**بەکارهێنانی نۆڕینگە(عیادە) بە باشترین شێوە**

* خزمەتگوزارییەکی زۆر لە گلاسگۆ [Glasgow] لەبەردەستی ئێوە دایە کە دەکرێت بۆ پاراستنی تەندروستیتان بەسوود بن. دەکرێ هەندێک لەو خزمەتگوزاریانە ڕاستەوخۆ بکەونە بەردەستتان (سەیری خوارەوە بکەن)، و بۆ هەندێکیان پێویستە لە نۆرینگەیەکی پزیشکی [GP] (کلینیکێك)دا ناوتان تۆمار بکەن.
* کاتێک کە دەتانەوێت ڕاوێژ بکەن لەگەڵ پزیشکێکی گشتی سەبارەت بە بارودۆخی پزیشکی خۆتان، پێویستە پەیوەندی بکەن بەو نۆڕینگەیەوە کە کاتی دیدارتان لێ دیاری کردووە. ئەگەر سەردانی نۆڕینگەیەك بکەن لە کاتێکدا کە پێشتر هیچ دیدارێکتان دانەناوە، لەوانەیە نەبینرێن. لەوانەیە نۆرینگەکە داواتان لێبات کە لە کاتێکی دیکەدا سەردان بکەن یان پێشنیارتان بۆ بکرێت کە پسپۆڕێکی دیکەی چاودێری تەندروستی یان خزمەتگەزارییەکی دیکە چاوی پێتان بکەوێت
* کاتێک کە لەگەڵ پزیشکی گشتی قسە دەکەن دەربارەی بارودۆخی پزیشکی خۆتان، ئەو کاتێک دیاری دەکات بۆ ئەنجامدانی تاقیکارییەکان. هەر بۆیە، ئەوان کاتی ئەنجامدانی ئەم تاقیکاریانە و چۆنیەتی وەرگرتنەوەی دەرئەنجامەکانتان بۆ ڕوون دەکەنەوە. ئەم تاقیکاریانە لەوانەیە لە نۆرینگە یان شوێنێکی دیکە ئەنجام بدرێت.
* ئەگەر پزیشکی گشتیتان لەو باوەڕدا بێت کە پێویستە پزیشکێکی پسپۆر یان پسپۆڕێکی چاودێری تەندروستی دیکە چاوی پێتان بکەوێت، ئەوا ڕەوانەتان دەکات. ئێوە ناتوانن بەبێ ئەوەی کە پزیشکی گشتی ڕەوانەی کردبن، دیدار لەلای پسپۆڕێکی ڕێکخراوەی ئێن ئێچ ئێس (NHS) دابنێن.
* ئەگەر پێویستتان بە دەرمان بێت، پزیشکی گشتی ڕەچەتەیەکتان پێ دەدات کە دەبێت بیبەن بۆ دەرمانخانە بۆ ئەوەی کە دەرمانەکان وەرگرن.
* ئەگەر دەتەوێت بەتایبەت پزیشکێکی گشتی پیاو یان ژنت هەبێت ، تکایە بەر لە تۆمارکردنی ناو لەگەڵ نۆرینگەکە لەوە دڵنیا بەرەوە، چونکە هەندێ لە نۆڕینگەکان تەنیا پزیشکی ژن یان پیاویان هەیە.
* خزمەتگوزاری وەرگێڕانیش بەردەستە و نۆڕینگە دەتوانێت وەرگێڕێکت بۆ ساز بکات کە دەشێت بە شێوەی ڕووبەڕوو یاخود لەسەر تەلەفون کار بکات.
* ئەگەر پێویستە خزمەتگوزاری وەرگێڕی زارەکی بەکار بێنن، تکایە داوا لە بەشی پێشوازی و وەرگرتن بکەن بۆ ئەوەی کە لەکاتی دیاریکردنی کاتی دیداردا ڕێوشوێن بۆ ئەوە ساز بکات.
* ئەگەر کەسێکی دیکە لەبری ئێوە پەیوەندی بە نۆڕینگەوە بکات، تکایە جەخت بکەنەوە کە داوا لەبەشی پێشوازی بکات کە وەرگێڕێکی زارەکیت بۆ دەستەبەر بکەن

