BritishRedCross

Home Office

رفیوجی ویمن ڈیجیٹل امپاورمنٹ اینڈ کنیکٹ پروجیکٹ

ورکشاپ 4 کا ساتھ دینے کے لیے ہدایت نامہ

یہ ہدایت نامہ ان عورتوں کے لیے ایک معاونتی ٹول کے طور پر تیار کیا گیا ہے جو ڈیجیٹل رفیوجی ویمین امپاورمنٹ اینڈ کنیکٹ (Digital Refugee Women Empowerment and Connect) پروجیکٹ کے ورکشاپس میں شرکت کر رہی ہیں۔ اس کا ہدف وہ عورتیں ہیں جنہیں پناہ گزین کی حیثیت، خادم خلق کا تحفظ یا رفیوجی فیملی ری-یونین حاصل ہے اور جو یوکے میں رہتی ہیں۔ اس پروجیکٹ کو رقم کی فراہمی ہوم آفس رفیوجی اسائلم سپورٹ اینڈ انٹیگریشن فنڈ (Home Office Resettlement Asylum Support and Integration directorate) کے ذریعہ کی جاتی ہے۔

ہم وائس (Voice) کے نیٹ ورک کے ممبران اور وائس کے سفیروں کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے ان روایتی دستاویزات کی تخلیق میں تعاون کیا ہے۔ مواد انگریزی، امہرک، عربی، فارسی، کردستانی (سورانی)، صومالی، ٹگرینیا اور اردو میں دستیاب ہیں۔ امید کی جاتی ہے کہ وہ پناہ گزین عورتیں جو ورکشاپس میں حصہ نہیں لے سکی تھیں ان کے لیے اس پر ابھی بھی نظر ڈالنا کارآمد ہو سکتا ہے اور وہ اپنی رفتار سے یہاں فراہم کردہ معلومات کا جائزہ لے سکتی ہیں۔

مشمولات

طبی سوالات یا پریشانیوں سے متعلق مدد کے لیے میں کس کے پاس جاؤں؟ 4
طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے حقوق 4
طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنا 5
کوئی GP کس طرح تلاش کریں اور ان کے یہاں رجسٹریشن کس طرح کرائیں 5
کوئی NHS کا دانت کا ڈاکٹر کس طرح تلاش کریں 7
طبی خدمات سے متعلق معلومات اور NHS 111 7
حادثات اور ایمرجنسی حالات 8
واک-ان (Walk-in) سنٹرز، معمولی چوٹیں اور فوری نگہداشت کی یونٹیں 8
ابتدائی طبی امداد 8
طبی اخراجات کے ضمن میں NHS کی مدد 9
کارآمد ویب سائٹیں 9
کسی طبی اپائنٹمنٹ میں کس چیز کی توقع کریں 10
طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں آنے والی رکاوٹیں 11
کیا کوئی GP سرجری میرا رجسٹریشن کرنے سے انکار کر سکتی ہے؟ 11
GP سرجریاں بدلنا 12
مواصلات 12
یہ فیصلہ کرنا کہ آیا مدد طلب کریں یا نہیں 12
مسائل اٹھانا اور شکایات 13
عورتوں کی طبی خدمات 13
جنسی طبی خدمات 13
مانع حمل دوا 14
جنسی عمل سے منتقل ہونے والے انفیکشنز 14
غیر ارادی حمل اور اسقاط حمل 15
امراض نسواں 15
عورتوں کے اعضاء تولید کی قطع و برید 16
حمل 17
دماغی صحت سے متعلق خدمات 18

تمہید

یہ ٹول یوکے میں پائی جانے والی تمام طبی خدمات اور استحقاقات کا مکمل جائزہ لینے اور وضاحت کرنے سے قاصر ہے لیکن اس بارے میں کلیدی معلومات فراہم کرنے کی امید رکھتا ہے کہ طبی خدمات تک کس طرح رسائی حاصل کی جا سکتی ہے اور اس ضمن میں آپ کے حقوق کیا ہیں۔ یہ ہدایت نامہ طبی معلومات نہیں فراہم کرتا ہے اور یہ کوئی قانونی دستاویز نہیں ہے۔ ہم ان متعلقہ طبی خدمات اور ماہر تنظیموں کا حوالہ دیتے ہیں جو افراد کے لیے جہاں ممکن ہو موزوں معلومات فراہم کر سکتی ہیں۔

اس پورے ہدایت نامہ میں آپ متن کے اندر داخل کردہ لنک پائیں گی، جن پر اگر آپ کلک کریں گی تو وہ آپ کو مذکورہ ویب سائٹ تک لے جائیں گی۔ مثال کے طور پر، اگر آپ یہاں پر کلک کریں گی تو آپ برٹش ریڈ کراس (British Red Cross) کی ویب سائٹ تک لے جائی جائیں گی۔ جہاں ممکن رہا ہے، ہم نے ترجمہ شدہ ذرائع کے لنکس شامل کرنے کی کوشش کی ہے، لیکن اس ہدایت نامہ میں بہت سے لنکس ان معلومات کے لیے ہیں جو انگریزی میں ہیں۔ اگرچہ ہم خودکار ترجمہ کی حدود کا اعتراف کرتے ہیں، تاہم ہم نے اس بارے میں معلومات فراہم کر دی ہیں کہ اس فنکشن کا استعمال ہدایت نامہ دو میں کس طرح کریں۔

یہ بیان کر دینا بھی اہم ہے کہ ان ہدایت ناموں میں فراہم کردہ معلومات اس کے مطابق مختلف ہو سکتی ہیں کہ آپ انگلینڈ (England)، نادرن آئرلینڈ (Northern Ireland)، اسکاٹ لینڈ (Scotland) یا ویلز (Wales) میں رہتی ہیں۔ جہاں ممکن رہا ہے ہم نے اس بدلے ہوئے سیاق کا حوالہ دینے کی کوشش کی ہے جہاں معلومات مختلف ہے۔

کلیدی اصطلاحات

جنرل پریکٹشنر (GP) - GP ایک فیملی میڈیکل ڈاکٹر اور عمومی صحت نگہداشت تک رسائی حاصل کرنے کے لیے رابطہ کا اصل مقام ہے۔

نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) - یوکے کے پبلک کے فنڈ سے چلنے والے صحت نگہداشت کے نظام۔

پبلک ہیلتھ - آبادی کی صحت، بشمول متعدی بیماریوں کی روک تھام۔

جنسی صحت - جنسی رجحان اور جنسی رشتوں کے تئیں ایک مثبت اور مؤدبانہ طریق کار، اور اسی طرح خوش گوار اور محفوظ جنسی تجربات رکھنے، جبر، امتیاز اور تشدد سے آزاد ہونے کا امکان۔ یہ محض بیماری، غیر طبعی کیفیت یا کمزوری کی عدم موجودگی نہیں ہے۔

قانونی خدمات - قوانین کے ذریعہ منضبط کی جانے والی خدمات، عموما اس لیے کیوں کہ ان کے لیے مخصوص فرائض کو برقرار رکھنا لازمی ہے۔

طبی سوالات یا پریشانیوں سے متعلق مدد کے لیے میں کس کے پاس جاؤں؟

نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) یوکے میں رہنے والے لوگوں کو طبی خدمات فراہم کرتی ہے۔ یہ یوکے کے چار مختلف ممالک – NHS انگلینڈ، NHS اسکاٹ لینڈ، NHS ویلز، اور ناردرن آئرلینڈ میں ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر میں مفوضہ سسٹمز ہیں۔ اس پورے ہدایت نامہ میں ہم، مجموعی طبی نظام کا حوالہ دیتے ہوئے، NHS کا استعمال ایک سرپرست اصطلاح کے طور پر کریں گے، اور وہاں صراحت کریں گے جہاں کوئی چیز کسی ملک کے ساتھ مخصوص ہو۔

ہر کسی کو اپنی امیگریشن حیثیت سے قطع نظر درج ذیل خدمات تک **بلا معاوضہ** رسائی حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ اس میں شامل ہیں:

- کسی جنرل پریکٹشنر (GP) کی خدمت میں رجسٹریشن کرانا
- کسی واک-ان سنٹر (NHS) کی کلینک میں جانا
- NHS ڈینٹل سروسیز اور آفتھلمک سروسیز (بینائی کی جانچ)
- متعدی اور وبائی بیماریوں (ٹی بی، ایچ آئی وی، Covid-19) کی تشخیص
- خاندانی منصوبہ بندی سے متعلق خدمات
- تخفیفی نگہداشت
- NHS 111 کی صلاح
- حادثہ اور ایمرجنسی خدمات
- کسی ایسی جسمانی یا دماغی عارضہ کا علاج جو جنسی یا گھریلو بدسلوکی، FGM یا جسمانی اذیت کی وجہ سے ہو۔

آیا آپ NHS کی دیگر مفت خدمات پا سکتی ہیں اس کا انحصار یوکے میں آپ کے قیام کی مدت اور مقصد پر ہے، نہ کہ آپ کی قومیت پر۔ آپ ابھی بھی NHS ہیلتھ کیئر تک رسائی رکھتی ہیں خواہ آپ کے پاس ایسا ویزا ہو جو کہتا ہو کہ آپ کو پبلک فنڈز تک رسائی حاصل نہیں ہے۔

کچھ لوگ NHS کی زیادہ تر خدمات کے لیے ادائیگی کرنے سے "مستثنی" تصور کیے جاتے ہیں کیوں کہ وہ ویزا ہولڈر کے ایک خاص زمرے میں آتے ہیں۔ پناہ گزین، پناہ کے متلاشی افراد اور ان پر منحصر افراد اسی طرح کے زمرے میں سے ایک ہیں۔ اس بارے میں مزید معلومات **ڈاکٹرز آف دی ورلڈ (Doctors of the World)** کی طرف سے ان کی **مائیگرینٹ رائٹ ٹو ہیلتھ کیئر (Migrant Right to Healthcare)** دستاویز میں، یہاں، مل سکتی ہے۔

