

Health Services in the UK

سرویسهای بهداشتی در انگلستان

مُندرجات

NHS

محرمانه و خصوصی
مترجمان در NHS
شکایات یا مشکلات

سرویسهای بهداشتی اضطراری فراهم شده توسط NHS
اداره تصادفات و اضطراری

پزشکان عمومی/دکترهای جراح

ثبت نام با پزشکان عمومی
پزشکان عمومی/پزشکان خانواده
پرستارهای حرفه ای
ترتیب یک قرار ملاقات
دسترسی به مترجمان
عوض کردن پزشکان عمومی و جراح

NHS مستقیم

دسترسی به مترجمان

سرویسهای بهداشتی دیگر (درلیدز)

تیم دسترسی و استفاده بهداشتی
ارزیابی بهداشتی
نمایش و بررسی بیماری سل

بیمارستانها

بیمارستانها در لیدز

داروخانه ها

داروخانه های باز تا دیروقت شب در درلیدز

دندانپزشکان

سرویسهای دندانپزشکی اضطراری درلیدز

چشم پزشکان

جلوگیری از بارداری

بهداشت روانی

بهداشت جنسی

کلینیکهای بهداشت جنسی

سرویسهای بهداشتی زنان

حاملگی
سقط جنین
نمایش و بررسی سرطان گردن رحم
ختنه زنان

سرویسهای بهداشتی بچه ها

دیدارکنندگان امور بهداشت
پرستارهای مدارس
واکسیناسیون و ایمن سازی کودکان

اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت جنسی و ویروس HIV

STI's

HIV

روابط جنسی وقانون
کلینیکهای بهداشت جنسی

حمیت و پشتیبانی از بهداشت جنسی و گروههای حامی و فعال درلیدز

سایر سرویسهای حمایتی و پشتیبانی درلیدز

Health Services in the UK سرویسهای بهداشتی در انگلستان

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. 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 بهداشت ملی (NHS)

NHS چیست؟

در انگلستان مراقبت بهداشتی به وسیله سرویس بهداشت ملی (NHS) فراهم می شود. اگر شما تقاضای پناهندگی در انگلستان را دارید راهنمای فوق به شما مربوط می شود و تأثیری در تصمیم نهایی ادارات وزارت کشور ندارد.

آیا NHS مجانی است؟

اگر شما در جستجوی پناهندگی هستید تحت پوشش NHS بیشتر مراقبت بهداشتی شما مجانی خواهد بود. این شامل معالجه بیمارستانی، مراقبت پزشکی/ حاملگی و طراحی خانواده خواهد بود. اطلاعات فوق که در این بسته موجود می باشد بیشتر معالجاتی را که در صورت نیاز برای شما مجانی هستند، توصیف می کند.

تهیه نسخه چگونه است؟

اگر شما به دارو احتیاج داشته باشید، یک دکتر بایستی به شما نسخه بنویسد. یک نسخه مانند بلیطی است که مشخص می کند که چه چیزی دکتر شما خواهد استفاده کنید. به منظور گرفتن داروی خود شما باید نسخه را به یک داروخانه ببرید. دکترها به شما نسخه ای برای داروهایی که می خواهید به شما می دهند، بعضیها را شما می توانید از داروخانه خودتان بخرید.

آیا من باید برای نسخه پول بدهم؟

نسخه ها برای پناهجویان مجانی هستند اما شما به فرم HC2 از سرویس ملی حمایت از پناهجویان (NASS) نیاز دارید تا ثابت کند که شما مستعد دریافت داروی مجانی هستید. در انگلستان بعضی از افراد باید برای نسخه های داروها و ملاقات دندانپزشک و چشم پزشک پول بپردازند. برای اینکه پناهجویان نمی توانند در انگلستان کار کنند و شما مستعد دریافت اینها بطور مجانی هستید. به منظور اینکه شما ثابت کنید که مستعد این هستید فرم HC2 لازم دارید.

فرم HC2 چیست؟

يك فرم HC2 مدرکي است که شما هر شش ماه براي آن تقاضا مي کنيد. براي گرفتن فرم HC2 شما مي توانيد:

- از کارگرمسکن که شما را ملاقات مي کند(اگر شما در مساکن NASS سکونت داريد) تا به شما کمک کند.
- به يك داروخانه يا پزشک جراح عمومي برويد و يك فرم HC2 راپرکنيد.

محرمانه و خصوصي بودن

کجا اطلاعات به شراکت مورد استفاده قرار مي گيرد؟

NHS از اداره مهاجرت جدا است. همه کارمنداني که براي NHS کارمي کنند وظيفه دارند که اطلاعات درباره مريضهارا مخفي ومحرمانه نگهدارند. آنها مجاز نيستند که اطلاعات شمارابدون اجازه شما به اداره مهاجرت يا NASS بدهند. در بعضي شرايط ووضعيتهها اطلاعات بهداشتي مي تواند از دکتر ي به دکتر ديگر يا از پرستاري به پرستار ديگر داده شود. اين فقط موقعي انجام مي شود که اين کار براي سلامتي وبهداشت شما مفيد و ضروري باشد فقط به کارمند ديگر منتقل مي شود و با نهايت دقت ومراقبت انجام مي شود که به دست شخص غيرمسئول يا اشتباهي نرسد. درمواردي که خطر ريسکي براي بچه ها و تامين اجتماعي باشد، يا کسي بطور جدي درخطر(مثلا خطرمرگ) باشد، رويه محرمانه بودن بهم مي خورد. اگر شما شكي درمورد موقعيتي که اطلاعات به اشتراک گذاشته مي شود، داريد شما مجاز هستيد که سؤال بکنيد.

مترجمان در NHS

اگر من انگليسي ندانم چطوري ارتباط و مراوده برقرار کنم؟

اگر براي شما مکالمه وارتباط به انگليسي مشکل باشد، شما مي توانيد درموقع ملاقات يك دکتر يا پرستار براي يك مترجم تقاضا بکنيد. آنها انتظار ندارند که شما فاميلها يا دوستان خود رابه قرار ملاقات ببريد تا براي شما ترجمه کنند.

مترجمان وظيفه دارند که آنچه را که بحث مي شود محرمانه وخصوصي نگهدارند. اگر شما از مترجم ناراضي هستيد يا درباره محرمانه بودن اطلاعات نگران مي باشيد و شما آن مترجم را نمي خواهيد، شما مي توانيد اين مسئله را به کارگر/ فرد متخصص بهداشت بگوئيد.

راههايي که شما مي توانيد براي مترجم تقاضا کنيد به قرار زير هستند:

- مستقيما از دکتر، پرستار يا کارگر بپرسيد.

اگر من شکایتي درموری سرویس NHS داشته باشم چه کار می توانم بکنم؟

بخش مشاوره مریضها و سرویس ارتباطی (PALS) برای کمک به شما هنگامی که به مشورت نیاز دارید، یا مسئله و مشکلی هست و نمی دانید که کجا مراجعه کنید، آماده هستند. PALS برای مریضها و خانواده ها و دوستان آنها می باشد و کمکهایی درباره سرویسهای بهداشت محلی و فراهم کردن راه حلها ارائه می کند. سرویس به آنچه که شما می خواهید بگوئید گوش می دهد و فیدبک مناسبی درباره کارمندان NHS فراهم می کند و به ما امکان می دهد که سرویسهای بهداشتی بهتر برای مریضها ارائه بکنیم. چیزهایی که PALS می تواند برای شما انجام بدهد به قرار زیر هستند:

- تهیه اطلاعات درباره فراهم کنندگان مراقبت بهداشتی و تشکیلاتی حمایتی دیگر که می تواند مورد استفاده شما قرار بگیرند.
- دریافت نکات خوب یا بد درباره سرویسهای ما و ایجاد اطمینان برای استفاده از این فیدبک ها برای توسعه سرویسهای فراهم شده برای مریضهای ما
- توضیح و توجیه مراحل شکایت و چطوری می توانید با شخص دیگری که می تواند کمک کند در تماس باشید.
- کارکردن با شما و کارمندان بهداشت برای حل و فصل مشکلات یا مسائلی که ممکن است برای شما باشد.

Emergency Health Services Provided by the NHS **سرویسهای بهداشتی اضطراری فراهم شده توسط NHS**

اداره تصادفات و حوادث اضطراری (A&E)

اداره تصادفات و حوادث اضطراری چیست (A&E) ؟

اگر شما يك تصادفي داشته باشید یا بطور جدي مريض باشید، لازم است که شما در اداره A&E در نزدیکی بیمارستان معالجه بشوید. این سرویس مجاني و براي همه امکان پذیر هست. اداره A&E شب و روز بطور مداوم باز است. اگر شما در شرایط خیلی حساس و جدي باشید شما بایستی به فوریت تحت مراقبت قرار بگیرید. در شرایط دیگر اطلاعات وضعیت شما گرفته می شود و شما بایستی چندین ساعت منتظر بمانید تا شما را ملاقات و مداوا کنند.

شما اگر از A&E استفاده می کنید و در شرایط اضطراری نیستید بایستی به دقت فکر کنید که شرایط / بیماری شما چقدر اضطراری می باشد تا مانع دیگران که شرایط تهدید کننده زندگی و درخطر مرگ هستند ، نشوید که بتوانند از مراقبت اضطراری استفاده کنند.

شرایط اضطراری کدام هستند؟

مثالهایی از شرایط اضطراری مطابق موارد فوق می باشند،

- غش کردن و افتادن
- درد جدید یا شدید در سینه
- درد سینه
- حالت بیهوشی
- از دست دادن شدید خون
- مظنون به شکستگی استخوان
- زخمهای عمیق مانند زخمهای چاقو
- مشکلات جدي تنفسي
- زخمی شدن سر
- تصادفات ماشین

درباره نوزادان و بچه ها چطور است؟

نوزادان و بچه ها زودتر و آسانتر از افراد بزرگسال بطور جدي مريض می شوند.

