

دليلك لخدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية

في بريستول، ونورث سومرست، وساوث جلوسترشاير



الرعاية الصحية

من أول مرة

الرعاية الذاتية خيار مثالي إذا كانت حالتك هي أمرٌ ستتمكن من علاجه في المنزل - وفي الواقع، المنزل هو أفضل مكانٍ لك.

ويتوقف جزء كبير من تعافيك من هذه الأمراض البسيطة على الراحة وشرب الكثير من السوائل. وبوسعك التخطيط مسبقًا لهذا من خلال تخزين أساسيات الرعاية المنزلية التي قد تحتاجها، مثل الباراسيتامول - اطلب المشورة من الصيدلاني الخاص بك بشأن ملء خزانة الأدوية المنزلية خاصتك.

إذا كنت مريضًا ولم تكن هذه الأدوية بحوزتك في المنزل، فاطلب من صديقٍ لك أو من أحد أفراد اسرتك أو شخص يقدم الرعاية لك أن يجلبها بالنيابة عنك.

هل تحتاج إلى نصيحة؟

- يمكن لفاحص الأعراض على موقع NHS Choices مساعدتك في التعرف على حالتك وما عليك فعله تاليًا - تفضل بزيارة www.nhs.uk
- إذا كنت ترعى طفلًا مريضًا، فاستخدم تطبيق NHS HANDi للهواتف الذكية ليقدم لك إرشادات عن أمراض الأطفال الشائعة. تنزيل هذا التطبيق مجاني لهواتف آبل (Apple) وأندرويد (Android) (انظر في الصفحة الخلفية للمزيد من المعلومات).
- تفضل بزيارة الرابط www.nhs.uk/staywell لتلقي النصيحة عن كيفية تفادي الإصابة بالمرض على مدار أشهر الشتاء.

حافظ على صحتك

أفضل طريقة لتجنب السقوط في قبضة المرض هي الحفاظ على صحة جيدة قدر الإمكان. كُـل جيداً، وحافظ على نشاطك وتناول التطعيمات المضادة للإنفلونزا إذا كنت مؤهلاً لذلك. فهي مجانية إذا كنت بعمر 65 عامًا فأكثر، أو إذا كنتِ امرأةً حامل، أو كنت مصابًا بحالة مرضية طويلة الأمد. كما أن تطعيم رذاذ الأنف المضاد للإنفلونزا متوفر للأطفال - اسأل عنه في عيادة الممارس العام الخاص بك.

هل تعلم أن قرابة شخص من بين أربعة أشخاص محليين يذهبون إلى قسم الحوادث والطوارئ في المستشفيات يمكنهم الحصول على الرعاية التي يحتاجونها على نحوٍ أسرع من الطبيب (الممارس العام) أو من خدمة صحية مجتمعية أخرى؟

أو أن الكثير من الناس الذين يذهبون إلى الممارس العام بسبب أمراض بسيطة للغاية يمكنهم تلقي الرعاية والمشورة نفسها بمجرد الذهاب سريعًا إلى الصيدلاني في شارع بلدتهم الرئيسي؟

عندما تكون مصابًا أو متوعكًا، فبوسع اختيار الرعاية الصحيحة من أول مرة، أن يوفر وقتك ومجهودك، كما يساعدك على التأكد من حصولك على العلاج الذي تحتاجه بأسرع ما يمكن.

وهذا أفضل كذلك للخدمات الصحية الوطنية، لأنه يساعدها على تخفيف الضغط الواقع على الخدمات المشغولة ويستخدم موارد الخدمات الصحية الوطنية الاستخدام الأمثل.

احصل على الرعاية الصحيحة من أول مرة

سيساعدك هذا الكتيب على الحصول على الرعاية الصحيحة من أول مرة عن طريق أحدث المعلومات عن مجموعة واسعة من خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية المحلية، بدايةً من الصيدليات وحتى وحدات الإصابات البسيطة.

هل تحتاج المزيد من النصائح؟

اتصل برقم الخدمات الصحية الوطنية 111، مجانًا في أي وقت.

تفضل بزيارة موقع الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني المحلي الخاص بك على الروابط التالية:

- www.southgloucestershireccg.nhs.uk/rightcarefirsttime
- www.bristolccg.nhs.uk/rightcarefirsttime
- www.northsomersetccg

قم بتنزيل تطبيق 'service finder' (مستكشف الخدمة) المحلي الخاص بالخدمات الصحية الوطنية.

