



تمتع بالصحة هذا الشتاء

معلومات وخدمات من أجل
سكان بارنيت، كامدن، إنفيلد،
هارنجي، آيلنجتون

يمكن أن تكون مستحقًا لمنحة من الحكومة
للمساعدة في تكاليف التدفئة لديك. للمزيد من
المعلومات بشأن برامج وخطط الحكومة، يُرجى
زيارة simpleenergyadvice.org.uk وكذلك
gov.uk/browse/benefits/heating

تفقد خزانة أدويتك

كن مستعدًا هذا الشتاء وأعد ملء خزانة أدويتك. وبمقدورك
علاج معظم الأمراض البسيطة الشائعة، مثل السعال
والتهاب الحلق في المنزل باستخدام علاجات تُصرف بدون
وصفة طبية.

يمكنك طلب وصفاتك الطبية المتكررة بدون الحاجة إلى
الذهاب لعيادة مارس عام أو صيدلية باستخدام تطبيق هيئة
الصحة الوطنية، nhs.uk/nhs-app أو خدمات الممارس
العام على الإنترنت مباشرة [nhs.uk/nhs-services/
gps/using-online-services](http://nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services)

تفقد الآخرين

الجيران والأصدقاء وأفراد العائلة من كبار السن قد يحتاجون
إلى مساعدة إضافية في الشتاء. فحافظ على تواصلك
معهم وتحقق من أن لديهم إمدادات كافية وأدوية الوصفات
الطبية، في حالة عدم استطاعتهم الخروج لبضعة أيام.

وإذا كانوا بحاجة إلى مساعدة في العطلات عندما تكون
عيادة الممارس العام أو الصيدلية مغلقة أو عندما لا يعرفون
ماذا يفعلون فيمكن الحصول على المساعدة بالاتصال بالرقم
111 لهيئة الصحة الوطنية.

تفضل بزيارة nhs.uk 111 أو الاتصال بالرقم: 111.

سجل لدى ممارس عام

التسجيل لدى عيادة ممارس عام سوف يساعدك في
الحصول على الرعاية الصحيحة عندما تحتاجها. ويمكن
لأي شخص في إنجلترا التسجيل لدى عيادة ممارس عام
والحصول على الرعاية منها؛ ولا تحتاج إلى إثبات عنوان
أو وضع الهجرة أو بطاقة هوية أو رقم بهيئة الصحة
الوطنية.

لمعرفة كيفية التسجيل، يُرجى زيارة
[nhs.uk/nhs-services/gps/
how-to-register-with-a-gp-surgery](http://nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery)

حافظ على دفئك

يمكن للطقس البارد أن يزيد بعض المشاكل الصحية سوءًا
بل ويؤدي إلى مضاعفات خطيرة، خاصة للأشخاص الذين
يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكبر. أو إذا كانت هناك حالة
صحية طويلة الأمد.

ومن الأهمية الآن أكثر من أي وقت مضى المحافظة على
الصحة بالمحافظة على الدفء. وإليك بعض النصائح
للشهور القادمة:

- دفئ بيتك إلى درجة الحرارة 18 درجة مئوية
(65 درجة فهرنهايت) على الأقل. إذا كان
باستطاعتك: وقد تفضل زيادة دفاء غرفة
معيشتك الرئيسية قليلاً
- حافظ على ترطيب الجسم - تناول الكثير من
المشروبات الساخنة والماء خلال اليوم
- كل جيداً - املأ معدتك بوجبات دافئة مغذية
- حافظ على النشاط - استمر في الحركة لضمان
إنتاج مقدار كافٍ من الدفاء بالجسم
- السرف في الطبقات - ارتداء عدة طبقات خفيفة
سوف يحافظ على دفاء الجسم أكثر من طبقة
سميكة واحدة من الملابس. لأن الطبقات تجز
الهواء الدافئ:



هيئة الصحة الوطنية 111

عندما تكون الحالة عاجلة ولكن ليس مرضاً أو إصابة مما يهدد للحياة يُرجى زيارة 111.nhs.uk أو الاتصال على الرقم: 111 المجاني من الهواتف المحمولة (الجوال) والخطوط الأرضية. هذه الخدمة متوفرة طوال 24 ساعة يوميًا، سبعة أيام في الأسبوع.

