



پېنمای خیرای تۆ بۆ بریاردانى
دروست و به جى تەندروستى
دەروونى لە ساندەرلەند



#DOYOURBIT



بەشى فریازگوزارى (A&E)
و 999

تەنیا تايبەت بە نەخۆشى و ئەو برینانەى ژيان
دەخەنە مەترسییەو:

- نەمانى وریایى
- ئیش و نازارى قەفەزەى سنگ
- خوینبەربوونى توند
- شکستى سەرکراوە
- کیشەکانى هەناسەدان

ئەگەر سەردانى A&E ت کرد یان تەلەفۆن
کرد بۆ 999 و بابەتەکت فریازگوزارى نەبوو
دەنێردرییە لای خزمەتگوزارییەکی تری
پەیوەست.

بنکەى چارەسەرى فریازگوزارى
(UTC)

هەموو رۆژى کراوەتەو بۆ پېراگەشتن
بەو نەخۆشانەى یارمەتى و ئامۆزگارى
فریازگوزارىان پېویستە بەلام نەخۆشى و
برینەکانیان مەترسیدار نییە.

کاتى ئاوەلەبوون:



Sunderland Royal Hospital
Kayll Road
Sunderland
SR4 7TP

بیر لە 111 NHS بکەو

ئەگەر بەپەلە و بۆ فریازگوزارى یارمەتى و
ئامۆزگارى پزیشکیت پېویستە بەلام کەس
گیانى لە مەترسیدا نییە.

دەتوانیت 111 ش بەکار بێنیت
ئۆنلاین لە ناوینشانى:
www.111.nhs.uk

یارمەتیمان
بدە بۆئەوێ
یارمەتیت بدەین.



کۆدى QR سکهن بکه لەرېگه
کەمپرای مۆبایلەو.



تەندروستى
دەروونى و سەلامتى

هەست بە بى مەزاجى، پەريشانى يان گوشارى
دەروونى دەکەیت؟

رۆژانى دووشەممە تاكوو هەينى، لە نيوان
كاتژمير 9am-5pm، پەيوەندى بکه بە ژمارە
0191 566 5454.



بۆ خوئاماژەکردن کۆدى
QR سکهن بکه لەرېگه
کەمپرای مۆبایلەو.

کاتى سەرھەلدانى قەيرانىکى تەندروستى دەروونى
پەيوەندى بکه بە ژمارە 0303 123 1145 يان
تەلەفۆنى بېبەرامبەرى 0800 652 2867.

ئەوانەى گوڤيان گرانە و يان کيشەى
پەيوەنديان هەيە کورتەنامە بنێرن بۆ ژمارە
07889 036 280.

بوەستە و بیر بکەو

خزمەتگوزارى دروست بەکار بێنە.

سەرەتا بیر بکه لە
دەرمانخانە، GP يان 111.



#DOYOURBIT

خزمەتگوزارى رەچەتە كۆمەلەيەتتە كانى ساندرلەند

خزمەتگوزارىيەكى بېبەرامبەر و نھىيە بۇ
تەندروستى و سەلامەتى كە ئەم بابەتەنە لەخۇ
دەگرېت:

- تەنبايى، پەيوەندى لەگەل خەلک
- چالاكى جەستەيى
- ئىشپەر
- خەمى دارايى
- تەندروستى دەروونى
- نەخۇشى بەردەوام



بۇ خۇنماژەکردن كۆدى
QR سەكەن بىكە لەرېگەي
كەمپراي مۇبايلەو.

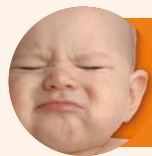


دەبەزاندنى ئەپلىكەيشنى NHS

لە ھەر كويىت، دەتوانىت ئەپلىكەيشنى
NHS بەكار بېنىت لە ھەر كات و ساتىكى شەو
و رۆژدا.

ئەپلىكەيشنەكە بەكار بېنە بۇ ئەم بابەتەنە:

- ديارىكردن و ھەلۋەشاندەوھى مەوعىد
- پشكىنى تۆمارەكانى پزىشكى
- پەيوەندى لەگەل GP
- داواي دووبارەکردنەوھى رەچەتەكان
- پشكىنى رەچەتەكان
- تۆمارکردن بۇ بەخشىنى ئەندام



مندالانى نەخۇش؟

كتىبى The Little Orange Book
ئامۇڭگارى پىسپۇرەنە دەربارەي چۈنپەتى
يارمەتيدانى تازەلەدايكبوون و مندالان
لەخۇ دەگرېت كاتىك كە



- نەخۇش، بۇنموونە:
- كۆكە و سەرمابوون
- ھەناسەدانى بەدەنگەوھ
- رشانەوھ، سىچوون و
- سىك ئىشە
- لىر
- ددان ھاتن
- يارمەتى سەرەتايى



بۇ زانىبارى زياتر كۆدى QR سەكەن بىكە
لەرېگەي كەمپراي مۇبايلەوھى بان سەردانى
ناونىشانى doyourbit-nenc.co.uk بىكە.



بىر لە بىكەوھ

بىكەكانى GP يەكەم شوپنى پەيوەندى زياتر بۇ
كېشە پزىشكىيەكانە.

مەوعىدى فرىاگوزارى بەيانى و ئپوارە لە
سەرتاسەرى ساندرلەند لەبەردەستە.

بۇ ئەو پرسىارانەي فرىاگوزارى و بەپەلە نېن
و رۆتىن، دەتوانىت سەرەتا پەيوەندى بىكەيت
بە GP خۇتەوھ لەرېگەي پركردنەوھى فۇرمىك
لە مالىپەرى ئەواندا يان لە رېگەي ئەپلىكەيشنى
NHS ھەوھ پەيوەندى بىكەيت.

لەوانەيە تەننەت پېويست نەكات دىدار بىكەيت
لەگەل GP خۇتدا.

بۇ زانىبارى زياتر پەيوەندى بىكە بە بىكەي GP
خۇتەوھ.



بىر بىكەوھ دەرمانخانە

دەرمانخانەكان دەتوانن لە بواری
چارەسەرکردنى گەلېك نەخۇشى باودا
ئامۇڭگارى پىسپۇرەنە پېشكەش بىكەن.

دەشتوانىت رەچەتەي ئەلەكترۇنى داوا بىكەيت.
ئەم دەرمانانە لە دەرمانخانەي شوپنى ژيانى
خۇت دەست دەكەون.

بۇ زانىبارى زياتر قسە بىكە لەگەل فەرمانبەرانى
بىكەي GP خۇت.



بۇ زانىبارى زياتر كۆدى
QR سەكەن بىكە لەرېگەي
كەمپراي مۇبايلەو.



بىر بىكەوھ خۇ چارەسەرى

زۆربەي كېشە بىچووكەكان بەمانە لە مالەوھ
چارەسەر بىكە:

- ئىشپەرەكان: پاراستامۇل،
ئىبوپروڧېن
- ئەنتى ھىستامىنەكان
- دەرمانەكانى دژى سىچوون
- خوپیەكانى گەياندى ئاو كە دەخۇرېنەوھ
- چارەسەرى ھەرەسنەکردن
- كىتەكانى يارمەتى سەرەتايى



كۆدى QR سەكەن بىكە لەرېگەي كەمپراي
مۇبايلەوھى بان سەردانى ناونىشانى
www.nhs.uk بىكە بۇئەوھى ئاگادارى
چۈنپەتى چارەسەرى نەخۇشىيە باوھكان
بىيەوھ لە مالەوھ.