NHS

North Central London
Integrated Care System

ابقَ سالمًا هذا الشتاء

المعلومات والخدمات لسكان بارنيت، وكامدن، وإنفيلد، وهارينجي وإيزلينجتون

شتاء 2022-2023

اتصل بخدمات NHS على 111 للاحتياجات الطبية الطارئة

إذا كنت تتعرض لحاجة طبية طارئة وليست مهددة للحياة، أو لم تكن متأكدًا مما ينبغي فعله، فزُر 111.nhs.uk أو اتصل بالرقم **111** مجانًا من هاتفك المحمول أو الخط الأرضي.

إن رقم 111 للخدمات الصحية الوطنية (NHS) متاح دائمًا، ويمكنك الحصول على الخدمات التالية من خلاله اعتمادًا على الموقف:

- النصيحة بشأن أي الخدمات المحلية يمكنها تقديم المساعدة إليك
- توصيلك بممرض، أو طبيب أسنان الطوارئ، أو صيدلي، أو ممارس عام
- حجز موعد لكشف شخصي إذا ما اقتضت الحاجة
- توفير موعد وصول إليك إذا ما احتجت إلى التوجه إلى قسم الحوادث والطوارئ، أو مركز العلاج الطارئ، أو مركز عام
- شرح كيفية الحصول على أي دواء تحتاج إليه
- تقديم نصائح العناية الشخصية.

طرق أخرى للاتصال برقم NHS 111:

- البديل النصي: اتصل بالرقم **18001 111**
- لغة الإشارة البريطانية: استخدم signvideo.co.uk/nhs111
- المساعدة بلغات أخرى: اتصل بالرقم **111** واطلب مترجمًا فوريًا.

بالنسبة إلى الإصابات أو الأمراض المهددة للحياة، توجه مباشرة إلى قسم الحوادث والطوارئ أو اتصل بالرقم **999**. يمكن لمستخدمي البديل النصي الاتصال بالرقم **18000** للوصول إلى رقم **999**.

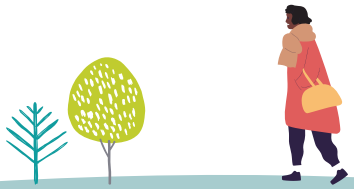
الصيدليات: المساعدة قريبة منك

الصيادلة هم أخصائيون في الصحة حاصلون على تدريب كبير، ويمكنهم تقديم النصائح الطبية وتوفير الأدوية المتاحة دون وصفات طبية لمجموعة من الأمراض البسيطة. وإذا كانت الأعراض تشير إلى أمر خطير، فسيخبرك الصيادلة ما إذا كنت تحتاج إلى زيارة ممارس عام، أو ممرض، أو أخصائي طبي آخر.

تظل الكثير من الصيدليات مفتوحة حتى وقت متأخر وفي العطلات الأسبوعية. ولا تحتاج إلى موعد لزيارتها، كما أن معظم الصيدليات فيها غرفة استشارة صغيرة حيث يمكنك التحدث دون أن يسمعك أحد. ابحث عن أقرب صيدلية لك واعرف ساعات عملها من خلال الرابط التالي nhs.uk/find-a-pharmacy

إذا كنت تعيش في كامدن أو هارينجي أو إيزلينجتون، فقد تحصل على مساعدة بشأن تكلفة بعض الأدوية المتاحة دون وصفة طبية من خلال برنامج Self-Care Pharmacy First.

تفضل بزيارة nclhealthandcare.org.uk/self-care للتعرف على المزيد من التفاصيل.



خدمات الممارس العام متوفرة في المساء والعطلات الأسبوعية

يمكن لعيادة الممارس العام مساعدتك فيما يقلقك صحيًا سواء بدنيًا أو عقليًا، كما يمكن من خلالها إحالتك إلى مستشفى أو أي خدمة طبية أخرى إذا ما كنت بحاجة إلى الرعاية المتخصصة أو العاجلة.

