About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

دەربارەی سیستەمی تەندرووستی ئێرلەندی

رێبەرێک بۆ پەنابەران و کۆچبەرانی تر

HSE Social Inclusion

Plain English
Approved by NALA

Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service

About this guide

Welcome to Ireland. The Health Service Executive (HSE) has developed this short guide to help you understand the Irish public health system.

The guide is in three parts:

Part 1 gives you information on how to access different types of health care, the services that are free and how the GP (doctor), pharmacy (chemist) and hospital systems work. Part 1 begins on page 4.

Part 2 gives you information about specialist services:

- dental treatments,
- eye tests,
- hearing aids,
- vaccinations.

It also gives you information about some staff you may meet in the health system. Part 2 begins on page 9.

Part 3 tells you what to do in an emergency. Part 3 begins on page 12.

Keep this guide

This is an important document, so please keep it as you will need it again.

If you don't understand any part of this guide, please ask for help at your local health centre to help you with it. You can also get more information online at www.hse.ie or

Callsave: 1850 24 1850

Phone: 041 685 0300

Email: hselive@hse.ie

محتوى هذا الدليل

بەخێربێی بۆ ئێرلەندا. بەڕێوبەرایەتی خزمەتگوزاری تەندرووستی (HSE) ئەم ڕێبەرە کورتەی ئامادەکردووە تاوەکو یارمەتیتان بدات لە سیستەمی تەندرووستی گشتی تێبگەن.

ڕێبەرەکە لە سێ بەش پێکدێت:

بەشی 1 زانیاریت دەداتێ تاوەکو زانیاری جۆراوجۆری چاودێری تەندرووستی بەدەستبخەیت، ئەو خزمەتگوزاریانەی کە بێبەرامبەرن بەدەستبخەیت و بزانی چۆن پزیشکی گشتی (پزیشک)، دەرمانخانە (کیمیاگەر) و سیستەمی نەخۆشخانە کاردەکات. بەشی 1 لەلاپەرەی 4 دەستپێدەکات.

بەشی 2 زانیاریت پێدەدات دەربارەی خزمەتگوزاری تایبەت:

- چارەسەری ددان،
- پشکنینی چاو،
- هاوکاری بیستن،
- ڤاکسین

هەروەها زانیاریت پێدەدات دەربارەی هەندێک کارمەند کە لەوانەیە لە سیستەمی تەندرووستی چاوت پێیان بکەوێت. بەشی 2 لەلاپەرەی 9 دەستپێدەکات.

بەشی 3 پێت دەڵێت لەکاتی فریاکەوتن چی بکەیت. بەشی 3 لەلاپەرەی 12 دەستپێدەکات.

ئەم ڕێبەرە بپارێزە

ئەمە بەڵگەنامەیەکی گرنگە، بۆیە تکایە بیپارێزە چونکە دووبارە لەوانەیە پێویستت پێبێت.

ئەگەر لە هیچ بەشێکی ئەم ڕێبەرە تێنەگەیشتی، تکایە داوای یارمەتی بکە لە ناوەندی تەندرووستی ناوچەکەت تاوەکو یارمەتیت بدەن. هەروەها دەتوانی زانیاری زیاتری ئۆنلاین بەدەستبهێنیت لەڕێگەی www.hse.ie یان

پەیوەندی: 1850 24 1850

ژمارەی تەلەفۆن: 041 685 0300

ئیمەیڵ: hselive@hse.ie

Part 1: How to access different types of health care and how the system works

How do I access the health service?

When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

You need the following information to apply for a medical card: name, address, date of birth, Personal Public Service Number (PPSN), social welfare payment information and GP (doctor) acceptance and signature.

Three months before a medical card expires (can't be used any more), there will be a review to see if a person still qualifies for the medical card. But, the HSE can review if a person qualifies for a medical card at any time.

If you are over 70 you will also need to apply for a medical card.

The card looks like this:

Will I have to pay for health services?

Most health services are **free with a medical card.**

How long will I have a medical card for?

The card usually lasts for about **two years.** Protection applicants get the card for a year. The HSE will write to remind you to renew your card. Please ensure that you complete and return these forms to renew your card.

If you are over 70, you will need to apply for a medical card just once.

When you apply for a new card or a replacement card, you must make sure that you provide all the information asked for on the application form. You must tell the medical professionals and medical services if information like your address, contact details or your medical or financial circumstances have changed.

بەشی 1: چۆن چاودێری تەندرووستی جۆراوجۆر بەدەستبخەیت و سیستەمەکە چۆن کار دەکات

چۆن خزمەتگوزاری تەندرووستی بەدەست بخەم؟

کاتێک دەگەیتە ئێرلەندا، فێردەبیت چۆن داواکاری بۆ بەدەستهێنانی کارتی تەندرووستی پێشکەش بکەیت. ئەم کارتە مافی ئەوەت دەداتێ کە هەندێک خزمەتگوزاری تەندرووستی بەدەستبخەیت. **دەتوانی لەرێگەی ئۆنلاینەوە بەدەستیبخەیت www.medicalcard.ie**

پێویستت بەم زانیاریانەی لای خوارەوە دەبێت تاوەکو داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ بەدەستخستنی کارتی تەندرووستی: ناو، ناونیشان، رێکەوتی لەدایک بوون، ژمارەی خزمەتگوزاری کەسی (PPSN)، پارەدانی سودی کۆمەلایەتی و رەزامەندی پزیشکی گشتی و واژۆ.

سێ مانگ بەر لەوەی کارتی تەندرووستی ئێکسپایەر بێت (ناتوانرێت زایاتر بەکاربهێندرێت)، پێداچوونەوە دەکرێت تاوەکو بزانرێت ئاخۆ کەسەکە هێشتا شیاوی ئەوەی کارتی تەندرووستی بەدەستبخات. بەڵام، HSE دەتوانێت پێداچوونەوە بکات هەرکاتێک ئەگەر کەسەکە شیاوی بەدەستهێنانی کارتی تەندرووستی بێت.

ئەگەر تەمەنت لە سەرووی 70 ساڵە و پێویستە داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ بەدەستخستنی کارتی تەندرووستی.

کارتەکە لەمە دەکات:

ئایا پێویستە پارە بدەن بۆ خزمەتگوزاری تەندرووستی؟

زۆربەی خزمەتگوزاریە تەندرووستیەکان **بێبەرامبەرە ئەگەر کارتی تەندرووستیت هەبێت.**

بۆ ماوەی چەند کارتی تەندرووستیم دەبێت؟

کارتەکە عادەتەن ماوەی دوو ساڵ دەخایەنێت. داواکاری پاراستن کارتەکە بۆ ماوەی سالێک دەدرێتێ. HSE بە نوسراو ئاگادارت دەکاتەوە تاوەکو کارتەکەت نوێبکەیتەوە. تکایە دلنیابەوە لەوەی ئەم فۆرمانە تەواو بکەیت و بیگەرێنیتەوە بەمەبەستی نوێکردنەوەی کارتەکەت.

ئەگەر تەمەنت لە سەرووی 70 ساڵەوەی، پێویستە تەنها جارێک داواکاری پێشکەش بکەیت بۆ بەدەستخستنی کارتی تەندرووستی.

کاتێک داواکاری پێشکەش دەکەیت بۆ بەدەستهێنانی کارتێکی نوێ یان گۆرینی کارتەکەت، پێویستە دلنیابیتەوە سەرجەم ئەو زانیاریانەی بخەیتەروو کەلەسەر فۆرمەکە پرسیاری لەبارەوە کراوە. پیویستە بە پیشەوەرانی تەندرووست خزمەتگوزاری تەندرووستی بلێیت ئەگەر زانیاریەکانی وەکو ناونیشان و وردەکاری پەیوەندی یان پزیشکی یاخود دۆخی ئابوریت گۆرا.

When checking if you qualify for a card, the HSE will ask you for your consent to contact other departments.

Being able to continue to keep a medical card depends on your personal, social, medical and financial circumstances. This might mean that you cannot keep your card if you find work or your financial position improves.

What do I do if I am not well?

This will depend on how unwell you are.

کاتێک دەتەوێ بزانی ئاخۆ شیاوی بەدەستخستنی کارتی، HSE داوای ڕەزامەندیت لێدەکات تاوەکو پەیوەندی بە بەشەکانی ترەوە بکات.

توانای بەردەوام بوون لە هێشتنەوەی کارتی تەندرووستی پەیوەستە بە دۆخی کەسی و کۆمەڵایەتی و پزیشکی و ئابوریتەوە. ئەمەش بەو واتایەی کە لەوانەیە نەتوانی کارتەکەت بهێلێیتەوە ئەگەر هاتوو دۆخی ئابوری و کارەکەت پێشکەوتنی بەخۆیەوە بینی.

چی بکەم ئەگەر نەخۆش بووم؟

ئەمەش پەیوەستە بەوەی کە چەندە نەخۆشی.

