



About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

د آیرلینډي روغتیاي سیستم په اړه
د مهاجرینو او نورو ګډوالو لپاره لارښود



د روغتیا غوره
خدمات رامینځته کول

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

د دې لارښود په اړه

آیرلینډ ته ښه راغلاست. د روغتیایی خدماتو اجرایوي رئیس (HSE) دا لنډ لارښود چمتو کړی ترڅو تاسو سره د ایرلینډي عامه روغتیایی سیستم پوهیدو کې مرسته وکړي.

دا لارښود په درې برخو کې دی:

برخه 1 تاسو ته د روغتیایی پاملرنې مختلف ډولونو ته د لاسرسی په اړه معلومات درکوي، هغه خدمات چې وړیا دي او د GP (عمومي ډاکټر)، درملتون (درملگر) او د روغتون سیستمونه څنګه کار کوي. برخه 1 په 4م مخ کې پیل کیږي. برخه 1 په 4م مخ کې پیل کیږي.

برخه 2 تاسو ته د متخصص خدماتو په اړه معلومات درکوي:

- د غاښونو درملنه،
- د سترګو ازموینې،
- د اوربډلو وسیلې،
- واکسینونه.

دا تاسو ته د ځینې کارمندانو په اړه معلومات هم درکوي چې تاسو کولای شئ په روغتیایی سیستم کې ورسره ملاقات وکړئ. برخه 2 په 9م مخ کې پیل کیږي.

برخه 3 تاسو ته وایی چې په بېرني حالت کې څه وکړئ. برخه 3 په 12م مخ کې پیل کیږي.

دا لارښود وساتئ

دا یو مهم سند دی، نو مهرباني وکړئ دا وساتئ ځکه چې تاسو به ورته بیا اړتیا ولرئ.

که تاسو د دې لارښود په کومه برخه نه پوهیږئ، مهرباني وکړئ د خپل ځایي روغتیایی مرکز کې د مرستې غوښتنه وکړئ ترڅو تاسو سره مرسته وکړي. تاسو نور معلومات آنلاین په www.hse.ie ترلاسه کولی شئ

Callsave: 1850 24 1850

تلیفون: 041 685 0300

برېښنالیک: 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?

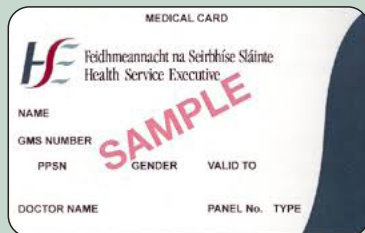
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

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.

برخه 1: د روغتیا پاملرنې مختلف ډولونو ته لاسرسی څرنگوالی او سیستم څنگه کار کوي

زه څنگه روغتیایي خدمت ته لاسرسی کولی شم؟

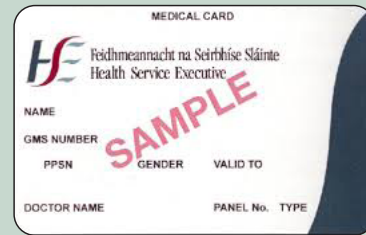
کله چې تاسو آیرلینډ ته ورسیرئ، نو تاسو به زده کړئ چې څنگه د طبي کارت لپاره غوښتنه وکړئ. دا کارت تاسو ځینې روغتیایي خدماتو ته وړیا لاسرسی درکوي. تاسو کولی شئ د دې لپاره آنلاین په ویب پاڼه www.medicalcard.ie آنلاین عریضه وکړئ

د طبي کارت لپاره غوښتنلیک لپاره تاسو لاندې معلوماتو ته اړتیا لرئ: نوم، پته، د زیږون نیټه، د شخصي عامه خدماتو شمیره (PPSN)، د ټولنیزې هوساینې تادیاتو معلومات او GP (ډاکټر) منل او لاسلیک.

د طبي کارت له ختمیدو درې میاشتني دمخه (نور کارول کیدی نشي)، بیاکتنه به وشي ترڅو وګوري چې ایا یو څوک لاهم د طبي کارت لپاره وړ دی. مګر، د روغتیا خدماتو اجرايوې رییس (HSE) کولی شي بیاکتنه وکړي که چیرې یو څوک په هر وخت کې د طبي کارت لپاره وړ وي.

که تاسو د 70 کالو څخه ډیر عمر لرئ نو تاسو به د طبي کارت لپاره غوښتنه وکړئ.

کارت داسې بڼګاري:



ایا زه به د روغتیا خدماتو لپاره پیسې ورکړم؟

ډیری روغتیایي خدمات د طبي کارت سره وړیا دي.

زه به د څومره مودې لپاره طبي کارت لرم؟

کارت معمولا شاوخوا دوه کاله دوام کوي. د محافظت غوښتونکي عریضه کوونکي د یو کال لپاره کارت ترلاسه کوي. HSE به تاسو ته د خپل کارت نوي کولو یادولو لپاره لیکي. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو دا فورمې بشپړ کړئ او د خپل کارت نوي کولو لپاره بیرته راشئ.

که ستاسو عمر له 70 کلونو څخه پورته وي، تاسو اړتیا لرئ یوازې یوځل د طبي کارت لپاره غوښتنه وکړئ.

کله چې تاسو د نوي کارت یا بدیل کارت غوښتنه کوئ، نو تاسو باید ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د غوښتنلیک په فورمه کې غوښتل شوي ټول معلومات چمتو کوئ. تاسو باید طبي متخصصینو او طبي خدماتو ته ووايست که معلومات لکه ستاسو آدرس، د اړیکې توضیحات یا ستاسو طبي یا مالي وضعیت بدل شوی وي.

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?

