Kurdish

خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان لە بەریتانیا (شانشینی یەکگرتوو - UK)
(Health Services in the UK)

ناوەرۆك

- NHS (خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی)
  - نهێنی پاراستن
  - موتەرجیمەکان بۆ NHS
  - سکاڵاکان و کێشە و گرفتەکان
- خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی ئیمێرژنسی (فریاگوزاری) کە لە لایەن "NHS"ەوە دابین دەکرێن
  - بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی (فریاگوزاری)
- عەیادەی دکتۆرەکان / "جی.پی – GP"
  - خۆناونووسکردن لە لای دکتۆری "جی.پی – GP"
  - دکتۆرەکانی خێزان / GP
  - نێرسە کارگێڕەکان (پراکتیس نێرس)
  - دروستکردنی مەوعیدێک
  - بەدەستکەوتنی موتەرجیم
  - گۆڕینی عەیادەی دکتۆری GP
- NHS Direct ("ئێن.ئێچ.ئێس" دایرێکت)
  - بەدەستکەوتنی موتەرجیم
- خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی تر (لە لیدز – Leeds)
  - تیمی بەدەستکەوتنی تەندروستی
  - فەحسە (هەڵسەنگاندنە) تەندروستیەکان
  - فەحسی سەرەتایی بۆ نەخۆشیی سیل (TB)
- نەخۆشخانەکان
  - نەخۆشخانەکان لە لیدز
- دەرمانخانەکان (سەیدەلیەکان)
  - دەرمانخانەکانی کاتی شەوی درەنگ لە لیدز
- دانسازەکان (دکتۆرەکانی دان)
  - خزمەتگوزاریە ئیمێرژنسیەکانی دان
- دکتۆری چاو (چاویلکەساز)
- ڕێگرتن لە سکپڕبوون
- تەندروستیی دەروونی
- تەندروستیی سێکسی (زایندەیی)
  - کلینیکەکانی (عەیادەکانی) تەندروستیی سێکسی
- خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی ئافرەتان
  - سکپڕبوون
  - لەباربردن
  - فەحسی سەری ڕەحم سەبارەت بە نەخۆشیی سەرەتان (شێرپەنجە)
  - خەتەنەکردنی ئافرەت
- خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی منداڵان
  - Health Visitors (کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان)
  - نێرسی قوتابخانەکان
  - کوتاندنی منداڵان
- زانیاریی زیاتر دەربارەی تەندروستیی سێکسی و HIV
  - STI’s (ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە)
  - HIV (ڤایرۆسی "ئێچ.ئای.ڤی")
  - یاسا و پەیوەندیی سێکسی
  - کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی
- گروپەکانی پشتگیری و داکۆکیکردنی تەندروستیی سێکسی لە لیدز
- خزمەتگوزاریە پشتگیریەکانی تر لە لیدز

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team,
NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان لە بەریتانیا (UK)

(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. 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.

خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی (NHS)

(The National Health Service - NHS)

NHS چییە؟

لە بەریتانیا، چاودێریی تەندروستی لە ڕێگەی "**خزمەتگوزاریی تەندروستیی نیشتمانی** – NHS"ەوە دابین دەکرێت. ئەگەر تۆ کەسێکیت کە ئێستاکە داواکارییت بۆ پەنابەری لە بەریتانیا پێشکەش کردووە و هێشتا وەڵامی کۆتاییت لە لایەن "هۆم ئۆفیس" (وەزارەتی ناوخۆ) پێنەدراوە، ئەوا ئەم نامیلکەی ڕێنماییە پەیوەندی بە تۆوە دەبێت.

ئایا NHS بەخۆڕاییە؟

ئەگەر تۆ داواکارێکی پەنابەرییت، ئەوا لە ڕێگەی "NHS"ەوە بە خۆڕایی مافی بەدەستکەوتنی زۆربەی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانت هەیە. ئەو خزمەتگوزاریانە بریتین لە چارەسەرکردنی ئیمێرژنسی (فریاگوزاری) لە نەخۆشخانە، چاودێریی پزیشکی و چاودێریی کاتی سکپڕی و پلاندانانی خێزان. زانیاریەکانی داهاتووی ناو ئەم نامیلکەیە باسی زۆربەی ئەو خزمەتگوزاریە خۆڕاییانە دەکات کە لە کاتی پێویستیتدا مافی بەکارهێنانیانت هەیە.

ڕەچەتە چییە؟

ئەگەر پێویستیت بە دەرمان هەبێت، ئەوا دکتۆر ڕەچەتەیەکت پێدەدات. ڕەچەتە بریتیە لە کارتێک کە ناوی ئەو دەرمانانەی تێدایە کە دکتۆر دەیەوێت بیانخۆیت یان بەکاریانبهێنیت. بۆ ئەوەی دەرمانەکانت وەربگریت، دەبێت ڕەچەتەکە بۆ دەرمانخانەیەک (سەیدەلیەیەک) ببەیت. مەرج نیە هەموو جارێک دکتۆر ڕەچەتەت بۆ ئەو دەرمانانەی کە پێویستن، پێبدات؛ هەندێک دەشێت داوات لێبکەن کە خۆت بچیت لە دەرمانخانە بیانکڕیت.

ئایا دەبێت پارەی ڕەچەتە (کڕینی دەرمان) بدەم؟

دەرمان بۆ داواکارانی پەنابەری بە خۆڕاییە، بەڵام پێویستە فۆرمێکی "HC2"ی "خزمەتگوزاریی نیشتمانیی پشتگیریی پەنابەری – ناس" (National Asylum Support Service - NASS)ت هەبێت بۆ ئەوەی بیسەلمێنیت کە تۆ مافی وەرگرتنی دەرمانت بە خۆڕایی هەیە. لە بەریتانیا، هەندێک کەس دەبێت خۆیان پارەی دەرمان و بینینی دکتۆری دان (دانساز) و دکتۆری چاو بدەن. لەبەر ئەوەی داواکارانی پەنابەری مۆڵەت و مافی کارکردنیان لە بەریتانیادا نیە، لەبەر ئەوە تۆ بە خۆڕایی مافی ئەوانەت هەیە. بۆ ئەوەی بیسەلمێنت کە ئەو مافەت هەیە، دەبێت فۆرمی "HC2"ت هەبێت.

فۆرمی HC2 چییه؟

فۆرمی HC2 بەڵگەنامەیەکە کە دەبێت هەر شەش مانگ جارێک داوای بکەیت. بۆ ئەوەی فۆرمی HC2 وەربگریت، پێویستە:

- داوای یارمەتی لە ئەو کارمەندەی خانووبەرەت کە سەردانت دەکات، بکەیت (ئەگەر تۆ لە خانووبەرەی "ناس – NASS" دایت)
- بچیت بۆ لای دەرمانسازێک (سەیدەلانیەک) یان دکتۆرێکی GP و فۆرمی HC2 پڕ بکەیتەوە.

نهێنی پاراستن

زانیاریەکان لە کوێ بە هاوبەشی بەکار دەهێنرێن؟

NHS دەزگایەکی جیاواز و جودایە لە بەشی کۆچبەری (ئیمیگرێیشن). **هەموو ئەو کارمەندانەی بۆ NHS کار دەکەن دەبێت هەر زانیارییەك دەربارەی نەخۆشەکان هەیە، بە نهێنی بپارێزن**. ئەوان مافی ئەوەیان نیە کە بە بێ مۆڵەت و ڕەزامەندی خۆت، زانیاریەکانی تۆ بە دەزگای کۆچبەری یان "ناس – NASS" بدەن. لە هەندێک حاڵەتدا، دەشێت زانیاریی تەندروستی لە نێوان دکتۆرێکەوە بۆ دکتۆرێکی تر یان نێرسێکەوە بۆ نێرسێکی تر ئاڵوگۆڕ بکرێن. ئەمە تەنها لە حاڵەتێکدا دەکرێت ئەگەر سەبارەت بە تەندروستیی تۆ سوودمەند بێت و تەنها بە کارمەندێکی تەندروستیی تر دەدرێت و، ئەم کارە بەوپەڕی وریاییەوە ئەنجام دەدرێت نەوەکو بە هەڵە بکەوێتە دەستی کەسێکی ترەوە. بەڵام لە حاڵەتێکدا ئەگەر مەترسی لەسەر تەندروستی و گوزەرانی منداڵان هەبێت، وە یاخود ئەگەر کەسێک لە ژێر مەترسیەکی زۆردا بێت (بۆ نموونە مەترسیی مردن)، ئەوا دەشێت لەو حاڵەتەدا مەسەلەی نهێنی پاراستن پێشێل بکرێت (بشکێنرێت). ئەگەر هەر کاتێک تۆ گومانت هەبوو کە لەوانە بێت زانیاریەکان بە هاوبەشی بەکارهێنرابن، ئەوا تۆ مافی خۆتە کە لەبارەیەوە پرسیار بکەیت.

موتەرجیمەکان بۆ NHS

چۆن دەتوانین لە یەکتری تێبگەین ئەگەر من ئینگیزی نەزانم؟

ئەگەر بە لاتەوە ئاسان نیە کە بە ئینگلیزی قسە بکەیت و لێی تێبگەیت، ئەوا مافی خۆتە ئەگەر چاوت بە دکتۆر یان نێرس دەکەوێت داوای موتەرجیم بکەیت. وەها لێت چاوەڕوان ناکرێت کە کاتێک دەچیت بۆ مەوعیدەکانت، خزمێک یان هاوڕێیەکت بۆ تەرجومەکردن لەگەڵ خۆت بەریت.

موتەرجیمەکان دەبێت ئەو گفتوگۆ و قسانەی دەکرێن بە نهێنی بهێڵنەوە و بپارێزن. ئەگەر تۆ خۆشحاڵ و ڕەزامەند نیت بە موتەرجیمەکە وە یان سەبارەت بە پاراستنی نهێنیەکان نیگەرانیت و ناتەوێت ئەو کەسە تەرجومەت بۆ بکات، ئەوا سەبارەت بە ئەوە دەتوانیت بە کارمەندە تەندروستیەکە بڵێیت.

ڕێگەکانی داواکردنی موتەرجیم بریتین لە:

- ڕاستەوخۆ داوا لە دکتۆرەکە، نێرسەکە یان کارمەندەکە بکە.

سکاڵاکردن یان گرفت و کێشەکان کاتێك کە NHS بەکار دەهێنیت

دەبێت چی بکەم ئەگەر سکاڵایەکم (شکاتێکم) دەربارەی یەکێك لە خزمەتگوزاریەکانی NHS هەبێت ؟

خزمەتگوزاریی ئامۆژگاری و پەیوەندیی نەخۆش (Patient Advice and Liaison Service - PALS) بە مەبەستی یارمەتیدانت لە ئارادایە بۆ کاتێک کە پێویستیت بە ئامۆژگاری هەیە، نیگەرانییت هەیە یان نازانیت بۆ کوێ بچیت. PALS بۆ نەخۆشەکان و بۆ خێزانەکانیان و بۆ هاوڕێکانیانە و یارمەتی سەبارەت بە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی ناوچەکە پێشکەش دەکات و ئامانجی ئەوەیە کە چارەسەری کێشە و گرفتەکان بکات. ئەم خزمەتگوزاریە گوێ بۆ قسەکانت شل دەکات و زانیاری و ئامۆژگاریی بەنرخ لەبارەیانەوە بە کارمەندانی NHS ڕادەگەیەنێت و بواری ئەوەمان بۆ دەڕەخسێنێت کە خزمەتگوزاریەکی تەندروستی وەها برەو پێبدەین کە بە ڕادەیەکی زیاتر هەموو بایەخدانێکی لە پێناوی نەخۆشدا بێت.

Kurdish

PALS دەتوانێت ئەمانەی خوارەوەت بۆ بکات:

- زانیارییت بۆ دابین بکات دەربارەی دەزگاکانی تری چاودێریی تەندروستی و ڕێکخراوەکانی تری پشتگیری کە لەوانە بێت بۆ تۆ سوودبەخش بن.
- گوێگرتن لە تێبینە باش و خراپەکان و دڵنیاییکردن لەوەی کە بە گوێرەی ئەو تێبینیانە ئەو خزمەتگوزاریانەی بۆ نەخۆشەکان دابینیان دەکەین، چاکتر دەکەین.
- ڕوونکردنەوەی ڕێوشوێنەکانی سکاڵاکردن و چۆنیەتی پەیوەندیکردن بە کەسێکەوە کە دەشێت بتوانێت یارمەتیت بدات.
- هاوکاریکردنی تۆ و کارمەندانی تەندروستی بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشە و نیگەرانیانەی کە دەشێت هەتبن.

خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی ئیمێرژنسی (فریاگوزاری) کە لە لایەن "NHS"ەوە دابین دەکرێن

(Emergency Health Services Provided by the NHS)

بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی (A&E)

(Accident and Emergency Department - A&E)

بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی چییە؟

ئەگەر تووشی ڕووداوێک ببیت یان زۆر نەخۆش بیت، ئەوا دەشێت پێویستیت بەوە هەبێت کە لە بەشێکی ڕووداو و ئیمێرژنسیی نزیکترین نەخۆشخانە چارەسەر بکرێیت. ئەمە بە خۆڕاییە و بۆ هەمووانە. بەشی A&E بە شەو و ڕۆژ کراوەیە. ئەگەر حاڵەتەکەی تۆ زۆر بە پەلە و لێقەومان بێت، ئەوا دەستبەجێ دەبینرێیت. بەڵام بۆ هەموو حاڵەتەکانی تر، زانیاریی پێویستت لێ وەردەگیرێت و ئەمجا دەشێت بۆ چەندین سەعات چاوەڕوان بکەیت بۆ ئەوەی ببینرێیت.

دەبێت بە وردی بیر بکەیتەوە ئایا حاڵەتەکەت/نەخۆشیەکەت ئیمێرژنسیە یان نا، چونکە ئەگەر حاڵەتەکەت ئیمێرژنسی نەبێت و تۆ A&E بەکار بهێنیت، دەشێت ببیتە هۆی ئەوەی ئەو کەسانەی حاڵەتەکەیان بە جۆرێکە مەترسیی لەسەر ژیانیان هەیە، چاودێریی ئیمێرژنسییان بۆ دابین نەکرێت.

حاڵەتی ئیمێرژنسی چییە؟

ئەمانەی خوارەوە نموونەی حاڵەتی ئیمێرژنسین:

- بورانەوەی لە ناکاو
- ئازارێکی نوێی سنگ یان ئازارێکی زۆری سنگ
- ئازاری سنگ
- لە هۆشچوون
- خوێن لەبەر ڕۆشتنێکی زۆر
- گومانی شکانی ئێسک (ئێسقان)
- برینی قووڵ، بۆ نموونە برینداربوون بە چەقۆ
- کێشەیەکی سەختی هەناسەدان (هەناسەدان زۆر بە زەحمەتی)
- برینداربوونی سەر
- ڕووداوی ئۆتۆمبێل

ئەی چی دەربارەی منداڵ و کۆرپە؟

منداڵ و کۆرپە دەشێت زۆر ئاسانتر لە گەورەساڵان بە سەختی نەخۆش بکەون.