A little unwell (examples: cold or flu)	Mind yourself: Ask local pharmacists (chemists) for advice or follow previous advice given by medical professionals, for example take paracetamol. (See page 6)
کەمێک نەخۆش (بۆ نمونە: سەرما یان هەڵامەت)	ئاگاداربە: داوای ئامۆژگاری لە دەرمانسازێکی (کیمیاگەر) نزیکت بکە یان ئامۆژگاری پێشوتر جێبەجێبکە کە لەلایەن پسپۆری پزیشکیەوە بۆت دانراوە، بۆ نمونە پاراسیتامۆڵ وەربگرە. (تەماشای لاپەرەی 6) بکە
Unwell and need medical advice or care	Ring your local GP (doctor) or out-of-hours doctor's service and make an appointment to see them. (See page 7)
نەخۆشی و پێویستت بە ئامۆژگاری پزیشکی یان چاودێری هەیە	تەلەفۆن بۆ پزیشکی نزیکت بکە یان بۆ ئەو پزیشکەی کە لەدووای کاتژمێری کارکردن کاردەکات و وادەیەک دابنێ تاوەکو بیبینی. (تەماشای لاپەرەی 7) بکە

Seriously unwell or have an unexpected or serious illness	Ring your local GP (doctor) or out of hours doctor's service and make an appointment. You may then need to go to the emergency department or local injury unit. If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need very urgent treatment, they will give you a referral letter for the Local Injury Unit (LIU) or hospital's emergency department (often called 'ED' or A and E). (See pages 7 and 12).
بەخراپی نەخۆشکەوتووی یان نەخۆشیەکی پێشبینی نەکراو یان نەخۆشیەکی جدیت هەیە	تەلەفۆن بۆ پزیشکی نزیکت بکە یان بۆ ئەو پزیشکەی کە لەدووای کاتژمێری کارکردن کاردەکات و وادەیەکی لەگەڵدا دابنێ. دوواتر لەوانەیە پێویست بکات بچیت بۆ بەشی فریاکەوتن یان یەکەی برینداری نێوخۆیی. ئەگەر نەخۆشیەک یان برینێکت هەبوو کە پزیشکی گشتی نەیتوانی بیدۆزێتەوە یان چارەسەری بکات، دەتنێرن بۆ نەخۆشخانە. ئەگەر پێیان وابوو کە پێویستت بە چارەسەری بەپەلە هەیە، نامەیەکت دەدەنێ تاوەکو بتنێرن بۆ یەکەی برینداری نێوخۆیی (LIU) یان بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانە (زیاتر پێی دەوترێت "ED" یان A و B) (تەماشای لاپەرە 7) بکە.

If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby.	Once you suspect or have confirmed that you are pregnant you should contact your GP (doctor) who will refer you to the local Maternity unit / hospital. Maternity services are available to you for all of your regular check-ups as well as any concerns or pregnancy related emergencies you may have. Maternity care in Ireland is available free of charge to women living in Ireland.
ئەگەر هەستت بەوە کرد کە دووگیانی، سکت هەیە یاخود تازە منداڵت بووە.	کاتێک کە هەستت کرد کە دووگیانی یاخود کە زانیت سکت هەیە، یەکسەر پەیوەندی بکە بە پزیشکی خێزانی یەوە (GP) بۆ ئەوەی بتنێریێ بۆ نەخۆشخانە بەشی منداڵبوون. خزمەتگوزارییەکانی منداڵبوون بۆ تۆ بەردەستە بۆ هەموو جۆرە پشکنینێک کە پێویست بکات یاخود هەر نیگەرانییەک کە هەتبێت سەبارەت بە پرۆسەی دوو گیانییەکەت. بەشی خزمەتگوزاری منداڵبوون لە ئێرلەندا بێبەرامبەر (خۆڕایی)ە بۆ هەموو ئافرەتێک لە ئێرلەندا.

The following pages give you more detail on each of the above options.

ئەم لاپەرانەی لای خوارەوە وردەکاری زیاترت دەداتێ لەسەر هەر یەکێک لەو بژاردانەی لای سەرەوە.

A little unwell

You should take care of yourself or whoever you are looking after. Go to the pharmacist (chemist) and or look up further information on reliable websites (see 'Get more information' below on page 14).

Take care of yourself and your loved ones

You can take care of yourself and and others you may be looking after by:

- eating a healthy diet
- drinking plenty of water
- taking regular exercise
- wearing footwear and clothing suited to Irish weather

Ask your local pharmacist (chemist) for advice

You can get free advice from your local pharmacist (chemist). You can also get medicine if you need it. (See pages 10-11.) A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold.

Get more information

We have a very good website www.undertheweather.ie Type in this address on the internet and you can get useful tips for looking after your health and treating common illnesses.

Medical staff will give you expert help if you need it.

کەمێک نەخۆش

پێویستە ئاگاداری خۆت و هەر کەسێک بیت کە بەخێوی دەکەیت. بچۆ بۆ لای دەرمانساز (کیمیاگەر) و یان بەدووای زانیاری متمانەپێکراو بگەڕێ لەسەر ماڵپەڕەکان (تەماشای "زانیاری زیاتر وەربگرە" لە خوار لەژێر لاپەڕەی 14 بکە).

ئاگاداری خۆت و خۆشەویستەکانت بە

دەکرێت ئاگاداری خۆت و ئەو کەسانە بیت کە بەخێویان دەکەیت لەرێگەی:

- خواردنی تەندرووست
- خواردنی ئاوی زۆر
- ئەنجامدانی ڕاهێنانی بەردەوام
- لەبەرکردنی گۆرەوی یان جلوبەرگێک کە لەگەڵ کەشوهەوای ئێرلەندا دەگونجێ

داوای ئامۆژگاری لە دەرمانسازەکەت (کیمیاگەر) بکە

دەتوانی ئامۆژگاری بێبەرامبەر لەرێگەی دەرمانسازی خۆجێیەوە بەدەستبێخیت. هەروەها ئەگەر پێویستت پێبوو دەتوانی دەرمان بەدەستبێخیت. (تەماشای لاپەرە 10-11 بکە) دەرمانخانە دووکانێکە کە تێیدا دەرمانی پزیشکی تێدا ئامادە دەکرێت و دەفرۆشرێت.

زانیاری زیاتر وەربگرە

ماڵپەڕێکی زۆر باشمان هەیە www.undertheweather.ie ڕێنمایی بۆ چاودێریکردنی تەندرووستیت و چارسەرکردنی نەخۆشیە باوەکان.

ئەگەر پێویستت بوو، کارمەندانی پزیشکی یارمەتی پربایەخت پێدەدەن.

Unwell and need medical advice

If you feel that you need medical advice, you will need to go to see a GP (doctor). These are qualified **doctors** who work in the community.

If you can, make an appointment to see them.

Normally, you need to make an **appointment** to see a GP. If you have a medical card, your visit to the GP will be **free.** Otherwise, you might have to pay about €50-€60 a visit. You can ask about the doctor's fee when you are making your appointment.

GPs deal with general health and medical problems. They can:

- **carry** out tests and diagnose what is wrong with you
- **treat** illnesses and minor injuries and advise you on how to recover
- **give** you a prescription – a document which allows chemists to provide medicines that are only available when a doctor says you need them
- **advise** you on mental health supports available if you've been feeling sad or worried about things

What happens if the GP cannot fully diagnose or treat me?

If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need urgent treatment, they will give you a referral letter for the hospitals Local Injury Unit (LIU) or emergency department (often called 'ED' or A and E).

If your case is not urgent but you need expert treatment, your GP will give you a **letter or send a letter to the hospital** to get an appointment with a medical specialist – usually a specialist hospital doctor who can provide the right advice and treatment, but there may be a wait time for this appointment. This visit will be free if you have a medical card.

In Ireland, health care professionals like doctors try to see patients most in need of medical attention first. Health care professionals decide who needs treatment the most. This means that you may have to wait to be seen. If you do not speak English, ask if you can get an interpreter.

نەخۆشی و پێویستت بە ئامۆژگاری پزیشکی هەیە

ئەگەر هەستت کرد پیویستت بە ئامۆژگاری پزیشکی هەیە، ئەوا پێویستە بچیت پزیشکی گشتی ببینیت. ئەمانە پزیشکی بەتوانان کە لە کۆمەڵگە کاردەکەن.

ئەگەر دەتوانی وادەیەک دابنێ تاوەکو بیانبینی.

بەگشتی، پیویستە **وادەیەک** رێکبخەیت تاوەکو پزیشکی گشتی ببینیت. ئەگەر کارتی پزیشکیت هەیە، سەردانیەکەت بۆلای پزیشکی گشتی **بێبەرامبەر** دەبیت. ئەگینا، لەوانەیە بری €50-€60 بدەیت بۆ هەر سەردانێک. دەتوانی پرسیاری پارەی بینینەکە بکەیت کاتێک وادەکە رێکدەخەیت.

پزیشکەکان لەگەڵ تەندرووستی گشتی و کێشە پزیشکیەکان مامەڵە دەکەن. دەتوانن:

- **ئەنجامدانی** پشکنین و دۆزینەوەی نەخۆشیەکەت
- **چارەسەرکردنی** نەخۆشی و برینی کەم و ئامۆژگاریکردنت لەسەر چۆنیەتی چاکبوونەوەت
- **پێدانی چارەسەر -** بەڵگەنامەیەک کە رێگە بە کیمیاساز دەدات تاوەکو دەرمانت بۆ دابنێت کە تەنها ئەوکاتە بەردەستە کە پزیشک بلێت پێویستت پێیەتی
- **ئامۆژگاریکردنت** لەبارەی هاوکاری تەندرووستی دەروونی بەردەست ئەگەر هەستت بە غەمگینی کرد یان نیگەران بووی لەسەر شتەکان

چی روودەدات ئەگەر پزیشکی گشتی نەیتوانی بەتەواوەتی نەخۆشیەکە بدۆزێتەوە یان چارەسەرم بکات؟

ئەم ناونیشانە لە ئینتەرنێت بنوسە و دەتوانی سودمەند بیت ئەگەر نەخۆشی یان برینت هەیە کە پزیشکی گشتی نەتوانێت بەتەواوەتی بیدۆزێتەوە یان چارەسەری بکات، رەوانەی نەخۆشخانەت دەکەن. ئەگەر پێیان وابوو کە پێویستت بە چارەسەر بەپەلە هەیە، نامەی رەوانەکردنت پێدەدەن بۆ نەخۆشخانە و یەکەی برینداری نێوخۆیی یان بەشی فریاکەوتن.