سوف يساعدك مستشارون مدربون في الحصول على العناية الطبية التي تحتاجها في الحالات العاجلة ويمكنهم إيصالك بمهنيي رعاية صحية أو توجيهك إلى مركز علاج عاجل، أو خدمة طب أسنان طارئة، أو ممارس عام، أو صيدلية، أو خدمة محلية أخرى أكثر ملاءمة.

في الإصابات أو الحالات المهددة للحياة مثل أزمة قلبية أو سكتة، توجه إلى قسم حوادث و طوارئ أو اتصل بالرقم: 999.

أسأل الصيدلاني(ة)

يمكن للطبيب(ة) الصيدلاني(ة) بمنطقتك تزويدك بمشورة خبير حول الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية للحالات المعروفة، مثل الإسهال أو رشح الأنف أو السعال المؤلم أو الصداع، بدون الحاجة إلى موعد.

والصيادلة - بالإضافة إلى صرف أدوية الوصفات الطبية - يقدمون مجموعة من الخدمات، التي تشمل منع الحمل والتبول / التبrenz اللاإرادي في حالات الطوارئ.

لمعرفة مكان صيدلية بالقرب منك، يُرجى زيارة: nhs.uk/find-a-pharmacy

خدمات الممارس العام

تتوفر مواعيد الممارس العام في المساء وعطلات نهاية الأسبوع على مدار سبعة أيام في الأسبوع في مراكز الممارس العام في جميع البلديات الخمس لشمال وسط لندن: بارنيت، كامدن، إنفيليد، هارجي، آيلنجتون.

ويعمل في مراكز الممارس العام الخاصة بنا ممارسون عام وممرضون وممرضات خبراء يقدمون تقييمات وعلاجات للكبار والأطفال الذين لديهم إصابات وأمراض بسيطة.

لمعرفة مواقع هذه المراكز وكيفية حجز موعد، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments

العناية العاجلة بالأسنان

إذا كنت تحتاج إلى علاج عاجل للأسنان يُرجى الاتصال بعيادة الأسنان المعتادة المسجل لديها. فقد يمكنهم فحص أسنانك أو توجيهك إلى خدمة عناية عاجلة بالأسنان.

وإذا لم تكن مسجلاً لدى عيادة أسنان فيُرجى الاتصال بهيئة الصحة الوطنية: NHS 111 للحصول على مشورة حول كيفية الحصول على عناية عاجلة.

دعم الصحة النفسية

إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب أو بحالة نفسية غير طبيعية يُرجى الاتصال بعيادة الممارس العام المسجل لديها بشأن العلاج عن طريق التحدث. والممارس العام موجود لمساعدتك - بدنياً ونفسياً - ويمكنه إحالتك إلى الخدمة الصحية.

يمكنك الحصول على مشورة خبير ونصائح عملية لمساعدتك في العناية بصحتك النفسية ورفاهك على الموقع الإلكتروني Every Mind Matters (كل نفس / عقل مهم): nhs.uk/every-mind-matters

إذا كنت أو شخص عزيز عليك يعاني من أزمة صحة نفسية يمكنك الاتصال بخط مساعدة الصحة النفسية المحلي لهيئة الصحة الوطنية للحصول على المشورة والدعم على مدار 24 ساعة. لمعلومات الاتصال، يُرجى زيارة: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis

المشورة لأولياء الأمور ومانحي الرعاية

إذا كان لديك مخاوف بشأن حالة طفلك الصحية البدنية أو النفسية هذا الشتاء فيمكنك الاطلاع على معلومات حول الوقت والمكان فيما يتعلق بالحصول على المساعدة من مهنيي رعاية صحية وذلك على الموقع الإلكتروني لمجموعة Clinical Commissioning Group (مجموعة تكليف الخدمات الطبية) لشمال وسط لندن التابعة لهيئة الصحة الوطنية: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter

عزز مناعتك

إن تلقي التطعيم الكامل ضد فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وحقنة ضد الإنفلونزا سوف يساعدك ويساعد الأشخاص من حولك. احصل على أحدث مشورة حول التطعيمات على: northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19

