراه مریض های اچ آی فی زندگی مینمایند صحبت کنید و مشورت در اطراف مهاجرت و کمک بدست آرید و آنها عبارتند است:

Dari

*The Castle Project-African Team, Low Wood, Clarence Road, Horsforth* •  
شماره تيلفون 0113 258 9290

*0113 شماره تيلفون Terrence Higgins Trust (THT), 2 Oxford Place, Leeds* •  
2364720

## Safer Sex

## روابط جنسی محفوظ و یا بی خطر

### روابط جنسی محفوظ چیست؟

هدف از روابط جنسی محفوظ عبارت از کاهش از کسب امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی از روابط جنسی میباشد. کاندوم ها و Condoms و یا پوش در بریطانیه کبیر ترویج یافته و استفاده آن برای اشخاصیکه همشریک جنسی جدید و یا تاریخچه جنسی وی را نمیدانند توصیه میشود.

### کاندم ها Condoms چه وظیفه را انجام میدهند؟

استفاده از کاندوم یگانه راه موثر در کاهش خطر سرایت امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی میباشد. استفاده درست آن همراه مواد مایع روغنی یک جدار محافظوی خوبی را برای شما و شریک جنسی تان فراهم مینماید. کاندوم ها باید درست مورد استفاده قرار گیرد تا قادر به توقف سرایت امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی گردد. کاندوم ها لازم است که در روابط جنسی فرج، مقعد و دهن استفاده شود تا محفوظیت را ایجاد نماید.

### کاندم را چگونه استفاده میتوانم؟

اگر کاندوم بصورت درست استفاده نشود، شاید در جریان روابط جنسی شکاف شده و شما را در مقابل امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی محفوظ نگه ندارد. برای اینکه کاندوم را استفاده کنید، ضرور است که:

- وقتیکه آله تناسلی مرد بلند و یا راست میشود کاندوم را از پاکت آن بکشید ( احتیاط کنید که با ناخن های تیز و جواهرات یا کاندوم زیاد در تماس نشود که شاید پاره شده و سپس در مقابل امراض محفوظ نخواهید بود.
- پوش را تا نوک آله تناسلی بلند شده بکار ببرید.
- نوک آخر پوش را فشار دهید تا هوای آن خارج شود
- پوش را تا آخر آله تناسلی کش نمایید
- پیش از آنکه آله تناسلی را داخل فرج و مقعد مینمایید مواد مایع روغنی را در قسمت بالایی پوش بکار ببرید.
- بعد از انزال از قسمت بالایی پوش محکم گرفته و آله تناسلی را بیرون بکشید
- پوش را گره زده و آنرا در اشغال دانی بیندازید.

مواد مایع روغنی water-based lubricant یک مایع مخصوص میباشد که در جریان روابط جنسی از آن استفاده میشود. مواد مایع روغنی به خاطر استفاده میشود که روابط جنسی بسیار خشک نباشد و در غیر آن باعث پاره شدن پوش خواهد شد. مواد مایع روغنی مانند ژلاتین KY برای استفاده محفوظ است. هر چیزیکه همراه روغن باشد پوش را پوسیده و باعث پاره شدن آن در جریان روابط جنسی میشود. پوش ها باید در یک محیط سرد و خشک نگاه شود و تاریخ سپری شدن در پاکت واضح باشد. یگانه پوش را بکار ببرید که تاریخ آن سپری نشده باشد.

پوش های زنانه بی هم موجود است، که خانم ها آنها قبل از روابط جنسی داخل نموده و از آن بعوض پوش مردانه استفاده میشود.

### پوش ها را از کجا بدست آورده میتوانم؟

شما میتوانید پوش های مجانی را از جا های ذیل بدست آرید:

- کلینیک های پلان فامیلی
- کلینیک های صحت جنسی
- شما میتوانید پوش ها را از سوپرمارکت ها و دواخانه خریداری نمایید
- در لیدز پوش ها را بصورت مجانی از تیم دسترسی صحت Health Access Team، کلینیک های پلان فامیلی و پروگرام های صحت جنسی بدست آرید.

