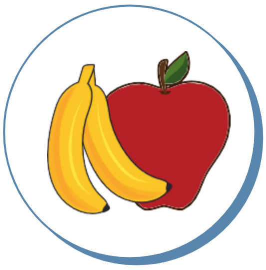
غاښونو او خولې پاملرنه: د ټولو عمرونو لپاره مشوره

په ورځ کې د 5 برخې میوې او سبزیجاتو په وخوړو سره متوازن رژیم واخلئ



هغه خواړه او څښاک وخورئ چې لږ بوره لري

خپل غاښونه د 2 دقیقو لپاره د فلوراید لرونکي غاښونو کریم سره برس کړئ، په ورځ کې دوه ځلي (له خوب څخه مخکې او یو بل وخت). په هرو 3 میاشتو
کې خپل برس بدل کړئ یا یې ژر بدل کړئ
که چېرې برس څور شوی وي

سګرټ څکول پرېږدئ

که تاسو الکول څښئ، د مصرف مقدار د کمولو په اړه سوچ وکړئ

د NHS د غاښونو خدماتو ته لاسرسی

د غاښونو بیړنۍ پاملرنه

که بیړنۍ پاملرنې ته اړتیا وي، **NHS 111** ته تلیفون وکړئ. د GP سره اړیکه مه نیسئ یا A&E ته لاړ نشئ ځکه چې دوی نشي کولی د غاښونو بیړنۍ پاملرنه درته چمتو کړي

د NHS د غاښونو ډاکټر موندل

د خپل نږدې NHS غاښونو ډاکټر د موندلو لپاره، [NHS.uk ته مراجعه وکړئ](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د NHS د غاښونو هغه ډاکټر ته لاسرسی وموئ چې د NHS ناروغان مني

د NHS د غاښونو پاملرنه څه وخت وړیا ده؟

- د NHS د غاښونو درملنه وړیا ده:
- د کوکونو د لیرې کولو، په خوله کې د وینې جریان بندول، د ساختګۍ غاښونو ترمیم لپاره)
- که چیرې سړی د 18 کلونو څخه کم عمر ولري یا د 19 کلونو څخه کم عمر ولري او په بشپړ وخت تعلیم کې وي
- که چیرې یو کس ځینې دولتي مرستې ترلاسه کړي.
خپل د غاښونو ډاکټر ته ووایاست که تاسو دولتي مرستې ترلاسه کړئ. د لګښت څخه د مخنیوي لپاره باید ثبوت وښودل شي
- که چیرې شخص امیندواره وي یا په تیرو 12 میاشتو کې یې ماشوم شوی وي. د MAT B1 سند یا د زیږون د معافیت سند (MatEx) باید د غاښونو کلینیک ته باید وښودل شي

یو څوک چې ټیټ عاید لري یا نشي کولی د دولتي مالي مرستو څخه ګټه واخلي، کولی شي د [NHS د غاښونو پاملرنې](https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/) د لګښتونو لپاره د مرستې غوښتنه وکړي. https://www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/nhs- low-income-scheme-lis/

مرسته د دوی په وړتیا پورې اړه لري، یو شخص کولی شي د لګښتونو لپاره
بشپړ مرسته (HC2 سند) یا جزوي مرسته (HC3 سند) ترلاسه کړي.

د NHS د غاښونو په خدماتو باندې د کووېډ-19 اغیزې

د غاښونو په خدماتو باندې د کووېډ-19 اغیزې

د کووېډ-19 له امله د غاښونو په معموله پاملرنه کې بدلونونه رامینځته شوي.

د NHS د غاښونو خدمتونه د کووېډ-19 د اغیزو له امله نشي کولی په بشپړ ظرفیت کار وکړي.

دا پدې مانا ده چې هغه کسانو ته به لومړیتوب ورکړل شي چې د غاښونو عاجلې پاملرنې ته اړتیا لري.

دا به وخت ونیسي چې د غاښونو ټول خدمتونه په ورته ظرفیت کې پرمخ ولاړ شي لکه څنګه چې د کووېډ-19 څخه دمخه ترسره کېدل. دا پدې مانا ده چې د ډیرى خلک به د معمولې پاملرنې لپاره یو څه انتظار کوي (د بیلګې په توګه غیر عاجل ډکول، معاینه کول)

په یاد ولرئ...

- د غاښونو ډاکټر ته د لیدو لپاره د GP راجستریشن ته اړتیا نشته
- د غاښونو ډاکټران باید د مهاجرینو څخه د آدرس ثبوت یا د کډوالۍ د وضعیت ثبوت ونه غواړي کله چې دوی د NHS د غاښونو پاملرنې ته د لاسرسي لپاره غوښتنه کوي
- که تاسو د شفاهي ژباړې یا لیکلې ژباړې خدمتونو ته اړتیا لرئ، د غاښونو کلینیک ته خبر ورکړئ او دوی باید مرسته وکړي

دا معلومات په 21.10.2021 نېټه سم دي
دا معلومات پاڼه د ډاکټرې سارا قدور تر مشرۍ لاندې په ګډه جوړه شوې ده. د NHSEI اړیکه s.kaddour@nhs.net د هر ډول پوښتنو لپاره اړیکه ونیسئ
دي ته به د 2022 کال په دسمبر کې بیاکتنه وشي