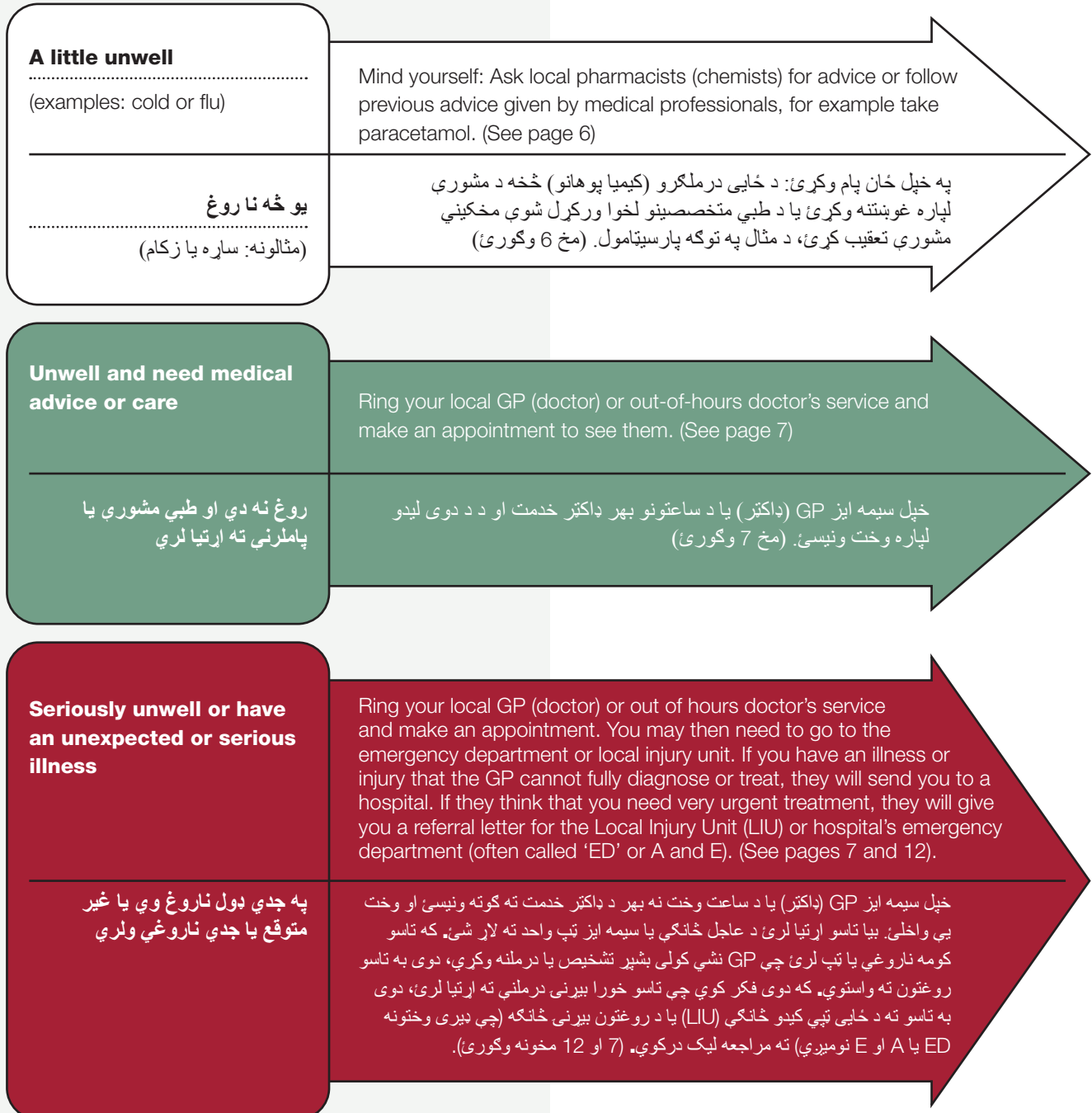
This will depend on how unwell you are.

کله چې تاسو ګورئ چې تاسو د کارت لپاره وړ یاست، نو HSE به تاسو سره ستاسو د رضایت غوښتنه وکړي چې نورو څانګو سره اړیکه ونیسئ.

د طبي کارت ساتلو ته دوام ورکولو وړتیا ستاسو په شخصي، ټولنيز، طبي او مالي شرايطو پورې اړه لري. دا ممکن پدې معنی وي چې تاسو نشئ کولی خپل کارت وساتئ که تاسو کار ومومئ یا ستاسو مالي حالت ښه شي.

زه څه وکړم که چېرې ناروغ یم؟

دا به پدې پورې اړه ولري چې تاسو څومره نا آرام یاست.



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

لاندې پاڼې تاسو ته د هر پورته پورته انتخابونو په اړه ډیر توضیحي درکوي.

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 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.

يو ڇه ناروغ

تاسو بايد خپل ځان ته پاملرنه وکړئ يا څوک چې تاسو يې گورئ. درملگر (کيميا پوه) ته لار شئ او يا په معتبره ويب پاڼو نور معلومات وگورئ (په 14 مخ کې لاندې "نور معلومات ترلاسه کړئ" وگورئ).

د خپل ځان او خپلو عزيزانو پاملرنه وکړئ

تاسو کولی شئ د خپل ځان او نورو خلکو چې تاسې يې پاملرنه کوئ خيال وساتئ، په:

- سالم خواړه خوړلو
- ډيري اوبه څښلو
- منظم ډول تمرين کولو
- د پيزار او کالي اغوستل چې د ايرلينډ هوا سره مناسب دي

خپل د ځايي درملگر (درمل جوړونکی) څخه د مشورې لپاره غوښتنه وکړئ

تاسو کولی شئ د خپل ځايي درملگر (کيميا پوه) څخه وريا مشوره ترلاسه کړئ. که تاسو اړتيا لرئ درمل هم ترلاسه کولی شئ. (د 10-11 مخونه وگورئ.) درملتون يو هټي ده چېري چې درمل چمتو او پلور کيږي.

لا نور معلومات ترلاسه کړئ

موږ ډيره ښه ويب پاڼه لرو www.undertheweather.ie پدې انټرنېټ کې پته وليکئ او تاسو د خپلې روغتيا او عامه نارغيو د درملني لپاره گټور معلومات ترلاسه کولای شئ.

طبي کارمندان به تاسو ته تخصصي مرسته درکړي که تاسو ورته اړتيا لرئ.

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.

ناروغ او طبي مشوري ته اړتيا لري

که تاسو احساس کوئ چې طبي مشوري ته اړتيا لری، نو تاسو به اړتيا ولری چې د GP (داکټر) لیدو ته لاړشئ. دا سند لرونکي **ډاکټران** دي چې په ټولنه کې کار کوي.

که تاسو کولی شئ، د دوی لیدو لپاره وخت یا لیدښمنه واخلئ.