چطوری من بدانم که بچه من مريض است؟

والدین اگر مورد جدي و غیر عادي در مورد نوزاد آنها باشد بخوبی توجه می کنند. اینجا چندین نمونه از علائمی که می توانند مهم باشند:

- وقتی که نوزاد بیدار می شود بنظر می رسد که بطور غیر معمولی خواب آلود است و نمی خواهد که به شما نگاه کند
- نوزاد شما غذا نمی خورد و استفراغ هم نمی کند
- نوزاد شما وضعیت بی حالی و ضعف دارد و رنگ پریده بنظر می رسد
- خالهای قرمز رنگ جدیدی بر پوست او ظاهر شده یا کبودی و بی رنگی بر پوست او ملاحظه می شود
- نوزاد شما بدنش داغ بوده و حالت تب دارد و شما نگران هستید.

- بچه شما تنفسش قطع شده بنظر مي رسد يا تند تر از معمول نفس مي كشد
- نوزاد شما بطور متفاوتي از معمول (مانندضجه و زاري كردن، يا صدای ناراحت بودن يا صدای بلند و شديد) گريه مي كند و آرام كردن او كمكي نمي كند

چطوري به اداره A&E بروم؟

شما مي توانيد خودتان به نزديكترين اداره A&E برويد يا به آمبولانس تلفن كنيد تا شما رابه آنجا ببرد.

چطوري به آمبولانس تلفن كنم؟

شما بایستی به شماره 999 براي يك آمبولانس اضطراري تلفن كنيد. اين شماره حتي از تلفن پولي رایگان است. از شما سؤال خواهد شد كه به چه سرویسي نیاز دارید چون شماره 999 براي زنگ به آتش نشانی و پلیس هم مي باشد. اگر شما بخواهید كه يك آمبولانس در شرایط اضطراري بگيريد:

- شماره 999 را بگيريد
- به اپراتور بگوئيد كه به يك آمبولانس نیاز دارید
- از شما سؤال خواهد شد كه كجا هستيد
- درباره مشكلي كه دارید توضیح بدهيد

وقتي كه آمبولانس آمد ، آن شما را به نزديكترين اداره بیمارستان A&E خواهد رسانيد.

اگر شما در مورد اضطراري هستيد درمورد تلفن كردن به يك آمبولانس نگران نباشيد

اما با وجود اين اگر شما براي معالجه غير اضطراري مي رويد بایستی محل پزشك جراح عمومي خودرابه بخاطر داشته باشید .

- اداره A&E نمي تواند بجاي پزشك عمومي جراح شما انجام وظیفه كند (بخش پزشك عمومي جراح را ببينيد)
- تلفن كردن به 999 شما را به نوبت اول A&E نمي برد
- همه مريضها براساس اولويت نیازهاي پزشكي مداوا خواهند شد
- همه زخمي شدنها به رادیولوژی و عكس برداري اشعه ایکس نیاز ندارند
- پزشك عمومي شما يك متخصص در مشکلات و بیماریهاي عمومي است. دكترهاي A&E در امور تصادفات وموارد اضطراري متخصص هستند

GP - Doctors Surgeries پزشکان (دکترها) جراح عمومی

مرکز پزشکی جراح عمومی چیست؟

در انگلستان مراکز پزشکی جراحی عمومی (بعضی وقتها کلینیکها یا مراکز بهداشتی نامیده می شوند) بیشتر مراقبت بهداشتی را برای شما فراهم می کنند. همه پناهجویان موظف هستند که با یک مرکز پزشکی جراح عمومی نزدیک محلی که زندگی می کنید، ثبت نام کنند. این مسئله حائز اهمیت است که بعد از رسیدن بزودی با یک پزشک جراح عمومی ثبت نام کنید.

ثبت نام با یک مرکز پزشکی عمومی

آیا حتی اگر مریض نباشم بایستی با یک مرکز پزشکی جراحی عمومی ثبت نام کنم؟

حتی اگر شما مریض نباشید این مسئله خیلی مهم است که شما با یک مرکز پزشکی جراحی عمومی ثبت نام کنید. این مسئله همچنین مهم است که اگر مریض شدید بایستی هرچه زودتر این کار را انجام دهید.

چگونه من می توانم با یک مرکز پزشکی جراحی عمومی ثبت نام کنم؟

راههایی که شما می توانید ثبت نام بکنید عبارتند از:

- شما می توانید مرکز بهداشتی محلی خود یا مرکز پزشکی جراحی عمومی بروید آنها می توانند از شما ثبت نام کنند.

یک مرکز پزشکی جراحی عمومی فقط از مریضهایی ثبت نام می کند که در منطقه فعالیت آن مرکز زندگی می کنند. وقتی که شما به این مراکز مراجعه می کنید، چند فرم شناسایی با خود همراه داشته باشید. ممکن است از شما کارت IND و چیزهایی در مورد آدرس شما بخواهند. اگر مرکز پزشکی عمومی قبلاً تعداد زیادی مریض داشته باشد ممکن است، آنها نتوانند از شما ثبت نام کنند. چون شما پناهنده و پناهجو هستید آنها بایستی شما را رد کنند.

وقتی که یک مرکز پزشکی جراحی عمومی قبول کرد از شما ثبت نام کند، آنها برای مرکز پزشکی عمومی قبلی نامه ای می فرستند و از آنها در مورد اینکه شما درجای دیگری در انگلستان ثبت نام شده بودید، تحقیق می کنند. همه این اطلاعات بطور محرمانه تلقی می شود و با هیچکس دیگر به غیر از پزشک جراح عمومی یا یک دکتر یا پرستار به اشتراک گذارده نمی شود.

از شما خواسته خواهد شد که یک فرم را پر کنید و احتمالاً برای بررسی سلامتی و معاینه به پرستار مربوطه مراجعه کنید. (قسمت زیر را ببینید). این مسئله لازم است که سوابق بهداشتی خود را همراه داشته باشید. اگر شما در یک مرکز بررسی و مطالعه پزشکی بوده اید یا کتابچه قرمز، بنفش یا آبی دارید، آنها را در قرارملاقاتهای خود با مسئولان بهداشتی همراه داشته باشید.

پزشکان عمومی / دکترهای خانواده

پزشکان عمومی چه کار می کنند؟

پزشکان عمومی دکترهایی هستند که در مراکز پزشکی عمومی کار می کنند. اگر شما مریض باشید یک پزشک عمومی اولین دکتری است که شما در این کشور می بینید. پزشکان عمومی همچنین خدمات زیر را فراهم می کنند:

- توصیه و معالجه برای مشکلات پزشکی
- آزمایشها
- تجویز نسخه برای گرفتن دارو برای مداوا یا جلوگیری از مشکلات
- توصیه و معالجه اگر شما مشکلات بهداشتی روانی دارید
- مراقبت در طی حاملگی
- معرفی به متخصصین در بیمارستان یا مراکز دیگر. (معرفی در صورتی انجام می شود که دکتر تشخیص بدهد آنها ضروری هستند).
- تنظیم خانواده و جلوگیری از بارداری رایگان برای خانمها
- کمک برای جلوگیری از ابتلا به بیماریها

پزشکان عمومی با مراکز بهداشتی یا جراحی نزدیک محلی که شما زندگی می کنید، کار می کنند (نه در بیمارستانها). بسیاری از شرایط و مشکلات به وسیله دکترهای بیمارستانها در نقاط دیگر دنیا می تواند مداوا بشود، در انگلستان توسط پزشکان عمومی معالجه می شود.

پرستارهای حرفه ای

پرستارهای حرفه ای چه کار می کنند؟

پرستارهای حرفه ای در مراکز پزشکی عمومی کار می کنند. بعضی از سرویسهایی که فراهم می کنند به قرار زیر هستند:

- معاینه مریضهای جدید، که معمولاً موقعی که شما ثبت نام می کنید انجام می دهند
- واکسیناسیون بچه ها و افراد بزرگسال
- معالجه زخمهای کوچک
- معاینه کامل زنان و ترشحات دهانه رحمی
- توصیه درباره بسیاری از بیماریها و چطور سالم بمانید

ترتیب یک قرار ملاقات با یک پزشک جراح عمومی

چطوری من یک قرار ملاقات با یک پزشک جراح عمومی ترتیب دهم؟

بیشتر مراکز پزشکی عمومی فقط افرادی را که قرار ملاقات دارند می بینند. به این جهت ترتیب یک قرار ملاقات خیلی مهم است. توسط تلفن این کار را انجام دهید یا به مرکز پزشکی عمومی بین ساعات 8:30 تا 9:00 بروید. هنگام رزرو یک قرار ملاقات، اگر شما به یک مترجم نیاز داشته باشید، به مسئول رزرواسیون بگویید چون ممکن است آنها برای شما در وقت طولانی تری رزرو کنند.

فقط تعداد کمی از پزشکان عمومی وقت مراجعه فوری دارند که ترتیب قرار ملاقات لازم ندارد و شما می توانید بنشینید و منتظر شوید. شما لازم است با پزشک جراح عمومی بررسی و معاینه شوید اگر آنها این سیستم را داشته باشند.

وقتی که شما با یک پزشک عمومی ثبت نام می کنید، بهتر است که بپرسید که چطوری قرار ملاقات ترتیب بدهید تا دکتر یا پرستار متوجه بشوند که چطوری این کار را در آینده انجام بدهند. مرکز پزشکی معمولاً یک دفترچه دارد که شامل اطلاعات لازم درباره مرکز و خدماتی که به مریضها ارائه می کند، می باشد.

اگر مرکز پزشکی عمومی بسته باشد چه کار می توانم بکنم؟

ممکن است مرکز پزشکی عمومی شما بعضی از بعدازظهرها، عصرها، اواخر هفته یا تعطیلات عمومی بسته باشد. اگر شما یا فرزندان شما احساس مریضی بکنید و بخواهید که یک دکتر را ببینید، به مرکز پزشکی عمومی خود تلفن کنید. یک تلفن منشی دار یا پیامهای از قبل ضبط شده به شما شماره دکتری را که شبها یا اواخر هفته یا در تعطیلات بانکی کار می کند خواهد داد. به این شماره تلفن کنید و دکتر به شما نصایح لازم را خواهد داد یا شما را در منزل ملاقات خواهد کرد. شما همچنین می توانید به مرکز مستقیم NHS برای مشاوره تلفن بزنید، بخاطر داشته باشید که آنها می توانند به مترجم دسترسی داشته باشند (بخش NHS مستقیم رابینید). اگر شما احساس می کنید که در وضعیت اضطراری هستید به اداره تصادفات و حوادث اضطراری (A&E) در نزدیکترین بیمارستان بروید یا به شماره 999 برای درخواست یک آمبولانس اگر خیلی مریض بودید که نتوانید خود را به مرکز برسانید، زنگ بزنید. (بخش سرویسهای بهداشتی اضطراری را ببینید).