انظر في الصفحة الخلفية لمعرفة التفاصيل.

الصيدلاني (الصيدلي) المحلي هو خبير الرعاية الصحية الخاص بك الموجود في الشارع الرئيسي.

فهم يقدمون السرية والنصيحة الخبيرة والعلاج لمجموعة من الأمراض الشائعة.

كما يمكنهم مساعدتك على اتخاذ قرار بشأن إذا ما كنت بحاجة لزيارة ممارس عام أو خدمة صحية أخرى.

ولست بحاجة لتحديد موعدٍ معهم، ولدى العديد منهم غرف استشارية منفصلة عن الصيدلية.

يمكن للصيدلي أن:

- يصرف الدواء بحسب الوصفة الطبية
- يصرف الوصفات الطبية المتكررة دون الحاجة لزيارة الممارس العام المعني بك
- يقدم النصح بشأن معالجة المشكلات الشائعة مثل السعال والبرد
- يقدم النصح بشأن الصحة الجنسية ومنع الحمل
- يقدم العلاجات للأمراض البسيطة مثل قمل الرأس أو مرض (قدم الرياضي) الجلدي.

يمكن للصيدلانيين أيضاً تقديم وسائل منع حمل مجانية للطوارئ بما في ذلك (الحبوب الصباحية بعد الممارسة الجنسية).

والكثير منهم يفتحون أبوابهم لأوقات متأخرة في عطلات نهاية الأسبوع، وبعضهم يفتح أبوابه دائماً في العطلات الرسمية. فتتحقق من موقع الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني المحلي الخاص بك بحثاً عن التفاصيل الخاصة بأوقات عملهم (انظر داخل الغلاف الأمامي) أو اتصل برقم الخدمات الصحية الوطنية 111 في أي وقت.

عيادة الممارس العام

اتصل بالممارس العام المحلي طلباً للمساعدة في الأمراض أو الإصابات غير الطارئة التي تعُدُّ شفاؤها.

حيث يقدم الممارسون العامون مجموعة من الخدمات عن طريق تحديد مواعيد لزيارتهم بما في ذلك تقديم النصائح الطبية، وإجراء الفحوصات وكتابة الوصفات الطبية، ويمكن للاستعانة بممارس عام أن يساعدك على توفير الوقت حيث إنه مُلمّ بتاريخك الطبي.

ويفتح العديد منهم عياداته لساعاتٍ أطول بما في ذلك الصباح الباكر، والليالي المتأخرة، وأيام السبت ويقدمون مواعيداً طارئة للحالات العاجلة.

ألست مُسجلاً لدى ممارس عام؟ يمكنك إذا العثور على أقرب عيادة إليك من خلال زيارة موقع الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني المحلي الخاص بك (انظر داخل الغلاف الأمامي) أو اتصل برقم الخدمات الصحية الوطنية 111 في أي وقت.

خدمات الممارس العام بعد ساعات العمل

إذا احتجت لزيارة ممارس عام بعد الساعات العادية لعمل عيادته بسبب وجود حاجة طبية عاجلة لا يمكنها الانتظار حتى تفتح العيادة المعنية أبوابها مجدداً، فبوسعك الاتصال برقم الخدمات الصحية الوطنية 111 طلباً للمساعدة. وإذا دعت الحاجة لذلك، سيوجهونك إلى خدمة الممارس العام للرعاية العاجلة بعد ساعات العمل.

هذه الخدمة يُشغّلها ممارسون عامون وممرضات يقدمون النصح على الهاتف، أو الاستشارات المباشرة وجهاً لوجه، أو الزيارات المنزلية للمرضى العاجزين عن مغادرة المنزل.

الخدمة متاحة في أثناء الساعات التي تكون عيادة الممارس العام الخاص بك مغلقة، بين الساعة 6.30 مساءً و8 صباحاً طوال أيام الأسبوع، وعلى مدار 24 ساعة يومياً في أيام عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية.

هل تعلم؟ خدمة الممارس العام للرعاية العاجلة بعد ساعات العمل متاحة على مدار 24 ساعة يومياً في أيام عطلات نهاية الأسبوع

رقم الخدمات الصحية الوطنية 111

رقم الخدمات الصحية الوطنية 111 هو خط المساعدة الهاتفية حينما تحتاج مساعدة أو نصيحة طبية عاجلة ولكنه ليس موقفاً مهدداً للحياة.