حتی کہ اگر آپ مثال کے طور پر کوئی پناہ گزین ہیں اور مفت NHS ہیلتھ کیئر کی حقدار ہیں تب بھی آپ کو NHS کی کچھ خدمات جیسے نسخوں یا عینک یا دانت کے علاج کے لیے ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے جس کا انحصار آپ کی آمدنی، عمر یا اس جگہ پر ہے جہاں آپ رہتی ہیں۔

یوکے میں تمام عورتیں امیگریشن حیثیت سے قطع نظر NHS میٹرنٹی کیئر کی حقدار ہیں – تاہم کچھ عورتوں کو اس نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے، جس کا انحصار ان کی امیگریشن حیثیت پر ہے۔ جیسا کہ پہلے توجہ دلائی گئی ہے، پناہ گزین اور پناہ کے متلاشی افراد مستثنی ہیں، لیکن اگر آپ مائیگرینٹ کے دیگر زمرے میں آتی ہیں اور مزید سوالات رکھتی ہیں تو مفت NHS میٹرنٹی کیئر (انگلینڈ میں) کے تئیں آپ کے استحقاق سے متعلق معلومات **میٹرنٹی ایکشن (Maternity Action)** کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہے۔

انگلینڈ میں 16 سال سے کم اور 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے نسخے مفت ہیں اور اگر آپ ناردرن آئرلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں رہتی ہیں اور کسی GP کے یہاں رجسٹرڈ ہیں تو آپ کی عمر سے قطع نظر یہ مفت ہیں۔

طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے حقوق

- آپ کو اپنی امیگریشن حیثیت اور پتہ کے ثبوت سے قطع نظر کسی GP پریکٹس میں رجسٹریشن کرانے کا حق حاصل ہے
- آپ کو کسی خاتون ڈاکٹر اور ترجمان کی درخواست کرنے کا حق حاصل ہے
- آپ کو کسی GP سے تنہا ملنے کا حق حاصل ہے
- آپ کو یہ توقع رکھنے کا حق حاصل ہے کہ GP، نرسیز اور عملہ کے افراد کے ذریعہ آپ کے علاج اور تشخیص کے ساتھ رازداری کا معاملہ کیا جائے گا۔ کچھ ایسی وجوہات بھی پائی جاتی ہیں جن کی بنا پر معلومات شیئر کیا جانا لازمی ہے (جیسے عوامی صحت کے لیے)، لیکن عام طور پر اس کے بارے میں پہلے آپ سے بات کی جائے گی۔
- آپ کو NHS میٹرنٹی کیئر کا حق حاصل ہے

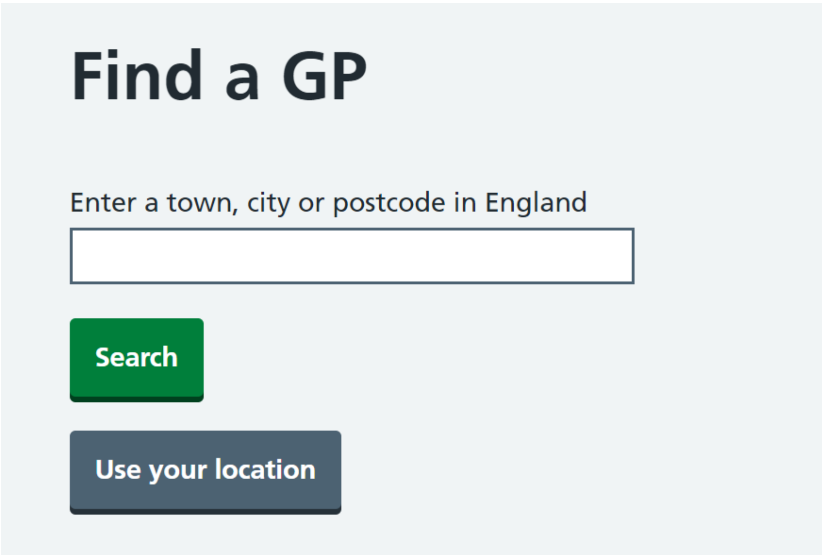
- تمام بچوں کا رجسٹریشن کسی GP کے یہاں کیا جانا ناگزیر ہے۔
- صحت نگہداشت تک رسائی کا حق اور **مفت** صحت نگہداشت تک رسائی کا حق الگ چیزیں ہیں۔ کچھ لوگوں کو نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنی ہوگی۔ پناہ گزین اور ان پر منحصر افراد NHS کی صحت نگہداشت کے لیے ادائیگی کرنے سے مستثنی ہیں۔
- جس کے لیے آپ کو ادائیگی کرنی ہوگی وہ مختلف ہو سکتی ہے جس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ یوکے کے کس حصہ میں رہتی ہیں۔

طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنا

کوئی GP کس طرح تلاش کریں اور ان کے یہاں رجسٹریشن کس طرح کرائیں

GP وہ پہلا ڈاکٹر ہے جس سے آپ صحت نگہداشت تک رسائی حاصل کرتے وقت ملاقات کریں گی، وہ عمومی طبی نگہداشت فراہم کرتے ہیں اور دیگر خصوصی طبی نگہداشت کے لیے ریفرلز بھیجتے ہیں۔ حتی کہ اگر آپ بر وقت بیمار نہیں بھی ہیں تب بھی کسی GP کے یہاں رجسٹریشن کرانا اور اپنے GP کو اپنی رابطہ کی تفصیلات میں کسی بھی طرح کی تبدیلیوں کے بارے میں اپڈیٹ رکھنا اہم ہے۔

آن لائن تلاش کرنا کوئی GP پانے کا ایک مؤثر طریقہ ہو سکتا ہے، خواہ آپ کسی نئے علاقہ میں منتقل ہوئی ہوں یا GP تبدیل کرنا چاہتی ہوں۔ GP سرجریاں عام طور پر ایک جغرافیائی حد کے اندر مریضوں کو قبول کرتی ہیں، جیسے متعلقہ سرجری سے میلوں کی ایک مخصوص تعداد کے اندر۔ اپنے آس پاس کوئی GP تلاش کرنے کے لیے، آپ اپنا پوسٹ کوڈ داخل کرتے ہوئے متعلقہ **NHS ویب سائٹ** پر مقامی GP پریکٹسیز تلاش کر سکتی ہیں۔



مذکورہ بالا مثال NHS انگلینڈ کی ویب سائٹ دکھاتی ہے۔ آپ **HSC ناردرن آئرلینڈ** کے لیے یہاں، **NHS اسکاٹ لینڈ** کے لیے یہاں، اور **NHS ویلز** کے لیے یہاں وہی سرچ فنکشن پا سکتی ہیں۔

نتائج آپ کو اس جیسی معلومات جیسے کھلنے کے اوقات اور مریض کے جائزے کی جانچ کرنے کا بھی موقع فراہم کرنا چاہیے، جو کسی مخصوص GP کے یہاں رجسٹریشن کرانے کے آپ کے فیصلہ کے ضمن میں معاون ہو سکتا ہے۔

کسی GP کے یہاں رجسٹریشن مکمل کرنے کے لیے **NHS انگلینڈ کی ویب سائٹ** درج ذیل اختیارات فراہم کرتی ہے:

- یہ دیکھنے کے لیے GP سرجری کی ویب سائٹ کی جانچ کریں کہ آیا آپ آن لائن رجسٹریشن کرا سکتی ہیں
- **www.gov.uk** سے ایک **GMS1 رجسٹریشن فارم** ڈاؤن لوڈ کریں
- GP سرجری سے ایک رجسٹریشن فارم حاصل کریں

COVID-19 کی وجہ سے اور بھی زیادہ GP سرجریاں آن لائن رجسٹریشن کی پیش کش کر رہی ہیں، لیکن یہ دیکھنے کے لیے اپنی ترجیحی GP سرجری کی ویب سائٹ کی جانچ کرنا ابھی بھی اہم ہے کہ آیا آپ ایسا کر سکتی ہیں یا آیا رجسٹریشن مکمل کرنے کے لیے آپ کو سرجری میں جانے کی ضرورت ہے۔

کسی GP سرجری میں رجسٹریشن کرانے کے لیے آپ کو **پتہ یا امیگریشن حیثیت کے ثبوت کی ضرورت نہیں ہے**، تاہم کبھی کبھی حقوق اور پریکٹس کے مابین کچھ فرق پایا جا سکتا ہے، اس لیے ان کا ثبوت دکھانے کے لیے کہا جانا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔

NHS کہتی ہے کہ کوئی بھی ایسا شخص جسے کسی GP سرجری میں رجسٹریشن کرانے میں پریشانی ہو رہی ہے تو وہ **NHS انگلینڈ کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر (NHS England Customer Contact Centre)** کو 0300 311 22 33 پر فون کر سکتا ہے۔

NHS اور ڈاکٹرز آف دی ورلڈ نے مل کر **GP ایکسیس کارڈز** پیش کیا ہے اور یہ بھی کسی GP سرجری میں دکھایا جا سکتا ہے اگر کسی شخص کو رجسٹریشن کرانے میں دشواریاں پیش آرہی ہیں۔

NHS

I have the right to register and receive treatment from a GP practice

I <u>do not</u> need a fixed address.

I <u>do not</u> need identification.

<u>Anyone</u> in England can see a GP.

NHS

If I have any problems I can call 0300 311 2233
If I need more information I can visit www.nhs.uk/register

☐ I may need help filling in forms.
☐ I may need help reading and understanding.
☐ I would like to speak to someone confidentially.