چۆن بزانم کە منداڵەکەم بە سەختی نەخۆش کەوتووە؟

بە شێوەیەکی گشتی، دایک و باوک وریان لە تێبینیکردنی ئەوەی کە منداڵەکەیان بە سەختی تووشی نەخۆشیەک بووبێت. ئەمانەی خوارەوە هەندێک نیشانەن کە دەشێت گرنگبن:

- کاتێک منداڵەکەت بێدارە (بە خەبەرە)، پێدەچێت کە بە شێوەیەکی نائاسایی گێژ و وڕە، وە یان تاقەتی نیە تەماشای تۆ بکات.
- دەشێت منداڵەکەت ئارەزووی شیر خواردن نەکات، وە یان بڕشێتەوە.

- دەشێت منداڵەکەت شل و شێواو بێت و ڕەنگی زەرد هەڵگەڕابێت.
- لیری نوێ لەسەر لەشی منداڵەکە پەیدا دەبێت یان پێستی پێدەچێت کە ڕووشابێت یان پەڵاوی بێت.
- پێدەچێت کە منداڵەکەت گەرم بێت و تای هەبێت و تۆش لەبارەیەوە نیگەرانیت.
- پێدەچێت کە منداڵەکەت هەناسەبڕکێیەتی (بە زەحمەت هەناسە دەدات) وە یان زۆر خێراتر لە باری ئاسایی هەناسە دەدات.
- پێدەچێت کە گریانی منداڵەکەت جیاوازبێت (لەوانەیە نوزە بێت، هەنسکاوی بێت یان زیقاوی/تیژ بێت)، و هێورکردنەوەی (هێمنکردنەوەی) سوود و کەڵکی نەبێت.

چۆن دەتوانم بچم بۆ بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی؟

دەتوانیت خۆت بچیت بۆ نزیکترین بەشی A&E وە یاخود تەلەفۆن بۆ ئەمبولانس (ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری/ئیسعاف) بکەیت کە بتگەیەنێتە ئەوێ.

چۆن تەلەفۆن بۆ ئەمبولانس دەکەیت؟

بۆ داواکردنی ئەمبولانسێکی ئیمێرژنسی، دەبێت تەلەفۆن بۆ 999 بکەیت. تەلەفۆنکردن بۆ ئەم ژمارەیە بە خۆڕاییە، تەنانەت لە تەلەفۆنی پارەی سەر شەقام و ڕێگەوبانەکانیشەوە. کاتێک کە تەلەفۆن دەکەیت پرسیارت لێدەکرێت کە چ خزمەتگوزاریەکت دەوێت، چونکە ژمارەی 999 هەر هەمان ژمارەیە بۆ داواکردنی خزمەتگوزاریەکانی ئاگرکوژانەوە و پۆلیسیش. ئەگەر لە حاڵەتی ئیمێرژنسیدا (لێقەومان و ڕووداودا) پێویستت بە ئەمبولانس هەبوو:

- تەلەفۆن بۆ 999 بکە
- بەو کەسەی سەر تەلەفۆنەکە بڵێ کە "ئەمبولانس"ت دەوێت
- پرسیارت لێدەکرێت کە لە چ شوێنێکیت
- ڕوونی بکەرەوە موشکیلەکە چیە

هەر کە ئەمبولانسەکە هات، ئەمجا دەتبات بۆ نزیکترین بەشی A&E.

دوودڵ مەبە سەبارەت بە تەلەفۆنکردن بۆ ئەمبولانس ئەگەر لەبارەی حاڵەتێکی ئیمێرژنسیەوە نیگەرانیت.

بەڵام ئەوەت لە یاد بێت کە بۆ چارەسەریەکانی ئەو حاڵەتانەی کە ئیمێرژنسی نین، دەبێت بچیت بۆ عەیادەی (دیدەنگای) دکتۆری "جی.پی - GP"یت.

- بەشی A&E شوێنێک نیە لە جیاتی (بەدیلی) عەیادەی دکتۆری "GP"یت بێت (بڕوانە بەشی عەیادەی GP).
- تەلەفۆنکردن بۆ 999 نابێتە هۆی ئەوەی لە نۆرەی (سەرەی) بەشی A&Eدا بخرێتە پێشی پێشەوە.
- هەموو نەخۆشەکان بە گوێرەی پێداویستیە پزیشکیەکانیان دەبینرێن.
- هەموو برینداربوونێک پێویستی بە ئەشیعەگرتن (x-ray) نیە.
- دکتۆرە "GP"ەکەت شارەزا و پسپۆڕە لە گرفت و کێشە تەندروستیە گشتیەکاندا. بەڵام دکتۆرەکانی بەشی A&E پسپۆڕن لە بواری حاڵەتە ئیمێرژنسیەکان و ڕووداودا.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

عەیادەکانی دکتۆری ”جی.پی – GP“
(GP (Doctor’s) Surgeries)

عەیادەی دکتۆری GP چییە؟

لە بەریتانیا، عەیادەکانی دکتۆری GP (هەندێک جاریش پێیان دەگووترێت کلینیک یان سەنتەرە تەندروستیەکان) زۆربەی چاودێریە تەندروستیەکانت بۆ دابین دەکەن. هەموو داواکارێکی پەنابەری مافی ئەوەی هەیە و وەهاش لێی چاوەڕوان دەکرێت کە لە عەیادەیەکی دکتۆری GP لە نزیک ئەو ناوچەیەی لێی دەژی، خۆی ناونووس بکات. **زۆر گرنگە کە بە زووترین کات هەر پاش گەشتنت لە عەیادەیەکی دکتۆری GP خۆت ناونووس بکەیت**.

خۆناونووسکردن لە عەیادەیەکی دکتۆری GP

ئایا دەبێت خۆم لە عەیادەیەکی دکتۆری GP ناونووس بکەم تەنانەت ئەگەر ئێستاکە نەخۆشیش نەبم؟

تەنانەت ئەگەر نەخۆشیش نەبیت، گرنگە کە خۆت لە عەیادەیەکی دکتۆری GP ناونووس بکەیت. ئەمە بۆ ئەوەیە لە حاڵەتێکدا ئەگەر نەخۆش کەوتیت بتوانرێت بە زووترین کات ببینرێیت.

چۆن لە عەیادەیەکی دکتۆری GP، خۆم ناونووس بکەم؟

ڕێگەکانی خۆناونووسکردن بریتین لە:

- دەتوانیت سەردانی **سەنتەری تەندروستی** (Health Centre) یان عەیادەی دکتۆری GPی ناوچەکەت بکەیت و پرسیار بکەیت بزانیت دەتوانن ناونووست بکەن.

عەیادەی دکتۆری GP، تەنها ئەو کەسانە ناونووس دەکات کە لە ناوچەی دەوروبەری عەیادەکەدا دەژین. کاتێک دەچیت بۆ ئەوەی خۆت ناونووس بکەیت، هەندێک بابەتی ناسنامە (هەویە) و بەڵگەنامە لەگەڵ خۆتدا بەرە. دەتوانیت کارتی "IND"ەیەکەت و شتێکی تر کە ئەدرەسەکەتی لەسەر بێت، لەگەڵ خۆت بەریت. ئەگەر ژمارەیەکی زۆر نەخۆش لە عەیادەکە خۆی ناونووس کردبێت، ئەوا دەشێت کە نەتوانن ناونووست بکەن. ئەوان نابێت تەنها لەبەر ئەوەی تۆ داواکاری پەنابەریت ناونووس نەکەن و ڕەفزت بکەن.

هەر کە خۆت لە عەیادەیەک ناونووس کرد، ئەمجا ئەوان دەنێرن بە دوای زانیاریە تەندروستیەکانی تۆ لە لای هەر عەیادەیەکی تر ئەگەر تۆ پێشتر لە شوێنێکی تر لە بەریتانیا خۆت ناونووس کردبێت. هەموو ئەو زانیاریانە بە شێوەیەکی نهێنی مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت و دەپارێزرێن و جگە لە عەیادەکە یان دکتۆرێک یان نێرس، بە هیچ کەسێکی تری نادەن.

داوات لێدەکرێت کە فۆرمێک پڕ بکەیتەوە و زۆر پێدەچێت کە داوات لێبکەن سەرێک بدەیتەوە بۆ ئەوەی نێرسی کارگێڕ کە پێی دەگوترێت "**پراکتیس نێرس** – Practice Nurse" فەحسێکی تەندروستیت بۆ بکات (بڕوانە خوارەوە). باشتر دەبێت ئەگەر هەر زانیاری و تۆمارێکی تەندروستیت هەیە لەگەڵ خۆت بینابەیت. **ئەگەر تۆ نێردرابیت بۆ "سەنتەرێکی پێناساندن** - induction centre" **وە یان ئەگەر دەفتەرچەی سور، ئەرخەوانی یان شینت هەیە، تکایە بۆ هەموو مەوعیدە تەندروستیەکانت، لەگەڵ خۆت بیانبە**.

دکتۆرەکانی GP / دکتۆرەکانی خێزان

دکتۆری GP چی دەکات؟

دکتۆری GP، بریتیە لە ئەو دکتۆرەی کە لە عەیادەی "GP"دا کاردەکات. ئەگەر ناساغ بیت، بە شێوەیەکی ئاسایی، دکتۆری GP یەکەم دکتۆرە کە تۆ لە ئەم وڵاتەدا دەیبینیت. دکتۆری GP هەروەها دەتوانێت ئەمانەش دابین بکات:

- ئامۆژگاری و چارەسەری بۆ کێشە پزیشکیەکان
- تاقیکردنەوەکان

- نووسینی ڕەچەتە، بۆ ئەوەی دەرمانی پێ وەربگرێت بۆ چارەسەرکردن یان خۆپاراستن لە نەخۆشی
- ئامۆژگاری و چارەسەری ئەگەر تۆ نەخۆشیی تەندروستیی دەروونییت هەبێت
- چاودێری لە ماوەی سکپڕیدا
- ناردن (حەواڵەکردن) بۆ لای دکتۆری پسپۆڕ (تایبەتمەند) لە نەخۆشخانە یان لە سەنتەرە تەندروستیەکانی تر. (تەنها لە حاڵەتێکدا حەواڵە دەکرێیت ئەگەر دکتۆرەکە لەو باوەڕەدا بێت کە ئەوە کارێکی پێویستە).
- کاروباری پلاندانانی خێزان و حەب و دەرمانی ڕێگرتن لە سکپڕبوون بۆ ئافرەتان بە خۆڕایی
- یارمەتیدانت بۆ خۆپاراستنت لە نەخۆشکەوتن

دکتۆری GP لە عەیادەکان یان سەنتەرە تەندروستیەکانی نزیک ئەو ناوچەیەی کە تۆ لێیدەژیت، کار دەکەن (نەک لە نەخۆشخانەکان). زۆر لەو حاڵەت و نەخۆشیانەی کە لە وڵاتەکانی تری جیهان لە لایەن دکتۆری نەخۆشخانەکانەوە چارەسەر دەکرێن، لە بەریتانیا دەتوانرێت لە لایەن دکتۆری "GP"ەوە چارەسەر بکرێن.

نێرسی کارگێڕ (پراکتیس نێرس - Practice Nurse)

نێرسی کارگێڕ چی دەکات؟

نێرسی کارگێڕ لە عەیادەی دکتۆری "GP"یدا کار دەکات. هەندێک لەو خزمەتگوزاریانەی پێشکەشی دەکەن بریتین لە:

- فەحسکردنی نەخۆشی نوێ
- کوتاندنی منداڵان و گەورەساڵان
- چارەسەرکردنی هەندێک برینداریی سووک و لاوەکی
- فەحسکردنی سەری ڕەحمی ئافرەتان و کاروبارەکانی تری لەشساغیی ئافرەتان
- ئامۆژگاری سەبارەت بە زۆر لە نەخۆشیەکان و چۆنیەتی پاراستنی لەشساغی

دروستکردنی مەوعید لە عەیادەی دکتۆری GP

چۆن دەتوانم مەوعیدێک لە عەیادەی دکتۆری GP دروست بکەم ؟

زۆربەی عەیادەکانی دکتۆری GP، تەنها بە مەوعید خەڵک دەبینین. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە مەوعیدێک دروست بکەیت. هەوڵبدە لە نێوان کاتژمێری 8.30 و 9.00ی بەیانیدا تەلەفۆن بکەیت وە یاخود بچیت بۆ عەیادەکە. کاتێک مەوعیدێک دروست دەکەیت، ئەگەر پێویستیت بە موتەرجیم هەیە ئەوا سەبارەت بە ئەوە کارمەندی پرسگەکە (ڕیسێپشنەکە – ئیستیعلاماتەکە) ئاگادار بکەرەوە، چونکە دەشێت کاتێکی زۆرترت بۆ مەوعیدەکەت بۆ دابین بکەن.

ژمارەیەکی کەم لە عەیادەکانی دکتۆری GP، کاتی چوونی بێ مەوعیدیان هەیە کە دەتوانیت بە بێ مەوعید بچیت و دابنیشیت و چاوەڕوان بکەیت. پێویستە پرسیار لە عەیادەی دکتۆرەکەت بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئایا ئەوان ئەم سیستەمەیان هەیە یان نا.

کاتێک لە لای دکتۆرێکی GP خۆت ناونووس دەکەیت، باشترە ئەگەر پرسیار بکەیت دەربارەی چۆنیەتی دروستکردنی مەوعید بۆ بینینی دکتۆر یان نێرس، بۆ ئەوەی بزانیت لە داهاتوودا چۆن مەوعید دروست بکەیت. عەیادەکە دەبێت بڵاوکراوەیەکی هەبێت، کە زانیاریەکانی دەربارەی عەیادەکە و ئەو خزمەتگوزاریانەی بۆ نەخۆشەکانی دابین دەکەن، تێیدا نووسراون.

دەبێت چی بکەم ئەگەر عەیادەی "GP"ەکە داخرابێت ؟

لەوانەیە عەیادەی دکتۆرەکەت هەندێک پاش نیوەڕوان، ئێواران، ڕۆژانی کۆتایی هەفتە (ویکێند – شەممە و یەکشەممە) و ڕۆژانی پشووی ڕەسمی، داخرابێت. ئەگەر خۆت یان منداڵەکانت نەخۆشبن و بتەوێت چاوت بە دکتۆر بکەوێت، ئەوا تەلەفۆن بۆ عەیادەی دکتۆرەکەت بکە. ئامێرێکی تۆمارکردنی پەیام (ئانسەر مەشین) کە پەیامێکی لەسەر تۆمارکراوە و لە پەیامەکەدا ژمارە تەلەفۆنی ئەو دکتۆرەت پێدەدات کە لە کاتی شەودا، یان لە ڕۆژانی کۆتایی هەفتەدا وە یاخود لە ڕۆژانی پشووی ڕەسمیدا کار دەکات. تەلەفۆن بۆ ئەو ژمارەیە بکە و دکتۆرەکە یان

ئامۆژگاریی پێویست پێدەدات وە یاخود لە ماڵەوە سەردانت دەکات. هەروەها دەتوانیت بۆ داواکردنی ئامۆژگاری تەلەفۆن بۆ NHS Direct (NHS دایرێکت) بکەیت؛ ئەوەت لە یاد بێت کە ئەوان دەتوانن موتەرجیم دابین بکەن (بڕوانە بەشی NHS Direct). ئەگەر هەست دەکەیت کە حاڵەتەکە پڕ مەترسی و ئیمێرژنسیە ئەوا بچۆ بۆ بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی (A&E) لە نزیکترین نەخۆشخانە، وە یاخود ئەگەر زۆر نەخۆشیت و ناتوانیت خۆت بچیت بۆ ئەوێ ئەوا تەلەفۆن بۆ ئەمبولانس بکە (بڕوانە بەشی خزمەتگوزاریە تەندروستیەکانی ئیمێرژنسی).

