



# تیم بهداشت محلی شما

از پزشک عمومی تا داروساز و هماهنگکننده مراقبت – تیم بهداشت محلی شما اینجاست تا به شما و خانواده‌تان کمک کند سالم بمانید.

میتوانید از سه طریق با پزشک عمومی‌تان تماس بگیرید: تلفن، آنلاین یا حضوری.

این بروشور شامل توصیه‌ها و اقدامات ساده‌ای است که میتوانید برای سالم ماندن خود انجام دهید.

# توصیه‌های مهم برای سالم ماندن

## مراقبتی را که به آن نیاز دارید دریافت کنید

پزشک عمومی و داروساز شما هر دو، طیف وسیعی از خدمات بهداشتی را ارائه میکنند. اپلیکیشن NHS میتواند به شما کمک کند سریعاً نسخه‌های تکراری را سفارش دهید و نتایج آزمایشها را دریافت کنید. اگر در مورد یک نشانه بیماری نگران هستید و از اینکه به چه نوع کمکی نیاز دارید مطمئن نیستید، با 111 تماس بگیرید یا به [nhs.uk.111](https://www.nhs.uk) مراجعه کنید.

## محافظت شوید، واکسینه شوید

با اطمینان از دریافت همه واکسیناها، از خود و خانواده‌تان در مقابل بیماری‌های جدی محافظت کنید. با پزشک عمومی‌تان تماس بگیرید تا ببینید آیا نیاز به پیگیری دارید یا خیر.

## حفظ سلامت

بیماری‌های جزئی را میتوان در خانه درمان کرد، اما داروساز محلی آموزش‌دیده نیز میتواند به شما کمک کند. برای مراجعه به این افراد نیازی به گرفتن نوبت ندارید و آنها میتوانند به شما بگویند که باید به پزشک عمومی مراجعه کنید یا خیر.

## به تیم بهداشت محلیتان مراجعه کنید

از پزشک عمومی تا داروساز خیابان و هماهنگ‌کننده مراقبت - تیم بهداشت محلی شما از متخصصان ماهر متعدد تشکیل شده است. ببینید آنها چگونه میتوانند به سلامت شما کمک کنند. از سه طریق با پزشک عمومی خود تماس بگیرید: تلفن، آنلاین یا حضوری.

داشتن آگاهی در مورد خدمات مناسبی که به آن نیاز دارید، میتواند در دریافت سریعتر مراقبت به شما کمک کند.

اگر مطمئن نیستید چهکار باید انجام دهید، با مراجعه به [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) یا تماس با 111، از NHS 111 بپرسید. این مرکز 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته باز است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمام موضوعات فوق، به [nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://www.nclhealthandcare.org.uk/localhealth) مراجعه کنید

