

# 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)

### سرویس صحت عامه

#### سرویس صحت عامه چیست؟

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

#### آیا سرویس صحت عامه مجانی است؟

اگر یک پناه جوینده استند مستحق به اکثریت مواظبت صحت از طریق سرویس صحت عامه به صورت رایگان میباشد 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 سرویس کمکی عامه برای پناه جوینده (NASS) بدست آورده و ثابت نماید که شما مستحق به ادویه مجانی میباشد. 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 رعايشی در وقت ملاقات بپرسيد ( در صورتیکه در NASS Housing باشید) تا شما را کمک نماید.
- به یک دوا خانه و یا معاينه داکتر بروید و فورمه HC2 را خانه پری نمایید.

## Confidentiality

## محرّم 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 محرّم 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 محرّم 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 میآید، شما مستحق به درخواست یک مترجم میباشد 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 ا برای ترجمانی ببرید.

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

طریقی که شما خواستار یک مترجم میشوید عبارت از:

- مستقیماً از داکتر ، نرس و یا کارمند بپرسید.

## 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 باشم 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

## Dari

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 زیادتر انکشاف دهد. PALS برای شما چه کرده میتواند:

- توزیع معلومات راجع به دیگر منابع مواظبت صحت و موسسه های تقویتی که شاید پراپتان 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 شگایات را تشریح نموده که چطور باکسی برای کسب کمک در تماس شوید.
- برای حل پراپلم ها و نگرانی هایکه شاید داشته باشید با شما و کارمند صحت یکجا کار مینماید.

## 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 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
- جراحات 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 استقرآق 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 میگشدد.
- 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 نمیشد (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
- تمامی زخمی ها به x-rays ضرورت ندارند

Dari

- داکتر معالج تان در پرابلم های طب عمومی ماهر است. دوکتوران A&E در حادثات و واقعات عاجل متخصص اند.

## GP (Doctor's) Surgeries

### معاینه خانه های دوکتوران و یا طبیبان امراض عمومی

معاینه خانه طبیب امراض عمومی چیست؟

در بریتانیه کبیر معاینه خانه های طبیبان امراض عمومی ( بعضی اوقات به اسمای کلینک ها و یا مراکز صحتی یاد میشوند) که برایتان اکثریت مواظبت صحتی را فراهم میکنند. از تمام پناه جوینده گان توقع می رود 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 می شوم؟

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 می شوم؟

طریق که میتوانید خود را راجستر کنید :

- شما میتوانید که از مرکز صحتی و یا معاینه خانه طبیب امراض عمومی بازدید نموده و پرسید که اگر آنها شما را راجستر کنند.

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 اینکه یک پناه جوینده استید 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 و یا 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 و یا 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

## Dari

- 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 صحتی 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 مبیند).
  - پلان های فامیلی و جلوگیری از حامله شدن بصورت مجانی برای خانمان
  - کمک در جلوگیری مریضی شما
- طبیبان امراض عمومی در معاینه خانه ها و یا مراکز صحتی 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؟

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؟

طریق 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

### 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 بکسی تشریح نماهید که چرا دوکتوران تان را تبدیل منیماهید. 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.

## شفاخانه ها

## Hospitals

### 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 میننید 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)

## Pharmacies (also known as Chemists)

### فارمسی ها (دواخانه ها)

#### 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 که به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید و محل فارمسی های ناوقت شب بپرسید.

## 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

### 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.

## 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

## 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 مجانی 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 مجانی به وسیله ضد حامله داری داشته باشید و هم مشوره نمایید با:

• داکتر معالج تان

• کلنیک های پلان خانواده

#### 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 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

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

اینها کلنیک 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 کلنیک های پلان خانواده را پیدا کنید.

## 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.

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 مواقع 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

Dari

سرویس ها/ کمک صحت جنسی عامه

National Sexual Health Services/Support

<p><b>The African Aids Helpline</b> تلفون مجانی که در صورت حساب معلوم نمیشود 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 سرویس های نزدیک 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 میتونم؟

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

- شما میتوانید 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 میتوانید که تلفون کرده و یا 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 میتوانید 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 میتوانید با مراجع ذیل در تماس شوید:

- داکتر معالج تان
- به مرکز صحت جنسی /کلینک GUM در منطقه تان

## 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 شفاحانه 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 شفاحانه 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.

#### **چه وقت به شفاحانه مجبور خواهیم 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 شفاحانه میفرستد. شما مجبوریت که به این منظور به شفاحانه بروید. اگر داکتر تان بخواهد که حامله داری تان را تحت نظارت قرار دهد، وعده ملاقات زیادتر در شفاحانه ساخته میشود. اکثریت خانم ها در تمام جریان حامله داری خود یکبار و یا دوبار در شفاحانه ملاقات میشوند. باقی ارزیابی های تان بلخصوص 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 مینمایند به خاطر اینکه اگر یک خانم HIV مثبت باشد، شفاحانه میتواند طرح پلان کاهش HIV را در نزد طفل در جریان ولادت به کار ببرد. شفاحانه 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 ویا 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 سکاotland 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 2000 زنگ بزنید

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 حجرات سرطانی در مدخل رحم زن گردد. این آزمایش قسمت از پروگرام معاینات میباشد که به خانم ها در بریطانیه 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 بیشنهاده 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 حجرات 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

## 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 میشود.

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 النیسه 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 ایکه 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 طویل‌المدت 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 میگیرد. به این اساس بی اندازه مهم است در اجرا کردن این عمل روشن و صادق باشید.