لحجز موعد، اتصل بالعيادة أو زرها. كما يمكنك الحجز عن طريق تسجيل الدخول في حسابك لدى NHS عبر تطبيق NHS أو **موقع NHS الإلكتروني**. يمكنك عادةً كذلك الاتصال بالممارس العام باستخدام نموذج آمن وسري عبر الإنترنت على موقع العيادة، لإخباره بالأعراض، أو طرح سؤال، أو متابعة أي شيء.

قد تُحدد المواعيد مع ممارس عام أو ممرض أو أخصائي رعاية صحية آخر، ويتم إجراؤها وجهًا لوجه أو عبر الهاتف أو عبر الإنترنت - كل هذا حسب احتياجاتك.

تتوفر المواعيد المسائية والمواعيد في العطلة الأسبوعية في منطقتك المحلية. وللحجز، اتصل بعيادة الممارس العام الخاص بك خلال ساعات العمل العادية.

سيساعدك التسجيل لدى ممارس عام على الحصول على الرعاية المناسبة عندما تحتاجها. يمكن لأي شخص في إنجلترا التسجيل وتلقي الرعاية - أنت لست بحاجة إلى إثبات العنوان، أو حالة الهجرة، أو الهوية، أو رقم NHS. اتصل بعيادة الممارس العام المحلية أو تفضل بزيارة **nhs.uk/nhs-services/gps** للحصول على التفاصيل.

مركزا NHS العموميان

هناك مركزًا NHS عامان في بارنيت حيث يمكنك الحصول على المساعدة في حالات الإصابات أو الأمراض الطارئة، ولكن غير المهددة للحياة. ولا تحتاج إلى موعد لزيارتهما، ولكن بعضها متاح به الحجز المسبق عبر رقم NHS **111**.

- مركز Edgware NHS Walk in Centre، مستشفى Edgware Community Hospital، Burnt Oak، Broadway، HA8 0AD، **020 8732 6459** (مفتوح كل يوم من الساعة 8 ص إلى 6 م).
- مركز Finchley NHS Walk in Centre، مستشفى Finchley Memorial Hospital، Granville Road، N12 0JE، **020 8349 7470** (مفتوح كل يوم من الساعة 8ص إلى 6م).

تفضل بزيارة **clch.nhs.uk/services/walk-in-centres** للمزيد من المعلومات.

مراكز NHS للعلاج الطارئ

يمكن لمركز علاج الطوارئ في مستشفى NHS Chase Farm Hospital (الطابق الأرضي، The Ridgeway Enfield، EN2 8JL، **020 8375 1010**) أن يساعدك في الإصابات والأمراض الطارئة، ولكن غير المهددة للحياة، يوميًا من الساعة 8 ص إلى 8:30 م (يتم الحجز لآخر مريض في الساعة 7:30 م). لا تحتاج إلى موعد لزيارتها، ولكن بعضها متاح به الحجز المسبق عبر رقم NHS 111.
ربما تتغير ساعات العمل في أوائل عام 2023 – زر **royalfree.nhs.uk** للاطلاع على المستجدات.

تفضل بزيارة **nhs.uk/service-search** للاطلاع على تفاصيل خدمات الرعاية الطارئة الأخرى في شمال وسط لندن.

دعم الصحة النفسية

اتصل بالممارس العام الخاص بك إذا كنت أنت أو أحدٌ ترعاه بحاجة إلى دعم في جانب الصحة النفسية. يمكنك كذلك زيارة:

- **good-thinking.uk** للمعلومات والنصائح المعتمَدة من هيئة NHS عبر لندن
- **samaritans.org** أو اتصل بالرقم **116 123** في أي وقت في الصباح أو المساء إذا ما راودتك أفكار انتحارية.

سكان بارنيت

يمكنك كذلك زيارة:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk** أو الاتصال بالرقم **020 8702 5309** مجانًا للحصول على المساعدة في المشكلات الشائعة من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب والأرق، وبسرية تامة
- **barnet.gov.uk/mental-health** للحصول على معلومات بشأن الخدمات المحلية والدعم.

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في أزمة صحة نفسية أو حالة نفسية طارئة، فاتصل بخط المساعدة في الأزمات على الرقم **0800 151 0023** للتحدث إلى أخصائي مؤهل. خط المساعدة هذا متاح دائمًا ويخدم كلا من البالغين، والأطفال، والشباب.