دسترسى به مترجم در مرکز پزشکی عمومی

چه کار می توانم بکنم اگر نتوانم انگلیسی صحبت بکنم؟

راههایی که شما می توانید یک مترجم برای مرکز پزشکی عمومی درخواست کنید عبارتند از:

- از مسئول اطلاعات مرکز پزشکی تقاضا کنید که یک مترجم برای قرار ملاقات شما ترتیب دهند.
- مستقیماً از پزشک عمومی/ پرستار خود وقتی که شما را می بینند تقاضا بکنید

اگر در مرکز پزشکی عمومی به من گفته شود که آنها نمی توانند مترجم فراهم کنند، چه کار می توانم بکنم؟

راههایی که شما می توانید برای دسترسی به مترجم در مرکز پزشکی عمومی از آنها استفاده کنید:

- با سرویس ارتباطی نصیحت و مشورت مریضها (PALS) که سعی خواهند کرد به شما کمک کنند.

عوض کردن مرکز پزشکی عمومی

چطوری من می توانم مرکز پزشکی عمومی را عوض کنم؟

اگر برای هر دلیلی شما می خواهید که مرکز پزشکی عمومی را عوض کنید، شما می توانید این کار را انجام دهید. اگر شما می خواهید که محل مداوای خورا عوض کنید می توانید دوباره با مرکز پزشکی عمومی دیگری ثبت نام کنید (بخش چطوری با یک مرکز پزشکی عمومی ثبت نام کنید را ببینید). فقط محل مرکز دیگری ببینید و برای ثبت نام تقاضا کنید. شما لازم نیست که توضیح بدهید که چرا دکترهای خود را عوض می کنید. همچنین از شما خواسته خواهد شد که دکتر مرد یا زن را در صورت بودن در مرکز می خواهید.

NHS مستقیم NHS Direct

NHS مستقیم چیست؟

اگر شما به توصیه بهداشتی نیاز داشته باشید یا درباره نیاز به ملاقات با یک دکتر بطور فوری مطمئن نباشید، شما می توانید به شماره مستقیم NHS به 0845 4647 تلفن کنید.

سرویس اطلاعات بهداشت و توصیه پرستاری NHS مستقیم 24 ساعته فعالیت می کند و اطلاعات محرمانه و خصوصی در موارد زیر فراهم می کند:

- اگر شما یا فردی از خانواده شما مریض بشوند چه کار باید بکنید
- توصیه در شرایط بهداشتی مخصوص، کمک شخصی و تشکیلات حمایتی.
- توصیه در مورد سرویسهای مراقبت بهداشتی محلی، مانند دندانپزشکها یا داروخانه هایی که تا دیر وقت باز هستند

چگونه من می توانم از NHS مستقیم استفاده کنم؟

به سرویس NHS مستقیم به شماره تلفن 0845 4647 زنگ بزنید

از شما خواسته خواهد شد که مقداری اطلاعات اساسی درباره خودتان ارائه کنید و علت تلفن کردن خود را توضیح دهید. اگر شما به مشورت و توصیه درباره مشکلات بهداشتی در مورد خودتان یا به طرفیت شخص دیگری داشته باشید، لازم است که موارد زیر را توضیح دهید:

- چه عوارضی مشاهده می کنید، آنها چطور به شما/ شخص دیگر اثر می کنند و چه موقع شروع شده اند
- شما/ شخص دیگر قبلاً چه کار کرده اید
- هیچ دارویی شما / شخص دیگر قبلاً استفاده کرده اید
- شرایط و مشکلات پزشکی موجود
- هر چیز دیگری که شما فکر می کنید مهم باشد

پرستارهای NHS مستقیم خیلی ماهر و با تجربه هستند و از سیستمهای کامپیوتری برای توصیه مطمئن و سالم برای شما برای اعمال مناسب استفاده می کنند.

دسترسی به مترجمان در NHS مستقیم

اگر من نتوانم انگلیسی صحبت کنم چه کار می توانم بکنم؟

NHS مستقیم می تواند مترجمان خصوصی رایگان در بسیاری از زبانها در مدت چند دقیقه برای شما فراهم کند. برای درخواست یک مترجم بایستی شما:

- به NHS مستقیم به شماره فوق زنگ بزنید- 0845 4647
- وقتی که به تلفن جواب داده شد، کلمه انگلیسی زبانی را که از آن استفاده می کنید بگویید
- روی خط منتظر بمانید تا شما به مترجمی که NHS مستقیم را کمک خواهد کرد، وصل شوید تا به شما اطلاعات بهداشتی که لازم دارید، بدهد.

Farsi

Hospitals بیمارستانها

چه موقع من باید به بیمارستان بروم؟

اگر معالجه ای که پزشک عمومی برای شما انجام داده ، شما را بهتر نکند یا به تست بخصوصی نیاز داشته باشید، پزشک عمومی شما را به بیمارستان معرفی می کند. شما خودتان نمی توانید تصمیم بگیرید که به بیمارستان بروید، فقط پزشک معالج عمومی شما می تواند شما را به بیمارستان بفرستد. چند ماه طول می کشد تا شما یک قرار ملاقات بگیرید. NHS اغلب مدت انتظار را در لیستها کاهش می دهد، برای مثال شش هفته بجای شش ماه.

با نامه هایی که از بیمارستان دریافت می کنم چه کار باید بکنم؟

وقتی که شما نامه ای از پزشک عمومی، بیمارستان یا مسئول بهداشتی دریافت می کنید خیلی مهم است که آن را جدي بگیرید و دور نیندازید. آن می تواند قرار ملاقاتی برای شما که رزرو شده است تا یک دکتر متخصص برای نتیجه تست که انجام شده است شما را ببیند یا به شما اطلاع دهد که یک مترجم برای شما فراهم شده است. شما می توانید بلیطهای اتوبوس خود را صرفه جویی کنید تا هزینه رفتن به بیمارستان را برای یک قرار ملاقات بگیرید. از شخصی که در بیمارستان می بینید در این باره سؤال کنید.

اگر شما مشکلی در درک و فهم مطالب نامه هایی که برای شما فرستاده شده است، داشتید یا بخواهید که قرار ملاقات را عوض کنید و نمی دانید که چه کار باید بکنید:

- از مرکز پزشکی عمومی خود یا یک نفر دیگر بخواهید تا به شما کمک کند (اگر شما درباره محرمانه بودن اطلاعات بهداشتی و سلامتی نگران نیستید)

Pharmacies – also known as Chemists **داروسازها (همچنین داروخانه ها گفته می شوند)**

داروخانه چیست؟

يك داروخانه يك فروشگاهي است كه شما مي توانيد داروها را از آنجا بگيريد. اگر پزشك عمومي و معالج شما به شما نسخه داده باشد آنها داروها را به شما خواهند داد و همچنين بعضي از داروها را بدون نسخه پزشك به شما مي فروشند. داروخانه ها مي توانند در بعضي مواقع به شما توصيه هايي در مورد ناراحتي هاي پزشكي ساده براي مثال سرفه و سرماخوردگي بدهند.

راهبهايي كه مي توانيد براي دسترسي به داروخانه از آنها كمك بگيريد عبارتند از:

- از يك سوپرماركت محلي يا فروشگاه بپرسيد كه نزديكترين داروخانه كجاست
- خودتان به داروخانه برويد.

شما مي توانيد به NHS مستقيم به شماره 0845 4647 0845 تلفن كنيد و محلي را كه داروخانه هايي كه تا دير وقت شب باز هستند بپرسيد

Dentists دندانپزشکان

دندانپزشك چیست؟

در انگلستان دندانپزشکان مراقبت دندان‌های شما را ارائه می‌کنند که پزشکان عمومی و سایر دکترها نمی‌توانند ناراحتی‌های دندان‌های شما را معالجه کنند.

شما باید با یک دندانپزشک در منطقه خودتان ثبت نام کنید تا بتوانید بررسی و تست منظم و معالجه دندان‌هایتان را انجام دهید. همه دندانپزشکان معالجه NHS را ارائه نمی‌کنند، بنابراین پیش از ثبت نام بررسی کنید.

چگونه با یک دندانپزشك ثبت نام کنم؟

راههایی که شما می‌توانید با آنها یک دندانپزشک را پیدا کنید:

- از یک سوپرمارکت محلی یا فروشگاه بپرسید که نزدیکترین دندانپزشک کجاست
- خودتان بروید و ثبت نام کنید.
- به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 تلفن کنید.

آیا معالجه در یک دندانپزشك رایگان است؟

به منظور واجد شرایط بودن برای معالجه دندانپزشکی NHS مجانی شما به فرم HC2 از NASS نیاز دارید.

اگر من به معالجه اضطراری دندان نیاز داشته باشم چه کار باید بکنم؟

راههایی که شما در یک مورد اضطراری می‌توانید به دندانپزشک دسترسی پیدا کنید:

Opticians – eye care **چشم پزشکیها (مراقبت چشمی)**

چشم پزشکی چیست؟

چشم پزشکیها بینایی شما را تست می کنند و عینک و لنزهای کنتاکتی برای شما می نویسند. آنها همچنین بیماریهای چشمی مانند کاهش بینایی را کشف می کنند

آیا معالجه توسط چشم پزشکیها مجانی است؟

به منظور انجام تست مجانی بینایی چشم و کمک در هزینه خرید عینک شما به فرم HC2 نیاز دارید.