### قانون و ارتباطات جنسی

#### قانون در اطراف ارتباطات جنسی چیست؟

- قانون در بریتانیه کبیر بیان میدارد که در صورتیکه روابط جنسی با یک مرد و زن داشته باشید باید عمر از 16 سالگی بلند باشد.
- هر دو شخص باید موافقه به روابط جنسی داشته باشند.
- مرد ها و خانم ها حق مساوی دارند که انتخاب نمایند که با کی روابط جنسی داشته باشند و چه نوع روابط جنسی را در نظر گیرند.
- هر شخص حق دارد که روابط جنسی خود را در وقتیکه بخواهد توقف دهد.
- یک شخص حق دارد که به رابطه جنسی نخیر بگوید و باید حق اش احترام شود.
- در بریتانیه کبیر هم جنس بازی (زن)، هم جنس بازی (مرد) علاقمندی جنسی با جنس مقابل و یا به جنس خود جرم نیست.
- جا های مخصوص، گروپ های مخصوص و کلب های موجود است که هم جنس بازان (زن)، هم جنس بازان (مرد) علاقمندان جنسی با جنس مقابل و یا به جنس خود یکدیگر را ملاقات نموده و احساس آرامی منماینند.

برای معلومات زیادتیر راجع به هم جنس بازی (زن)، هم جنس بازی (مرد) علاقمندی جنسی با جنس مقابل و یا به جنس خود به Yorkshire MESMAC به شماره 0113 244 4209 در تماس شوید.

### کار جنسی (فحشاء گری)

#### در صورتیکه به کار فحشاء دخیل باشم چه نوع کمک را بدست آورده میتوانم؟

اگر در گذشته و یا حال وادار شده اید و یا برای بیشپرد زندگی تان رو به کار جنسی (که معمولاً فحشاء گری نامیده میشود) رو آورده اید، شاید احساس نیاز به کمک داشته باشید. که اینها عبارت از:

- آزمایش برای امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی
- راجع به تجارب تان با کسی هم صحبت شوید

- دسترسی به پوشش‌ها که از امراض اچ‌آی‌وی و عفونت‌های ساری جنسی در امان باشید
- دسترسی به کمک‌های مالی و دیگر منافع‌ها
- دسترسی به سرویس‌ها از طریق کمک وکیل مدافع
- دسترسی به معلومات‌ها راجع به اینکه چطور محفوظ بوده‌میتوانید و قتی‌که در راپور یک تجاوز برای پولیس کار و یا کمک منی‌ماید.

**برای کمک و مشوره کجا رفته‌میتوانم؟**

- در لیدز یک موسسه مسما به *Genesis* می‌باشد که خانم‌ها و دختران تمام سنین را که در کار جنسی دخیل می‌باشند کمک منی‌ماید. شماره تلفون شان 0113 2430036 می‌باشد.
- پروگرام *Blast* همراه مردان و پسران که در کار جنسی دخیل می‌باشند کمک منی‌ماید. شماره تلفون شان 01274 731 468 می‌باشد.
- به یک تیم دسترسی صحت Health Access Team Drop رفته و طلب کمک از ایشان شوید.

## کلینیک های صحت جنسی Sexual Health Clinics

### کلینیک های صحت جنسی چه است؟

( همچنین مسما به طــــب تناسلی و ادرار میباشد )

این کلینیک ها دارای دوکتوران و نرس های اند که متخصص در آزمایش، تشخیص و تداوی امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی میباشد. اگر نگران اید که گویا مواجه به امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی شده اید، برای آزمایشات و تداوی حق دسترسی را به این کلینیک ها را دارید. این سرویس مجانی و محرمانه میباشد. شما میتوانید مشوره و معلومات را راجع به جلوگیری از حامله داری، جلوگیری از حامله داری عاجل، پوش ها و اچ آی فی از ایشان بدست آرید. این کلینیک ها معمولاً در یک شفاخانه میباشد و زیادتیر مسما به کلینیک های مرض ساری جنسی، (STD) Sexually Transmitted Diseases، طــــب تناسلی و ادرار (GUM) و یا کلینیک های مخصوص میباشد.