سكان كامدن

يمكنك كذلك زيارة:

- **icope.nhs.uk** أو الاتصال بالرقم **020 3317 6670** مجانًا للحصول على المساعدة في المشكلات الشائعة من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب والأرق، وبسرية تامة
- **mentalhealthcamden.co.uk** للحصول على المعلومات بشأن الخدمات في كامدن
- مأوى Camden Crisis Sanctuary (52-50 Hampstead Road، NW1 2PY) للدعم من الساعة 5 إلى الساعة 11م، طوال أيام العام (**hestia.org/camden-crisis-sanctuary**) أو اتصل برقم **07825 165 464**).

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في أزمة صحية نفسية أو حالة نفسية طارئة، فيمكنك التحدث إلى أحد الأخصائيين المؤهلين والحصول على المشورة بشأن الخدمات باستخدام خطوط المساعدة في الأزمات التي تكون متاحة دائمًا:

- الأطفال والشباب (تحت سن 18 عامًا): **0800 151 0023**
- البالغون (أكبر من 18 عامًا): **0800 917 3333**.

سكان إنفيلد

يمكنك كذلك زيارة:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk** أو الاتصال بالرقم **020 8342 3012** مجانًا للحصول على المساعدة في المشكلات الشائعة من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب والأرق، وبسرية تامة
- **mindeb.org.uk** للحصول على معلومات بشأن الخدمات المحلية والدعم.

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في أزمة صحة نفسية أو حالة نفسية طارئة، فاتصل بخطنا للمساعدة في الأزمات على الرقم **0800 151 0023** للتحدث إلى أخصائي مؤهل. خط المساعدة هذا متاح دائمًا، ويخدم البالغين، والأطفال، والشباب.

سكان هارينجي

يمكنك كذلك زيارة:

- **lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey** أو الاتصال بالرقم **020 3074 2280** مجانًا للحصول على المساعدة في المشكلات الشائعة من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب والأرق، وبسرية تامة
- **haringey.gov.uk/mental-health** للحصول على معلومات بشأن الخدمات المحلية

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في أزمة صحة نفسية، فاتصل بخطنا للمساعدة في الأزمات على الرقم **0800 151 0023** للتحدث إلى أخصائي مؤهل. خط المساعدة هذا متاح دائمًا، ويخدم البالغين، والأطفال، والشباب.

سكان إيزلينجتون

يمكنك كذلك زيارة:

- **icope.nhs.uk** أو الاتصال بالرقم **020 3317 7252** مجانًا للحصول على المساعدة في المشكلات النفسية الشائعة من قبيل التوتر والقلق والاكتئاب والأرق، وبسرية تامة
- **islington.gov.uk/mentalhealth** للحصول على معلومات بشأن الدعم والخدمات المحلية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في أزمة صحية نفسية أو حالة نفسية طارئة، فيمكنك التحدث إلى أحد الأخصائيين المؤهلين والحصول على المشورة بشأن الخدمات باستخدام خطوط المساعدة في الأزمات التي تكون متاحة 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع:

- الأطفال والشباب (تحت سن 18 عامًا): **0800 151 0023**
- البالغون (أكبر من 18 عامًا): **0800 917 3333**.

رعاية الأسنان

للبحث عن طبيب أسنان تابع لهيئة NHS بالقرب منك، تفضل بزيارة **nhs.uk/service-search/find-a-dentist**. إذا اتصلت بعدة عيادات ولم تتمكن من العثور على طبيب أسنان يقبل المرضى ضمن هيئة NHS، فاتصل بمركز اتصالات العملاء في إنجلترا التابع للهيئة على الرقم **0300 311 2233**.

إذا كنت بحاجة إلى علاج طارئ للأسنان، فاتصل بطبيب أسنانك الذي تتابع معه، فقد يتمكن من الكشف عليك أو توجيهك إلى خدمة رعاية الأسنان الطارئة. إذا لم يكن لديك طبيب أسنان تتابع معه، فتفضل بزيارة **111.nhs.uk** أو اتصل بالرقم **111** للحصول على النصيحة.