چطوری می توانم یک چشم پزشکی پیدا کنم؟

راههایی که شما می توانید یک چشم پزشکی را پیدا کنید:

- از یک سوپرمارکت محلی یا فروشگاه بپرسید که نزدیکترین چشم پزشکی کجاست
- خودتان بروید و ثبت نام کنید
- به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 زنگ بزنید

Contraception – also known as family planning **جلوگیری از بارداری (همچنین به عنوان تنظیم خانواده شناخته شده است)**

کجا من می توانم وسایل جلوگیری از بارداری را بگیرم؟

جلوگیری از بارداری در انگلستان مجانی است. متدهای مختلفی جلوگیری از بارداری برای ممانعت از حاملگیهای ناخواسته موجود است. شما همچنین می توانید کوندوم مجانی را که می تواند درآمیزش جنسی از انتقال بیماریهای عفونی و ایدز جلوگیری کند، تهیه کنید. همه اطلاعات درباره جلوگیری از بارداری محرمانه نگهداری می شود. شما می توانید به وسایل جلوگیری از بارداری مجانی و توصیه و مشاوره از موارد زیر دست یابید:

- پزشک عمومی خود
- کلینیکهای تنظیم خانواده

وسایل جلوگیری اضطراری از بارداری چه چیزهایی هستند؟

وسایل جلوگیری از بارداری اضطراری می تواند وقتی استفاده شود که شما روابط جنسی بدون استفاده از وسایل جلوگیری از بارداری داشته اید یا فکر می کنید که روش مورد استفاده شما موثر واقع نمی شود. شما می توانید به وسایل جلوگیری از بارداری اضطراری تا پنج روز بعد از روابط جنسی دسترسی یابید، اگر بهترین کار دسترسی زودتر معمولاً در مدت 72 ساعت می باشد. در مدت 72 ساعت به شما یک مقداری از قرصهای ضد بارداری اضطراری تا 5 روز به شما داده می شود که معمولاً دولاپه هستند. هر چه زودتر شما به این دسترسی پیدا کنید، در جلوگیری از بارداری بیشتر موثر خواهد بود.

کجا من می توانم داروهای ضد بارداری اضطراری بگیرم؟

راههایی که شما می توانید قرصهای ضد بارداری اضطراری بگیرید عبارتند از:

- شما می توانید از پزشک عمومی خود بگیرید
- به کلینیک تنظیم خانواده بروید
- به NHS مستقیم به شماره 47 46 845 زنگ بزنید و نزدیکترین محلی را که وسایل جلوگیری از بارداری اضطراری فراهم می کند، بپرسید.
- شما می توانید آنها را از بعضی از داروخانه ها بگیرید ولی باید پول آن را پرداخت کنید

کلینیکهای تنظیم خانواده چیستند (کلینیکهای وسایل جلوگیری از بارداری و بهداشت جنسی)؟

این کلینیکها مجانی هستند که می توانید بدون گرفتن نظر پزشک عمومی به آنها بروید. آنها توصیه و مشاوره و وسایل جلوگیری از بارداری مجانی شامل قرصهای ضد بارداری اضطراری فراهم می کنند. آنها همچنین بعضی آزمایشها برای زنان، شامل آزمایش ترشحات دهانه رحم ارائه می کنند. شما می توانید به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 0845 تلفن کنید تا نزدیکترین کلینیک تنظیم خانواده را پیدا کنید.

Mental Health بهداشت روانی

بهداشت روانی چیست؟

بیماری روانی و ذهنی می تواند در هر شخصی و در هر موقعی اتفاق بیفتد و به انواع مختلف از قبیل احساس غمگینی، عصبی بودن، احساس استرس در زندگی مانند اینکه زندگی ارزشی ندارد، یا ترکیبی از انواع اینها باشد. شما ممکن است تنهایی وجدایی در کشور جدید، عصبی بودن و نگرانی درباره افراد خانواده که شما آنها را ترک کرده اید، احساس کنید یا شمدارکشورتان شکنجه شده اید/ به شما تجاوز شده و درمقابله با این حوادث به حمایت و پشتیبانی نیاز دارید،

کجا من می توانم کمک بگیرم؟

اگر شما تجربیاتی مانند این داشته باشید، شما می توانید:

- پزشک عمومی خود را ببینید

اگر شما یا کسی نزدیک به شما تجربیاتی بی نهایت ناراحت کننده داشته و در خطر صدمه زدن به خودشان می باشند یا می خواهند به زندگی خود پایان دهند، سعی کنید آنها را به اداره A&E که 24 ساعت شبانه روز باز است بیاورید.

این مسئله حائز اهمیت است که کمک فراهم و موجود است و از خواستن کمک نترسید. بیماری روانی یک چیز کاملاً شناخته شده است و برای اشخاصی که در زندگی با آن مواجه شده اند به سختی تشخیص داده می شود و سرویسهای خیلی خوبی برای کمک به اشخاصی که مراجعه می کنند، موجود و فراهم است.

Sexual Health بهداشت جنسی

چرا من باید درباره بهداشت جنسی خود دقیق و جدی باشم؟

شما ممکن است نیاز داشته باشید که به سرویسهای درمورد بهداشت جنسی خود دسترسی پیدا کنید. این ممکن است به دلیل دلایل بسیاری مانند موارد زیر باشد:

- به شما تجاوز شده است
- شما مجبور شده اید که به صورت خود فروشی کار کنید
- شما ممکن است در کشوری زندگی می کنید که می دانید مردم بسیاری بیماری ایدز یا ویروس HIV دارند یا بر اثر آن مرده اند.
- شما ممکن است متوجه عوارضی شده اید که نشان می دهند که بهداشت جنسی شما طبیعی نمی باشد و هیچ یک از موارد بالا را نداشته اید.

اگر شما موارد بالا را داشته اید ممکن است شما در ریسک فزاینده عفونت آمیزش جنسی (STIs) و HIV بوده اید و شما باید مورد آزمایش و حمایت قرار گیرید. شما ممکن است به مقداری حمایت رفتاری برای مقابله با حوادث تجربه شده خود لازم داشته باشید.

برای گرفتن کمک درمورد بهداشت جنسی من به کجا باید بروم؟

سرویسهای بهداشت جنسی، سرویسهای رایگانی برای کمک به مردم هستند تا کنترلی بر بسیاری از موارد مربوط با بهداشت جنسی آنها فراهم کنند. سرویسهای موجود می توانند در بسیاری موارد شامل جلوگیری از بارداری برای کمک به برنامه تنظیم خانواده هنگامی که شخصی می خواهد فرزندی داشته باشد با تست و معالجه برای عفونتها و ویروسها، که بنام عفونتهای آمیزش جنسی (STIs) شناخته شده اند که آن می تواند از طریق تماس جنسی منتقل شود، می باشند.

راههایی که شما می توانید توصیه و مشاوره یا کمک درباره مشکلات بهداشت جنسی بگیرید:

- به پزشک معالج عمومی خود بروید
- به نزدیکترین مرکز بهداشت جنسی محل زندگی خود بروید
- اگر شما مشکلاتی درمورد دسترسی به توصیه های بهداشت جنسی یا معالجه پیدا کردید می توانید به NHS مستقیم به شماره 0845 4647 برای توصیه های بیشتر زنگ بزنید

سرویسها/ حمایت ملی بهداشت جنسی

خط کمک به بهداشت جنسی
0800 567 123

خط کمک به ایدز افریقایی
تلفن مجانی: 0800 0967 500
مکالمات صورتحساب نشان نمی دهند

NHS مستقیم
0845 46 47

خط کمک ترنس هیگین تراست
0845 1221 200

برای اطلاعات بیشتر درمورد سرویسهای نزدیک شما

کلینیکهای بهداشت جنسی

کلینیکهای بهداشت جنسی یا GUM چه هستند؟

اینها کلینیکهایی هستند که دکترها و پرستارهایی دارند که مخصوصا در انجام تست، گزارش و معالجه عفونتهای آمیزش جنسی (STIs) و HIV تعلیم دیده اند و متخصص می باشند. اگر شما می خواهید که در مورد STI یا HIV تستی داشته باشید و می توانید به معالجه در این کلینیکها دسترسی یابید. این سرویس مجانی و محرمانه است.

چگونه من به یک کلینیک بهداشت جنسی دسترسی پیدا کنم؟

راههایی که شما می توانید به کلینیک بهداشت جنسی دسترسی یابید عبارتند از:

- شما توسط پزشک معالج عمومی به کلینیک معرفی بشوید
- یا اگر عوارضی به شما می گویند که در بهداشت جنسی شما اشکالی وجود دارد، شما می توانید تلفن کنید و قرار ملاقاتی برای خودتان رزرو کنید

HIV

چه چیزی باید اتفاق بیفتد که من بخواهم تست HIV انجام شود؟

تست HIV مجانی و محرمانه است و شما می توانید نتایج تست را در مدت چند روز و گاهی همان روز بگیرید. شما مجبور نیستید که به کسی بگویید که تست HIV داشته اید. اگر تست HIV شما مثبت باشد، دکترها و پرستارهای متخصص برای صحبت با شما که مفهوم آن برای بهداشت شما چیست، آماده هستند. آنها همچنین بر انتخابهای معالجه برای کمک به شما تا مدت بیشتری سالم و خوب بمانید، بررسی می کنند.

چطوری می توانم برای یک تست HIV ترتیب دهم؟

اگر شما می خواهید که تست برای HIV داشته باشید یا با شخصی درموردی انجام تست صحبت بکنید، می توانید با موارد فوق تماس بگیرید:

- پزشک معالج عمومی خود
- مرکز محلی شما برای بهداشت جنسی/ کلینیک GUM

Women's Health Services سرویسهای بهداشتی زنان

حاملگی

گر حامله باشم چه کار باید بکنم؟

اگر شما فکر می کنید که حامله هستید شما بایستی يك قرار ملاقات منظم با پزشك عمومي خود تعیین کنید. اگر شما قبلا تست حاملگی انجام نداده اید پزشك معالج عمومي شما يك تست حاملگی انجام می دهد. اگر تست مثبت باشد شما حامله هستید، سپس پزشك عمومي، شما رابه يك ماما و بیمارستان معرفی می کند.

ماما چه کسی است؟

ماماها برای مراقبت از زنان و نوزادان در طی حاملگی و تولد بچه آموزش بخصوص دیده اند. آنها در بیمارستانها و در جامعه کار می کنند. يك حاملگی يك محیط فرهنگی تازه و در همان زمان آشفتگی و هیجان می تواند يك دوره پر از هیجان و خیلی حساسی باشد. ماماها برای فراهم کردن مراقبت فیزیکی و رفتاری مطابق نیازهای فردی شما آموزش دیده اند تا از شما (و خانواده شما) در تمام طول حاملگی، تولد و اولین ماه بعد از تولد نوزاد مراقبت کنند.