### به کلینیک ها چطور دسترسی پیدا کرده میتوانم؟

اکثریت کلینیک ها سیستم وعده ملاقات را استفاده مینمایند. دوکتوران مرد و زن در این کلینیک ها کار مینمایند.

اگر میخواهید یک داکتر مرد و یا زن را ملاقات نمایید در وقت ساختن وقت ملاقات باید خواستار شوید. اوقات کلینیک میان روز های دوشنبه و جمعه فرق دارد و در رخصتی های عمومی بسته میباشد.

مریض ها بدون آنکه داکتر معالج خویش را ببینند میتوانند که به کلینیک حضور یابند و اکثر مردم به این نوع رفتار مینمایند. ایشان مجبور نیستند که از رفتن خویش به کلینیک به کسی چیزی بگویند و در صورتیکه به کلینیک میروند کلینیک به داکتر معالج و شریک های جنسی شان تماس نخواهد شد. اما، در صورتیکه برای ساختن یک وقت ملاقات باکلینیک ضرورت باشد، داکتر معالج ثان وقت ملاقات را ترتیب خواهد داد.

برای آزمایشات و تداوی ها برای امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی، میتوانید خودتان و یا تیم ارتباط صحت تلیفون کنند:

- کلینیک صحت جنسی (کلینیک GUM) با شماره تلیفون 0113 3926724 ویا 3926725. کلینیک موصوف با علامه ای 'The Centre for Sexual Health' از بیرون در آدرس Sunnybank wing در Leeds General Infirmary Hospital در Calverley Street در مرکز شهر لیدز در مقابل Millenium Square نمایان است.

- برای تست ها و تداوی ها برای امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی، میتوانید به شماره 0113 2065716 که در Infection and Travel Medicine Unit در 'St James' Hospital میباشد.

### قبل از آنکه میروید

اگر در کلینیک قبلاً نرفته اید، این شاید برایتان کمک کنند که چه کارها صورت خواهد گرفت. بعضی چیز ها شاید از یک کلینیک تا کلینیک دیگر فرق نماید و اما یک مفکوره عمومی برایتان خواهد داد.

موضوعات ضروری را که باید بدانید

- در صورتیکه داکتر مرد باشد همراه خانم ها یک نرس زن خواهد بود.
- ملاقات تان محرم نگه میشود
- 2 ساعت پیشتر از وقت ملاقات تان ادرار نکنید ( مثانه تانرا خالی نکنید)
- ادویه تان را با خود ببرید و یا هر ادویه را که استفاده مینمایید نام آنرا یادداشت نمایید
- برای وقت ملاقات اول تان لااقل 2 ساعت را تخصیص دهید
- اسم، تاریخ تولد، آدرس و تلفون تانرا بنویسید. همچنین اسم داکتر معالج و آدرس ویرا زیرا هر وقتیکه برای ملاقات میروید این معلومات ها خواسته میشود.
- در صورتیکه کتاب دستی ( کتاب آبی) دارید، با خود ببرید
- تکت بس را نگه دارید و طلب پول ترانسپورت تان شوید.

#### آیا وقت کافی را گذاشته اید؟

شما باید وقت کافی برای انجام آزمایشات تان داشته باشید، نتایج آنرا دریابید، تداوی شوید و همراه یک مشاور صحتی صحبت کنید و در حدود دو ساعت را در بر خواهد گرفت که یک داکتر را ملاقات نمایید.

