

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

**999**  
በጣም አጣዳፊ የጤና ቸግር  
-  
የመተንፈስ፡የደረት(የደረረ ት) ህመም፡ከባድ የደም መፍሰስ ወዘተ.

**ድንገተኛና አጣዳፊ አድጋ**  
-ይህ ቸግር ሲከሰት አምቡላንስ የማያስፈልገውን ከሆነ የ(24/7) አገልግሎት ሞሪስተን ሆስፒታል

**መጠነኛ ጉዳዮች**  
-የቆዳ መጫጫር (መቀሰል)፡ - መለስተኛ  
ቃጠሎ፡የአይን፡የጀሮ፡የራስ/የፊት(አራስን መሳት) ጉዳዮች  
-መለስተኛ የአንገት ጉዳዮች፡ የአንስሳት/የሰው ንክሻ ሲንግልተን ሆስፒታል

**111**  
በጣም አስቸኳይ ግን ለህይወት አስጊ ካልሆነ ለምክር አግልግሎት (24/7) ወይም ከክሊኒክ የሰራ 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፡ የእራስ ምታት፡ ተቅማጥ፡ ትኩሳትና ሌሎችም።

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

## ጅግ (ዶክተር)

ቆየት ያሉ የጤና ቸግሮች የአጭር ጊዜ የጤና ቸግሮች በተመለከተ፡ በቤት ውስጥ ያለዎት 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

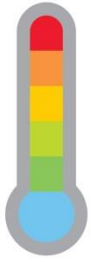
**የዳይን ሃኪም**  
የአይን/የእይታ ቸግር፤ -የተለመዱ የአይን ቸግሮች እና አጣዳፊ ህክምና የሚሹ የአይን ቸግሮች -አጣዳፊ የዳይን ቸግሮች አፋጣኝ የህክምና አገልግሎቶች በ24 ሰዓት ውስጥ በነፃ ያገኛሉ።

**የቁስል ህክምና**  
ማንኛውም የቁስል እንክብካቤ በተመለከተ የሚነሱ ቸግሮች በአካባቢያችዎ 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 ሰዓት 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 ህመማችንን በመጀመሪያ መርዳት ይፈልጋሉ።

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

ዶክተሮች የእርስዎን የጤና ሁኔታ ከመረመሩ በኋላ ሌላ የጤና ባለሙያ እንዲያየዎት 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/>