مجھے رجسٹریشن کرانے اور کسی GP پریکٹس سے علاج وصول پانے کا حق حاصل ہے

مجھے کسی متعین پتہ کی ضرورت <u>نہیں ہے</u>۔
مجھے شناختی کارڈ کی ضرورت <u>نہیں ہے</u>۔
انگلینڈ میں <u>کوئی بھی شخص</u> کسی GP سے مل سکتا ہے۔

اگر مجھے کوئی پریشانی ہوتی ہے تو میں 0300 311 2233 پر کال کر سکتی ہوں
اگر مجھے مزید معلومات کی ضرورت ہو تو میں www.nhs.uk/register دیکھ سکتی ہوں

☐ **مجھے فارم بھرنے میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔**
☐ **مجھے پڑھنے اور سمجھنے میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔**
☐ **میں کسی سے رازدارانہ طریقہ سے بات کرنا پسند کروں گی۔**

اگر آپ کو پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو **ڈاکٹرز آف دی ورلڈ (Doctors of the World)** کسی GP کے یہاں آپ کا رجسٹریشن کرانے میں وکالت کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

0808 1647 686 یا clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ایک بار جب کسی GP کے یہاں رجسٹریشن ہو جائے تو آپ درج ذیل چیزیں کرنے کے لیے آن لائن رسائی کا استعمال کرنے کی اہل ہو سکتی ہیں:

- صلاح اور تعاون کے لیے اپنے GP سے رابطہ کرنا۔
- مکرر نسخوں کی فرمائش کرنا۔
- اپنے طبی ریکارڈز، بشمول دواؤں، ٹیکوں اور جانچ کے نتائج کے بارے میں معلومات، کے حصے دیکھنا۔
- اپنی GP سرجری اور دیگر خدمات، جیسے ہسپتال، کے مابین کی مواصلات دیکھنا۔
- کسی GP، نرس یا صحت نگہداشت کے دیگر پیشہ ور فرد کے یہاں اپائنٹمنٹس بُک کرنا، ان کی جانچ کرنا یا انہیں منسوخ کرنا۔

کوئی NHS کا دانت کا ڈاکٹر کس طرح تلاش کریں

دانتوں سے متعلق علاج ان چند خدمات میں سے ایک ہے جن کے لیے تمام NHS کے مریضوں کو ایک پیشگی ادائیگی کرنی پڑتی ہے۔ آپ انگلینڈ، ناردرن آئرلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز کے لیے اخراجات سے متعلق معلومات یہاں پا سکتی ہیں۔

کسی دانت کے ڈاکٹر کے یہاں رجسٹریشن کرانے کے لیے کوئی ایسی ڈینٹل سرجری تلاش کریں جو NHS کے مریضوں کو قبول کرتی ہو اور آپ کے لیے آرام دہ ہو، خواہ یہ آپ کے گھر کے قریب ہو یا مقام کار کے، اور رجسٹریشن کرانے کے لیے انہیں فون کریں۔ اس جگہ ڈینٹسٹری سروسیز کے لیے آن لائن سرچ کرنے کی خاطر مذکورہ بالا لنکس کا استعمال کریں جہاں آپ رہتی ہیں۔ ایک بار جب رجسٹریشن ہو جائے تو دیکھیں کہ آیا کوئی اپائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔

اگر کئی ڈینٹل سرجریوں سے رابطہ کرنے کے بعد بھی، آپ کو کوئی ایسا دانت کا ڈاکٹر نہیں مل پاتا ہے جو NHS کے مریضوں کو قبول کرتا ہو تو آپ یہ کر سکتی ہیں:

- NHS انگلینڈ کے کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر سے 2233 311 0300 پر رابطہ کریں، اگر آپ انگلینڈ میں رہتی ہیں۔
- اپنے علاقہ میں لوکل ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر بورڈ سے رابطہ کریں، اگر آپ ناردرن آئرلینڈ میں رہتی ہیں۔
- اپنے لوکل ہیلتھ بورڈ سے رابطہ کریں، اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں رہتی ہیں۔ اسکاٹش ڈینٹل ویب سائٹ پر بھی کچھ کارآمد معلومات ہیں، جس میں دیگر زبانوں میں ترجمہ شدہ ویڈیوز بھی شامل ہیں۔
- اپنے مقامی ڈینٹل ہیلپ لائن سے رابطہ کریں، اگر آپ ویلز میں ہیں جو آپ کو آپ کے مقامی ہیلتھ بورڈ سے متعلق معلومات فراہم کرے گی۔

طبی خدمات سے متعلق معلومات اور NHS 111

اگر آپ کو کوئی فوری طبی پریشانی ہے اور آپ نہیں جانتی ہیں کہ کیا کریں تو آپ **111** پر کال کر سکتی ہیں۔ یہ خدمت یومیہ 24 گھنٹے، ہفتہ میں 7 دن دستیاب ہے اور ایک ہی فون نمبر استعمال کرتے ہوئے یوکے کے زیادہ تر حصوں میں چلتی ہے (ذیل میں دیکھیں)۔ 111 پر کالیں موبائل اور لینڈ لائن سے مفت ہیں۔

کال کرتے وقت، آپ سے آپ کی علامات کے بارے میں سوالات کا جواب دینے کے لیے کہا جائے گا اور اس تشخیص کے مطابق آپ کو کسی نرس، ایمرجنسی دانت کے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا GP سے مربوط کر دیا جائے گا جو آپ کو اس بارے میں صلاح دے گا کہ آگے کیا کریں۔ **آپ کسی ترجمان یا مترجم کی درخواست بھی کر سکتی ہیں، اگر آپ کو ضرورت ہے۔**

NHS 111 انگلینڈ ویب سائٹ انگریزی کے علاوہ دیگر زبانوں میں 111 سروس تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں درج ذیل معلومات فراہم کرتی ہے:

اگر آپ کے لیے انگریزی پڑھنا مشکل ہے
111 پر کال کریں۔ 111 فون سروس آپ کی مدد کرنے کے لیے کوئی ترجمان تلاش کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے لیے انگریزی میں بات کرنا مشکل ہے
اگر آپ سے کسی نرس کی واپس کال بک کرنے کے لیے کہا جاتا ہے تو آپ نرس سے کہہ سکتی ہیں کہ آپ کس زبان میں ترجمان استعمال کرنا چاہیں گی۔

اگر آپ کو کسی ہسپتال یا GP سرجری سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے تو عام طور پر ترجمان کی مدد دستیاب ہوگی۔

111.nhs.uk

NHS 111 online

اگر آپ کو صرف 5 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے فوری طبی معلومات درکار ہے تو آپ کی اصل علامات کے بارے میں سوالات کے جواب دینے کے لیے، یہ معلوم کرنے کے لیے کہ مدد کب اور کہاں سے حاصل کر سکتی ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو کسی نرس کے ذریعہ رابطہ کیے جانے کے لیے آپ NHS111 کی ویب سائٹ پر ایک آن لائن فنکشن کا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

www.111.nhs.uk (انگلینڈ)

www.nhs24.scot (اسکاٹ لینڈ)

www.111.wales.nhs.uk (ویلز)۔ یہ ویب سائٹ توجہ دلاتی ہے کہ NHS 111 ہر وقت صرف **ویلز کے کچھ مخصوص علاقے** میں دستیاب ہے اور یہ دیگر علاقوں کے لیے ایک متبادل فون نمبر فراہم کرتی ہے۔

ناردرن آئرلینڈ میں 111 سروس کے لیے کوئی ویب سائٹ نہیں ہے، لیکن COVID-19 جیسی پبلک ہیلتھ کی تشویشات سے متعلق معلومات کے لیے 111 فون نمبر ابھی بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ناردرن آئرلینڈ میں اوقات کار کے علاوہ کی GP سروسیز کے بارے میں معلومات یہاں مل سکتی ہے۔

حادثات اور ایمرجنسی حالات

اگر آپ کسی طبی ایمرجنسی میں ہیں، یا اس کا مشاہدہ کرتی ہیں، تو ایمرجنسی سروسیز کے لیے **999** یا **112** پر کال کریں۔ اگر آپ کو کسی ترجمان کی ضرورت ہے تو آپ آپریٹر کو بتا سکتی ہیں کہ آپ کو کس زبان کی ضرورت ہے، اور ایک ترجمان کال سے مربوط کر دیا جائے گا۔

آپ **انگلینڈ**، **ناردرن آئرلینڈ**، **اسکاٹ لینڈ** اور **ویلز** میں NHS کی ویب سائٹ پر اپنی قریب ترین حادثہ اور ایمرجنسی (A&E)، یا ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ (ED) سروسیز کے لیے بھی تلاش کر سکتی ہیں۔

ہر ویب سائٹ صرف اسی ملک میں A&E یا ED کی خدمات کے لیے نتائج ظاہر کرے گی۔

واک-ان سنٹرز، معمولی چوٹیں اور فوری نگہداشت کی یونٹیں

NHS سفارش کرتی ہے کہ آپ کسی فوری علاج کے مرکز میں جا سکتی ہیں، اگر آپ کو فوری طبی توجہ کی ضرورت ہے، لیکن یہ کوئی جان لیوا صورت حال نہیں ہے مثلاً کٹنا، خراشیں لگنا، جلنا اور ڈنک مارا جانا یا ٹوٹی ہوئی ہڈیاں، موچ آنا، یا کان، آنکھ یا گلے کے انفیکشنز۔ **انگلینڈ**، **ناردرن آئرلینڈ**، **اسکاٹ لینڈ** اور **ویلز** میں واک-ان سروسیز سے متعلق معلومات کے لیے ان لنکس کو فالو کریں۔

ابتدائی طبی امداد

یہ جاننا اہم ہے کہ جب کسی کو چوٹ لگ جائے تو کیا کریں۔ برٹش ریڈ کراس کی ابتدائی طبی امداد کا ایپ مفت ہے اور اسے ڈاؤن لوڈ کرنا اور خود کو اس سے مانوس کرنا کارآمد ہو سکتا ہے۔ جب کہ کسی ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو ہمیشہ **999 پر کال** کرنا چاہیے، تاہم ابتدائی طبی امداد اس وقت ایک زندگی بچانے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جب آپ پیشہ ورانہ مدد کا انتظار کر رہی ہوں۔

آپ انگلینڈ، ویلز اور ناردرن آئرلینڈ میں برٹش ریڈ کراس، سینٹ جانز ایمبولینس (St John Ambulance) یا اسکاٹ لینڈ میں سینٹ انڈریوز فرسٹ ایڈ (St Andrews First Aid)، اور دیگر مہیاکنندگان سے ابتدائی طبی امداد کی تربیت حاصل کر سکتی ہیں۔