بەدەستکەوتنی موتەرجیم لە عەیادەی دکتۆری GP

ئەی چۆن ئەگەر من ئینگلیزی نەزانم؟

ڕێگەکانی داواکردنی موتەرجیم لە عەیادەی دکتۆرەکەت:

- داوا لە کارمەندی پرسگەی عەیادەکە بکە کە موتەرجیمێک بۆ مەوعیدەکەت دابین بکەن.
- ڕاستەوخۆ داوا لە دکتۆرەکە یان نێرسەکە بکە کاتێک کە چاویان پێت دەکەوێت.

ئەی چی بکەم ئەگەر پێم بڵێن کە عەیادەی دکتۆرەکە ناتوانێت موتەرجیمێکم بۆ دابین بکات؟

ڕێگەکانی پەیداکردنی یارمەتی بۆ بەدەستکەوتنی موتەرجیمێک بۆ عەیادەی دکتۆرەکەت بریتین لە:

- پەیوەندی بە **خزمەتگوزاریی ئامۆژگاری و پەیوەندیی نەخۆش** (Patient Advice and Liaison Service - PALS) بکە و ئەوان هەوڵ دەدەن کە یارمەتیت بدەن.

گۆڕینی عەیادەی دکتۆری GP

چۆن دەتوانم عەیادەی دکتۆرەکەم بگۆڕم؟

ئەگەر لەبەر هەر هۆیەک بتەوێت دکتۆرەکەت بگۆڕیت، ئەوا مافی خۆت ئەو کارە بکەیت. ئەگەر بتەوێت عەیادەکەت بگۆڕیت، دەتوانیت دووبارە لە عەیادەیەکی تر خۆت ناونووس بکەیت (بڕوانە چۆن لە عەیادەیەکی دکتۆری GP خۆم ناونووس بکەم). هەر ئەوەندە بچۆ بۆ عەیادەیەکی تر و داوا بکە کە ناونووست بکەن. پێویست ناکات هۆیەکانی گۆڕینی دکتۆرەکەت باس بکەیت و ڕوون بکەیتەوە. هەروەها دەتوانیت داوای ئەوە بکەیت کە چاوت بە دکتۆری پیاو یان ئافرەت بکەوێت، بە مەرجێک لە عەیادەکەدا هەبن.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

NHS دایرێکت
(NHS Direct)

NHS Direct چییه؟

ئەگەر پێویستیت بە ئامۆژگاریی تەندروستی هەیە وە یان ئەگەر دڵنیا نیت ئایا پێویستیت بەوەیە کە بە پەلە دکتۆرێک ببینیت، ئەوا دەتوانیت لەسەر ژمارەی 0845 4647 پەیوەندی بە NHS Direct بکەیت.

NHS Direct بە درێژایی 24 سەعاتەی شەو و ڕۆژ، ئامۆژگاری و زانیاریی تەندروستی، لە لایەن نێرسەوە، سەبارەت بە ئەمانەی خوارەوە دابین دەکات:

- دەبێت چی بکەیت ئەگەر خۆت یان خێزانەکەت نەخۆش بکەون.
- ئامۆژگاری دەربارەی حاڵەتی تەندروستیی دیاریکراو، ڕێکخراوەکانی پشتگیری و خۆیارمەتیدان.
- ئامۆژگاری دەربارەی خزمەتگوزارییەکانی چاودێریی تەندروستیی ناوچەکان، بۆ نموونە دەربارەی دانسازەکان یان ئەو دەرمانخانانەی کە هەتا شەوی درەنگ کراوەن.

چۆن دەتوانم NHS Direct بەکاربهێنم؟

لەسەر ژمارەی **0845 4647** تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە.

داوات لێدەکرێت کە هەندێک زانیاریی سەرەتایی دەربارەی خۆت بدەیت و هۆی تەلەفۆنکردنەکەت ڕوون بکەیتەوە. ئەگەر سەبارەت بە کێشەی تەندروستی، بۆ خۆت یان لە بری کەسێکی تر ئامۆژگاریت دەوێت، ئەوا داوات لێدەکرێت کە ئەمانەی خوارەوە ڕوون بکەیتەوە:

- نیشانەکان چین، چ کاریگەرییەکیان لەسەر تۆ (لەسەر کەسە نەخۆشەکە) هەیە و کەی دەستی پێکردووە
- ئایا هیچ شتێکت لەبارەیەوە کردووە (ئایا کەسە نەخۆشەکە هیچ شتێکی لەبارەیەوە کردووە)
- ئایا هیچ دەرمانێکت لەبارەیەوە بەکارهێناوە (ئایا کەسە نەخۆشەکە هیچ دەرمانێکی لەبارەیەوە بەکارهێناوە)
- ئایا هیچ نەخۆشییەکی ترت هەیە (ئایا کەسە نەخۆشەکە هیچ نەخۆشییەکی تری هەیە)
- هیچ شتێکی تر هەیە کە گرنگ و شایەنی باسکردن بێت

نێرسەکانی NHS Direct زۆر شارەزا و خاوەن تەجروبەن (ئەزموونن) و لە ڕێگەی بەکارهێنانی سیستەمێکی کۆمپیوتەرەوە، بە شێوەیەکی سەلامەت ئامۆژگارییت پێدەدەن سەبارەت بە چاکترین و لەبارترین کاری پێویست.

بەدەستکەوتنی موتەرجیم لە "NHS Direct"دا

ئەی چۆن ئەگەر من ئینگلیزی نەزانم؟

لە ماوەی چەند دەقیقەیەک لە تەلەفۆنکردنەکەتەوە، NHS Direct دەتوانێت بە خۆڕایی موتەرجیمی نهێنی پارێز، بۆ چەندین لە زمانەکان، دابین بکات. بۆ ئەوەی داوای موتەرجیم بکەیت دەبێت:

- لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە
- هەر کە وەڵامی تەلەفۆنەکەت درایەوە، ناوی ئەو زمانەی کە ئارەزوو دەکەیت قسەی پێبکەیت بە ئینگلیزی بڵێ (بۆ نموونە "کوردیش سۆرانی")
- لەسەر تەلەفۆنەکە بمێنەرەوە هەتا بە موتەرجیمێکەوە دەتبەستنەوە و ئەو یارمەتی NHS Direct دەدات بۆ ئەوەی ئەو زانیاریە تەندروستیانەی کە پێویستتە پێتی بدەن.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

نەخۆشخانەکان
(Hospitals)

لە چ حاڵەتێکدا دەچم بۆ نەخۆشخانە؟

ئەگەر بە ئەو چارەسەریەی کە دکتۆرە "GP"ەیەکەت بۆتی دابین دەکات باشتر نەبیت، وە یان ئەگەر پێویستیت بە فەحسی (تاقیکردنەوەی) تایبەتی هەبێت، ئەوا دەشێت دکتۆرە "GP"ەیەکەت حەواڵەی نەخۆشخانەت بکات. تۆ بۆ خۆت ناتوانیت بڕیاری ئەوە بدەیت کە بچیت بۆ نەخۆشخانە، بەڵکو تەنها دەبێت دکتۆرەکەت حەواڵەت بکات. لەوانەیە چەند مانگێک چاوەڕوان بکەیت بەر لە ئەوەی مەوعیدێکی نەخۆشخانەت بۆ ساز بکەن. بە شێوەیەکی گشتی، NHS لیستی چاوەڕوانی کورت خایان و درێژخایانی هەیە، بۆ نموونە شەش هەفتە بۆ شەش مانگ.

دەبێت چی لەو نامانە بکەم کە لە نەخۆشخانەوە بە دەستم دەگەن؟

کاتێک نامەیەکت لە دکتۆرەکەتەوە، لە نەخۆشخانەوە، یان لە "**دەزگای تەندروستی** – Health Authority"ەوە بەدەست دەگات، زۆر گرنگە کە پشتگوێی نەخەیت و فڕێی نەدەیت. چونکە لەوانەیە مەوعیدێک بێت کە بۆت ڕێکخرابێت چاوت بە دکتۆرێکی پسپۆڕ بکەوێت دەربارەی ئەنجامی تاقیکردنەوەیەک کە بۆت کراوە، یان بۆ ئەوە بێت ئاگادارت بکەنەوە کە موتەرجیمێکت بۆ ڕێکخراوە. دەتوانیت بلیتی پاسەکانت بۆ چوون بۆ مەوعیدی نەخۆشخانە هەڵبگریت و ئەمجا داوای وەرگرتنەوەی پارەکەی بکەیتەوە. سەبارەت بە ئەمە پرسیار لەو کەسە بکە کە لە نەخۆشخانە چاوی پێت دەکەوێت.

ئەگەر هەر موشکیلەیەکت سەبارەت بە تێگەشتنی ئەو نامانە هەیە کە بۆتی دەنێرن، یان ئەگەر دەتەوێت کات و ڕۆژی مەوعیدێک بگۆڕیت، ئەوا دەتوانیت:

- پرسیار لە عەیادەی دکتۆرەکەت، یان کەسێکی تر بکەیت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات (لە حاڵەتێکدا ئەگەر سەبارەت بە درکاندنی نهێنیی زانیاریە تەندروستیەکانت نیگەران نیت)

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

دەرمانخانەکان/سەیدلیەکان
(Pharmacies/Chemists)

دەرمانخانە چییە؟

دەرمانخانە بریتیە لەو فرۆشگایەی کە دەتوانیت دەرمانی لێ وەربگریت. ئەوان دەرمانت پێدەدەن ئەگەر دکتۆرە "GP"ەکەت ڕەچەتەی پێدابیت و هەروەها ئەوان دەتوانن هەندێک دەرمانت ڕاستەوخۆ بە بێ ڕەچەتە پێبفرۆشن. هەروەها کارمەندی دەرمانخانەکان (دەرمانسازەکان) دەتوانن ئامۆژگاریت سەبارەت بە هەندێک کێشەی تەندروستیی سووک و ساکار پێبدەن، بۆ نموونە کۆکە و سەرما.

ڕێگەکانی بەدەستکەوتنی یارمەتی بۆ دۆزینەوەی دەرمانخانەکان:

- لە سوپەرمارکێتی ناوچەکەت یان هەر فرۆشگایەکی ناوچەکەت پرسیاری نزیکترین دەرمانخانە بکە.
- ڕاستەوخۆ خۆت بچۆ بۆ دەرمانخانەکە.

هەروەها دەتوانیت لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکەیت و دەربارەی ئەو دەرمانخانانەی هەتا شەوگارێکی درەنگ کراوەن، پرسیاریان لێبکەیت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

دانسازەکان/دکتۆرەکانی دان
(Dentists)

دانساز چییە؟

لە بەریتانیا، تەنها دانساز (دکتۆری دان) کاروباری چاودێریکردنی دان (ددان) دابین دەکات، دکتۆری GP و دکتۆرەکانی تر ناتوانن چارەسەری کێشەکانی دان بکەن.

پێویستە لەگەڵ دانسازێکی ئەو ناوچەیەی لێی دەژیت خۆت ناونووس بکەیت، بۆ ئەوەی بتوانرێت فەحس و چارەسەرکردنی ڕۆتینی دانت بۆ بکرێت. هەموو دانسازەکان لەسەر NHS (واتە بە خۆڕایی) چارەسەری دابین ناکەن، لەبەر ئەوە پێش ئەوەی خۆت ناونووس بکەیت لەوبارەیەوە پرسیار بکە.

چۆن دەتوانم لە لای دانسازێك خۆم ناونووس بکەم؟

ڕێگەکانی چۆنیەتی دۆزینەوەی دانسازێک:

- لە سوپەرمارکێتی ناوچەکەت یان هەر فرۆشگایەکی ناوچەکەت پرسیاری نزیکترین دانساز بکە.
- ڕاستەوخۆ خۆت بچۆ و داوا بکە ناونووست بکەن.
- لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە.

ئایا چارەسەری لە لای دانساز بە خۆڕاییە؟

بۆ ئەوەی مافی چارەسەریی خۆڕایی دانت لەسەر NHS هەبێت، پێویستە فۆرمی HC2ی "ناس– NASS"ت هەبێت.

دەبێت چی بکەم ئەگەر پێویستم بە چارەسەریی بەپەلەی (ئیمێرژنسی) دان هەبێت؟

ڕێگەکانی بەدەستکەوتنی چارەسەریی دان لە حاڵەتی ئیمێرژنسیدا:

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

دکتۆری چاو/چاویلکەساز (چاودێریی بینایی)
(Opticians - eye care)

دکتۆری چاو/چاویلکەساز چی‌یە؟

دکتۆری چاو فەحسی بینایت دەکات و چاویلکە (عەینەک) و "کۆنتاکت لێنس"ت بۆ دەستنیشان و دروست دەکات. هەروەها ئەوان نەخۆشیی ترسناکی چاوی وەکو نەخۆشیی گلۆکۆما پێدەزانن و دەدۆزنەوە.

ئایا چارەسەری لە لای دکتۆری چاو بە خۆڕاییە؟

بۆ ئەوەی مافی چارەسەریی خۆڕایی فەحسی چاو و یارمەتی خەرجیی عەینەکت هەبێت، پێویستە فۆرمی HC2ت هەبێت.

چۆن دەتوانم دکتۆرێکی چاو بدۆزمەوە؟

ڕێگەکانی چۆنیەتی دۆزینەوەی دکتۆرێکی چاو:

- لە سوپەرمارکێتی ناوچەکەت یان هەر فرۆشگایەکی ناوچەکەت پرسیاری نزیکترین دکتۆری چاو بکە.
- ڕاستەوخۆ خۆت بچۆ و داوا بکە ناونووست بکەن.
- لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ڕێگرتن لە سکپڕبوون (هەروەها پێشی دەگووترێت پلاندانانی خێزان)
(Contraception - also known as family planning)

لە کوێ دەتوانم دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوون وەربگرم؟

لە بەریتانیا، دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوون بە خۆڕاییە. چەندین ڕێگەی جیاواز بۆ ڕێگرتن لە سکپڕبوون هەیە. هەروەها دەتوانیت بە خۆڕایی کۆندۆم وەربگریت کە یارمەتیت دەدات بۆ خۆپاراستن لە HIV و لەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە. هەموو زانیارییەک دەربارەی ڕێگرتن لە سکپڕبوون بە نهێنی دەهێڵدرێتەوە. بۆ بەدەستکەوتنی دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوون، دەتوانیت بچیت بۆ هەر کام لە ئەمانەی خوارەوە:

- دکتۆری "GP"یت
- کلینیکەکانی پلاندانانی خێزان

دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون، چییە؟

دەتوانرێت دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون بۆ حاڵەتێک بەکار بهێنرێت کە ئەگەر سێکست بە بێ دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوون کردبێت وە یان لەو بارەوەڕەدا بیت کە ئەو دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوونەی بەکارت هێناوە کاری پێویستی خۆی نەکردووە. دەتوانیت هەتا پێنج ڕۆژ پاش ئەنجامدانی سێکس، دەرمانی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون وەربگریت، ئەگەرچی زۆر باشترە ئەگەر بە زووترین کات وەریبگریت، بە شێوەیەکی گشتی لە ماوەی 72 سەعاتدا. بە شێوەیەکی گشتی، لە ماوەی 72 سەعاتدا یەک بەش حەبی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوونت پێدەدرێت، بەڵام بۆ حاڵەتی ماوەی هەتا 5 ڕۆژ بە شێوەیەکی گشتی کۆیلت (لەولەبت) بۆ دادەنرێت. هەتا زووتر ئەمانە وەربگریت، ڕێگرتن لە سکپڕبوونت چاکتر دەبێت.

