



# فريق الصحة المحلي



بدءًا من الممارس العام ومرورًا بالصيدلي ووصولاً إلى منسق الرعاية - فريق الصحة المحلي متاح لمساعدتك أنت وأسرته للحفاظ على صحتك. يمكنك الاتصال بعيادة الممارس العام بثلاث طرق: عبر الهاتف أو عبر الإنترنت أو شخصيًا. تتضمن هذه النشرة نصائح وخطوات بسيطة يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحتك.

# أهم النصائح للحفاظ على صحتك

## الحصول على الرعاية اللازمة

تقدم عيادة الممارس العام وكذلك الصيدلي مجموعة كبيرة من الخدمات الصحية. يمكن أن يساعدك تطبيق NHS App في طلب الأدوية المتكررة بسرعة وكذلك الحصول على نتائج الفحوصات. إذا شعرت بالقلق بشأن أحد الأعراض ولم تكن متأكدًا من المساعدة اللازمة لك، فاتصل على الرقم 111 أو تفضل بزيارة [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk).

## احمي نفسك، احصل على اللقاح

احرص على حماية نفسك وأسرته من الأمراض الخطيرة بالحصول على جميع اللقاحات الحديثة. اتصل بعيادة الممارس العام لمعرفة ما إذا كنت تحتاج إلى تعويض ما فاتك.

## الحفاظ على صحتك

يمكن علاج الأمراض البسيطة في المنزل، إلا أنه يمكن للصيدلي المحلي المدرب تدريبًا جيدًا أن يساعدك أيضًا. ولست بحاجة إلى موعد لرؤيته وسيخبرك ما إذا كان من الأفضل زيارة الممارس العام.

## تعرف على فريق الصحة المحلي

بدءًا من الممارس العام ومرورًا بالصيدلي ووصولاً إلى منسق الرعاية - يتكون فريقك الصحي المحلي من العديد من المتخصصين الأكفاء. اعرف كيف يمكنهم المساعدة في الحفاظ على صحتك. اتصل بعيادة الممارس العام بثلاث طرق - عبر الهاتف أو عبر الإنترنت أو شخصيًا.

إن معرفة الخدمة المناسبة التي تتوجه إليها للمساعدة يمكن أن يُوصلك إلى الرعاية بشكل أسرع. إذا لم تكن متأكدًا مما عليك فعله، فتواصل معنا على NHS 111 لطلب المشورة بزيارة [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) أو اتصل على 111. متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.



لمزيد من المعلومات عن جميع الأمور المذكورة أعلاه، يُرجى زيارة [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](http://nclhealthandcare.org.uk/localhealth)