وقتی که تاریخچه صحتی 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 مجرم میباشد 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 هر دو 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

## Children's Health Services خدمات های سلامت اطفال

### Health Visitors عیادت کننده های سلامت

#### عیادت کننده های سلامت چه است؟

عیادت کننده های سلامت در معاینه خانه دکتوران امراض عمومی هم کار مینمایند. ایشان معلومات بالایی مضماین 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

### 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 تقییش 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 چی BCG میشوند تا بر علیه توبرکلوز مصون نگاه داشته شوند. زمانیکه طفلتان دو ماهه میباشد از شما توقع میرود که برای پیجکاری اول وی را به معاینه خانه داکتر معالج ویا کلینیک ببرید. که این معافیت بر علیه دیفتیری، تیتانوس، سیاه سرفه، فلج، هپتیت بی و مننژیت سی میباشد. سپس از شما دعوت بعمل میآید 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.

Dari

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 بریتانیه کبیر آمده و بعضی از واکسین ها را انجام نداده باشد؟**

وقتیکه در بریتانیه 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 بریتانیه کبیر ویا لیدز تازه میباشید شما میتوانید:

• به معاینه خانه داکتر معالج تان مراجعه کنید و با نرس وعده ملاقات را بگیرید.

**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 پرابلم 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؟

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

## Human Immunodeficiency Virus ویروس کم معافیتی انسان (HIV)

### آیا ضرورت به فکر کردن راجع به ویروس کم معافیتی انسان داریم؟

اگر اصلیت تان از نیمه صحرا افریقا و آسیای میانه باشد و یا شاید از مردمیکه همراه اچ آی فی (HIV) در اجتماع تان زندگی مینماید باخبر باشید. در ممالک ایکه در آنجا یک تعداد زیادی از مردم با اچ آی فی مثبت زندگی مینماید، احتمال زیاد می رود که مواجهه به اچ آی فی شوید، با وجودیکه یک تعداد کمی از همسریک های جنسی هم داشته باشند.

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

### چطور اچ آی فی سرایت مینماید؟

اچ آی فی 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 سوزن ها 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.

### اچ آی ف از طریق تماس های اجتماعی روزانه سرایت مینماید

تا هنوز برای اچ آی ف علاج وجود ندارد، اما تداوی های وجود دارد در صورتیکه در وقت درست گرفته شود که برای صحت مندی دراز مدت یک شخص کمک مینماید. اشخاصیکه در تداوی اچ آی ف میباشند در بریطانیه کبیر زندگی صحت مند و فعال را دارا میباشند.

ضرور نیست که کسی راجع به تست اچ آی ف تان بدانند و در حالت پناه جوینده گی تان کدام تأثیری ندارد.

### چرا تست اچ آی فی را انجام بدهم؟

بسیاری اشخاص ایکه همراه اچ آی فی زندگی مینمایند ایشان نمی دانند که ویروس اچ آی فی را دارند و باخبر. با انجام تست اچ آی فی به شما معلوم میشود که ایا اچ آی ف 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 معلومات های تازه داشته و از سرایت اچ آی ف به اشخاص دیگر جلوگیری گردد. به همان مدت زودیکه کسی بدانند که اچ آی ف مثبت است، به همان اندازه کنترل بالای صحت مندی 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 صحی 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 میناشند.

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

### 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 میداند 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 تقتش مینمایند.

## 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 همسریک جنسی جدید و یا تاریخچه جنسی وی را نمیداند 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 با 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 هارا از سوپرمارکیت ها و دواخانه خریداری نمایید

## **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 بایدحق 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 منیابند.

## **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 پیشبرد 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 پوش ها که از امراض اچ آی فی و عفونت های ساری جنسی در امان باشید
- دسترسی به کمک های مالی و دیگر منفعت ها
- دسترسی به سرویس ها از طریق کمک وکیل مدافع

## Dari

- دسترسی به معلومات ها راجع به اینکه چطور محفوظ بوده میتوانید و تئیکه در راپور یک تجاوز برای پولیس کار و یا کمک منیماهید.

**برای کمک و مشوره کجا رفته میتوانم؟**

- پروگرام *Blast* همراه مردان و پسران که در کار جنسی دخیل میباشند کمک منیمایند. شماره تلفون شان 01274 731 468 میباشد.

## 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 نمایند 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 داکتر معالج و شریک های جنسی شان تماس نخواهد شد. اما، در صورتیکه برای ساختن یک وقت ملاقات باکلینیک ضرورت باشد، داکتر معالج تان وقت ملاقات را ترتیب خواهد داد.

### 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 کبیدی A و آماس کبیدی B
- آزمایشات اچ آی فی- مشورت قبل و بعد از آزمایش
- معاینات صحت جنسی
- پوشش ها و مواد مایع روغنی
- جلوگیری عاجل حامله داری
- تست های حامله داری

### شما و مشاور صحتی شما

اکثریت کلینیک ها دارای مشاور ها ویا 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" ویا در گذشته) و یا نزاع در روابط
- آزمایش کردن اچ آی فی
- کاهش شوق در احساسات جنسی و راست شدن آله تناسلی

- روابط ای که 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 که 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

بهتر خواهد بود که وقت ملاقات گرفته شود. در صورتیکه انتظار گشوده 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 معمولاً " مشاور صحت شما را اولاً" بصورت جداگانه ببینید.

در صورتیکه کلینیک در نزد تان یک عفونت را دریابد، از شما خواسته میشود که یک مشاور صحت را ببینید. این به خاطر است 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 طریق میتوانید برایش واضح سازید:

### جزئیات شخصی شما

بشما لازم است که عین اسم، تاریخ تولد، آدرس را در هر ملاقات ای که 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 میخواد 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 راترک 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 محرم 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.