

د کډوالو میرمنو ډیجیټلې ځواکمنتیا او ارتباط پروژہ

د 4 ورکشاپ د بدرکې لارښود



د ښځو روغتیا

دا لارښود د يوې ملاتړکوونکې وسيلې په توګه د هغو ميرمنو لپاره تدوين شوی چې د کډوالو ميرمنو ډيجيټلي ځواکمنتيا او ارتباط پروژې په ورکشاپونو کې برخه اخلي. دا د هغو ميرمنو لپاره دی چې د کډوالۍ، بشردوستانه خونديتوب يا د کډوالۍ کورنۍ بيا يوځای کيدلو حيثيت لري او په انگلستان کې ژوند کوي. نوموړې پروژې د کورنيو چارو وزارت د بيا ميشتهېدنې پناه غوښتنې د ملاتړ او ادغام (Home Office Resettlement Asylum Support and Integration Fund) رياست لخوا تمويلليږي.

مونږ غواړو د VOICES شبکې له غړو او د Voices له استازو څخه مننه وکړو چې د دې پانګه ايزواسنادو د تدوينولو ملاتړ يې کړي. موږ په انگليسي، امهاري (Amharic)، عربي، فارسي، کردي (سوراني) صومالي، تيګرينيائي (Tigrinya) او اردو کې چمتو شوي. تمه کېږي چې هغه کډوالۍ ميرمنې چې په ورکشاپونو کې برخه نشي اخيستلای، بنابې لاهم دا د ستونزو هوارولو لپار ګټور ومومي او په دې کې شته معلومات د خپلې خوښې سره سم وڅېړي.

منځپانګې

- 4 که روغتيايي پوښتنې يا ستونزې ولرم نو د مرستې لپاره چا ته ور شم؟
- 4 روغتيايي خدمتونو ته د لاسرسۍ حق
- 5 روغتيايي خدمتونو ته لاسرسۍ
- 5 د يوه GP موندلو او ورسره د خان راجسټر کولو څرنگوالی
- 6 د NHS د غاښونو ډاکټر د موندلو څرنگوالی
- 7 د روغتيايي خدمتونو معلومات او NHS 111
- 8 د پېښو او بېرنيو حالاتو خدمتونه
- 8 د واک اېن مرکزونو (Walk-in centres)، کوچني تپونه او د بېرني پاملرنې واحدونه
- 8 لومړنۍ مرستې
- 9 په روغتيايي لګښتونو کې د NHS مرسته
- 9 ګټورې ويب پاڼې
- 9 په طبي ملاقات کې د څه تمه ولرو
- 11 روغتيايي خدمتونو ته د لاسرسۍ پر وړاندې خنډونه
- 11 ايا د GP معاینه خانه کولای شي زما له راجسټر کولو څخه ډډه وکړي؟
- 11 د GP د معاینه ځانې بدلول
- 11 مکالمه
- 12 د مرستې د غوښتلو يا نه غوښتلو پریکړه کول
- 12 د ستونزو او نيوکو راپورته کول
- 12 د ښځو روغتيايي خدمتونه (Women's Health Services)
- 12 د جنسي روغتيا خدمات
- 13 د اميدواری مخنيوی کول
- 14 د جنسي لارې لپړدېدونکې انتانونه
- 14 غیر ارادي امپندواري او سقط
- 15 جينيکولوژي (جينيکولوژي)
- 15 د ښځو تناسلي الې پرې کول
- 17 امپنواړي
- 17 د ذهني روغتيا خدمتونه

سرريزه

دا وسيله په انگلستان کې د روغتيايي خدمتونو او استحقاقونو په بشپړ ډول سپرلو او تشریح کولو توان نلري خو هيله لري پدې اړه کلیدي معلومات چمتو کړي چې څنگه روغتيايي سيستمونو ته لاسرسی کيدای شي او پدې کې به تاسو څه حقونه لرئ. دا لارښود طبي معلومات نه وړاندې کوي او يو قانوني سند ندي. مونږ تر شوني بريده هغو اړوندو روغتيايي خدماتو او تخصصي سازمانونو ته مراجعه کوو چې کولای شي د اشخاصو لپاره مناسب معلومات چمتو کړي.

د دې لارښود په اوږدو کې به تاسو په متن کې ځای په ځای شوي داسې لینکونه (links) ومومئ چې، که کلیک (Click) ورباندې وکړئ، نو نوموړې ويب پاڼې ته به مو ورسوئ. د بېلګې په توګه، که تاسو [دلته](#) کلیک وکړئ نو د برتانيا سره صليب ويب پاڼې ته به ورسېږئ. مونږ تر شوني بريده هڅه کړې چې د ژباړل شويو سرچينو لینکونه پکې شامل کړو، خو پدې لارښود کې ډېری لینکونه د معلوماتو لپاره دي چې په انگليسي کې دي. پداسې حال کې چې مونږ د اتوماتيکي ژباړې په محدودیتونو اعتراف کوو، خو په دويم لارښود کې مو د نوموړي فعالیت د کارولو د څرنگوالي په اړه معلومات ورکړي دي.

دا هم مهمه ده چې ووايو چې پدې لارښودونو کې معلومات ښايي په دې پورې اړه ولري چې ايا تاسو په انگلېنډ، شمالي ايرلينډ، سکاټلينډ يا ويلز کې ژوند کوئ يا نه. مونږ تر شوني بريده هڅه کړې چې د هغو ورسپارل شويو چارو حواله ورکړو کوم ځای چې معلومات توپير لري.

کلیدي اصطلاحات

عمومي معالج (GP) - يو GP کورنی طبي ډاکټر دی او عمومي روغتيا پاملرنې ته د لاسرسي لپاره د اړيکې اصلي ځای دی.

د ملي روغتيا خدمت (NHS) - په عامه بڼه تمويل شوي د انگلستان روغتيا پاملرنې سيستمونه

عامه روغتيا - د ساري ناروغيو د مخنيوی په شمول د وګړو روغتيا.

جنسي روغتيا - جنسي تماپلاتو او جنسي اړيکو ته مثبتې او د درناوي ډکه لار، همدارنګه پرته له جبر، تبعيض او تاوتریخوالي څخه د خوشحالوونکو او خوندي جنسي تجربو لرو شونتيا. دا يواځې د ناروغی، ناتوانی يا کمزوری نشتوالی نه دی.

قانوني خدمتونه - هغه خدمتونه چې د قوانينو لخوا تنظيم شوي، ځکه چې دوي بايد معمولاً ځانګړي دندې ترسره کړي



که روغتیایی پوښتنې یا ستونزې ولرم نو د مرستې لپاره چا ته ور شم؟

د ملي روغتیا خدمت یا (NHS) National Health Service په انگلستان کې میشتو خلکو ته روغتیایی خدمتونه وړاندې کوي. دا د انگلستان په څلورو بېلابېلو هیوادونو کې ورسپارل شوي سیستمونه دي - NHS انگلېنډ، NHS سکاټلېنډ، NHS ویلز، او په شمالي آیرلینډ کې روغتیایی او ټولنیزې پاملرنې (Health and Social Care). مونږ به د دې لارښود په اوږدو کې NHS د عمومي اصطلاح په توګه وکاروو، ترڅو مو د روغتیا عمومي سیستم ته اشاره کړي وی، او هر هیواد ته چې یو څه ځانګړي وي هغه به مشخص کړو.

هرڅوک حق لري چې پرته د کډوالۍ وضعیت ته په پام سره لاندې خدمتونو ته وړیا لاسرسی ولري. پدې کې شامل دي:

- د عمومي معالج (GP) خدمت سره راجسټر کېدل
- د (NHS) واک این مرکز یا Walk-In Centre (NHS) کلینیک ته ورتلل
- د NHS د غاښونو خدمتونه او د سترګو اړوند خدمتونه (د لید ازموینه)
- د انتاني او ساري ناروغیو تشخیص (TB, HIV, Covid-19)
- د کورنۍ پلانونو (Family planning) خدمتونه
- د درد د تسکینولو پاملرنه
- د NHS 111 سپارښتنې
- د پېښو او بېرنيو حالاتو خدمتونه
- د هر ډول فزیکي یا ذهني وضعیت یا ناروغۍ درملنه چې د جنسي یا کورنۍ ناوړې ګټې اخیستنې، FGM یا شکنجې له امله وي.

داچې آیا تاسو کولای شئ د NHS نور وړیا خدمتونه ترلاسه کړئ که نه، ستاسو په تابعیت پورې نه بلکه په انگلستان کې ستاسو د استوګنې په مودې او موخې پورې اړه لري. تاسو لاهم د NHS روغتیا پاملرنې ته لاسرسی لرئ حتی که داسې ویزه لرئ چې وایي تاسو د عامه فنډونو ترلاسه کولو چاره نلرئ.

ځینې خلک د NHS ډېری خدمتونو لپاره د پیسو ورکولو څخه "مستثنی" ګڼل کېږي ځکه چې دوي د ویزې درلودونکو په ځانګړې کټګورۍ کې راځي. کډوال، پناه غوښتونکي او په هغوی پورې اړوند کسان (بالېچ) د همدې ډول کټګورۍ څخه دي. په دې اړه لا ډېر معلومات د نړۍ د ډاکټرانو (Doctors of the World) لخوا تدوین شوي د مهاجرو د روغتیا پاملرنې حق (Migrant Right to Healthcare) په سند کې موندل کېدای شي، دلته.

