

## به کشور بریتانیا نقل مکان کرده اید:

# وضعیت واکسیناسیون خود را به روز رسانی کنید



## آیا شما و یا عزیزان شما بیمار هستند؟

در زمانی که نیاز به کمک پزشکی فوری که زندگیتان را به خطر نمی اندازد دارید، با شماره تلفن 111 سازمان بهداشت ملی تماس بگیرید. در مواردی که مطمئن نیستید به چه خدماتی نیاز دارید، می توانید با شماره تلفن خدمات بهداشت ملی 111 تماس بگیرید.



از داروساز محلی خود درخواست کمک کنید - داروساز شما می تواند در مورد بسیاری از بیماری های متداول جزئی، مانند اسهال، عفونت های جزئی، سردرد، مشاورات مربوط به سفر و یا گلو درد راهنمایی های لازم را برای شما ارائه کند.



در صورتی از پزشک خانواده خود وقت بگیرید که ناخوش هستید ولی موردی اضطراری نیست.



در صورتی به مراکز پزشکی بدون نوبت، واحد های جراحات جزئی و یا مراکز مراقبت های فوری مراجعه نمایید که بیماری یا جراحات جزئی دارید (بریدگی ها، پیچ خوردگی اندام یا بنورات پوستی) ولی نمی توانید منتظر شوید تا مطب پزشکتان باز شود.



در صورتی با شماره تلفن 999 تماس بگیرید که کسی به سختی بیمار و یا مجروح بوده و زندگی شان در خطر است.



دپارتمان موارد اضطراری و سوانح (که همچنین بخش اورژانس و یا تصادفات و سوانح نیز خوانده می شود) به مشکلاتی که واقعا خطر جانی به شمار می آیند رسیدگی می کند. بیماران بر مبنای اولویت و نیازهایشان مداوا می شوند.



## بعضی افراد ممکن است به واکسن های اضافه نیاز داشته باشند

ممکن است شدت بیماری های ناشی از عفونت در برخی افراد بیشتر باشد، و به همین دلیل نیاز دارند که واکسن های اضافه دریافت نمایند تا در برابر این بیماریها محافظت شوند. این شامل افرادی می شود که به بیماری های مزمن دچار هستند که اعضای حیاتی بدن و سیستم دفاعی بدن را تحت تاثیر قرار می دهد.



هیپاتیت نوع آ افرادی که در خطر ابتلا به هیپاتیت آ هستند به این واکسن نیاز دارند، این شامل کسانی می شود که بیماری های کبدی داشته باشند و یا خانواده هایی که موارد این نوع هیپاتیت در آنها گزارش شده باشد.



هیپاتیت ب واکسن هیپاتیت ب اضافه بر معمول، برای افراد مبتلا به بیماری های کبدی و یا کسانی که احتمال این عفونت برایشان زیاد می باشد (برای مثال نوزادان زنان مبتلا به هیپاتیت ب و یا همسر و اعضای خانواده کسانی که این نوع عفونت را دارند) ارائه می شود. از مطب پزشک خانواده خود جویا شوید که آیا نوزاد شما یا خود شما نیاز به دریافت واکسن هیپاتیت ب دارید یا خیر.



سل واکسن ب س ز برای کودکان و بزرگسالان مناطقی که شیوع این بیماری بالا است، مورد نیاز است. افرادی که یکی از اعضای نزدیک خانواده شان به بیماری سل مبتلا است نیز به واکسن ب س ز نیاز دارند.



برای اطلاعات بیشتر در مورد راهنمایی های کنونی مربوط به ثبت نام با NHSE (دفترچه قوانین و راهنمایی های مراقبت های اولیه) و راهنمای BMA در مورد نیازهای بهداشتی مهاجرین به وب سایت زیر مراجعه کنید: <https://bit.ly/2hv37zc>



من حق دارم در مطب پزشک خانواده ثبت نام کرده و خدمات درمانی دریافت نمایم

## واکسن ها بی خطر ترین روش پیشگیری از بیماری های عفونی حاد برای شما و خانواده تان می باشند- آنها به شما برای سالم ماندن کمک می کنند.



در انگلستان، اغلب واکسن ها بطور رایگان از طرف خدمات بهداشت ملی (NHS) ارائه می شوند. واکسن ها می توانند شما را در تمام مدت عمرتان مصون نگاه دارند. برای مصونیت هر چه سریع تر کودکان، بیشتر واکسیناسیون ها قبل از شروع مدرسه انجام می شوند. از آنجائیکه واکسیناسیون در انگلستان به خوبی پذیرفته شده، واکسیناسیون اجباری نیست.



معمولاً واکسیناسیون توسط پرستار در مطب پزشک شما انجام می شود. پرستاران تعلیمات لازم برای مشاوره و انجام واکسیناسیون دریافت نموده اند. پرستاران به دقت تاریخچه پزشکی را بررسی کرده و تا زمانی که شما یا فرزندتان سالم باشد، نیازی به معاینه دکتر نمی باشد.

برای کودکان بزرگتر، بعضی از واکسیناسیون ها در مدرسه انجام می شوند. واکسیناسیون بزرگسالان معمولاً در مطب پزشک و یا داروخانه انجام می شوند.



اگر در مورد اینکه آیا کودک شما واکسن های توصیه شده در انگلستان را دریافت کرده است مطمئن نیستید - از مطب پزشک تان در این مورد سوال کنید. در انگلستان دریافت واکسن هایی که دیر شده اند، هیچوقت دیر نیست.