په نورمال ډول، تاسو اړتيا لری د GP **لیدو لپاره وخت** واخلئ. که تاسو طبي کارت ولری، نو ستاسو GP سره به لیدنه **وریا وي**. که نه نو، تاسو باید د یو لیدني په سر شاوخوا €50-€60 ورکړئ. تاسو کولی شئ د ډاکټر د فیس په اړه پوښتنه وکړئ کله چې تاسو خپله غوښتنه کوئ.

GPs د عمومي روغتیا او طبي ستونزو درملنه کوي. دوی کولی شي:

- **ازموینې ترسره کړئ** او تشخیص کړئ چې څه شی ستاسو سره غلط دی
- **د ناروغیو او کوچنیو ټپونو درملنه وکړئ** او تاسو ته د رغیدو د څرنګوالي په اړه مشوره درکړئ
- **تاسو ته نسخه درکوي** - یو سند چې کیمیا پوهانو ته اجازه ورکوي درمل چمتو کړي چې یوازې شتون ولري کله چې یو ډاکټر وویل چې تاسو ورته اړتيا لری
- **د رواني روغتیا ملاتړ کي** تاسو ته مشوره درکړئ که چیرې تاسو د شیانو په اړه غمجن یا اندېښمن اوسئ

څه پیښیږي که GP بشپړ تشخیص نشي کولی یا زما درملنه وکړه؟

که تاسو کومه ناروغي یا ټپ لری چې GP نشي کولی بشپړ تشخیص یا درملنه وکړي، دوی به تاسو روغتون ته واستوي. که دوی فکر کوي چې تاسو عاجل درملني ته اړتيا لری، دوی به تاسو ته د روغتونو ځایي ټپونو واحد (LIU) یا بیرني ځانګې ته راجع لیک درکړي (چې اکثر A ورته ED یا A او E ویل کیږي).

که ستاسو قضیه بیرني نه وي مګر تاسو د تخصصي درملني ته اړتيا لری، نو ستاسو GP به تاسو ته یو **لیک درکوي یا روغتون ته یو لیک لیرئ ترڅو** د طبي متخصص سره د ملاقات وخت ترلاسه کړئ - معمولا د روغتون متخصص ډاکټر څوک کولی شي سمه مشوره او درملنه چمتو کړي، مګر ممکن د دې ملاقات لپاره د انتظار وباسئ. دا ملاقات به وریا وي که تاسو طبي کارت ولری.

په آئرلینډ کې، د روغتیا پاملرنې متخصصین لکه ډاکټران هڅه کوي ناروغانو ته لومړی د طبي پاملرنې اړتیا لیدل کیږي. د روغتیا پاملرنې متخصصین پریکړه کوي چې څوک ترټولو غوره درملني ته اړتيا لري. دا پدې مانا ده چې تاسو ممکن د لیدو لپاره انتظار وکړئ. که تاسو په انګلیسي خبرې نه کوئ، پوښتنه وکړئ که تاسو ژباړونکی ترلاسه کولی شئ.

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.

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.

زه بايد خپل GP (داکټر) ته څه ووايم؟

مخکې لدې چې ستاسو GP ستاسو سره درملنه وکړي، دوی به اړتیا ولري تاسو څه ستاسو د عمومي روغتیا او طبي تاریخچې په اړه پوښتنې وکړي.

داکټر به تاسو څه پدې اړه پوښتنې وکړي:

- نورې ناروغۍ او ټپونه مو درلودل
- د دوی څنگه درملنه شوي
- هر ډول حساسیتونه چې تاسو یې لرئ
- کوم درمل تاسو اخلئ

مهرباني وکړئ ټولې هغه پوښتنې ځواب کړئ چې GP تاسو څه مطرح کوي. دا به دوی سره مرسته وکړي چې سم تشخیص وکړي او د سمې درملنې په اړه پریکړه وکړي.

تاسو باید خپل طبي کارت GP ته راوړئ، او که تاسو فکر کوئ دا به داکټر سره مرسته وکړي، نور طبي معلومات یا ریکارډونه.

ایا زه د GP سره لیدو لپاره لیدښمنی ته اړتیا لرم؟

په ډیری حالاتو کې، هو، لکه څنگه چې ډیری GPs د لیدښمنی سسټم کاروي. لیدښمنی معمولا د کورنۍ یوازې یو غړي لپاره کیږي. که تاسو GP ته اړتیا لرئ دوه یا ډیر یې وگورئ خلکو، بیا تاسو اړتیا لرئ له یو څخه ډیرې لیدښمنی تنظیم کړئ.

ځینې کلینیکونه / داکټران د مخامخ کلینیکونو وړاندیز کوي.

ملاقات (لیدښمنی) ته تلل خورا مهم دي.

څه پېښیږي که زه نشم کولی ملاقات ته لاړ شم؟

که چیرې تاسو ته د طبي ملاقات وړاندیز وشي او بیرته رابلل شوي نه وي، **نو تاسو ته به د بل ملاقات وړاندیز ونه شي.** تاسو باید د ملاقات لپاره پر وخت ولاړ شئ.

که تاسو خپلې لیدښمنی ته نشئ تللی، نو مهرباني وکړئ کلینیک/ داکټر ته ووايست ترڅو ستاسو د لیدښمنی وخت بل چا ته ورکړل شي. تاسو کولی شئ کلینیک/ داکټر ته تلیفون وکړئ ووايست چې تاسو برخه نشئ اخیستلی. که تاسو لاهم داکټر ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ بله لیدښمنه وکړئ.

کله چې ناروغي یا ټپونه څیړنې ته اړتیا وي، نو GP طبي ازموینې ترسره کولای شي. د پایلو پورې اړوند، دوی ممکن تاسو په روغتون کې متخصص داکټر ته واستوي. د متخصص لخوا درملنه د طبي اړتیا پر اساس ده.

مهم

د انتظار کولو لیست شتون لري ترڅو د ډیرې طبي متخصصینو سره وگورئ او دا ممکن پدې معنی وي چې تاسو به د اوږدې مودې لپاره انتظار وکړئ مخکې لدې چې دوی تاسو وگورئ.

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.

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.

د GP جراحي کله خلاصیږي؟

د GP خدمتونه عموماً د سهار له 9 څخه تر ماښام 6 پورې خلاص وي.