برٹش ریڈ کراس – www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

سینٹ جانز ایمبولینس – www.sja.org.uk

طبی اخراجات کے ضمن میں NHS کی مدد

آپ جس جگہ رہتی ہیں، اپنی عمر اور دیگر عناصر کے مطابق، کچھ عمومی صحت نگہداشت، جیسے مفت نسخے، آنکھ کی جانچ یا دانت کے علاج، کے اخراجات کے ضمن میں مدد کی حقدار ہو سکتی ہیں۔ اس میں آپ کی آمدنی، آیا آپ کل وقتی تعلیم حاصل کر رہی ہیں، یا آیا آپ حمل سے ہیں یا آپ کے یہاں گزشتہ 12 مہینوں کے اندر کوئی بچہ ہوا ہے اس بنیاد پر تعاون بھی شامل ہے۔

طبی اخراجات کے ضمن میں مدد کے لیے اہلیت دکھانے کے لیے آپ کو ایک دستاویز فراہم کی جائے گی جسے **HC2 سرٹیفکیٹ** کہا جاتا ہے۔

انگلینڈ اور ویلز میں طبی اخراجات کے ضمن میں مدد کے لیے اہلیت کی جانچ کرنے کے لیے ایک آن لائن ٹول کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس بارے میں **ترجمہ شدہ معلومات** بھی موجود ہے کہ دیگر زبانوں میں استحقاقات سے متعلق ٹیلیفون صلاح تک کس طرح رسائی حاصل کریں۔

ناردرن آئرلینڈ میں طبی اخراجات جیسے دانت کے علاج، آنکھ کی جانچ اور عینک کے ضمن میں مدد سے متعلق معلومات یہاں مل سکتی ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں طبی اخراجات اور ان چیزوں کے ضمن میں مدد سے متعلق معلومات یہاں مل سکتی ہے۔

کارآمد ویب سائٹیں

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ طبی خدمات تک رسائی، صحت و سلامتی، COVID-19 اور پبلک ہیلتھ سے متعلق دیگر مسائل کے بارے میں متعدد زبانوں میں ترجمہ شدہ معلومات فراہم کرتے ہیں۔

آپ کی **GP سرجری کی ویب سائٹ** پر بھی معمولی بیماریوں، مانع حمل دوا، حفاظتی صحت نگہداشت، ذاتی نگہداشت جیسے مسائل اور اوقات کار کے علاوہ کی خدمات کے بارے میں آن لائن معلومات دستیاب ہو سکتی ہے۔

طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے بارے میں معلومات مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ، **انگلینڈ**، **ناردرن آئرلینڈ**، **اسکاٹ لینڈ** اور **ویلز** کے لیے **NHS کی ویب سائٹیں** متعدد طبی عارضوں کے بارے میں بھی معلومات فراہم کرتی ہیں۔

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

NHS کی ویب سائٹ پر مختلف زبانوں میں بہت سے طبی وسائل کے لنکس کا بھی ایک صفحہ ہے۔

پیشنٹ (Patient) ایک ویب سائٹ ہے جو ان ڈاکٹروں کی طرف سے ثبوت پر مبنی معلومات فراہم کر رہی ہے جو یوکے میڈیکل پریکٹسیز، بشمول علامات کے جانچ کنندہ، سے متعلق ہیں۔

مجھے کب فکر کرنی چاہیے؟ ایک آن لائن کتابچہ ہے جو بچوں میں عام طبی مسائل کے بارے میں والدین کے لیے معلومات فراہم کرتی ہے اور اس کا ترجمہ متعدد زبانوں میں کیا جاتا ہے۔

کسی طبی اپائنٹمنٹ میں کس چیز کی توقع کریں

ایک طبی پیشہ ور فرد آپ کی صحت کے بارے میں آپ سے پس منظر کے سوالات پوچھ سکتا ہے۔ تمام جوابات رازدارانہ ہوں گے اور ان کے پوچھنے کی واحد وجہ آپ کی ضروریات کی تشخیص کرنا ہے۔ طبی روداد اکثر تشخیص کے لیے معاون ہو سکتی ہے، اس لیے کسی طبی پیشہ ور فرد کو امکانی طور پر اس وقت اسے مدنظر رکھنے کی ضرورت ہوگی جب وہ پہلی بار آپ سے ملتے ہیں۔ اگر خراب احساسات یا صدمہ کی وجہ سے اسے شیئر کرنا آپ کے لیے مشکل ہے تو ایک خط کبھی کبھی اس میں سے کچھ معلومات فراہم کرنے میں مدد دے سکتا ہے تاکہ آپ کو شیئر کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔

اگر آپ کی کوئی دیگر خصوصی ضروریات ہیں، جیسے نقل و حرکت یا معذوری پر مبنی رسائی، تو آپ کو اس بارے میں کلینک کو آگاہ کرنے کا حق حاصل ہے تاکہ وہ یقینی بنا سکیں کہ کسی اپائنٹمنٹ کا انتظام کرتے وقت وہ اسے مدنظر رکھتے ہیں۔

کچھ GP سرجریاں ہر بار آپ سے ملنے کے لیے اسی ڈاکٹر کو مختص کریں گی، لیکن یہ کم عام ہوتا جا رہا ہے۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ کے لیے نگہداشت کا جاری رہنا اہم ہے تو آپ دوبارہ اسی GP یا نرس تک رسائی حاصل کرنے کی درخواست کر سکتی ہیں۔

بہت سے لوگ پاتے ہیں کہ انہیں کئی وجوہات کی بنا پر اپنی طبی ضروریات کے بارے میں بات کرنے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اس بارے میں مزید مفید اشارات کے لیے کہ طبی اپائنٹمنٹ کے لیے کس طرح تیاری کریں **ایزی ہیلتھ**، **NHS** کی ویب سائٹ یا **ہیلتھ واچ** آزمائیں۔

کیا آپ ذیل میں **جلی حروف** میں مندرجہ بیانات سے متفق ہیں یا غیر متفق ہیں؟ (جوابات ذیل میں ہیں)

اگر میں کسی GP کے اپائنٹمنٹ کے لیے چند منٹ تاخیر سے پہنچتی ہوں تو کوئی فرق نہیں پڑتا – وہ مجھے دیکھیں گے اس لیے کہ انہیں دیکھنا ہے، کیوں کہ میں بیمار ہوں۔

زیادہ تر طبی خدمات **اپائنٹمنٹ کے مقررہ اوقات** کے مطابق چلتی ہیں۔ GP، دانت کے ڈاکٹرز، اور دیگر کلینکس کے لیے اکثر کسی مریض سے ملنے کا سختی سے مختص کردہ ایک وقت ہوتا ہے اور اس وقت میں نہ پہنچ پانے کا مطلب ہے کہ آپ کو دوسرے اپائنٹمنٹ کا انتظام کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ سفارش کی جاتی ہے کہ کسی بھی طبی اپائنٹمنٹ کے لیے تقریبا 15 منٹ پہلے پہنچیں اور استقبالیہ پر بتائیں کہ آپ پہنچ چکی ہیں۔

میرا GP ایک وقت میں صرف ایک معاملہ کے لیے مجھ سے مل سکتا ہے۔

GP اپائنٹمنٹ عام طور پر **10 منٹ چلنے کے لیے** بک کیے جاتے ہیں۔ یہ مقررہ وقت ایک طبی مسئلہ پر بات کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ایسے ایک سے زائد طبی مسائل درپیش ہیں جن کے بارے میں آپ کو اپنے GP سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو آپ GP سے کہہ سکتی ہیں کہ آپ کو کئی طبی مسائل درپیش ہیں اور ایک ساتھ مل کر آپ اس چیز کی تشخیص کر سکتے ہیں کہ کون سا مسئلہ اس اپائنٹمنٹ کے لیے سب سے زیادہ فوری نوعیت کا ہے۔ GP کو اس کی جانچ کرنی چاہیے جس سے آپ اتفاق کرتی ہیں کہ وہ مسئلہ سب سے زیادہ فوری نوعیت کا ہے۔

میری عمر رسیدہ والدہ کو بھی ایک ایسا مسئلہ درپیش ہے جس کے تعلق سے وہ ڈاکٹر سے ملنا چاہتی ہیں؛ میں دو بار سفر کرنے سے بچنے کے لیے انہیں اپنے اپائنٹمنٹ میں لا سکتی ہوں اور اسی وقت ہم دونوں کو دیکھا جا سکتا ہے۔

اپائنٹمنٹ **ایک وقت میں ایک شخص** کے لیے دیا جائے گا، اس لیے اگر خاندان کے کسی دیگر فرد کو بھی اپائنٹمنٹ کی ضرورت ہے تو یہ الگ سے دیا جائے گا، تاکہ ہر شخص اپنے طبی مسئلہ کے بارے میں بات کر سکے اور طبی پیشہ ور فرد کی طرف سے انفرادی توجہ حاصل کر سکے۔

مجھے اپنے اپائنٹمنٹ میں کسی ایسے شخص کو بھی اپنے ساتھ لانا چاہیے جو انگریزی بولتا ہو۔

تمام قانونی خدمات، بشمول طبی خدمات، کے لیے ضروری ہے کہ وہ **کوئی ترجمان فراہم کریں۔** معمول کے اپائنٹمنٹس کے لیے، جہاں ممکن ہو، کسی ترجمان کی پیشگی درخواست کرنا سب سے بہتر ہے، اور سرجری دوگنا لمبا اپائنٹمنٹ بک کرے گی۔ آپ ترجمان کی جنس کی بھی صراحت کر سکتی ہیں۔

COVID-19 سے پہلے بھی، ترجمان عام طور پر اسی کمرے میں نہیں موجود ہوتے تھے جس میں مریض اور کوئی طبی پیشہ ور افراد ہوتے تھے بلکہ بذریعہ فون بات چیت میں سہولت فراہم کرتے تھے۔ اس کی وجہ سے، کوئی جسمانی یا مرئی مواصلات ترجمان سے چھوٹ جائے گی، اس لیے یہ معاون ہوگا اگر تمام فریق ذہن میں رکھ سکیں کہ ترجمہ میں کچھ معلومات چھوٹ سکتی ہیں۔

طبی خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں آنے والی رکاوٹیں

غیر مستحکم یا ضرر پذیر حالات میں رہنے والے کچھ لوگ، اس طبی نگہداشت تک رسائی حاصل کرنے میں رکاوٹوں کا سامنا کر سکتے ہیں جس کے وہ حقدار ہیں۔

NHS کے ذریعہ طبی عدم مساوات کی تعریف آبادی، اور معاشرے کے اندر دو گروپوں کے مابین طبی میدان میں ایسی غیر منصفانہ اور قابل گریز تفریق کے طور پر کی گئی ہے جو ان حالات کی وجہ سے پائی جاتی ہے جن میں ہم پیدا ہوتے، پلتے بڑھتے، رہتے اور کام کرتے ہیں اور جو عمر کی وجہ سے بھی پائی جاتی ہے۔

ایک قانونی خدمت کے طور پر، NHS کے لیے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ اس کی خدمات ہر کسی کے لیے قابل رسائی ہوں اور GP سرجریوں کے لیے یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ ان کی رجسٹریشن کی پالیسی اور پریکٹس طبی نگہداشت تک رسائی میں مساوات کو یقینی بنائے۔ ذیل میں کچھ عمومی مسائل پیش کیے جا رہے ہیں:

کیا کوئی GP سرجری میرا رجسٹریشن کرنے سے انکار کر سکتی ہے؟

کوئی GP سرجری درج ذیل امور کی وجہ سے آپ کا رجسٹریشن کرنے سے انکار کر سکتی ہے:

- وہ کوئی نئے مریض نہیں لے رہے ہیں؛
- آپ پریکٹس کی حد سے باہر رہتی ہیں اور وہ اپنے علاقہ کے باہر سے مریضوں کو نہیں قبول کر رہے ہیں؛
- آپ اس GP سرجری کے رجسٹر سے پہلے ہٹائی جا چکی ہیں؛
- یہ آپ کے گھر سے طویل مسافت پر ہے اور آپ کو اضافی نگہداشت، مثال کے طور پر گھر پر ملاقات، کی ضرورت ہے۔

اگر کوئی GP آپ کا رجسٹریشن اس لیے کرنے سے انکار کر دیتا ہے کہ آپ کے پاس پتہ کا ثبوت، یا شناختی کارڈ نہیں ہے، یا پھر آپ کی امیگریشن حیثیت کی وجہ سے تو آپ کو GP کے استقبالیہ سے درخواست کرنی چاہیے کہ وہ آپ کو انکار کی وجہ تحریری شکل میں فراہم کریں۔ NHS نے اس وقت کے لیے ایک کتابچہ فراہم کیا ہے جب ایسا ہوتا ہے، اگر آپ اس وقت NHS کا کتابچہ اپنے ساتھ لے جاتی ہیں جب آپ پہلی بار رجسٹریشن کرانے کے لیے جاتی ہیں تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔ یہ یہاں سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔

GP سرجریاں بدلنا

آپ اپنی GP سرجری بدل سکتی ہیں اگر آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت ہو۔ یہ درج ذیل چیزوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے:

- آپ کہیں اور منتقل ہو گئی ہیں۔
- آپ کو اپنی موجودہ پریکٹس سے پریشانیاں تھیں۔
- آپ مریضوں کی فہرست سے نکال دی گئی تھیں۔

آپ کو سرجری بدلنے کی خواہاں ہونے کے لیے موجودہ یا پھر نئے GP کو وجہ بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔

مواصلات

NHS کا ایک کلیدی اصول ہے کہ یہ قابل رسائی ہونی چاہیے۔

آپ طبی اپائنٹمنٹس کے لیے کوئی ترجمان طلب کر سکتی ہیں اور ان کی جنس کی بھی درخواست کر سکتی ہیں۔ اگرچہ یہ ایک قانونی فرض ہے، تاہم ہو سکتا ہے کہ طبی پیشہ ور افراد کو ہمیشہ یہ اس کی پیش کش کرنا یاد نہ رہے یا وہ نہ جانتے ہوں کہ ترجمانی کی خدمت دستیاب ہے۔ NHS کے عملہ کے لیے ایک رہنمائی دستیاب ہے اور ان میں سے کچھ وسائل ایک مریض کی حیثیت سے بھی کارآمد ہو سکتے ہیں۔

کوئی ترجمان مہیا کیا جانا چاہیے تاکہ خاندان کے افراد کو ترجمانی کے لیے ایک دوسرے پر منحصر نہ رہنا پڑے۔ ایسا اس لیے ہے کیوں کہ کبھی کبھی طبی الفاظ کی ترجمانی کرنا مشکل ہو سکتا ہے، یا اس لیے کیوں کہ خاندان کے افراد ایک دوسرے کے ساتھ جذباتی طور پر گہرائی سے وابستہ ہوتے ہیں، اس لیے حساس یا پریشان کن معلومات کی ترجمانی درست طور پر کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

آپ اس طبی پیشہ ور فرد کی جنس کی درخواست کر سکتی ہیں جس سے آپ ملنا چاہتی ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں تو آپ اپنے ساتھ کسی کو (جسے **اتالیق** کہا جاتا ہے) اپائنٹمنٹس میں لانے کی بھی درخواست کر سکتی ہیں۔ یہ کوئی ایسا فرد ہو سکتا ہے جسے آپ جانتی ہیں، یا یہ کوئی دیگر پیشہ ور فرد بھی ہو سکتا ہے۔

اسی طرح آپ کو رازداری اور آپ کے ساتھ کسی کے جائے بغیر طبی پیشہ ور فرد کے ذریعہ دیکھے جانے کا بھی حق حاصل ہے۔

NHS صلاح دیتی ہے کہ اگر آپ کو کوئی ایسی معذوری ہے جو آپ کی مواصلات کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے تو انہیں اپائنٹمنٹ سے پہلے آگاہ کریں۔ وہ تعاون جیسے برطانوی اشارتی زبان کا ترجمان فراہم کرنے اور کسی متبادل فارمیٹ میں معلومات فراہم کرنے کے اہل ہوں گے، اگر اس کی ضرورت ہو؛ تاہم عام طور پر یہ انگریزی زبان میں ہوں گی۔

یہ فیصلہ کرنا کہ آیا مدد طلب کریں یا نہیں

کبھی کبھی یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا جس کا سامنا ہم کر رہے ہیں وہ کوئی طبی مسئلہ ہے۔ یہ کوئی ایسا عارضہ ہو سکتا ہے جس کے ساتھ زندگی جینے کا کوئی شخص عادی ہو سکتا ہے یا اسے معمولی بات سمجھتا ہے یا دیگر لوگوں کے ذریعہ ہلکے انداز میں اس کی وضاحت کی جاتی ہے۔ ہمارا سوشل نیٹ ورک اور دوستوں اور خاندان کے افراد کی طرف سے تعاون بھی اس چیز کو متاثر کر سکتا ہے کہ آیا ہم کسی طبی مسئلہ کی شناخت کر پاتے ہیں یا نہیں۔

حتی کہ یہ شناخت کر لینے کے بعد ہو سکتا ہے ہمیں کوئی طبی پریشانی لاحق ہو ہمیشہ سیدھے یہ فیصلہ نہیں لیا جاتا ہے کہ آیا مدد طلب کی جائے۔ یہ فیصلہ کچھ عناصر، جیسے دوسروں کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت، یہ محسوس کرنا کہ کسی طبی عارضہ کا نظم آزادانہ طور پر کیا جا سکتا ہے، ندامت یا سراسیمگی کے احساسات، یا طبی مدد طلب کرنے کے نتائج کے بارے میں فکرمند ہونے کی وجہ سے، بدلا جا سکتا ہے۔

طبی پیشہ ور افراد سخت ضابطۂ اخلاق، بشمول رازداری، کے پابند ہیں، اور اکثر شروع ہی میں طبی توجہ حاصل کرنا کسی طبی عارضہ کو مزید سنگین ہونے سے روک سکتا ہے۔ ایک بالغ کی حیثیت سے، آپ کے طبی علاج میں ہمیشہ آپ کی رضامندی شامل ہونی چاہیے، اور کوئی بھی مزید علاج یا طبی تفتیش، خطرات یا فوائد کے بارے میں طبی پیشہ ور فرد کی طرف سے معلومات کے ساتھ، آپ کے فیصلہ سے ہونی چاہیے۔

مسائل اٹھانا اور شکایات

ہیلتھ واچ (Healthwatch) انگلینڈ کے اندر ایک قومی جمعیت ہے جو لوگوں کے خیالات، مقامی ہیلتھ اور سوشل کیئر کی خدمات سے متعلق ان کی ضروریات معلوم کرنے اور ان لوگوں کے ساتھ ان سے متعلق ان کا تجربہ شیئر کرنے کے لیے تشکیل دی گئی تھی جنہیں تبدیلی لانے کا اختیار حاصل ہے۔ آپ اپنی مقامی ہیلتھ واچ کے ساتھ خدمات کے بارے میں اپنے خیالات شیئر کر سکتی ہیں۔

پیشنٹ ایڈوائس اینڈ لیئیژن سروس (PALS) صحت سے متعلق معاملات کے بارے میں رازدارانہ صلاح، تعاون اور معلومات فراہم کرتی ہے، جس میں NHS انگلینڈ کی شکایات سے متعلق کارروائی بھی شامل ہے۔

ناردرن آئرلینڈ میں، پیشنٹ اینڈ کلائنٹ کونسل ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر میں پبلک کے مفادات کی نمائندگی کرتی ہے، جس میں طبی خدمت کے استعمال کنندگان کو رازدارانہ صلاح فراہم کرنا بھی شامل ہے۔

اسکاٹ لینڈ میں، انفرادی صحت نگہداشت کے معاملات یا علاج کے بارے میں آزاد صلاح اور تعاون پیشنٹ ایڈوائس اینڈ سپورٹ سروس کے تعاون سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

ویلز میں، کمیونٹی ہیلتھ کونسلز کے پاس ایک کمپلینٹس ایڈوکیسی سروس موجود ہے اور وہ NHS کی نگہداشت اور علاج کے بارے میں معاملات اٹھانے کے ضمن میں تعاون کے لیے ذمہ دار ہیں۔

عورتوں کی طبی خدمات

زیادہ تر عورتوں کے طبی مسائل ان کے GP کے ذریعہ سلجھائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، مانع حمل، اور جنسی صحت سے متعلق خدمات بھی مقامی علاقہ کے لیے ایک متخصص جنسی صحت کلینک کے واسطہ سے قابل رسائی ہوں گی؛ اس کے بارے میں ذیل میں مزید معلومات موجود ہے۔

جنسی طبی خدمات

جنسی صحت سے متعلق خدمات، جنہیں GUM کلینکس کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، جنسی صحت اور رشتوں کے تمام پہلوؤں کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہیں جس میں آپ کی صحت و سلامتی، اور تعاون اور جنسی صحت سے متعلق عارضوں یا بیماریوں کے لیے علاج بھی شامل ہے۔ عالمی صحت تنظیم جنسی صحت کی تعریف "جنسی صحت اور رشتوں میں سلامتی، نہ کہ صرف بیماری، غیر طبعی کیفیت یا کمزوری سے متعلق" کے طور پر کرتی ہے؛ یہ احترام، تحفظ، امتیاز اور تشدد کے بارے میں جانکاری اور ان سے آزادی سے بھی متعلق ہے۔

مفت خدمات تک رسائی جو آپ کی جنسی صحت کے بارے میں معلومات اور تعاون حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے ایک حق ہے۔ آپ کی تمام طبی روداد اور کوئی بھی ایسی صلاح جو آپ لیتی ہیں رازدارانہ ہوتی ہے اور آپ اور آپ کے ڈاکٹر کے مابین رہتی ہے۔ اگر آپ جنسی صحت کی کسی کلینک تک رسائی حاصل کرتی ہیں اور چاہتی ہیں کہ یہ معلومات آپ کے GP کے ساتھ نہ شیئر کی جائے تو آپ اس کی درخواست کر سکتی ہیں۔ آپ اس بارے میں مزید معلومات یہاں پا سکتی ہیں کہ کسی جنسی صحت کی کلینک پر کس چیز کی توقع کریں۔

جنسی صحت سے متعلق خدمات کے لیے رقم کی فراہمی مقامی مقتدرہ کے پبلک ہیلتھ بجٹ کے ذریعہ کی جاتی ہے، اس لیے یہ معلومات اکثر کسی ترجمہ شدہ ویب سائٹ پر ہو سکتی ہے۔ ذیل میں ایک مثال شیفیلڈ (Sheffield)، ساؤتھ یارک شائر (South Yorkshire)، میں خدمت کے لیے ہے۔

آپ اپنی مقامی جنسی صحت سے متعلق خدمت کے بارے میں تلاش کی اصطلاحات کے طور پر "جنسی صحت" اور آپ کا شہر/علاقہ کا استعمال کرتے ہوئے تلاش کر سکتی ہیں۔ NHS بھی **انگلینڈ**، **ناردرن آئرلینڈ**، **اسکاٹ لینڈ** اور **ویلز** کے لیے یہاں سرچ کے اختیارات رکھتی ہے۔

مانع حمل دوا

عورتوں اور مردوں کے لیے مانع حمل استعمال کرنا بہت اہم ہے تاکہ حمل کی منصوبہ بندی کرنے اور اپنے خاندان کے حجم پر اختیار رکھنے میں مدد مل سکے۔ آپ اس بارے میں رازداری کے ساتھ بات کرنے کے لیے اپنے GP، کسی جنسی صحت یا خاندانی منصوبہ بندی کی کلینک میں جا سکتی ہیں اور، بلا معاوضہ، مانع حمل کا ایسا طریقہ حاصل کر سکتی ہیں جو آپ کے لیے موزوں ہو۔

مانع حمل کچھ طبی عارضوں کا علاج اور نظم کرنے کے لیے بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

NHS کی طرف سے بلا معاوضہ مانع حمل کے 15 طریقے دستیاب ہیں۔ یہ ایسے مانع حمل کے طریقوں سے لے کر جسے جماع کے وقت ہر بار سرگرمی کے ساتھ لیے جانے کی ضرورت ہے تعقیم کے ذریعہ طویل مدت تک کام کرنے والے قابل تقلیب مانع حمل طریقہ تک پائے جاتے ہیں۔

اگرچہ مرد اور عورت دونوں مانع حمل کے لیے ذمہ دار ہیں، تاہم یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ مانع حمل کی زیادہ تر ذمہ داری عورتوں پر آتی ہے، اس لیے آپ کے اختیارات اور حقوق کے بارے میں بتایا جانا اہم ہے۔

مختلف قسم کی مانع حمل عورتوں کے لیے مختلف طریقہ سے موزوں ہوں گی، جس کا انحصار متعدد تغیر پذیر چیزوں پر ہے۔ مانع حمل نگہداشت میں ہمیشہ آپ کی رضامندی شامل ہونی چاہیے۔ اگر کسی طبی پیشہ ور فرد کے ذریعہ آپ کو کسی مخصوص قسم کے مانع حمل کی پیش کش کی جاتی ہے تو کسی بھی اختیار کی سفارش کرنے کی وجوہات کی وضاحت کی جانی چاہیے اور اس بارے میں غور کرنے کے لیے آپ کو وقت دیا جانا چاہیے کہ آیا یہ آپ کے لیے مناسب ہے۔ درج ذیل ویب سائٹ مانع حمل اختیارات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے اور معاون ہو سکتی ہے۔

دی بروک کلینک (The Brook clinic) کے پاس ایک آن لائن ٹول ہے جو سوالات کے ایک سلسلہ کا جواب دینے کی بنیاد پر مانع حمل اختیارات کی تشخیص کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کنٹراسیپشن چوائسیز ایک ویب سائٹ ہے جو تسلیم کرتی ہے کہ مانع حمل کے بہت سے اختیارات میں دشواریاں پائی جاتی ہیں اور مختلف اختیارات کے موافق اور مخالف پہلوؤں کا اندازہ لگانے میں مدد دینے کے لیے پرخلوص معلومات فراہم کرتی ہے۔

LDown ایک ویب سائٹ ہے جہاں عورتیں مختلف قسم کے مانع حمل سے متعلق اپنے تجربات کے بارے میں تبصرے چھوڑ سکتی ہیں۔

NHS انگلینڈ ویب سائٹ کے پاس **مختلف قسم کے مانع حمل** اور عام تشویشات کے بارے میں بہت ساری معلومات موجود ہے۔

سیکس وائز (Sexwise) کے پاس ایک یوٹیوب چینل ہے جس پر مانع حمل کے بارے میں عام غلط معلومات سے متعلق **معلوماتی ویڈیوز** موجود ہیں۔

یونٹی سیکسول ہیلتھ کے پاس ایک **آن لائن کوئز** ہے جو مانع حمل کے بارے میں کچھ عام خیالات سے متعلق سوالات کے جواب دیتا ہے۔

ایک خاص طور پر اہم عنصر یہ ہے کہ زیادہ تر مانع حمل اختیارات جنسی عمل سے منتقل ہونے والے انفیکشنز کے خلاف تحفظ نہیں فراہم کرتے ہیں۔ کنڈومز مانع حمل کا واحد ایسا طریقہ ہے جو حمل اور STIs دونوں کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

جنسی عمل سے منتقل ہونے والے انفیکشنز

جنسی عمل سے منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) غیر محفوظ جنسی عمل یا اعضاء تولید کے رابطہ میں آنے سے ایک شخص سے دوسرے شخص کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

STIs کی متعدد ناخوش گوار علامات ہو سکتی ہیں، لیکن وہ کئی سال تک بغیر کسی علامات کے بھی موجود ہو سکتے ہیں۔ STIs اور ان کی علامات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی مقامی جنسی صحت کی کلینک کی ویب سائٹ دیکھیں (سرچ انجن میں اپنا قصبہ/شہر + "جنسی صحت" ٹائپ کریں)۔ ترجمہ شدہ معلومات کے لیے، لیڈز سیکسول ہیلتھ سروس کے پاس معلومات کا ترجمہ کرنے والا ایک ٹول جو ترجمہ کرتا ہے پایا جاتا ہے۔ برائے مہربانی یاد رکھیں کہ یہ ایک خودکار ترجمہ ٹول کے ذریعہ چلایا جاتا ہے، اس لیے ہو سکتا ہے کہ یہ مکمل طور پر درست نہ ہو۔

NHS صلاح دیتی ہے:

- اگر آپ فکرمند ہیں کہ آپ کو کوئی STI ہے تو جتنی جلدی ممکن ہو جانچ کے لیے کسی جنسی صحت کی کلینک میں جائیں۔
- جب تک کہ آپ جانچ نہ کرا لیں بغیر کنڈوم کے، جنسی عمل، بشمول بذریعہ منہ جنسی عمل، نہ کریں۔
- آپ کو STI ہو سکتا ہے اس کے بغیر بھی کہ آپ اس بارے میں جانتی ہوں اور آپ جنسی عمل کے دوران اپنے پارٹنر کو متاثر کر سکتی ہیں۔

ان لوگوں کے لیے برابر جنسی صحت کے معائنہ کی سفارش کی جاتی ہے جو جنسی طور پر سرگرم ہیں۔ **STI کی اسکریننگ** ان لوگوں کے لیے ایک جانچ ہے جن میں علامات نہیں پائی جاتی ہیں، لیکن جو یہ جانچ کرنا چاہتے ہیں کہ انہیں کوئی انفیکشن نہیں ہے۔ زیادہ تر جنسی عمل سے منتقل ہونے والے انفیکشنز قابل علاج یا قابل نظم ہیں، خاص طور پر اگر جلدی تشخیص ہو جائے۔

کچھ انفیکشنز کے معائنہ کے لیے ایک فری ہوم-ٹیسٹنگ کٹ کا آرڈر دینا بھی ممکن ہے، جس کا انحصار اس پر ہے کہ آپ یوکے میں کہاں رہتی ہیں۔

غیر ارادی حمل اور اسقاط حمل

اگر آپ ایک ایسی عورت ہیں جو حمل سے ہیں اور آپ یہ نہیں جانتی ہیں کہ آیا حمل جاری رکھیں تو آپ کے پاس اختیارات ہیں۔ اسقاط حمل کسی حمل کو ختم کرنے کی ایک کارروائی ہے۔ اسے کبھی کبھی حمل کے خاتمہ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ حمل یا تو دوائیں لینے کے ذریعہ یا ایک جراحتی کارروائی کرانے کے ذریعہ ختم کیا جاتا ہے۔

یوکے میں اسقاط حمل قانونی ہے اور ایک مخصوص وقت تک مفت ہے، لیکن اس ضمن میں علاقاتی فرق پائے جاتے ہیں کہ خدمات تک کس طرح رسائی حاصل کریں۔ NHS کے پاس اسقاط حمل کے بارے میں یہاں مزید معلومات دستیاب ہے۔ عورتیں، درج ذیل سے رابطہ کرتے ہوئے، مزید جانکاری بھی حاصل کر سکتی ہیں:

برٹش پریگنینسی ایڈوائزری سروس اگر آپ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ یا ویلز میں ہیں۔ BPAS کی ویب سائٹ پر اوپر ایک بٹن ہے جہاں آپ ویب پیج کا ترجمہ کیے جانے کے لیے زبان کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

BPAS
British Pregnancy Advisory Service

اگر آپ ناردرن آئرلینڈ میں ہیں تو آپ **انفارمنگ چوائسز NI** سے آن لائن یا بذریعہ فون: 028 9031 6100 پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

امراض نسواں

یوکے کے ہیلتھ سسٹم میں امراض نسواں کی خدمات عام طور پر جنرل پریکٹس کے اندر اصل دھارا میں رکھی جاتی ہیں۔

اس اصول کے حصہ کے طور پر **سرویکل اسکریننگ** (جسے کبھی کبھی "اسمیئر ٹیسٹ" کہا جاتا ہے) سرویکس (عنق رحم) والی ان تمام عورتوں اور لوگوں کو پیش کی جاتی ہے جن کی عمر 25 تا 64 سال ہے۔

- سرویکل اسکریننگ سرویکس کی صحت کی جانچ کرتی ہے۔
- یہ تبدیلی اور غیر طبعی حالات کے لیے سرویکس میں خلیات کی صحت کی جانچ کرنے کے لیے ہے، تاکہ کسی بھی طبعی خلیات کو کینسر زدہ ہونے سے روکا جا سکے۔
- سرویکس والی ایسی تمام عورتوں اور لوگوں کو جن کی عمر 25 تا 64 سال ہے خط کے ذریعہ دعوت دی جانی چاہیے، اور ہر 5-3 سال میں دوبارہ جانچ کی جانی چاہیے، جس کا انحصار ان کی عمر پر ہے۔
- اپائنٹمنٹ کے دوران، سرویکس سے خلیات کا ایک چھوٹا سا نمونہ لیا جائے گا۔
- نتائج بذریعہ خط، عام طور پر 2 ہفتوں میں، فراہم کیے جاتے ہیں۔ یہ وضاحت کریں گے کہ آگے کیا ہوگا – آیا اسکریننگ واضح تھی یا یہ کہ مزید تفتیشات کی ضرورت ہے۔ یہ یقینی بنانا اہم ہے کہ آپ کے GP کے پاس آپ کی تازہ ترین رابطہ کی تفصیلات موجود ہوں تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ نتائج آپ کے پاس پہنچ سکیں۔
- اگر آپ سمجھتی ہیں کہ آپ کے لیے سرویکل اسکریننگ متوقع ہے لیکن آپ کے پاس کوئی دعوت نامہ نہیں بھیجا گیا ہے تو آن لائن یا بذریعہ فون اپنی GP سرجری سے رابطہ کریں۔
- کوشش کریں کہ سرویکل اسکریننگ ملتوی نہ ہو۔ یہ خود کو سرویکل کینسر سے محفوظ رکھنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

آپ اس بارے میں مزید معلومات یہاں پا سکتی ہیں کہ سرویکل اسکریننگ کے کسی اپائنٹمنٹ میں کس چیز کی توقع کریں۔ سرویکل اسکریننگ صرف آپ کی رضامندی کے ساتھ ہی کی جائے گی۔ اسکریننگ آپ کے کنٹرول میں ہے اور آپ کسی بھی وقت نرس سے اسے روکنے کے لیے کہہ سکتی ہیں۔

عورتوں کے اعضاء تولید کی قطع و برید

عورتوں کے اعضاء تولید کی قطع و برید (FGM) وہ اصطلاح ہے جو ان تمام کارروائیوں کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو غیر طبی وجوہات کی بنا پر عورتوں کے خارجی اعضاء تولید کے جزوی یا کلی اخراج یا عورتوں کے اعضاء تولید کی کسی دیگر چوٹ سے متعلق ہو۔ FGM زیادہ تر شیر خوار اور 15 سال کے مابین کی عمر والی کمسن لڑکیوں کے ساتھ کی جاتی ہے۔ اسے اکثر 'کٹنگ'، 'فیمیل سرکمسیژن'، 'انیشئیشن'، 'سنہ' اور 'انفیبولیشن' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔

وہ عمر جس میں FGM انجام دی جاتی ہے بہت زیادہ مختلف ہوتی ہے اور پیدائش کے فورا بعد، بچپن یا نوجوانی کے دوران، شادی سے فورا پہلے یا کسی عورت کے پہلے حمل کے دوران انجام دی جا سکتی ہے۔

یہ اس کے شکار فرد کے لیے اکثر ایک صدمہ جاتی اور پرتشدد کارروائی ہوتی ہے اور کئی طریقوں سے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ عمل شدید درد کا باعث بن سکتا ہے اور فوری اور/یا طویل مدتی طبی نتائج کا سبب بن سکتا ہے، جس میں دماغی صحت سے متعلق پریشانیاں یا بچہ کی پیدائش میں دشواریاں، بچہ اور والدہ کے لیے خطرے اور/یا موت کا سبب بننا بھی شامل ہے۔ یہ یوکے میں غیر قانونی ہے اور اگر بچہ کے ساتھ انجام دیا جائے تو بچہ کے ساتھ بدسلوکی ہے۔

FGM کے اثرات

- مسلسل درد
- جنسی عمل کرنے میں درد اور پریشانی
- بار بار انفیکشنز، جو بانجھ پن کا باعث بن سکتے ہیں
- جریان خون، رسولیاں اور پیپ سے بھرے پھوڑے
- پیشاب کرنے یا پیشاب روکنے میں پریشانیاں (بول و براز پر قابو نہ رکھ پانا)
- ڈپریشن، فلیش بیک اور خود کو نقصان پہنچانا
- درد زہ اور بچہ کی پیدائش کے دوران پریشانیاں، جو والدہ اور بچہ کے لیے جان لیوا ہوسکتی ہیں

FGM انجام دینا یا اس کے لیے انتظام کرنا ایک قابل تعزیر جرم ہے: اس کا مطلب یہ ہے کہ FGM انجام دینا ایک قابل تعزیر جرم ہے۔

- اگر آپ (شکار فرد) یوکے میں رہتی ہیں تو یہ ایک قابل تعزیر جرم ہے خواہ یہ کارروائی/FGM مملکت متحدہ میں انجام پائے یا بیرون ملک۔
- کسی لڑکی یا عورت کی خود پر FGM کرانے میں مدد کرنا یا اس کی حوصلہ افزائی کرنا بھی ایک قابل تعزیر جرم ہے۔
- کوئی ایسا شخص جو FGM کے قابل تعزیر جرم کا مجرم پایا جاتا ہے 14 سال کی قید کا سامنا کر سکتا ہے۔

کب ایک آپریشن قابل تعزیر جرم نہیں ہے؟

- کسی ایسے طبی پیشہ ور فرد کے لیے جو مملکت متحدہ میں رجسٹرڈ ہے کوئی ایسا آپریشن کرنا قابل تعزیر جرم نہیں ہے جو کسی عورت یا لڑکی کی صحت کے لیے ضروری ہے۔
- اگر طبی پیشہ ور فرد مملکت متحدہ کے باہر رجسٹرڈ ہے تو اس کیس کے حقائق کی بنیاد پر عدالت فیصلہ کرے گی کہ آیا یہ جائز طبی آپریشن ہے یا آیا FGM کے جرم کا ارتکاب کیا گیا ہے۔

رپورٹ کرنے کا فرض: انگلینڈ اور ویلز میں اکتوبر 2015 سے ٹیچرز، صحت نگہداشت کے پیشہ ور افراد اور سماجی نگہداشت کے کارکنان پولیس میں رپورٹ کرنے کے قانونی فرض کے تحت ہوں گے، اگر انہیں پتہ چلتا ہے کہ 18 سال سے کم عمر کی کسی لڑکی نے FGM کا سامنا کیا ہے۔ پیشہ ور فرد کے لیے یہ پتہ چلنے کے 1 مہینہ کے اندر زبانی طور پر یا پھر تحریری شکل میں پولیس کو اطلاع دینا لازمی ہے کہ FGM کا معاملہ پیش آیا ہے۔

اگر کوئی فوری خطرے میں ہے تو 999 پر ڈائل کرتے ہوئے فورا پولیس سے رابطہ کریں۔

اگر آپ فکرمند ہیں کہ کوئی خطرے میں ہو سکتا ہے تو **NSPCC کی ہیلپ لائن** سے 0800 028 3550 یا fgmhelp@nspcc.org.uk پر رابطہ کریں۔ آپ ایک آن لائن فارم کی خانہ پری بھی کر سکتی ہیں۔

اگر آپ اپنی لڑکی پر FGM انجام دئے جانے کے لیے دباؤ میں ہیں تو کسی GP، اپنے طبی معائنہ کار یا صحت نگہداشت کے کسی دیگر پیشہ ور فرد سے مدد طلب کریں، یا NSPCC کی ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

