ኣብ ኸባቢኹም ንዘርከብ ኣገልግሎት GP ንኽትጥቀሙሉ ዝሕግዝ ንኣካላትኩም፡ ልብኩምን ኣእምሮኹምን ንምክንኻን

ንስደተኛታት ብስደተኛታት ዝተፈጥረ

ኣብ ከመይ ጸገማት ናትኩም GP ክሕግዘኩም

ሓካይምን ነርሳትን ኣብ ናትኩም GP ሰርጅሪ ክህብኹም ይኽእሉ ኢዮም መርመራታት፣ ምኽሪ ከምኡ`ውን ክንክን ዝሕግዝ ኣብ ብጥዕዮ ምዕቃብ ንኣካልኩም፣ ልብኹም ከምኡ`ውን ሓንጎልኩም። ክሕግዙ ይኽእሉ ኢዮም ኣብ፣

- ቀጻሊ ኣካላዊ ቃንዛን ጉድኣትን፣ ጭንቀት፣ ሓዘን ከምኡ`ውን ጽምዋ፣ ሻቕሎት፣ ጸገማት ቆርበት፣ ዕጸ-ፋርስን ኣልኮልን ከምኡ ድማ ናይ ምስትንፋስ ጸገማት

- መእዘዚ ወረቐት መድሃኒት ምቕራብ

- ናብ ካልኦት ናይ ጥዕና ከምኡ`ውን ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ወከሳ ምግባር ከም ሆስፒታላት ክሊኒካት ንከበድቲ ጸገማት ከምኡ`ውን ፍሉያት ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ

- ክታበታትን መከላኸሊ ጥንስን ምሃብ

- ክንክን ሓራሳትን ዕሸላትን ከምኡ`ውን ምፍታሽ ጥዕና ቆልዑ

ብኸመይ ትረኽብዎ ንናትኩም GP፧

1. ምምዝጋብ ኣብ ናትኩም GP

ናብ ገዛኹም ውሰዱ ናይ መመዝገቢ ቅጥዒ ካብ ናይ ከባቢኹም GP ከምኡ`ውን ምልእዎ ወይ ሓገዝ ሕተቱ ኣብቲ ሰርጀሪ። ገለ ገለ ሰርጀሪታት ናይ መስመር ኢንተነት

2. ቆጸራ ምሓዝ

ብጽሑ ናብ ናይ GP ሰርጀሪ መርበብ ሓበሬታ፡ ደውሉ ናብ መቐበሊ ቀሚ ሰዓት 9 ቅ.ቀ. ወይ ተጠቀሙ ናይ NHS App። ክትነግሩ ከድልየኩም ኢዩ፥

- ስምን ዕለተ ልደትን and date of birth
- ስለምንታይ ነቲ GP ክትርእይዎ ከምዘለኩም
- እንድሕር እቲ ጸገምኩም ህጹጽ እንተኾይኑ
- ናይ ቴሌፎን ወይ ናይ ገጽ ንገጽ ቆጸራ ከምዘድልየኩም
- መዓስ ነጻ ሙኻንኩም

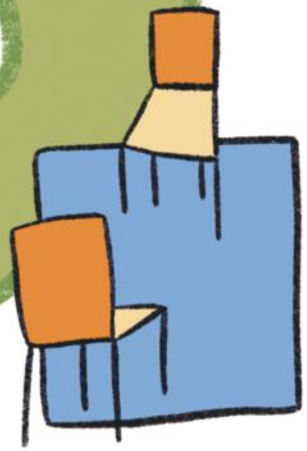
ገለ ሰርጀሪታት ናይ መስመር ኢንተርነት ኣገባብ ይጥቀማ ቆጸራ ንክሕዛ። እንድሕር ነቲ ናይ መስመር ኢንተርነት ቅጥዒ ክትጥቀመሉ ዘይከኣልኩም፡ ኣብ ክንድኡ ነቶም መቐበል ጋሻ ሕተተዎም።

3. ናብ ቆጸራኹም ምኻድ

5 ደቒቕ ቅድሚ ቆጸራኹም ከም እትርከቡ ኣረጋግጹ። ኣብቲ መጸበዩ ክፍሊ ክትጽበዩ ክትሕተቱ ኢኹም ከምኡ`ውን ክትጽውዑ ኢኹም እቲ ሓኪም ድሉው ምስ ኮነ።

4. ምዝራብ ምስ ናትኩም GP

ቆጸራኹም 10 ደቒቕ ክወስድ ኢዩ። ተዳለዉ ክትነግርዎ ንናትኩም GP ናትኩም ጸገም ከምኡ`ውን ንክንደይ እዋን ከምዝሓዘኩም። ብዛዕባ`ቶም ኣገደስቲ ጸገማት መጀመርታ ክትዛረቡ ፊትኑ ከምኡ`ውን ቅድሚ ምውጻእኹም ነቲ ሕክምናኹም ብግቡእ ከም ዝተረዳእክሞ ኣረጋግጹ።



5. ድሕሪ ቆጸራ

ኣገዳሲ ኢዩ ክትክተሉ ንምኽሪ ወይ ውጥን ክንክን ናይቲ ሓኪም።

- መድሃኒት ምውሳድ
- ኣብ ካልእ ኣገልግሎት ኣብ ቆጸራታት ምቕራብ
- ነብስ ክንክን

- መርመራ ደም ምግባር
- መእዘዚ ወረቐት መድሃኒት ምውሳድ ካብ ቤት-መድሃኒት

እቲ ሓኪም ንመርመራ ደምኩም መምርሒታት ዘለዎ ቅጥዒ ክህበኩም ኢዩ። ኣረጋግጹ እንድሕር ምጽዋም የድልየኩም ኮይኑ ቅድሚ`ቲ መርመራ።

ኣረጋግጹ እንድሕር ዝተሓትመ መእዘዚ ወረቐት መድሃኒት ናብቲ ቤት-መድሃኒት ሒዝኩም ምኻድ ኣድላዪ እንተኾይኑ ወይ እቲ ሓኪም ናትኩም መእዘዚ ወረቐት መድሃኒት ናብ ፍሉይ ቤት-መድሃኒት

እንታይ ኢዮም ናይ ክንክን ጥዕና መሰላትኩም፧

ኣገዳሲ ኢዩ ክትፈልጡ ብዛዕባ ናይ ክንክን ጥዕና መሰላትኩም። እዞም ዝስዕቡ መሰላት ዝተዋሕሱ ኢዮም ብናይ NHS ፖሊሲታት፥

1. ናይ ኣድራሻኹም ወይ ደረጃ ስደትኩም መረጋገጺ ከተርእዩ የብልኩምን ንክትምዝገቡ ምስ GP።

2. እንድሕር ሓደ GP ኣብዩ ንክቕበሎ ናትኩም ምዝገባ፥ እቲ ምኽንያት ብጽሑፍ ክህብኹም ኣለዎም።

3. መሰል ኣለኩም ክትጠርዑ ኣንጻር ኣድልዎ እንድሕር እቲ GP ኣብዩ ንክምዝግበኩም ብዘይ ዝኾነ ቅቡል ምኽንያት።

4. ሓኪም ወይ ሰርጅሪ ክትቅይሩ ትኽእሉ ኢኹም ብዘይ ዝኾነ ምኽንያት ምሃብ።

5. ንተባዕታይ ወይ ኣንስተይቲ ሓኪም፥ ነርስ ወይ ተርጓሚ ክትጠልቡ ትኽእሉ ኢኹም።

6. እቲ GP ግድን ሞያዊ ተርጓሚ ክጥቀም ኣለዎ እንድሕር እንግሊዝኛ ብግቡእ ክትርድኡ ወይ ክትዛረቡ ዘይትክእሉ ኮይንኩም ነቲ ሓኪም ዝህበኩም ክንክን።

7. ናይ ካልእ ዝተፈልየ ተርጓሚ ምሕታት መሰል ኣለኩም እንድሕር ሕጉሳት ዘይኮንኩም በቲ ኣገልግሎት።

8. ናይ GP ክንክን ብነጻ ኢዩ።

9. ክንክን ክትኣብዩ መሰል ኣለኩም።

10. ናይ ምጥራዕ መሰል ኣለኩም እንድሕር እቲ GP ዘይተኸቲሉ ነዞም ኣብ ላዕሊ ዝርከቡ ሕግታትን ፖሊስታትን።

ናትኩም GP ትኣምንዎዶ፧

GP ስቱር ኣገልግሎት ኢዩ። እዚ ማለት ድማ ኩሉ እቲ ነቲ GP እትነግርዎ ከም ምስጢር ኢዩ ዝዕቀብ፡ ዋላ ውልቃዊ ዝርዝርኩምን ሕክምናዊ መዝገብኩምን። እቲ GP ብዘይ ናትኩም ፍቓድ ንዝኾነ ሰብ ብዛዕባኹም ክዛረብ ኣይፍቀደሉን ኢዩ ብጀካ፡

- ፍቓድ ክትህቡ ዓቕሚ ዘሓጽረኩም እንተኾይኑ
- ብሕጊ ዝጥለብ ምስ ዝኾውን ወይ ቤት - ፍርዲ ምስ ዝእዝዝ
- ንስኹም ወይ ካልእ ሰብ ኣብ ስግኣት ናይ ሞት ወይ ከቢድ ማህሰይቲ እንተሃሊኹም

ምስ ናትኩም GP ሓበሬታ ብዛዕባ ህይወትኩም ክትካፈሉ ኣለኩምዶ፧

ኩሉ ግዜ ቀሊል ኣይኮነን ብዛዕባ ሕሉፍ ተመኩሮኹም ክትዛረቡ ምስ ናትኩም GP። ብፍላይ ብጽቡቕ ዘይትፈልጥዎም እንተኾይንኩም።

ገለ ገለ ሰባት ንምክፋል ዝርዝራት ነገራት ብዛዕባ ህይወቶም ሓጋዚ ንGP ኮይኑ ይረኽብዎ ብዝሓሸ ንክከናኸኖም። እንተኾነ ግን፡ ደሓን ኢዩ ክትመርጹ ንከይተካፍሉ ዝርዝር ነገራት ናይ ህይወትኩም ምስ ናትኩም GP፡ ዋላ እንተሓተትኹም።

ዝኾነ ኮይኑ ግን ናትኩም GP ቅሩብ ኮይኑ ክጸንሕ ኢዩ ንክሰምዓኩም እንድሕር ክትዛረብዎ ደሊኹም።

ኣገዳሲ ኢዩ ክትዝክሩ ኩሉ ግዜ ደሓን ሙኻኑ ሓገዝ ክትሓቱ ከምኡ`ውን ክፉታትን ሓቀኛታትን ክትኮኑ እቲ ዝበለጸ መገዲ ኢዩ እቲ ዝግብኣኩም ደገፍ ንክትረኽቡ።

ብኸመይ ክትዳለዉ ትኽእሉ ንምብጻሕ ናብ GP፥

- ኣቐዲምኩም ሕሰቡ ብዛዕባ እንታይ ክትብሉ ከም እትደልዩ

- ደጋፊ ዝኾንኩም ኣባል ስድራ-ቤት ወይ መሓዛ ክትማልኡ ትደልዩ ክትኮኑ ትኽእሉ ኢኹም

- ኣብቶም ክስምዑኹም ዝቐንዩ ኣብ ዝሓልፈ ኣዋርሕ ኣተኩሮ ግበሩ

- እቶም ንዓኹም ትርጉም ዝህቡ ቃላት ተጠቀሙ ተመኩሮኹም ኣብ ምግላጽ

- እቲ ሓኪም ዝብሎ ዘሎ ከምዝተረደኣኩም ኣረጋግጹ

- ገለ ሓሳባት ክትጽሕፍሉ እትኽእሉ ነገር ተማልኡ

ነቲ GP ክትነግርዎ ኣለኩምዶ እንድሕር ተሻቒልኩም፣ ሓዚንኩም ወይ ከቢድኩም ንክትጸሩዎ፧

ናትኩም GP ደገፍ ከቕርብ ይኽእል ኢዩ ንድሕነትኩም እንድሕር ትሳቐዩ ኣለኩም ብቐጻሊ ሻቕሎት፣ ሓዘን ወይ ተነጽሎ።

ከቢድ ክኾውን ይኽእል ኢዩ ብዛዕባ ከምዚኦም ዓይነታት ተመኩሮ፣ ግን እንታይ ይስምዓኩም ከምዘሎ ምክፋል ምስ ናትኩም GP እቲ ቀዳማይስጉምቲ ደገፍ ንምርካብ ክኾውን ይኽእል ኢዩ።

ዝኾነ ጸገም ኣዝዩ ንእሽተይ ወይ ሓገዝ ዘየድልዮ ስለ ዘየገድስ ዝበሃል ከም ዘየለ ዘከሩ።

ሕማቕ ተመኩሮ ኣጋጢምኩም ዲዩ ኣብቲ መቐበሊ ኣጋይሽ፧

ብብዙሕ ምኽንያታት ምስቶም ተቐበልቲ ኣጋይሽ ምብህሃል ከቢድ ክኾውን ይኽእል ኢዩ። እነሆ ይስዕቡ ሓሙሽተ ልሙዳት ጸገማት ተሓከምቲ ዘጓንፍዎም ኣብ መቐበሊ ኣጋይሽ፦

እቲ ተቐባሊ ጋሻ ጠቓሚ ዘይኮነ መልሲ ይህብ ንሕቶኹም።

እቲ ተቐባሊ ጋሻ ንጸገምኩም ዘይተረድኦ ክኾውን ይኽእል ኢዩ። ቀስ ኢልኩም ዘረባኹም ድገምሉ፡ ጸገምኩም ክትጽሕፍሉ ሕተትዎ፡ ናይ ትርጉም ኣፕ ተጠቀሙ ወይ ንተርጓሚ ሕተቱ።

እቲ ተቐባሊ ጋሻ ግዜ የብሉን እቲ ዘድልየኩም ኣተኩሮ ክህበኩም።

ሕተትዎም መዓስ ተመሊስኩም ንኣባል ሰራሕተኛ ናይቲ ትካል ክትረኽቡ ከም እትኽእሉ።

እቲ ተቐባሊ ጋሻ ትሕትና የብሉን ወይ ዘይፍሕሹው ኣቀባብላ የርእየኩም።

ተረጋግኡን ድገምሉን እቲ ሕቶኹም፡ ኣርእዩ እቲ ተቐባሊ ጋሻ ስራሕ ሒዙ ከምዘሎ ከምዝርድኣኩም። እንድሕር እዚ ጸገም ቀጺሉ፡ ክትጠርዑ ትኽእሉ ኢኹም ናብቲ ኣካያዲ ስራሕ።

ብናይ ቆጸራ ግዜኹም ዘይሕጉሳት ኢኹም ወይ በቲ ቆጸራ ዝሓዝኩምሉ ሓኪም።

ነቲ እቲ ተቐባሊ ጋሻ ክትሓትዎ ትኽእሉ ኢኹም ንናይ ካልእ ግዜ ቆጸራ፡ ሓኪም ወይ ነርስ።

ምስቲ ተቐባሊ ጋሻ ብቴሌፎን ክትረዳድኡ ትጽገሙ።

ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም ንተርጓሚ፡ ክትሰዱ ኢሜይል ወይ ክትሓቱ ንክትኣትዉ ናብቲ ሰርጅሪ ንክትዛረቡ ምስ ተቐባሊ ጋሻ።

እዞም ዝስዕቡ ኣገልግሎታት ክሕግዙ ይኽእሉ ኢዮም ጸገም ኣብ ዝህልውኹም ኣብ ምውካስ በሪ ናብ ናትኩም GP ወይ ምስ`ቲ ት`ቕበልዎ ክንክን። ብተወሳኺ፡ ምስ ሰራሒ ጉዳይኩም ክትዛረቡ ትኽእሉ ኢኹም ወይ ኣካያዲ ስራሕ ናይቲ GP ሰርጅሪ።

Migrant Help - 0808 8010 503
www.migranthelpuk.org

The Patients Association - 0800 345 7115
www.patients-association.org.uk

Refugee Council - 0808 196 7272
www.refugeecouncil.org.uk

CITY
UNIVERSITY OF LONDON
EST 1894

REFUGEE COUNCIL

SUPPORTING AND EMPOWERING REFUGEES