کجا من مامارا خواهم دید و ماما چه کار انجام می دهد؟

ماما شما را در منزل، در مرکز بهداشت محلی یا مرکز پزشکی عمومي می بیند. آنها سابقه پزشکی شما را می گیرند و از شما می پرسند که آخرین قاعدگی شما چه موقع بوده است و درباره حاملگیهای قبلی که ممکن است داشته باشید با شما صحبت می کنند. ماما مدارک سابقه مادر شدن را کامل می کند که بعدا به شما داده می شود تا در قرار ملاقاتهای بهداشتی با خودتان همراه داشته باشید.

ماما به شما اطلاعاتی در مورد سرویسهای مادر شدن و تولد خواهد داد و از شما خواهد خواست که کجا می خواهید فرزند شما متولد شود. ماماها شما درباره اعمال جراحی که ممکن است قبلا داشته باشید با شما صحبت خواهد کرد. اگر شما ختنه شده باشید خیلی مهم است که این رابه ماماها خود بگویید. این به ماماها شما کمک خواهد کرد تا مراقبت پزشکی و رفتاری مناسب و موثر را برای شما فراهم کند و با ارائه طرحی برای شما مراقبت از حاملگی شما و تولد را توضیح دهد.

چه موقع باید من به بیمارستان بروم؟

اگر شما در طول حاملگی سلامتی خوبی داشته باشید بیشتر مراقبت از شما با ماماها خود خواهد بود. به شما قرار ملاقاتی فرستاده خواهد شد که اسکن آلترا سوند در حدود هفته 20 حاملگی داشته باشید. شما برای انجام این کار به بیمارستان باید بروید. اگر دکتر بخواهد که حاملگی شما را بیشتر بررسی کند، قرار ملاقاتهای بیمارستان بیشتری انجام خواهد شد. بیشتر زنان فقط نیاز دارند که در بیمارستان يك یا دوبار در طی دوره کامل حاملگی با دکتر ملاقات کنند. بقیه آزمایشهای شما با ماماها خود و مرکز بهداشتی یا مرکز پزشکی عمومي خواهد بود.

برای همه زنان حامله تست ایدز انجام می شود. بیشتر زنان قبول می کنند که تست را انجام دهند چون اگر زني HIV مثبت داشته باشد، بیمارستان می تواند طرحی برای تولد با کاهش ریسک انتقال ویروس HIV به نوزاد در طی تولد انجام شود. بیمارستان همچنین اطلاعات و حمایتی در مورد تغذیه نوزاد مانند تغذیه از سینه که می تواند راهی برای انتقال ویروس HIV به نوزاد باشد تهیه کند.

وقتی که فرزند من متولد می شود چه کار باید بکنم؟

در بیمارستان موقع تولد بچه شما می توانید کسی را در کنار خود داشته باشید. اگر شما شریک زندگی یا یک دوست داشته باشید آنها می توانند با شما بمانند. اگر شما خواسته باشید که فرزند شما در خانه متولد شود، اما از سه هفته قبل از تولد بچه در مورد ترتیبات لازم با شما بحث و گفتگو خواهد داشت.

بعد از اینکه بچه شما متولد شد، اگر هیچ مشکل و مسئله ای نباشد، زن می خواهد که بعد از شش ساعت از تولد به خانه برود. اما در بیمارستان با شما بحث خواهد کرد. وقتی که نوزاد خود را به منزل بردید، ماما شما در اوقات تعیین شده با توجه به نیازهای خود از شما دیدار خواهد کرد. در بین روزهای ده و چهارده بعد از تولد نوزاد، ارزیاب سلامتی شما از شما دیدار خواهد کرد.

سقط جنین/ خاتمه دادن به حاملگی

نظرقانون درباره سقط جنین چیست؟

در انگلند، ویلز و اسکاتلند زنان می توانند یک سقط جنین داشته باشند اگر آنها نخواهند که به حاملگی خود ادامه دهند. سقط جنین قانوناً تا 24 هفته بعد از حاملگی مجاز است اگرچه بیشتر زنان خیلی زودتر از این مدت سقط جنین انجام می دهند، چون انجام آن در مدت کم حاملگی ساده و آسان است. اگر شما حامله هستید و مطمئن نیستید که می خواهید فرزند داشته باشید، افرادی هستند که می توانند با آنها در این باره صحبت کنید. این مسئله خیلی مهم است که شما توصیه لازم را هرچه زودتر بگیرید.

کجا من می توانم توصیه در مورد سقط جنین بگیرم؟

راههایی که می توانید توصیه های در مورد سقط جنین بگیرید:

- به پزشک عمومی خود مراجعه کنید
- به نزدیکترین کلینیک تنظیم خانواده بروید
- اگر شما مشکلاتی در مورد دسترسی به سقط جنین داشتید می توانید با تلفن NHS مستقیم به شماره 0845 4647 برای توصیه بیشتر تماس بگیرید.

یک دکتر با شما درباره آنچه که بعداً اتفاق می افتد صحبت خواهد کرد. سقط جنین بایستی از طریق NHS مجانی باشد و خدمات ایمنی، مخصوصاً هنگام سقط جنین زود در حاملگی وجود دارد، اما با وجود این دکتر با شما در مورد ریسکهای ممکن صحبت خواهد کرد. یک سقط جنین انتخاب یک زن است و لازم نیست او رضایت شریک زندگی خود (اگر او یکی دارد) بگیرد. همه اطلاعات درباره سقط جنین محرمانه و خصوصی نگه داشته می شود.

نمایش و بررسی سرطان دهانه رحم

آزمایش ترشحات دهانه رحم چیست؟

یک آزمایش ترشحات دهانه رحم برای کشف سلولهای سرطانی در دهانه رحم زنان است. این تست بخشی از برنامه بررسی ارائه شده به زنان در انگلستان برای کشف علائم اولیه سرطان دهانه رحم است. سرطان دهانه رحم اگر زودتر کشف شود می تواند جلوگیری و معالجه شود. به همه زنان بالای سن 25 سال آزمایش ترشحات دهانه رحم هر سه سال یا مانند آن توصیه می شود. این تست به وسیله دکتر یا پرستار در مرکز پزشکی عمومی یا کلینیک انجام می شود. شما می توانید این آزمایش را از دکتر یا پرستار زنان بخواهید تا انجام دهند. تست خیلی خصوصی است و شامل گرفتن نمونه ای از سلولها و ترشحات دهانه رحم زن است. اما با وجود این، این تست خیلی مهم است و خیلی از زندگیا را هر سال حفظ می کند.

راههایی که شما می توانید آزمایش ترشحات دهانه رحم را داشته باشید:

- به پزشکی عمومی خود بروید

- به نزدیکترین کلینیک تنظیم خانواده بروید.

ختنه زنان و دختران

ختنه زنان و دختران چیست؟

ختنه زنان و دختران (FC) اغلب در موقع بلوغ دختران (FGM) انجام می شود و این واژه برای توصیف عملیات مختلفی در مورد بریدن کلیتوریس و لبهای اندام تناسلی (وبعضی وقتها دوختن به همدیگر) برای اندام تناسلی خارجی زنان و دختران است.

FC عموماً در دختران جوان برای دلایلی، از قبیل فرهنگ، سنت یا مذهب انجام می شود. این مسئله بایستی مورد توجه قرار گیرد که نه در انجیل و نه در قرآن این عمل تایید و مقدس شمرده نمی شود.

کجا عمل ختنه زنان و دختران رایج است و انجام می شود؟

بیشتر دختران وزنانی که تحت عمل ختنه زنان قرار گرفته اند در 28 کشور افریقایی زندگی می کنند گرچه بعضی هم در قاره آسیا (اندونزی، مالزی) و خاورمیانه (یمن، امارات متحده عربی، مصر) هم هستند. عمل ختنه زنان و دختران در اکثر نقاط جهان انجام نمی شود.

مشکلات بهداشتی ختنه زنان و دختران چیست؟

FC از قرنهای قبل انجام می شده است که عمیقاً ریشه در بافت ثابت اجتماعی جوامعی دارد که آن را انجام می دهند. در حقیقت، آن بطور عمومی یک بخش قبول شده و بدون سؤال از زندگی فرهنگی است.

اما با این وجود، ختنه زنان و دختران بطور جدی تعداد زیادی از حقوق اساسی بشر را برای زنان و دختران زیرپا می گذارد، و می تواند باعث مشکلات جدی ووخیم بهداشت فیزیکی، روانشناسی و جنسی شود. وخامت مشکلات برطبق چگونگی بریدن، فردی که این کار را انجام می دهد، سنی که در آن این کار انجام می شود و در چه شرایطی انجام می شود فرق می کند.

چه مشکلات عمومی در این عملیات وجود دارند؟

بعضی از مشکلات شامل:

- خونریزی شدید
- شوک از خونریزی یا درد
- حبس شدن ادرار
- عفونت
- مرگ بر اثر شوک یا خونریزی شدید

بعضی از عوارض دراز مدت شامل:

- عدم باروری
- قاعدگی دردناک
- آمیزش جنسی دردناک
- عفونت مجاری ادراری
- افسردگی
- ایجاد مشکل در روابط جنسی

مشکلات مربوط به حاملگی و تولد بچه و دوره بعد از تولد این عملیات چیست؟

اگر مشخص نشود، FC توالی زمانی درازي در حاملگی و تولد بچه دارد که می تواند باعث صدمات و ضررهای زیادی به بهداشت و خوب زندگی کردن شما و فرزند شما بشود. با مدیریت مناسب و صحیح از بسیاری از این مشکلات می توان جلوگیری کرد. آن به علت اهمیت فوق العاده ای است که بایستی فکر بازو مناسبی درمورد این عمل داشت.

هنگام گرفتن سابقه پزشکی، مامای شما از شما خواهد پرسید که اعمال جراحی درگذشته داشته اید. اگر شما ختنه شده باشید، مهم است که به مامای خود بگویید. این به ماما کمک می کند که از نظر فرهنگی مراقبت رفتاری و پزشکی مناسب و موثر برای شما فراهم کند، و به شما توصیه های لازم را درمورد طرح مراقبت از حاملگی و وضع حمل به شما بنماید. مامای شما ممکن است شما را به سرویسهای مناسب برای معالجه مشکلاتی که ممکن است داشته باشید راهنمایی یا حمایت رفتاری مناسبی از شما به عمل آورد.