لە کوێ دەتوانم دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون وەربگرم؟

بۆ بەدەستکەوتنی دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون:

- دەتوانیت چاوت بە دکتۆرە "GP"ەکەت بکەوێت
- بچیت بۆ کلینیکی پلاندانانی خێزان
- لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت نزیکترین شوێن لەو ناوچەی لێیدەژیت کوێیە کە دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون دابین دەکات.
- دەتوانیت لە هەندێک دەرمانخانە وەریانبگریت بەڵام بە خۆڕایی نیە و دەبێت پارە بدەیت.

کلینیکی پلاندانانی خێزان (کلینیکی ڕێگرتن لە سکپڕبوون و تەندروستیی سێکسی) چییە؟

ئەمانە بریتین لە کلینیکی (عەیادەی) خۆڕایی، کە دەتوانیت ڕاستەوخۆ بچیت بۆیان بە بێ ئەوەی پێویست بکات کە لە پێشدا بچیت بۆ لای دکتۆرە "GP"ەکەت. ئەوان ئامۆژگاری و دەرمان و شتومەکی ڕێگرتن لە سکپڕبوونت پێدەدەن، لەوانە دەرمان و شتومەکی ئیمێرژنسیی ڕێگرتن لە سکپڕبوون. هەروەها ئەوان دەتوانن هەندێک تاقیکردنەوەی (فەحسی) سەرەتایی بۆ ئافرەتان بکەن، لەوانە فەحسی سەری ڕەحم. دەتوانیت لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت نزیکترین کلینیکی پلاندانانی خێزان لەو ناوچەی لێیدەژیت لە کوێدایە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

تەندروستیی دەروونی
(Mental Health)

نەخۆشیی تەندروستیی دەروونی، چییە؟

دەشێت هەموو کەسێک لە هەر تەمەنێکیدا دوچاری نەخۆشیی تەندروستیی دەروونی ببێت و بە چەندین شێوازی جیاواز، هەر لە خەمبارییەوە، نیگەرانیەوە، هەستکردن بە فشارەوە هەتا هەستکردن بەوەی کە ژیان هیچ شایان و بەهایەکی نیە کە بژیت، وە یاخود تێکەڵەیەک لە هەر کام لە ئەوانە. دەشێت لە وڵاتێکی نوێدا هەست بە تەنیایی و دوورەپەرێزی بکەیت و نیگەرانی کەسوکار و خێزان بیت کە لە وڵاتی خۆت بەجێتهێشتوون، یان دەشێت لە وڵاتی خۆت ئەشکەنجە (تەعزیب) درابیت یان دەستدرێژیی سێکسی/نامووست لێکرابێت (ئەتک/ئیغتیساب کرابیت) و پێویستیت بە یارمەتی هەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵ ئەو ئەزموونە (تەجروبە) ناخۆشەدا هەڵبکەیت.

بۆ بەدەستکەوتنی یارمەتی دەبێت بۆ کوێ بچم؟

ئەگەر دوچاری هەر شتێکی وەکو ئەوانە بوویت، ئەوا:

- دەتوانیت چاوت بە دکتۆرە "GP"ەکەت بکەوێت

ئەگەر تۆ یان کەسێکی نزیکت دوچاری بێتاقەتی و بێزارییەکی ئێجگار زۆرە و مەترسیی ئەوە هەیە کە ئازار بە خۆیان بگەیەنن یان دەیانەوێت خۆیان بکوژن، بۆ بەدەستکەوتنی یارمەتی هەوڵبدە بیانبەیت بۆ بەشی ڕووداو و ئیمێرژنسی (A&E) کە 24 سەعاتە کراوەیە.

گرنگە ئەوەت لە یاد بێت کە یارمەتی لەبەر دەستدایە و مەترسە لە داواکردنی یارمەتی. نەخۆشیی تەندروستیی دەروونی کێشەیەکی بڵاوە کە بە چاکی لەبارەیەوە دەزانرێت و هەستی پێدەکرێت و دەشێت هەر کەسێک لە هەر تەمەنێکیدا دوچاری ببێت و ئێستاکە دامودەزگای خزمەتگوزاری بۆ ئەو بوارە هەیە کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

تەندروستیی سێکسی
(Sexual Health)

بۆچی دەشێت من سەبارەت بە تەندروستیی سێکسیم نیگەرانبم؟

دەشێت ببینیت کە پێویستیت بە یارمەتی و بەکارهێنانی خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی سێکسی هەبێت. ئەمە لەوانەیە لەبەر ژمارەیەک هۆ بێت:

- لەبەر ئەوەی دەشێت ئەتک کرابیت (دەستدرێژیی سێکسیت لێکرابێت / ئیغتیساب کرابیت).
- لەبەر ئەوەی دەشێت بە زۆرەملی لە بازرگانیی سێکسدا (لەشفرۆشتن) کارت پێکرابێت.
- لەبەر ئەوەی دەشێت لە ولاتێکدا ژیابیت کە دەزانیت خەڵکێکی زۆر تێیدا تووشی HIV/ئایدز بوون یان پێی مردوون.
- لەبەر ئەوەی دەشێت هەست بە هەندێک نیشانە بکەیت ئەوە بگەیەنن کە کێشەی تەندروستیی سێکسیت هەیە، ئەگەرچی تووشی ئەوانەی سەرەوەش نەبوویت.

ئەگەر تووشی هەر کام لە ئەوانەی سەرەوە بوویت، ئەوا مەترسیەکی زۆری HIV و ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە (STIs) لەسەرت بووە و باشتر دەبێت ئەگەر لێکدانەوەی فەحسکردن و پشتگیری بکەیت. هەروەها دەشێت پێویستیت بە هەندێک دڵنەوایی و پشتگیریی سۆزداری (عاتیفی) هەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت لەگەڵ ئەو ئەزموونە ناخۆشەدا هەڵبکەیت.

دەبێت بۆ یارمەتی سەبارەت بە کێشەی تەندروستیی سێکسی، هانا بۆ کێ بەرم؟

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی سێکسی بریتین لە خزمەتگوزاریی خۆڕایی بۆ یارمەتیدانی خەڵک بۆ کۆنترۆڵکردنی چەندین مەسەلەی پەیوەست بە تەندروستیی سێکسیانەوە. دەشێت خزمەتگوزاریەکان سەبارەت بە چەندین مەسەلە یارمەتیت بدەن، لەوانە ڕێگرتن لە سکپڕبوون و یارمەتیدان لە پلانданان کاتێک کەسێک دەیەوێت منداڵی ببێت و فەحس و چارەسەریەکانی نەخۆشی و ڤایرۆسەکان کە پێیان دەگووترێت ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە (STIs) و بە هۆی جووتبوونەوە دەگوێزرێنەوە.

ڕێگەکانی بەدەستکەوتنی ئامۆژگاری یان یارمەتی دەربارەی کێشەی تەندروستیی سێکسی بریتین لە:

- بچۆ بۆ لای دکتۆرە "GP"ەکەت
- بچۆ بۆ نزیکترین کلینیکی تەندروستیی سێکسی
- **ئەگەر بینیت کە ناتوانیت ئامۆژگاری و چارەسەری سەبارەت بە تەندروستیی سێکسی پەیدا بکەیت، ئەوا بۆ بەدەستکەوتنی ئامۆژگاریی زیاتر لەسەر ژمارەی 4647 0845 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە.**

یارمەتی/خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی سێکسیی نیشتمانی

The African Aids Helpline
(هێڵی یارمەتیی تەلەفۆنیی ئایدزی ئەفریکایی)
تەلەفۆنی خۆڕایی 500 0967 0800
تەلەفۆنکردن بۆ ئەم ژمارەیە لەسەر لیستی (قائیمەی) تەلەفۆنکردن نیشان نادرێت

Terrence Higgins Trust Helpline
(هێڵی یارمەتیی تەلەفۆنیی دەزگای تێرەنس هیگنس)
0845 1221 200

The Sexual Health Helpline
(هێڵی یارمەتیی تەلەفۆنیی تەندروستیی سێکسی)
0800 567 123

NHS DIRECT
(NHS دایرێکت)
0845 46 47
بۆ زانیاری دەربارەی خزمەتگوزاریەکانی نزیک تۆ

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی
(Sexual Health Clinics)

کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی یان GUM، چییە؟

ئەمە ئەو کلینیکانەن (عەیادانەن) کە ئەو دکتۆر و نێرسانەی تێدایە کە بە تایبەتی ڕاهێنانیان پێکراوە بۆ فەحسکردن، دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی HIV و ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە (STIs). ئەگەر نیگەرانیت کە دەشێت مەترسیی تووشبوونی HIV یان STI لەسەرە، ئەوا لەم کلینیکانە دەتوانرێت تاقیکردنەوەت بۆ بکرێت و چارەسەرییت بۆ دابین بکرێت. ئەم خزمەتگوزاریە نهێنیە و بە خۆڕاییە.

چۆن کلینیکێکی تەندروستیی سێکسیت بەدەست دەکەوێت؟

ڕێگەکانی بەدەستکەوتنی کلینیکێکی تەندروستیی سێکسی بریتین لە:

- دەتوانرێت لە لایەن دکتۆرە "GP"ەکەتەوە حەواڵەی کلینیکەکە بکرێیت.
- یان ئەگەر هەست بە هەندێک نیشانە بکەیت ئەوە بگەیەنن کە کێشەی تەندروستیی سێکسیت هەیە، ئەوا دەتوانیت خۆت تەلەفۆنیان بۆ بکەیت و مەوعیدێک دروست بکەیت

HIV

دەشێت چی ڕووبدات ئەگەر بمەوێت تاقیکردنەوەیەکی HIV ئەنجام بدەم؟

تاقیکردنەوە دەربارەی HIV بە خۆڕاییە و نهێنیە و، دەتوانیت ئەنجامی تاقیکردنەوەکە لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا وەربگریتەوە، یان هەندێک جار هەر لە هەمان ڕۆژدا. پێویست ناکات بە هیچ کەسێک بڵێیت کە تاقیکردنەوەی HIV دەکەیت. ئەگەر ئەنجامی تاقیکردنەوەکە نیشانی بدات کە ئەو ڤایرۆسەت هەیە، ئەوا دکتۆر و نێرسی پسپۆڕ هەن بۆ ئەوەی بۆتی ڕوون بکەنەوە کە ئەوە چ کاریگەریەکی لەسەر تەندروستیت هەیە. هەروەها ئەوان لێکدانەوەی ڕێگە جیاوازەکانی چارەسەرکردن دەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات ماوەیەکی درێژتر بە لەشساغی و سەلامەتی بمێنیتەوە.

چۆن دەتوانم تاقیکردنەوەیەکی HIV ئەنجام بدەم؟

ئەگەر دەتەوێت تاقیکردنەوەی HIV ئەنجام بدەیت، وە یان حەز دەکەیت کەسێک ببینیت بۆ ئەوەی دەربارەی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت، ئەوا دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە:

- دکتۆرە "GP"ەکەت
- **سەنتەری تەندروستیی سێکسی**/کلینیکی GUM لە ناوچەکەتدا

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی ئافرەتان
(Women's Health Services)

سکپڕی (دووگیانی)
(Pregnancy)

دەبێت چی بکەم ئەگەر لەو باوەڕەدابم کە سکپڕم؟

ئەگەر لەو باوەڕەدایت کە سکپڕیت (سکت هەیە)، ئەوا دەبێت مەوعیدێکی ڕۆتینی بۆ بینینی دکتۆرە "GP"ەکەت بکەیت. ئەگەر هەتا ئەو ساتە تاقیکردنەوەیەکی (فەحسێکی) سکپڕیت نەکردبێت، ئەوا دکتۆرە "GP"ەکەت تاقیکردنەوەیەکی سکپڕیت بۆ دەکات. ئەگەر ئەنجامی تاقیکردنەوەکە نیشانی بدات کە سکپڕیت، ئەوا دکتۆرە "GP"ەکەت حەواڵەی لای مامانێک (midwife) و نەخۆشخانەت دەکات.

مامان چیە؟

مامانەکان ئەو کەسانەن کە بە تایبەتی ڕاهێنانیان پێکراوە بۆ ئەوەی لە ماوەی سکپڕیدا و لە کاتی منداڵبووندا چاودێری لە ئافرەتان و ساواکان بکات. ئەوان لە نەخۆشخانەکان و لە ناو کۆمەڵگادا کار دەکەن. سکپڕی لە وڵاتێکی نوێ و لە ناو فەرهەنگێکی نوێدا و لە کاتێکدا کە بارودۆخ و دوارۆژت نادیارە، دەشێت کاتێکی زۆر دڵناسکی و پڕ فشار بێت. مامان ڕاهێنانی پێکراوە بۆ ئەوەی چاودێریی دڵنەوایی و تەندروستی بە پێی تایبەتمەندێتی و پێداویستیەکانی هەر کەسە دابین بکات و، لە ماوەی سکپڕیەکە و کاتی منداڵبوونەکە و یەکەم مانگی پاش منداڵبوونەکە پشتگیری لە خۆت و ئەندامانی خێزانەکەت دەکات.

کەی مامانەکە دەبینم و چی ڕوو دەدات؟

مامانەکە لە ماڵەوە، لە سەنتەری تەندروستیی ناوچەکەت یان لە عەیادەی دکتۆرە "GP"ەکەت چاوی پێت دەکەوێت. ئەو زانیاری و مێژووی تەندروستیت وەردەگرێت و پرسیارت لێدەکات دواجار سوڕی (عادەی) مانگانەت کەی بووە و تاوتووێی هەر سکپڕیەکی تر کە پێشتر هەتبووبێت لەگەڵدا دەکات. مامانەکە بەڵگەنامەیەکی تۆمارکردنی دایکایەتیت بۆ پڕ دەکاتەوە و دەیدات بە خۆت کە دەبێت بۆ هەموو مەوعیدە تەندروستیەکانی بەریت و پێت بێت.

مامانەکە زانیاریت دەربارەی خزمەتگوزاریەکانی دایکایەتی پێدەدات و پرسیارت لێدەکات کە دەتەوێت منداڵەکەت لە کوێ لە دایک ببێت. مامانەکەت پرسیاری هەر نەشتەگەریەکت (عەمەلیاتێکت) لێدەکات کە لەوانە بێت لە ڕابردوودا بۆت کرابێت. ئەگەر خەتەنە کراویت، ئەوا زۆر گرنگە کە بە مامانەکەت بڵێیت. چونکە ئەمە یارمەتی مامانەکەت دەدات کە گونجاوترین و کاریگەرترین چاودێریی پزیشکی و سۆزداریت بۆ دابین بکات و بە گوێرەی ئەوە پلانێکی چاودێری بۆ ماوەی سکپڕیەکەت و منداڵبوونەکەت، دابڕێژێت.