#### کی خواهد فهمید که به کلینیک رفته ام؟

تمام معلومات ها محرم است. کلینیک در صورتیکه بخواهد به داکتر شما بنویسد باید اجازه شما را اخذ نماید، به استثنای که اگر در ابتدا توسط داکتر تان معرفی شده باشید. در غیر آن معلومات به جای فرستاده نخواهد شد.

#### کلینیک صحت جنسی برای شما چه خواهد کرد؟

از کلینیک ها چیزهای ذیل را بصورت مجانی بدست آرید:

- معلومات و مشوره راجع به روابط جنسی صحتمند در زندگی
- آزمایشات و تداوی راجع به عفونت های ساری جنسی
- واکسن زدن بر علیه آماس کبدی A و آماس کبدی B
- آزمایشات اچ آی فی- مشورت قبل و بعد از آزمایش
- معاینات صحت جنسی
- پوش ها و مواد مایع روغنی
- جلوگیری عاجل حامله داری
- تست های حامله داری

## شما و مشاور صحتی شما

اکثریت کلینیک ها دارای مشاور ها و یا کنسلر ها میباشد. آنها شماری از تجربه پرابلم ها را دارند. شما میتوانید راجع به موضوعات ذیل صحبت کنید:

- عفونت های ساری جنسی
- تجاوزات جنسی (اخیرا" و یا در گذشته) و یا نزاع در روابط
- آزمایش کردن اچ آی فی
- کاهش شوق در احساسات جنسی و راست شدن آله تناسلی
- روابط ایکه یکی از شما اچ آی فی دارید و دیگر تان ندارید
- زندگی کردن با اچ آی فی
- انتخاب در اطراف تداوی اچ آی فی و پرابلم های تداوی آن
- چیز های را که راجع به روابط جنسی و ارتباطات آن در فکر دارید
- راه های ایکه چطور به شریک جنسی تان واضح بسازید در صورتیکه وی یک عفونت جنسی داشته باشد و نیاز به معاینات داشته باشد
- نگرانی راجع به حضور یافتن در کلینیک، مکاتبه، ترانسپورت و معرم بودن موضوع

## ملاقات نمودن یک مشاور صحت

بهبتر خواهد بود که وقت ملاقات گرفته شود. در صورتیکه انتظار کشیده نمی توانید میتوانید بدون ساختن وقت ملاقات کسی را ملاقات نمایید. با مشاور صحت میتوانید که از طریق تلفون صحبت کنید. مشاور صحت میتواند که زن و شوهر یکجا دیده. و یا اینکه یک دوست تانرا برای کمک با خود ببرید. اما پیش از آنکه هر دو تانرا یکجا ببیند معمولا" مشاور صحت شما را اولاً بصورت جداگانه ببیند.

در صورتیکه کلینیک در نزد تان یک عفونت را دریابد، از شما خواسته میشود که یک مشاور صحت را ببیند. این به خاطر بیست که شما راجع به این عفونت صحبت کنید و بدانید که چطور تداوی میشود. همچنین میتوانید در باره کسب مرض و اجتناب از آن در حالیکه روابط جنسی با اشخاصی دیگری دارید بحث نمایید.

در صورتیکه شریک جنسی تان عفونت جنسی داشته و نیاز به معاینات دارد به این طریقی میتوانید برایش واضح سازید:

## جزئیات شخصی شما

بشما لازم است که عین اسم، تاریخ تولد، آدرس را در هر ملاقات ایکه دارید بدهید. در صورتیکه در جزئیات شخصی شما کدام تغییرات مانند تغییر آدرس وارد شود، آنرا به سکرتر اطلاع دهید.