نظرقانون درباره ختنه زنان ودختران چیست؟

ختنه زنان ودختران در انگلستان غیر قانونی است، بدین معنی که این عمل در انگلستان مجازات دارد. يك شخص گناهکار ومجرم شناخته می شود اگر دختری را برای بریده شدن تمام یا قسمتی از اندام تناسلی او راهنمایی، کمک ، توصیه کند یا بیاورد. آن همچنین غیرقانونی است که دختری بخاطر اینکه این عمل قبلا بر روی او انجام شده است از کشور بیرون کند. يك شخص که برای موارد فوق گناهکار شناخته می شود، تا 14 سال زندان وحبس، جریمه نقدی یا هر دو رادارد.

کجا من باید بروم تا درمورد روابط جنسی با زن یا دختری که ختنه شده است، مشورت وراهنمایی بگیرم؟

تعدادی از محلهایی وجوددارند که می توانید مشورت و حمایت بگیرید.

- مامای شما ممکن است شمارا به يك دکتر که متخصص مراقبت و توسعه طرحی برای حاملگی و وضع حمل شماست معرفی می کند.
- پزشك عمومی خود را ببینید.

Children's Health Services

سرویسهای بهداشت بچه ها

دیدار کنندگان بهداشتی

دیدار کنندگان بهداشتی کی ها هستند؟

دیدار کنندگان بهداشتی در مراکز پزشکی عمومی کار می کنند. آنها اطلاعات بهداشتی برای تعداد زیادی از موضوعات، مخصوصاً در مورد پدر و مادر بودن فراهم می کنند. آنها پرستارهایی هستند که با پزشکان عمومی کار می کنند و به نگهداری بچه ها و بهداشت خانواده های آنها کمک می کنند. آنها همچنین توصیه و مشورت درباره بچه هایی در حال رشد و بزرگ شدن و پیشرفت صحیح آنها ارائه می دهند. بیشتر مراکز بهداشتی و پزشکی عمومی کلینیکهای بهداشت بچه ها دارند که توسط دیدار کنندگان بهداشتی اداره می شوند. اگر شما فرزند دارید شما می توانید بطور معمولی فقط به یک کلینیک بهداشت بچه ها بروید و فرزند خود را وزن کرده یا با دیدار کنندگان بهداشتی درباره نگرانیهایی که شما دارید صحبت کنید. دیدار کننده بهداشتی شما همچنین شما را در خانه ملاقات می کند و حمایت و پشتیبانی ارائه می کند. برای ترتیب قرار ملاقات با دیدار کننده بهداشتی شما می توانید:

- از رزرواسیون در مرکز بهداشتی یا پزشک عمومی خود بخواهید

پرستارهای مدارس

پرستارهای مدارس کی ها هستند؟

پرستارهای مدارس با والدین و بچه ها/افراد جوان در سن مدرسه کار می کنند. پرستارهای مدارس بچه ها را در مراحل مختلف رشد و بزرگ شدن آنها می بینند. اگر شما بچه ای دارید که به مدرسه جدید وارد می شود، شما احتمالاً یک فرم درخواست برای موافقت با دیدار پرستار بچه ها از فرزندتان رادریافت خواهید کرد. این مسئله مهم است که شما آن را امضاء کنید و این فرم را برگردانید.

مصون و ایمن سازی بچه ها

چه برنامه های مصون سازی و ایمن سازی در انگلستان ارائه می شود؟

به بسیاری از نوزادان در بدو تولد واکسن ب. ث. ژ تجویز می شود تا آنها را در مقابل بیماری سل محافظت و ایمن کند. وقتی که یک نوزاد دوماهه است از شما خواسته خواهد شد که او را به پزشکی عمومی یا کلینیک برای تزریقات بعدی ببرید. این محافظت در مقابل: دیفتیری، کزاز، سیاه سرفه (سرفه دراز) پولیو ملیتیس، تب مالت و مننژیت سی می باشد. شما را بعداً وقتی که نوزاد شما 3 ماهه و 4 ماهه است برای همان تزریقات خواهندخواست. وقتی که فرزند شما بین 13-15 ماهگی است آنها از شما برای واکسن MMR (سرخک، بیماری مشکل در بلع و مخمریه) دعوت خواهند کرد. فقط پیش از اینکه فرزند شما مدرسه را شروع کند، آنها از شما مجدداً برای واکسیناسیونهای کمکی در مقابل دیفتیری، کزاز، سیاه سرفه، پولیو MMR دعوت خواهد کرد

هنگامی که فرزند شما در مدرسه در بین سنین 10 تا 14 سالگی است، آنها واکسیناسیون ب. ث. ژ در مقابل بیماری سل را انجام خواهند داد. سپس بین سنین 13 تا 18 سالگی آنها واکسیناسیون بر علیه دیفتیری، کزاز و پولیو را دوباره انجام خواهند داد.

اگر فرزند من به تازگی به انگلستان آمده و تعدادی از واکسیناسیون‌ها را انجام نداده باشد چه کار می‌توانم انجام دهم؟

وقتی که شما به تازگی به انگلستان آمده اید ممکن است فرزند شما به ایمن سازی موقع رسیدن نیاز داشته باشد. این فرزند شما را قادر می‌سازد که با آنچه که معمولاً در مملکت انجام می‌شود سازگاری پیدا کند. اگر شما به انگلستان یا می‌توانید:

- به مرکز پزشکی عمومی بروید و برای یک قرار ملاقات با پرستار مسئول درخواست کنید.

چطوری من بدانم که فرزند خود را به ایمن سازی واکسیناسیون‌های بعدی ببرم؟

برای همه واکسیناسیون‌های داده شده ، پیش از اینکه فرزند شما مدرسه را شروع کند، شما نامه ای در آدرس منزل خود دریافت خواهید کرد که از شما می‌خواهد که به مرکز پزشکی عمومی یا کلینیک محل خود بروید. اگر شما نامه ای در این باره دریافت نکنید، لطفاً به دکترهای مرکز پزشکی یا دیدار کنندگان بهداشتی بگویید.

Further Information on Sexual Health and HIV **اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت جنسی و ویروس HIV**

عفونتهای انتقالی از طریق آمیزش جنسی (STIs)

چه چیزی لازم است که من در مورد عفونتهای انتقالی از طریق آمیزش جنسی بدانم؟

عفونتهای انتقالی از طریق آمیزش جنسی کاملاً عمومی بوده و از هر 10 نفر در 1 نفریک عفونت انتقالی آمیزش جنسی در بعضی نقاط دارد. اگر شما متوجه هرگونه تخلیه غیرعادی از اندامهای تناسلی خود یا هرگونه درد و سوزش در آنها شده باشید، می توانید تست مربوطه را به عمل آورید تا ببینید که عفونتهای انتقالی از آمیزش جنسی را دارید یا نه. بعضی از عمومی ترین نوع عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی عبارتند از، سفلیس، سوزاک، خشکی اندامهای تناسلی و بیماری هرپس در اندامهای تناسلی.

عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی که می توانند از طریق موارد زیر منتقل شوند:

- آمیزش مهبل یا مقعدی
- تماس مستقیم پوستی مناطق تناسلی
- سکس دهانی
- از مادربه بچه در طی تولد در بعضی موارد

عوارض عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی چیستند؟

انواع مختلفی از عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی وجود دارند و بسیاری از مردم همیشه نمی دانند که آنها عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی دارند چون ممکن است هیچ گونه علائم و عوارضی نداشته باشند. اما با وجود این، اگر شما عوارض فوق را داشته باشید، شما می توانید تستهای مجانی و محرمانه و معالجات توسط متخصصین که در مورد بهداشت جنسی کار می کنند، داشته باشید. بعضی از عمومی ترین عوارض شامل موارد زیر می باشند:

- یک تخلیه غیرعادی از مهبل یا آلت تناسلی مردان
- درد یا ورم زیر جلدی در اطراف ناحیه تناسلی
- خالهای قرمز کوچک یا تورم در اطراف ناحیه تناسلی
- احساس درد یا سوزش هنگام تخلیه ادرار
- درد در هنگام آمیزش جنسی

بیشتر عفونتهای انتقالی آمیزش جنسی می توانند معالجه شوند. اما با وجود این، بعضی عفونتهای انتقالی آمیزشی اگر بدون معالجه باقی بمانند می توانند مشکلات بهداشتی مانند عدم باروری در مردان و زنان را باعث شوند. تستها و معالجات می تواند در کلینیکهای GUM / بهداشت جنسی انجام شود.

تستهای عفونتهای انتقالی آمیزش کدامها هستند؟

تستها به وسیله یک دکتر یا یک پرستار انجام می شوند و شامل معاینه بدنی و معاینه اندامهای تناسلی می باشد. بعضی تستها ممکن است نیازمند گرفتن نمونه ادرار و ترشحات دستگاه تناسلی می باشند.

ویروس ضد سیستم ایمن سازی انسان (HIV)

آیا لازم است که من درباره ویروس HIV فکر کنم؟

اگر شما از کشوری در حوزه صحرای افریقا یا آسیای مرکزی هستید ممکن است شما بدانید که افرادی با ویروس HIV در جامعه زندگی می کنند. در کشورهایی که تعداد زیادی افرادی که HIV مثبت دارند زندگی می کنند، شما ممکن است ویروس HIV داشته باشید حتی اگر شریکهای جنسی کمی داشته باشید.

علت اینست که هیچ عوارضی برای ویروس HIV و افرادی که می توانند ویروس را بدون اینکه بدانند به دیگران منتقل کنند، وجود ندارد. به این علت و چون مردم این نواحی که ما می دانیم تعداد افراد زیادی با ویروس HIV زندگی می کنند ما افراد را تشویق می کنیم که تست HIV را به عمل آورند. این به جلوگیری از گسترش بیشتر ویروس HIV و فراهم کردن حمایت از افرادی که با ویروس HIV زندگی می کنند، کمک می کند.

