ADEEGA CAAFIMAADKA QARANKA
THE NATIONAL HEALTH SERVICE

Xaashidani waxa ay sharxaysaa sida ay u shaqayso Hay'adda Adeega Caafimaadka Qaranka ee UK.

Adeega Caafimaadka Qaranka wuxuu bixiyaa daryeelka caafimaad ee UK waxaana laga maalgeliyaa canshuuraha. Dadaka magangelyo doonka ah waxay xaq u leeyihiin in ay helaan daryeel caafimaad oo ay ka helaan **NHS** ka, kaas oo ah kharash la'aan inta dalabkooda magangelyo doonka ama racfaanka dacwaddoda ay meel u dhacayso. Waxaad u baahantahay foomka **HC2**, kaas oo ay bixiso Ha'yadda Qaran ee bixisa Taageerada Adeega magangelyo doonka **(National Asylum Support Service) (NASS)**, ama laga heli karaa farmashiyaasha, si aad u hesho daawo lacag la'aan ah, daaweynta ilkaha, baaritanka indhaha iyo muraayadaha indhaha.

Dadka u shaqeeya Hay'adda caafimaadka **(NHS)** oo ay ka mid yihiin dhakhaatiirta, kalkaaliyaasha caafimaadka iyo turjubaanada uma gudbin doonaan wax allaale iyo wixii macluumaad ah ee adiga kuugu saabsan qof kale ama hay'ad kale ogolaanshahaaga la'aantiis. Dhammaan daryeelka caafimaadka waa mid qarsoodi ah mana ku yeelan doono wax saameyn ah go'aan ka gaarista dalabkaaga nabadgelyo doonka ah.

Sidee baan u heli karaa kaalmo caafimaad?

Haddii aad jirantahay, ama aad ka welwel santahay cafimaadkaaga ama qof ka mid ah qoyskaaga, waa in aad u tagtaa dhakhtarka xaafadaada oo lagu magacaabo Dhakhtarka Guud ama Dhakhtarka Qoyska (General Practioner) (GP). Bukaan socod eegtada Dhakhtarka Guud waxaa lagu magacaabaa Surgery ama Xarun Caafimaad.

Waa in aad iska diiwaan geliso Dhakhtarka Qoyska sida oogu dhaqasaha badan markaa ka dib waxaad heli karaysaa daryeel caafimaad haddii aad u baahato. Si aad isu diiwaangaliso waxaad u baahan doontaa in aad dhiibto magacaaga, taariikhda dhalashada, cinwaanka meesha aad degentahay iyo lambarka telefoonka haddii aad leedahay mid. Hawlwadeenka adiga ku taageero oo kaa caawiyay u guurida deegaankaaga aad degentahay ayaa garanaya sida loo samaynayo diiwaangelinta.dhakhtarka xaafadda.

GP-yada qaar ka mid ah ayaa weydiiya dhammaan bukaanadda cusub in ay maraan baaritaan caafimaad. Caadi ahaan baaritaankani waxaa sameeya kalkaaliyaha caafimaad. Waa muhiim in aad tagtid ballantani xataa haddii aad caafimaad qabtid.

Hadddii aysan xarunta GP ku diiwangelin, waxaad weydiisan kartaa Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ee Xaafadaada in ay kugu qoraan GP.

Sidee baan u sameystaa ballan?

Markii aad booqoto dhakhtarkaaga ama mid ka mid ah kalkaaliyaasha oo aad ku booqoto xarunta caafimaadka badannaaba waxaad u baahantahay in aad sameysato ballan oo aad adiga goobta tagto ama aad isticmaasho telefoon. Waxaad weydiisan kartaa in aad aragto dhakhtar dumar ah ama rag ah iyo sidoo kale kalkaaliye, inkasto tani laga yaabaa in aysan mar walba suura gal ahayn.

Waxaa laga yaabaa in aad sugto dhowr maalmood ballamaha aan deg degga ahayn. Haddii aad u malaynayso in aad u baahantahay in aad aragto dhakhtar si deg deg ah u sheeg soo dhaweynta (receptionist) goorta aad ballanta samaysanayso, waana lagu arki doonaa maalinkaas haddii ay ku haboontahay. Haddii dhakhtarku uu u maleeyo inaad aad u liidato oo aadan iman karin surgery-ga , dhakhtarka ama dhakhtarda ayaa laga yaabaa in ay guriga kuugu soo booqdaan.

Weydii hawlwadeenka ku taageera (your support worker) haddii aad u baahantahay in lagaaa caawiyo samaynta arrinkani.