ئەگەر کەیسەکەت بەپەلە نییە بەڵام پێویستت بە چارەسەری شارەزا هەیە، پزیشکەکەت نامەیەکت پێدەدات **یان نامەیەک بۆ نەخۆشخانە دەنێرێت** تاوەکو وادەیەکت لەگەڵ پسپۆری پزیشکی بەدەستبخەیت - عادەتەن پزیشکی نەخۆشخانەی تایبەت کە بتوانن ئامۆژگاری و چارەسەری درووست دابین دەکەن، بەڵام دەبێت چاوەرێ بکەیت تاوەکو پزیشک ببینیت. ئەم سەردانیکردنەش بەخۆرایی دەبێت ئەگەر کارتی تەندرووستیت هەبێت.

لە ئێرلەندا، پسپۆرانی چاودێری تەندرووستی وەکو پزیشکەکان هەوڵدەدەن زیاتر ئەو نەخۆشانە ببینن کە زۆرترن پێویستیان بە چاودێری پزیشکی هەیە. پسپۆرانی چاودێری تەندرووستی بریاردەدەن کێ زیاتر پێویستیان بە چارەسەری هەیە. ئەمەش بەو واتایەی کە پێویستە چاوەرێ بکەیت تاوەکو ببینرێیت. ئەگەر ئینگلیزی نازانی، داوا بکە ئاخۆ دەتوانی وەرگێر بەدەستبخەیت.

What if I am pregnant?

If you suspect you are pregnant or are pregnant, you can contact your local Maternity unit/ hospital for advice or attend in person depending on the situation.

Your GP (doctor) will refer you to the local Maternity unit/ hospital who will offer you regular appointments with Midwives and Obstetricians. The Maternity unit/hospital will be able to arrange for interpreter services to be available to you for your appointments. You will Maternity services are available free of charge to women who are living in Ireland.

If you have any urgent concerns regarding your pregnancy you should attend local Maternity service without delay. This may include:

- Bleeding for your vagina
- You are leaking fluid from your vagina
- Have observed a change or reduction in your baby movements.
- Are experiencing headaches / blurred vision/heartburn
- Are known to have a high risk pregnancy
- Signs of labour.

What do I need to tell my GP (doctor)?

Before your GP can treat you, they will need to ask you questions about your general health and medical history.

The doctor will ask you questions about:

- other illnesses and injuries you had
- how they were treated
- any allergies you may have
- what medications you take

Please answer all the questions the GP asks you. This will help them to make the correct diagnosis and decide on the right treatment.

You should bring your medical card with you to the GP and, if you think it will help the doctor, any further medical information or records.

Do I need an appointment to see the GP?

In most situations, yes, as most GPs use an appointment system. Appointments are usually made for one family member only. If you need the GP to see two or more people, then you need to arrange more than one appointment.

Some clinics/doctors offer walk-in clinics.

It is very important to go to the appointment.

چی دەبێت ئەگەر من دووگیان بم

ئەگەر چ هەستت کرد کەوا دوو گیانی یاخود ئەگەر سکت هەیە، دەتوانی پەیوەندی بکەیت بە بەشی خزمەتگوزاری منالبوون یاخود بۆ خۆت بچیت بەپێی ئەو بار و دۆخەی کە هەتە.

دکتۆری خێزانی (GP) دەتنێرێت بۆ بەشی خزمەتگوزاری منالْ بوون لە نەخۆشخانە وە ئەوانێش مەوعیدی پشکنینی بەردەوامت بۆ دادەنێن لە ڕێگایی مامان و کەسانی شارەزا لە بواری منالْ بوون. لە بەشی خزمەتگوزاری منالْ بوون لە نەخۆشخانە وەرگێڕ (موتەرجوم) ت بۆ وەردەگرن بۆ کاتی مەوعیدەکانت لە نەخۆشخانە. ئەم خزمەتگوزارییە بەبێ بەرامبەرە (خۆڕایی) بۆ هەموو ئافرەتێک لە ئێرلەندا.

ئەگەر هەر تیگەرانییەکی پێویست یاخود بەپەلەت هەبوو، بەبێ دواکەوتن دەبێت یەکسەر پەیوەندی بکەیت بە بەشی خزمەتگوزاری مبالْ بوونەوە لە نەخۆشخانە. بۆ نمونە هەریەک لەم حالْەتانەی خوارەوە

- خوێن بەربوون لە کۆئەندامی زاوزێ وە (ڤەجاینا)
- هاتنە دەرەوەی هەر جۆرە شلەمەنییەک لە کۆئەندامی زاوزێ وە
- هەستت بە کەمی جموجۆڵی کۆرپەلەکەت کرد لە ناو سکت دا
- هەستت بە دڵکزێ، تەڵخ بوونی هەستت بینین یاخود سەرئێشەئ زۆر کرد
- هەستت بە هەر مەترسییەک کرد لەسەر حاڵەتی دووگیانی یەکەت کرد
- هەستت بەوە کرد کە منالْ بوونەکەت نزیک بووەتەوە

پێویستە چی بە پزیشکەکەم بڵێم؟

بەر لەوەی پزیشکەکەت چارەسەرت بکات، پێویست دەکات بە گشتی پرسیار لەبارەی تەندرووستی گشتی و پێشینەی تەندرووستیت بکەن.

پزیشکەکە پرسیاری لێدەکات دەربارەی:

- ئەو نەخۆشی و برینانەی تر کە هەتە
- چۆن چارەسەرکراون
- هەر هەستیاریەک کە هەتبێت
- چ جۆرە دەرمانێک وەردەگریت

تکایە وەڵامی سەرجەم ئەو پرسیارانە بکە کە پزیشکەکە لێتدەکات. ئەمە یارمەتیت دەدات تاوەکو بە باشی دەستنیشانی نەخۆشیەکە بکات و بریار لەسەر چارەسەری درووستەوە بدات.

پێویستە کارتی تەندرووستیت لەگەڵ خۆت بهێنیت بۆ لای پزیشک، ئەگەر پێت وابوو کە یارمەتی پزیشکەکە دەدات، لەگەڵ هەر زانیاریەک یان تۆمارێکی پزیشکی.

ئایا پێویستم بە ڕێکخستنی وادەی چاوپێکەوتن هەیە تاوەکو پزیشکی گشتی ببینم؟

لەزۆربەی دۆخەکاندا بەلێ، بەبەکاردەهێنن. عادەتەن چاوپێکەوتن بۆ یەک ئەندامی خێزان ڕێکدەخرێت. ئەگەر پێویستت بەوە بوو کە پزیشکەکە یەک یان زیاتر ببینێت.

هەندێک لە نۆرینگەکان/پزیشکەکان خزمەتگوزاری تێپەربوون بە نۆرینگە پێسکەش دەکەن.

زۆر گرنگە سەردانی پزیشکەکەت بکەی لە وادەی دەستنیشانکراو.

What happens if I can’t go to the appointment?

If you are offered a medical appointment and do not turn up, **you may not be offered another appointment.** You must be on time for appointments.

If you cannot go to your appointment, please tell the clinic/doctor so that your appointment can be given to another person. You can telephone the clinic/doctor to say that you can’t attend. If you still need to see a doctor, you can make another appointment.

When illness or injury needs to be investigated, a GP may do medical tests. Depending on the results, they might send you to a specialist doctor in a hospital. Treatment by a specialist is based on medical need.

Important

There is a **waiting list** to see most medical specialists and this may mean that you will have to wait for a long time before they see you.

When are GP surgeries open?

GP services are usually open from 9am to 6pm.

Outside of these times, GP services are available for emergency consultations in **most** towns after 6pm. These services are called “out of hours”. You may wish to check with your local service where and when you can access their surgery and arrangements for out of hours. You can use this out of hours service if you need to see a doctor urgently in the evening or at weekends.

The out of hours service is for urgent medical care only. Your GP will have their out of hours information on the answer machine if you ring them outside normal clinic hours. This service is usually between 6pm and 8am Monday to Friday and 24 hours on Saturdays, Sundays and Bank Holidays.

The out of hours service does not provide routine clinic appointments and, if your medical issue is not urgent, you should make an appointment with your GP during normal clinic hours.

What happens when I ring a GP out of hours service?

When you ring the out of hours service in your area, a receptionist will take your personal details.

Your call will be referred to a nurse who will ring you back.

The nurse will decide if you need over the phone nursing advice, an appointment with a GP, a house call, a referral to a hospital emergency department, or an ambulance.

Clinical decisions or treatments made by the out of hours service are noted in your record and the information is sent to your GP to make sure your treatment is followed up if needed.

چی روودەدات ئەگەر نەتوانم بچم بۆ لای پزیشکەکەم لەو وادەیەی ڕێکخراوە؟

کاتێک لە دەرەوەی کاتژمێری خزمەتگوزاری تەلەفۆن دەکەیت ئەگەر چاوپێکەوتنی پزیشکیت پێشکەشکرا و نەچووی، لەوانەیە چاوپێکەوتنێکی ترت پێشکەش نەکرێت. پێویستە لەکاتی خۆیدا بچیت بۆ چاوپێکەوتنەکە.

ئەگەر نەتوانی بچیت بۆ چاوپێکەوتنەکەت، تکایە بە نۆرینگەکە/پزیشکەکە بلێ کە چاوپێکەوتنەکەت دەکرێت بدرێت بە کەسێکی تر. دەتوانت تەلەفۆن بۆ نۆرینگە/پزیشک بکەیت بۆ بلێ کە ناتوانی ئامادەبی. ئەگەر هێشتا پێویستت بەوە بوو پزیشک ببینیت، دەتوانی چاوپێکەوتنێکی تر ڕێکبخەیت.

کاتێک نەخۆشی یان برین پێویستە لێکۆڵینەوەی لێبکرێت، دەکرێت پزیشکی گشتی پشکنین ئەنجام بدات. بەپێی ئەنجامەکە، لەوانەیە بتنێرن بۆ لای پزیشکێکی پسپۆر لە نەخۆشخانە. چارەسەرکردن لەلایەن پسۆرێکەوە بەپێی پێداویستی پزیشکیەوەیە.