اگر آپ نے FGM کرائی تھی تو آپ کو NHS کے کسی ماہر امراض نسواں یا FGM سروس سے مدد مل سکتی ہے – اپنے علاقہ میں خدمات سے متعلق کسی GP، اپنی مڈوائف یا صحت نگہداشت کے کسی دیگر پیشہ ور فرد سے پوچھیں۔

مزید معلومات، بشمول FGM سے متعلق **ترجمہ شدہ کتابچے**، NHS کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہے۔

FGM سپورٹ نیٹ ورک اور **ویمن کائنڈ ورلڈ وائڈ** یوکے میں ان تنظیموں کی فہرست رکھتی ہیں جو بچ رہنے والے افراد کو تعاون فراہم کر سکتی ہیں۔

حمل

NHS کی ویب سائٹ **حمل کی نشانیوں اور علامات** کے بارے میں معلومات رکھتی ہے۔

اگر آپ حمل سے ہیں تو آپ **مفت NHS میٹرنٹی کیئر** کی حقدار ہیں، اگر اس وقت جب آپ وہ نگہداشت وصول پا رہی ہیں آپ کے لیے پناہ گزین کی حیثیت، خادم خلق کا تحفظ یا عارضی تحفظ منظور کیا گیا ہے۔

اگر آپ مفت نگہداشت کی حقدار نہیں بھی ہیں، تب بھی آپ کے لیے نگہداشت کا انکار نہیں کیا جا سکتا، اگر آپ اس وقت ادائیگی نہیں کر سکتی ہیں جب آپ نگہداشت وصول پاتی ہیں۔ یہ آپ کی صحت اور آپ کے بچہ کی صحت کے لیے بہت اہم ہے کہ آپ میٹرنٹی کیئر کے لیے جائیں خواہ آپ ادائیگی کرنے سے قاصر ہوں۔

NHS کی ویب سائٹ پر **حمل کی نگہداشت** سے متعلق بہت ساری معلومات موجود ہے بشمول:

- حمل کی منصوبہ بندی اور اس بارے میں صلاح کہ یہ کس طرح بتائیں کہ آیا آپ حمل سے ہیں
- جب آپ پہلی بار حمل سے ہوں تو کیا ہوتا ہے اور وہ چیزیں جن کے بارے میں سوچنا چاہیے
- وہ اسکین، جانچیں اور ماقبل ولادت نگہداشت جو آپ کرا سکتی ہیں
- اس وقت اپنی اور اپنے بچہ کی دیکھ بھال کس طرح کریں جب آپ حمل سے ہوں

- ہفتہ بہ ہفتہ اپنے حمل سے کس چیز کی توقع کریں
- عام علامات، پیچیدگیوں اور موجودہ کیفیات کے بارے میں کیا کریں
- کس طرح بتائیں کہ آپ کو درد زہ ہو رہا ہے اور درد زہ اور ولادت کے دوران کیا ہوتا ہے
- ان چیزوں کے بارے میں صلاح جن کے تعلق سے آپ کو حمل کے دوران تعاون کی ضرورت پڑ سکتی ہے

برتھ رائٹس (Birthrights) ایک تنظیم ہے جو اپنی ویب سائٹ پر حمل اور بچہ کی ولات کی مدت میں آپ کے حقوق اور قانون کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

سٹی آف سینکچری (City of Sanctuary) نے کئی زبانوں میں یوکے میں بچہ کی پیدائش؛ ہدایت نامہ برائے پناہ گزین افراد سے متعلق ایک فلمی ہدایت نامہ پیش کیا ہے۔

میٹرنٹی ایکشن (Maternity Action) ایک متخصص تنظیم ہے جو یوکے میں میٹرنٹی سے متعلق حقوق کے بارے میں صلاح فراہم کرتی ہے۔ وہ یہاں پناہ گزین افراد کے لیے میٹرنٹی میں تعاون سے متعلق حقوق اور منافع کے بارے میں خصوصی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

کچھ عورتیں پا سکتی ہیں کہ کمیونٹی ڈولاز (Community Doulas) حمل، بچہ کی ولادت اور مابعد ولادت کی پوری مدت کے دوران تعاون کا ایک کارآمد ذریعہ ہو سکتے ہیں۔ ایک ڈولا یقینی بناتا ہے کہ حاملہ عورتوں اور لوگوں کو باخبری پر مبنی انتخاب اور معیت کے ضمن میں تعاون کے لیے مسلسل نگہداشت اور تعلیم موصول ہوتی رہے۔

حمل ضائع ہونا:

اگر آپ نے حمل ضائع ہونے کا سامنا کیا ہے تو بھی مدد کے ذرائع موجود ہیں۔ مسکیریج ایسوسی ایشن معلومات فراہم کرتی ہے اور آپ کے GP سے بات کرنا بھی اہم ہو سکتا ہے۔

دماغی صحت سے متعلق خدمات

مجموعی صحت و سلامتی کے لیے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ دماغی صحت کو بھی مساوی طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ یوکے میں لوگ دماغی صحت کی اصطلاح کا استعمال اپنی زندگیوں میں چیزوں کے تئیں اپنے سوچنے، محسوس کرنے یا رد عمل ظاہر کرنے کے انداز کو بیان کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ دماغی صحت سے متعلق پریشانیاں وہ غم ہو سکتے ہیں جن کا ہم سب روز مرہ زندگی کے حصہ کے طور پر، یا زیادہ سنگین حالت میں، طویل مدتی پریشانیوں کے طور پر سامنا کرتے ہیں۔ یوکے میں 6 میں سے 1 بالغ فرد نے اپنی دماغی صحت سے متعلق دشواریوں کا سامنا کیا ہے اور لوگوں کے لیے مدد حاصل کرنا عام بات ہے اور یہ کوئی ایسی چیز نہیں ہے جس کے تعلق سے سراسیمہ محسوس کیا جائے۔

دماغی صحت سے متعلق خدمات NHS میں مفت ہیں۔ GP تعلیم اور دماغی صحت سے متعلق بلا معاوضہ صلاح اور علاج فراہم کر سکتے ہیں اور ان کے کام میں یہ اتنا ہی اہم ہے جتنا جسمانی صحت کے بارے میں صلاح دینا۔ کچھ ایسی دماغی صحت سے متعلق خدمات بھی پائی جاتی ہیں جو لوگوں کو خود ہی ریفر کرنے کا موقع فراہم کرتی ہیں، جیسے نفسیاتی معالجوں تک رسائی کو بہتر بنانا، لیکن کچھ صورتوں میں، آپ کو دماغی صحت تک رسائی اور نفسیاتی معالجہ کی خدمات کے لیے اپنے GP کی طرف سے ریفرل کی ضرورت ہوگی۔

آپ یہ بھی پا سکتی ہیں کہ دماغی صحت و سلامتی ایسی اصطلاح ہے جو یوکے میں اکثر اس بارے میں بات کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے کہ ہم کیسا محسوس کرتے ہیں، ہم روز مرہ زندگی کے مسائل سے کس طرح نمٹ رہے ہیں یا ہر وقت کیا ممکن لگتا ہے۔ اچھی دماغی صحت کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ ہمیشہ خوش ہوں یا اپنے تجربات سے متاثر نہ ہوں۔ لیکن خراب دماغی صحت روز مرہ زندگی کے مسائل سے نمٹنے کو مزید مشکل بنا سکتی ہے۔

ڈاکٹرز آف دی ورلڈ نے صحت و سلامتی کو بہتر بنانے سے متعلق مفید اشارات کے ساتھ متعدد زبانوں میں ترجمہ شدہ وسائل پیش کیے ہیں۔

مائنڈ (Mind) دماغی صحت سے متعلق ایک قومی رفاہی ادارہ ہے۔ ان کے پاس ان کی ویب سائٹ پر متعدد قسم کی معلومات موجود ہے جس میں اس ضمن میں کہ دماغی صحت سے متعلق پریشانی کے لیے مدد کہاں سے طلب کریں کے لیے ایک ہدایت نامہ کہ کہاں سے آغاز کریں شامل ہے۔

NHS کے پاس ایک خاص ویب سائٹ ہے جو **دماغی صحت کی دیکھ بھال کرنا** سے متعلق مفید اشارات فراہم کرنے کے لیے تیار کی گئی ہے۔

کچھ علاقوں میں **رفیوجی کونسل (انگلینڈ)** دماغی صحت سے متعلق تعاون اور معالجاتی خدمات فراہم کرتی ہے۔ آپ یہاں ان کی جانچ کر سکتی ہیں۔

دماغی صحت سے متعلق خدمات تک رسائی حاصل کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور تمام خدمات کے پاس پناہ گزینوں کے لیے تعاون فراہم کرنے کی خاطر وسائل موجود نہیں ہیں۔ کبھی کبھی تشخیص اور معالجاتی خدمات کے لیے طویل فہرست منتظرین ہو سکتی ہیں، اور تعاون تک رسائی حاصل کرنے کے طریقے پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ سمجھتی ہیں کہ کسی بحرانی کیفیت میں آپ کو دماغی صحت سے متعلق تعاون کی ضرورت ہے تو آپ:

- اپنی مقامی **منٹل ہیلتھ کرائسس ٹیم (Mental Health Crisis Team)** سے رابطہ کریں (صرف انگلینڈ)
- **سماریٹنز (Samaritans)** سے بات کرنے کے لیے 116 123 پر کال کریں
- 111 پر کال کریں اگر آپ کو اپنی دماغی صحت کے لیے فوری طور پر مدد کی ضرورت ہے، لیکن یہ کوئی ایمرجنسی نہیں ہے
- **999 پر کال کریں اگر کسی کی زندگی خطرے میں ہے** – مثال کے طور پر، اگر انہیں شدید چوٹ لگی ہے یا انہوں نے دوا کی زیادہ خوراک لے لی ہے یا آپ محسوس کرتی ہیں کہ آپ خود کو یا کسی اور کو محفوظ نہیں رکھ سکتی ہیں۔

دماغی صحت سے متعلق ایمرجنسی اتنی ہی سنجیدگی سے لی جانی چاہیے جتنی کہ جسمانی صحت کی ایمرجنسی۔ آپ کسی کا وقت نہیں ضائع کر رہی ہوں گی۔