

ጥዕናኹም ሓልፊ አብዚ ሓጋይ

ሓበሬታን አገልግሎታትን
ንነበርቲ ባርኔት፡ ካምደን፡
ኢንፌልድ፡ ሃሪንገይ ከምኡ'ውን
ኢስሊንግተን

ሓጋይ 2023-24



NHS 111 ንህጹጽ ሕክምናዊ ሓገዝ

ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘየገኑ ህጹጽ ሕክምናዊ ሓገዝ ምስ ዘድልየኩም ወይ እንታይ ክትገብሩ ከምዘለኩም እንድሕር ዘይትፈልጡ ኮይንኩም፡ ናብ 111.nhs.uk ብጽሑ ወይ ብነጻ ናብ 111 ደውሉ ብሞባይልኩም ወይ ናይ ገዛ ተሌፎንኩም።

NHS 111 ወትሩ ክፈት ኢዩ ከምኡ'ውን ኣብ ኮነታት ብምምርኻስ ድማ፡

- ከባብያውያን ኣገልግሎት እንታይ ክሕግዎኩም ከምዘኽእሉ ይመክር
- ምስ ነርስ፡ ናይ ህጹጽ ሓገዝ ሓኪም-ሰኒ፡ ፋርማሲስት ወይ ሓኪም የራኽበኩም
- ኣድላዩ ምስ ዝኾነ ናይ ገጽ ንገጽ ቆጶራ ይሕልልኩም
- ናብ A&E ክትከዱ ምስ ትደልዩ ናይ ምብጻሕ ግዜ ንህበኩም፡ ህጹጽ ማእከል ሕክምና ወይ ብዘይ ቆጶራ ዝእቶ ሕክምና ንቕርብልኩም
- ዝደለኹም መድሃኒት ብኸመይ ከምትረኽብዎ ይገልጻልኩም
- ናይ ነብሰ-ክንክን ምኽሪ ይህቡ።

ካልኣት ኣገባባት ን NHS 111 ክትረኽቡሉ ትኽእሉ፡

- ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ርላይ፡ ናብ 18001 111 ደውሉ
- ምልክት ቋንቋ ብሪጣንያ (BSL)፡ ተጠቀሙ signvideo.co.uk/nhs111
- ሓገዝ ብኻልእ ቋንቋታት፡ ናብ 111 ደውሉ ከምኡ'ውን ቶርጓማይ ክግበረልኩም ሕትቱ።

ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘእትዉ መጉዳእታት ወይ ሕማማት፡ ትኽ ኢልኩም ኪዱ ናብ A&E ወይ ናብ 999 ደውሉ። ተጠቀምቲ ናይ መልእኽቲ ጽሑፍ ርላይ ክድውሉ ይኽእሉ ኢዮም ናብ 18000 ንክሓልፉ ናብ 999።

ፋርማሲታት፡ ሓገዝ ኣብ ጥቓኹም ኢዩ ዘሎ

ፋርማሲታት ልዑል ስልጠና ዘለዎም ክኣላታት ጥዕና እዮም፡ እዚ ድማ ንዝተፈለዩ ንኣሸቱ ሕማማት ዝኾነውን ሕክምናዊ ምኽርን ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝሸየጡ መድሃኒትን ክህቡ የኽእሎም። እቶም ምልክታት ሕማም ኣዘዩ ዝኾበደ ሕማም ከምዘኾነ እንተሓቢሮም፡ ፋርማሲታት ናብ ሓኪም፡ ነርስ ወይ ናብ ካልእ ናይ ጥዕና በዓል ሞያ ክትከዱ ከምዘለኩም ክነግሩኹም ኢዮም።

ብዙሓት ፋርማሲታት ክሳብ ለይትን ክምኡ'ውን ኣብ ቀዳመ-ሰንበት ክፈታት ኢዮን። ቆጶራ ምሓዝ ኣየድልየኩምን እዩ፡ መብዛሕትኦም ድማ ብሕታዊ ምኽሪ ዝህብሉ ክፍሊ ኣለዎም፡ ብካልኣት ከይተሰማዕኩም ክትዛረቡሉ ትኽእሉ ቦታ። እቲ ናገኹም ዝቐረበ ፋርማሲን ሰዓታት ስርሑን ርኽብዎ ኣብ nhs.uk/find-a-pharmacy