گرنگ

لیستی چاوەڕوانی هەیە بۆ بینینی زۆربەی پسپۆرە پزیشکیەکان و ئەمەش بەو واتایە دێت کە پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر چاوەڕێ بکەیت بەر لەوەی بتبینێت.

چ کاتێک نەشتەرگەری پزیشکی گشتی کراوەیە؟

عادەتەن خزمەتگوزاری پزیشکی گشتی کراوەیە لە کاتژمێر 9 بەیانی تاوەکو 6 ئێوارە.

لەدەرەوەی ئەو کاتانە، خزمەتگوزاری پزیشکی گشتی بەردەستە بۆ راوژی فریاگوزاری لە زۆربەی شارۆچکەکان لە دووای کاتژمێر 6 ئێوارە. ئەم خزمەتگوزاریانە پێیان دەوترێت ”لەدەرەوەی کاتژمێری کارکردن“. دەتوانی لەگەڵ خزمەتگوزاری خۆجێی دلنیابیتەوە کە لە کوێ و کەی دەتوانی نەشتەرگەریان بەدەستبخەیت و ڕێکخی بخەیت لە دەرەوەی کاتژمێری کارکردن. دەتوانی ئەم خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردنە بەکاربهێنیت ئەگەر بتەوێت بەخێرایی پزیشک ببینیت لە شەو یان لە کۆتایی هەفتەدا.

خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردن تەنها بۆ چاودێری پزیشکی بەپەلەیە. پزیشکەکان زانیاری کارکردنی دەرەوەی کاتژمێری کارکردنیان لەلایە ئامێرێ وەلامدانەوە ئەگەر لە دەرەوەی کاتی ئاسایی تەلەفۆنیان بۆ بکەیت. ئەم خزمەتگوزارییە عادەتەن لە نێوان کاتژمێر 6 ئێوارە و 8 بەیانی بەردەستە لە ڕۆژانی دووشەم تاوەکو هەینی و 24 لە ڕۆژانی شەمە، یەکشەم و پشووی بانکەکان.

خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردن وادەی ڕۆتینی نۆرینگەی نییە و ئەگەر دۆخی تەندرووستیت بەپەلە نەبێت، ئەوا دەبێت وادەیەک لەگەڵ پزیشکەکەت لەکاتی ئاسایی نۆرینگە ڕێکبخەیت.

چی دەبێت ئەگەر لەدەرەوەی کاتژمێری خزمەتگوزاری تەلەفۆن بکەم

لە شوێنی نیشتەجێبوونت، کارمەندی پرسگە زانیاری کەسیت لێوەردەگرێت. تەلەفۆنەکەت دەگوازرێتەوە بۆ ئەو پەرستارەی کە تەلەفۆنت بۆ دەکاتەوە.

پەرستارەکە بریاردەدات ئەگەر پێویستت بە ئامۆژگاری پەرستاری هەبێت لەرێگەی تەلەفۆنەوە، چاوپێکەوتنی پزیشکی، تەلەفۆنی ماڵەوە، یاخود ڕەوانەکردنت بۆ بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانە یان ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن

بریاری نۆرینگە یان ئەو چارەسەریەی کە لە خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردن وەریدەگریت وەکو تێبینی لە تۆمارەکەت دەنوسرێت و زانیاریەکان دەنێردرێن بۆ پزیشکەکەت تاوەکو دلنیابێتەوە لەوەی چارەسەریەکەت لەکاتی پیویستدا وەربگریت.

Is it okay if I ask questions?

Yes, when you go to see your GP or any other health care professional, **it is very important that you ask any questions about your medication or treatment before you leave.** They will be happy to answer your questions.

ئاساییە ئەگەر پرسیار بکەم؟

بەلێ، کاتێک دەچیت پزیشکەکەت ببینی یان هەر پسپۆرێکی چاودێری تەندرووستی، **زۆر گرنگە هەر پرسیارێک بکەیت دەربارەی دەرمان یان چارەسەریت بەر لەوەی جێیبێلێیت.** دلخۆش دەبن وەڵامی پرسیارەکانت بدەنەوە.

Three useful questions you should ask:

سێ پرسیاری بەسود کە دەبێت بپرسیت:

What is my main problem?	**کێشەی سەرەکیم چییە؟**
What do I need to do?	**پێویستە چی بکەم؟**
Why is it important for me to do this?	**بۆچی گرنگە بۆم ئەمە بکەم؟**
(Taken from Ask Me 3®)	(لە Ask Me 3® وەرگیراوە)

If your GP (doctor) prescribes you medicine, take the prescription (short document) to a pharmacy - also called chemist - to get your medicine.

بۆ بەدەستخستنی دەرمان
کیمیاساز - بۆ بەدەستخستنی دەرمان.

Where do I get medicines?

You get medicines at your local **pharmacy** (chemist). A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold. A lot of medicines need a prescription from a GP (doctor). Pharmacists can provide information on other 'over the counter' medicines that don't need to be prescribed. Pharmacies are usually marked outside by the sign showing a green cross.

لە کوێ دەرمانم دەستبکەوێت؟

دەتوانی لە دەرمانخانەی نزیک دەرمانەکانت بەدەستبخەیت. دەرمانخانە ئەو شوێنەیە کە دەرمانی پزیشکی تێدا ئامادە دەکرێت و دەفرۆشرێت. زۆرێک لەدەرمانەکان پێویستیان بەوەیە لەلایەن پزیشکەوە بنوسرێت. دەرمانسازەکان دەتوانن زانیاری دابین بکەن لە ”کاونتەری“ ئەو دەرمانانەی کە پێویست ناکات ئامادە بکرێن. دەرمانخانەکان عادەتەن هێمای سەوز لە شێوەی خاچیان لەدەرەوە داناوە.

Ask

If you have a prescription, ask your pharmacist (chemist) the following questions:

- How much medicine do I need to take?
- How often do I need to take it?
- Should I take the medicine with food or before I eat?
- What, if any, are the side effects of taking the medicine?
- Where should I keep the medicines (in a fridge or a cool dark place)?

پرسیار

ئەگەر دەرمانت هەبێت،ئەم پرسیارانە لە دەرمانساز؟ (کیمیاگەر) بکە:

- چەند دەرمانم پێویستە وەریبگرم؟
- پێویستە بۆ ماوەی چەند وەریبگرم؟
- ئایا پێویستە لەگەڵ خواردن یان بەر لە خواردن بیخۆم؟
- چی دەبێت ئەگەر دەرمانەکە کاریگەری خراپی هەبوو؟
- لە کوێ دەرمانەکان هەڵبگرم (لە بەفرگر یان لە شوێنی تاریک و سارد)؟

Tell:

Make sure you tell the pharmacist (chemist) **if** you:

- are taking any other medicines or herbal supplements
- have allergies
- have any medical conditions, are pregnant or think that you might be pregnant

Basic medicines and supplies

At the pharmacy, you can buy basic medicines and supplies like:

- paracetamol
- cough medicine, and bandages without a doctor's prescription
- you may find it useful to keep a small supply of over the counter medications to treat minor illnesses like paracetamol

Antibiotics

There are strict rules about prescribing antibiotic medication, and these can **only** be prescribed by a medical doctor or GP. Your pharmacist (chemist) will not let you have antibiotics unless you have a prescription.

Never share or exchange medicines

Never share or exchange prescription medicines with others. Prescription medicines are **only** to be used by the patient they have been prescribed for.

Do I have to pay for medicines that are prescribed?

With a medical card you do not pay the full price for medicines that have been prescribed for you. If you moved from an Accommodation Centre to your home and have a medical card, you have to pay the Government fee per medicine. **You must bring your medical card with you to the pharmacy, along with the money to pay the fee for each of the items prescribed.**

If you live in an Accommodation Centre, you may not have to pay these charges. However, if you lived in an Accommodation Centre and move to your home, you must pay the charges.

بڵێ:

دلنیابەوە لەوەی بە دەرمانساز (کیمیاگەر) بلێیت ئەگەر:

- هەر جۆرێکی تری دەرمان یاخود دەرمانی بەکابهێنیت
- هەستیاریت هەبوو
- هەر دۆخێکی تەندرووستیت هەبوو، دووگیان بووی یان پێت وابوو کە دووگیانی

دەرمان و چارەسەری بنەرەتی

لیستی دەرمان (بەڵگەنامەیەکی کورت) بۆ دەرمانخانە - هەروەها پێی دەوترێت لە دەرمانخانە، دەتوانی دەرمان و چارەسەری ئاسایی بکریت وەکو:

- پاراسیتامۆڵ
- دەرمانی کۆخە، و برینپێچ بەبێ نوسراوی پزیشکی
- لەوانەیە گرنگ بێت بەلاتەوە کەمێکی لێهەلبگری لە کاونتەری دەرمانەکان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی بچوک وەکو پاراسیتامۆڵ

دژە بەکتریا

یاسای توند هەیە بۆ پێدانی دەرمانی دژە بەکتریا، و ئەمەش تەنها دەکرێت لەلایەن پزیشکەوە بنوسرێت. دەرمانسازەکەت رێگەت نادات دژە بەکتریا وەربگریت جگە لەوەی پزیشک بۆی دانابی.

هیچ کات ئاڵوگۆر یان دەرمان بەش مەکە

هیچ کات ئاڵوگۆری دەرمان لەگەڵ کەسانی تردا مەکە یان بەش مەکە. دەرمانی نوسراو تەنها بەکاردەهێندرێت ئەگەر لەلایەن پزیشکەوە دانرابێت.