## ملاقات نمودن با داکتر

سوالات ذیل در جریان ملاقات نمودن با داکتر از شما پرسیده خواهد شد:

- آخرین روابط جنسی تان چه وقت بود؟

- روابط جنسی با یک مرد و یا یک زن و یا زیادتر از یک نفر؟
- آیا تجاوز جنسی شده اید؟
- اگر فکر میکنید که یک عفونت دارید، چه نوع اعراض را دارید و چه وقت آنرا یادداشت نموده اید؟
- در حال حاضر چا نوع ادویه را میگیرید؟
- آیا قبلاً کدام عفونت جنسی را داشته اید؟
- آیا بطور کل کدام پرابلم صحتی دارید؟

### معاینه شدن

داکتر به خاطر اینکه متوجه به علایم عفونت شود از شما میخواهد که لباس های تان را بکشید. داکتر شاید غدوات را در ناحیه ران تان لمس نماید و یا غدوات گردن را به منظور جویدن معاینه خواهد نمود. داکتر بعداً برایت میگوید که کدام تست ها را انجام بدهی. داکتر ویا نرس باید تست ها را انجام بدهند و تشریح نمایند که تست برای چه است. اگر مریض زن باشد یک نرس زن همیشه حضور خواهد داشت و آنهم در صورتیکه یک داکتر مرد شما را معاینه نماید.

### آزمایشات

هر کس ایکه به کلینیک حضور میآید برایش یک تعداد از آزمایشات ها پیشنهاد میشود. این آزمایشات ها از طریق تست های خون، تست های ادرار ویا برداشتن مواد از آله تناسلی مرد، فرج زن و مقعد صورت میگیرد. ضرور نیست که تمام این تست ها را انجام بدهید. اگر راجع بیکی از این آزمایش ها ناراحت اید و یا متیقن نیستید با داکتر/نرس و یا مشاور صحت صحبت کنید.

### نتایج

قبل از آنکه کلینیک را ترک نمایید راجع به نتایج آزمایش تان بحث خواهد شد.

### تداوی ها/ادویه جات

مهم است هر نوع ادویه را به همان شکل ایکه تجویز شده باخود به کلینیک ببرید. خیلی ها مهم است که تمام کورس تابلیت ها را تمام کرد. باوجودیکه اعراض بکلی از بین رفته باشد.

### به دیگران گفتن

کلینیک شاید به شما اظهار دارد که از زمانیکه به عفونت جنسی مبتلا شده اید با اشخاصیکه روابط داشتید در تماس شوید. این موضوع در کلینیک همرايتان بحث خواهد شد.

### محرم نگاهداشتن

مطابق به قانون هر چیزیکه در کلینیک همرايتان بحث میشود باید معرم نگاهداشته شود. راپور صحتی و نتایج تست ها باید در کلینیک صحت جنسی نگاه داشته شود و بدون اجازه تان به کدام حصه دیگر شفاخانه انتقال داده نشود.

## گروپ های کمک کننده و مدافع صحت جنسی در لیدز

### Sexual Health Support and Advocacy Groups in Leeds

#### **Terrence Higgins Trust (THT) (شرکت تیرنس هی گنز)**

ما برای اشخاصیکه مبتلا به امراض اچ آل فی و ایدز شده اند مواظبت و کمک فراهم مینماییم. سرویس ها به شمول: زندگی نمودن بهتر با اچ آی فی، سرویس های معیا، کمک های خیریه، خانه های دولتی، کمک با مردمان بی خانه و مشوره قرصه گرفتن و مشوره بالای مهاجرت/پناهنده گی میباشد ما همچنان معلومات های تازه راجع به امراض اچ آل فی و ایدز بشمول کمک های روحی یک بیک ، دوستی، تداوی را به اشخاصیکه دارای عایدات کم میباشد فراهم مینماییم

شماره تلیفون 0113 2364720-2 Oxford Place, Leeds

#### **Barnardo's African Communities Team**

برای فامیل های افریقایی که مبتلا به اچ آی فی شده اند کمک مینمایند. ایشان گروپ های کمکی دارند که در قسمت خانه و مهاجرت معلومات میدهند. همچنین برای زنان حامله دار با اچ آی فی مثبت و به اطفالیکه فامیل اهی شان مبتلا به اچ آی فی شده اند کمک فراهم مینمایند. پوش های مجانی و معلومات بالای صحت جنسی فراهم مینمایند.