## ثبت نام با پزشک خانواده

هر شخصی در انگلستان می تواند با پزشک خانوادگی ثبت نام کرده و دکتر و پرستار را بطور رایگان از طریق سیستم مراقبتهای اولیه، ملاقات کند. برای ثبت نام با پزشک خانواده نیاز به فراهم آوری مدرک اثبات هویت و یا وضعیت مهاجرتی ندارید.

این موارد شامل پناهجویان، پناهندگان، بیماران بی خانمان و یا افرادی که از خارج برای ملاقات آمده اند نیز می شود و این موضوع که آیا ایشان بطور قانونی و یا غیر قانونی در اینجا زندگی می کنند اهمیت ندارد.

حتی اگر سالم و تندرست هم باشید باید ثبت نام کنید. هیچ گاه نمی توانید پیش بینی کنید که چه زمانی ممکن است نیاز باشد که به مراقبتهای پزشکی دسترسی پیدا کنید و مطب پزشک شما می تواند خدمات پیشگیری کننده را برای اطمینان از سلامت تان برای شما فراهم کند.

اگر نیاز به شخصی برای همراهی شما و یا نیاز به مترجم دارید، کافی است از مطب پزشک خود درخواست کنید.



## همه افراد در انگلستان باید با پزشک خانواده ثبت نام کنند. شما می توانید بطور رایگان به این خدمات مراجعه کنید و نیازی به اثبات نشانی تان ندارید

می توانید چگونگی ثبت نام با پزشک خانواده را در این جزوه و در وبسایت زیر مشاهده کنید

[www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice](http://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice)

ممکن است لازم باشد که شما برای بعضی از معالجات خدمات بهداشت ملی مبلغی پرداخت کنید، ولیکن واکسن های معمول رایگان هستند.

## اگر برای دسترسی به خدمات بهداشتی با مشکلاتی مواجه شوید چه باید کرد؟

اگر هنوز مشکلی وجود دارد، با شماره 111 تماس بگیرید.

## کشورهای مختلف واکسن های مختلف توصیه می کنند

فکر خوبی است که از مطب پزشک خود سوال کنید تا اطمینان حاصل کنید که تمامی واکسن هایی که بطور رایگان در انگلستان به شما پیشنهاد می شوند را دریافت کرده اید. دلیلی که شما آنها را دریافت نکرده اید مهم نیست، مهم این است که آنها را دریافت کنید که در مقابل بیماری ها مصون شوید.

بعضی از بیماری های عفونی در کشور های دیگر رایج تر می باشند، به همین دلیل مهم است که در این مورد که آیا قبل از مسافرت به خارج از کشور برای دیدن دوستان و اعضای خانواده، آیا نیاز به واکسن دیگر دارید مطلع شوید- بعضی از واکسن هایی که برای مسافرت نیاز دارید بطور رایگان از طریق خدمات بهداشت ملی (NHS) موجود نیستند.



## در انگلستان چه واکسن هایی بطور معمول و در چه زمانی داده می شوند؟



واکسیناسیون برای نوزادان، کودکان کم سال، نوجوانان، زنان باردار و سالمندان توصیه می شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد جدول زمانی واکسیناسیون، به این تارنما مراجعه نمایید [www.nhs.uk/conditions/vaccinations](http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations). اگر هر کدام از واکسن هایی که در جدول زمانی بریتانیا ذکر شده اند را دریافت نکرده باشید، حتی در سنین بالاتر نیز نیاز به مصونیت خواهید داشت. درباره نیاز به واکسن یاد آوری از پزشک خانواده و یا پرستار خود جویا شوید.



نوزادان و نوبیان نیازمند دریافت واکسن هایی هستند برای مصونیت در برابر عفونت های زمان کودکی مانند سرخک، اوریون، سرخچه (MMR)، روتاویروس، دیفتری، سیاه سرفه، منتزیت، فلج اطفال، کزاز، هپاتیت ب، سل و موارد دیگر.



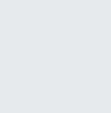
کودکان پیش دبستانی برای بعضی از بیماریهایی که در قسمت بالا ذکر شدند، نیاز به واکسن یاد آوری دارند. با دریافت واکسن یاد آوری، کودکان بطور موثر تر و برای مدت زمانی طولانی تر در مقابل این بیماری ها مصونیت پیدا می کنند. برای کودکان دبستانی هم واکسن سالانه آنفلوانزا توصیه می شود.



نوجوانان برای بعضی از این بیماریهای عفونی، شامل منتزیت، نیاز به واکسن یادآوری دارند که مصونیت طولانی تری در مقابل این بیماریها دریافت کنند. به ایشان واکسن HPV نیز توصیه می شود که از برخی سرطانها پیشگیری می کند.



اگر قصد بارداری دارید، پیش از بارداری اطمینان حاصل کنید که تمامی واکسن های خود را دریافت کرده، بویژه دو دوز MMR.



اگر باردار هستید، برای محافظت از شما و نوزادان در مقابل سیاه سرفه و آنفلوانزا نیاز به واکسیناسیون دارید همچنین باید برای بیماری های عفونی نظیر هپاتیت ب آزمایش شوید (آزمایش خون بدهید) چرا که آنها می توانند از مادر به کودک منتقل شوند. بعضی از نوزادان ممکن است در زمان تولد به واکسن هپاتیت ب اضافه نیاز داشته باشند.



بزرگسالان نیاز به دریافت واکسن برای مصونیت در مقابل آنفلوانزا، ذات الریه و زونا دارند.

در مورد اینکه آیا کودک شما نیاز به دریافت واکسن های معمول و یا اضافه دارد، از پزشک خانوادگی و یا پرستار مطب سوال کنید.