

ኣብ ጂፒ ተመዝገቡ

ኣብ ሕክምና ጂፒ ምምዝጋብ፡ ኣብ ዘድልዩካ እዋን ግቡእ ክንክን ንክትረክብ ክሕግዞካ እዩ። ኣብ ዓዲ እንግሊዝ ዝኾነ ሰብ ኣብ ጂፒ ክምዝገብን ክንክን ክረክብን ይኸአል እዩ - መረጋገጺ ናይ ኣድራሻ ወይ ናይ ኢሚግሬሽን ኩነታት፡ ወረቐት መንነት ወይ ኤን.ኤፕ.ኤስ. ቊዳራ ኣየድልዩኩምን እዩ።

ብኸመይ ከም ትምዝገብ ንምፍላጥ፡ ብጽሑፍ ናብ nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery

መቐት ዓቕቡ

ዝሒል ኩነታት ኣየር ንገለ ናይ ጥዕና ጸገማት ከጋድድ ይኸአል እዩ፡ ብፍላይ 65 ወይ ካብኡ ንላዕሊ ምስ እትኾኑ፡ ወይ ድማ ናይ ነዊሕ እዋን ኩነታት ጥዕና ምስ ዝህልዎኩም ናብ ከቢድ ሕልኸላኻት ከእትወኹም ይኸአል።

ካብ ቅድሚያ ሕጂ ብዝያዳ ሕጂ መቐት ብምርካብ፡ ጥዕናኻ ምሕላው ኣገዳሲ እዩ። ገለ ካብቶም ኣብ ቅድሚያ ንዝለዉ ኣዋርሖ ክጥቀሱ ዝኸአሉ ምኽሪታት እንሆ፡

- እንተኸአልኩም መቐት ገዛኹም ክሳብ 18 ዲግሪ ሰንቲ ግራድ (65 °F) ግብርም፡ እቲ ቀንዲ ኮፍ መበሊኹም ክፍለ ዝያዳ መቐት ዘለዎ ክኸውን ተመራጺ ይኸውን
- ፈሳሲ ርኽብ - ምሉእ መዓልቲ ብዘሕ ውዑይ መስተን ማይን ስተዩ
- ጽቡቕ ጌርኹም ብልዑ - መቐን መኣዛታት ዘለዎን ምግብ ተመገቡ
- ንጡፋት ኩኑ - እኹል መቐት ሰብነት ከም እትረኽቡ ንምግባር ተንቀሳቐሱ
- ምድርራብ ኣገዳሲ እዩ - ዝተፈለለየ ቀጸላታት ምኽዳንኩም፡ ካብቲ ሓዲ ረግድ ቀጸላ ክዳን ብምኽዳን ንላዕሊ መቐት ከም እትረኽቡ ይገብረኩም፡ ምኽንያቱ እቲ ቀጸላታት ነቲ ምወቕ ኣየር ስለዝዕቀቡ።

ናይ መሞቕ ወጻኢታትኩም ንምሸፋን ካብ መንግስቲ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም። ንዝያዳ ሓበሬታ ውጥናት መንግስቲ፡ ብጽሑፍ ናብ simpleenergyadvice.org.uk ከምኡውን gov.uk/browse/benefits/heating

መቐመጢ መድሃኒትኩም ተቐጻጸሩ

ነዚ ክረምቲ ተዳልዉ መቐመጢ መድሃኒትኩም ድማ ዳግማይ ምልክዎ። ነቶም ከም ሰዓልን ምሕርሓር ጎሮሮን ዝኣመሰሉ መብዛሕትኦም ልሙዳት ንኣብቲ ሕማማት፡ ኣብ ገዛኹም ብቐለሉ ክርከቡ ብዝኸአሉ መድሃኒታት ብምሃብ ክትፍውስዎም ትኸእሉ ኢኹም።

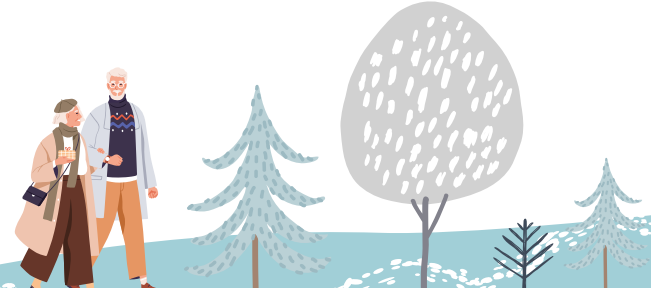
ነቶም ዝደጋገሙ ናይ መድሃኒት ትእዛዛት ናብ ጅፒ ወይ ፋርማሲ ከይከድኩም ናይ ኤን.ኤፕ.ኤስ. ኣፕሊኬሽን ተጠቐምኩም ክትእዘዙ ትኸእሉ፡ nhs.uk/nhs-app or GP online services nhs.uk/nhs-services/gps/using-online-services