شماره تلیفون: 0113 2589290-Clearence Road, Horsforth, Leeds

#### **STAR project**

هدف کلی این پروگرام تشخیص نمودن ضروریات برای قربانیان تجاوزات جنسی میباشد و همکاری ها را در دریافت سرویس های مخصوص مینماید تا ضروریات ایشان را تکافو نماید. این سرویس برای همه اشخاصی بالاتر از سنین 14 که اخیراً مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشند میباشد. در عین زمان عملاً کمک احساساتی و مشوره تخنیکی را فراهم مینمایند.

شماره تلیفون: 01924 292361/298954-14 Laburnum Rd, Wakefield

#### **Yorkshire MESMAC**

یک موسسه اجتماعی برای هم جنس بازی (مرد) میباشد و کار هایشان در کلپ هاو جا هاییکه مرد ها یکدیگر را برای همجنسی ملاقات مینمایند میباشد. این موسسه فراهم کننده آموزش در اطراف موضوعات هم جنس بازی (مرد) در سرک ها و حمام ها میباشد و گروپ های مختلف را از قبیل گروپ مردان متاهل، گروپ هم جنس بازان (مرد) و هم جنس بازی (زن) را در لیدز و علاقمندان جنسی با جنس مقابل ویا به جنس خود گروپ جوانان را کمک مینمایند.

شماره تلیفون 0113 2444209

#### **Black Health Initiative (BHI)**

اینها معلومات کمک کننده، معرمانه و دفاعی را بالای موضوعات صحت جنسی و تناسلی مخصوصاً برای "اجتماعات کاریب افریقایی در لیدز فراهم میکند. این سرویس ها عبارت از کمک به خانم هاییکه مبتلا به ختنه شده اند ویا سرطان پستان، فیبروید، انقطاع عادت ماهوار و دیگر موضوعات نسایی دارند میباشد. آنها همچنین دسترسی به یک قابله با تجربه به روز های شنبه صبح، مشوره قبل از القاح، آزمایشات حامله داری

و پوش های مجانی را فراهم مینمایید. شماره تلفون: 0113 3070300-Unit 10, Chapeltown  
Enterprise Centre, 231-235 Chapeltown Road, Leeds

### **The CASAC Partnership Ltd -(Working it out)(دریافتن)**

"دریافتن" عبارت از پروگرام است که تنها برای خانمان، که در حال حاضر و یا قبلاً در سرک ها که کار کرده اند و یا در چپل تون و نواحی آن کار نموده اند.

سرزدن زنان(Drop In)- Archway, Roundhay Road, Leeds

هر روز چهارشنبه میان 1:30 و 4:00 بعد از ظهر زنان سرک، که در حال حاضر و یا قبلاً در سرک کار نموده اند برای صحبت، خوردن، حمام گرفتن و شستشوی لباس های خویش در Drop in دراب این باهم بیکجا میشوند. ما همچنین برایشان پوش های مجانی و تست های حامله داری فراهم مینماییم. "دریافتن" مهاجرین و زنان پناهجوینده را که در ساحات چپل تون و هر هیلز زندگی مینمایند معاونت میکنند. موضوعات عمده مهاجرین و زنان پناهجوینده عبارت از شرایط مشکلات اقتصادی که احساس مینمایند که کار کردن در سرک ها یگانه راه انتخاب شان میباشد موسسه موصوف ایشانرا در حالیکه در سرک ها کار میکنند ایشانرا در قسمت حفاظت، سعادت و امنیت شان با خبر نگاه میدارد. همچنین متیقن میشوند که با یک داکتر راجستر شوند و یا در کلینیک های پلان فامیلی بروند و یا خواستار سرویس های جنسیس Genesis شوند که ایشان هم سرویس اضافی داکتر معالج را برای زنان سرک فراهم میسازند.