چطوری ویروس HIV منتقل می شود؟

ویروس HIV می تواند از شخصی به شخص دیگر از راههای زیر منتقل شود:

- در حین آمیزش جنسی مهملی یا مقعدی محافظت نشده
- سرنگهای اشتراکی با شخص دیگر
- فرآورده های خونی مانند انتقال و تزریق خون (در کشورهایی که خون را تست نمی کنند)
- از مادر آلوده به بچه در طی حاملگی، تولد بچه یا تغذیه از سینه و شیر مادر

ویروس HIV از طریق برخوردهای اجتماعی روزمره منتقل نمی شود

هنوز هیچ معالجه ای برای ویروس HIV وجود ندارد اگرچه همه معالجات موجود برای آن ، اگر در زمان مناسب استفاده شوند، به فرد آلوده کمک می کنند تا برای مدت طولانی تری سالم بماند و زندگی کند. افرادی که که معالجات ویروس HIV را دریافت کرده اند می توانند بصورت فعال و سالم در انگلستان زندگی کنند.

لازم نیست که کسی بداند که شما تست HIV داشته اید و این بر موقعیت پناهندگی شما اثر نمی کند.

چرا من باید تست HIV داشته باشم؟

بسیاری از مردم با ویروس HIV زندگی می کنند و نمی دانند که آنها این ویروس را دارند. یک تست HIV به شما کمک می کند تا دریابید که HIV شما مثبت یا منفی است. اگر شما یک تست داشته باشید که نشان می دهد دارای HIV مثبت هستید، شما می توانید به معالجات و حمایتهایی برای کمک به حفظ بهداشت خود و دسترسی به جدید ترین اطلاعات برای جلوگیری از انتقال ویروس HIV به دیگران داشته باشید. هرچه زودتر یک شخص بداند که او دارای HIV مثبت است، می تواند کنترل بیشتری بر نگهداری بهداشت خود و سلامتی خود و بهتر ماندن داشته باشد.

اگر شما از یک کشوری در آسیا (مانند چین، اندونزی، هند) یا کشورهای حوزه صحرای افریقا (مانند زیمبابوه، سومالی، بوتسوانا) جایی که افراد زیادی که ویروس HIV داشته اند یا از بیماری ایدز درگذشته اند، می باشید.

یا
به شما تجاوز شده است یا مجبور شده اید که به خودفروشی/ فاحشگی برای تامین نیازهای خود دست بزنید که بایستی از شما تست HIV به عمل بیاید.

حالا در انگلستان برای ویروس HIV روشهای اداره بیشتر در مورد حفظ شرایط سلامتی و بهداشتی و تعداد زیادی حمایت در انگلستان وجود دارد، که می تواند به شما کمک کند که برای مدت طولانی تری زندگی کرده و فعال و خوب بمانید.

بهتر است که تست HIV را در یک کلینیک بهداشت جنسی با مرکز پزشکی عمومی خود داشته باشید چون این کلینیکها تخصص زیادی در حمایت افراد حامل HIV دارند.

تست HIV می تواند در کلینیکهای بهداشت جنسی (کلینیکهای GUM) انجام شود و شامل گرفتن نمونه خون برای انجام تست است.

آیا شما می توانید با ویروس HIV بطور سالم و خوب زندگی کنید؟

اگر شما می دانید که دارای HIV مثبت هستید یا علائم HIV مثبت را دارید در مدت زندگی در انگلستان دو چیز را لازم است که درباره اش فکر کنید. این شامل:

- چطوری بهداشت و سلامتی خود را حفظ یا بهبود و توسعه دهید
- چطوری می توانید مطمئن شوید که ویروس HIV را به دیگر افراد انتقال ندهید.
- شما همچنین لازم است که با اشخاص دیگر که درباره HIV بیشتر می دانند، صحبت کنید. این می تواند یک گروه حمایتی، یک مشاور بهداشتی یا یک دکتر یا پرستاری که در مورد HIV تخصص دارد، می باشد.

داشتن HIV مثبت به معنی آن نیست که شما بیماری ایدز دارید. شما می توانید سالم و خوب برای مدت زیادی زندگی کنید و به معالجات دسترسی داشته باشید. با انجام مراقبت خوب از بهداشت عمومی خود به بدن خود این امکان را می دهید که با عفونت بهتر مبارزه کند. دکترها و پرستارهای مخصوصی هستند که در مورد HIV متخصص هستند که شما می توانید ببینید که به شما توصیه های لازم را انجام می دهند و بهداشت و سلامتی عمومی شما را بررسی می کنند.

Safer Sex روابط جنسی سالمتر

روابط جنسی سالم تر چیست؟

روابط جنسی سالم تر به معنی کاهش ریسک انتقال HIV یا STIs از روابط جنسی است. کوندوم ها در انگلستان رواج داده می شوند و وقتی که شما شریک جنسی جدیدی داشته باشید یا شریک جنسی که سابقه جنسی/ بهداشتی او را نمی دانید، توصیه می شوند

کوندوم ها چه کار می کنند؟

استفاده از کوندوم روش خیلی موثری برای کاهش ریسک انتقال STIs و HIV است. استفاده صحیح از آنها با ماده روغنی آبی میزان خوبی از حفاظت را برای شما و شریک زندگی شما فراهم می کند. کوندوم بایستی به درستی استفاده شود تا بتواند انتقال HIV و بیشتر STIs را بگیرد. کوندوم ها بایستی برای روابط جنسی مهملی و مقعدی و سکس دهانی استفاده شوند تا بتوانند محافظت کاملی به عمل آورند.

چطوری شما از کوندوم استفاده کنید؟

اگر کوندوم به درستی استفاده نشود ، آن می تواند در طی روابط جنسی پاره شود و بنابراین نمی تواند محافظتی در مقابل HIV و STIs بعمل آورد. برای استفاده از کوندوم لازم است که:

- وقتی که آلت تناسلی مرد کاملاً به حالت نعوظ و ایستاده است کوندوم را از پاکت آن درآورید (مواظب باشید که با نوک تیز ناخن یا جواهرات آن را خراش ندهید چون کوندوم پاره می شود و نمی تواند محافظت لازم را داشته باشد)
- کوندوم را در انتهای آلت تناسلی مرد که ایستاده است قرار دهید
- انتهای برآمده آن را با دو انگشت بفشارید تا هوای آن خارج شود
- کوندوم را از حالت رول مانند به طرف پایین باز کنید تا تمام آلت تناسلی مرد را فرا بگیرد
- ماده روغنی آبی می تواند در بالای کوندوم پیش از اینکه آلت تناسلی مرد به مهبل یا مقعد وارد شود قرارداده شود
- بعد از انزال آلت تناسلی را که کوندوم را در بالای آن محکم نگه داشته است بیرون آورید
- یک گرهی بر روی کوندوم بزنید و آن را به ظرف آشغال بیندازید

ماده روغنی آبی مایع مخصوصی است که می تواند در طی روابط جنسی مورد استفاده قرار بگیرد. یک ماده روغنی که در روابط جنسی استفاده می شود بایستی اطمینان ایجاد کند که عمل جنسی خیلی خشک نباشد که باعث پاره شدن کوندوم می شود. یک ماده روغنی مانند ژله KY برای استفاده مناسب است. هر چیز دیگر با روغن داخل آن باعث پاره شدن کوندوم در طی آمیزش جنسی خواهد شد. فقط یک کوندوم می تواند برای یک بار روابط جنسی استفاده شود و کوندوم جدیدی برای دفعات بعدی لازم است. کوندوم ها بایستی در محل خشک ، خشک نگه داری شوند و تاریخ استفاده آنها در روی پاکت نوشته شده باشد. شما بایستی کوندوم ها را تا تاریخ خاتمه اعتبار آن استفاده کنید.

کوندومهای زنانه هم وجود دارند که زن قبل از روابط جنسی به مهبل خود داخل می کند و می تواند بجای کوندوم مردانه مورد استفاده قرار بگیرد.

کجا من می توانم کوندوم ها را تهیه کنم؟

شما می توانید کوندوم های مجانی را با رفتن به محل های زیر بگیرید:

- کلینیکهای تنظیم خانواده
- کلینیکهای بهداشت جنسی
- شما همچنین می توانید کوندوم ها را از سوپرمارکتها و داروخانه ها بخرید

قانون و روابط جنسی

نظر قانون درباره روابط جنسی چیست؟

- قانون در انگلستان می گوید که شما بایستی بالای 16 سال سن داشته باشید تا روابط جنسی با یک زن یا مرد داشته باشید.
- روابط جنسی باید با موافقت هر دو نفر باشد.
- مردها و زنها حق مساوی برای انتخاب کسی که می خواهند با او روابط جنسی داشته باشند و نوع روابطی که می خواهند داشته باشند، دارند.
- هر شخصی حق دارد که روابط جنسی خودشان را هر موقعی که بخواهد قطع کند.
- یک شخصی از داشتن روابط جنسی می تواند امتناع کند و دیگری بایستی به آن احترام بگذارد.
- مرد هم جنس باز، زن هم جنس باز و دوجنسی بودن یا تعویض جنسیت در انگلستان جرم نیست.
- گروههای حامی، بارها و محللهای دیگری وجود دارند که زنان هم جنس باز، مردهای زن صفت و دوجنسی ها و افرادی که جنسیت خود را عوض کرده اند می توانند همدیگر را ملاقات کنند و احساس امنیت و آرامش کنند.

خود فروشی (فاحشگی)

چه حمایتی من می توانم دریافت کنم اگر من در کار خود فروشی دخالت داشته باشم؟

اگر شما به کار خود فروشی (که اغلب فاحشگی گفته می شود) برای تامین زندگی خود انجام داده اید یا در گذشته و حالا مجبور به این کار شده اید، شما ممکن است کمک ها و حمایتهایی را لازم داشته باشید. اینها شامل:

- برای تست و آزمایش STIs یا HIV
- برای صحبت با شخصی درباره گذشته و کارهایتان
- برای دسترسی به کوندوم ها برای محافظت خودتان در مقابل STIs و HIV
- برای دسترسی به اطلاعات در مورد منافع یا حمایتهای مالی موجود
- برای دسترسی به سرویسهای دیگر از طریق حمایت برای گرفتن کمک
- برای دسترسی به اطلاعاتی درباره اینکه چگونه هنگام کار سالم بمانید و حمایت با گزارش هر گونه زور و خشونت به پلیس

Sexual Health Clinics

کلینیکهای بهداشت جنسی

**کلینیکهای بهداشت جنسی چیستند؟
(همچنین پزشکی مجاری ادراری و تناسلی یا G.U.M گفته می شوند)**

کلینیکهای هستند که دکترها و پرستارهایی دارند که بطور مخصوص برای تست و معالجه STIs و HIV آموزش دیده اند. اگر شما بخواهید که تست STIs یا HIV داشته باشید می توانید این تستها را با آنها داشته باشید و در این کلینیکها به معالجه دسترسی بیابید. این سرویس مجانی و محرمانه است. شما همچنین می توانید توصیه ها و اطلاعاتی در مورد روشهای جلوگیری از بارداری، جلوگیری از بارداری اضطراری، کوندوم ها و HIV داشته باشید. این کلینیکها معمولا در یک بیمارستان هستند و شما ممکن است شنیده باشید که STD (بیماریهای انتقالی آمیزشی)، کلینیکهای GUM، یا کلینیکهای مخصوص نامیده می شوند.