حتی که تاسو د بېلګې په توګه مهاجر یاست او د NHS وړیا روغتیا پاملرنې مستحق ګڼل شوي اوسئ، ښایي بیا هم د NHS د ځینو خدمتونو لکه نسخې یا عینکو یا د غاښونو درملنې لپاره پیسې ورکړئ چې ستاسو په عاید، عمر یا ستاسو د استوګنې ځای پورې اړه لري.

په انگلستان کې ټولې میرمنې د کډوالۍ وضعیت په پام کې نیولو پرته د NHS د مورکېدو پاملرنې مستحقې دي - خو بیا هم ځینې میرمنې ښایي د دې پاملرنې لپاره پیسې ورکړي، چې د دوي د کډوالۍ په وضعیت پورې اړه لري. لکه څنګه چې مخکې یادونه وشوه، کډوال او پناه غوښتونکي مستثنی دي، خو که تاسو د مهاجرت په بله کټګورۍ کې یاست او لا ډېرې پوښتنې لرئ، نو (په انگلېنډ کې) د NHS وړیا مورکېدو پاملرنو لاسرسي ته د خپل حق په اړه معلومات د [مورکېدو اقدام \(Maternity Action\)](#) په ویب پاڼه کې موندلای شئ.

په انگلېنډ کې نسخې د 16 کلونو څخه کم عمر او د 60 څخه پورته کسانو لپاره وړیا دي خو که تاسو په شمالي آیرلینډ، سکاټلېنډ یا ویلز کې اوسېږئ او د GP سره راجسټر یاست نو ستاسو د عمر په پام کې نیولو پرته وړیا دي.

روغتیایی خدمتونو ته د لاسرسي حق

- تاسو حق لرئ چې ستاسو د کډوالۍ حیثیت او د پټې د ثبوت په پام کې نیولو پرته د GP مرکز سره راجسټر شئ
- تاسو حق لرئ چې د ښځینه ډاکټرې او ژباړونکي غوښتنه وکړئ
- تاسو حق لرئ چې GP سره یواځې وګورئ
- تاسو حق لرئ چې تمه وکړئ چې ستاسو درملنه او تشخیص به د GP، نرسانو او کارمندانو لخوا په محرمانه توګه ترسره شي. ځینې دلایل شته چې معلومات باید شریک شي (لکه د عامه روغتیا لپاره)، خو پدې به عموماً لومړی له ستاسو سره خبرې وشي.
- تاسو د NHS د مورکېدو (Maternity) پاملرنو ترلاسه کولو حق لرئ
- دا اړینه ده چې ټول ماشومان د GP مرکز سره راجسټر کړئ.

- روغتیایی خدمتونو ته د لاسرسي حق او وړیا روغتیایی خدمتونو ته د لاسرسي حق سره توپیر لري. ځینی خلک باید د پاملرنې لپاره پیسې ورکړي. کډوال او د دوي پورې اړوند کسان د NHS روغتیایی پاملرنې لپاره له تادیاتو څخه معاف دي.
- هغه څه چې تاسو یې باید تادیه کړئ بنایي توپیر ولري او په دې پورې اړه لري چې د انگلستان په کومه برخه کې ژوند کوئ.

روغتیایی خدمتونو ته لاسرسي

د یوه GP موندلو او ورسره د ځان راجستر کولو څرنګوالی

GP لومړنی ډاکټر دی چې تاسو به یې د روغتیا پاملرنې ته د لاسرسي په وخت کې وګورئ، دوي عمومي طبي پاملرنې چمتو کوي او نورو تخصصي طبي خدمتونو ته لیردونه (referrals) کوي. حتی که تاسو اوس مهال ناروغ هم نه یاست نو دا مهمه ده چې د GP سره راجستر شئ او د خپلو اړیکو (نیولو وسایلو په) جزیاتو کې د هر ډول بدلون څخه خپل GP خبر وساتئ.

که تاسو یوې نوې سیمې ته تللي یاست یا غواړئ GP بدل کړئ، نو د GP موندلو لپاره آنلاین لټون کول یوه اغیزمنه لاره چاره کېدای شي. د GP معاینه خانې (GP surgeries) معمولاً ناروغان د جغرافیایي حدودو دننه مني، لکه د اړوندې معاینه خانې څخه د یو شمیر ټاکلو مایلونو په واټن کې. د دې لپاره چې ځان ته نږدې یو GP ومومئ، نو کولای شئ د خپل پوست کور (postcode) په انټر (enter) کولو سره په اړوند [NHS ویب پاڼه](#) کې سیمه ایز GP مرکزونه ولټوئ.

پورتنۍ بیلګه د NHS انگلېنډ (England website) ویب پاڼه رابښي. تاسو کولای شئ د لټون ورته فعالیت دلته د [HSC شمالي ایرلینډ](#) لپاره، دلته د [NHS سکاټلینډ](#) لپاره، او دلته د [NHS ویلز](#) لپاره ومومئ.

پایلي باید تاسو ته اجازه درکړي چې معلومات وګورئ، لکه د خالي وختونه او د ناروغ نظرونه، کوم چې بنایي د ځانګړي مرکز سره ستاسو د راجستر کولو په پریکړه کې ګټور تمام شي.

د GP سره د راجستر کېدو بشپړتیا لپاره د [NHS انگلینډ \(NHS England\) ویب پاڼه](#) لاندې غوراوي وړاندې کوي:



- د GP معاینه خانې ویب پاڼه وپلټئ ترڅو وګورئ چې که تاسو په آنلاین بڼه ځان راجستر کړای شئ
- [د GMS1 راجستر کېدو فورمه](#) له www.gov.uk څخه ډاونلوډ کړئ
- د GP معاینه خانې څخه د راجستر کېدو فورمه واخلي

د COVID-19 له امله لا پیري GP معاینه خانې آنلاین راجستر کېدل وړاندیزوي، خو دا لاهم مهمه ده چې ستاسو د غوره شوي GP معاینه خانې ویب پاڼه وپلټئ ترڅو وګورئ چې تاسو دا کار کولای شئ که نه یا ایا تاسو خو به اړ نه یاست چې د راجستر بشپړولو لپاره نوموړې معاینه خانې ته لاړ شئ.

تاسو د GP معاینه خانې سره د راجستر کېدو لپاره د پټي یا د کډوالی د حیثیت ثبوت ته اړتیا نلرئ، خو ځینی وختونه د حقونو او عمل ترمنځ توپیر وي، نو دا غیر معمول نه ده که د نوموړو شواهدو بنودلو غوښتنه وشي.

NHS وایي چې هرڅوک چې د GP معاینه خانې سره په راجستر کېدو کې ستونزه ولري کولای شي د [NHS انگلینډ](#) د پیروونکو اړیکي مرکز ته په **0300 311 22 33** شمیره تلیفون وکړي.

که چیری یو څوک په راجسټر کېدو کې ستونزې ولري نو NHS او د نړۍ ډاکټرانو (Doctors of the World) په گډه GP ته د لاسرسی کارتونه جوړ کړي چې د GP معاینه خانې کې یې هم وښودلای شي.

	
<p>زه حق لرم چې د GP یوه مرکز کې راجسټر شم او ورڅخه درملنه ترلاسه کړم</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> زه یوې ثابتې پټې ته اړتیا نلرم. <input type="checkbox"/> زه پیژندپانې ته اړتیا نلرم. <input type="checkbox"/> په انگلستان کې هر څوک کولی شي یو GP سره وگوري. 	<p>که کومه ستونزه ولرم نو 0300 311 2233 ته زنگ و هلاکې شم</p> <p>که لا ډېرو معلوماتو ته اړتیا ولرم نو www.nhs.uk/register کتلای شم</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> زه ښایي د فورمو ډکولو کې مرستې ته اړتیا ولرم. <input type="checkbox"/> زه ښایي په لوستلو او پوهیدو کې مرستې ته اړتیا ولرم. <input type="checkbox"/> زه غواړم له یو چا سره په محرمانه بڼه خبرې وکړم.

که تاسو ستونزې سره مخ شئ نو د نړۍ ډاکټرانو (Doctors of the World) کولای شي د مدافع وکیل سره مرسته وکړي ترڅو تاسو د GP سره راجسټر کړي.

0808 1647 686 یا clinic@doctorsoftheworld.org.uk

کله چې د GP معاینه خانې سره راجسټر شولئ، نو کولای شئ د لاندې چارو لپاره آنلاین لاسرسی وکاروئ:

- د مشورې او ملاتړ لپاره له خپل GP سره اړیکه ونیسئ.
- د تکراري نسخې غوښتنه وکړئ
- د درملو، واکسینونو او د ازموینې پایلو په اړه د معلوماتو پشمول د خپلې روغتیايي سابقې (health record) ټولې برخې وگورئ.
- د خپل GP د معاینه خانې او نورو خدماتو، لکه روغتونونو، ترمنځ اړیکې وگورئ.
- د GP، نرس یا بل روغتیايي مسلکي کس سره د ملاقات وخت واخلئ، چک کړئ یا لغوه کړئ.