Mudadda uu dhakhtarka ku arkayo waxay noqon doontaa shan ilaa toban daqiiqadood. Waxaad u baahantahay in aad qof kasta oo qoyska ka mid ah oo doonayo in uu arko dhakhtarka aad u samaysid ballan u gaar ah.

Fadlan xaqiiji in aad ballantaada <u>ku timaado waqtigeeda iyo haddii aadan iman karin ballantaada fadlan ku dadaal in aad nasakhid ama burisid.</u>

Waa sidee haddii aanan luqadda Ingiriiska ku hadlin?

Haddii aad u baahantahay tarjume waa in aad u sheegtaa soo dhaweynta markii aad samaysaneyso ballanta. U sheeg shaqaalaha luqadda aad ku hadasho waxayna kuu ballaminayaan tarjume ama waxay kuu helayaan khadka telefoonka oo lagaaga tarjumo. Waa arrin darruuri ah in adiga iyo dhakhtarkuba aad isfahamtaan midba midka kale sidaasi darteed ayaa dhakhtarku ama dhakharada ay u samayn karaan oganshiyo sax ah oo aan khalad ku jiran nooca cudurka ku haya ee aad la dhibtooneysid. Caadi ahaan ma ahan arrin haboon in ilmo yar ama qof qaraabo ah uu kuu tarjumo adiga.

Yaa kale oo la shaqeeya Dhakhtarkayga Qoyska (my GP)?

- **<u>Kalkaaliyaasha (Nurses)</u>** UK waa kuwo heer sar u tababaran. Waxay qabtaan baahiyo fara badan oo caafimaadka ku saabsan oo ay ka mid yihiin tallaalada, tallo siinta ka hor0taga uur qqadidda, xannuunadda aadka u daran sida kaadi macaanka iyo in ay ku tallo siin karaan guud ahaan caafimaadka.

- **<u>Umuliso (Midwife)</u>** waxa ay xannaaneeyaan dumarka uurka leh iyo ilmahooda dhasha. Daryeelka la siiyo hooyada uurka leh dhalashada ilmaha ka

hor waxaa loogu yeeraa '**ante-natal'** iyo dhalashada ka dibna waxaa loogu yeeraa '**post-natal'.**

- **Health Visitors** waa kalkaaliyaal ku takhasusay xannaanaynta curruurta iyo qoysaskooda iyo in ay dadka ku caawiyaan in ay ahaadaan kuwa caafimaad qaba.Waxaa laga yaabaa in ay kuu yimaadaan oo ay gurigaaga kuugu soo booqdaan.

Waa sidee haddii aan u baahdo in aan arko dhakhtar takhasus leh (specialist doctor)?

Dhakhtark qoyskaaga **(GP)** ayaa caadi ahaan bixiya inta badan daryeelka caafimaadkaaga isaga ayaana go'aanka qaadanaya haddii aad u baahato in aad aragto dhakhtar takhasus leh (consultant), ama haddii aad u baahato in aad isbitaalka tagto. Qof walba oo UK ku nool waa in uu sugaa si uu u arko dhakhaatiirta takhasuska leh.

Isbitalka ayaa kuu soo qori doona warqad ay ku faahfaasan tahay ballantu. Waa in aad la xirriirtaa isbitaalka haddii aad u baahantahay turjubaan in uu xaadir ku ahaado ballantaada. Weydii hawlwadeenka taageeraha kuu ah (your support worker) haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo arinkan.

Ballamaha cusbitalka ayaa mararka qaar noqda kuwa ka durugsan xooggaa meesha aad ku nooshahay, inkastoo aad heli karto in lagaa caawiyo qarashka safarka haddii aad leedahay **HC2.**

Buuga keydinta xaaladda caafimaad ee bukaanka (Patient Held Records)

Haddii lagu siiyay buuga bukaanka eel eh midabka buluuga ah
(blue book), fadlan soo qaado mar walba oo aad ballan la leedahay dhakhtarka ama kalkaaliyaha. <u>Macluumaadka ku qoran buugan waxaa weeye mid u dhaxeeye adiga iyo shaqaalaha **NHS** ka. Qof kale oo xaq u leh in uu akhriyo buuganna ma jirro.</u>

<u>Yaa kale oo I caawimi kara?</u>

<u>Daawooyinka</u>

Haddii dhakhtarkaagu uu doonayo in aad dawooyin qaadato isaga/iyada ayaa kuu qori doona dawada. Ula tag farmashiyaha warqada dawada ku qorantahay . Si aad u hesho dawada, waxaad u baahantahay foomka HC2. Farmashiistaha tallo ayuu kaa siin karaa daweynta xannunada yar yare ee caafimaadka la xirriira. Daawooyinka qaar waxaad ka iibsan kartaa farmashiiyaha prescription la'aan, iyo kuwa ay ka mid yihiin xannuun joojiyaha (pain killers) iyo dawooyinka qufaca.