ئایا پێویستە پارەی ئەو دەرمانانە بدەم کە پزیشک بۆم دەنوسێت؟

بە کارتی تەندرووستی پیویست ناکات تەواوی پارەی ئەو دەرمانە بدەیت کە بۆت دادەنرێت. ئەگەر لە ناوەندی نیشتەجێبوونەوە گواسترایتەوە بۆ ماڵەکەت و کارتی تەندرووستیت هەبوو، ئەوا پێویستە کرێی حکومەت بدەیت بۆ هەر دەرمانێک وەریدەگریت. **پێویستە کارتی تەندرووستی لەگەڵ خۆت ببەیت بۆ دەرمانخانە، لەگەڵ ئەو پارەیەی کە دەبێت بیدەیت بۆ هەر دەرمانێک وەریدەگریت.**

ئەگەر لە ناوەندی نیشتەجێبوون دەژی، دەکرێت ئەو پارانە نەدەیت. بەڵام، ئەگەر لە ناوەندی نیشتەجێبوون ژیاویت و دەگوازیتەوە بۆ ماڵەوە، پێویستە پارەکە بدەیت.

Seriously unwell or get an unexpected serious illness

Only go to the emergency department in a hospital if you are:

- seriously unwell
- unexpectedly seriously unwell
- have a serious injury and are unable to get to a GP in time

The emergency department will only treat you if you have one of these situations. You must go to your GP (doctor) for all other treatments.

If you have an emergency and are in immediate danger, read Part 3 on page 18.

If you are not in immediate danger, go to your doctor

If you are not in immediate danger, do not go to the emergency department unless your GP tells you to and gives you a letter for the hospital staff.

If you go to the emergency department for a non-emergency, expect a very long wait. Staff in the emergency department will work first with patients who need emergency treatment.

Most medical issues can be dealt with by your GP or the GP out of hours service (after 6pm service).

بە خراپی نەخۆشکەوتن یان بەشێوەیەکی چاوەروان نەکراو بە جدی نەخۆشکەوتن

تەنها برۆ بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانە ئەگەر هاتوو:

- بە خراپی نەخۆش کەوتی
- بە خراپی و بەشیوەیەکی چاوەروانەکراو نەخۆش کەوتی
- برینێکی قوڵت هەبوو و نەتوانی لەکاتی خۆیدا بچیت بۆلای پزیشک

بەشی فریاکەوتن تەنها لەو کاتەدا چارەسەرت دەکات ئەگەر یەکێک لەو دۆخانەت هەبێت. پێویستە بچیت بۆ لای پزیشک بۆ سەرجەم چارەسەریەکانی تر.

ئەگەر دۆخێکی لەناکاوت هەبوو، بەشی 3 بخوێنەوە لە لاپەرەی 18.

ئەگەر لە مەترسی لەناکاو نەبووی، برۆ بۆ لای پزیشک

ئەگەر لە مەترسی لەناکاو نەبووی، مەچۆ بۆلای بەشی فریاکەوتن جگە لەوەی پزیشکەکەت پێت بلێت یان نامەت بۆ بکات بۆ لای کارمەندی نەخۆشخانە.

ئەگەر بچیت بۆ بەشی فریاکەوتن بۆ دۆخێک لەناکاو نەبێت، پێشبینی چاوەروانیەکی زۆر بکە. کارمەندانی بەشی فریاکەوتن سەرەتا لەگەڵ ئەو نەخۆشانە کاردەکەن کە پێویستیان بە چارەسەری هەیە.

زۆربەی کێشە تەندرووستیەکان دەکرێت لەلایەن پزیشکەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت لە خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردن (خزمەتگوزاری دووای کاتژمێر 6).

Part 2:

This part of this guide gives you information about specialist services (dental treatments, eye tests, hearing aids, vaccinations). It also tells you about staff you may meet in the health system.

How do I get dental care?

If **your teeth** need attention, you can use the adult dental scheme run by the HSE (provided by the HSE for free if you have a medical card). It covers a limited range of treatments. To check what is available, you will need to visit a dentist's surgery in your area.

The website www.hse.ie/eng/services/maps will help you find a nearby dentist.

You may have to pay for some dental treatment. However, many dentists offer payment plans to help you spread the payments out.

Children's services

All children up to 16 years of age can access emergency dental clinics in the HSE Dental Service.

For advice on how to access emergency treatment, please contact your local clinic.

Some clinics have a walk in service and for others you need to make an appointment to examine their teeth.

Children in primary schools will usually be offered an appointment in 2nd, 4th and 6th class. Any necessary treatment will be provided. They will also be referred to specialist teeth services (orthodontic services) if needed and they qualify for these services.

How do I know if my dentist provides services for medical card holders?

A list of dentists who treat the holders of medical cards is available from your local health centre, Citizens Information centre or library. It is likely that the dentist you go to will be on the list.

بەشی 2: خزمەتگوزاری تایبەت

ئەم بەشەی ئەم ڕێبەرە زانیاریت دەداتێ دەربارەی خزمەتگوزاری تایبەت (چارەسەری ددان، پشکنینی چاو، هاوکاری بیستن، ڤاکسین). هەروەها دەربارەی ئەو کارمەندەی کە لەوانەیە بیبینی لە سیستەمەکە ئاگادارت دەکاتەوە.

چۆن دەتوانم چاودێری ددان بەدەستبخەم؟

ئەگەر ددانت پێویستی بە چاودێری هەبوو، دەتوانی پاکێجی ددانی هەرزەکار بەکاربهێنیت کە لەلایەن HSE بەڕێوەدەچێت (لەلایەن HSE بەخۆرایی دابین دەکرێت ئەگەر کارتی تەندرووستیت هەبێت). ئەمەش چارەسەری سنوردار دەگرێتەوە. بۆ ئەوەی بزانی کامیان بەردەستە، پێویستە سەردانی نۆرینگەری پزیشکی ددان بکەیت لە شوێنی نیشتەجێبوونت.

ماڵپەری www.hse.ie/eng/services/maps یارمەتیت دەدات پزیشکی ددانی نزیک بدۆزیتەوە.

دەکرێت پارەی هەندێک لە خزمەتگوزاریەکانی ددان بدەیت. بەڵام، زۆرێک لە پزیشکەکانی ددان پلانی جۆراوجۆری پارەدان پێشکەش دەکەن تاوەکو یارمەتیت بدەن تاوەکو پارەکە کەم بکەنەوە.

چاودێری منداڵان

سەرجەم ئەو مندالانەی کە تەمەنیان لە سەرووی 16 سالەوەیە دەتوانن دەستیان بە نۆرینگەری فریاگوزاری منال بگات لە خزمەتگوزاری ددانی HSE.

بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری چارەسەری لەناکاو، تکایە پەیوەندی بە نۆرینگەی خۆجێیتەوە بکە.

هەندێک نۆرینگە خزمەتگوزاری تێپەربوونیان هەیە و بۆ ئەوانی تریش پێویستە وادەی چاوپێکەوتن ڕێکبخەیت تاوەکو پشکنین بۆ ددانەکانت بکرێت.

منداڵانی قوتابخانەی سەرەتایی عادەتەن لە پۆلەکانی دووهەم و چوارەم و شەشەم وادەی چاوپێکەوتنیان بۆ دادەنرێت. هەر چارەسەرێکی تری پێویست دابین دەکرێت. هەروەها ڕەوانی خزمەتگوزاری تایبەتی ددان دەکرێت (خزمەتگوزاری ئۆرتۆدۆنتیک) ئەگەر پێویست بکات و شیاوی ئەو خزمەتگوزاریانەن.

چۆن بزانم ئاخۆ پزیشکی ددانەکەم خزمەتگوزاری بە هەڵگرانی کارتی تەندرووستی پێشکەش دەکات؟

لیستی ئەو پزیشکانەی ددان کە چارەسەری هەڵگرانی کارتی تەندرووستی دەکەن بەردەستە لە تەندرووستی خۆجێی هاوڵاتیان سەنتەری ناوەندی زانیاری یان پەرتوکخانە. دەشیت ئەو پزیشکەی ددان کە دەچیت بۆلای لە لیستەکەدا دەبێت.

How do I get treatment for eye problems?

If you are an adult with a medical card, you are entitled to a free eye test with an optician and a review appointment every 2 years.

If the optician decides you need glasses, you are entitled to a free new pair every 2 years if you have a medical card. If you are a medical card holder and are concerned about your eyesight, contact your local health centre to make an appointment with an optician.

If you are worried about your child's vision or their eyes, and they are:

- in pre-school - contact the public health nurse or GP
- in primary school - contact the school nurse or GP. School screening happens in junior infants and for all new entrants. They may send your child to a special eye doctor (an Opthalmologist).
- in secondary school - contact your GP

In an emergency, contact your GP / out of hours service / Emergency Department.

Hearing aids

Medical card holders are entitled to free hearing aid services from the HSE. If you want to get a hearing aid on your medical card, you must get your GP to sign a form saying you need one. You will need a full medical card, as you cannot claim a free hearing aid on a GP only card.

Aids and appliances

The HSE provides a wide range of medical and surgical aids and appliances, such as wheelchairs and walking aids. These are free of charge to medical card holders and people on the Long Term Illness Scheme. You need to be assessed by a relevant health professional.

Each Community Healthcare Organisation (CHO) uses the same way to give funding for medical and surgical appliances. Sometimes, you may be put on a waiting list for applies as this service is very popular.

چۆن دەتوانم چارەسەری وەربگرم بۆ کێشەی چاو؟

ئەگەر هەرزەکاریت و کارتی تەندرووستیت هەیە، ئەوا شیاوی پشکنینی چاوی بەخۆرایی لەلایەن بینایساز و 2 ساڵ جارێک سەیری چاوپێکەوتنەکەت بکە.