د NHS د غاښونو ډاکټر د موندلو څرنگوالی

د غاښونو درملنه یو له هغو څو خدمتونو څخه ده چې د NHS ټولو ناروغانو لپاره یو دمخه لگښت لري. تاسو کولای شئ دلته د [انگلېنډ](#)، [شمالي ايرلنډ](#)، [سکاټلینډ](#) او [ويلز](#) لپاره د لگښتونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

د غاښونو ډاکټر سره د راجسټر کېدو لپاره، د غاښونو هغه معاینه خانه پیدا کړئ چې د NHS ناروغان مني او ستاسو لپاره مناسب وي، پروا نه کوي که هغه ستاسو کور یا هم کار خای ته نږدې وي، نو پکې د راجسټر کېدو لپاره ورته تلیفون وکړئ. د غاښونو خدماتو (Dentistry Services) ترلاسه کولو په موخه د آنلاین لټون کولو لپاره پورتنی لینکونه وکاروئ چېرې چې تاسو اوسیرئ. کله چې راجسټر شولئ نو وگورئ چې ایا د کوم ملاقات لپاره خالي وخت شته که نه.

که د غاښونو د څومعاینه خانو سره اړیکه ونیسئ او بیا هم د غاښونو داسې ډاکټر ونه موندلای شئ چې د NHS ناروغان ومنی نو کولای شئ:

- د NHS انگلېنډ د پېرودونکو اړیکې مرکز ته په 0300 311 2233 شمیره زنگ ووهئ که تاسو په انگلېنډ کې اوسیرئ.

- که تاسو په شمالي آیرلینډ کې اوسیرئ نو په خپله سیمه کې د **سیمه ایزې روغتیا او ټولنیزې پاملرنې بورډ (Local Health and Social Care Board)** سره اړیکه ونیسئ
- که تاسو په سکاټلینډ کې اوسیرئ نو د خپل **سیمه ایز روغتیایي بورډ (Local Health Board)** سره اړیکه ونیسئ. د **سکاټلینډ د غاښونو درملنې (Scottish Dental)** ویب پاڼه هم، نورو ژبو ته د ژباړل شویو ویډیوگانو په شمول ځینې ګټور معلومات لري.
- که تاسو په ویلز کې یاست نو د خپل **سیمه ایز غاښونو درملنې کومکي لیکي (Dental Helpline)** سره اړیکه ونیسئ کوم چې تاسو ته ستاسو د سیمه ایز روغتیایي بورډ په هکله معلومات درکوي.

د روغتیایي خدمتونو معلومات او NHS 111

که تاسو بیرني طبي ستونزه لرئ او نه پوهیرئ چې څه وکړئ، نو کولای شئ **111** ته زنگ ووهئ. نوموړی خدمت په ورځ کې **24** ساعته، په اونۍ کې **7** ورځې فعال وي او د ورته تلیفون شمیرې په کارولو سره د انگلستان په ډیری برخو کې (لاندې وګورئ) کار کوي. **111** ته زنگونه د ګرځنده او ثابتو (landlines) تلیفونونو څخه وریا دي.

کله چې زنگ ووهئ، نو له تاسو څخه به وغوښتل شي چې د خپلو نښو نښانو په اړه پوښتنو ته ځواب ووايي او د دې ارزونې پر بنسټ به تاسو د نرس، غاښونو بیرني ډاکټر، درمل جوړونکي یا یو **GP** سره په اړیکه کې شئ چې بیا به تاسو ته سپارښتنه وکړي چې څه وکړئ. که تاسو ورته اړتیا لرئ نو کولای شئ د متن ژباړونکي یا ویناوو ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

د **NHS England 111** ویب پاڼه د انگلیسي پرته په نورو ژبو کې د **111** خدمت ته د لاسرسۍ په اړه لاندې معلومات ورکوي:

که د انگلیسي ژبي لوستل درته سخت وي

111 ته زنگ ووهئ. د **111** تلیفوني خدمت له تاسو سره د مرستې لپاره ژباړونکي راغوښتلای شي.

که په انگلیسي ژبه خبرې کول درته سخت وي

که تاسو ته وویل شي چې د نرس بیا زنگ راوړل لپاره وخت واخلي، نو کولای شئ نرس ته ووايست چې تاسو په کومه ژبه غواړئ چې ژباړونکي خبرې وکړي.

که تاسو اړتیا لرئ چې د یوه روغتون یا **GP** یوې معاینه خانې سره اړیکه ونیسئ، نو د ژباړونکي مرسته به معمولاً ولري.

 111.nhs.uk

NHS 111 online

که تاسو یواځې د **5** کالو څخه پورته عمر لرونکو کسانو لپاره بیرنيو روغتیایي معلوماتو ته اړتیا لرئ نو کولای شئ د **NHS111** ویب پاڼه کې آنلاین فعالیت هم وکاروئ ترڅو د خپلو اصلي نښونښانو په اړه پوښتنو ته ځواب ووايي، معلومه کړئ چې کله او چیرې مرسته ترلاسه کولای شئ او د اړتیا په صورت کې څنگه د یوه نرس سره اړیکه ونیسئ.

www.111.nhs.uk (انګلینډ)

www.nhs24.scot (سکاټلینډ)

www.111.wales.nhs.uk (ویلز) ویب پاڼه یادونه کوي چې NHS 111 اوس مهال یواځې د ویلز په ځینو سیمو کې د لاسرسي وړ دی او د نورو سیمو لپاره د تلیفون بدیلې شمیره ورکوي.

په شمالي آیرلینډ کې د 111 خدمت لپاره هیڅ ویب پاڼه نشته، خو د 111 تلیفون شمیره لاهم د عامې روغتیا د انډیپنډنټ لکه COVID-19 په اړه معلوماتو لپاره کارول کېدای شي. په شمالي آیرلینډ کې د رسمي وختونو څخه بهر د GP خدمتونو په اړه معلومات دلته موندل کېدای شي.

د پېښو او بیرنيو حالاتو خدمتونه

که تاسو په طبي بیرني حالت کې یاست یا بې شاهد یاست، نو د بیرنيو خدمتونو لپاره 999 یا 112 شمیرې ته زنگ ووهئ. که ژباړونکي ته اړتیا لرئ، نو کولای شئ چلونکي (operator) ته ووايست چې کومې ژبې ته اړتیا لرئ، او یو ژباړونکي به د تلیفون سره وصل شي.

تاسو کولای شئ په انگلینډ، شمالي آیرلینډ، سکاټلینډ او ویلز کې د NHS په ویب پاڼه د هغو پېښو او بیرنيو حالاتو (A&E) یا د بیرنيو حالاتو د څانګې (ED) خدمتونو لټون هم وکړئ چې تاسو ته نږدې دي.

هره ویب پاڼه به یواځې په همېغه هیواد کې د A&E یا ED خدمتونو لپاره د لټون پایلې رابنکاره کړي .

د واک این مرکزونو (Walk-in centres)، کوچني ټپونه او د بیرني پاملرنې واحدونه

NHS وړاندیز کوي چې که تاسو بیرني طبي پاملرنې ته اړتیا لرئ خو دا د ژوند ګواښونکي حالت ندی، نو کولای شئ د درملنې بیرني مرکز ته لاړ شئ د بیلګې په توګه ګوڅېدل، ټوکل کېدل، سوځېدنه او د حشراتو نیشونه یا د هډوکي ماتېدل، اووینتل، یا دغور، سترګې یا ستوني انتانونه. په انگلینډ، شمالي آیرلینډ، سکاټلینډ او ویلز کې د واک این (walk-in) د خدمتونو په هکله د معلوماتو لپاره دا لینکونه تعقیب کړئ.

لومړنی مرستی

پدې پوهېدل چې کله چې یو څوک ټپي شي څه باید وکړي، مهم دي. د برتانيا د سره صلیب لومړنی مرستی اپ (The British Red Cross First Aid app) وړیا دی او بڼایي د ډاونلوډ کولو او ورسره د ځان اشنا کولو لپاره ګټور وي. په داسې حال کې چې تاسو باید تل په بیرني حالت کې 999 ته زنگ ووهئ، خو په لومړنی مرستی پوهېدل کولای شي له ستاسو سره د یو ژوند په ژغورلو کې مرسته وکړي کله چې تاسو مسلکي مرستی ته انتظار باسئ.



تاسو کولای شئ د برتانيې سره صلیب د سینټ جان امبولانس (St John Ambulance) څخه په انگلینډ، ویلز او شمالي آیرلینډ کې یا په سکاټلینډ کې د سینټ انډریو د لومړنی مرستی (St Andrews First Aid) او نورو چمتو کونکو څخه د لومړنیو مرستو په اړه روزنه ترلاسه کړئ.

د برتانيا سور صلیب – www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

سینټ جانز امبولانس – www.sja.org.uk

په روغتيايي لگښتونو کې د NHS مرسته

تاسو کولای شئ د ځينو عامو روغتيايي لگښتونو لکه وريا نسخې، د سترگو معاینې يا د غاښونو په درملنه کې د مرستې مستحق شئ، کوم چې ستاسو د استوګنې په ځای، ستاسو عمر، او نورو فکتورونو پورې اړه لري. پدې کې ملاتړ ستاسو د عايد د کچې، دا چې که تاسو د بشپړ وخت (full-time) زده کوونکي یاست يا امیندواره یاست يا مو که په تیرو 12 میاشتو کې ماشوم زیرولي وي پر بنسټ شاملېږي.