کەی دەبێت بچم بۆ نەخۆشخانە؟

ئەگەر لە ماوەی سکپڕیەکەتدا تەندروستیت باش بێت، ئەوا زۆربەی چاودێریەکەت لە لایەن مامانە کۆمەڵایەتیەکەتەوە بۆ دابین دەکرێت. لە نزیکەی 20 (بیستهەمین) هەفتەی سکپڕیەکەتدا مەوعیدێکت بۆ ڕێکدەخرێت بۆ ئەنجامدانی سۆنەر (ultrasound scan). بۆ ئەمە دەبێت بچیت بۆ نەخۆشخانە. ئەگەر دکتۆرەکەت بیەوێت کە سکپڕیەکەت لە ژێر چاودێریدا بێت، ئەوا دەشێت مەوعیدی تری نەخۆشخانەت بۆ بکەن. زۆربەی ئافرەتان بە درێژایی سکپڕیەکەیان هەر تەنها جارێک یان دوو جار پێویست دەکات کە بچن بۆ نەخۆشخانە. سەرجەم فەحسەکانی ترت بە شێوەیەکی گشتی لە **سەنتەری تەندروستیی** یان لە عەیادەی دکتۆرەکەت، یان لەگەڵ مامانەکەتدا وە یان لەگەڵ دکتۆرە "GP"ەکەتدا دەبێت.

هەموو ئافرەتێکی سکپڕ، بواری ئەوەی بۆ دەڕەخسێنرێت کە تاقیکردنەوەی HIV بۆ بکرێت. زۆربەی ئافرەتان ئەوە هەڵدەبژێرن کە تاقیکردنەوەکەیان بۆ بکرێت چونکە ئەگەر ئافرەتەکە HIV بێت، ئەوا نەخۆشخانەکە دەتوانێت پلانی منداڵبوونەکە بە جۆرێک دابڕێژێت کە مەترسیی گواستنەوەی HIV بۆ منداڵەکە لە کاتی منداڵبوونەکەدا کەمتر بکاتەوە. هەروەها نەخۆشخانەکە زانیاری و پشتگیری لە بواری شیرپێدان بە منداڵەکە دابین دەکات، چونکە شیرپێدان لە ڕێگەی شیری مەمکی دایکەوە هۆیەکی ترە بۆ گواستنەوەی HIV بۆ منداڵەکە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

چی ڕوو دەدات کە کاتی لە دایکبوونی منداڵەکەم دەبێت؟

کاتی منداڵبوونەکەت لە نەخۆشخانە، دەتوانیت کەسێکی ترت لەگەڵدا بێت. ئەگەر هاوسەرت هەیە وە یاخود هاوڕێیەکت، بەوپەڕی خۆشحاڵیەوە ڕێگەیان پێدەدرێت کە لەگەڵتبن. ئەگەر کاری ئەوەت ڕێکخستووە کە منداڵەکەت لە ماڵەوە ببێت، ئەوا دەبێت مامانەکە سێ هەفتە بەر لە کاتی منداڵبوونەکە، تاووتوێی هەموو خۆئامادەکاریەکانی لەگەڵتدا کردبێت.

پاش ئەوەی منداڵەکەت لە دایک دەبێت، ئەگەر هیچ کێشە و گیروگرفتێک دروست نەبووبێت، زۆربەی ئافرەتان لە ماوەی 6 سەعات پاش منداڵبوونەکە بڕیار دەدەن کە بچنەوە بۆ ماڵەوە. مامانەکەی نەخۆشخانە لەوبارەیەوە گفتوگۆت لەگەڵ دەکات. کاتێک منداڵەکەت بۆ ماڵەوە دەبەیتەوە، بە گوێرەی پێداویستیەکانت مامانەکەت لە ڕۆژ و کاتی دیاریکراودا، کە لەگەڵ تۆدا لەسەری ڕێکەوتوون، لە ماڵەوە سەردانت دەکات. لە نێوان ماوەی دە ڕۆژ بۆ چواردە ڕۆژ پاش لە دایکبوونی منداڵەکەت، هەروەها "کارمەندی تەندروستیی سەرلێدان" (Health Visitor) سەردانت دەکات.

لەباربردن / لەناوبردنی سکپڕیەکە

یاسا چی دەڵێت سەبارەت بە لەباربردن؟

لە ئینگلتەرا، وێڵز و سکۆتلەندا، ئافرەت ئەگەر نەیەوێت سکپڕیەکەی بەردەوام بێت، دەتوانێت لەباری بەرێت. بە شێوەیەکی یاسایی، هەتا 24 (بیست و چوارهەمین) هەفتەی سکپڕیەکە ڕێگە بە لەباربردن دەدرێت، ئەگەرچی زۆربەی ئافرەتان زۆر پێش لەو کاتە سکپڕیەکەیان لەبار دەبەن، چونکە باشترە کە زووتر و لە سەرەتای سکپڕیەکەدا لەبارببرێت. ئەگەر تۆ سکپڕیت و دڵنیا نیت کە دەتەوێت منداڵەکەت ببێت، ئەوا ژمارەیەک خەڵک هەیە کە دەتوانیت لەو بارەیەوە قسەیان لەگەڵ بکەیت. **گرنگە کە بە زووترین کات داوای ئامۆژگاری بکەیت**.

دەشێت بۆ کوێ بچم بۆ ئامۆژگاری سەبارەت بە لەباربردن؟

ڕێگەکانی بەدەستکەوتنی ئامۆژگاری سەبارەت بە لەباربردن بریتین لە:

- بچۆ بۆ لای دکتۆرە "GP"ەکەت
- بچۆ بۆ نزیکترین کلینیکی پلاندانانی خێزان
- **ئەگەر بینیت کە ناتوانیت ئامۆژگاری و زانیاری سەبارەت بە لەباربردن پەیدا بکەیت، ئەوا بۆ بەدەستکەوتنی ئامۆژگاریی زیاتر لەسەر ژمارەی 0845 4647 تەلەفۆن بۆ NHS Direct بکە**.

دکتۆرێک بۆتی ڕوون دەکاتەوە کە ئەمجا چی ڕوو دەدات. لەباربردن لە ڕێگەی "NHS"ەوە بە خۆڕاییە و ڕێوشوێنێکی (کارێکی) سەلامەتە، بە تایبەتی ئەگەر لە سەرەتای سکپڕیەکەدا ئەنجام بدرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دکتۆرەکە باسی ئەگەری هەر مەترسییەک کە هەبێت بۆت دەکات. لەباربردن بە دەست ئافرەتەکە خۆیەتی و پێویست نیە کە هاوسەرەکەی (ئەگەر هەیبێت)، لەبارەیەوە ئاگادار بکاتەوە. هەموو زانیاریەکان دەربارەی لەباربردنەکە بە نهێنی دەهێڵدرێتەوە و دەپارێزرێت.

فەحسی سەرەتایی سەری ڕەحم سەبارەت بە نەخۆشیی سەرەتان (شێرپەنجە)
<u>(Cervical Cancer Screening)</u>

تاقیکردنەوەی سەری ڕەحم چیە؟

فەحسی سەری ڕەحم بۆ دۆزینەوەی هەر خانەیەکی سەرەتاناویە لە دەروازەی ڕەحمی ئافرەتدا. ئەم تاقیکردنەوەیە بەشێکە لە بەرنامەیەکی فەحسکردن کە لە بەریتانیا بۆ ئافرەتان دابین دەکرێت بە مەبەستی پێزانینی نیشانەکانی سەرەتانی ڕەحم هەر لە سەرەتاوە. دەتوانرێت ڕێگە لە سەرەتانی ڕەحم بگیرێت ئەگەر هەر زوو لە سەرەتاوە پێیبزانرێت. ئەم تاقیکردنەوەیە بۆ هەموو ئافرەتێکی سەرو تەمەنی 25 ساڵان دابین دەکرێت و هەر ماوەی نزیکەی سێ ساڵ جارێک دووبارە دەکرێتەوە. ئەم تاقیکردنەوەیە لە لایەن دکتۆر یان نێرسەوە لە عەیادەی GP یان لە کلینیک ئەنجام دەدرێت. دەتوانیت داوا بکەیت کە دکتۆرێک یان نێرسێکی ئافرەت (مێینە) ئەم تاقیکردنەوەیەت بۆ بکات. ئەم تاقیکردنەوەیە کارێکی زۆر تایبەت بە خۆتە و بریتیە لە وەرگرتنی نموونەیەک لە سەری ڕەحم. بەڵام ئەم تاقیکردنەوەیە زۆر گرنگە و ساڵانە ژیانی چەندین ئافرەت ڕزگار دەکات.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

ڕێگەکانی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی سەری ڕەحم بریتین لە:

- بچۆ بۆ لای دکتۆرە "GP"ەکەت
- بچۆ بۆ نزیکترین کلینیکی پلاندانانی خێزان

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

خەتەنەکردنی ئافرەت
(Female Circumcision)

خەتەنەکردنی ئافرەت چییە؟

خەتەنەکردنی ئافرەت (Female Circumcision – FC)، کە زۆربەی جاریش پێیدەگووترێت "برینی ئەندامی زاوزێی ئافرەت" (Female Genital Mutilation – FGM) ئەو زاراوەیەیە کە پێناسەی چەندین ڕێوشوێنی جیاواز دەکات کە بریتیە لە برینی ئەندامی دەرەکیی زاوزێیی ئافرەت(هەندێک جار دوورینەوەی پێکەوە).

بە شێوەیەکی گشتی، لەبەر چەند هۆیەکی جۆراوجۆر، خەتەنەکردنی ئافرەت بۆ کچانی گەنج دەکرێت، بۆ نموونە بە ناوی فەرهەنگەوە (کەلتوورەوە)، کەلەپوورەوە یان بە هۆی ئایینەوە. دەبێت تێبینی ئەوە بکرێت کە نە لە تەوراتدا/پەرتووکی پیرۆز و نە لە قورئاندا ڕێگە بەو کارە نادرێت.

خەتەنەکردنی ئافرەت لە کوێ ئەنجام دەدرێت؟

زۆربەی ئەو کچ و ژنانەی خەتەنە کراون، لە 28 وڵاتی ئەفریکایی (ئەفەریقی) دەژین، ئەگەرچی هەندێکیشیان لە ئاسیا (ئەندۆنیسیا و مالیزیا) و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (یەمەن، ئیماراتە عەرەبیە یەکگرتووەکان و میسر) دەژین. زۆربەی خەڵکانی دنیا، خەتەنەکردنی ئافرەت **ناکەن**.

گیروگرفتە تەندروستیەکانی خەتەنەکردنی ئافرەت، چین؟

خەتەنەکردنی ئافرەت کارێکە کە دەگەڕێتەوە بۆ چەندین سەدە لەمەوبەر و بە شێوەیەکی قووڵ لە ناو بناغەی کۆمەڵایەتیی ئەو کۆمەڵگایانەی کە دەیکەن، ڕەگی داکووتیوە. لە ڕاستیدا ئەم کارە لە ناو ژیانی ئەو فەرهەنگانەدا، پەسەندکراوە و بە شێوەیەکی گشتی کەس لاریی لێی نیە.

بەڵام لە ڕاستیدا، خەتەنەکردنی ئافرەت بە شێوەیەکی ترسناک پێشێلی ژمارەیەک لە مافە بنەڕەتیەکانی مرۆڤی ژنان و کچان دەکات و، دەشێت ببێتە هۆی ژمارەیەک گیروگرفتی لەش، دەروونی (سایکۆلۆجی) و تەندروستیی سێکسی. ئاستی نالەباریی گیروگرفتەکان دەگۆڕێت بە گوێرەی ڕادەی برینەکە، ئەو کەسەی کە کارەکەی ئەنجامداوە، لە چ تەمەنێکدا خەتەنەکە کراوە و لە چ بارودۆخێکدا کراوە.

گیروگرفتە تەندروستیە بڵاوەکانی ئەم کارە، چین؟

هەندێک لە گیروگرفتەکان بریتین لە:

- خوێنبەربوونێکی ئێجگار زۆر
- حەپەسان (شۆک) لە ئەنجامی خوێنبەربوون یان ئازاردا
- میزگیران
- هەوکردن (ئیلتیهابکردن)
- مردن لە ئەنجامی حەپەسان یان خوێنبەربوونێکی ئێجگار زۆردا

هەندێک لە گیروگرفتەکان لە ماوەدای دووردا بریتین لە:

- نەزۆکی
- ئازار لە کاتی سوڕی (عادەی) مانگانەدا
- ئازار لە کاتی جووتبووندا (ئەنجامدانی سێکسدا)
- هەوکردنی (ئیلتیهابی) کۆئەندامی میزکردن
- خەمۆکی (کەئابە/بێتاقەتی)
- کێشە و گرفتی پەیوەندیی سێکسی

گیروگرفتە بڵاوەکانی کە پەیوەندییان بە سکپڕی، منداڵبوون و سوڕی مانگانەی پاش منداڵبوون هەیە، چین؟

ئەگەر پێنەزانرێت، خەتەنەکردنی ئافرەت دەشێت کاریگەریی خراپیان لەسەر سکپڕی و منداڵبوون هەبێت، کە دەشێت زیانبەخش بێت لەسەر تەندروستیی خۆت و منداڵەکەت. بەڵام بە گوێرەی پلان و کاری لەبار و گونجاو، دەتوانرێت ڕێگە لە زۆربەی ئەم گیروگرفتانە بگیرێت. لەبەر ئەوە ئێجگار گرنگە کە سەبارەت بە ئەم کارە، ڕاشکاو و ڕاستگۆ بیت.

کاتێک کە مامانەکەت زانیاری و مێژووی پزیشکییت لێ وەردەگرێت، پرسیاری ئەوەت لێدەکات ئایا لە ڕابردوودا هیچ نەشتەگەرییەکت (عەمەلیاتێکت) بۆ کراوە یان نا. ئەگەر خەتەنە کراویت، ئەوا زۆر گرنگە کە بە مامانەکە بلێیت. ئەمە بواری ئەوە دەڕەخسێنێت کە مامانەکە چاودێریی پزیشکیی کاریگەر و هەروەها گونجاو لە لایەنی فەرهەنگیەوە بۆت دابین بکات و، پلانێکی چاودێری بۆ ماوەی سکپڕیەکەت و منداڵبوونەکەت، دابڕێژێت. هەروەها دەشێت کە مامانەکەت حەواڵەی خزمەتگوزاریە پێویست و گونجاوەکانت بکات بۆ چارەسەرکردنی هەر گیروگرفتێک یان بۆ پشتگیری و دڵنەوایی.

