

## توقّف وفكّر

استخدم الخدمة المناسبة.

انظر في التواصل مع الصيدلية  
أو الطبيب العام (GP) أو خدمة 111 أولاً.



# #DOYOURBIT



## الصحة النفسية والرفاهية

هل حالتك المزاجية سيئة  
أو لديك شعور بالقلق أو التوتر؟

يرجى الاتصال بالرقم 0191 566 5454  
من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 5  
عصرًا.



يمكنك إحالة نفسك من خلال  
مسح رمز الاستجابة السريعة  
باستخدام كاميرا الهاتف.

إذا كانت لديك أزمة تتعلق بالصحة النفسية،  
فيُرجى الاتصال بالرقم 0303 123 1145 أو  
رقم الهاتف المجاني 0800 652 2867.

بالنسبة إلى الأشخاص الصم و/أو الذين  
يواجهون صعوبات في التواصل، يُمكنهم  
إرسال رسائل نصية إلى الرقم  
07889 036 280.

## فكّر في الاتصال بخدمة NHS 111

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو مشورة  
طبية طارئة في مواقف لا تشكل  
خطرًا على الحياة.

كما يمكنك الوصول إلى خدمة 111  
من خلال الموقع:  
[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

اسمع لنا  
بمساعتك



يمكنك مسح رمز الاستجابة  
السريعة باستخدام كاميرا  
الهاتف.

## مركز العلاج الطارئ (UTC)

يستقبل يوميًا مرضى الحالات  
الطارئة، لكنه لا يعالج الأمراض  
والإصابات التي تشكل خطرًا  
على الحياة.

مواعيد العمل:



Sunderland Royal Hospital  
Kayll Road  
Sunderland  
SR4 7TP



## قسم الحوادث والطوارئ (A&E) وخدمة 999

للأمراض والإصابات التي تشكل خطرًا  
على الحياة فحسب:

- فقدان الوعي
- ألم في الصدر
- فقدان كمية كبيرة من الدم
- كسور مفتوحة
- صعوبات في التنفس

في حال الوصول إلى قسم الحوادث  
والطوارئ أو الاتصال بخدمة 999 ولم  
تكن الحالة طارئة، قد يتم تحويلك إلى  
خدمة أخرى مناسبة لحالتك.

# NHS

الدليل السريع لاتخاذ  
الخيارات المناسبة بشأن  
الرعاية والصحة في  
سندريلا ند



# DOYOURBIT#



## فكّر في الرعاية الذاتية

يمكنك معالجة الكثير من الحالات البسيطة في المنزل باستخدام:

- المسكنات: باراسيتامول (paracetamol)، إيبوبروفين (ibuprofen)
- مضادات الهيستامين
- أدوية معالجة الإسهال
- أملاح معالجة الجفاف الفموية
- علاج عسر الهضم
- حقيبة الإسعافات الأولية



يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام كاميرا الهاتف [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) للتعرف على كيفية معالجة الأمراض الشائعة في المنزل.



## فكّر في الصيدلية

يمكن للصيادلة تقديم نصائح مختصة وعلاج للعديد من الأمراض البسيطة.

يمكنك أيضًا طلب الوصفات الطبية إلكترونياً. ويمكنك الحصول على هذه الأدوية من الصيدلية المحلية.

يمكنك التحدث مع أحد العاملين في عيادة الطبيب العام (GP) للحصول على مزيد من المعلومات.



يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام كاميرا الهاتف للحصول على مزيد من المعلومات.



## فكّر في الطبيب العام (GP)

عيادات الطبيب العام (GP) هي نقطة التواصل الأولى في معظم الحالات الطبية.

تتوفر مواعيد مسائية وأثناء عطلات نهاية الأسبوع في جميع أرجاء سندرلاند.

للاستفسارات غير الطارئة والروتينية، يمكنك التواصل مع عيادة الطبيب العام (GP) من خلال تعبئة نموذج على الموقع الإلكتروني للعيادة أو باستخدام تطبيق NHS.

قد لا تحتاج حتى للحضور إلى عيادة الطبيب العام (GP).

يُرجى التواصل مع عيادة الطبيب العام (GP) المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.



## الأمراض التي تصيب الأطفال بسبب الطقس

يقدم كتيب Little Orange Book نصائح مختصة عن مساعدة الرضع والأطفال الصغار الذين لديهم أعراض مزعجة، وتشمل:



- السعال ونزلات البرد
- الحشجة في التنفس
- الإعياء والإسهال
- وآلام في البطن
- الطفح الجلدي
- التسنين
- الإسعافات الأولية



يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام كاميرا الهاتف لتنزيل الكتيب أو زيارة [doyourbit-nenc.co.uk](http://doyourbit-nenc.co.uk) لمزيد من المعلومات.



## تنزيل تطبيق NHS

يمكنك استخدام تطبيق NHS في أي مكان وأي وقت خلال النهار أو الليل.

يمكنك استخدام التطبيق فيما يلي:

- حجز المواعيد وإلغاءها
- عرض السجلات الطبية
- التواصل مع الطبيب العام (GP)
- طلب الوصفات الطبية المكررة
- التحقق من الأعراض
- الانضمام إلى المتبرعين بالأعضاء



## سندرلاند خدمة الوصفات الطبية الاجتماعية

خدمة مجانية وسرية لتقديم الدعم في مواجهة المشكلات المتعلقة بالصحة والرفاهية، لحالات مثل:

- الوحدة والتواصل مع الآخرين
- النشاط البدني
- الإسكان
- المخاوف المالية
- الرفاهية النفسية
- الحالات طويلة الأجل



يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام كاميرا الهاتف لإحالة نفسك.