په روغتيايي لگښتونو کې د مرستې تر لاسه کولو وړتیا ښودلو په موخه به تاسو ته د **HC2 Certificate** په نوم یو سرټیفیکېټ درکړل شي.

په انګلېنډ او ويلز کې په روغتيايي لگښتونو کې د مرستې تر لاسه کولو وړتیا چک کولو لپاره **آنلاین وسیله** کارول کېدای شي. د استحقاقونو په اړه تلیفوني سپارښتنو ته د لاسرسي څرنگوالي په اړه په نورو ژبو کې **ژباړل شوي معلومات** هم شته.

په شمالي آیرلنډ کې د روغتيايي لگښتونو لکه د غاښونو درملنه، د سترگو معاینې او عینکو کې د مرستې تر لاسه کولو په اړه معلومات **دلته** موندلای شئ.

په سکاټلینډ کې د روغتيايي لگښتونو او له دې سره د مرستې په اړه معلومات **دلته** موندلای شئ.

ګټورې ویب پاڼې

د نړۍ ډاکټران (Doctors of the World) روغتيايي خدمتونو ته د لاسرسي، هوساینې، COVID-19 او نورو عامه روغتيايي مسایلو په اړه په ډیرو ژبو ژباړل شوي معلومات چمتو کوي.

ستاسو د **GP معاینه ځانې (Surgery)** ویب پاڼه ښایي د مسایلو په اړه آنلاین معلومات ولري لکه کوچنۍ ناروغۍ، د امیندواری مخنیوی، وقایه او روغتيايي پاملرنې، د ځان پاملرنې او د رسمي وختونو څخه بهر خدمتونه.

سربیره پر دې روغتيايي خدمتونو ته د لاسرسي په موخه د معلوماتو چمتو کولو لپاره، د **انګلینډ، شمالي آیرلینډ، سکاټلینډ** او **ویلز** لپاره د **NHS ویب پاڼې** د یو لړ روغتيايي وضعیتونو یا ستونزو په اړه معلومات وړاندې کوي.

Health A to Z

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

د NHS ویب پاڼه هم یوه پاڼه لري چې **په بیلابیلو ژبو کې د ډیرو نورو روغتيايي سرچینو** لینکونه لري.

پېښت (Patient) یوه ویب پاڼه ده، چې د نښو نښانو د معاینه کوونکو په شمول د انګلستان په طبي مرکزونو پورې اړوند ډاکټرانو لخوا د شواهدو پر بنسټ معلومات چمتو کوي.

کله باید اندېښنه وکړم (When should I worry)? یوه آنلاین کتاب ګوتی (booklet) دی چې والدینو ته په ماشومانو کې د معمول روغتيايي مسألو په اړه معلومات چمتو کوي او په څو ژبو ژباړل شوی.

په یوه طبي ملاقات کې د څه تمه ولرو

یو روغتيايي مسلکي کس ښایي ستاسو د روغتیا د تاریخچې په اړه پوښتنې وکړي. ټول ځوابونه به محرم وي او یواځینې دلیل چې دوي پوښتنې کوي هغه ستاسو د اړتیاوو تشخیص دی. طبي تاریخچه ډیرې وختونه د تشخیص لپاره ګټوره وي، نو یو طبي مسلکي کس، کله چې دوي تاسو د لومړي ځل لپاره ګوري، به دا په ډیر احتمال خامخا په پام کې ونیسي. که ستاسو ته د

بدواحساساتو یا صدمو له امله شریکول ستونزمن وي، نو یو لیک ځینې وختونه د یو څه معلوماتو په چمتو کولو کې مرسته کولای شي ترڅو تاسو خپله شریکولو ته اړتیا ونلری.

که تاسو ځینې نورې ځانګړې اړتیاوې لرئ، لکه تحرک یا د معلولیت لاسرسی، نو حق لرئ چې په دې اړه کلینیک خبر کړئ ترڅو هغوي دا ډاډ ترلاسه کړای شي چې د ملاقات د تنظیمولو په وخت کې هغه په پام کې نیسي.

د GP ځینې معاینه خانې به یو ځانګړی ډاکټر وټاکي چې هر ځل هممهغه تاسو وګوري، خو نن سبا دا کار عام ندی. که تاسو احساس کوئ چې د پاملرنې دوام ستاسو لپاره اړین دی، نو کولای شئ بیا هممهغه GP یا نرس ته د لاسرسي غوښتنه وکړئ.

ډیری خلک داسې انگېري چې دوي د بېلابېلو دلیلونو له کبله د خپلو روغتیايي اړتیاوو وپلو پر مهال ستونزو سره مخ کېدای شي. د طبي ملاقات لپاره د چمتو کیدلو د څرنګوالي په اړه د لا ډېرو لارښوونو په موخه د [Easy Health](#)، [NHS](#) ویب پاڼې یا [Healthwatch](#) پلټلو هڅه وکړئ.

تاسو د لاندې په بولو خط باندې لیکل شویو څرګندونو سره موافق که ناموافق یاست؟ (ځوابونه لاندې دي)

دا مهمه نده چې زه د GP د ملاقات لپاره څو دقیقې ناوخته ورشم – دوي به ما وګوري ځکه چې دوي مجبور دي، ځکه چې زه ناروغه یم.

ډیری روغتیايي خدمتونه د ملاقات په ټاکل شوي وخت کې ترسره کېږي. د GPS، د غاښونو ډاکټرانو او نورو کلینیکونو لپاره ډیری وختونه د ناروغ لیدلو په موخه وخت په جدي توګه ټاکل شوی وي او د نوموړي وخت دلاسه ورکول پدې معنی دی چې تاسو ښايي د بل ملاقات تنظیمولو ته اړتیا ولرئ. سپارښتنه کېږي چې د هر روغتیايي ملاقات لپاره شاوخوا 15 دقیقې مخکې لارښی او استقبالیه (reception) خبر کړئ چې تاسو هلته یاست.

زما GP کولای شي ما په یو وخت کې یواځې د یوې موضوع لپاره وګوري.

د GP ملاقاتونه معمولاً د 10 دقیقو مودې لپاره نیول کېږي. دا ټاکل شوی وخت د یوې روغتیايي ستونزې په اړه د خبرو کولو لپاره دی. که تاسو له یوې څخه ډیرې طبي ستونزې لرئ چې اړتیا لرئ د خپل GP سره خبرې پرې وکړئ، نو کولای شئ ته ووايست چې تاسو ډیرې روغتیايي ستونزې لرئ او تاسو په ګډه دا ارزولی شئ چې د دې ملاقات لپاره کومه ستونزه خورا عاجله ده. یو GP باید چک کړي چې تاسو ددې سره موافق یاست چې کومه ستونزه خورا عاجله ده.

زما بودی مور هم یوه ستونزه لري چې هغه غواړي ډاکټر وګوري؛ زه کولای شم هغه خپل ملاقات ته د خان سره راولم، او مونږ دواړه په یو وخت کې وکتل شو ترڅو د دوه سفرونو مخه ونیسو.

ملاقاتونه به په یو وخت کې د یو کس لپاره ترسره کېږي، نو که چیرې د کورنۍ کوم غړی هم د ملاقات وخت ته اړتیا ولري نو په جلا توګه به ترسره شي، ترڅو هر یو وکولای شي د خپلې طبي ستونزې په اړه خبرې اترې وکړي او د طبي مسلکي کس څخه انفرادي خدمت ترلاسه کړي.

زه باید یو داسې څوک له خان سره بوخم چې زما په ملاقات کې په انګلیسي خبرې وکړي.

د روغتیايي خدمتونو په شمول، ټول قانوني خدمتونه، اړ دي چې یو ژباړونکی ولري. که چیرې شوني وي دا غوره ده چې د معمول ملاقاتونو لپاره مخکې له مخکې د ژباړونکي غوښتنه وکړئ، ترڅو معاینه خانه د دوه چنده مودې لپاره وخت وټاکي. تاسو کولای شئ د ژباړونکي جنډر یا جنسیت هم مشخص کړئ.

حتی د COVID-19 څخه دمخه به هم، ژباړونکي معمولاً د ناروغ او د روغتیا کوم مسلکي کس په څیر په یوه خونه کې موجود نه وو خو د تلفون له لارې به خبرو اترو ته لاره هواره وي. د همدې امله ژباړونکي ته به فزیکي یا د لیدلو وړ هر ډول مکالمې نه بشکاري، نو دا ګټوره ده که ټولې خواوې په پام کې ونیسي چې ځینې معلومات ښايي په ژباړه کې شامل نه شي.

روغتیایي خدمتونو ته د لاسرسي پر وړاندې خنډونه

ځینې خلک په بې ثباته یا زیان منونکو شرایطو کې روغتیایي پاملرنې ته د لاسرسي په برخه کې هغه خنډونه تجربه کولای شي چې دوي ورته مساعد دي.

روغتیایي نابرابري د NHS لخوا په ټول نفوس کې د روغتیا په برخه کې د غیر عادلانه او د مخنیوي وړ توپيرونو په توګه تعریف شوي، او په ټولنه کې د بېلابېلو ډلو ترمنځ د هغو شرایطو له امله رامینځته کېږي چې مونږ پکې زیږیدلی یو، لوی شوي یو، ژوند مو کړی، کار مو کړی او لوی شوي یو.