د دې وختونو هاخوا، د جی پی خدمتونه د ماښام له 6 وروسته په ډیری ښارګوټو کې د بیړني مشورې لپاره شتون لري. دې خدمتونو ته “له ساعتونو بهر” ویل کیږي. تاسو ممکن د خپلې خایې خدماتو سره چیک کول وغواړئ چې چیرې او کله تاسې د دوی جراحي او کاري وختونو وروستو ترتیباتو ته لاسرسی کولای شئ. تاسو کولی شئ دا د ساعتونو لري خدمت څخه کار واخلئ که تاسو اړتیا ولرئ په بیړني ډول ماښام یا د اونۍ په پای کې یو ډاکټر وګورئ.

د ساعتونو بهر خدمت یوازې د بیړني طبي پاملرنې لپاره دی. ستاسو GP به د خواب ماشین کې د دوی د کاري ساعتونو وروستو وخت معلومات ولري که تاسو دوی ته د عادي کلینیک ساعتونو دباندي زنگ ووهئ. دا خدمت معمولاً د ماښام له 6 څخه تر 8 پورې دوشنبه تر جمعي پورې او د شنبه، یکشنبې او بانک رخصتیو کې 24 ساعته وي.

د کاري ساعتونو وروستو خدمت د کلینیک د معمول لیږدمني نه وړاندې کوي او، که ستاسو طبي مسله عاجله نه وي، تاسو باید د نورمال حالت په جريان کې د خپل GP څخه د ملاقات وخت واخلئ.

څه پیښیږي کله چې زه د GP د کاري وختونو وروستو خدمت ته زنگ ووهم؟

کله چې تاسو په خپله سیمه کې د ساعت تیریدونکي خدمت ته زنگ ووهئ، نو استقبال کونکی به ستاسو شخصي جزئیات واخلې.

ستاسو زنگ به نرس ته راجع کیږي څوک چې بیرته تاسو ته زنگ وې.

نرس به پریکړه وکړي چې تاسو د تلیفون نرسینگ مشورې ته، د GP سره ناستې ته، د کور لیږدني، د روغتون عاجلي څانګې ته راجع کولو، یا یو امبولانس ته اړتیا لرئ.

کلینیکي پریکړې یا درملنې چې د کاري وختونو وروستو خدمت کې ترسره شوي ستاسو په ریکارډ کې یاد شوي او معلومات ستاسو GP ته لیږل کیږي ترڅو دا ترلاسه کړي چې ستاسو درملنه تعقیبېږي که اړتیا وي.

ایا دا سمه ده که زه پوښتنې وکړم؟

هو، کله چې تاسو خپل GP یا کوم بل روغتیایی مسلکي لیدلو لپاره لار شئ، نو دا خورا مهم دي چې تاسو د وتلو دمخه د خپل درملو یا درملنې په اړه هر ډول پوښتنه وکړئ. دوی به ستاسو پوښتنو ته ځواب ویلو لپاره خوښ وي.

Three useful questions you should ask:

درې گټورې پوښتنې چې تاسو یې باید وپوښتنئ:

What is my main problem?	زما اصلي ستونزه څه ده؟
What do I need to do?	زه څه کولو ته اړتیا لرم؟
Why is it important for me to do this?	ولی زما لپاره دا مهم دي چې دا وکړم؟
(Taken from Ask Me 3®)	(Ask Me 3® څخه اخستل شوی)

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

که ستاسو GP (ډاکټر) تاسو ته درمل درکوي، نو درمل واخستنځه (لنډ سند) درملتون ته - درملگر کیمیاپوه هم بلل کېږي - د خپل درملو ترلاسه کولو لپاره.

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.



درمل د کوم ځای څخه واخلم؟

تاسو په خپل محلي درملتون کې درمل ترلاسه کوئ (کیمیاپوه). درملتون یو هټي ده چېرې چې درمل چمتو او پلورل کېږي. ډېری درمل د GP (ډاکټر) نسخه ته اړتیا لري. درملگر کولی شي د نورو 'د نسخې پرته ترلاسه کېدونکي' درملو په اړه معلومات چمتو کړي چې نسخه کېدو ته نلري. درملتونونه معمولاً د یوې نښې په واسطه چې زرغون صلیب دی نښانې شوي دي.

Ask

پوښتنه وکړئ

<p>If you have a prescription, ask your pharmacist (chemist) the following questions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)? 	<p>که تاسو نسخه لری، نو خپل درملگر (کیمیاپوه) څخه لاندې پوښتنې وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زه څومره درمل کارولو ته اړتیا لرم؟ • څو ځله زه باید دا واخلم؟ • ایا زه باید درمل په مړه څپټه یا نهاره وخورم؟ • د درملو اخیستو اړخیزې اغیزې، که چېرې وي، څه دي؟ • چېرته باید درمل کېږدم (په بېخچال یا یخ تیاره ځای کې)؟
---	---

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.

وواياست:

داد تر لاسه کړئ چې تاسو درملګر (کیمیاپوه) ته وواياست که تاسو:

- کوم بل درمل یا د بوټو اضافي درمل کاروئ
- حساسیت لری
- کوم طبي ناروغي لری، امیندواره یاست یا فکر کوئ چې تاسو ممکن امیندواره یاست

اساسي درمل او توکي

په درملتون کې، تاسو کولی شئ اساسي درمل او توکي واخلئ لکه:

- پیرستامول
- د توخي درمل، او د ډاکټر نسخه پرته بندازونه
- که د خفیف ناروغيو د درملني لپاره پرته د نسخي درمل لکه پیرستامول او انټي بیوټیک څه لږ د خانه سره ولری نو ګټور به

تمام شي

د انټي بیوټیک درملو نسخه کولو په اړه سخت قواعد شتون لري، او دا یوازې د طبي ډاکټر یا GP لخوا وړاندیز کېدی شي. ستاسو درملګر (کیمیا پوه) به تاسو ته اجازه ورکړي چې انټي بیوټیک ولری پرته لدې چې نسخه ولری.

هیڅکله هم درمل شریک یا تبادلې نکرئ

د نسخي درمل هیڅکله له نورو سره شریک یا تبادلې نه کړئ. د نسخي درمل یوازې د ناروغ لخوا کارول کېدی شي چې دوی لپاره وړاندیز شوي.