ئەگەر بینایساز بڕیاریدا پێویستت بە چاویلکەیە، ئەوا شیاوی بەدەستهێنانی چاویلکەیەکی نوێت هەیە 2 ساڵ جارێک ئەگەر کارتی تەندرووستیت هەبوو. ئەگەر هەڵگری کارتی تەندرووستی و نیگەرانیت هەیە سەبارەت بە چاوەکانت، پەیوەندی بە ناوەندی تەندرووستی خۆجێییتەوە بکە تاوەکو لەگەڵ بینایساز چاوپێکەوتن ڕێکبخەیت.

ئەگەر نیگەرانی ئاستی بینینی منداڵەکانتی یان چاوەکانیان، و:

- لە خوێندنی بەرایین - پەیوەندی بە پەرستاری تەندرووستی گشتی یان پزیشکی گشتی بکە
- لە قوتابخانەی سەراتایین - پەیوەندی بە پەرستاری قوتابخانە یان پزیشکی گشتی بکە پشکنینی قوتابخانە منداڵانی بچوک و سەرجەم قوتابیە نوێیەکان دەکرێت. لەوانەیە منداڵەکەت بنێرن بۆلای پزیشکێکی پسپۆری چاو (ئۆپثالمۆلۆجیست).
- لە قوتابخانەی ناوەندی - پەئوەندی بە پزیشکی گشتیەوە بکە

لەکاتی لەناکاو، پەیوەندی بە پزیشکی گشتی / خزمەتگوزاری دەرەوەی کاتژمێری کارکردن / بەشی فریاگوزاری بکە.

هاوکاری بیستن

هەڵگرانی کارتی تەندرووستی شیاوی بەدەستخستنی خزمەتگوزاری بیستنن بەخۆرایی لە HSE. ئەگەر دەتەوێ یارمەتی بیستن وەربگریت لەڕێگەی کارتە تەندرووستیەکەتەوە، پویستە پزیشکەکەت فۆرمێک واژۆ بکات و بلێت کە پێویستت پێیەتی. پێویستت بە کارتی تەندرووتی تەواو هەیە، چونکە ناتوانی داوای یارمەتی بێبەرامبەر بکەیت تەنها لەڕێگەی کارتی پزشیکی گشتیەوە.

هاوکاری و بەکارهێنان

HSE چەندین هاوکاری و ئامرازی پزیشکی پێشکەش دەکات وەکو عارەبانەی نەخۆش پاڵپشتی ڕێکردن. ئەمانە بێبەرامبرن بۆ هەڵگرانی کارتی تەندرووستی و ئەو کەسانەی کە لە پۆلێنی نەخۆشی درێژخایەندان. پێویستە لەلایەن پسپۆڕێکی گونجاوی پزیشکیەوە هەڵسەنگاندنت بۆ بکرێت.

هەر ڕێکخراوێکی چاودێری تەندرووستی کۆمەڵایەتی (CHO) هەمان ڕێگا بەکاردەهێنن تاوەکو پاڵپشتی دارایی ئامرازی پزیشکی پێشکەش بکەن. هەندێکجار، لەوانەیە بخرێیتە لیستی چاوەڕوانی بۆ ئامرازەکان لەبەر ئەوەی ئەم خزمەتگوزاریە خواستی زۆری لەسەرە.

How do I or my children get vaccines we need?

Vaccinations can help to protect you and your family against certain diseases. You can discuss any questions or concerns with your GP or public health nurse. Vaccines need to be given when your child is at the right age so as to protect them.

It is important your children get their vaccines on time to protect them and other children who are too young to be fully vaccinated.

Your child needs to get vaccines at the right age to protect them. They need a number of vaccines - not just one. If your child got vaccinated before you moved to Ireland, speak to your doc.

Pregnant women should get the flu vaccine and the pertussis vaccine to project them against flu and whopping cough.

You will be asked to consent to receive (get) vaccinations for yourself and any children under the age of 16 in your care.

Vaccinations for children are free.

What is consent?

You will also be asked to give informed consent (agreement) for surgery and treatment. You need to understand your choices and what it means to consent to have a procedure, treatment or vaccine. Please ask medical staff to explain in detail what consent means for different procedures and treatments.

What if I don’t speak English?

If you don’t speak English, please tell the medical staff and ask if an interpreter can be arranged for you.

چۆن ئەو ڤاکسینەی کە خۆم یان منداڵەکەم پێویستیەتی بەدەستبخەم؟

ڤاکسین دەتوانێت تۆ و خێزانەکەت لە هەندێک نەخۆشی بپارێزێت. دەتوانی هەر پرسیارێک یان نیگەرانیەک لەگەڵ پزیشکی گشتیەکەت یان پەرستاری تەندرووستی گشتی گفتوگۆ بکەیت. پێویستە ڤاکسین لە تەمەنێکی گونجاو بدرێت پێت یان بە منداڵەکەت تاوەکو بیانپارێزێت.

گرنگە منداڵەکانت لەکاتی خۆیدا ڤاکسین وەربگرن تاوەکو ئەوان منداڵی تر بپارێزرێن کە تەمەنیان زۆر بچوکە تاوەکو بەتەواوەتی ڤاکسین وەربگرن.

پێویستە منداڵەکەت لە تەمەنی گونجاو ڤاکسین وەربگرێت تاوەکو پارێزراوبن. پێویستیان بە ژمارەیەک ڤاکسینە - نەوەکو تەنها یەک دانە. ئەگەر منداڵەکەت بەر لەوەی بێتە ئێرلەندا ڤاکسینی وەرگرتبێت، لەگەڵ پزیشکەکەت قسە بکە.

ژنانی دووگیان پێویستە ڤاکسینی هەڵامەت وەربگرن هەروەها ڤاکسینی کۆکەرەشەش وەربگرن تاوەکو خۆیان بپارێزن لە دژی هەڵامەت و کۆکەرەشە.

داوای رەزامەندیت لێدەکرێت تاوەکو ڤاکسینت لێبدرێت یان لە هەر منداڵێک کە تەمەنیان لەژێر 16 ساڵیە لە چاودێریەکەت.

ڤاکسینی منداڵان بەخۆراییە.

رەزامەندی چییە؟

هەروەها داوات لێدەکرێت تاوەکو رەزامەندی بدەیت (رێکەوتن) بۆ نەشتەرگەری و چارەسەر. پیویستە لە بژاردەکانت تێبگەیت و واتای چییە کە رەزامەندی کە رێوشوێنی بگریتەبەر، چارەسەر یان ڤاکسین وەربگرین. تکایە داوا لە کارمەندی پزیشکی بکە تاوەکو بە وردەکاریەوە روونیبکاتەوە رەزامەندی نواندن واتای چییە بۆ رێوشوێن و چارەسەری جیاواز.

چی دەبێت ئەگەر ئینگلیزی نەزانم؟

ئەگەر بە ئینگلیزی قسە نەکەیت، تکایە بە کارمەندانی پزیشکی بکە ئاخۆ دەکرێت وەرگێرت بۆ دابین بکرێت.

In Case of Emergency (ICE)

Health care staff will ask you to provide contact details for:

- your spouse or a family member or
- a person you know that they can contact if you need help

In an emergency, we will ask you for these contact details. We keep this information in our records. We treat this information as private and confidential. In case of emergency (ICE) contacts should be adults you know and trust.

- Please put an ICE contact number on the contacts list in your mobile phone.
- Consider keeping the following text message on your phone in English for medical appointments:

My name is ______________________________.

My date of birth is _______________________.

I speak Arabic (or another language), and I need an interpreter please.

(If I cannot speak) please contact the following person: ______________________

Relationship: ______________________

Location (address): ______________________

Phone / email details: ______________________

You may also find it useful to put this message in your phone in English in case you get lost:

Hi, my name is ______________________________.
I am new to Ireland and I am lost.

My address is ______________________

____

____

My eircode is: ______________________

لە دۆخی لەناکاو (ICE)

کارمەندانی تەندرووستی داوات لێدەکەن وردەکاری پەیوەندیکردن دابین بکەیت بەمەبەستی:

- هاوسەرەکەت یان ئەندامی خێزانەکەت یان
- ئەو کەسەی دەیناسی کە دەتوانن پەیوەندی بکەن ئەگەر پێویستت بە یارمەتی هەبوو

لە کاتی فریاکەوتن، داوای ئەو وردەکاریانەی پەیوەندیکردنت لێدەکەین. ئەم زانیاریانە لە تۆمارەکانی خۆمان دەپارێزین. ئەم زانیاریانە وەکو نهێنی پارێزراو مامەڵەی لەگەڵدا دەکەین. لەکاتی لەناکاو (ICE) پێویستە پەیوەندیەکە کەسێکی پێگەیشتوو بێت و بیناسی و باوەری پێبکەیت.

- تکایە ژمارەی پەیوەندی ICE لە لیستی پەیوەندیەکان دابنێ لە مۆبایلەکەت.
- ڕەچاوی ئەوە بکە ئەم تێکستانە لە مۆبایلەکەت بە ئینگلیزی بهێڵەوە بۆ چاوپێکەوتنی پزیشکی.

ناوم ______________________________.

بەرواری لەدایک بوون _______________________.

بە عەرەبی قسە دەکەم (یان زمانێکی تر)، تکایە پێویستم بە وەرگێرە.

(ئەگەر نەتوانم قسە بکەم) تکایە پەیوەندی بەم کەسەی لای خوارەوە بکەن: ______________________

پەیوەندی: ______________________

شوێن (ناونیشان): ______________________

تەلەفۆن / ناونیشانی ئیمەیڵ: ______________________

هەروەها دەکرێت بەسود بیبینی تاوەکو ئەم پەیامە بە ئینگلیزی لە مۆبایلەکەت هەڵبگریت ئەگەر هاتوو لەبیرت چوو:

سڵاو، ناوم ______________________________.
من نوێم لە ئێرلەندا و بزربووم.

ناونیشانەکەم ______________________

____

____

ئێیرکۆدەکەم: ______________________

What other health professionals might I meet?

When you use our health system, you will meet doctors, pharmacists and other professionals:

- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Public health nurses.