ንክልኡት ሰባት ሕለ/ተኸላኸል

ብዕድመ ዝደፍኩ ጎረብብቲ፡ ኣዕራኽን ኣባላት ስድራ-ቤትን ኣብ ክረምቲ ቁሩብ ተወሳኺ ሓገዝ ከድልዮም ይኸአል እዩ። ንሒዲት መዓልታት ክወጹ እንተዘይክኢሎም፡ ርክብ ኣካይዱ ከምኡውን እኹል ቀረብን ናይ ሓኪም መድሃኒትን ከምዘለዎም ኣረጋግጹ።

ናይ ጂፒ ኣገልግሎት ወይ ፋርማሲ ኣብ ዝዕጸወሉ ወይ እንታይ ከምዝገብሩ ኣብ ዘይፍለጠሉ እዋን፡ ኣብ እዋን በዓላት ሓገዝ እንተደልዮም፡ NHS 111 ክሕግዝ ይኸአል እዩ።

ብጽሑፍ 111.nhs.uk ወይ ደውሉ 111።



North Central London
Clinical Commissioning Group



ኣብዚ ክረምቲ ብጽቡቕ ጽንኩ

ሓበሬታ ከምኡውን ኣገልግሎታት ንነበርቲ ባርነት፡ ካምዲን፡ ኢንፊልድ፡ ሀሪንግደን ኢስሊንግተንን

ኤንኤችኤስ (NHS) 111

ህጹጽ እኳ እንተሆነ፡ ንህይወት ዘስግእ ሕማም ወይ መግዳት እንተ ዘይኮይኑ፡ ብጽሑ ናብ [111.nhs.uk](https://www.nhs.uk) ወይ ደውሎ 111 ካብ ተንቀሳቆሶ ተላፎናት ወይ ናይ መሬት መስመራት፡፡ እቲ ኣገልግሎት ኣብ መዓልቲ ን24 ሰዓታት፡ ኣብ ስሙን ንሸውዓተ መዓልታት ይወሃብ፡፡

ዘሰልጠኑ ኣማኸርቲ፡ ብህጹጽ ኣብ ዘድልዮኩም እዋን ግቡእ ሕክምናዊ ሓገዝ ክትረኽቡ ክሓግዙኩምን ናብ ሰብ ሞያ ጥዕና ከሓልፏኹምን ወይ ናብ ማእከል ህጹጽ ሕክምና፡ ህጹጽ ክንክን ስኒ፡ ጂ.ፒ (GP)፡ ፋርማሲ ወይ ካልኦት ኣብ ከባቢኩም ዘድሊ ካልኦት ኣገልግሎት ክመርሑኹምን ይኽእሉ እዮም፡፡

ንህይወት ኣብ ሓዲጋ ዘእቲ መግዳት ወይ ከም ወቐዒ ልቢ ዝኣመሰለ ኩነታት፡ ናብ A&E ኪዱ ወይ 999 ደውሎ፡፡

ፋርማሲኛኹም ሕተቲ

ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ፋርማሲኛ ብዛዕባ ልሙዳት ዝኾኑ ከም ውጽኣት፡ ጸረርታ ኣፍንጫ፡ ወይ ቃንዛ ዘለዎ ሰዓል ወይ ሕማም ርእሲ ዝኣመሰሉ ብቐሊሉ ክርከቡ ዝኽእሉ መድሃኒታት ሞያዊ ምኽሪ ክህበኩም ይኽእል እዮ፡፡

ከምኡ'ውን ዝተኣዘዘልኩም መድሃኒታት ምልኣኹ፡ ኪኢላታት ፋርማሲ ከም ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲን ቀልቀል ወይ ሸንቲ ምቁጽጻር ንዘይክእሉ ዘድልዩ ቀረባትን ዝኣመሰሉ ዝተፈለሉዎ ኣገልግሎታት የዳልዉ እዮም፡፡

ኣብ ጥቓኹም ፋርማሲኛ ክትረኽቡ እንተ ደሊኹም፡ ብጽሑ ናብ [nhs.uk/health/finding-a-pharmacy](https://www.nhs.uk/health/finding-a-pharmacy)