ایا زه باید د درملو لپاره تادیه وکړم چې ما ته نسخه شوي وي؟

د طبي کارت سره تاسو د درملو بشپړ قیمت نه ورکوئ کوم چې ستاسو لپاره نسخه شوي دي. که تاسو د هستوګني مرکز څخه خپل کور ته تللی یاست او طبي کارت لری، نو تاسو باید د درملو په اړه د دولت فیس ورکړئ. **تاسو باید خپل طبي کارت درملتون ته د خان سره د پیسو سره د وړاندیز شوي هر یوه محصول فیس ورکولو لپاره راوړئ.**

که تاسو د هستوګني په مرکز کې اوسېږئ، نو تاسو ممکن دا لګښتونه تادیه نکړئ. په هر صورت، که تاسو د هستوګني په مرکز کې اوسېږئ او خپل کور ته لاړشئ، نو تاسو باید پیسي ورکړئ.

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).

په جدي ډول ناروغه يا په ناڅاپي ډول جدي ناروغي

يو ازي په روغتون كې عاجل څانگي ته لارشي، كه تاسو:

- په جدي ډول ناروغه ياست
 - په ناڅاپي ډول جدي ناروغه ياست
 - يو جدي ټپ ولري او نشي كولي په وخت سره GP ته لارشي
- عاجل څانگه به يو ازي ستاسو درملنه هغه وخت وكړي كه تاسو له دې ناروغيو څخه يوه لري. تاسو بايد د نورو ټولو درملنو لپاره خپل GP (ډاكټر) ته لارشي.
- كه تاسو بېرني حالت لري او په عاجل توگه په خطر كې ياست، په 18 پانه 3 برخه ولولي.

كه تاسو عاجل خطر كې نه ياست، خپل ډاكټر ته لارشي

كه تاسو عاجل خطر ونه لري، اضطراري څانگي ته لارشي پرته لدې چې ستاسو GP تاسو ته ووايي او تاسو ته د روغتون كاركونكو لپاره ليك دركړي.

كه تاسو پرته د بېرني حالت عاجل څانگي ته لارشي، نو د خورا اوږد انتظار تمه وكړئ. د عاجل څانگي كاركونكي به لومړي د هغه ناروغانو درملنه وكړي څوك چې عاجل درملني ته اړتيا لري.

ډيري طبي مسلي ستاسو د GP يا له كاري وخت وروسته خدمت GP لخوا حل كېدې شي (د ماښام له 6 خدمت وروسته).

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.

2 برخه:

د دې لارښود دا برخه تاسو ته د تخصصي خدماتو (د غاښونو درملنې، د سترگو ازموینې، د اوریدلو وسیلې، واکسین) په اړه معلومات درکوي. دا تاسو ته د کارکونکو په اړه هم وایي چې تاسو ممکن د روغتیا سیستم کې ورسره مخ شئ.

زه څنگه د غاښونو پاملرنې ترلاسه کولی شم؟

که ستاسو غاښونه پاملرنې ته اړتیا ولري، تاسو کولی شئ د لویانو د غاښونو پلان وکاروئ چې د HSE لخوا اداره کیږي (د HSE لخوا وړیا چمتو شوی که تاسو طبي کارت ولری). دا د محدود درملنې پوښښ لري. د دې لپاره چې څه شتون لري چیک کړئ، تاسو به اړتیا ولری په خپله سیمه کې د غاښونو جراحي سره لیدنه وکړئ.

ویب پاڼه www.hse.ie/eng/services/maps تاسو سره مرسته وکړي د نږدې غاښونو ډاکټر ومومي.

تاسو ممکن د غاښونو درملنې لپاره پیسې ورکړئ. په هر صورت، ډیری غاښونه د تادیاتو پلان وړاندیز کوي ترڅو تاسو سره د تادیاتو په خپرولو کې مرسته وکړي.

د ماشومانو خدمات

ټول ماشومان چې عمر یې تر 16 کلونو پورې وي کولی شي د HSE د غاښونو خدماتو کې د غاښونو عاجل کلینیکونو ته لاسرسی ومومي.

د عاجل درملنې ته د لاسرسي په اړه د مشورې لپاره، مهرباني وکړئ خپل ځایی کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

ځینې کلینیکونه په خدمت کې ځي او د نورو لپاره تاسو اړتیا لری د دوی غاښونو معاینه کولو لپاره د لیدښت وخت ونیسئ.

په لومړني ښوونځیو کې ماشومانو ته معمولاً د 2، 4 او 6م ټولګي کې د لیدښت وړاندیز کیږي. هر ډول لازمه درملنه به چمتو شي. دوی به د تخصصي غاښونو خدماتو (اورتودونټیک خدماتو) ته هم راجع شي که اړتیا وي او دوی د دې خدماتو لپاره وړ وي.

زه څنگه پوهیږم که زما د غاښو ډاکټر د طبي کارت لرونکو لپاره خدمات چمتو کړي؟

د غاښونو ډاکټرانو لست چې د طبي کارتونو لرونکو درملنه کوي ستاسو د ځایی روغتیا مرکز، ښاریانو د معلوماتو مرکز یا کتابتون څخه ترلاسه کېدای شي. احتمال شتون لری چې کوم د غاښونو ډاکټر چې تاسو د لیدني لپاره ورځئ په لست کې وي.

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 Ophthalmologist).
- 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 appliances as this service is very popular.

څنگه کولی شم د سترگو ستونزو درملنه وکړم؟

که تاسو لوی یاست او طبي کارت لری، تاسو د سترگو ډاکټر سره د سترگو وړيا ازمويني او په هرو دوه کلونو کې د بياکتنې ليدژمنې مستحق یاست.

که چيري د سترگو ډاکټر پريکړه وکړي چې تاسو عينکو ته اړتيا لری، نو تاسو په هرو دوه کلونو کې وړيا نوي جوړه مستحق یاست که تاسو طبي کارت ولری. که تاسو د طبي کارت لرونکي یاست او ستاسو د سترگو په اړه انديښمن یاست، د خپل سيمه ايز روغتيا مرکز سره اړيکه ونيسئ ترڅو د معالج ډاکټر سره ليدژمنه وکړئ.