**یارمەتی نۆرینگەکەتان بدەن بۆ ئەوەی کە یارمەتیتان بدات**

* لەوانەیە نۆڕینگە قەرەباڵغ بێت و فەرمانبەران بە بەلایانەوە سەخت بێت بتوانن کاروباری نەخۆشەکانیان جێبەجێ بکەن – لەبەر ئەوە تکایە بەڕێز و وریاییەوە هەڵسوکەوت بکەن. هەندێک کاریش هەیە کە دەتوانن ئەنجامی بدەن بۆ ئەوەی کە یارمەتی کارمەندانی نۆڕینگە بدەن لە ئەنجامدانی کاروبارەکانیان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بۆئەوەی نەخۆشەکان لەکاتی خۆیدا ببینرێن.
* کاتێک کاتی دیدارتان هەیە، تکایە لەکاتی دیاری کراودا لە نۆرینگەکە ئامادە بن و ئەگەر ناتوانن سەردان بکەن بۆ نۆڕینگە، تکایە زووتر فەرمانبەرەکان ئاگادار بکەنەوە، بۆ ئەوەی کە ئەم کاتی دیدارە تەرخان بکەن بۆ کەسێکی دیکە کە پێویستی پێیەتی.
* ئەگەر لە کاتی دیدارەکەدا ئامادە نەبوون، لەوانەیە ناوتان لە لیستەی نەخۆشەکانی نۆڕینگە بسڕێتەوە. بە واتایەکی دیکە، ئیتر هیچی دیکە بە نەخۆشی ئەو نۆڕینگەیە ئەژمار ناکرێن و پزیشکەکانی ئەو نۆڕینگەیە پشکنینتان بۆ ناکەن.
* ئەگەر دەتەنەوێت دەربارەی بابەتێکی پزیشکی ئاڵۆز قسە بکەن، تکایە بە بەشی پێشوازی ڕابگەیەنن بۆ ئەوەی کە کاتێکی درێژتر بۆ ئێوە لەبەرچاو بگرن.
* ئەگەر ناونیشان / یان ژمارە تەلەفۆنی نۆرمال یان مۆبایلی خۆت گۆڕی، تکایە نۆڕینگە ئاگادار بکەوە.

**چ یارمەتییەکی دیکە بەردەستە**

* گەر سەرما و کۆکەتان گرتووە یان گەر منداڵەکەتان تۆزێک نەخۆشە، لەوانەیە دەرمانساز بتوانێت یارمەتیتان بدات
* گەر کێشەی بینینتان هەیە، دەبێ بڕۆنە لای پشکنەری چاو
* گەر کێشەی دەم و ددانتان هەیە، دەبێ بڕۆنە لای پزیشکی ددان.
* گەر کێشەی قاچتان هەیە، دەکرێ لە ڕێگەی پەیوەندیکردن بە ژمارە: 0141 347 8909 وە لە ڕۆژانی دووشەممە تاکوو هەینی لە کاتژمێر 8 ی بەیانی تاکوو 8 ی شەو و ڕۆژانی شەممە لە کاتژمێر 9 ی بەیانی تاکوو 1 ی پاش نیوەڕۆ یان لە ڕێگەی ناردنی ئیمەیڵ بۆ AHP.Appointments@ggc.scot.nhs.uk سەردانی پزیشک بکەن.
* دەکرێ سەردانی چارەسەری سروشتی بکەن: <http://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/msk-physiotherapy/>
* ئەگەر پێویست بێت تایبەتمەندێك چاوی بە تۆ بکەوێت، پزیشکی گشتی ڕەوانەتان دەکات.
* ئەگەر کاتێک کە بنکەی نەشتەرگەری داخراوە، نەخۆش کەوتن تکایە وەک باوە پەیوەندی بکەن بە ژمارەی بنکەوە، ئەوکات پەیوەندییەکەتان دەگواسترێتەوە بۆ خزمەتگوزاری بەدەر لە کاتی ئیش یان لەوانەیە ژمارە تەلەفۆنێکی ترتان پێبدرێت بۆئەوەی پەیوەندی بەو ژمارەیەوە بکەن.
* NHS24 چاودێری فریاگوزاری 24 کاتژمێرە پێشکەش دەکات. دەکرێ لە ڕێگەی ژمارە تەلەفۆنی: **111**ـەوە پەیوەندی بەوانەوە بکەن. ماڵپەڕەکەیان: [www.nhs24.com](http://www.nhs24.com) ە.
* بەشی زامداری سووک [Minor Injuries Units] یش هەیە کە لەوێ فەرمانبەران پشکنینی برینەکان دەکەن و چارەسەری برینی سووک دەکەن یان ئەگەر کێشەیەکی تۆزێک قورس هەبێت، ئامادەکاری دەکەن بۆ گواستنەوەی ئێوە بۆ شوێنێکی تر.
* **نەخۆشخانەی نیو ستۆبهیڵ [New Stobhill Hospital]**، ناونیشان133 Balornock Road, Glasgow, G21 3UW. MIU ڕۆژانی دووشەممە تاکوو یەکشەممە کاتژمێر 9 ی بەیانی تاکوو 9 ی شەو کراوەیە، **تەلەفۆن: 0141 355 1536**
* **نەخۆشخانەی نیو ڤیکتۆریا** **[New Victoria Hospital]**، ناونیشان Grange Road, Glasgow G42 9LE. MIU ڕۆژانی دووشەممە تاکوو یەکشەممە کاتژمێر 9 ی بەیانی تاکوو 9 ی شەو کراوەیە، **تەلەفۆن: 0141 347 8474**
* **ڤەیڵ ئۆف لێڤن [Vale of Leven]**، Main Street, Alexandria, G83 OUA. MIU ڕۆژانی دووشەممە تاکوو یەکشەممە کاتژمێر 8 ی بەیانی تاکوو 9 ی شەو کراوەیە، **تەلەفۆن: 01389 817345**
* **وێست گلاسگۆ** **[West Glasgow]**، **شوێنی نەخۆشخانەی یۆرکهیڵ** **[Yorkhill Hospital]**. MIU ڕۆژانی دووشەممە تاکوو یەکشەممە کاتژمێر 9 ی بەیانی تاکوو 9 ی شەو کراوەیە، **تەلەفۆن: 0141 201 0290**