وهذا الخط مفتوح على مدار 24 ساعة يوميًا، وكل أيام السنة ويمكن الاتصال بها مجانًا من هاتفك الأرضي أو المحمول. وسيساعدك استخدام رقم الهاتف 111 على الحصول على الرعاية الصحية، من أول مرة، ويمكنه أن يوفر وقتك ومجهودك والرحلات غير الضرورية.

اتصل بالرقم 111 إذا:

- احتجت إلى مساعدة طبية سريعة ولكنها ليست حالة طارئة تتطلب الاتصال برقم النجدة 999
- ظننت أنك بحاجة إلى الذهاب إلى قسم الحوادث والطوارئ أو تحتاج إلى خدمة رعاية عاجلة أخرى من الخدمات الصحية الوطنية مثل الإصابات البسيطة أم خدمة الممارس العام بعد ساعات العمل
- لم تعلم من تتصل أو ليس لديك ممارس عام للاتصال به
- احتجت إلى معلومات صحية أو طبية، أو تأكيدًا على ما ستفعله ناليًا.

عندما تتصل بالرقم 111، ستتحدث إلى مرشدين أو ممرضات، والذين بدورهم سيقومون أعراضك ثم يقدمون إليك نصيحة الرعاية الصحية التي تحتاجها، أو يوجهونك مباشرةً إلى الخدمة المحلية التي تستطيع أن تساعدك على الوجه الأمثل. وإذا كانت الحالة طارئة، فسيتم إرسال سيارة إسعاف على الفور.

مراكز الدخول المباشر

تُقدم مراكز الدخول المباشر التابعة للخدمات الصحية الوطنية وسيلة سريعة وملائمة للحصول على النصيحة والمعلومات الطبية والإسعافات الأولية. ويمكنك الدخول دون تحديد موعد طيلة أيام الأسبوع.

تُدير هذه المراكز ممرضات محترفات وهن متواجدات لتقديم المساعدة متى وأينما احتجت إليها.

الخدمة متاحة لكل المرضى سواء كانوا مسجلين لدى عيادة الممارس العام المحلي أم لا.

يمكن لهذه الخدمة علاج أي أمراض أو إصابات بسيطة وتقديم خدمات أخرى مثل وسائل منع الحمل الطارئة ومعالجة الجروح.

أقرب مركز دخول مباشر إليك:

مركز الدخول المباشر بمدينة بريستول

Broadmead Medical Centre (above Boots),

59 Broadmead, Bristol BS1 3EA

الهاتف: 0117 954 9828

مفتوح من الاثنين إلى السبت من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً

تتوفر خدمة الدخول المباشر في مركز برودميد لزيارة ممرضة من الساعة 8 صباحًا إلى 4 مساءً من يوم الاثنين إلى الجمعة. بعد الساعة 4 مساءً سنحدد لك موعدًا. والمواعيد متوفرة من الساعة 6 مساءً وتحتاج إلى أن يتم حجزها شخصيًا في المركز.

الخدمة أيضًا متاحة يوم السبت من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً وفي أيام الأحد والعطلات الرسمية (باستثناء أحد عيد الفصح ويوم عيد الميلاد) من الساعة 11 صباحًا إلى 5 مساءً. وتتوفر خدمة الدخول المباشر لزيارة ممرضة حتى الساعة 6.30 أيام السبت وحتى الساعة 3.30 مساءً أيام الأحد.

هل تعلم؟ يمكن لرقم الخدمات الصحية الوطنية 111 أن يحجز لك موعدًا مع الخدمة المناسبة لاحتياجاتك وسيُرسل إليك سيارة إسعاف إذا كانت الحالة طارئة.

وحدات الإصابات البسيطة

تتواجد وحدات الإصابة البسيطة (MIUs) للمساعدة في حالات الإصابات التي تحتاج إلى عناية عاجلة ولكنها ليست حرجة أو مهددة للحياة. وهي تعالج الأطفال وكذلك البالغين.

يمكن لوحدة الإصابات البسيطة المساعدة فيما يلي:

- الالتواءات، والإجهادات، والجروح، والخدوش
- إصابات الذراع والقدم والساق
- اللدغات، والحروق البسيطة الناتجة عن النيران أو السوائل
- العظام المكسورة
- إصابات الرأس البسيطة
- مشكلات العيون مثل الخدوش والأجسام الغريبة داخل العين.

تتواجد هذه الوحدات في أماكن مناسبة ويمكن خضوعك للفحص أسرع بكثير من أقسام الحوادث والطوارئ. وفي الواقع، سيُحملك الكثير من أقسام الحوادث والطوارئ إلى مركز الدخول المباشر أو وحدة الإصابات البسيطة الأقرب إليك إذا لم تكن حالتك خطيرة بما يكفي لدخول قسم الحوادث والطوارئ - لذا يمكنك توفير الكثير من الوقت إذا ذهبت مباشرةً إلى هذه الوحدات.

تفتح أغلب وحدات الإصابات البسيطة أبوابها لساعات طويلة. فلست بحاجة إلى تحديد موعد وستخضع للفحص بواسطة طاقم تمريض في مكانٍ هادئٍ وبيعث على الاسترخاء.

اعثر على مركز الإصابات البسيطة الأقرب إليك

وحدة ساوثميد للإصابات البسيطة

وحدة الإصابات البسيطة في مستشفى ساوثميد موجودة داخل (قسم الطوارئ). يُرجى الرجوع إلى أقسام الحوادث والطوارئ (الصفحة التالية) للمزيد من التفاصيل.

وحدة يات للإصابات البسيطة

.West Gate Centre, 21 West Walk, Yate, BS37 4AX

الهاتف: 355 315 01454

مفتوحة سبعة أيام في الأسبوع بما فيه العطلات الرسمية. من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30 صباحًا إلى الساعة 7.30 مساءً، ومن السبت إلى الأحد من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 1.30 مساءً. تتوفر الأشعة السينية من يوم الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30 صباحًا إلى الساعة 4.30 مساءً.

وحدة كليفدون للإصابات البسيطة

Clevedon Community Hospital, Old Street, Clevedon,

.North Somerset, BS21 6BS

الهاتف: 01275 546852

مفتوحة سبعة أيام في الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 9 مساءً. ساعات عمل الأشعة السينية: من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 12 مساءً ومن الساعة 2 مساءً إلى الساعة 4 مساءً في أيام الأسبوع فقط.

مركز الرعاية العاجلة في ساوث بريستول

South Bristol NHS Community Hospital, Hengrove Promenade, Hengrove,

.Whitchurch Lane Bristol BS14 0DE

الرمز البريدي للملاحة بالأقمار الصناعية: BS14 0DB

الهاتف: 9692 342 0117

مفتوح سبعة أيام في الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. والأشعة السينية متوفرة للمرضى الأكبر من عمر سنتين.

خدمة ساوث جلوسترشير للإصابات البسيطة القائمة على الممارسين العامين

تقدم أيضًا العيادات في ساوث جلوسترشير خدمة للإصابات البسيطة للمرضى المسجلين. والخدمة متوفرة أثناء أوقات العمل العادية لعيادة الممارس العام في أيام الأسبوع. فاتصل بالممارس العام المعني بك واحجز موعدًا لاستخدام هذه الخدمة.

هل تعلم؟ أوقات الانتظار في وحدات الإصابات البسيطة يمكن أن تكون أقصر بكثير منها في أقسام الحوادث والطوارئ.

أقسام الحوادث والطوارئ

أقسام الحوادث والطوارئ (A&E) والرقم 999 هي للطوارئ الخطرة والمهددة للحياة فقط. وعليك الانتقال إلى قسم الحوادث والطوارئ بنفسك إذا كان هذا باستطاعتك. ولكن إذا ما كان الشخص مريضًا بما لا يسمح بهذا، على سبيل المثال إذا انهار أو لم يستطع التنفس، فاتصل بالرقم 999 لطلب سيارة إسعاف.

أقسام الحوادث والطوارئ للطوارئ الخطرة والمهددة للحياة مثل:

- فقدان الوعي
- حالة ارتباك حادة أو نوبات لا تتوقف
- ألم حاد ومستمر في الصدر
- صعوبات التنفس
- نزيف حاد لا يمكن إيقافه
- ردود فعل تحسسية حادة
- الحروق الشديدة الناتجة عن النيران أو السوائل الساخنة.

في أقسام الحوادث والطوارئ المرضى المصابين بأمراض خطيرة سيتم فحصهم قبل المرضى ذوي الحالات الأقل إلحاحًا. وها يعني أنه إذا ذهبت بإصابة أو مرض بسيط فقد تُضطر إلى الانتظار لساعاتٍ طوال لتتلقى العلاج. وقد يُعاد توجيهك إلى، على سبيل المثال، ممارس عام، أو مركز دخول مباشر أو وحدة إصابات بسيطة.

إذا لم تكن متأكدًا أن الحالة طارئة، فاتصل بالرقم 111 أولاً للتأكد من حصولك على الرعاية الصحيحة، من أول مرة.

هل تعلم؟ وحدات الحوادث والطوارئ قد تُحيلك إلى خدمة بديلة إذا ذهبت إليها بإصابة أو مرض بسيط.

اعثر على قسم الحوادث والطوارئ الأقرب إليك

قسم الطوارئ ووحدة الإصابات البسيطة بساوٲيد

,Gate 35, Level 0, Brunel building, Southmead Hospital
.Southmead Road, Westbury-on-Trym, Bristol, BS10 5N
الهاتف: 0117 4145100 أو 0117 4145101.
مفتوح 24 ساعة، سبعة أيام في الأسبوع بما فيه العطلات الرسمية.

قسم الحوادث والطوارئ بمستشفى ويستون العام

.Grange Road, Uphill, BS23 4TQ
الهاتف: 01934 636363

مفتوح من 8 صباحًا وحتى 10 مساءً، طوال أيام الأسبوع، بما في ذلك عطلات المصارف. (للاطلاع على المستجدات بشأن فترات الإغلاق الليلية المؤقتة لقسم الحوادث والطوارئ، يُرجى زيارة الارتباط التالي: www.waht.nhs.uk/AndE).

قسم الحوادث والطوارئ بمشفي بريستول الملكي

.Upper Maudlin Street, Bristol BS2 8HW
الهاتف: 0117 923 0000
مفتوح 24 ساعة، سبعة أيام في الأسبوع بما فيه العطلات الرسمية.

قسم الحوادث والطوارئ بمستشفى بريستول الملكي للأطفال

Paul O'Gorman Building, Upper Maudlin Street,
.Bristol BS2 8BJ
الهاتف: 0117 923 0000
مفتوح 24 ساعة، سبعة أيام في الأسبوع بما فيه العطلات الرسمية.
مخصص للأطفال حتى سن 16 عامًا.

قسم الحوادث والطوارئ بمستشفى عيون بريستول

.Lower Maudlin Street, Bristol BS1 2LX
الهاتف: 0117 342 4613

مفتوح من الساعة 8.30 صباحًا إلى الساعة 4.30 مساءً، سبعة أيام في الأسبوع. وإذا كان لديك مشكلة طارئة متعلقة بالعيون بعد ساعات العمل، فاتصل بقسم الحوادث والطوارئ الأقرب إليك. ويُرجى الاتصال قبل الزيارة. خط الطوارئ متاح من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 4 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، ومن الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 2 مساءً من السبت إلى الأحد.



الاختيار الذكي للرعاية الصحية، من أول مرة

تطبيقات مجانية للهواتف الذكية من الخدمات الصحية الوطنية للمرضى ومقدمي الرعاية للمساعدة على التأكد من حصولك أنت وأسرتك على الرعاية الصحية من أول مرة.



يمكن لتطبيق Service Finder (مستكشف الخدمة) الخاص بالخدمات الصحية الوطنية مساعدتك في العثور على مركز الخدمة الصحية الأقرب والأكثر مناسبة لك أينما كنت. ولتنزيل الإصدار المحلي منه، فقط ابحث عن 'NHS service finder' في متجر التطبيقات الخاص بك.



يوفر تطبيق NHS HANDi App النصيحة والدعم للآباء وللمقدمي الرعاية الذين يعتنون بطفلٍ مريض. فيه نصائح مباشرة بشأن ما يتوجب فعله وبمن يجب الاتصال، بالإضافة إلى إرشادات للتقييم المنزلي للكشف عن أمراض الأطفال الشائعة. ابحث عن 'HANDi App' في متجر التطبيقات الخاص بك.



إذا كنت ترغب في الحصول على نسخ إضافية من هذا المنشور أو نسخ بصيغ أو لغاتٍ أخرى، فيُرجى الاتصال بالرقم 0117 900 2549.

من إنتاج مجموعات التكليف العيادي في بريستول، ونورث سومرسييت، وساوثر جلوسترشير.

نوفمبر 2017