یاسا چی دەڵێت سەبارەت بە خەتەنەکردنی ئافرەت؟

لە بەریتانیا، خەتەنەکردنی ئافرەت قەدەغەیە (نایاساییە)؛ ئەمە مانای ئەوەیە ئەوەی ئەو کارە بکات، بە پێی یاسا سزا دەدرێت. کەسێک بە تاوانکار لە قەڵەم دەدرێت ئەگەر ئەو کەسە یارمەتیدەربێت، هاندەربێت، ڕێنماییکەربێت یان ئەنجامدەربێت سەبارەت بە کاری بڕینەوەی (تێکدانی) بەشێکی یان هەموو ئەندامی زاوزێی کچێک. هەروەها بە گوێرەی یاسا قەدەغەیە کە کچێک لەم وڵاتە بەریتە دەرەوە بە مەبەستی ئەوەی لە وڵاتێکی تر ئەو کارەی بۆ ئەنجام بدرێت. سزای ئەو کەسەی ئەو تاوانکاریانەی سەرەوەی بەسەردا بسەلمێت بریتیە لە هەتا ئەوپەڕی 14 ساڵ زیندانی، غەرامەی ماڵی (پارە) وە یان هەردووکیان.

بۆ بەدەستکەوتنی ئامۆژگاری یان یارمەتی سەبارەت بە خەتەنەکردنی ئافرەت، دەبێت بۆ کوێ بچم؟

کۆمەڵێک جێگە بۆ بەدەستکەوتنی ئامۆژگاری و پشتگیری هەیە.

- دەشێت مامانەکەت ڕەوانەی دکتۆرێکت بکات بۆ چاودێریی تایبەتمەند و بۆ داڕشتنی پلانێک بۆ ماوەی سکپڕیەکەت و کاتی منداڵبوونەکە.
- بچۆ بۆ لای دکتۆرە "GP"ەکەت

خزمەتگوزاریەکانی تەندروستیی منداڵان
(Children’s Health Services)

کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان
(Health Visitors)

کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان، چین؟

هەروەها **کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان** (Health Visitors) لە عەیادەی دکتۆری GP کار دەکەن. ئەوان زانیاریی تەندروستی دەربارەی چەندین بابەت پێشکەش دەکەن، بە تایبەتی لە بواری بەخێوکردنی منداڵدا. ئەوان بریتین لە نێرس کە لەگەڵ دکتۆرە "GP"یەکاندا کار دەکەن لە پێناوی دابینکردنی تەندروستیەکی باش بۆ منداڵان و خێزانەکانیان. هەروەها ئەوان ئامۆژگاری دابین دەکەن دەربارەی ئەوەی ئایا منداڵان بە شێوەیەکی ڕاست و دروست نەشونما و گەشە دەکەن یان نا. زۆربەی **سەنتەرە تەندروستیەکان** و عەیادەکانی دکتۆری GP، "**کلینیکی تەندروستیی منداڵ**"یان هەیە، کە لە لایەن "**کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان**"ەوە بەڕێوە دەبرێن. ئەگەر منداڵت هەیە، ئەوا بە شێوەیەکی ئاسایی دەتوانیت بچیت بۆ کلینیکێکی تەندروستیی منداڵ و منداڵەکەت بکێشیت (وەزن بکەیت)، وە یان لەگەڵ کارمەندێکی تەندروستیی سەرلێداندا گفتوگۆ دەربارەی هەر نیگەرانیەک بکەیت کە لەوانەبێت هەتبێت. هەروەها دەشێت کە کارمەندی تەندروستیی سەرلێدانت لەماڵەوە سەردانت بکات و پشتگیرییت بکات. بۆ دروستکردنی مەوعیدێک لەگەڵ کارمەندی تەندروستیی سەرلێدانت:

- پرسیار لە کارمەندی پرسگەی **سەنتەری تەندروستی** یان عەیادەی دکتۆری GP بکە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT’s), www.bcathealthinitiative.co.uk

نێرسی قوتابخانەکان
(School Nurses)

نێرسی قوتابخانە، چییە؟

نێرسی قوتابخانە (School Nurse) هاوکاریی دایک و باوکان و منداڵان و لاوانی تەمەنی قوتابخانە دەکات. نێرسی قوتابخانەکان، بۆ چاودێریکردنی نەشونما و گەشەکردنی منداڵان، لە قۆناغی جیاوازدا چاویان پێیان دەکەوێت. ئەگەر منداڵێکت هەیە کە خەریکە بچێتە قوتابخانەیەکی نوێ، ئەوا ئەگەری ئەوە زۆرە کە فۆرمێکت بەدەست بگات کە داوات لێدەکات ڕەزامەندیی خۆت بدەیت سەبارەت بەوەی کە منداڵەکەت لە لایەن نێرسی قوتابخانەکەوە ببینرێت. گرنگە کە ئیمزای ئەم فۆرمە بکەیت و بیگەڕێنیتەوە.

کوتاندنی منداڵان
(Children's Immunisations)

ئەو کوتاندنانەی لە بەریتانیا دابین دەکرێن، کامانەن؟

زۆر لە منداڵان، لە کاتی لە دایکبوونیاندا بۆ پاراستنیان لە نەخۆشیی سیل بواری کوتاندنیان بە دەرزی BCG بۆ دەڕەخسێنرێت. کاتێک کە منداڵەکەت تەمەنی دوو مانگە، بانگهێشت دەکرێیت کە بۆ یەکەمین دەرزیەکانی کوتاندنیان، منداڵەکەت بۆ **سەنتەری تەندروستی یان** بۆ عەیادەی دکتۆری GP، بهێنیت. ئەمە بۆ پاراستنیانە لە خەناق (diphtheria)، ئەسکەرێوت/گوزاز (tetanus)، کۆکە ڕەشە (pertussis)، ئیفلیجیی (شەلەلی) منداڵان (polio)، ئەنفلۆنزای منداڵان (Hib) و هەوکردنی مێشک (meningitis C). ئەمجا بانگهێشت دەکرێیت کە جارێکی تر سەر بدەیتەوە بۆ هەمان ئەو کوتاندنانە کاتێک کە منداڵەکە تەمەنی دەبێت بە 3 مانگ و ئەمجا 4 مانگ. کاتێک تەمەنی منداڵەکەت 13–15 مانگ دەبێت، ئەمجا بانگهێشت دەکرێت بۆ کوتاندنی MMR (سورێژە – measles، نیکاف – mumps و سورێژەی ئەڵمانی – rubella). هەر بەر لەوەی منداڵەکەت بچێتە قوتابخانە، دووبارە بانگهێشت دەکرێیتەوە بۆ بەهێزکردنی کوتاندنەکان لە دژی خەناق، ئەسکەرێوت/گوزاز، کۆکە ڕەشە، ئیفلیجیی منداڵان و MMR.

کاتێک منداڵەکەت لە قوتابخانەیە، لە نێوان تەمەنی 10–14 ساڵان، کوتاندنی "BCG"ی لە دژی سیل بۆ دابین دەکرێت. ئەمجا لە نێوان تەمەنی 13–18 ساڵاندا، کوتاندنی لە دژی خەناق، ئەسکەرێوت/گوزاز و ئیفلیجیی منداڵان بۆ دابین دەکرێت.

دەبێت چی بکەم ئەگەر منداڵەکەم تازە گەشتبێتە بەریتانیا و لەوانە بێت هەندێك لەو کوتاندنانەی لە کیس چوو بێت ؟

ئەگەر تۆ تازە هاتبیت بۆ بەریتانیا، ئەوا دەشێت هەر بە گەشتنت منداڵەکەت پێویستیی بە کوتاندن هەبێت. ئەمە بۆ ئەوەیە کە منداڵەکەت بە زووترین بگاتەوە بە ئەو کوتاندنانەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی لە بەریتانیا دەدرێت. ئەگەر تۆ تازە گەشتوویتە بەریتانیا وە

- بچیت بۆ عەیادەی دکتۆرە "GP"ەکەت و داوای مەوعیدێک لەگەڵ **نێرسی کارگێڕ** بکەیت.

چۆن بزانم کەی منداڵەکەم بۆ کوتاندنی تر لە داهاتوودا بەرم؟

بۆ هەموو ئەو کوتاندنانەی کە بەر لە دەستپێکردنی قوتابخانە بۆ منداڵەکەت دابین دەکرێت، دەبێت نامەیەکت لە ئەدرەسی ماڵەکەت بە دەست بگات کە تێیدا بانگهێشت دەکرێیت بۆ عەیادەی دکتۆرە "GP"ەکەت یان کلینیکی ناوچەکەت. ئەگەر سەبارەت بە ئەمانە نامەت بە دەست نەگەشت، تکایە عەیادەی دکتۆرەکەت یان **کارمەندانی تەندروستیی سەرلێدان** (Health Visitors) ئاگادار بکەرەوە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

Kurdish

زانیاریی زیاتر دەربارەی تەندروستیی سێکسی و HIV
(Further Information on Sexual Health and HIV)

نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە
(Sexually Transmitted Infections - STIs)

چی پێویستە بزانم دەربارەی نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە؟

ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە (STI) زۆر بڵاون و هەر 1 کەس لە 10 کەس لە کاتێکی تەمەنیدا تووشی STI دەبێت. ئەگەر تێبینی هەر شلەمەنیەکی نائاساییت کردووە کە لە ئەندامی زاوزێتەوە دێتە دەرەوە، یان هەر ئاوسانێک/سووربوونەوەیەک وە یان هەر ئازارێک، ئەوا دەتوانرێت فەحست بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت ئایا هیچ کام لەو نەخۆشیانەت هەیە کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە. هەندێک لە هەرە بڵاوترین ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە بریتین لە: کلامیدیا (Chlamydia)، گۆنۆرۆیا (Gonorrhoea)، ئاوسانی یان بالوکەی ئەندامی زاوزێ (Genital Warts) و سووربوونەوەی ئەندامی زاوزێ (Genital Herpes).

ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە، دەشێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بگوێزرێتەوە لە ڕێگەی:

- ئەنجامدانی سێکس بە ئەندامی زاوزێ یان بە کۆم
- بەرکەوتنی پێست بە پێستی ناوچەکانی دەوروبەری ئەندامی زاوزێ
- ئەنجامدانی سێکس بە دەم
- لە هەندێک حاڵەتدا لە دایکەوە بۆ منداڵەکەی لە کاتی منداڵبووندا

نیشانەکانی نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە، چین؟

جۆری جیاوازی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە هەیە و زۆر کەس هەمیشە نازانن کە یەکێک لەو نەخۆشیانەیان هەیە، چونکە دەشێت هیچ نیشانە و دەرکەوتنێکی نەبێت. بەڵام ئەگەر تۆ دوچاری هەر کام لە ئەم نیشانانەی خوارەوە بوویت، ئەوا دەتوانیت تاقیکردنەوە و فەحسیی خۆڕایت بە شێوەیەکی نهێنی لە لایەن پسپۆڕانی بواری تەندروستیی سێکسیەوە بۆ بکرێت. هەندێک لە بڵاوترین نیشانەکان دەشێت پێکهاتبێت لە:

- هاتنە دەرەوەی شلەمەنیەکی نائاسایی لە ئەندامی زاوزێی پیاو یان ئافرەت
- هەڵئاوسان یان سوربونەوە لە دەوروبەری ناوچەی ئەندامی زاوزێدا
- خوران یان نارەحەتی لە دەوروبەری ناوچەی ئەندامی زاوزێدا
- ئازار یان سووتانەوە لە کاتی میزکردندا
- ئازار لە کاتی جووتبووندا (ئەنجامدانی سێکسدا)

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە، دەتوانرێن چارەسەر بکرێن. بەڵام ئەگەر بە بێ چارەکردن وازی لێبهێنرێت، ئەوا هەندێک لەو نەخۆشیانە دەشێت ببنە هۆی کێشەی تەندروستی بۆ مەودای درێژخایەن، وەکو نەزۆکی لە پیاو و لە ژندا. تاقیکردنەوە و چارەسەریەکانی ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە دەتوانرێت لە کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی/ کلینیکەکانی GUM ئەنجام بدرێن.

تاقیکردنەوەکانی (فەحسەکانی) نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە، چین؟

تاقیکردنەوەکان لە لایەن دکتۆرێکەوە یان نێرسێکەوە ئەنجام دەدرێن و دەشێت بریتیبن لە فەحسکردنێکی لەش و فەحسکردنێکی ئەندامی زاوزێ. هەروەها هەندێک لە تاقیکردنەوەکان دەشێت پێویستی بەوەرگرتنی نموونەی خوێن، میز وە یاخود توێژاڵی پێست هەبێت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ڤایرۆسی تێکچوونی بەرگری لەشی مرۆڤ (HIV)
(Human Immunodeficiency Virus - HIV)

ئایا پێویست دەکات بیر لە HIV بکەمەوە؟

ئەگەر تۆ لە بنەڕەتدا خەڵکی یەکێک لە وڵاتەکانی نیمچە بیابانی (سەحارای) ئەفریکا یان ناوەڕاستی ئاسیایت، ئەوا لەوانەیە ئاگاداری ئەو کەسانە بوویت کە تووشی HIV بوون. لەو وڵاتانەی کە ژمارەیەکی زۆری ئەو خەڵکانەی کە تووشی "HIV"ن لێدەژی، ئەگەری ئەوە زۆرە کە تۆش دوچاری ئەو ڤایرۆسە بوویت، تەنانەت ئەگەر تەنها لەگەڵ ژمارەیەکی کەمیش لە هاوسەرەکانتدا سێکست ئەنجام دابێت.

ئەمە لەبەر ئەوەی کە HIV هیچ نیشانەیەکی نیە و، خەڵک ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی تر دەگوێزنەوە بە بێ ئەوەی بزانن. لەبەر ئەمە و لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی کە خەڵکی ئەو ناوچانەن کە ئێمە دەزانین ژمارەیەکی زۆر خەڵک تێیدا تووشی HIV بوون، ئێمە هانی خەڵکی دەدەین کە تاقیکردنەوەی (فەحسی) HIV بکەن. ئەمە بە مەبەستی ڕێگرتنە لە بڵاوبوونەوەی HIV و دابینکردنی پشتگیری بۆ ئەوانەی کە ئێستاکە تووشی HIV بوون.

چۆن HIV لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە؟

HIV بە هۆی چوار ڕێگەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە:

- لە کاتی ئەنجامدانی سێکس بە ئەندامی زاوزێ یان بە کۆم، بە بێ هیچ خۆپاراستنێک
- هاوبەشیکردنی (بەکارهێنانی) دەرزی (سرنج) لەگەڵ کەسێکی تردا
- بەرهەمەکانی خوێن، وەکو لە ڕێگەی خوێن پێدان (لەو وڵاتانەدا کە فەحسی خوێنەکان ناکرێت)
- لە دایکەوە بۆ منداڵەکەی لە ماوەی سکپڕیدا، لە کاتی منداڵبووندا یان بە هۆی پێدانی شیری مەمکی دایک بە منداڵەکە

HIV لە ڕێگەی پەیوەندی و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی ڕۆژانەوە ناگوێزرێتەوە

هەتا ئێستا چارەسەریی بۆ HIV نیە، ئەگەرچی ئێستاکە چارەسەری هەیە کە ئەگەر لە کاتی ڕاست و دروستی خۆیدا بەکاربهێنرێت ئەوا یارمەتی کەسەکە دەدات کە بۆ ماوەیەکی درێژتر بە تەندروستی بمێنێتەوە. لە بەریتانیا، ئەو کەسانەی کە چارەسەری وەردەگرن دەتوانن ژیانێکی چالاکانەی پڕ تەندروستی بەسەربەرن.

پێویست ناکات کەس بزانێت کە تاقیکردنەوەی "HIV"یت کردووە و ئەمە کاریگەریی لەسەر باری پەنابەرییت نیە.