که تاسو د خپل ماشوم ليد يا د دوی سترگو په اړه انديښمن یاست، او دوی:

- په ورکټون کې وي - د عامې روغتيا نرس يا GP سره اړيکه ونيسئ.
- په لومړني ښوونځي کې وي - د ښوونځي نرس يا GP سره اړيکه ونيسئ. د ښوونځي معاینات په تنکي ماشومانو کې او د ټولو نوي داخليدونکو لپاره ترسره کيږي. دوی ممکن ستاسو ماشوم ځانگړي د سترگو ډاکټر ته واستوي (د سترگو متخصص).

- په ثانوي ښوونځي کې وي - خپل GP سره اړيکه ونيسئ

په عاجل حالت کې وي، خپل GP / سره / له کاري وخت وروسته خدمت / عاجل څانگې سره اړيکه ونيسئ.

د اوریدو وسيلې

د روغتيا کارت لرونکي د HSE څخه وړيا اوریدني مرستي خدماتو حق لري. که تاسو غواړئ په خپل طبي کارت کې د اوریدلو وسيلې تر لاسه کړئ، نو تاسو بايد خپل GP وهڅوئ ترڅو هغه فورمه لاسليک کړي په کوم چې تاسو خپل اړتيا ذکر کړي وي. تاسو به بشپړ طبي کارت ته اړتيا ولری، ځکه چې تاسو نشئ کولی يوازي د GP کارت کې د وړيا اوریدني وسيلې ادعا وکړئ.

مرستي او اوزار

HSE د طبي او جراحي مرستي او تجهيزاتو پراخه لړۍ چمتو کوي، لکه څرخي څوکی او چلولو مرستي. دا د اوریدي مودې ناروغی پلان کې د طبي کارت لرونکو او خلکو لپاره وړيا دي. تاسو اړتيا لری د اړونده روغتيايي مسلکي لخوا ستاسو ارزونه وشي.

د ټولني د روغتيا پاملرني هر سازمان (CHO) د طبي او جراحي تجهيزاتو تمويل ورکولو لپاره ورته لاره کاروي. ځيني وختونه، تاسو ممکن د غوښتنو لپاره انتظار لیسټ کې واچول شئ ځکه چې دا خدمت خورا مشهور دی.

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 protect them against flu and whooping 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.

څنگه زه یا زما ماشومان واکسین ترلاسه کولی شو؟

واکسین کولی شي ستاسو او ستاسو کورنۍ د ځانگړي ناروغيو څخه د ساتنې لپاره مرسته وکړي. تاسو کولی شئ د خپل GP یا عامه روغتیا نرس سره پوښتنې یا اندېښنې بحث کړئ. اړتیا ده چې واکسینونه هغه وخت درکړل شي کله چې ستاسو ماشوم په مناسب عمر کې وي ترڅو د دوی ساتنه وکړئ.

دا مهمه ده چې ستاسو ماشومان وخت پر وخت خپل واکسینونه ترلاسه کړي ترڅو دوی او نور هغه ماشومان چې ډیر کوچني دي په بشپړ ډول واکسین شي.

ستاسو ماشوم اړتیا لري د دوی د ساتنې لپاره په مناسب عمر کې واکسینونه ترلاسه کړئ. دوی یو شمیر واکسینونو ته اړتیا لري - نه یوازې یو. که ستاسو ماشوم ایرلینډ ته د تلو دمخه واکسین شوی وي، نو خپل ډاکټر سره وغږیږئ.

امیندواره میرمنې باید د انفلونزا واکسین او د پرتیسیس (pertussis) واکسین ترلاسه کړي ترڅو دوی د انفلونزا او څپې توخلي څخه خوندي کړي.

له تاسو څخه به غوښتنه وشي چې د خپل ځان او هر کوچني ماشومانو لپاره چې د 16 کالو څخه کم عمر لپاره د خپل پاملرنې لپاره واکسین ترلاسه کولو کې موافقه وکړئ.

د ماشومانو لپاره واکسین وړیا دی.

رضایت څه شی دی؟

له تاسو څخه به هم غوښتنه وشي چې د جراحي او درملني لپاره باخیره رضایت (موافقه) ورکړئ. تاسو اړتیا لرئ په خپلو انتخابونو پوه شئ او د دې معنی څه ده چې د کرنلاري، درملني یا واکسین کولو لپاره رضایت ولرئ. مهرباني وکړئ د طبي کارکونکو څخه وغواړئ چې په تفصیل سره وضاحت درکړي چې د مختلف کرنلاري او درملنو لپاره رضایت څه معنی لري.

که چیرې زه په انګلیسي نه پوهیږم څه به وکړم؟

که تاسو په انګلیسي نه پوهیږئ، نو مهرباني وکړئ طبي کارکونکی ته ووايست او پوښتنه وکړئ چې آیا ستاسو لپاره ژباړونکي راوستلی شي.

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: _____

د بیرنی په حالت کې (ICE)

د روغتیا پاملرنې کارکوونکی به تاسو څخه د اړیکې توضیحات چمتو کولو لپاره غوښتنه وکړي:

- ستاسو میرمن یا د کورنۍ غړي یا
- یو شخص چې تاسو پوهیږئ دوی کولی شي اړیکه ونیسي که تاسو مرستی ته اړتیا لرئ

په عاجل حالت کې، مونږ به له تاسو څخه د دې اړیکې تفصیلات وپوښتو. مونږ دا معلومات زموږ په اسنادو کې ساتو. مونږ دا معلومات خصوصي گڼو او په محرم توگه یې ساتو. په بیرنی حالت کې (ICE) اړیکې باید لویان وي چې تاسو یې پیژنئ او باور پرې لرئ.

- مهرباني وکړئ د خپل ګرځنده تلیفون د اړیکو لیست کې د ICE د اړیکې شمیره ولیکئ.
- لاندې پیغام په انګلیسي ژبه په تلیفون کې د طبي لیدنډونو لپاره وساتئ:

زما نوم دی _____

زما د زېږېدنې نېټه ده _____

زه په عربي (یا بله ژبه) خبرې کوم، او زه ژباړونکي ته اړتیا لرم.

(که زه خبرې نشم کولی) مهرباني وکړئ لاندې شخص

سره اړیکه ونیسي: _____

اړیکه/تعلق: _____

ځای (آدرس): _____

د تلیفون / برېښنالیک جزئیات: _____

تاسو ممکن دا هم گټور ومومئ چې دا پیغام په خپل تلیفون کې په انګلیسي ژبه ولرئ که چېرې تاسو ورک شئ

اسلام علیکم، زما نوم دی _____
زه آیرلینډ ته تازه راغلی يم او ورک شوی يم.