(see below for details of what these people do)

Occupational therapists and physiotherapists

If you have difficulty standing, walking or moving, or if you are recovering from an injury, you will likely get an appointment with an **occupational therapist or physiotherapist.**

Public health nurse

A public health nurse may come to see you or make an appointment at a local clinic. Public health nurses mainly look after:

- babies and children
- new mothers
- older people

If you get a visit from a public health nurse, community general nurse or an occupational therapist, this is usually as a result of your name being given to them by the HSE following your visit to a GP or hospital. You can get more information about these services from your local HSE health centre, your GP or online at: hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare

پێویستە چاوم بە چ پسپۆڕێکی تەندرووستی بکەوێت؟

کاتێک سیستەمی تەندرووستیمان بەکاردەهێنی، چاوت بە پزیشک و دەرمانساز ا پسپۆڕیەکانی تر دەکەوێت:

- دەرمانساز
- فیزیۆثێرەپیست
- پەرستاری تەندرووستی گشتی.

(تەماشای لای خوارەوە بکە تاوەکو بزانی ئەو خەڵکە چی دەکەن)

دەرمانساز و فیزیۆثێرەپیست

ئەگەر کێشەت هەبوو لە هەستانەوە و ڕێکردن یان جولان، یان ئەگەر لە برینێک چاکبوویتەوە، ئەوا ئەگەری ئەوەت هەیە کە چاوپێکەوتنێک ڕێکبخەیت لەگەڵ دەرمانسازێک یان فیزیۆثێرەپیست.

پەرستاری تەندروسستی گشتی

پەرستاری تەندرووستی گشتی لەوانەیە بێت و بتبینێت یان لە نۆرینگەیەکی خۆجێی چاوپێکەوتنت لەگەڵدا ساز بکات. کاری سەرەکی پەرستاری تەندرووستی گشتی بریتیە لە چاودێریکردنی:

- کۆرپەلە و مندال
- زەیستان
- کەسانی بەتەمەن

ئەگەر لەلایەن پەرستاری تەندرووستی گشتی، پەرستاری گشتی کۆمەڵگە یان دەرمانسازەوە سەردانیتکرا، لەبەر ئەوەیە کە ناوەکەت لەلایەن HSE دراوە پێیان لەدووای سەردانیکردنت بۆ لای پزیشکی گشتی یان نەخۆشخانە. دەتوانی زانیاری زیاتر بەدەستبخەیت دەربارەی ئەم زانیاریانە لەرێگەی سەنتەری تەندرووستی خۆجێی HSE، پزیشکی گشتی یان ئۆنلاینەوە لەرێگەی: hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare

Part 3: What to do in an emergency

What do I do in an emergency?

In an emergency, you have two choices. You can:

- ring 999 or 112 (it's a free phone call) and ask for an ambulance or
- go to your nearest emergency department in the hospital
- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital.

1. Ring for help (999 or 112)

If you ring one of these numbers, you can call for an ambulance. These numbers can also be used to call the gardaí (police), fire service, lifeboat, coastal and mountain rescue services.

Try and have the following information ready when you speak to the emergency call operator:

- name of sick or injured person and their date of birth
- a description of what is wrong with the person (type of injury), any medical conditions or allergies that you know of)
- where you are and your eircode (if you know it)

If you can, tell the ambulance people the name of the person's GP and a list of medications the person is taking.

Don't worry if you can't do this.

When you ring emergency services, the staff there will ask you to stay 'on the line' (this means stay on the phone) and, if they think it helps, they will tell you what to do.

The operator on the emergency services phone line may also be able to provide an interpreter if you need one.

Sometimes a rapid response person (a person with medical training to help you) may arrive to offer help before the ambulance arrives.

بەشی 3: چی بکەم لەکاتی فریاکەوتن

لەکاتی فریاکەوتن چی بکەم؟

لەکاتی فریاکەوتن، دوو بژاردەت هەیە. دەتوانی:

- تەلەفۆن بۆ 999 یان 112 بکەیت (ئەم تەلەفۆنە بێبەرامبەرە) و داوای ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بکەیت یان
- برۆ بۆ نزیکترین بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانە
- ئەگەر هەر حاڵەتێکی فریاگوزاری (ئێمەرجنسی) ت هەبوو کە پەیوەندیدار بوو بە دووگیان بوونەکەتەوە. دەبێت یان پەیوەندی بە بەشی خزمەتگوزاری مناڵ بوونەوە بکەیت یاخود بچیت بۆ نەخۆشخانە

1. تەلەفۆنی یارمەتی (999 یان 112)

ئەگەر تەلەفۆن بۆ یەکێک لەو ژمارانە بکەیت، دەتوانی پەیوەندی بە ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بکەیت. هەروەها لەرێگەی ئەو ژمارەیەوە دەشتوانی پەیوەندی بکەیت بە گاردی (پۆلیس)، ئاگرکوژێنەوە، بەلەمی رزگارکردن، خزمەتگوزاری سەلامەتی کەنار دەریا و چیا.

هەوڵ بدە ئەم زانیاریانەت هەبێت و ئامادەبێت کاتێک پەیوەندی دەکەیت بە ژمارەی بەگەرخراوی فریاکەوتن:

- ناوی کەسی نەخۆش یان کەسی بریندار و بەرواری لەدایکبوونیان
- باسێکی ئەوەی کەسەکە چ کێشەیەکی هەیە (جۆری برین)، هەر دۆخێکی تەندرووستی یان هەستیاری کە دەیزانی)
- لە کوێیت و ئێرکۆدەکەت چەندە (ئەگەر دەیزانی)

ئەگەر دەتوانی، ناوی کەسی ناوی پزیشکە گشتیەکە و لیستی ئەو دەرمانانەی کە نەخۆشەکە وەریدەگرێت بە کارمەندی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتنەکە بڵێ.

نیگەران مەبە ئەگەر نەتوانی ئەمە بکەیت.

کاتێک تەلەفۆن بۆ خزمەتگوزاری ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن دەکیت، کارمەندانی ئەوێ داوات لێدەکەن کە لەسەر هێڵ بمێنیتەوە (ئەمە بەواتای مانەوە لە سەر هێڵ) و، ئەگەر پێیان وابێت ئەمە یارمەتیدەر دەبێت، پێتان دەڵێن چیبکەیت.

ئۆپێرەیتەری سەر هێڵی خزمەتگوزاری فریاکەوتن دەکرێت وەرگێریشت بۆ دابین بکەن ئەگەر پێویستت بە یەکێک هەبوو.

هەندێک جار ئەو کەسەی بەخێرایی وەڵامدەداتەوە (ئەو کەسەی راهێنانی پزیشکی پێکراوە بەمەبەستی یارمەتیدان) لەوانەیە بگاتە شوێنەکە بەر لەوەی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن بگات تاوەکو یارمەتیت بدات.

2. Go to the emergency department in a hospital

In an emergency where you or someone you know has a serious and unexpected illness or injury, you could go to the emergency department in a hospital.

- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital.

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

Suicide risk

Call 999 or 112 if you or someone you know is about to harm themselves or someone else.

Mental health crisis

A mental health crisis often means that you no longer feel able to cope or be in control of your situation.

In a crisis, you must get help as soon as possible.

A GP can offer support for anyone in crisis. If possible, ask someone to come along with you.

Go to or call the emergency department of your local general hospital www.hse.ie/eng/services/maps/

The YourMentalHealth information line is a phone service you can call any time.

A member of our team can tell you about:

- the mental health supports and services available to you
- how to access different services provided by the HSE and our funded partners
- opening hours

Freephone: 1800 111 888

The YourMentalHealth information line is not a counselling service.

Visit **www.yourmentalhealth.ie** for more information.

2. برۆ بۆ بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانە

لە فریاکەوتن ئەگەر تۆ یان کەسێک کە دەیناسی لە دۆخێکی خراپی پێشبینی نەکراوی تەندرووستیدابوو یان بریندار بوو، دەتوانی سەردانی بەشی فریاکەوتن بکەیت لە نەخۆشخانە.

- ئەگەر هەر حاڵەتێکی فریاگوزاری (ئێمەرجنسی) ت هەبوو کە پەیوەندیدار بوو بە دووگیان بوونەکەتەوە. دەبێت یان پەیوەندی بە بەشی خزمەتگوزاری مناڵ بوونەوە بکەیت یاخود بچیت بۆ نەخۆشخانە

ئەگەر دەتەوێ قسە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت لەرێگەی تەلەفۆن سەبارەت بەوەی هەست بە چی دەکەیت پەیوەندی بکە بە 1 لە یەکێک لەو دوو ژمارەی خزمەتگوزاریەی لای خوارەوە.

مەترسی خۆکوشتن

پەیوەندی بە 999 یان 112 بکە ئەگەر تۆ یان کەسێک کە تۆ دەیناسی بەنیازە ئازاری خۆیان یان کەسانی تر بدەن.

قەیرانی تەندرووستی دەروونی

قەیرانی تەندرووستی دەروونی زیاتر بە واتای ئەوە دێت کە چیتر تۆ ناتوانی کۆنترۆڵی دۆخی خۆت یان مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.

لە قەیراندا، بە زووترین کات یارمەتی بەدەستبخە.

پزیشکی گشتی دەتوانێ پاڵپشتی هەر کەسێک بکات کە لە قەیراندایە. ئەگەر گونجا، داوا لە کەسێک بکە لەگەڵتدا بێت.

