

# ቸግር ከገጠመኝ እና ምን ማድረግ እንዳለብኝ ካላወቅሁ፡ ማንን ማናገር አለብኝ?

**999**

**በጣም አጣዳፊ የጤና ቸግር**

የመተንፈስ፡የደረት(የደረት ት ህመም፡ከባድ የደም መፍሰስ ወዘተ.

**ድንገተኛና አጣዳፊ አድጋ**

-ይህ ቸግር ሲከሰት አምቡላንስ የማያስፈልገው ከሆነ የ(24/7) አገልግሎት ሞሪስተን ሆስፒታል

**መጠነኛ ጉዳዮች**

-የቆዳ መጫጫር (መቁሰል)፡ - መለስተኛ ቃጠሎ፡የአይን፡የጀሮ፡የራስ/የፊት(አራስን መሳት) ጉዳዮች -መለስተኛ የአንገት ጉዳዮች፡ የእንስሳት/የሰው ንክሻ ሲንግልተን ሆስፒታል

**111**

በጣም አስቸኳይ ግን ለህይወት አስጊ ካልሆነ ለምክር አግልግሎት (24/7) ወይም ከክሊኒክ የስራ ሰአት ውጭ

**የአዕምሮ ጤና**

በማህበረሰቡ ውስጥ ነጻ የጤና እና የማህበራዊ እንክብካቤ በተመለከተ ኤስ.ሲ.ቪ.ኤስ SCVS 01792 544000 ይደውሉ

**የግል እንክብካቤ ተገቢውን የግል የመድሃኒት አቅርቦት ማሳደግ፡**

የጉሮሮ ህመ፡ሳል እና የሰውነት መጫጫር ቸግር ወዘተ.

**የተለመዱ በሽታዎች አገልግሎት ለተለመዱ በሽታዎች ነጻ የNHS ህክምና በአካባቢያችሁ ካለ መድሃኒት ቤት ያገኛሉ።**

ሳል፡ጉንፋን፡ የአራስ ምታት፡ ተቆማጥ፡ ትኩሳትና ሌሎችም።

**ፊዚዮቴራፒ አገልግሎቶች**

የጡንቻ እና የአጥንት ቸግሮች በቀጥታ በዚህ ስልክ ይደውሉ 01792 487453 ሰኞ-አርብ 9:00-12:00 ሞሪስተን ሆስፒታል

**ጅፍ (ዶክተር)**

ቆየት ያሉ የጤና ቸግሮች

የአጭር ጊዜ የጤና ቸግሮች በተመለከተ፡ በቤት ውስጥ ያለውት መድሃኒት ካለቀ ወይም የመድሃኒት ቤት እና ሌሎች አማራጮች ካልተቻሉ።

**የጥርስ ህክምና የጥርስ ቸግር**

የጥርስ ህመም፡ የአፍ ውስጥ ቸግር በተመለከተ የጥርስ ህኪመውትን ያነጋግሩ። ህኪም ከሌለውት በቀጥታ ለNHS ይደውሉ። 08454647

**የማህበረሰብ ነርሲንግ**

የእርስዎን የአካባቢ የማህበረሰብ (ሶሻል ኬር) ነርስ ወይም የሙያ ህክምና ይደውሉ። 01792 636007

**የጤና ጎብኝዎች ፎርስፋህ**

01792 586087 አዋላጅ ነርስ ፎርስፋህ 07766 466891

**የዓይን ሃኪም**

የአይን/የአይታ ቸግር፤ -የተለመዱ የአይን ቸግሮች እና አጣዳፊ ህክምና የሚሹ የአይን ቸግሮች -አጣዳፊ የዓይን ቸግሮች አፋጣኝ የህክምና አገልግሎቶች በ24 ሰዓት ውስጥ በነፃ ያገኛሉ።

**የቁስል ህክምና**

ማንኛውም የቁስል እንክብካቤ በተመለከተ የሚነሱ ቸግሮች በአካባቢያቸው በሚገኝ የቁስል ክሊኒክ ህክምና ያገኛሉ። 01792 530783

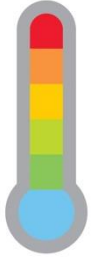
**የፔንድሪ አውታር አገልግሎቶች**

ኔትወርክ ፋርማሲ-ከጤና እና መድሃኒት ጋር የተያያዙ ጥያቄዎች የታዳጊ እድሜ/ የልጆች በተመለከተ- የልጆችና የቤተሰብ ድጋፍ አገልግሎት ካሪየርስ ክሊኒክ - በአካባቢያችሁ አገልግሎት ለማግኘት፡ ይደውሉ - 01792 653344 የዜጎች ምክር አገልግሎት- አገልግሎቱን ለማግኘት በዚህ ቁጥር ይደውሉ። 01792 474882 የጥገኝነት ጥያቄዎች ድጋፍ -ለማግኘት ወ/ሮ ዝናብ ባተርን ያነጋግሩ @ EYST 01792 466980

**ማጭሰን ለማቆም**

በነፃ 0800 085 2219 ይደውሉ። የቡድን ምክክሮች በፎርስፋህ የህክምና ማዕከል ይካሄዳል።

# ማነን ነው ማማከር ያለብኝ!



**Dewis doeth Choose well**

የጤና ችግርወይም አደጋ ካጋጠመዎት ትክክለኛውን የጤና አገልግሎት ይምረጡ።



በመላው ዌልስ ዶክተሮች በአማካኝ ከ19 ሚሊዮን በላይ ለሚሆኑ በሽተኞች የማማከር አገልግሎት ይሰጣሉ። በመሆኑም በሽተኞች ቀጠሮ ለመያዝ ከፍተኛ ችግር ቢገጥማቸው የሚገርም አይደለም።

ብዙ ጊዜ ህኪሞች ከበሽተኞች ቀጠሮ ፍላጎት ጋር በተያያዘ ሲቸገሩ ይስተዋላሉ። በአሁን ሰአት ምንም አይነት ችግሩን ለመፍታት የሚያስችል አቅም የላቸውም።

በመላው ዌልስ ዶክተሮች በውስን ሃብት መሰረታዊ የጤና ህክምና አገልግሎት በከፍተኛ ደረጃ ለማዳረስ ትልቅ ፈተናዎች ገጥመውታል።

ይህ በራሪ ወረቀት የሚያሳየው በመተባበር እነዚህን አላማዎች ማሳካት እንደምንችል ነው።

## ህይደት ሲባል ዶክተር/ጅፒ ጋር መደወል የለብኝም ማለት ነው? በፍፁም እንደዚህ ማለት አይደለም

ዶክተሮች ያላቸውን የሙያ ችሎታ በመጠቀም በጣም ችግር ላይ ያሉ ህመማንን በመጀመሪያ መርዳት ይፈልጋሉ።

በአሁኑ ጊዜ ብዙ ዶክተሮች የትኛው በሽተኛ ቀድሞ አገልግሎት ማግኘት እንዳለበት ለማወቅ በስልክ በማዋራት የትኛው በሽተኛ ቀዳሚ ቀጠሮ እንደሚያስፈልገው የሚያስችል ስርአት ይጠቀማሉ። ይህ ስርአት በቀን ብዙ በሽተኞችን ለመርዳት እና አግባብነት ያለው አገልግሎት ለመስጠት ያስችላል።

ዶክተሮች የእርስዎን የጤና ሁኔታ ከመረመሩ በኋላ ሌላ የጤና ባለሙያ እንዲያየው ሊያደርጉ ይችላሉ።

### በአንላይን የጤና መረጃዎችን ለማግኘት

- ደህንነትን ይምረጡ - <http://www.choosewellwales.org.uk/home>
- የዌልስ ማህበረሰብ ጤና - <http://www.publichealthwales.wales.nhs.uk/>
- <http://nww.immunisation.wales.nhs.uk/home>
- ስዋንሲ አምቡላንስ- <http://www.abm.wales.nhs.uk/>
- ቀጥታ NHS - <https://www.nhs.uk/pages/home.aspx>
- የከተማ ጤና አመራር- <http://www.healthycitydirectory.co.uk/>