عزز مناعتك

من شأن الحصول على التطعيمات الكاملة ضد كوفيد-19 وحقنة الإنفلونزا السنوية المجانية (إذا كنت مؤهلاً لها) أن يساعد على حمايتك وحماية من حولك. تفضل بزيارة **nclhealthandcare.org.uk/covid** للحصول على النصائح والتفاصيل بشأن كيفية الحجز.

تفقد خزانة الأدوية عندك

كن على أتم الاستعداد هذا الشتاء، واحتفظ بالأدوية المتاحة دون وصفة طبية للحالات الشائعة، مثل البرد أو عسر الهضم أو الإسهال، في المنزل إن أمكن. اسأل الصيدلي عما هو مناسب لك ولمن تحب. يمكن لمجموعة الإسعافات الأولية التي تحتوي على عناصر، مثل اللاصقات وميزان الحرارة والمطهر، أن تفيد كذلك.

اطلب الوصفات التي تجددها بسهولة ويسر

إذا كنت تتناول الدواء بانتظام، فعادة ما تكون لديك وصفة طبية متكررة التجديد، وهذا يعني أنه يمكنك طلب الدواء الخاص بك عندما تحتاجه دون الحاجة إلى زيارة الممارس العام حتى موعد المراجعة التالية للدواء.

تتمثل إحدى الطرق السهلة لطلب الوصفات الطبية المتكررة في تسجيل الدخول إلى حساب NHS الخاص بك عبر الإنترنت، باستخدام تطبيق NHS أو موقع NHS الإلكتروني. تعرف على المزيد وسجل من خلال الرابط التالي nhs.uk/nhs-services/online-services

يمكنك طلب الدواء من عيادة ممارسك العام إذا لم ترغب في طلبه عبر الإنترنت. اسأل في عيادتك عن كيفية إبلاغهم عندما تحتاج إلى تكرار صرف الوصفة الدوائية.

الحفاظ على الدفء في المنزل

بعض الناس يكونون أكثر تأثرًا بالطقس البارد. إذا لم تكن كثير الحركة، أو كان عمرك 65 عامًا أو أكبر، أو كنت تعاني حالة صحية -مثل أمراض القلب أو الرئة- فاجعل درجة حرارة منزلك عند 18 درجة مئوية على الأقل إن استطعت. أبقِ درجة حرارة غرفة نومك عند 18 درجة مئوية طوال الليل وأبقِ النوافذ مغلقة إن أمكن.

يجب أن ينام الرضع في غرف بدرجة حرارة ما بين 16 و20 درجة مئوية للحد من متلازمة موت الرضع المفاجئ.

إذا كان عمرك تحت 65 عامًا، وكنت تتمتع بصحة جيدة وذا طبيعة نشطة، فلا ضير في أن تكون درجة حرارة منزلك أقل من 18 درجة مئوية طالما أن هذا مريح لك.

تفضل بزيارة nhs.uk/keep-warm-keep-well للحصول على المزيد من المعلومات.

إذا كنت تواجه صعوبات مع فواتير الطاقة أو كنت تحتاج إلى دعم في الحفاظ على الدفء، فتعرف على المساعدات المالية والعملية المتوفرة.

سكان بارنيت

تفضل بزيارة barnet.gov.uk/costofliving أو اتصل بالرقم **020 8359 2000**.

سكان كامدن

تفضل بزيارة camden.gov.uk/costofliving أو اتصل بالرقم **020 7974 4444 (الخيار 9)**.

سكان إنفيلد

تفضل بزيارة **enfield.gov.uk/helpingyou** أو اتصل بمجلس إنفيلد على الرقم **020 8379 1000**.

سكان هارينجي

تفضل بزيارة **haringey.gov.uk/heretohelp** أو اتصل بالرقم **020 8489 4431**.

سكان إيزلينجتون

تفضل بزيارة **islington.gov.uk/benefits-and-support** أو **islington.gov.uk/costofliving**، واتصل بالرقم **020 7527 8222**، أو راسل **heretohelp@islington.gov.uk**

تفقدوا الآخرين

ربما يحتاج الجيران من كبار السن، والأصدقاء، والعائلة إلى المساعدة الإضافية للمرور من الشتاء، لذا ابقَ على اتصال بهم وتأكد من توفر ما يكفي لديهم من المؤن والعلاج في حال لم يتمكنوا من الخروج لعدة أيام.

إذا احتاجوا إلى المساعدة عند عدم عمل ممارسهم العام أو إغلاق الصيدلية، أو إذا لم يكونوا واثقين مما ينبغي فعله، فزُر **111.nhs.uk** أو اتصل بالرقم **111**.

إذا لاحظت تغيرًا في سلوك أحد ما، أو لاحظت أنه مرتبك، فقد يحتاج إلى الرعاية طبية. وإذا كان معروفًا عند خدمات الذاكرة المحلية لديهم، فشجعه على الاتصال بالخدمة. وإن لم يكن، فاتصل بالممارس العام الذي يتابع حالتهم أو برقم NHS 111 للحصول على النصح بشأن ما إذا كان يجب التوجه إلى قسم الحوادث والطوارئ.

الدعم في تكاليف المعيشة

إذا كنت تواجه صعوبات في توفير تكاليف الغذاء والطاقة وسداد الفواتير الأخرى، فأنت لست بمفردك، والمساعدة متوفرة لك.

سكان بارنيت

تفضل بزيارة **barnet.gov.uk/costofliving** أو اتصل بمجلس بارنيت على الرقم **020 8359 2000** للحصول على النصائح في المجالات المختلفة، بما فيها فواتير الإسكان والطاقة والمرافق، والإعانات والتوظيف، وإدارة الأموال والديون، وبنوك الطعام، وخدمات معاشات التقاعد والعجز، ودعم الأسر والأطفال، والرعاية الاجتماعية للبالغين.

سكان كامدن

تفضل بزيارة **camden.gov.uk/costofliving** أو اتصل بالرقم **020 7974 4444 (الخيار 9)** للحصول على النصائح بشأن الدعم المالي، والغذاء، والتدفئة، والسكن، والتوظيف، والعنف المنزلي، والرعاية الاجتماعية للبالغين.

كما يمكنك الاتصال بمركز كامدن لنصائح المواطنين (Citizens Advice Camden) **0808 278 7835** أو منظمة ضمن شبكة Camden Advice Network - تفضل بزيارة **camden.gov.uk/costofliving** أو اتصل بالرقم **020 7974 4444 (الخيار 9)** للتعرف على التفاصيل.

سكان إنفيلد

تفضل بزيارة **enfield.gov.uk/helpingyou** أو اتصل بمجلس إنفيلد على الرقم **020 8379 1000** للحصول على النصائح بشأن الإعانات، والإسكان، والمساعدة في الفواتير، والمساعدة في الغذاء، والدعم للوالدين والأسر، ودعم الرعاية الاجتماعية والديون.

سكان هارينجي

تفضل بزيارة **haringey.gov.uk/heretohelp** أو اتصل بخط مساعدة الدعم المالي لمجلس هارينجي على الرقم **020 8489 4431** للحصول على النصائح في إدارة الفواتير والديون، وتكاليف رعاية الأطفال، والإعانات والمنح، ودعم التوظيف، وضريبة المجلس، والحصول على الغذاء.

سكان إيزلينجتون

اتصل بمجلس إيزلينجتون للحصول على النصائح والدعم، حيث يمكنهم تحديد الإعانات والدعم المالي الذي يحق لك الحصول عليه، ومساعدتك على تقديم مطالبة، وتوصيلك بالخدمات المحلية الأخرى التي قد تكون قادرة على مساعدتكم. اتصل بالرقم **020 7527 8222**، أو راسل **heretohelp@islington.gov.uk** أو تفضل بزيارة **islington.gov.uk/costofliving**

تفضل بزيارة **nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs** لمعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على مساعدة في التكاليف الصحية مثل الوصفات الطبية أو الانتقال إلى مواعيدك في المستشفى.