ما همچنین در اطراف دسترسی به سرویس های صحت، خانه های دولتی، اعانه، صحت جنسی، و معلومات راجع به استخدام و شرایط آموزش مشوره و کمک را فراهم مینماییم. اگر خواسته باشید که به دراب این Drop in در Archway, Roundhay Road حضور یابید، سپس شما را در آنجا ملاقات مینماییم و یا با خانم جنی ماسکراب برای معلومات به شماره 0113-380-5651 و یا 07969-443789 در تماس شوید.

### **جنسیس Genesis**

جنسیس یک سرویس معرمانه برای زنان سرک به هر سن ایکه اند و در معرض خطر اند و یا ایکه میخواهند که خودرا از عمل فحشاء نظر به عقاید مذهبی، کلچری و اجتماعی خود بگشند میباشند. زیادتر کار های ما بیرون و در ساحه است. ما هفته سه روز از ساعت 8 شب الی 11 شب از طریق یک دستگاه سیار برای کارمندان سرک سرویس های مانند نوشابه های گرم، دستیابی به پوش ها، مواد چرپ کننده، دستکش ها، تست های حامله داری و معلومات راجع به اشخاص حيله گرد و طفره فراهم مینماییم.

مادر در پهلوی سرویس های بیرونی در ساحه، کمک های بصورت فردی را بشکل دراز مدت و کوتاه مدت پیشنهاد مینماییم. اکثریت زنانیکه عمل فحشاء را تصمیم میگیرند که ترک عمل فحشاء نمایند به کمک شدید ضرورت دارند که به تصمیم خود ادامه دهند. این کمک ها بشمول موضوعات معامله کردن با مواد مخطر، تشنجات، مشکلات خانه، مراقبت اطفال و دستیابی به فرصت های معارف و آموزش میباشد. ما در 10 زبان های مختلف مامورین جنسی داریم. برای معلومات زیادتر با مامورین ما به شماره 0113 2430036 در جنسیس در تماس شوید و یا ایکه به آدرس Oxford Chambers, Oxford Pace, Leeds, LS1 3AU سری بزنید

## دیگر سرویس های کمک کننده

### Other Support Services

#### شورای مهاجرین

شورای مهاجرین یک توقفگاه است که پناه جوینده کان را در قسمت درخواستی برای اعاشه و خانه ایکه بصورت عاجل و مقدماتی در صورت مستحق بودن شان که از طرف NASS داده میشود کمک مینماید و یا اینکه آنها را در قسمت درخواستی موضوعات مشکل و هم توقف کمک از منبع NASS کمک مینماید.

شورای مهاجرین همچنین فراهم کننده معلومات بالای سرویس متفرقه که مصدر کمک برای پناه جوینده گان است میباشد. ایشان زنان پناهنده را در قسمت فرار از تشنجات خانگی یاری نموده و معلومات و مشوره را راجع به حقوق و امتیازات کسانی که درخواستی پناهندهگی شان در دست است فراهم مینماید.

آدرس شورای مهاجرین: *Refuge Council, Ground Floor, Hurley House,*

*1 Dewsbury Rd , Leeds LS 11 5DQ-0113 2449404*

[www.refugeecouncil.org.uk](http://www.refugeecouncil.org.uk)

#### سرویس کمک کننده مهاجرین و پناهنده گان لیدز Leeds Refugees and Asylum Support Service (LRASS)

سرویس کمک کننده مهاجرین و پناهنده گان لیدز بخش از دیپارتمنت رهایش و محیط صحت میباشد. تیم های لیدز برای پناه جوینده کان که تحت قرار داد یورکشایر و امبرساید NASS در لیدز اند کمک و رهایش فراهم مینماید. ایشان برای پناهنده گان ایکه حقوق NASS حاصل میدارند و در خانه های کنسل زندگی مینمایند مشوره میدهند.

آدرس: *155 Kirkstall Road, Leeds LS4 2AG-0113 395 0747*

یا *Hillside Centre-0113 2577957*

[asylum@leeds.gov.uk](mailto:asylum@leeds.gov.uk)