زما آدرس دی _____

زما ایرکود (eircode) دی: _____

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](https://www.hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare)

کوم نور روغتیايي مسلکي کسان زه لیدلی شم؟

کله چې تاسو زموږ د روغتیا سیستم وکاروئ، تاسو به د ډاکټرانو، درملګرو او نورو مسلکيانو سره وګورئ:

- حرفوي معالجين
- فزيوتراپيسټس
- د عامي روغتيا نرساني.

(د دې خلکو د کړنو په اړه لاندې جزئیات وګورئ)

حرفوي معالجين او فزيوتراپيسټس

که تاسو په ولاړ، تګ يا حرکت کې ستونزه لرئ، يا که تاسو له ټپي کېدو څخه رغږيرئ، نو ممکن تاسو د حرفوي معالج يا فزيوتراپيسټ سره ليدژمنه وګورئ.

د عامي روغتيا نرس

د عامي روغتيا نرس ممکن ستاسو ليدو لپاره راشي يا ځایي کلينیک کې د ليدژمنی وخت ونيسي. د عامي روغتيا نرساني په عامه توګه پاملرنه کوي:

- د ماشومانو او کوچنيانو
- نوي میندو
- بوداګانو خلکو

که تاسو د عامي روغتيا نرس، د ټولني عمومي نرس يا حرفوي معالج څخه ليدنه ترلاسه کړئ، نو دا معمولا ستاسو GP يا روغتون ته ستاسو د ليدني وروسته د HSE لخوا دوی ته د نوم ورکولو په پايله کې وي. تاسو د دې خدماتو په اړه نور معلومات د خپل سيمه ايز HSE روغتيايي مرکز، ستاسو GP يا آنلاین څخه دلته ترلاسه کولی شئ:

[hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare](https://www.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

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.

3 برخه: په بېرني حالت کې څه باید وکړو

زه په بېرني حالت کې څه کولی شم؟

په بېرني حالت کې، تاسو دوه انتخابونه لرئ. تاسو یې کولی شئ:

- 999 یا 112 ته زنگ ووهئ (دا د تلیفون وړیا شمیره ده) او د امبولانس غوښتنه وکړئ یا
- په روغتون کې خپل نږدې عاجل څانګې ته لار شئ

1. د مرستې لپاره زنگ ووهئ (999 یا 112)

که تاسو له دې شمېرو څخه یوه ته زنگ ووهئ، تاسو کولی شئ د امبولانس غوښتنه کولای شئ. دا شمیرې د پولیس، د اور وژني خدمت، د ژوند کېنښې، ساحلي او د غرونو ژغورني خدماتو ته زنگ و هلو لپاره هم کارول کېدی شي.

هڅه وکړئ او لاندې معلومات چمتو ولرئ کله چې تاسو د بېرني حالت خدماتو سره خبرې کوئ:

- د ناروغ یا ټپي شوي شخص نوم او د زیږېدنې نېټه
- د هغه ستونزې په اړه توضیحات دغه شخص یې لري (د ټپ ډول)، کوم طبي شرایط یا حساسیت چې تاسو یې په اړه پوه یاست)
- تاسو چېرته یاست او ستاسو ایرکود (eircode) (که تاسو ته معلوم وي)

که تاسو کولی شئ، د امبولانس خلکو ته د هغه کس د GP نوم او د درملو لیست ووايست چې دغه کس یې کاروي.

اندېښنه مه کوئ که تاسو دا نشئ کولی.

کله چې تاسو بېرني خدمات ته زنگ ووهئ، نو کارکوونکي به تاسو څخه غوښتنه وکړي چې په "کرنښه" پاتې شئ (پدې معنی چې په تلیفون پاتې شئ)، او که دوی فکر کوي چې دا مرسته کوي، نو دوی به تاسو ته ووايي چې څه وکړئ.

د بېرني خدماتو تلیفون زنگ و هونکي ممکن د دې وړ وي چې ژباړونکي چمتو کړي که تاسو ورته اړتیا لرئ.

خپنې وختونه د ګرندې غبرګون شخص (پو څوک چې تاسو سره د مرستې لپاره طبي روزنه لري) ممکن د امبولانس رارسیدو دمخه د مرستې وړاندیز وکړي.

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 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. په روغتون کې عاجل ځانګې ته لارښی

په بېرني حالت کې چېرې چې تاسو يا يو څوک چې تاسې يې پېژنئ جدي او غیر متوقع ناروغه يا نېپې شوی وي، تاسو کولی شئ په روغتون کې عاجل ځانګې ته لارښی.

که تاسو غواړئ د تليفون له لارې چا سره وغږېږئ پدې اړه چې تاسو ځنګه احساس کوئ د لاندې دوه تليفون خدماتو څخه 1 ته زنگ ووهئ.

د خان وژني خطر

999 يا 112 ته زنگ ووهئ که تاسو يا يو څوک چې تاسو يې پېژنئ ځان يا بل چا ته زيان ورسوي.

د ذهني روغتيا بحران

د رواني روغتيا بحران پدې معنی دی چې تاسو نور د دې توان نلرئ چې وضعيت کنټرول يا اداره کړئ.

په بحران کې، تاسو بايد ژر تر ژره مرسته ترلاسه کړئ.

يو ډاکټر کولی شي په بحران کې د هر چا لپاره ملاتړ وړاندې وکړي. که شوني وي، له يو چا څخه غوښتنه وکړئ چې له تاسو سره راشي.

د خپل سيمه ايز عمومي روغتون عاجل ځانګې ته لار شئ يا زنگ ووهئ www.hse.ie/eng/services/maps/

ستاسو د ذهني روغتيا معلوماتو لاین د تليفون خدمت دی چې تاسو کولی شئ هر وخت زنگ ووهئ.

زمونږ د ټيم غړی کولی شي تاسو ته ووايي په اړه:

- د رواني روغتيا ملاتړ او ستاسو لپاره موجود خدمات
- د HSE او زمونږ تمویل شوي ونډه والو لخوا چمتو شوي مختلف خدماتو ته د لاسرسي څرنگوالی
- د کاري ساعتونه

وریا تليفون: 888 111 1800

ستاسو د ذهني روغتيا معلوماتو لاین د مشوري ورکولو خدمت نه دی.