ኣብ ባርነት፡ ካምደን፡ ኤንፊልድ፡ ሃሪንጊ ወይ ኢስሊንግተን ትነብሩ እንተኾይንኩም ናይ ገለ ብዘይ ትእዛዝ ሓኪም ዝሸየጡ መድሃኒት ሓገዝ ክፍሊት ክትረኽቡ ትኽእሉ ትኾኑ ኢኹም ብመገዲ መደብ ቀዳምነት ነብሰ ክንክን ጥዕና ፋርማሲ (Self-Care Pharmacy First)።

ንዝርዝር ሓበሬታ ናብ nclhealthandcare.org.uk/self-care ብጽሑ።

ናይ ሓኪም ኣገልግሎታት ዘጠቓልሉ ናይ ምሽታውን ቀዳመ-ሰንበትን።

ናይ መጥባሕቲ ሓኪምኩም ኣብ ናይ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕናዊ ጸገማትኩም ክሕግዎ ይኽእል እዩ ከምኡ'ውን ፍሉይ ክንክን ወይ ህጹጽ ክንክን ምስ ዘድልየኩም ድማ ናብ ሆስፒታል ወይ ናብ ካልእ ሕክምናዊ ኣገልግሎት ከሰጋግረኩም ይኽእል ኢዩ።

ቆጶራ ንምሓዝ ደውሉ ወይ ብጽሑ ናብ መጥባሕቲኹም። ብተወሳኺ ብመገዲ ኣኖ ናይ NHS ወይ **መርብብ ሓብሬታ NHS** ናብ ናይ NHS ሕሳብኩም ብምእታው ቆጶራ ክትሕዙ ትኽእሉ ኢኹም። ከምኡ'ውን ኣብ መርብብ ሓብሬታ ናትኩም መጥባሕቲ ብምጥቃም፡ ብዛዕባ ምልክታት ሕማም ንኽትፈልጡ፡ ሕቶ ንኽትሓቱ ወይ ገለ ነገር ንኽትከታተሉ ውሑስን ምስጢራውን መስመር ሓብሬታ ተጠቂምኩም ንሓኪም ክትውከሱ ትኽእሉ ኢኹም።

ቆጶራታት ከከም ኣድላይነትኩም ምስ ሓኪም፡ ነርስ ወይ ምስ ካልእ ናይ ክንክን ጥዕና ሞያዊ ክትራኽቡ ከለኹም፡ ብኣካል፡ ብቴሌዊን ወይ ብኣኒንተርነት ክትራኽቡ ከድልየኩም ይኽእል እዩ።

ናይ ምሽትን ቀዳመ-ሰንበትን ቆጶራታት ኣብ ከባቢኹም ይርከቡ ኢዮም። ቆጶራ ንምሓዝ፡ ኣብ ግዜ ልሙድ ሰዓታት ሰራሕ ብናትኩም ሓኪም መጥባሕቲ ተወከሰዎ።

ምስ ሓኪም ምምዘጋብ ኣብቲ ዘድልየኩም ግዜ እቲ ቅኑዕ ክንክን ንክትራኽቡ ክሕግዘኩም ኢዩ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዝኾነ ሰብ ክምዘገብን ክንክን ክግበረሉን ይኽእል - መረጋገዲ ናይ ኣድራሻ ወይ ናይ ኢሚግሬሽን፡ መለላዩ መንነት ወይ ቍጽሪ NHS ኣየድልየኩምን እዩ። ንዝርዝር ሓብሬታ ተወከሱ ንናይ መጥባሕቲ ሓኪም ወይ ብጽሑ ናብ nhs.uk/nhs-services/gps።

ብዘይ ቆጶራ ዝእተዉ ማእከላት NHS

ክልተ ብዘይ ቆጶራ ዝእተዉ ማእከላት NHS ኣለዉ ኣብ ባርኔት፡ ኣብኣም ድማ ህጹጽ ግን ንህይወት ሓደገኛ ንዘይኮኑ መጉዳእትን ሕማምን ይሕክም። ቆጶራ ኣየድልየኩምን ኢዩ ግን ገለ ገሊጻም ክፈታት ኢዮም ንኣቕዲምካ ዝግበር ቆጶራ ብመገዲ NHS **111**።

- Edgware NHS Walk in Centre, Edgware Community Hospital, Burnt Oak Broadway, HA8 0AD, **020 8732 6459** (መዓልታዊ ክፍት ካብ 8ቅ.ቀ. ክሳብ 6ድ.ቀ.)።
- Finchley NHS Walk in Centre, Finchley Memorial Hospital, Granville Road N12 0JE, **020 8349 7470**. ኣብ ሰሙን 7 መዓልታት፡ ካብ ሰዓት 8 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 8 ድሕሪ ቀትሪ ክፈት እዩ፡ (ናይ መወዳእታ ናይ ሕሙማት ምዘገባ ሰዓት 7 ድሕሪ ቀትሪ)። እዚ ማእከል እዚ ንቐሊል መጉዳእትን ሕማማትን ዘለዎም ሕሙማት ክፈት እዩ። Website: clch.nhs.uk/services/walk-in-centres

ማእከላት ህጹጽ ሕክምና NHS

ማእከል ህጹጽ ሕክምና ሆስፒታል ቻይዝ ፋርም (Ground floor, The Ridgeway, Enfield, EN2 8JL, **020 8375 1010**) መዓልታዊ ካብ ሰዓት 8 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 10 ምሽት (ናይ መወዳእታ) ኣብ ህጹጽ፡ ግን ከኣ ንህይወት ኣብ ሓደጋ ዘይእቱ፡ መጉዳእቲ ወይ ሕማማት ክሕግዎ ይኽእል እዩ (ናይ መወዳእታ ሕሙም ሰዓት 9 ድ.ቀ ተመዘገቡ)። ቆጶራ ምሓዝ ኣየድልየካን እዩ። ንዝያዳ ሓብሬታ ኣብ royalfree.nhs.uk/services/services-a-z/urgent-treatment-centre ብጽሑ።

ንዝርዝር ናይ ካልኣት ኣገልግሎታት ህጹጽ ክንክን ኣብ nhs.uk/service-search ተወከሱ።

ደገፍ ኣእምሮአዊ ጥዕና

ንሰኻ፡ ወይ እትኣልዮ ሰብ፡ ደገፍ ጥዕና ኣእምሮ እንተድኣ ኣድልዩካ፡ ንሓኪምካ ርኹብ። ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ፡

- [good-thinking.uk](https://www.good-thinking.uk) ብ NHS-ዘጸደቐ ናይ ሎንዶን ሙሉእ ሓበሬታን ምኽርን
- [samaritans.org](https://www.samaritans.org) ወይ ናብ 116 123 ደውሉ ኣብ ዝኾነ ግዜ ለይትን መዓልትን እንድሕር ሓሳባት ነፍሱ-ቅትለት መጽዮምኹም።

ነበርቲ ባርኔት

ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ፡

- [lets-talk-iapt.nhs.uk](https://www.lets-talk-iapt.nhs.uk) ወይ ናብ 020 8702 5309 ደውሉ ንናይ ነጻ፡ ምስጢራዊ ሓገዝ ንልሙዳት ጸገማት ከም ጭንቀት፡ ወጥራ፡ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ድቃስ ምስኣን
- [barnet.gov.uk/mental-health](https://www.barnet.gov.uk/mental-health) ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ከባብያዊ ኣገልግሎታትን ደገፍን።

እንድሕር ሓገዝ ደሊኹም ኣብ ግዜ ቅልውላው ኣእምሮ ጥዕና ወይ ህጹጽ ሓገዝ ኣእምሮ ጥዕና፡ ናብ ናይ ህጹጽ ሓገዝ መስመር 0800 151 0023 ደውሉ ንብቑዕ በዓል ሞያ ንምዝርራብ። እቲ መስመር ህጹጽ ሓገዝ ኩሉ ግዜ ክፈትን ንዓባይትን መንእሰያትን ቆልዑን ዝምጥንን ኢዩ።

ነበርቲ ካምደን

ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ፡

- [icope.nhs.uk](https://www.icope.nhs.uk) ወይ ናብ 020 3317 6670 ደውሉ ንናይ ነጻ፡ ምስጢራዊ ሓገዝ ንልሙዳት ጸገማት ከም ጭንቀት፡ ወጥራ፡ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ድቃስ ምስኣን
- [mentalhealthcamden.co.uk](https://www.mentalhealthcamden.co.uk) ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ኣገልግሎታት ካምደን
- Camden Crisis Sanctuary (50-52 Hampstead Road, NW1 2PY) ንደገፍ ካብ 5-11ድ.ቀ. ኣብ 365 መዓልታት ናይ ዓመት ([hestia.org/camden-crisis-sanctuary](https://www.hestia.org/camden-crisis-sanctuary)) ወይ ናብ 07825 165 464 ደውሉ።

እንድሕር ሓገዝ ደሊኹም ንናይ ቅልውላው ኣእምሮ ጥዕና ወይ ህጹጽ ሓገዝ፡ ንብቑዕ በዓል ሞያ ክተዘራረብዎ ትኽእሉ ኢኹም ከምኡ'ውን ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም ብዛዕባ ኩሉ ግዜ ክፈታት ዝኾኑ ኣገልግሎታት መስመር ህጹጽ ሓገዝ፡

- መንእሰያትን ቆልዑን (ትሕቲ 18)፡ 0800 151 0023
- ዓብይቲ (18+)፡ 0800 917 3333.

ነበርቲ ኢንፊልድ

ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ፡

- [lets-talk-iapt.nhs.uk](https://www.lets-talk-iapt.nhs.uk) ወይ ናብ 020 8342 3012 ደውሉ ንናይ ነጻ፡ ምስጢራዊ ሓገዝ ንልሙዳት ጸገማት ከም ጭንቀት፡ ወጥራ፡ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ድቃስ ምስኣን
- [mindeb.org.uk](https://www.mindeb.org.uk) ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ከባብያዊ ኣገልግሎታትን ደገፍን።

እንድሕር ሓገዝ ደሊኹም ኣብ ግዜ ቅልውላው ኣእምሮ ጥዕና ወይ ህጹጽ ሓገዝ ኣእምሮ ጥዕና፡ ናብ ናይ ህጹጽ ሓገዝ መስመር

0800 151 0023 ደውሉ ንብቐዕ በዓል ሞያ ንምዘርራብ። እቲ መስመር ህጹጽ ሓገዝ ኩሉ ግዜ ክፈትን ንዓበይትን መንእሰያትን ቆልዑን ዝምጥንን ኢዩ።

ነበርቲ ሃረንገይ

ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ:

- lets-talk-iapt.nhs.uk/haringey ወይ ናብ 020 3074 2280 ደውሉ ንናይ ነጻ፡ ምስጢራዊ ሓገዝ ንልሙዳት ጸገማት ከም ጭንቀት፡ ወጥራ፡ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ድቃስ ምስኣን
- haringey.gov.uk/mental-health ንሓበሬታ ብዛዕባ ከባብያዊ ኣገልግሎታት

እንድሕር ሓገዝ ደሊኹም ንናይ ቅልውላው ኣእምሮ ጥዕና ወይ ህጹጽ ሓገዝ፡ ህጹጽ መስመርና ኣብ 0800 151 0023 ብምድዋል ንብቐዕ በዓል ሞያ ክትዛረቡ ትኽእሉ ኢኹም። እቲ መስመር ህጹጽ ሓገዝ ኩሉ ግዜ ክፈትን ንዓበይትን መንእሰያትን ቆልዑን ዝምጥንን ኢዩ።

ነበርቲ ኢስሊንግተን

ብተወሳኺ ክትበጽሑ ትኽእሉ ኢኹም ናብ:

- icope.nhs.uk ወይ ናብ 020 3317 7252 ደውሉ ንናይ ነጻ፡ ምስጢራዊ ሓገዝ ንልሙዳት ጸገማት ከም ጭንቀት፡ ወጥራ፡ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ድቃስ ምስኣን
- islington.gov.uk/mentalhealth ንሓበሬታ ብዛዕባ ደገፍን ከባብያዊ ኣገልግሎታትን

እንድሕር ሓገዝ ደሊኹም ንናይ ቅልውላው ኣእምሮ ጥዕና ወይ ህጹጽ ሓገዝ፡ ንብቐዕ በዓል ሞያ ክተዘርራብዎ ትኽእሉ ኢኹም ከምኡ'ውን

ምኽሪ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም በቶም 24 ሰዓታት 7 መዓልታት ናይ ሰሙን ክፈታት ዝኾኑ መስመራት ሓገዝና፡

- መንእሰያትን ቆልዑን (ትሕቲ 18): 0800 151 0023
- ዓበይቲ (18+): 0800 917 3333.

ክንክን ሕክምና ስኒ

ንኣብ ጥቓኹም ዝርከብ ናይ NHS ሓኪም ስኒ ንምድላይ ናብ nhs.uk/service-search/find-a-dentist ብጽሑ። እንድሕር ድሕሪ ብዙሓት ሕክምናታት ስኒ ምውካስ ናይ NHS ተሓክምቲ ዝቐበል እንተዘይረኽብኩም፡ ናብ ናይ NHS ናይ ዓዲ እንግሊዝ ማእከል ኣገልግሎት ዓማዊል ኣብ 0300 311 2233 ደውሉ።

እንድሕር ህጹጽ ሓገዝ ክንክን ስኒ ደሊኹም፡ ነቲ ልሙድ ሓኪም ስንኹም ተወከሱዎ። ክሪኢኹም ወይ ብቐጥታ ናብ ካልእ ኣገልግሎት ክንክን ሕክምና ስኒ ከሰጋግርኹም ይኽእሉ ይኾኑ። እንድሕር ሓይ ልሙድ ሓኪም ስኒ ዘይብልኩም ኮይንኩም፡ ናብ 111.nhs.uk ብጽሑ ወይ ናብ 111 ደውሉ ምኽሪ ንምርካብ።

ኣብ ወቕቲ ሓጋይ ጠንክር

ኩሉ ልዕሊ 65 ዓመት ዝዕድሚኡ ሰብ ኣብዚ ቀውዒ ክታበት ኮቪድ-19ን ጉንፋዕን ክወስድ ይኽእል እዩ። ብዙሓት ሰባት ክታበት ሽንግልስ ውን ክወስዱ ይኽእሉ እዮም – እዚ ንዓኻ ዘጠቓልል እንተኾይኑ ምስ በዓል ሞያ መድሃኒትካ ወይ ሓኪምካ ተዘርራብ። ብቐዓት እንተኾይንካ፣ ክታበትካ ኣብ ዝሓጸረ ግዜ ምውሳድካ ኣረጋግጽ። ክታበት ኮቪድ-19ን ጉንፋዕን ኣብ ሓይ እዮን ምውሳድ ውሑስ'ዩ። ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብ nclhealthandcare.org.uk/covid ብጽሑ።

ከብሔ መድሃኒትኩም ፈትሹ

ተዳለዉ ነዚ ሓጋይ ከምኡ'ውን እንተኸኢልኩም ሓኪም ዘይኣዘዙ መድሃኒታት ሓዘኩም ጽንሑ ኣብ ገዛ ንልሙዳት ሕማማት ከም ሰዓል፡ ከምኡ'ውን ጸገም ምሕቓቕ መግቢ ተቕማጥ። ንፋርማሰኛኹም ሕተትዎ እቲ ኣድላዪ መጠን ዓቕን ንዓኹምን ንፈተውትኹምን። ናይ ቀዳማይ ረዲኤት ሳንዲቕ ዝርከቦ ከም ፕላስተር፡ ቴርሞመተር፡ ኣንቲሰፐርቲቭ እውን ጠቓሚ ክኾውን ይኸእል ኢዩ።

ናይ ድግማ ሓኪም ዝኣዘዙ መድሃኒት ብቐሊሉ ኣዘዙ።

እንድሕር መድሃኒት ቀጻሊ ትወስዱ ኮይንኩም፡ ናይ ድግማ ሓኪም ዝኣዘዙ መድሃኒት ወረቐት ክህልወኩም ኢዩ። እዚ ማለት ድማ እቲ መድሃኒት ኣብ ዘድለየኩም እዋን፡ ናብ ሓኪምኩም ምኻድ ከየድለየ ክሳብ'ቲ ዝመጽእ ገምጋም መድሃኒት ክትእዘዝዎ ትኸእሉ ኢኹም።

ሓይ ካብቶም ቀለልቲ ኣገባባት ምእዛዝ ናይ ድግማ ብሓኪም ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒት ናብ ናይ NHS ኣፕ ወይ መርብብ ሓበሬታ ብምጥቃም ናብ ናይ NHS ሕሳብኩም ብምእታው ኢዩ። ዝያዳ ፍለጠን ተመዝገቡን ኣብ nhs.uk/nhs-services/online-services

መድሃኒት ክትሓቱ ትኸእሉ ኢኹም ኣብ ናይ ሓኪምኩም ምብጻሕ እንድሕር ብመገዲ ኢንተርነት ክትገብርዎ ዘይደሊኹም። ንሓኪምኩም ሕተትዎ ብኸመይ ክትሕብርዎ ከምዘለኩም ድግማ መእዘዚ መድሃኒት ንተወሳኺ መድሃኒት ኣብ እትደልዩሉ።



ኣብ ገዛ ማሙቕ

ገለ ሰባት ንጠንቕታት ቆራሪ ኩነታት ኣየር ተኣፈፍቲ ኢዮም። እንድሕር ብዙሕ ዘይትንቀሳቐሱ ኮይንኩም፡ 65 ዓመት ወይ ልዕሊኡ ዝገበርኩም ምስትኹኑ ወይ ናይ ጥዕና ጸገም ምስ ዝህልወኩም ከም ሕማም ልቢ ወይ ሳንቡእ፡ ገዛኹም ብውሑዱ 18 ሴንቲ ግሬድ ዓቕን ሙቕት ክህልዎ ኣለዎ እንተተኻኢሉ። ምስ ዝክኣል፡ መደቀሲኹም 18 ሴንቲ ግሬድ ክኾውን ኣለዎ ምእሉ ለይቲ ከምኡ'ውን መስኮት መደቀሲኹም ክዕጸ ኣለዎ።

ናይ ዕሽላት ሃንደበታዊ ሞት ንምቕናስ፡ ዕሽላት ኣብ ካብ 16 ሴንቲ ግሬድ 20 ሴንቲ ግሬድ ሙቕት ዘለዎም ክፍልታት ክድቅሱ ኣለዎም።

እንድሕር ትሕቲ 65 ኮይንኩም፡ ጥዕና ዘለኩምን ንጡፋትን ምስትኹኑ፡ ገዛኹም ትሕቲ 18 ሴንቲ ግሬድ ክትገብርዎ ትኸእሉ ኢኹም ምቕት ክሳብ ዝተሰመዓኩም።

ንዝያዳ ሓበሬታ ናብ nhs.uk/keep-warm-keep-well ብጸሑ።

እንድሕር ናይ ጸዓት ክፍሊት የሽግረኩም ኣሎ ወይ ደገፍ ትደልዩ ተኸይንኩም ማሙቕኩም ንክትቐጽሉ፡ እንታይ ፋይናንሳውን ግብራውን ሓገዛት ተቐሪቦም ከምዘለዉ ፍለጡ።

ነበርቲ ባርኔት

ናብ barnet.gov.uk/costofliving ብጸሑ ወይ ናብ 020 8359 2000 ደውሉ።

ነበርቲ ካምደን

ናብ camden.gov.uk/costofliving ብጸሑ ወይ ናብ 020 7974 4444 (ኣማራጺ 9) ደውሉ።

ነበርቲ ኢንፊልድ

ናብ enfield.gov.uk/helpingyou ብጽሑ ወይ ናብ ቆንስል ኢንፊልድ ኣብ 020 8379 1000 ደውሉ።

ነበርቲ ሃረንገይ

ናብ haringey.gov.uk/heretohelp ብጽሑ ወይ ናብ 020 8489 4431 ደውሉ።

ነበርቲ ኢስሊንግተን

ናብ islington.gov.uk/benefits-and-support ወይ islington.gov.uk/costofliving ብጽሑ፡ ናብ 020 7527 8222 ደውሉ ወይ ኢምይል ስደዱ ናብ heretohelp@islington.gov.uk