NHS د یو قانوني خدمت په توګه باید ډاډ ترلاسه کړي چې خدمتونه یې هر چا ته د لاسرسي وړ دي او د GP معاینه خانې اړ دي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې د دوي د راجسټر کولو پالیسي او مرکز دواړه، روغتیایي پاملرنې ته د مساوي لاسرسي تضمین کوي. ځینې معمول ستونزې په لاندې ډول دي:

ایا د GP معاینه خانه کولای شي زما له راجسټر کولو څخه ډډه وکړي؟

د GP معاینه خانه کولای شي ستاسو له راجسټر کولو څخه ډډه وکړي ځکه چې:

- هغوي هیڅ نوي ناروغان نه نیسي.
- تاسو د مرکز له پولې څخه بهر اوسېږئ او هغوي د خپلې سیمې څخه بهر ناروغان نه مني؛
- تاسو پخوا د GP معاینه خانې راجسټر څخه ویستل شوي یاست؛
- دا ستاسو د کور څخه اوږد واټن لري او تاسو اضافي پاملرنې ته اړتیا لرئ، د بیلګې په توګه کورني ویزیتونه یا کتنې.

که چیرې یو GP ستاسو د راجسټر کولو څخه ډډه وکړي ځکه چې تاسو د پټي یا پیژندنې ثبوت نلرئ یا ستاسو د کډوالۍ وضعیت له امله، نو تاسو باید د GP هرکلي کونکي (receptionist) څخه وغواړئ چې تاسو ته په لیکلي بڼه د ډډې کولو دلیل چمتو کړي. NHS د دې لپاره یو لیفلېټ (leaflet) چمتو کړی کله چې داسې پېښ شي، دا بڼایي مرسته وکړي که تاسو د لومړي ځل لپاره راجسټر کولو ته ځئ نو تاسو د NHS لیفلېټ له ځان سره واخلي. دا [دلته](#) ډاونلوډېدای شي.

د GP د معاینه خانې بدلول

که اړتیا لرئ نو تاسو خپله د GP معاینه خانه بدلولای شئ. دا کیدای شي له دې امله وي چې:

- تاسو بل چیرې تللي یاست.
- تاسو د خپل اوسني مرکز سره ستونزې درلودې.
- تاسو د ناروغانو له لست څخه ایستل شوي یاست.

تاسو اړتیا نلرئ خپل اوسني یا نوي GP ته د معاینه خانې بدلولو لپاره دلیل وړاندې کړئ.

مکالمه

د NHS کلیدي اصول دا دي چې دا باید د لاسرسي وړ وي:

تاسو کولای شئ د طبي ملاقاتونو لپاره د ژباړونکي او د هغه د ځانګړي جنسیت یا جنډر لپاره غوښتنه وکړئ. که څه هم دا یو قانوني مسؤلیت دی، خو د روغتیا مسلکي کسان بڼایي ټل د دې وړاندیزول په یاد ونلري او یا داسې پوه شي چې ژباړه هسې هم شته. د NHS کارمندانو لپاره لارښود شته او ځینې دا سرچینې بڼایي د [ناروغ](#) لپاره هم ګټورې وي.

یو ژباړونکی باید چمتو کړای شي ترڅو د کورنۍ غړي د ژباړې لپاره یو په بل تکیه ونکړي. دا ځکه چې ځینې وختونه د طبي کلمو تشریح کول ستونزمن وي یا دا چې د کورنۍ غړي په نږدې عاطفي بڼه سره بنسټل دي، نو دا بڼایي ستونزمنه وي چې حساس یا خوابدي کونکي معلومات په سمه توګه تشریح شي.

تاسو کولای شئ د هغه طبي مسلکي کس د جنسیت یا جنډر غوښتنه هم وکړئ چې تاسو ورسره ملاقات کول غواړئ. که تاسو وغواړئ، نو کولای شئ د یو بل چا څخه (چې د شاپرون یا chaperone په نوم یادېږي) هم وغواړئ چې له تاسو سره ملاقات ته راشي. کیدای هغه داسې یو څوک وي چې تاسو یې پیژنئ یا بل مسلکي کس وي.

همدارنګه تاسو د محرمیت حق لرئ او پرته له دې چې څوک له ستاسو سره وي، د طبي مسلکي کس لخوا لیدل کېږئ.

NHS سپارښتنه کوي چې که تاسو داسې معلولیت لرئ چې دوي ته د ملاقات دمخه ستاسو لخوا د خبر ورکولو وړتیا اغیزمنوي. نو دوي به د دې وړتیا ولري چې ملاتړ چمتو کړي لکه د برتانیې د اشارې ژبې ژباړونکی (British Sign Language Interpreter) او که اړتیا وي په بدیله بڼه معلومات چمتو کړي؛ که څه هم دا به معمولاً په انګلیسي ژبه وي.

د مرستې د غوښتنلو یا نه غوښتنلو پریکړه کول

ځینې وختونه به دا ستونزمنه وي چې پوه شو چې ایا هغه څه چې مونږ یې تجربه کوو، روغتیايي ستونزه ده که نه ده. دا ښایي داسې یو وضعیت وي چې یو کس له هغې سره د ژوند په اوږدو عادت شوی وي یا د نورو خلکو لخوا په کمه سترګه ورته کتل شوي وي یا یې ځان ورڅخه لرې ساتلی وي. زموږ ټولنیزه شبکه او د ملګرو او کورنۍ ملاتړ کېدای شي پدې هم اغیزه وکړي چې ایا مونږ یوه روغتیايي ستونزه تشخیصوو که نه.

حتی پدې د پوهیدلو وروسته چې مونږ ښایي روغتیايي ستونزه ولرو دا بیا هم یوه ساده پریکړه نده چې ایا مرسته وغواړو که نه. دا پریکړه د ځینو فکتورونو لکه د نورو د پاملرنې اړتیا، دا احساسول چې روغتیايي وضعیت په خپلواکه توګه اداره کېدای شي، د شرم یا خجالت احساساتو له امله یا د طبي مرستې د لټون د پایلو په اړه د اندیښنې له امله بدلېدلای شي.

د روغتیا مسلکي کسان د محرمیت په شمول د جدي سلوکي اصولو پابند دي او ډېری وختونه د طبي مرستې وختي غوښتنه کولای شي د روغتیايي ستونزې د لا ډیرو سختېدو مخه ونیسي. د یو بالغ شخص په توګه، ستاسو په روغتیايي درملنه کې باید تل ستاسو رضایت شامل وي او د خطرونو او ګټو په اړه د طبي مسلکي کس د معلوماتو په خپلولو سره باید نوره درملنه یا روغتیايي څیړنه ستاسو په خپله پریکړه ترسره شي.

د ستونزو او نیوکو راپورته کول

هیلټ واچ (Healthwatch) په انګلېنډ کې یوه ملي اداره ده چې د خلکو د نظرونو ترلاسه کولو لپاره رامینځته شوي، ترڅو د دوي اړتیاوې او د سیمه ایزې روغتیا او ټولنیزې پاملرنې خدمتونو تجربه د هغه چا سره شریکه شي چې د بدلون رامینځته کولو ځواک لري. تاسو کولای شئ د خدمتونو په اړه خپل نظرونه د خپل سیمه ایز **هیلټ واچ (Healthwatch)** سره شریک کړئ.

د ناروغانو د مشورې او اړیکې خدمت یا (PALS) Patient Advice and Liaison Service، د NHS انګلېنډ د نیوکو د کړنلارې په شمول د روغتیا اړوندو ستونزو په اړه محرمې مشورې، ملاتړ او معلومات وړاندې کوي.

په شمالي آیرلینډ کې **د ناروغانو او مراجعینو شورا (Patient and Client Council)**، د روغتیايي خدمتونو کاروونکو ته د محرمې مشورې چمتو کولو په شمول د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې په برخه کې د خلکو د ګټو استازیتوب کوي.

په سکاټلینډ کې، د انفرادي روغتیا پاملرنې اندیښنو یا درملنې په اړه خپلواکه مشوره او ملاتړ **د ناروغ د مشورې او ملاتړ خدماتو (Patient Advice and Support Service)** په مرسته راپورته کېدای شي.

په ویلز کې **د ټولني روغتيايي شوراګانې (Community Health Councils)** د نیوکو مدافع خدمت لري او د NHS پاملرنې او درملنې په اړه د راپورته کېدونکو اندیښنو کې د ملاتړ مسؤلیت لري.

د ښځو روغتیايي خدمتونه (Women's Health Services)

د ښځو ډیرې روغتیايي ستونزې د دوي د GP لخوا سبالېږي. برسیره پردې، د امیندواری د مخنیوي او جنسي روغتیايي خدمتونو ته لاسرسی به د سیمه ایز ځای لپاره د ځانګړي شوي جنسي روغتیايي تخصصي کلینیک (specialised Sexual Health clinic) له لارې ومومي؛ په دې اړه لا ډېر معلومات په لاندې ډول دي.