د نورو معلوماتو لپاره www.yourmentalhealth.ie وگورئ.

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.

نوري تليفوني مرستي

که تاسو غواړئ د تليفون له لارې چا سره وغږیږئ پدې اړه چې تاسو څنگه احساس کوئ د لاندې دوه تليفون خدماتو څخه 1 ته زنگ ووهئ.

ساماریتانز (Samaritans)

د ساماریتانز د تليفون خدمت په ورځ کې 24 ساعته شتون لري. دوی هر چا ته د اوریدلو خدمت چمتو کوي څوک چې ورته اړتیا لري، هیڅ مهم ندي چې تاسو له څه تیریرئ.

د محرم، غیر قضاوت ملاتړ لپاره:

- وریا تليفون: 116 123
- برېښنالیک: jo@samaritans.ie
- ویب پاڼه www.samaritans.ie د نږدې څانګې د جزیاتو لپاره وګورئ

Pieta House

دوی د هغه خلکو ملاتړ کوي چې ځان وژونکي دي او هغه خلک چې ځان ته زیان رسوي.

- وریا تليفون: 1800 247 247
- 51444 ته HELP ولیږئ - د پیغام معیاري نرخونه پلي کیږي

ChildLine

- وریا تليفون 1800 66 66 66
- وریا متن TALK 50101 ته ولیږئ

مخامخ ملاتړ

د مخامخ ملاتړ لپاره خپل GP سره اړیکه ونیسئ.

سملاسي مرسته

999 یا 112 ته زنگ ووهئ او د امبولانس خدمت غوښتنه وکړئ که تاسو یا یو څوک چې تاسې یې پېژنئ بېرته مرستې ته اړتیا لری.

ستاسو په سیمه کې ممکن د رواني روغتیا ملاتړ په شمول، د خایې روغتیا نور ملاتړ شتون لري.

د نورو معلوماتو لپاره www.yourmentalhealth.ie وګورئ.

Who we are ...



مونږ څوک يو ...

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:

HSE په آیرلینډ کې د عامه روغتیا پاملرنې خدماتو وړاندې کولو مسؤلیت لري. HSE د روغتیا خدماتو اجرايوي ریس معنی لري. دا د آیرلینډ حکومت لخوا تاسیس شوی و.

په HSE کې، مونږ غواړو تاسو ته غوره ممکنه پاملرنه او درملنه درکړو. ممکن ځینې وختونه وي، کله چې تاسو فکر کوئ مونږ غوره کار کولی شو او ځینې وختونه تاسو حتی کولی شئ مونږ ته د هغه څه په اړه ووايي چې مونږ ښه ترسره کړي.

په هر عمر کې چې یاست، د لاندې مواردو په صورت کې تاسو مستحق یاست په شمول:

- ستاسو د ویلو حق او تاسې ته غور ونيول شي
- د شکایت حق که تاسو د هغه څه په اړه خوښ نه اوسئ چې مونږ یې ترسره کوو

مونږ غواړو چې تاسو مونږ ته ووايست که تاسو د خپل روغتیا پاملرنې په اړه نظر، ستاینه یا شکایت لرئ. د څرگندونې، تعریف یا شکایت کولو څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ لاندې سایټ وګورئ:

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.

مونږ امید لرو چې تاسو دا لارښود گټور ومومئ

پدې کتاب کې معلومات، د سرچینو او لینکونو په ګډون، د روغتیا پاملرنې متخصصینو څخه طبي مشورې لکه ستاسو نرس، د عامې روغتیا نرس، GP یا د نسايي ډاکټر ځای نشي نیولی.

هرڅوک مختلف دی.

تل د روغتيايي پاملرنې مسلکي سره خبرې وکړئ ترڅو تاسو ته هغه طبي مشورې او پاملرنه چې ورته اړتيا لری درکړئ.

مونږ ټولې هلې ځلې کړي دي ترڅو دا ترلاسه شي چې دا لارښود د طبي مشورې په شرایطو کې تر سره شوي. مګر، د روغتیا پاملرنې کې د ډیرې بدلونونو سره، دا مشکل دی. مونږ به دا لارښود بیا تازه کړو ترڅو نوي معلومات پکې شامل شي کله چې مونږ دا بیا چاپ کړو.

مونږ امید لرو چې تاسو معلومات گټور ومومئ او زموږ د روغتیا سیستم په کارولو سره تاسو ښه تجربه ولرئ.

Get more information

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

لا نور معلومات تر لاسه كړئ

تاسو كولى شئ په لاندې ويب لينكونو ډير نور ګټور معلومات تر لاسه كړئ:

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.	د روغتيا خدماتو اجرايوي رئيس په آيرلينډ كې روغتيايي خدمات وړاندې كوي، لاندې ويب پاڼې ټولې د HSE برخې دي او تاسو ته به پدې خدماتو او ملاتړ باندې نور معلومات دركړي.
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	د عامه روغتيا انډيبننو او نورو موضوعاتو په بېله بيا د آنلاين روغتيا اپليكيشن ته لاسرسى باندې ژباړل شوي اسناد
www.immunisation.ie	
Information about vaccination	د واکسين په اړه معلومات
undertheweather.ie	
Health education and management of minor illnesses	د روغتيا تعليم او د کوچني ناروغيو مديريت
www.yourmentalhealth.ie	
Supports and education for your mental health	ستاسې د روحي روغتيا لپاره ملاتړ او بنوونې
www.medicalcard.ie	
Medical card online service	د طبي کارت آنلاين خدمت

د مهمو اړیکو جزئیات					
Doctor:		ډاکټر:	Tel:		تلیفون:
Local health office:		د سیمه ییزې روغتیا دفتر:	Tel:		تلیفون:
Public Health Nurse:		د اولسي روغتیا نرس:	Tel:		تلیفون:
Accident and Emergency Department:		د ناڅاپي پېښو او عاجل څانګه:	Tel:		تلیفون:
Out of hours GP Service:		له کاري وخت وروستو د GP خدمت:	Tel:		تلیفون:
Pharmacy:		درملتون:	Tel:		تلیفون:

