

خدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) لك ولأسرتك



نشكرك على دعم هيئة الخدمات الصحية الوطنية المحلية -

نقدم لك دليلاً مفيداً ليساعدك في اختيار خدمة
الرعاية الصحية المناسبة.

ساعدنا على مساعدتك

باختيار المكان المناسب، من المرة الأولى



اتصل بالصيدلي بمنطقة

للحصول على النصائح الصحية، وبشأن الأمراض والعلل الخفيفة



اتصل بعيادة الممارس العام

إذا كنت تعاني مرضًا أو تعبًا مستمرًا وتحتاج إلى مساعدة



اتصل على 111

أو زر أداة فحص الأعراض على الإنترنت

للطوارئ زر 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments

للحصول على النصائح الطبية أو المساعدة إذا كنت لا تعرف إلى أين تتوجه



التوجه إلى وحدة الإصابات الطفيفة

في مستشفيات Nevill Hall أو Royal Gwent أو Ysbyty Ystrad

Fawr أو Ysbyty Aneurin Bevan بالنسبة إلى الإصابات التي لا تهدد

الحياة، مثل كسور العظام والجروح والإصابات الطفيفة في الرأس أو الوجه والعض



اتصل على الرقم 999، أو توجه إلى قسم الطوارئ في

The Grange University Hospital

إذا كنت تعاني مرضًا يهدد الحياة أو إصابة خطيرة مثل الاشتباه في سكتة

دماغية أو آلام شديدة في الصدر أو المعدة أو نوبة صرع أو نزيف بالغ



الاعتناء بنفسك وبأسرتك

إن اتباع أسلوب حياة صحي أكثر يمكن أن تكون له العديد من الفوائد، ومنها طول العمر وتقليل احتمالية الإصابة بأمراض خطيرة.

الحفاظ على صحة جيدة يبدأ من المنزل. فإجراء بعض التغييرات على نمط حياتك من شأنه أن يُحدث فرقاً كبيراً في صحتك، مثل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم. للحصول على العديد من النصائح المفيدة بشأن كيفية الحفاظ على صحتك في المنزل، يُرجى زيارة

abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk

يُعد الاحتفاظ بحقيبة إسعافات أولية جيدة المحتوى وخزانة أدوية أمرًا ضروريًا، حيث يمكن بذلك علاج الكثير من الأمراض والإصابات الخفيفة في المنزل. يمكن للصيدلي المحلي تقديم المشورة بشأن كل ما يمكن أن تحتويه.

صحتك العقلية في غاية الأهمية ونريدك أن تعرف أننا مستعدون دائماً إذا احتجت إلينا. وفي حين لا يمكننا التخلص من مشاكل الحياة، فإنه يمكننا مساعدتك في إيجاد وسائل أفضل للتعامل معها. كما يمكنك أن تجد الكثير من موارد المساعدة الذاتية المجانية عبر www.melo.cymru. يُرجى الاتصال بعيادة الممارس العام المتابع لك إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة والدعم.



حتى مَنْ هم بصحة جيدة يحتاجون إلى مساعدة طبية في بعض الأحيان. يقدم هذا الكتيب معلومات لمساعدتك في اختيار خدمة الرعاية الصحية المناسبة، من المرة الأولى.



هناك العديد من الأمراض يمكن علاجها في المنزل باستخدام أدوية من الصيدلية المحلية. ابتداءً من حمى القش وصولاً إلى عسر الهضم، تقدم خدمة الأمراض الشائعة نصائح وعلاجات معتمدة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية، ويشمل ذلك 28 مرضاً شائعاً، دون الحاجة إلى زيارة الممارس العام. للحصول على قائمة كاملة بالحالات المدرجة، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني (عنوانه فيما يلي)، أو الاستفسار من الصيدلي لمزيد من المعلومات.



كذلك يمكن للعاملين في الصيدلية مساعدتك في الإقلاع عن التدخين. كما يمكنهم تقديم برنامج دعم مدته 12 أسبوعاً وعلاجاً ببدائل النيكوتين. يزيد احتمال الإقلاع عن التدخين أربع أضعاف بمساعدة العاملين المدربين تدريباً خاصاً بالصيدلية، عن خوض المدخن التجربة بمفرده.

إذا نفذت الأدوية الموصوفة لك ولا يمكنك الحصول على وصفة طبية من طبيبك، فإنه يمكن للصيدلية المحلية أن توفر لك الأدوية مؤقتاً لحين مراجعة الممارس العام المتابع لك.

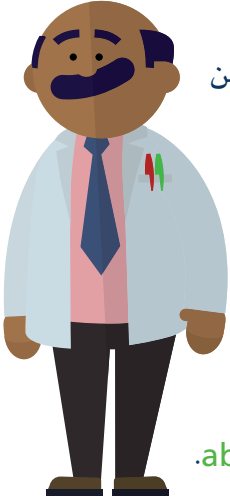
إذا كنت قد خرجت أنت أو أحد أقاربك من المستشفى مؤخراً، فإنه يمكن للصيدلية الموجودة بمنطقتك تقديم الدعم بشأن أي أدوية جديدة والتحقق من كيفية التعامل معها.

كما تقدم صيدلياتنا أيضاً الوصول إلى وسائل منع الحمل الطارئة بسرية تامة.

تمول جميع هذه الخدمات هيئة الخدمات الصحية الوطنية، وهي مجانية للمرضى ويقدمها أخصائي رعاية صحية مدرب تدريباً جيداً.

لمزيد من التفاصيل، يُرجى الاستفسار من الصيدلية المحلية أو زيارة:

abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists



يُرجى مسح رموز الاستجابة السريعة لمزيد من المعلومات.





الممارسون العموم، أطباء الأسنان، وأخصائيو البصريات



اتصل بعيادة الممارس العام إذا كانت لديك مشكلة صحية – من فضلك لا تتركها حتى تصبح أكثر خطورة. يمكنك الاتصال بالممارس العام المتابع لك عبر الهاتف، أو استشارته إلكترونياً (عبر موقع الممارس العام). للتحقق مما إذا كان الممارس العام المتابع لك قد اشترك في هذه الخدمة عبر الإنترنت، يُرجى زيارة: econsult.net/nhs-patients.



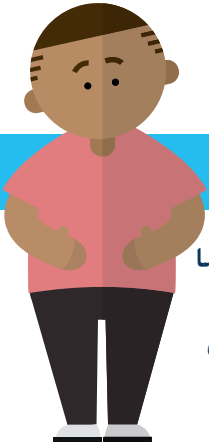
من المهم أن تكون مسجلاً في عيادة ممارس عام ليتسنى لك الحصول على المساعدة بسهولة عندما تحتاج إليها. اتصل بعيادة الممارس العام المحلي للتسجيل.

يعمل الممارسون العموم بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من المتخصصين في مجال الصحة الآن في العيادات والمراكز الصحية المحلية. لا تحتاج دائماً إلى مراجعة الممارس العام المتابع لك – قد توصيك العيادة بمراجعة متخصص آخر في مجال الصحة لأنه الأنسب في معالجة المشكلة التي تعاني منها، ويشمل ذلك الممرضات الممارسات والممرضات المحليات، وخدمات الأطفال، والصيادلة، وأخصائيي الصحة العقلية.

للحصول على رعاية عاجلة بواسطة ممارس عام عندما تكون عيادة الممارس العام المتابع لك مغلقة، اتصل بخدمة NHS 111.

يمكن لأطباء الأسنان علاجك إذا كنت تعاني ألماً في الأسنان أو اللثة. للحصول على رعاية عاجلة للأسنان خارج ساعات العمل، اتصل بخط مساعدة الأسنان على الرقم 01633 744387.

يمكن لأخصائيي البصريات المحليين المساعدة في حل أي مشكلة بالعين تحتاج إلى عناية. للحصول على رعاية عاجلة للعينين، اتصل بأخصائي البصريات المحلي، أو بخدمة NHS 111 إذا كانت عيادة أخصائي العيون المتابع لك مغلقة في هذا اليوم.



NHS 111



اتصل بخدمة NHS 111 إذا كنت مريضاً، وتحتاج إلى المساعدة ولا تعرف ما يتعين عليك القيام به. يمكنك أيضاً التحقق من الأعراض عبر الإنترنت والحصول على مشورة موثوقة بها من هيئة الخدمات الصحية الوطنية عبر:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments

وحدات الإصابات الطفيفة لدينا مخصصة للأشخاص الذين يعانون إصابات لا تهدد الحياة.



يمكنك زيارة إحدى وحداتنا في حالة:

- إصابات الأطراف، وتشمل كسور العظام (الشروخ) وانخلاع أصابع اليدين والقدمين
- الجروح والخدوش والحروق الطفيفة
- إصابات الرأس بشرط ألا يكون المريض فاقداً للوعي، وألا يكون من مستخدمي أدوية تخثر الدم
- إصابات الوجه بشرط عدم فقدان الوعي
- الإصابات الطفيفة في الرقبة والظهر (عندما يكون المريض قادراً على المشي، وألا يكون لديه دبابيس وإبر، وألا يكون قد سقط من ارتفاع يزيد عن خمسة درجات سلم أو مسافة متر واحد)
- إصابات العين والأذن والأنف
- إصابات الضلوع
- لدغات الحشرات وعضات الحيوانات والبشر

يمكن أيضاً تقديم الخدمات التالية:

- إجراء الأشعة السينية للإصابات
- تضميد الجروح، وتشمل الخياطة واللصق
- وضع الضمادات، وقوالب الجبس والجبائر والأربطة ووسائل التعليق
- الحد من انخلاع المفاصل الطفيفة
- عملية غسيل العين
- إزالة الأجسام الغريبة
- إعطاء الأدوية لعلاج الإصابة

توجد وحدات للإصابات الطفيفة في مستشفيات Nevill Hall، Royal Gwent Hospital و Ysbyty Ystrad Fawr، Hospital و Ysbyty Aneurin Bevan. يدير كل وحدة فريق من العاملين ذوي الخبرة والمهارات العالية.

يمكن علاج الأطفال الذين تبلغ أعمارهم سنة فأكثر ممن يعانون إصابات طفيفة في وحدات الإصابات الطفيفة الخاصة بنا. يُرجى العلم بأن جميع الأطفال الأقل من سن سنة عليهم التوجه إلى The Grange University Hospital.

لا يمكن لوحدة الإصابات الطفيفة معالجة الأمراض. إذا كنت تعاني مرضاً أو إصابة لا تهدد الحياة ولا تعرف ما يتعين عليك القيام به، فاتصل بخدمة NHS 111.



تُعد مستشفى **The Grange University Hospital** مركزاً للتميز شيد خصيصاً لعلاج المرضى ذوي الحالات الأكثر خطورة، أو من يعانون إصابات خطيرة.



يرجى الاتصال بالرقم 999 أو التوجه مباشرة إلى **The Grange University Hospital** إذا كنت تعاني مرضاً مهدداً للحياة أو إصابة خطيرة، ويشمل ذلك:

- صعوبات شديدة في التنفس
- ألماً شديداً أو نزيفاً
- ألماً في الصدر أو اشتباهاً في سكتة دماغية
- إصابات رضوض خطيرة (مثل حادث سيارة)

اختر الخدمة المناسبة في حالات الطوارئ

إذا توجهت إلى **Royal Gwent** أو **Nevill Hall** أو أي من مستشفياتنا الأخرى وكنت تعاني مرضاً مهدداً للحياة أو إصابة خطيرة، فسيتم نقلك إلى مستشفى **The Grange University Hospital**.

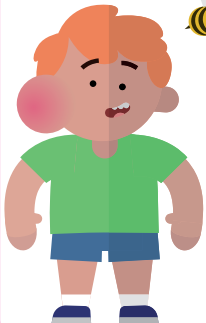
إن التوجه إلى المستشفى الخطأ عندما تكون لديك حالة مهددة للحياة قد يعرضك لخطر أكبر.



إذا توجهت إلى **The Grange University Hospital** وكنت مصاباً بإصابة طفيفة أو مرض بسيط، فسيتم إعادة توجيهك إلى مستشفى أو خدمة أخرى أكثر ملاءمة لاحتياجاتك.

خدمات الطوارئ للأطفال في المستشفى

يجب على الأطفال الذين يحتاجون إلى علاج طارئ الذهاب إلى **The Grange University Hospital**، حيث سيعتني بهم أطباء وممرضات الأطفال المتخصصون.



يمكن لوحدة الإصابات الطفيفة علاج الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة وتتوفر هذه الوحدات في مستشفيات **The Royal Gwent Hospital**، **Nevill Hall Hospital**، **Ysbyty Ystrad Fawr** و **Ysbyty Aneurin Bevan**.

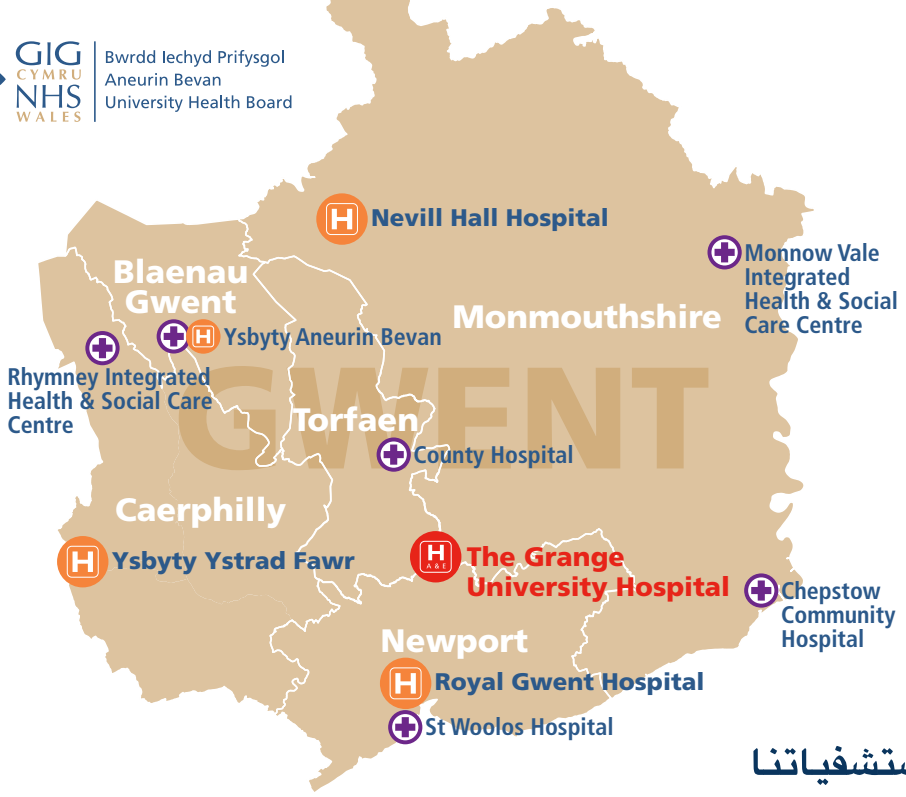
يتعين فحص جميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة في مستشفى **The Grange University Hospital**.





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



مستشفياتنا

The Grange University Hospital
Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN



Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB

Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG

Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP

Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL



تقدم المستشفيات المميزة بهذا الرمز رعاية مهمة غير عاجلة لمرضانا.



يُرجى التواصل معنا إذا رغبت في الوصول إلى هذه المعلومات بتنسيق أو لغة مختلفة.

لمزيد من المعلومات المفصلة، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني

abuhb.nhs.wales



Aneurin Bevan University Health Board



@AneurinBevanUHB