بۆچی دەبێت تاقیکردنەوەی HIV بکەم؟

زۆر کەس هەن کە تووشی HIV بوون و نازانن کە تووشبوون. تاقیکردنەوەیەکی HIV یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بزانیت تۆ HIV پۆزەتیڤیت (واتە تووشبوویت) وە یاخود HIV نێگەتیڤیت (واتە سەلامەتیت). ئەگەر تاقیکردنەوەیەک بکەیت و نیشانی بدات کە تۆ HIV پۆزەتیڤیت، ئەوا دەتوانیت چارەسەری و پشتگیرییت بەدەست بکەوێت بۆ یارمەتیدانت لە هێشتنەوەی باری تەندروستیت بە باشی و بەدەستکەوتنی زانیاریەکانی ئێستا بۆ خۆلادان لە گواستنەوەی HIV بۆ کەسانی تر. هەتا زووتر کەسێک بزانێت کە HIV پۆزەتیڤە، زیاتر دەتوانن کۆنترۆڵی مانەوەیان بە شێوەیەکی تەندروستی بکەن و بە لەشساغی بمێننەوە.

ئەگەر خەڵکی وڵاتێکی ئاسیاییت (وەکو چین، ئەندۆنۆسیا، هیندستان) یان نیمچە بیابانی (سەحارای) ئەفریکا (وەکو زیمبابۆی، سۆماڵ، بۆتسوانا) کە خەڵکت ناسیووە تووشی HIV بوون یان بە ئایدز (AIDS) مردوون

وەیاخود

ئەگەر دەستدرێژیی سێکسیت کراوە (ئەتک/ئیغتیساب کراویت) وە یان ناچار بوویت کاری لەشفرۆشتن/سێکس/سۆزانی/قەحبەیی بکەیت بۆ ئەوەی بژیت، ئەوا باشترە کە لێکدانەوەی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی HIV بکەیت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ئێستاکە HIV حاڵەتێکی تەندروستیە کە زیاتر دەتوانرێت هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکرێت و لە بەریتانیا پشتگیریەکی زۆر لەبارەیەوە دابینکراوە، کە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەکی درێژتر بە شێوەیەکی تەندروستی و بە لەشساغی بژیت.

باشترە کە تاقیکردنەوەیەکی HIV لە کلینیکێکی تەندروستیی سێکسی بکەیت وەک لەوەی لە عەیادەی GP، چونکە ئەم کلینیکانە زیاتر تایبەتمەندن بۆ پشتگیریکردن لەو کەسانەی کە تووشی HIV بوون.

دەتوانرێت تاقیکردنەوەی HIV لە کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی (کلینیکەکانی GUM) بکرێت و بریتیە لە وەرگرتنی نموونەیەکی خوێن بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە.

ئایا دەتوانیت بە باشی بژیت ئەگەر تووشی HIV بوویت؟

ئەگەر بزانیت تۆ HIV پۆزەتیڤیت (واتە تووشبوویت) وە یان کاتێک کە لە بەریتانیا دەژیت پێبزانرێت کە تووشی HIV بوویت، چەند شتێک هەن کە دەبێت بیریان لێبکەیتەوە. لەوانە:

- چۆن تەندروستیت باشتر بکەیت یان بپارێزیت.
- چۆن دەتوانیت دڵنیایی بکەیت کە HIV بۆ کەسانی تر ناگوێزیتەوە.
- هەروەها دەشێت بتەوێت نیگەرانیەکانت لەگەڵ کەسێکی تردا کە دەبارەی HIV دەزانێت، تاووتوێ بکەیت. ئەمە دەشێت گروپێکی پشتگیری بێت، یان کارمەندێکی ئامۆژگاریی تەندروستی وە یاخود دکتۆرێک یان نێرسێک کە تایبەتمەند و پسپۆڕە لە HIVدا.

ئەگەر تۆ HIV پۆزەتیڤ بیت مانای ئەوە نیە کە تووشی ئایدز (AIDS) بوویت. دەتوانیت بە هۆی پشتگیری و چارەسەرییەوە، بۆ ماوەیەکی زۆر بە تەندروستی و بە لەشساغی بمێنیتەوە. ئاگادارکردن و چاودێریکردنی تەندروستیی گشتیت، بوارێکی چاک بۆ لەشت دەرەخسێنێت کە بەرەنگاری نەخۆشیەکە ببێتەوە. دکتۆر و نێرسی تایبەتمەند لە بواری HIV هەن کە دەتوانیت بیانبینیت و ئامۆژگاریت دەکەن و چاودێریی تەندروستیی گشتیت دەکەن.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

سێکسی (جووتبوونی) سەلامەت
(Safer Sex)

سێکسی سەلامەت، چییە؟

سێکسی سەلامەت (یان سێکسی سەلامەتتر) مانای کەمکردنەوەی تووشبوونە بە HIV و ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە (STIs). لە بەریتانیا، هانی بەکارهێنانی کۆندۆم دەدرێت و پێشنیاری دەکرێت کاتێک کە هاوسەرێکی (هاوڕێیەکی) نوێی سێکست دەبێت یان هاوسەرێک کە سەبارەت بە ڕابردووی تەندروستیی سێکسیی هیچ نازانیت.

کاری کۆندۆم، چییە؟

بەکارهێنانی کۆندۆم چاکترین و کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ کەمکردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە HIV و زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە. بەکارهێنانی بە شێوەیەکی ڕاست و دروست و ئەگەر لەگەڵ شلەمەنیەکی چەورکەری لە ئاو وەرگیراو (water-based lubricant) بەکاربهێنرێت، ئەوا ئاستێکی چاکی خۆپاراستن بۆ خۆت و هاوسەرەکەت دابین دەکات. کۆندۆم دەبێت بە شێوەیەکی ڕاست و دروست بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی بتوانێت ڕێگربێت لە گواستنەوەی HIV و زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە. بە مەبەستی دابینکردنی خۆپاراستن، کۆندۆم دەبێت بەکاربهێنرێت بۆ هەموو جۆرەکانی سێکس لە ڕێگەی ئەندامی زاوزێ، کۆم وە یان بە دەم.

دەبێت کۆندۆم چۆن بەکاربهێنیت؟

ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاست و دروست کۆندۆم بەکارنەهێنیت، ئەوا دەشێت لە کاتی جووتبوونەکەدا (ئەنجامدانی سێکسەکەدا) بدڕێت و نەتپارێزێت لە دژی HIV و ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە. بۆ ئەوەی کۆندۆم بەکاریهێنیت، پێویستە کە:

- کۆندۆمەکە لە پاکەتەکەی دەربهێنیت کاتێک کە کێر (ئەندامی زاوزێی پیاو) بە تەواوەتی هەستاوە (وریابە نینۆکی تیژ یان خشڵ و زێڕ لە کۆندۆمەکە گیر نەبێت و بیدڕێت چونکە لەو حاڵەتەدا کۆندۆمەکە چیتر خۆپاراستن دابین ناکات)
- کۆندۆمەکە بخەرە سەر کۆتایی کێرە هەستاوەکە
- پەنجە بنێ بە کۆتایی سەری کۆندۆمەکەدا بۆ ئەوەی هەواکەی ناوی بچێتە دەرەوە
- ئەمجا کۆندۆمەکە بە کێرەکەدا بکە و هەتا کۆتاییەکەی بیبە
- ڕشتنی شلەمەنیەکی چەورکەری لە ئاو وەرگیراو بەسەر کۆندۆمەکەدا بەر لە ئەوەی کێرەکە بخرێتە ناو ئەندامی زاوزێ یان کۆمی هاوسەرەکەت
- پاش ڕەحەتبوون (هاتنەدەرەوەی شەوەت/سپێرم)، کێرەکە دەربهێنە و بە توندی بەشی سەرەوەی کۆندۆمەکە بگرە
- گرێیەکی لێبدە و فڕێی بدە ناو تەنەکەیەکی/بەرمیلێکی زبڵەوە.

شلەمەنی چەورکەری لە ئاو وەرگیراو بریتیە لە شلەمەنیەکی تایبەتی کە دەتوانرێت لە کاتی سێکسدا بەکار بهێنرێت. دەشێت مادەی چەورکەر بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی دڵنیایی بکرێت کە سێکسەکە بە وشکی نابێت کە ببێتە هۆی دڕانی کۆندۆمەکە. بۆ نموونە مادەی چەورکەری KY jelly مادەیەکی سەلامەتە کە بەکاربهێنرێت. بەڵام هەر مادەیەک ڕۆنی تێدابێت دەبێتە هۆی ڕزانی کۆندۆمەکە و لە کاتی جووتبوونەکەدا دەدڕێت. دەبێت تەنها یەک کۆندۆم بۆ سێکس بەکاربهێنرێت و بۆ هەر جارێک کە سێکس دەکەیت دەبێت کۆندۆمێکی نوێ بەکاربهێنرێت. کۆندۆم دەبێت لە شوێنێکی فێنکی وشکدا هەڵبگیرێت و دەبێت بەرواری (تەئریخی) بەسەرچوونی لەسەر پاکەتەکەی نووسرابێت. دەبێت تەنها ئەو کۆندۆمانە بەکاربهێنیت کە بەرواری بەسەرچوونی تەواو نەبووە.

هەروەها کۆندۆمی ئافرەتیش هەیە، کە بەر لە ئەنجامدانی سێکسەکە ئافرەتەکە دەتوانێت بیخاتە ناوەوە و دەتوانرێت لە جیاتی کۆندۆمی پیاو بەکاربهێنرێت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

لە کوێ دەتوانم کۆندۆمم بەدەست بکەوێت؟

دەتوانیت کۆندۆمی خۆڕایی لە ئەم شوێنانە وەربگریت:

- کلینیکەکانی پلاندانانی خێزان
- کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی
- هەروەها دەتوانیت کۆندۆم لە سوپەمارکێت و دەرمانخانەکان بکڕیت

یاسا و پەیوەندیی سێکسی

یاسا چی دەڵێت سەبارەت بە پەیوەندیی سێکسی؟

- لە بەریتانیا، یاسا دەڵێت تۆ دەبێت تەمەنت لە 16 ساڵ زیاتر بێت بۆ ئەوەی مافی ئەنجامدانی سێکست لەگەڵ پیاوێک یان ئافرەتێکدا هەبێت.
- هەردوو کەسەکە دەبێت ڕەزامەندبن لەسەر ئەنجامدانی سێکس (جووتبوونەکە).
- مافی ئافرەت و پیاو وەکو یەکە سەبارەت بە هەڵبژاردنی ئەو کەسەی کە دەیانەوێت سێکسی لەگەڵدا ئەنجام بدەن و جۆری ئەو سێکسەی کە دەیانەوێت.
- هەر کەسێک مافی ئەوەی هەیە کە هەر کاتێک بیەوێت کاری جوتبوونەکە (سێکسەکە) ڕابگرێت (ڕابوەستێنێت).
- هەر کەسێک مافی خۆیەتی کە ڕازی نەبێت سێکس بکات و بڵێ نەخێر و دەبێت ڕێز لە ئەو مافەی بگیرێت.
- لە بەریتانیا، بە تاوان لە قەڵەم نادرێت ئەگەر کەسێک "گەی" بێت *(واتە پیاو کە ئارەزووی سێکسی لەگەڵ هاوتوخمی خۆیدا (واتە لەگەڵ پیاوێکی تردا) هەیە)*، یان "لێزبیان" بێت *(واتە ئافرەت کە ئارەزووی سێکسی لەگەڵ هاوتوخمی خۆیدا (واتە لەگەڵ ئافرەتێکی تردا) هەیە)*، یان "بایۆسێکچوەڵ" بێت *(واتە پیاو یان ئافرەت کە ئارەزووی سێکسی لەگەڵ هاوتوخمی خۆی و توخمی بەرامبەریشدا (واتە لەگەڵ پیاو و ئافرەتدا) هەیە)*، یان "ترانسجێندەر" بێت *(واتە پیاو یان ئافرەت کە توخمی خۆیان بۆ توخمی بەرامبەر گۆڕیوە)*.
- گروپی پشتگیری و باڕ (مەیخانە) و شوێنی تر هەیە کە کەسانی "گەی"، "لێزبیان"، "بایۆسێکچوەڵ" و "ترانسجێندەر" دەتوانن بە شێوەیەکی سەلامەت تێیدا چاویان بە یەکتر بکەوێت.

بازرگانی سێکس (سۆزانی/قەحبەیی/لەشفرۆشتن)

چ پشتگیرییەکم بۆ دابین دەکرێت ئەگەر من لە کاری سێکسدا تێوەگلابم؟

ئەگەر تۆ ناچار بوویت کاری لەشفرۆشتن (کە بە گشتی پێی دەگووترێت سۆزانی/قەحبەیی) بکەیت بۆ ئەوەی بژیت، وە یان لە ڕابردوودا یان لە ئێستادا ناچارکرابیت کە بیکەیت، ئەوا دەشێت هەست بکەیت پێویستیت بە هەندێک پشتگیری هەیە، کە دەشێت:

- بۆ ئەوەبێت تاقیکردنەوە ئەنجام بدەیت سەبارەت بە HIV یان ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە (STIs)
- بۆ ئەوەبێت ڕازی دڵی خۆت لە لای کەسێک دەربارەی ئەو ئەزموونەی (تەجروبەیەی) ژیانت بکەیتەوە
- بۆ ئەوەبێت کۆندۆمت بەدەست بکەوێت بۆ خۆپاراستن لە HIV و ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە
- بۆ ئەوەبێت زانیاریت بەدەست بکەوێت دەربارەی بێنەفێتەکان یان کۆمەکەماڵیەکانی تر
- بۆ ئەوەبێت خزمەتگوزاریەکانی ترت بەدەست بکەوێت لە ڕێگەی پشتگیریی داکۆکیکەرێک
- بۆ ئەوەبێت زانیاریت بەدەست بکەوێت دەربارەی چۆنیەتی مانەوە بە سەلامەتی کاتێک ئەو کارە دەکەیت و ئاگادارکردنەوەی پۆلیس دەربارەی دەستدرێژیکردنێک لەسەرت.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی
(Sexual Health Clinics)

کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی، چین؟
(هەروەها پێشیان دەگووترێت دەرمانی کۆئەندامی زاوزێ – میزکردن G.U.M)

ئەمە ئەو کلینیکانەن (عەیادانەن) کە ئەو دکتۆر و نێرسانەی تێدایە کە بە تایبەتی ڕاهێنانیان پێکراوە بۆ فەحسکردن، دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی HIV و ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە (STIs). ئەگەر نیگەرانیت کە دەشێت مەترسیی تووشبوونی HIV یان STI لەسەرە، ئەوا لەم کلینیکانە دەتوانرێت تاقیکردنەوەت بۆ بکرێت و چارەسەرییت بۆ دابین بکرێت. ئەم خزمەتگوزاریە نهێنیە و بە خۆڕاییە. هەروەها دەتوانیت ئامۆژگاری و زانیارییت بەدەست بکەوێت دەربارەی ڕێگرتن لە سکپڕبوون، ڕێگرتنی ئیمێرژنسی لە سکپڕبوون، کۆندۆم و HIV. بە شێوەیەکی گشتی ئەم کلینیکانە دەکەونە نەخۆشخانەکانەوە و دەشێت ببیستی کە هەروەها پێشیان دەگووترێت کلینیکەکانی STD (کلینیکەکانی نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە)، کلینیکەکانی GUM، وە یاخود کلینیکە تایبەتیەکان.