د جنسي روغتیا خدمات

د جنسي روغتیا خدمات (Sexual Health Services)، چې د GUM کلینیکونو په نوم هم یادېږي، ستاسو د هوساینې، او د جنسي روغتیايي ستونزو یا ناروغیو په اړه د ملاتړ او درملنې په شمول د جنسي روغتیا او اړیکو د ټولو اړخونو په اړه معلومات چمتو کوي. د **روغتیا نړیوال سازمان (World Health Organisation)** جنسي روغتیا داسې تعریفوي "یواځې

د ناروغی، کمزوري یا ناتوانی نشتوالی نه بلکه په جنسي روغتیا او اړیکو کې د هوساینې څخه عبارت ده؛ همدارنگه دا د درناوي، خونديتوب، پوهې او له تبعیض او تاوتریخوالي څخه د آزادۍ په اړه هم ده.

هغو وړیا خدمتونو ته لاسرسی چې د معلوماتو په ترلاسه کولو کې او ستاسو د جنسي روغتیا په اړه مرسته د سره کوي یو حق دی. ستاسو ټوله طبي تاریخچه او هره مشوره چې تاسو یې ترلاسه کوئ محرمه ده او ستاسو او ستاسو د ډاکټر ترمنځ پاتې کېږي. که تاسو د جنسي روغتیا کلینیک ته لار شئ او نه غواړئ چې دا معلومات ستاسو د GP سره شریک شي، نو کولای شئ چې دا غوښتنه وکړئ. دا چې د جنسي روغتیا په کلینیک کې به د څه تمه کولای شئ، په دې هکله لا ډېر معلومات [دلته](#) میندلای شئ.

لکه څرنگه چې د جنسي روغتیا خدمتونه د سیمه ایزو ادارو د عامې روغتیا د بودیجې لخوا تمویلېږي، نو دا معلومات اکثراً په سیمه ایزه شوي ویب پاڼه کې وي. یوه لاندې بېلگه په [Sheffield, South Yorkshire](#) کې د خدمتونو لپاره ده:

→ sexualhealthsheffield.nhs.uk



تاسو کولای شئ د "جنسي روغتیا" او ستاسو په ښار/سیمه کې د لټون اصطلاحاتو په کارولو سره خپل سیمه ایز جنسي روغتیايي خدمت ولټوئ. NHS [دلته](#) د [انگلېنډ](#)، [شمالي آیرلینډ](#)، [سکاټلینډ](#) او [ویلز](#) لپاره د لټون غوراوي هم لري.

د امیدواری مخنیوی کول

دا د ښځو او نارینه وو لپاره خورا معمول ده چې د امیدواری په پلانونو کې د مرستې په موخه د امیدواری د مخنیوي (contraception) څخه کار واخلي او د خپلې کورنۍ اندازه غوره کړي. تاسو کولای شئ خپل GP، د جنسي روغتیا یا د کورنۍ پلانونو یوه کلینیک ته لار شئ ترڅو په محرم ډول پدې اړه خبرې وکړئ او په وړیا بڼه د امیدواری د مخنیوي یوه داسې طریقه خپله کړئ چې ستاسو لپاره مناسبه وي.

د امیدواری ضد درمل د ځینو طبي ناروغيو د درملنې او سمبالولو لپاره هم کارول کېدای شي.

د امیدواری د مخنیوي 15 طریقي شته چې د NHS لخوا په وړیا توګه د لاسرسی وړ دي. دا د امیدواری مخنیوي یا کانډوم څخه نیولې چې هرکله چې کوروالی ترسره کېږي باید په فعاله توګه وکارول شي تر د اورډمهاله عمل کونکي امیدواری بیرته راګرځیدونکي (reversible contraception) چارې او بیا تر تعقیم (sterilisation) پورې طریقي رانغاړي.

که څه هم د امیدواری د مخنیوي مسؤلیت د نارینه او ښځینه دواړو دی، دا د یادولو وړ ده چې د امیدواری ډیر مسؤلیت په میرمنو پورې اړه لري، نو له همدې امله دا مهمه ده چې د خپلو اختیارونو او حقونو څخه خبر شئ.

د امیدواری مخنیوي بېلابېل ډولونه به د ښځو لپاره په مختلف ډول مناسب وي چې د څو متغیرونو پورې اړه لري. د امیدواری مخنیوي پاملرنې باید تل ستاسو رضایت ترلاسه کړي. که تاسو ته د طبي مسلکي کس لخوا د امیدواری د مخنیوي ځانګړی ډول وړاندیزېږي، د هر اختیار وړاندیزولو دلیلونه باید تشریح شي او تاسو ته وخت ورکړل شي چې فکر وکړئ چې ایا دا ستاسو لپاره سم دی که نه. لاندې ویب پاڼې د امیدواری د اختیارونو په اړه معلومات ورکوي او ګټور تمامېدای شي.

د بروک (Brook) کلینیک یوه [آنلاین وسیله](#) لري چې د یو لړ پوښتنو ځوابولو پر اساس د امیدواری د مخنیوي اختیارونو ارزولو کې مرسته کوي.

[Contraception Choices](#) یعنې د امیدواری مخنیوي انتخابونه، یوه ویب پاڼه ده چې دا مني چې د امیدواری د مخنیوي ډیرې اختیارونه ننگونې لري او ریښتیني معلومات چمتو کوي ترڅو د مختلفو انتخابونو ګټو او زیانونو تلوو کې مرسته وکړي.

[LDown](#) یوه ویب پاڼه ده کومه کې چې میرمنې د امیندواری د مخنیوي بېلابېلو ډولونو تجربه کولو په هکله خپل نظرونه شریکولای شي.

د **NHS England** ویب پاڼه [د امیندواری د مخنیوي مختلفو ډولونو](#) او عامو اندیښنو په اړه ډیر زیات معلومات لري.

Sexwise د امیندواری مخنیوي په هکله د عامو ناسمو معلوماتو په اړه [د معلوماتي ویډیوگانو](#) درلودونکی یو ډیویټیوب (YouTube) چپنل لري.

Unity Sexual Health یو [آنلاین کويز \(online quiz\)](#) لري چې د امیندواری مخنیوي په هکله د ځینو عامو باورونو په اړه پوښتنو ته ځواب ورکوي.

یو ځانګړی مهم فکتور دا دی چې د امیندواری مخنیوي ډیرې اختیاري نه په جنسي بڼه د لیردېدونکو انتانونو (**Sexually Transmitted Infections**) پر وړاندې خونديتوب نه رامنځته کوي. کنډوم (Condom) د امیندواری د مخنیوي یو اړخیز هغه میتود دی چې د امیندواری او STIs دواړو په وړاندې ساتنه کې مرسته کوي.

د جنسي لارې لیردېدونکي انتانونه

د جنسي لارې لیردېدونکي انتانونه (STIs) له یو کس څخه بل ته د ناخوندي جنسي اړیکې یا تناسلي تماس له لارې لیردول کېږي.

STIs کولای شي یو لږ ناخوښې کوونکې نښې نښانې ولري، خو دوي د ډیرو کلونو لپاره پرته له کومې نښې نښانې شتون درلودلای شي. د STIs او ددوي نښو نښانو په اړه د لا ډېرو معلوماتو لپاره د خپل سیمه ایز جنسي روغتیا کلینیک ویب پاڼه وګورئ (خپل ښارګوټی/ښار + "sexual health" د لټون یوه انجن کې ولیکئ). د ژباړل شویو معلوماتو لپاره، د Leeds جنسي روغتیا خدمت یوه [وسيله لری چې ژباړی](#) هغه معلومات چې په خپله ویب پاڼه کې یې لري. مهرباني وکړئ په یاد ولرئ چې دا د اتوماتیکي ژباړونکي وسیلې لخوا پرمخ وړل کېږي نو ښايي په بشپړ ډول دقیقه نه وي.

NHS سپارښتنه کوي چې:

- که تاسو د STI درلودلو اندیښنه لرئ، ژر تر ژره د جنسي روغتیا کلینیک ته د معاینې لپاره لار شئ.
- د شفاهي جنسي اړیکې په شمول، تر هغه وخته پورې د کنډوم پرته جنسي اړیکه مه نیسئ چې ترڅو مو معاینه نه وي کړې.
- پرته له دې چې پوه شئ، کېدای شي چې تاسو STI ولرئ او خپل ملګری د جنسي اړیکې پرمهال پرې اخته کړئ.

د جنسي روغتیا منظمه سکرینینګ هم د هغو خلکو لپاره وړاندیزېږي چې له جنسي اړیکو له اړخه فعال وي. د **STI سکرینینګ** د هغو خلکو لپاره یوه ازموینه ده چې نښې نښانې نلري، خو د هغو خلکو لپاره چې غواړي وګوري چې دوي خو به منتن شوي نه وي. په جنسي بڼه لیردېدونکي ډیرې انتانات د درملنې یا سمبالنې وړ دي، په ځانګړې توګه که چیرې ژر تشخیص شي.

دا هم شونې ده چې د ځینو انتاناتو د سکرینینګ لپاره [په کور کې کېدونکي ازموینې وریا کېت](#) غوښتنه وکړئ چې پدې پورې اړه لري چې تاسو د انګلستان په کوم ځای کې اوسېږئ.