ንካልኣት ሕላ

ኣረግቶት ጎረባብቲ፡ መሓዙት ከምኡ'ውን ስድራ-ቤት ኣብ ግዜ ሓጋይ ዝያዳ ሓገዝ ከድልዮም ይኽእል ይኹሙን ኢዩ። ርክባትኩም ቀጽልዎ ከምኡ'ውን እኹል ስንቅን መድሃኒትን ከምዘለዎም ኣረጋግጹ ምናልባት ንገለ መዓልታት ክወጹ ዘይክእሉ ምስ ዝኾኑ።

እንድሕር ሓገዝ የድልዮም ኮይኑ ሓኪሞም ወይ ፋርማሲኦም ምስተዓጸወ ወይ ዝገብርዎ ምስ ዘይፈልጡ ናብ 111.nhs.uk ብጽሑ ወይ ናብ 111 ደውሉ።

እንድሕር ኣብ ናይ ሓደ ሰብ ጠባይ ለውጢ ተዓዚብኩም ወይ እንድሕር ተደናገሩ፡ ሕክምናዊ ሓገዝ የድልዮ ክኹሙን ይኽእል ኢዩ። ኣብ ናይ ከባቢኦም ኣብ ኣገልግሎት ምዝካር ዝፍለጡ እንተ ኩይዮም፡ ምስቲ ኣገልግሎት ንኺረኽቡ ኣተባብዓዮም። እዚ እንተዘይኮይኑ፡ ንሓኪሞም ወይ NHS 111 ተወከሱ ምኽሪ ንክትረኽቡ ዘድልዮም ተኾይኑ ክኹዱ ናብ A&E።

ደገፍ ኣብ መነባብር

እንድሕር ብዋጋታት መግቢ፡ ጸዓት ከምኡ'ውን ካልኣት ወጻኢታት ትሸገሩ ኣለኹም፡ ንበይንኹም ኣይኮንኩምን ሓገዝ ቅሩብ ኢዩ።

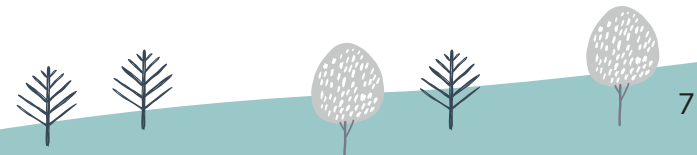
ነበርቲ ባርኔት

ናብ barnet.gov.uk/costofliving ብጽሑ ወይ ናብ ቆንስል ባርኔት ኣብ 020 8359 2000 ደውሉ ክትረኽቡ ምኽሪ ብዛዕባ መንበሪ፡ ጸዓትን ወጻኢታት ቀረባት፡ ረብሓታት ከምኡ'ውን ሸቕለት፡ ኣተሓሕዞ ገንዘብን ዕዳን፡ ባንክታት መግቢ፡ ኣገልግሎታት ጥርታን ስንክልናን፡ ደገፍ ስድራ-ቤታትን ቆልዑን ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ክንክን ዓበይቲ።

ነበርቲ ካምደን

ናብ camden.gov.uk/costofliving ብጽሑ ወይ ናብ 020 7974 4444 (ኣማራጺ 9) ደውሉ ንክትረኽቡ ምኽሪ ብዛዕባ ፋይናንሳዊ ደገፍ፡ በሪ ናብ መግቢ፡ መንበሪ፡ ሸቕለት፡ ዘበታዊ ጎነጽ ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ክንክን ዓበይቲ።

ብተወሳኺ ንምኽሪ ነበርቲ ካምደን (Citizens Advice Camden) ክትውከስዎም ትኽእሉ ኢኹም ኣብ 0808 278 7835 ወይ ዝኾነ ማሕበር ዝርከብ ኣብ መርበብ ምኽሪ ካምደን (Camden Advice Network) – ናብ camden.gov.uk/costofliving ብጽሑ ወይ ናብ 020 7974 4444 (ኣማራጺ 9) ደውሉ ንዝያዳ ሓበሬታ።