ኣገልግሎታት ጂ.ፒ

ምሽትን ቀዳመ-ሰንበትን ናይ ጂ.ፒ ቆጶራታት፡ ኣብ ሰሙን ሸውዓተ መዓልቲ ኣብ ጂ.ፒ ማእከላት (GP hubs) ስግር ሰሜን ማእከላይ ለንደን ኣብ ዝርከቡ ሓሙሽተ ባሮው (North Central London's five boroughs) ባርነት፡ ካምጂን፡ ኤንጌልድ፡ ሃሪንገይን ኢሲንግተንን፡፡

እተን ማእከላት ጂ.ፒ፡ ብምኩራት ጂ.ፒታትን ኣለይቲ ሕሙማትን ዝቐማ ኮይነን፡ ንባባይትን ንኣሸቲን ቀለልቲ መግዳትን ሕማማትን ዝምልከት መርመራታትን ፍወሳን የካይዱ፡፡

እተን ማእከላት ኣባይ ከም ዘለዎን ብኸመይ ቆጶራ ከም እትሓገዝ ክትፈልጡ እንተ ደሊኹም፡ ብኸብረትኩም ናብ መርበብ ሓብራታና ብጽሑ፡ [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/gp-hubs-evening-and-weekend-appointments/)

ህጹጽ ሕክምና ስኒ

ህጹጽ ሕክምና ስኒ እንተደሊኹም፡ ነቲ ናትኩም ልሙድ ናይ ስኒ ሕክምና ኣዘራርቡ፡፡ ንሳቶም ክርኢኹም ወይ ናብ ህጹጽ ናይ ስኒ ሕክምና ክመርሑኹም ይኽእሉ እዮም፡፡

ስሩዕ ሓኪም ስኒ እንተዘይብልኩም፡ ህጹጽ ክንክን ኣባይ ክትረኽቡ ከም እትኽእሉ ምኽሪ ንምርካብ ንNHS 111 ተወከሱ፡፡

ናይ ኣእምሮ ሓለዎ ጥዕና ደገፍ

ጭንቐት፡ ክብደት ወይ ውን ካብ ልሙድ ንላዕሊ ስምዒታት ዝስመዓኩም እንተኾይኑ፡ ብዛዕባ ናይ ምዝርራብ ሕክምና ነቲ ናትኩም ጂ.ፒርኽብዎ፡፡ እቲ ናትኩም ጂ.ፒ - ብኣካላውን ብኣእምሮኣውን - መዳይ ክሓግዙኩም እዩ ተዳልዩ ዘሎ፡ ናብ ቅኑዕ ኣገልግሎት ውን ክልክኩም ይኽእል እዩ፡፡

ንኣእምሮኣዊ ጥዕናኹምን ጽቡቕኹምን ኣብ መርበብ ሓብራታ Every Mind Matters ክትከናኹኑ ዝሓግዙኩም ምኽሪ ክኢላታት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ [nhs.uk/every-mind-matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters)

ንስኻ ወይ እተፍቀሮ ሰብ ናይ ኣእምሮ ጸገም ጥዕና እንተ ኣጋጢሙኹም፡ ን24 ሰዓታት ምኽርን ደገፍን ንምርካብ ናብ ናይ ከባቢኹም ኤን.ኤች.ኤስ (NHS) ናይ ኣእምሮ ናይ ጥዕና መስመር ሓገዝ ክትድውል ትኽእሉ ኢኹም፡፡ ኣድራሻ እንተ ደሊኹም፡ ብጽሑ ናብ፡ [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/getting-help-in-mental-health-crisis)

ምኽሪታት ንወለድን ተኸናኸንትን

ኣብዚ ክረምቲ እዚ ብዛዕባ ኣካላዊ ወይ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ቆልዓኹም ትሻቐሉ እንተ ኣሊኹም፡ ካብ ናይ ኤን.ኤች.ኤስ. (NHS) ሰሜን ማእከላይ ለንደን ክለኒካዊ ኮሚሽን ፖጅለ ግራፕ (NHS North Central London Clinical Commissioning Group) መርበብ ሓብራታ፡ ሓገዝ መዓስን ኣባይን ከም እትሓቱ ሓብራታ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም፡ [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19/staywellthiswinter)

ናይ ምክልኻል ዓቕምኻ ክብ ኣብልዎ

ሙሉእ ብሙሉእ ክታብት ኣንጻር ኮቪድ-19 ምውሳኔ፡ ከምኡ'ውን ናይ ሰዓል ክታብት ምውሳኔ ንዓኻን ነቶም ኣብ ከባቢኻ ዘለዉን ይከላኸል፡፡ እዋናዊ ምኽሪ ብዛዕባ ክታብታት ርኽቡ ኣብ [northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19](https://www.northcentrallondonccg.nhs.uk/my-health/covid-19)