غیر ارادي امیندواری او سقط

که تاسو یوه امیندواره ښځه یاست او تاسو نه پوهیږئ چې ایا امیندواری ته دوام ورکړئ او که نه، نو تاسو اختیارونه لرئ. سقط د یوې امیندواری یا حمل پای ته رسولو لپاره یوه کرنلاره ده. دا ځینې وختونه د امیندواری د ختمولو په نوم هم پیژندل کېږي. امیندواری، یا د درملو اخیستو یا هم د جراحي پروسې په ترسره کولو سره پای ته رسېږي.

په انګلستان کې، سقط قانوني دی او تر یو ټاکلي وخت پورې وریا دی، خو خدمتونو ته د لاسرسۍ په څرنگوالي کې سیمه ایز توپیرونه شته. **NHS ډلته** د سقط په اړه لا ډېر معلومات لري. میرمنې هم د لاندنیو سره د اړیکو نیولو له لارې لا ډېر معلومات ترلاسه کولای شي:

د [بریتانیا د امیندواری مشورتی خدمت](#) که تاسو په انګلستان سکاتلینډ یا ویلز کې یاست. د BPAS ویب پاڼه په پورتنۍ برخه کې یو ټیټی لري چېرې چې تاسو کولای شئ د ویب پاڼې د ژباړلو په موخه ورته ژبه وټاکئ.



که تاسو په شمالي آیرلینډ کې یاست، نو تاسو د [Informing Choices NI](#) سره په آنلاین بڼه یا د 028 9031 6100 سره د تلفون له لارې اړیکه نیولای شئ

جینیکولوژي (جینیکولوژي)

د انگلستان په روغتیايي سیستم کې د ښځینه ناروغیو خدمتونه معمولا د پاملرني په عمومي مرکز (General Practice) کې ترسره کېږي.

د دې د یوې برخې په توګه منظم سرویکل سکرینینګ یا **Cervical Screening** (چې کله ناکله د "Smear test" په نوم هم یادېږي) د رحم د غاړې درلودونکو ټولو میږمنو او خلکو ته وړاندیزېږي چې د 25 څخه تر 64 کلونو پورې عمر لري.

- د رحم سکرینینګ (Cervical screening) د رحم د غاړې (cervix) روغتیا چک کوي.
- دا د رحم په غاړه کې د هر ډول بدلونونو او غیر نورمال کېدو لپاره د حجرو د روغتیا معاینه کول دي، ترڅو د هر ډول غیر نورمالو حجرو په سرطان اوږدو مخه ونیسي.
- د رحم د غاړې درلودونکي ټولو میږمنو او خلکو ته چې د 25 څخه تر 64 کلونو پورې عمر لري باید د لیک له لارې بلنه ورکړل شي، او په هرو 3-5 کلونو کې باید بیا وازمویل شي چې د دوي د عمر پورې اړه لري.
- د ملاقات په جریان کې، د حجرو یوه کوچنۍ نمونه به د رحم له غاړې څخه واخیستل شي.
- پایلې، معمولا په 2 اونيو کې، د لیک له لارې استول کېږي. دا به تشریح کړي چې وړاندې څه باید وشي—ایا سکرینینګ روښانه و که نورو تحقیقاتو ته اړتیا شته. دا مهمه ده چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو GP ستاسو په اړه د اړیکو وروستي معلومات لري ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې پایلې تاسو ته رسېږي.
- د خپل GP معاینه خاني سره آنلاین یا د تلفون له لارې اړیکه ونیسي که تاسو فکر کوئ چې ستاسو د رحم د سکرینینګ وخت رارسېدلی خو لا بلنه نه ده درلېږل شوي.
- د رحم د سکرینینګ معطلولو هڅه مه کوئ. دا د رحم د سرطان څخه د ځان ساتلو لپاره یو له غوره لارو څخه ده.

تاسو کولای شئ **دلته** پدې اړه لا ډېر معلومات ومومئ چې د رحم د سکرینینګ په ملاقات کې د څه تمه درلودلای شئ. د رحم سکرینینګ به یواځې ستاسو په رضایت سره ترسره شي. تاسو سکرینینګ کنټرولولای شئ او هر وخت د نرس څخه غوښتلای شئ چې ودرېږي.

د ښځو تناسلي الې پرې کول

د ښځو تناسلي الې پرې کول یا Female genital mutilation (FGM) هغه اصطلاح ده چې د ټولو هغو پروسېګرونیو لپاره کارول کېږي چې د غیر طبي دلیلونو لپاره د ښځینه تناسلي ارګانونو خارجي برخې یو جز یا په بشپړ ډول لرې کول یا د ښځینه تناسلي الې ته کوم بل ډول تپ پېښول پکې شاملېږي. FGM ډېرې وختونه په ځوانو نجونو باندې ترسره کېږي چې عمر ونه یې د ماشومتوب څخه تر 15 کلونو پورې وي. دا ډېرې وختونه د "پرې کولو"، "ښځینه سونتۍ"، "initiation"، "سونه" او "infibulation" په نوم یادېږي.

په هغه عمر کې چې FGM ترسره کېږي خورا ډېر توپیر لري او کیدای شي د زیږون څخه لږ وروسته، د ماشومتوب یا ځوانۍ پر مهال، د واده څخه لږ مخکې یا د میږمنو د لومړۍ امیندواری پر مهال ترسره شي.

دا ډېرې وختونه د قرباني کېدونکي لپاره دردناک او د تاوتریخوالي یو عمل دی او کولای شي له ډېرو اړخونو زیان ورسوي. دا چاره کولای شي د سخت درد لامل شي او بنيایي سمدستي او/یا اوږدمهاله روغتيايي ستونزې ولري، د رواني روغتيايي ستونزو یا د زبیرون په برخه کې د ستونزو په شمول چې ماشوم او مور ته خطر او/یا د مړینې خطر رامنځته کوي. دا په انگلستان کې غیرقانوني دی او که چیرې په ماشومانو ترسره شي د ماشومانو ناوړه گټه اخیستنه ده.

د FGM اغیزې

- دوامداره درد
- د کوروالي پر مهال درد او ستونزې
- تکراري انتانات، چې کېدای شي د نا امېنواره کېدو لامل شي
- وینه بهیدنه، سیستونه (cysts) او غدې (abscesses)
- د ادرار کولو یا د ادرار ساتلو ستونزې (بي نظمې)
- خپگان، فلش بیکونه (flashbacks) او ځان ته زیان رسونه
- د زبیرون د دردونو پر مهال او ماشوم زېږېدنې ستونزې چې د مور او ماشوم ژوند لپاره گواښونکې کېدای شي

د FGM ترسره کول یا تنظیمول یو جنایي دفتر دی: دا پدې معنی ده چې د FGM ترسره کول یو جنایي جرم دی.

- که تاسو (قرباني کېدونکي) په انگلستان کې ژوند کوئ، نو بیا که کرنلاره/FGM په انگلستان کې ترسره شي یا بهر، په دواړو حالاتو کې دا یو جنایي جرم دی.
- دا هم یو جنایي جرم دی چې یوه نجلۍ یا میرمنې سره مرسته وشي یا وهڅول شي چې په خپل ځان پخپله FGM ترسره کړي.
- یو څوک که د FGM د جنایي جرم په تور مجرم وموندل شي نو بنيایي تر 14 کلونو پورې په بند محکوم شي.

کله یو عملیات جنایي جرم نه گڼل کېږي؟

- د دې عملیات ترسره کول هغه وخت د یو طبي مسلکي کس لپاره چې په انگلستان کې ثبت شوی وي جنایي جرم نه دی چې د یوې میرمنې یا انجلۍ روغتیا لپاره اړین وي.
- که چیرې طبي مسلکي کس د انگلستان څخه بهر ثبت شوی وي، محکمه به د دې قضیې د حقایقو په نظر کې نیولو سره پریکړه وکړي چې ایا دا یو قانوني طبي عملیات دی یا ایا د FGM جرم ترسره شوی دی که نه.

د رپوټ کولو مسؤلیت: د اکتوبر 2015 څخه ښوونکي، د روغتیا پاملرنې مسلکي کسان او په انگلستان او ویلز کې د ټولنیزې پاملرنې کارکوونکي به قانوني دنده ولري چې پولیسو ته راپور ورکړي که چیرې دوي وموندل چې د 18 کلونو څخه کم عمره نجلۍ د FGM تجربه کړي. مسلکي کسان باید پولیسو ته د FGM ترسره کېدو له د خبرېدو څخه د 1 میاشتې په ترڅ کې په شفاهي یا لیکلي بڼه خبر ورکړي.

که څوک اوس مهال په خطر کې وي، د 999 په ډایل کولو سره سمدستي له پولیسو سره اړیکه ونیسی.

که تاسو اندېښنه لرئ چې یو څوک بنيایي په خطر کې وي، د NSPCC کومکي لیکي سره په 0800 028 3550 یا fgmhelp@nspcc.org.uk اړیکه ونیسی. تاسو کولای شئ [آنلاین فورمه](#) هم ډکه کړئ.

که تاسو تر فشار لاندې یاست چې خپلې لور ته FGM ترسره کړئ، د یو GP، خپل د روغتیا لیدونکي (visitor) یا بل روغتيايي مسلکي کس څخه د مرستې غوښتنه وکړئ، یا د NSPCC کومکي لیکي سره اړیکه ونیسی.

که تاسو FGM درلودی وي، تاسو کولای شئ د NHS نساڼۍ یا FGM خدمت له یوه متخصص څخه مرسته ترلاسه کړئ — په خپله سیمه کې د خدمتونو په اړه د GP، خپلې قابلې یا کوم بل روغتيايي مسلکي کس څخه پوښتنه وکړئ.

د NHS په ویب پاڼه کې د FGM په اړه [د ژباړل شویو لیفلټونو](#) په شمول، لا ډېر معلومات موندل کېدای شي.

د [FGM ملاتړ شبکه \(FGM Support Network\)](#) او [Womankind Worldwide](#) په انگلستان کې د هغو سازمانونو لست برابروي چې ژوندي پاتې شويو ته ملاتړ چمتو کولای شي.

امیندواری

د NHS ویب پاڼه [د امیندواری د نښو او نښو نښانو په اړه](#) معلومات لري.

که تاسو امیندواریه یاست نو تاسو د NHS د مورکېدو وړیا پاملرنې مستحق یاست که چیرې تاسو د دې پاملرنې ترلاسه کولو پر مهال تاسو د کډوالۍ حیثیت، یا بشري خونديتوب یا لنډمهاله خونديتوب ترلاسه کړای شئ.

حتی که تاسو د وړیا پاملرنې مستحق نه یاست، تاسو ته د پاملرنې چمتو کولو څخه انکار نشئ کېدای که چیرې تاسو د پاملرنې ترلاسه کولو په وخت کې لگښتونه نشئ لندولای. دا ستاسو د روغتیا او ستاسو د ماشوم روغتیا لپاره خورا مهمه ده چې تاسو د مورکېدو پاملرنې کې برخه واخلي حتی که تاسو د پیسو ورکولو توان هم ونلری.

[د امیندواری پاملرنې](#) په اړه د NHS ویب پاڼه کې ډیر زیات معلومات شته په شمول د:

- د امیندواری پلانولو په اړه سپارښتنو او دا چې څنګه وویاست چې تاسو امیندواریه یاست
- پېښېدونکو شیانو او هغه څه چې تاسو یې په اړه باید فکر وکړئ کله چې تاسو په لومړۍ ځل امیندواریه شئ
- سکینونو، ازموینو او د زیږون څخه مخکې پاملرنه چې تاسو یې درلودلای شئ
- د امیندواری پر مهال خپل ځان او خپل ماشوم ته د پاملرنې کولو څرنګوالي
- د هغه څه چې د خپلې امیندواری څخه یې اونی په اونی تمه لری
- د عامو نښو نښانو، اختلاطاتو او موجوده وضعیتونو په اړه څه باید وکړو
- څنګه پوهیږئ چې تاسو د زیږون په دردونو کې یاست او د زیږون دردونو او زیږون پر مهال څه پېښیږي
- د هغه شیانو سپارښتنه چې د امیندواری پر مهال یې مرستې ته اړتیا لری.

برټ رایټس (Birthrights) یو سازمان دی چې په خپله ویب پاڼه د امینواری او زیږون پر مهال ستاسو د حقونو او قانون په اړه [معلومات](#) وړاندې کوي.

City of Sanctuary یو فلمي لارښود تولید کړی [په انگلستان کې د ماشوم زیږون په اړه؛ د کډوالو لپاره لارښود](#) په څو ژبو کې.

Maternity Action یو تخصصي سازمان دی چې په انگلستان کې د مورکېدو حقونو په اړه سپارښتنې وړاندې کوي. دوی [دلته](#) د کډوالو لپاره د مورکېدو د ملاتړ حقونو او ګټو په اړه مشخص معلومات وړاندې کوي.

ځینې میرمنې په دې هم پوه شوي چې **Community Doulas** کېدای شي د امیندواری، زیږون او له زیږون وروسته پروا وونو کې د مرستې یوه ګټوره سرچینه وي. **A Doula** دا ډاډ ترلاسه کوي چې امیندواریه میرمنې او خلک د آگاهانه انتخاب او ملګرتیا ملاتړ لپاره دوامداره پاملرنې او زده کړې ترلاسه کوي.

د امیندواری ضایع کېدل:

که تاسو د امیندواری ضایع کېدل تجربه کړي وي، د دې لپاره هم د مرستې سرچینې شته. [د سقط ټولنه \(Miscarriage Association\)](#) معلومات چمتو کوي او دا هم ښایي اړینه وي چې د خپل GP سره خبرې وکړئ.

د ذهني روغتیا خدمتونه

د فزیکي روغتیا ترڅنګ، ذهني روغتیا هم د عمومي روغتیا او هوساینې لپاره په ورته کچه اړینه پېژندل شوې. په انگلستان کې خلک د رواني روغتیا اصطلاح د دې لپاره کاروي چې د خپل فکر کولو، احساس کولو یا په خپل ژوند کې شیانو ته د غبرګون ښودلو طریقه تشریح کړي. د رواني روغتیا ستونزې کېدای شي هغه اندیښنې چې مونږ ټول یې د ورځني ژوند د برخې په توګه تجربه کوو، یا ډیرې جدي او اوږدمهالې ستونزې وي. په انگلستان کې له هرو 6 لویانو څخه 1 یې د رواني روغتیا ستونزې تجربه کړي او دا د خلکو لپاره عادي خبره ده چې مرسته ترلاسه کړي او هیڅ د شرم وړ کوم شی ندی.

ذهني روغتیايي خدمتونه په NHS کې وړیا دي. GPs کولای شي د عاطفي او ذهني روغتیا لپاره وړیا مشوره او درملنه ورکړي او دا د دوی په دنده کې د فزیکي روغتیا په اړه د مشورو ورکولو په څیر مهم دی. د ذهني روغتیا ځینې خدمتونه شته چې خلکو ته اجازه ورکوي چې ځانونه ورته راجع کړي، لکه

رواني درملني ته د لاسرسي غښتلي کول (Improving Access to Psychological Therapies)، خو په ځينو مواردو کې به تاسو د ذهني روغتيا او رواني درملني خدمتونو ته د لاسرسي په موخه د خپل GP لخوا راجع کېدلو ته اړتيا ولری.

تاسو ښايي په دې هم وپوهېږئ چې ذهني هوساينه يوه اصطلاح ده چې ډيری وختونه په انگلستان کې پدې اړه خبرې کولو لپاره کارول کېږي چې مونږ ځنگه احساس کوو، مونږ د ورځني ژوند سره ځنگه تعامل کوو يا دا مهال څه احساس لرو. ښه ذهني هوساينه پدې معنی نه ده چې تاسو تل خوشحاله اوسئ يا د خپلو تجربو څخه اغېزمن نه شئ. خو ضعيفه ذهني هوساينه کېدای شي د ورځني ژوند سره تعامل ډېر ستونزمن کړي.

د نړۍ ډاکټرانو (**Doctors of the World**) د هوسايني غښتلي کولو په موخه د لارښوونو سره يوځای په څو ژبو **ژباړل شوی سرچینې** توليد کړي.

Mind د ذهني روغتيا يو ملي خپريه بنسټ دی. دا چې د ذهني روغتيا ستونزې لپاره د مرستې لټه **له کوم ځای څخه پيل کړو په اړه د يو لارښود** به شمول دوي په خپله وېب پاڼه کې يو لړ معلومات لري.

NHS يوه ځانگړې وېب پاڼه لري چې **د ذهني روغتيا پاملرنې** په اړه د لارښوونو چمتو کولو لپاره ډيزاين شوې.

په ځينو سيمو کې **د کډوالو شورا (انگلينډ)** د ذهني روغتيا د ملاتړ او درملني خدمتونه وړاندې کوي. تاسو کولی شئ دا **دلته** چيک کړئ.

د ذهني روغتيا خدمتونو ته لاسرسي ستونزمن کېدلای شي او ټول خدمتونه هم په سمه توگه ندی چمتو شوي ترڅو د کډوالو ملاتړ چمتو کړای شي. ځينې وختونه د ارزونې يا درملني خدمتونو لپاره د انتظار اوږد قطارونه جوړېږي، او ملاتړ ته د لاسرسي لارې بېچلې کېدای شي.

که تاسو داسې و انگېږئ چې تاسو په يوه بحران کې د ذهني روغتيا ملاتړ ته اړتيا لری، نو کولای شئ:

- د خپل سيمه ايز **ذهني روغتيا بحران ټيم (Mental Health Crisis Team)** سره اړيکه ونيسئ (يوځي انگلينډ)
- د **سامريانو** سره د خبرو کولو لپاره 116 123 ته زنگ ووهئ
- که تاسو د خپلې ذهني روغتيا لپاره سمدستي مرستې ته اړتيا لری، نو 111 ته زنگ ووهئ خو چې دا بېرني حالت نه وي
- **999 ته زنگ ووهئ که چيرې د يو چا ژوند په خطر کې وي**— د بېلگې په توگه، دوي خپل ځان په جدي توگه ټپي کړی يا يې له حده ډېر خوړلی يا تاسو مطمئن نه یاست چې تاسو به خپل ځان يا بل څوک خوندي وساتلی شئ.

د ذهني روغتيا بېرني حالت ته بايد د فزيکي هغې په څير جدي پاملرنه وشي. تاسو به د بل چا وخت نه ضايع کوئ.