ነበርቲ ኢንፊልድ

ናብ enfield.gov.uk/helpingyou ብጽሑ ወይ ናብ ቆንስል ኢንፊልድ ኣብ **020 8379 1000** ደውሉ ንምኽሪታት ብዛዕባ ረብሓታት፡ መንበሪ፡ ሓገዝ ምኽፍል ወጻኢታት፡ ሓገዝ መግቢ፡ ደገፍ ወለድን ስድራ-ቤትን ከምኡ'ውን ማሕበራዊ ደገፍን ደገፍ ዕዳን።

ነበርቲ ሃረንገይ

ናብ haringey.gov.uk/heretohelp ብጽሑ ወይ ናብ ህጹጽ መስመር ቆንስል ፋይናንሳዊ ደገፍ ሃረንገይ (Haringey Council Financial Support) ኣብ **020 8489 4431** ደውሉ ንምኽሪ ብዛዕባ ኣተሓሕዞ ክፍሊታትን ዕዳን፡ ወጻኢታት ክንክን ቆልዑ፡ ጥቕምታትን ደገፍትን፡ ሓገዝ ሽቕለት፡ ግብሪ ቆንስል ከምኡ'ውን በሪ ናብ መግቢ።

ነበርቲ ኢስሊንግተን

ንቆንስል ምኽርን ደገፍን ኢስሊንግተን ተወከሱ። እንታይ ዓይነት ጥቕምታትን ፋይናንሳዊ ሓገዝን ከም ዝግበርኩ ከለልዩ፡ ናይ መሰላትካ ሕቶ ከተቐርብ ከምኡ'ውን ምስ ካልኣት ክሕግዩኻ ዝኽእሉ ከባብያዊ ኣገልግሎታት ንኽትላዘብን ክሕግዩኻ ይኽእሉ።

ናብ **020 7527 8222** ደውሉ፡ ኣሜይል ስደዱ ናብ heretohelp@islington.gov.uk ወይ ናብ islington.gov.uk/costofliving ብጽሑ

ናብ nhsbsa.nhs.uk/nhs-help-health-costs ብጽሑ ንክትፈልጡ ሓገዝ ክፍሊት ሕክምና ክትረኽቡ ትኽእሉ ተኾይንኩም ከም ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒት ወይ መጓዓዝያ ናብ ቆጶራታት ሆስፒታል።

ማእከል መራኽቢ NHS እንግሊዝ

ኣባላት ህዝቢ፣ ሕሙማትን ወከልቶምን ልሙዳት ሕቶታት ንምሕታት ምስ ማእከል መራኽቢ NHS እንግሊዝ ክረኽቡ ይኽእሉ ከም፤

- ሓበሬታ ብዛዕባ ሓካይም ሲኒ NHS
- ከመይ ጌርካ ቁጽሪ NHS ትረክብ
- ዝተፈለለዩ ሳሕቲ ዝረኣዩን ዝተሓላለኹን ኩነታት ዘለዎም ሰባት ዝድግፉ ፍሉያት ኣገልግሎታት።
- ቅዳሕ ናይ ሕክምናዊ መዛግብቲ ጥዕና ምርካብ
- ከመይ ጌርካ ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪም ትምዘገብ።

እቲ ናይ መራኽቢ ማእከል ካብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 9 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 4.30 ድሕሪ ቀትሪ (ረቡዕ ካብ ሰዓት 9.30 ንግሆ) ይርከብ። ኣብ ናይ ባንክ በዓላት ዕጹው እዩ።

Web: www.england.nhs.uk/contact-us/
ቴሌፎን፣ **0300 311 22 33**

Relay UK፣ ንናይ ምስማዕ ወይ ምዝራብ ጸገም ዘለዎም ሰባት፣ ናብ **18001** ደውሉ ድሕሪኡ ናብ **0300 311 22 33**። ተወሳኺ ሓበሬታ ኣብ መርበብ ሓበሬታ Relay UK relayuk.bt.com ይርከብ።

ተጠቀምቲ ቋንቋ ምልክት ብሪጣንያ (BSL) ብመንገዱ BSL ብሺድዮ ተርጓሚ ካብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 9 ንግሆ ክሳብ ሰዓት 4.30 ድሕሪ ቀትሪ ክረኽቡና ይኽእሉ።

ኢመይል፣ england.contactus@nhs.net
ጸሓፍ ናብ፤ NHS England, PO Box 16738, Redditch, B97 9PT