Daryeelka Ilkaha

Haddi aad dhibaato ka qabto ilkaha waa in aad arakto dhakhtarka ilkaha. Si aad u hesho daaweynta ilkaha ee NHS ku uu bixiyo waxaad u iska diiwaan gelisid dhakhtarka ilkaha. Haddii ay mushkiladi kaa haysato iska diiwaan gelinta dhakhtarka ilkaha waxaad u baahnaan doontaa in aad la xirriirto Hay'adda Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ee xaafadaada (Local Primary Care Trust) (eeg hoosta).

Araga/Awooda Araga

Haddii aad u baahantahay baaritaan indhahaaga ah ama aad u baahanatahay murraayadaha indhaha oo cusub (spectacles) ballan sameyso si aad u arakto indha baarah ahna kan kuu sameynaya murraayada indhaha. Waxay dukaamo ku leeyihiin badannaaba bartamaha magaalooyinka. Foomka HC2 wuxuu daboolaa kharashka baaritaanka indhaha iyo qaar ookiyaalayaasha ka mid ah: weydii indha baaraha waxyaabaha arrinkan ku saaabsan.

Goorma ayuu GP surgry-gu xiranyahay?

GP surgeries guud ahaan waxaa la furaa 0830 ilaa 1830 Isniin ilaa Jimco. Waqtiyada kale oo dhan – habeenkii, Sabtiga ama Axada iyo maalmaha fasax – gargaar caafimaad ayaa la heli karaa dhibaha caafimaad ee aanan lala sugi karin ilaa GP laga fuaryo.

Si aad u hesho caawimid waxaad wici kartaa xafiiska bixiya adeega saacadaha aan la shaqeyn oo lambarka telefoonkooda hoos ku qoranyahay, waxayna tallo kuugu siinayaan khadka telefoonka. Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo in aad booqato **GP** surgery, ama laga yaabaa in gurigaaga uu kuugu soo booqdo qof xirfad u leh caafimaadka.

Waxaad kaloo telefoon u dir kataa khadka tooska ah ee **NHS lambarka 0845 46 47** oo ah tallo siin caafimaad ama Taageerada Caafimaad goorta uu surgery-ga uu xiranayahay. Wuxuuna telefoonkani in badan aad uga jabanyahy kharashkiisu midka landline-ka, tusaale ahaan dukaamada telefoonka laga dirsado, mobile-kana waa uu ka jabanyahay.

Haddii aadan ku hadlin afka Ingiriisiga, **NHS Direct** iyo adeega watiyada shaqada ka baxsan waxa ay bixin karaan adeeg tarjumid. Waxa aad u baahantahay oo dhan in aad sameyso waxa weeye in aad af Ingiriisi ku tidhaahdo luqadda aad door bidayso in aad u isticmaasho bilowga horaba wicitaanka telefoonkaaga. Haddii aadan ku hadlin waxna af Ingiriisiga weydii saaxiib, ama qaraabo ama caawiye si ay kuugu wacaan telefoonka sugna ilaa tarjumaha uu leenka soo galo ka hor inta aadan dhibahaaga u sharxin.

Si aad ula xirriirto NHS Direct oo loogu tala galay tallo-bixinta caafimaadka, wac: 0845 46 47

Si aad adeega ka baxsan waqtiga shaqada ee degmada, oo loogu tala galay gargaarka caafimaad marka uu GP surgery-ga xiranyahay, wac:

Maxaa la sameynayaa xaaladaha deg dega gudahooda

Xaaladda deg dega marka lagu jirro, haddii adiga ama qof adiga kula jira uu aad u xannuunsado aadan sugi Karin ilaa **GP** surgery-ga laga furayo, waxaad wici kartaa **999 (**waa bilaash) oo ambulance-ka ah, ama waxaad aadi kartaa Qeybta Shilalk & Xaaladaha deg dega ee isbitalka xaafadaada **(Accident & Emergency Department of your local hospital).** Si kasta ha ahaatee, Adeega kan waxaa weeye xaaladaha deg dega oo kaliya (this service is only for emergencies). Ha u isticmaalin Qeybtan Shilalka & Xaaladaha deg dega waxyaabaha fudud ee caafimaadka la xirriira.

Xirriir GP oo faahfaahsan ama kooxda caafimaadka nabadgelyo doonka ee degmada.