چۆن ئەم کلینیکەت بەدەست دەکەوێت؟

چوون بۆ زۆربەی ئەم کلینیکانە بە پێی سیستەمی مەوعید دروستکردنە. دکتۆری ئافرەت و دکتۆری پیاو لەم کلینیکانە کار دەکەن. ئەگەر بە تایبەتی دەتەوێت دکتۆرێکی پیاو یان ئافرەت ببینیت، ئەوا لە کاتی مەوعید دروستکردنەکەدا پێیان بڵێ. سەعاتەکانی دەوامی کلینیکەکان لە ڕۆژانی دووشەممە هەتا هەینی لە دانەیەکەوە بۆ دانەیەکی تر جیاوازە. ئەم کلینیکانە لە ڕۆژانی پشووی ڕەسمیدا داخراون.

دەتوانرێت نەخۆش ببینرێت بە بێ ئەوەی کە لە ڕێگەی دکتۆری "GP"ەوە حەواڵە کرابێت و، زۆربەی خەڵک بەو ڕێگەیە دێن بۆ ئەم کلینیکانە. پێویست ناکات بە هیچ کەسێکی تر بڵێن کە دەچن بۆ ئەم کلینیکانە و کلینیکەکان بە دکتۆری GPی نەخۆشەکە و بە هاوسەرەکەی ناڵێن کە ئەو هاتووە بۆ ئێرە. بەڵام ئەگەر بۆ دروستکردنی مەوعیدێک لەگەڵ ئەم کلینیکانەدا پێویستیت بە یارمەتی هەبێت، ئەوا دکتۆری "GP"یت دەتوانێت بۆ دروستکردنی مەوعیدێک یارمەتیت بدات.

پێش ئەوەی بچیت

ئەگەر پێشتر نەچوویت بۆ کلینیکەکە، دەشێت یارمەتیدەر بێت ئەگەر زانیاریت هەبێت دەربارەی ئەوەی چی ڕوو دەدات کاتێک کە دەچیت. هەندێک شت دەشێت لە کلینیکێکەوە بۆ دانەیەکی تر جیاواز بێت، بەڵام ئەمە نیمچە زانیاریەکی گشتیت پێدەدات.

ئەو شتانەی دەبێت بیانزانیت

- ئەگەر دکتۆرەکە پیاو بێت، ئەوا بە درێژایی کاتی فەحسکردنی ئافرەتەکە، نێرسێکی ئافرەتیش لەگەڵ دکتۆرەکە ئامادە دەبێت
- هاتنەکەت بە نهێنی دەپارێزرێت
- بە 2 سەعات بەر لە کاتی مەوعیدەکەت، **میز مەکە** (میزەڵانت بەتاڵ مەکەرەوە)
- هەر دەرمانێک کە ئێستاکە دەیخۆیت یان بەکاری دەهێنیت لەگەڵ خۆت بۆ مەوعیدەکەی بەرە، وە یان ناوەکانیان بنووسە
- بە لایەنی کەمەوە 2 سەعات بۆ مەوعیدی یەکەمت دابنێ (تەرخان بکە)
- ناوت، بەرواری لە دایکبوونت (مەوالیدت)، ئەدرەست و ژمارە تەلەفۆنت لەسەر کاغەزێک بنووسە. هەروەها ناو و ئەدرەسی دکتۆرە "GP"ەکەت بنووسە چونکە لە هەموو مەوعیدێکدا پرسیاری ئەم زانیاریانەت لێدەکرێت

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

- ئەگەر دەفتەرچەی شینت کە زانیاریەکانتی تێدا تۆمار کراوە هەیە، لەگەڵ خۆت بیبە
- بلیتی پاسەکەت فڕێ مەدە و لەوێ داوای پارەی هاتوچۆکەت بکەرەوە.

ئایا کاتی پێویستت بۆ مەوعیدەکەت تەرخان کردووە؟

لەوانەیە بۆ ئەوەی دکتۆرێک ببینیت و هەتا تاقیکردنەوەکانت بۆ دەکرێت و ئەنجامەکان وەردەگریت و چارەسەریت بۆ دەکرێت و قسە لەگەڵ کارمەندێکی ئامۆژگاریکەری تەندروستیدا دەکەیت، دوو سەعات بخایەنێت.

کێ دەزانێت کە من سەردانی کلینیکەکەم کردووە؟

هەموو زانیاریەکان بە نهێنی دەپارێزرێن. تەنها لە حاڵەتێکدا ئەگەر لە بنەڕەتدا خۆت لە لایەن دکتۆرە "GP"ەکەتەوە بۆ کلینیکەکە نێردرابیت، ئەوا بۆ ئەوەی کلینیکەکە نامە بۆ دکتۆرە "GP"ەکەت بنووسێتەوە، لە پێشدا داوای مۆڵەت و ڕەزامەندی خۆت دەکەن. ئەگینا زانیاریەکان بۆ هیچ شوێنێکی تر نانێردرێن.

کلینیکەکانی تەندروستیی سێکسی چی دەتوانن بۆ تۆ بکەن؟

لە کلینیکەکان دەتوانیت بە خۆڕایی ئەمانەت بەدەست بکەوێت:

- زانیاری و ئامۆژگاری دەربارەی بوونی ژیانێکی سێکسیی پڕ تەندروستی
- تاقیکردنەوە و چارەسەری بۆ ئەو نەخۆشیانەی لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە
- گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسێکدا دەربارەی هەر شتێک سەبارەت بە تەندروستیی سێکسیت
- دەرزیی کوتان لە دژی هیپەتایتەس A و B (نەخۆشیی جگەر)
- تاقیکردنەوەکانی HIV – و ئامۆژگاری لەبارەیەوە بەر لە دەرزلێدانەکە و پاش دەرزی لێدانەکە
- فەحسی گشتیی تەندروستیی سێکسی
- کۆندۆم و شلەمەنی چەورکەری لە ئاو وەرگیراو (water-based lubricant)
- دەرمان و شتومەکی ڕێگرتنی ئیمێرژنسی لە سکپڕبوون
- تاقیکردنەوەکانی سکپڕی

تۆ و کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی

زۆربەی کلینیکەکان، کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی (Health Adviser یان Counsellor)ی هەیە. ئەوان لە چەندین بواری جیاوازی کێشەکاندا، شارەزان. دەتوانیت لەگەڵیاندا گفتوگۆ بکەیت دەربارەی:

- ئەو نەخۆشیانەی کە لە ڕێگەی سێکسەوە (جووتبوونەوە) دەگوێزرێنەوە (STIs)
- ئەتککردن (ئیغتیساب) و دەستدرێژیی سێکسی (لەم دواییانەدا یان لە ڕابردوودا)، یاخود توندوتیژی لە پەیوەندیی هاوسەریدا
- تاقیکردنەوەکانی HIV
- نەمانی ئارەزووی سێکس یان کێشەی هەستانی ئەندامی زاوزێ
- ئەو پەیوەندیانەی کە یەکێکتان تووشی HIV بووە و ئەوی تریان نەء
- ژیان لەگەڵ نەخۆشیی HIV
- جۆرە جیاوەزەکانی بواری چارەسەرکردنی HIV یان کێشەی وەرگرتنی چارەسەریەکان
- ئەو شتانەی کە لەبارەیەوە نیگەرانیت دەربارەی ژیانی سێکسی یان پەیوەندیی هاوسەری
- ڕێگەکانی چۆنیەتی ئاگادارکردنەوەی هاوسەرەکەت کە دەشێت تووشی نەخۆشییەک بووبێت و پێویستی بە فەحسکردن هەیە
- نیگەرانی دەربارەی هاتن بۆ کلینیکەکە، نامەناردن و تەلەفۆنکردن بۆ یان لە کلینیکەکەوە و مەسەلەی هاتوچۆکردن و نهێنی پاراستن

چاوپێکەوتنی کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی

باشترە کە داوای مەوعیدێک بکەیت. ئەگەر بە لاتەوە گرنگ نیە چاوەڕوان بکەیت، ئەوا دەتوانیت داوا بکەیت کە بە بێ مەوعید چاوت بە کەسێک بکەوێت. دەتوانیت بە تەلەفۆن گفتوگۆ لەگەڵ کارمەندێکی ئامۆژگاریکەری تەندروستی بکەیت. کارمەندانی ئامۆژگاریکەری تەندروستی دەتوانن ئەو جووتە هاوسەرانە (کەپلانە) ببینین کە دەیانەوێت پێکەوە گفتوگۆ لەسەر مەسەلەکان بکەن. وە یاخود ئەگەر بتەوێت دەتوانیت بە مەبەستی یارمەتیدانت، هاورێیەکت لەگەڵ خۆت بهێنیت. بەڵام بەر لە ئەوەی کە هەردووکتان بە یەکەوە ببینێت، کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی بە کورتی بە تەنها چاوی بە تۆ دەکەوێت.

ئەگەر کلینیکەکە بۆی دەربکەوێت کە تۆ تووشی نەخۆشیەک بوویت، ئەوا دەشێت داوات لێبکەن کە چاوت بە کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی بکەوێت. ئەمە بۆ ئەوەیە کە بۆتی ڕوون بکەنەوە نەخۆشیەکە چیە و چۆن چارەسەر دەکرێت. هەروەها دەتوانیت گفتوگۆ بکەیت دەربارەی چۆنیەتی تووشبوونت و چۆن خۆت بپارێزیت بۆ ئەوەی جارێکی تر تووشی نەبیتەوە و، هەروەها ئەمە چ کاریگەریەکی لەسەر ئەو کەسانەی تر هەیە کە تۆ سێکسیان لەگەڵدا دەکەیت. قسەت لەگەڵ دەکرێت دەربارەی ڕێگەکانی ئاگادارکردنەوەی هاوسەرەکەت کەوا پێویستیی بە فەحسکردن هەیە.

زانیاریە شەخسیەکانت

هەر جارێک کە سەردانی کلینیکەکان دەکەیت، دەبێت هەر هەمان ناو و ئەدرەس و بەرواری لە دایکبوون بدەیت. ئەگەر هەر زانیاریەکت گۆڕانی بەسەردا هات، بۆ نموونە ئەدرەسەکەت، ئەوا کارمەندی پرسگەکە ئاگادار بکەرەوە.

چاوپێکەوتنی دکتۆر

کاتێک کە چاوت بە دکتۆرەکە دەکەوێت، ئەمانە ئەو جۆرە پرسیارانەن کە دەشێت لێتی بکات:

- دوا جار کەی بووە کە سێکست کردووە؟
- ئایا لەگەڵ پیاودا بووە یان لەگەڵ ئافرەتدا، وە یان لەگەڵ زیاتر لە یەک کەس بووە؟
- ئایا ئەتک (ئیغتیساب) کراویت یان دەستدرێژیی سێکسیت لێکراوە؟
- ئەگەر لەو باوەڕەدایت تووشی نەخۆشییەک بوویت، ئەو نیشانانەی هەتبوون کامانەن و یەکەم جار کەی هەستت پێکردووە؟
- ئێستاکە کام دەرمانانە دەخۆیت یان بەکار دەهێنیت؟
- ئایا پێشتر هیچ کام لەو نەخۆشیانەت هەبووە کە لە ڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە؟
- ئایا بە شێوەیەکی گشتی هیچ کێشەیەکی تەندروستیت هەیە؟

فەحسکردنت

دکتۆرەکە (دەشێت پیاو بێت یان ئافرەت) داوات لێدەکات کە جلەکانت دابکەنیت بۆ ئەوەی بگەڕێت بە دوای نیشانەکانی نەخۆشیدا. دەشێت دکتۆرەکە دەست بدات لە گلاندەکانی مل و بەشی سەرەوەی ڕان لای میزەڵانەوە بۆ ئەوەی بزانێت ئایا ئاوساون یان نا. ئەمجا دکتۆرەکە پێت دەڵێت کام تاقیکردنەوانەت (فەحسانەت) دەبێت بۆ بکرێت. ئەمجا دکتۆرەکە یان نێرسێک تاقیکردنەوەکانت بۆ دەکات و بۆتی ڕوون دەکاتەوە کە هەر یەکەیان بۆچیە. ئەگەر تۆ ئافرەتیت و دکتۆرەکە پیاو بێت، ئەوا بە درێژایی کاتەکە نێرسێکی ئافرەت لە ژوورەکەدا لەگەڵتاندا دەبێت.

تاقیکردنەوەکان

هەر کەسێک بچێت بۆ کلینیکەکە، دەتوانرێت کۆمەڵێک تاقیکردنەوەی بۆ بکرێت. تاقیکردنەکان لە ڕێگەی تاقیکردنەوەکانی خوێن، تاقیکردنەوەکانی میز یان وەرگرتنی توێژاڵێک لە ئەندامی زاوزێی پیاو و ئافرەت یان کۆم، دەکرێت. **مەرج نیە هەموو ئەو تاقیکردنەوانەت بۆ بکرێت. ئەگەر سەبارەت بە هەر کام لەوانە دڵنیا نیت یان پێتخۆش نیە، لەبارەیەوە گفتوگۆ لەگەڵ دکتۆرەکە یان نێرسەکە وە یاخود کارمەندی ئامۆژگاریکەری تەندروستی بکە.**

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk

ئەنجامەكان

بەر لە ئەوەی کە کلینیکەکە بەجێبهێڵێت، سەبارەت بە چۆنیەتی وەرگرتنەوەی ئەنجامەکان قسەت لەگەڵ دەکرێت.

چارەسەریەكان / دەرمانەكان

زۆر گرنگە کە دەرمانەکانە بە تەواوەتی بە ئەو جۆرە بەکاربهێنیت کە لە کلینیکەکە پێتی ڕادەگەیەنن. **ئێجگار گرنگە کە سەرجەم دەرمانەکانت بەکاربهێنیت و تەواو بکەیت، تەنانەت ئەگەر نیشانەی نەخۆشیەکەشت نەمابن.**

بە کەسانی تر بڵێیت لەبارەیەوە

لەبەر ئەوەی تووشی نەخۆشی بوویت، دەشێت کلینیکەکە پێشنیاری ئەوە بکات کە پەیوەندی بەو کەسانەی ترەوە کە سێکست لەگەڵ کردوون، بکەیت. دەربارەی ئەمە لە کلینیکەکەدا گفتوگۆت لەگەڵ دەکەن.

نهێنی پاراستن

بە پێی یاسا، کلینیکەکە هەر زانیاریەکی دەربارەی تۆ هەبێت، دەبێت بە نهێنی بیپارێزێت. تۆمارە پزیشکیەکان و ئەنجامی تاقیکردنەوەکانت دەبێت لە ناو کلینیکەکەی تەندروستیی سێکسیدا بمێنێتەوە و بە بێ مۆڵەت و ڕەزامەندی خۆت نەچێت بۆ هیچ بەشێکی تری نەخۆشخانەکە.

Produced in Leeds in 2004 by Yorkshire MESMAC, Black Health Initiative, Health Access Team, NHS Sexual Health & Substance Use Team (Leeds PCT's), www.bcathealthinitiative.co.uk