ئەوان دەتوانن زامداری وەک بادران (وەرگەڕان)، سوتان و شکانی سادە چارەسەر بکەن.

* لە گرەیتەر گلاسگۆ [Greater Glasgow]، **منداڵانی ژێر یەک ساڵان** که دوچاری زامداری سووك بوون، پێویستە بنێردرێنە نەخۆشخانەی ڕۆیال بۆ مناڵان [Royal Hospital for Children]، نزیک QEUH (نەخۆشخانەی زانکۆی نوێی کویین ئیلیزابێث) [Queen Elizabeth University Hospital]؛ **منداڵانی نێوان یەک بۆ پێنج ساڵان** که دوچاری زامداری سووك بوون، پێویستە بنێردرێنە نەخۆشخانەی ڕۆیال بۆ منداڵان ، نزیک نەخۆشخانەی زانکۆی نوێی کویین ئیلیزابێث یان بنێردرێنە تیمارگەی ڕۆیال گلاسگۆ A و E [Glasgow Royal Infirmary A & E].
* لە ناوچەی کلاید [Clyde Area]، **منداڵانی ژێر یەک ساڵان** که دوچاری زامداری سووك بوون، پێویستە بنێردرێنە نەخۆشخانەی ڕۆیال ئەلێگزاندرا [Royal Alexandra Hospital] بە ناونیشانی Corsebar Road, Paisley, PA2 9PN؛ و **منداڵانی نێوان یەک بۆ پێنج ساڵان** که دوچاری زامداری سووك بوون، پێویستە بنێردرێنە نەخۆشخانەی ڕۆیال ئەلێگزاندرا لە پێيزلى [Paisley] یان بۆ نەخۆشخانەی ئینڤەرکلاید ڕۆیال [Inverclyde Royal Hospital] لە Larkfield Road, Greenock, PA16 OXN، یان بەشی زامدارییە سووکەکان ڤەیڵ ئۆف لێڤن [Vale of Leven Minor Injury Unit].
* **بەشی ڕووداو و فریاکەوتن 24 کاتژمێرە لەو شوێنانەی خوارەوە جێگیرن:**
* تیمارگەی گلاسگۆ ڕۆیال، 84 Castle Street, Glasgow, G4 OSF – تەلەفۆن: 0141 211 5608
* نەخۆشخانەی ئینڤەرکلاید ڕۆیال، Larkfield Road, Greenock, PA16 OXN – تەلەفۆن: 01475 504351
* نەخۆشخانەی زانکۆ کویین ئیلیزابێث، 1345 Govan Road, Glasgow G51 4TF – تەلەفۆن: 0141 452 2811
* نەخۆشخانەی ڕۆیال ئەلێکزاندرا، Corsebar Road, Paisley, PA2 9PN – تەلەفۆن: 0141 314 6195

286359