چطوری می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید؟

بیشتر کلینیکها از سیستم ترتیب قرار ملاقات استفاده می کنند. دکترهای خانم و آقا در این کلینیکها کار می کنند. اگر شما بخواهید که یک دکتر خانم یا آقا شمارا ببینید می توانید موقع رزرو کردن قرار ملاقات درخواست بکنید. و قتهای کلینیک بین روزهای دوشنبه تا جمعه فرق می کنند. آنها در تعطیلات بانکی بسته هستند.

بیماران می توانند بدون رفتن به پزشکی عمومی به این بیمارستانها مراجعه کنند و بیشتر افراد این کار را می کنند. آنها مجبور نیستند که به شخص دیگری بگویند که به کلینیک می روند و کلینیک به پزشکی عمومی یا شریکهای جنسی آنها نخواهد گفت. اما با وجود این، اگر شما برای ترتیب قرار ملاقات به کمک نیاز داشته باشید، پزشک عمومی شما می تواند یک قرار ملاقات برای شما ترتیب دهد.

پیش از اینکه شما بروید

اگر شما قبلا در کلینیک نبوده اید، این می تواند به شما کمک کند که بدانید در آنجا چه کار انجام می شود. بعضی چیزها ممکن است از کلینیک به کلینیک دیگر متفاوت باشد اما این به شما عقیده کلی می دهد.

چیزهایی که شما نیاز دارید تا بدانید

- در صورتی که دکتر مرد باشد، یک پرستار زن در تمام طول معاینه همراه مریضهای زن خواهد بود
- قرار ملاقات شما محرمانه نگه داشته می شود
- 2 ساعت قبل از قرار ملاقات ادرار **نکنید** (مثانه خود را خالی نکنید)
- هرگونه دارویی را با خود همراه داشته باشید یا اسم هردارویی را که استفاده می کنید یادداشت کرده و همراه بیاورید
- 2 ساعت وقت برای قرار ملاقات خود در کلینیک در نظر بگیرید
- اسم و تاریخ تولد و آدرس و شماره تلفن خود را یادداشت و همراه داشته باشید. همچنین اسم پزشک عمومی خود و آدرسی که از شما برای این اطلاعات در هر قرار ملاقات خواسته خواهد شد، را نیز همراه داشته باشید
- اگر سابقه پزشکی دم دست دارید (کتابچه آبی) آن را همراه خود بیاورید.
- بلیط اتوبوس خود را نگه دارید و از سرویس حمل و نقل عمومی پول خود را بگیرید

آیا در وقت کافی در نظر گرفته اید؟

این معاینه در حدود دو ساعت طول می کشد تا دکتر شمارا ببیند و تستهایی انجام دهد، نتایج را بگیرد و معالجه شوید و با مشاور بهداشتی صحبت کنید.

چه کسی خواهد دانست که من در کلینیک بوده ام؟

همه اطلاعات محرمانه هستند. اگر شما در اول توسط پزشک عمومی به اینجا معرفی شده اید از شما در مورد اجازه تان برای نوشتن به پزشک عمومی خود نظرخواسته خواهد شد. در غیر این صورت اطلاعات شما به جای دیگری فرستاده نخواهد شد.

کلینیکهای بهداشت جنسی چه کاری می توانند برای شما انجام دهند.

در کلینیکها شما می توانید به سرویسهای زیر به رایگان دسترسی پیدا کنید:

- اطلاعات و توصیه درباره داشتن زندگی جنسی سالم و بهداشتی
- تستها و معالجات برای عفونتهای انتقالی آمیزشی
- شخصی که با شما درباره هر چیز مرتبط با بهداشت جنسی صحبت بکند
- واکسیناسیون بر علیه هپاتیت A و B
- تستهای HIV- مشورت پیش از تست و بعد از انجام آن
- آزمایشهای مربوط به بهداشت جنسی
- کوندوم ها و مواد روغنی آبی
- جلوگیری از بارداری اضطراری
- تستهای حاملگی

شما و مشاور بهداشتی شما

بیشتر کلینیکها مشاورین و نصیحت کنندگان بهداشتی دارند. آنها تجربیاتی در حوزه وسیعی از مشکلات دارند. شما می توانید با آنها درباره موارد زیر صحبت کنید:

- عفونتهای انتقالی آمیزشی (STIs)
- تجاوز یا خشونت جنسی (اخیرا یا در گذشته) یا زور و خشونت در روابط جنسی
- تست HIV
- از دست دادن قدرت جنسی یا مشکلاتی در مورد نعوظ
- روابط جنسی وقتی که یکی HIV دارد و دیگری ندارد
- زندگی با داشتن HIV
- انتخابها در مورد معالجات HIV یا مشکلات انجام معالجات
- افکار شما درباره زندگی جنسی یا روابط جنسی
- راههایی برای گفتن به شریک جنسی که شما ممکن است عفونتی داشته باشید و نیاز به آزمایش و تست دارید
- مواردی در مورد مراجعه به کلینیک، مکالمات و ارتباطات، حمل و نقل و محرمانه بودن

ملاقات یک مشاور بهداشتی

ترتیب قرار ملاقات بهترین چیز برای دیدن مشاور بهداشتی است. اگر شما نمی خواهید که منتظر بمانید می توانید تقاضا کنید که کسی را بدون قرار ملاقات قبلی ببینید. شما می توانید با مشاور بهداشتی بطور تلفنی صحبت کنید. مشاورین بهداشتی می توانند زوجهایی را که می خواهند چیزهایی با همدیگر صحبت کنند، بپذیرند. یا شما می توانید با یک دوست برای حمایت خود تان با آنها ملاقات کنید. اما پیش از دیدن هر دو شما مشاور بهداشتی معمولا می خواهد شمارا بطور مختصر در اول ببیند.

اگر کلینیک دریابد که شما عفونت دارید، از شما خواسته خواهد شد که مشاور بهداشتی راببینید. این بدین علت است که شما می توانید درباره اینکه عفونت چه چیز است و چطوری باید معالجه شود، صحبت کنید. شما همچنین می توانید درباره اینکه چطوری آن را گرفته اید و چطوری از گرفتن مجدد آن خودداری کنید مانند افراد دیگری که شما با آنها روابط جنسی دارید صحبت بکنید. شما درباره راههای دیگری که شریک جنسی شما می تواند برای انجام آزمایش تشویق شود نیز می توانید صحبت کنید.

اطلاعات شخصی شما

شما لازم است که همان اسم، آدرس و تاریخ تولد رادر هر قرار ملاقات بدهید. بگذارید در مورد اطلاعات شما مانند آدرس و غیره اگر عوض شده باشد به مسئول رزرواسیون اطلاع دهید.

ملاقات کردن يك دكتر

هنگام ملاقات يك دكتر اينها معمولا سئوالاتي هستند كه از شما پرسیده خواهند شد:

- آخرین بار چه موقع روابط جنسي داشته اید؟
- آیا او يك مرد يا يك زن يا بيش از يك نفر بود؟
- آیا به شما تجاوز شده يا از با خشونت روابط جنسي داشته اید؟
- اگر شما فكر مي كنيد كه يك عفونت دارید، چه عوارضي شما داشته اید و چه موقع متوجه آن شده اید؟
- چه داروهایی شما در آن موقع استفاده مي كرديد؟
- آیا قبلا عفونت انتقالي جنسي داشته اید؟
- آیا شما درحالت كلي مشكلات بهداشتي دارید؟

معاینه شدن

دكتر از شما خواهد خواست كه لباسهاي خود را درآورید تا او بتواند علائم عفونت را ببیند. دكتر ممكن است بخواهد كه غدد لنفاوي روي شكم يا گردن شما را هنگام بلع بررسی كند. دكتر سپس به شما خواهد گفت كه چه تستهایی شما باید انجام دهید. دكتر يا پرستار همه تستها را انجام خواهند داد و براي شما توضیح خواهند داد كه هر تست براي چه چیز مي باشد. اگر شما يك زن هستید، درصورتی كه يك دكتر مرد شما را معاینه مي كند، يك پرستار زن همیشه با شما در اتاق خواهد بود.

تست‌ها

يك تعدادي از تستها به هرکسي كه به كلينيك مي رود ارائه مي شود. تستها از طریق تست خون، تست ادرار و ترشحات گرفته شده از آلت تناسلي مرد، مهبل يا مقعد انجام خواهد شد. شما لازم نیست كه همه تستها را داشته باشید. اگر شما احساس راحتی نمي كنيد يادرباره چیزهایی مطمئن نیستید درباره آنها با دكتر/ پرستار يا مشاور بهداشتي بحث و صحبت كنيد.

نتایج

درمورد دریافت نتایج آزمایشهايتان پيش از آنكه كلينيك را ترك كنيد با شما بحث خواهد شد.

معالجات / داروها

اين مسئله مهم است كه هردارويي مطابق نسخه مصرف كنيد. اين مسئله خيلي مهم تر است كه تمام قرصهاي هردوره را تمام كنيد. حتي اگر عوارض موجود به كلي از بين بروند

گفتن به ديگران

كلينيك ممكن است پيشنهاد كند كه با افراي كه روابط جنسي دارید و آلوده به عفونت شده اید چگونه در تماس باشید. اين مسئله با شما در كلينيك مورد بحث قرار خواهد گرفت.

محرمانه بودن

طبق قانون هرگونه اطلاعاتي كه كلينيك درباره شما دارد باید محرمانه باقي بماند. سوابق پزشکی شما و نتایج تست بایستی در كلينيك بهداشت جنسي باقي بماند و بدون اجازه و رضایت شما به بخشهاي ديگر بیمارستان نرود.