برۆ یان تەلەفۆن بۆ بەشی فریاکەوتن بکە بۆ نەخۆشخانەی خۆجێی گشتی www.hse.ie/eng/services/maps/

هێڵی تەندرووستی دەروونیت (YourMentalHealth) بریتیە لە خزمەتگوزاریەکی تەلەفۆنی کە دەتوانی هەر کات خواستت تەلەفۆن بکەیت

ئەندامێکی تیمەکەمان دەتوانێت پێت بڵێت:

- ئەو پاڵپشتیە تەندرووستیە دەروونیانە و خزمەتگوزاریانەی بەردەستە
- چۆن خزمەتگوزاری جیاواز بەدەستبخەیت کە لەلایەن HSE هاوبەشەکانمان دابینکراوە
- کاتەکانی کرانەوەی تەلەفۆنی

بێبەرامبەر: 1800 111 888

هێلی زانیاری تەندرووستی دەروونیت (YourMentalHealth) خزمەتگوزاری راوێژکاری نییە.

بۆ زانیاری زیاتر سەردانی **www.yourmentalhealth.ie** بکە.

Other phone supports

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

Samaritans

The Samaritans telephone service is available 24 hours a day. They provide a listening service to anyone who needs it, no matter what you are going through.

For confidential, non-judgmental support:

- Freephone: 116 123
- Email: jo@samaritans.ie
- Visit www.samaritans.ie for details of the nearest branch

Pieta House

They provide support for people who are suicidal and people who self-harm.

- Freephone: 1800 247 247
- Text HELP to 51444 – standard message rates apply

ChildLine

- Freephone 1800 66 66 66
- Free text the word Talk to 50101

Face-to-face support

For face-to-face support contact your GP.

Urgent help

Call 999 or 112 and ask for the ambulance service if you or someone you know needs emergency help.

There may be other local health supports, including mental health supports, in your area.

Visit www.yourmentalhealth.ie for more information.

هاوکاری تری تەلەفۆن

ئەگەر دەتەوێ قسە لەگەڵ کەسێکدا بکەیت لەرێگەی تەلەفۆن سەبارەت بەوەی هەست بە چی دەکەیت پەیوەندی بکە بە 1 لە یەکێک لەو دوو ژمارەی خزمەتگوزاریەی لای خوارەوە.

ساماریتانس

تەلەفۆنی ساماریتانس رۆژانە 24 کاتژمێر بەردەستە. خزمەتگوزاری گوێگرتن پێشکەش بە هەر کەسێک دەکەن کە پێویستیەتی، گرنگ نییە بە چ دۆخێکدا تێدەپەریت.

بۆ هاوکاری نهێنی و بێ ئاڵۆزی:

- تەلەفۆنی بێبەرامبەر: 116 123
- ئیمەیڵ jo@samaritans.ie
- بۆ زانیاری دەربارەی نزیکترین لق سەردانی www.samaritans.ie بکە

Pieta House

پاڵپشتی ئەو کەسانە دەکەن کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن و ئەو کەسانەی ئازاری خۆیان دەدەن.

- تەلەفۆنی بێبەرامبەر: 1800 247 247
- یارمەتی لەرێگەی تێکستەوە بۆ 51444 - نرخی پەیامی ئاسایی هەژمار دەکرێت

هێڵی منداڵان

- تەلەفۆنی بێبەرامبەر 1800 66 66 66
- تێکستی بێبەرامبەر قسە بکە لەگەڵ 50101

پاڵپشتی روو بەر روو

بۆ پاڵپشتی روو بە روو پەیوەندی بە پزیشکی گشتیتەوە بکە.

یارمەتی بەپەلە

بۆ ئۆتۆمبێلی فریاگوزاری پەیوەندی بە 999 یان 112 بکە ئەگەر تۆ یان کەسێک کە دەیناسی پێویستی بە یارمەتی فریاکەوتن هەبوو.

پاڵپشتی تری تەندرووستی خۆجێی بەردەستە لەوانەش پاڵپشتی تەندرووستی دەروونی لە شوێنی نیشتەجێبوونت.

بۆ زانیاری سەردانی www.yourmentalhealth.ie بکە

Who we are ...

The HSE is responsible for delivering public health care services in Ireland. HSE stands for Health Service Executive. It was set up by the Irish Government.

In the HSE, we want to give you the best possible care and treatment. There may be times, however, when you think we could do better and sometimes you may even want to tell us about something we have done well.

Whatever age you are, you have rights when it comes to your health including:

- the right to have your say and be listened to
- the right to complain if you are not happy about something we have done

We want you to tell us if you have a comment, compliment or complaint about your health care. For information on how to make a comment, compliment or complaint, please visit:

ئێمە کێین ...

HSE بەرپرسە لە گەیاندنی خزمەتگوزاری تەندرووستی گشتی لە ئێرلەندا. HSE لەپێناو جێبەجێکردنی خزمەتگوزاری تەندرووستی هەوڵدەدات. لەلایەن حکومەتی ئێرلەندیەوە درووستکراوە.

لەرێگەی HSE دەمانەوێت باشترین چاودێری و چارەسەریت پێبدەین. لەوانەیە هەندێکجار پێت وابێت کە دەشێت کاری باشتر بکەین و هەندێکجار لەوانەیە لەبارەی شتێکەوە کە بەباشی ئەنجامانداوە قسەمان لەگەڵ بکەیت.

لەهەر تەمەنێکی، کاتێک دێتە سەر تەندرووستیت، مافی ئەوەت هەیە:

- قسەی خۆت بکەیت و گوێت لێبگیردرێت
- مافی سکالاکردن ئەگەر دلخۆش نەبووی دەربارەی کارێک کە کردوومانە

دەمانەوێ ئەگەر سەرنج، سکاڵا یان گلاییت هەیە دەربارەی چاودێری تەندرووستی پێمان بلێیت. بۆ زانیاری دەربارەی ئەوەی چۆن سەرنج، سکاڵا یان گلەیی بکەیت، تکایە سەردانی ئەم ماڵپەرە بکە:

www.hse.ie/eng/services/yourhealthservice/feedback/Complaint/

We hope you found this guide useful

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your nurse, public health nurse, GP or obstetrician.

Everyone is different.

Always talk with a healthcare professional to give you the medical advice and care you need.

We have made all efforts to make sure this guide is up to date in terms of medical advice. But, with so many changes happening in healthcare, this is difficult. We will update this guide again to include new information when we print it again.

We hope you found the information helpful and wish you a good experience using our health system.

هیوادارین سوددت لەم رێبەرە وەرگرتبێت

زانیاریەکانی ئەم پەرتوکە، لەوانەش سەرچاوە و لینکەکان، شوێنگرەوەی ئامۆژگاریە تەندرووستیەکانی پسپۆرانی تەندرووستی نییە وەکو پەرستیارەکەت، پەرستاری تەندرووستی گشتی و پزیشکی گشتی و مامان.

هەمووان جیاوازن.

هەمیشە لەگەڵ پسپۆری تەندرووستی قسە بکەن تاوەکو ئامۆژگاری تەندرووستیتان پێبدەن و لەگەڵ چاودێری پێویست.

هەموو هەوڵی خۆمان خستوەتەگەر تاوەکو ئەم رێبەرە لەرووی ئامۆژگاری تەندرووستیەوە نوێترین زانیاری لەخۆگرتبێت. بەڵام، لەگەڵ هەموو ئەو گۆرانکاریانەی کە لە چاودێری تەندرووستی روودەدات، ئەمە قورسە. دووبارە ئەم رێبەرە نوێدەکەینەوە تاوەکو زانیاری نوێی تێدا جێبکەینەوە ئەگەر دووبارە چاپمان کردەوە.

هیوادرین سودت لە زانیاریەکان وەرگرتبێت و هیوادارین ئەزمونێکی باشت هەبووبێت لە بەکارهێنانی سیستەمی تەندرووستیمان.

Get more information

زانیاری زیاتر وەربگرە

You can get lots of further useful information on the following web links:

دەتوانی زانیاری نوێی زیاتر بەدەستبخەیت لەرێگەی ئەم لینکانەوە:

www.hse.ie	
The Health Service Executive provides health services in Ireland, the websites below are all part of the HSE and will give you further information on those services and supports.	بەرپرسانی خزمەتگوزاری تەندرووستی لە ئێرلەندا خزمەتگوزاری تەندرووستی دابیندەکەن، ماڵپەری لای خوارەوە هەمووی بەشێکە لە HSE و زانیاری زیاترتان لەبارەی ئەو خزمەتگوزاری و هاوکاریانەوە بۆ دابین دەکەین.

www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub	
Translated documents on common health concerns and other topics as well as access to online health apps	بەڵگەنامە وەرگێردراوەکان دەربارەی نیگەرانیەکانی تەندرووستی و بابەتەکانی تر و هەروەها ئەپی تەندرووستی لە ئۆنلاین

www.immunisation.ie	
Information about vaccination	زانیاری دەرابرەی ڤاکسین

undertheweather.ie	
Health education and management of minor illnesses	پەروەردەی تەندرووستی و بەرێوەبردنی نەخۆشی بچوک

www.yourmentalhealth.ie	
Supports and education for your mental health	پاڵپشتی و پەروەردە دەربارەی تەندرووستی دەروونیت

www.medicalcard.ie	
Medical card online service	خزمەتگوزاری کارتی تەندرووستی ئۆنلاین

زانیاری گرنگی پەیوەندیکردن					
Doctor:		پزیشک:	Tel:		تەلەفۆن:
Local health office:		ناوەندی تەندرووستی خۆجێی:	Tel:		تەلەفۆن:
Public Health Nurse:		پەرستاری تەندرووستی گشتی:	Tel:		تەلەفۆن:
Accident and Emergency Department:		بەشی ڕووداو و فریاکەوتن:	Tel:		تەلەفۆن:
Out of hours GP Service:		خزمەتگوزاری پزیشکی گشتی دەرەوەی کاتژمێری کارکردن:	Tel:		تەلەفۆن:
Pharmacy:		دەرمانخانە:	Tel:		تەلەفۆن:
Maternity services:		خزمەتگوزاریی بەشی مناڵ بوون:	Tel:		تەلەفوون: