

ASYLUM SEEKERS NEW TO THE UK

ADVICE ON HEALTHCARE AND SOCIAL ISSUES



The content of this document is available in English, Arabic, Farsi, Kurdish and Tigrinya.



Health services

You can call **111** for health services advice, or visit:

<https://111.nhs.uk/>

You can ask for an interpreter in your language by saying “interpreter please.”

It is **free**.

In a health emergency, anyone can visit **Accident & Emergency (A&E)** or phone **999**.

It is **free**.

If you receive Asylum Support you can get an **HC2 certificate**.

This entitles you to:

- Free NHS prescriptions for **medicine**
- Free NHS **dental** treatment
- Free NHS **sight** tests
- Free NHS **wigs and fabric supports**
- Help towards the cost of **glasses** or **contact lenses**
- Help towards **travel costs** to receive NHS treatment

If you do not receive Asylum Support, you can still access **free services for emergencies, sexual health, family planning and some others**. Ask for advice if you are not sure.

For most medical services you need a “**GP**” **doctor**.

Go to www.nhs.uk/register to find your nearest GP and to register.

Most are very busy so it can take time.



على أقرب طبيب لك و قم بالتسجيل: www.nhs.uk/register. معلومة: معظمهم

مشغولون للغاية لذا قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتواصل معك.

خدمات بهداشتی

برای مشاوره خدمات بهداشتی می‌توانید با ۱۱۱ تماس بگیرید یا به <https://nhs.uk.111/> مراجعه کنید.

می‌توانید با گفتن «مترجم لطفاً» به زبان کشور خود مترجم درخواست کنید به صورت رایگان.

در شرایط اضطراری بهداشتی، هر کسی می‌تواند از «Accident & Emergency» (A&E) دیدن کند و یا با تلفن ۹۹۹ تماس بگیرد و این کاملاً رایگان است.

اگر پشتیبانی (حمایت) پناهندگی دریافت می‌کنید، می‌توانید گواهی HC۲ دریافت کنید.

این به شما این حق را می‌دهد که:

● نسخه‌های رایگان NHS برای دارو

● درمان رایگان دندانپزشکی NHS

● تست بینایی رایگان NHS

● کلاه گیس و ساپورت پارچه‌ای رایگان NHS

● کمک به هزینه‌های عینک یا لنزهای تماسی ک

● مک به هزینه‌های سفر برای دریافت درمان

NHS

اگر پشتیبانی پناهندگی دریافت نمی‌کنید، همچنان می‌توانید به خدمات رایگان برای موارد اضطراری، سلامت جنسی، تنظیم خانواده و برخی دیگر دسترسی داشته باشید. اگر مطمئن نیستید راهنمایی بخواهید.

برای اکثر خدمات پزشکی به یک پزشک «GP» نیاز دارید. برای یافتن نزدیکترین پزشک عمومی و ثبت نام به www.nhs.uk/register مراجعه کنید. اکثر آنها بسیار شلوغ هستند بنابراین ممکن است زمان ببرد.

الخدمات الصحية

يمكنك الاتصال ب ۱۱۱ للحصول على مشورة الخدمات الصحية أو زيارة هذا الموقع الإلكتروني: <https://nhs.uk.111/>

يمكنك أيضاً طلب مترجم عربي، فقط قل لهم «interpreter please». ولا تقلق، فهذه الخدمة مجانية تماماً.

في حالات الطوارئ الصحية، يمكن لأي شخص زيارة (الحوادث والطوارئ) (Accident and Emergency) أو يمكنك الاتصال ب ۹۹۹. هذه الخدمة مجانية أيضاً.

إذا كنت تتلقى دعم اللجوء، فيمكنك الحصول على شهادة تسمى HC۲.

فهي تؤهلك إلى ما يلي من الخدمة الصحية الوطنية (NHS)

● وصفات طبية مجانية للأدوية

● علاج أسنان مجاني

● فحوصات البصر (الرؤية) المجانية

● باروكات مجانية (شعر مستعار)

● تغطية تكلفة النظارات أو العدسات اللاصقة

● تغطية تكاليف السفر لتلقي العلاج من الخدمة

الصحية الوطنية (NHS)

إذا لم تتلق دعم اللجوء، فلا يزال بإمكانك الوصول إلى خدمات مجانية لحالات الطوارئ والصحة الجنسية وتنظيم الأسرة وبعض الخدمات الأخرى. قم بطلب النصيحة إذا لم تكن متأكدًا.

بالنسبة لمعظم الخدمات الطبية، فأنت بحاجة إلى طبيب عام. قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني للعثور

خزمه تگوزاری ته ندروستی

هه یه (GP) زۆر بهی خزمه تگوزارییه پزیشکیه کان
پۆیستت به پزیشکی

بۆ دۆزینه وهی نزیکتزین پزیشکی گشتی و بۆ ناو
تۆمارکردن. له وانه یه کات بخایه ینیت www.nhs.uk/register
برۆ بۆ

ده توانن په یوه ندی بکه ن به ژماره ۱۱۱ بۆ وه رگرتنی
ئامۆژگاری خزمه تگوزارییه ته ندروستیه کان، یان
سهردانى

بکه ن [/nhs.uk.111//:https](https://nhs.uk.111)

ده توانن داواى وه رگپږ بکه ن به زمانى خۆتان به
وتنى “وه رگپږ تکایه” به خۆراییه

بکات یان په یوه ندى بکات به ژماره ۹۹۹ (A&E)
له حاله تی فریاگوزاری ته ندروستیدا، ههر که سیک
ده توانیت سهردانى به خۆراییه

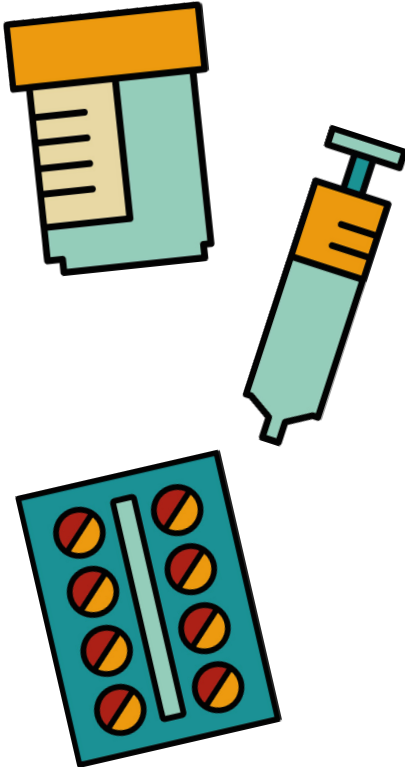
وه رگريت (HC۲) نه گهر پشتگیری په نابهریت
وه رگرت ده توانیت پروانامه ی

وه رگريت (HC۲) نه گهر پشتگیری په نابهریت
وه رگرت ده توانیت پروانامه ی

ئهمه ش مافی ئه وه ت پینده دات که

- چه ته ته ی (NHS) به خۆراییه بۆ ده رمان
- چاره سه ری (NHS) بۆ ددان به خۆراییه
- پشکنینی (NHS) بۆ چاو به خۆراییه
- بارۆکه و پشتگیری قووماش (NHS) به خۆراییه
- چاو و یارمه تیدان به ره و تیچووی چوون بۆ
وه رگرتنی
- چاره سه ری NHS یارمه تیدان به ره و تیچووی
چاویلکه یان عه ده سه ی چاو

ئه گهر تۆ پشتگیری په نابهری وه رنه گريت، هپشتا
ده توانیت ده ستت بگات به خزمه تگوزارییه
پیه راهمه ره کان بۆ حاله ته فریاگوزاریه کان،
ته ندروستی سیکسی، پلاندانانی خیزان و هه ندیکی
تر. ئه گهر دلنیا نه بوویت داواى ئامۆژگاری بکه.



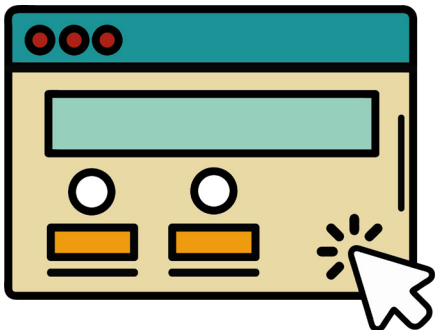
ናብ 111 ክትድውሉ ወይ ከኣ ናብ <https://111.nhs.uk/> ክትውከሱና ትኽእሉ.

ብቋንቋኻ ተርጓሚ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ. ብነጻ እዩ.

ኣብ ህጹጽ ኩነታት ጥዕና ዝኹነ, ይኹን ዝኹነ ሰብ ናብ Accident and Emergency (A&E) ኪበጽሕ ይኽእል እዩ ወይ ናብ ናይ ናጻ 999 ተሌፎን ትድውሉ። ደገፍ ኣሳይለም እንተ ረኺኩም, HC2 ምስክር ወረቐት ክትረክብ ትኽእል ኢኻ።

እዚ ኹኣ ነዚ ዝስዕብ መሰል ኣለዎ -

- መድሃኒት ንምርካብ ብናጻ ናይ ኤች. ኤን. ኤስ
- ብናጻ ናይ ኤች. ኤን. ኤስ ናይ ስኒ ሕክምና
- ናይ ዓይኒ ምርኣይ መርመራታት
- ነጻ ናይ ዊግን ጨርቂን ይድግፍ ሓገዝ ናይ ዋጋ መነጻር ወይ ኮንታክት ሌንስ. ናይ ኤች. ኤን. ኤስ.
- ሕክምናን ምርካብን ጉዕዞ ድሊ ወጻኢታት ምሸፋን.



ደገፍ ኣሳይለም እንተ ዘይረኺብካ, ብነጻ ኣገልግሎት ክትረኽበሎም እትኽእል፣ ንህጹጽ ኩነታት, ጾታዊ ጥዕና, መደብ ስድራ ቤት ከምኡውን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰለ ነገራት. ርገጻኛ እንተ ዘይኮንካ ንምኽሪሕተት።

ንመብዛሕትኡ ሕክምናዊ ኣገልግሎት, GP ሓኪም የድልየካ. ኣብ www.nhs.uk/register ኣተኻ ዝቐረበ GP ናባኻ ረኺብካ ተመዘገብ. መብዛሕትኡም ቴሎዛት ስለ ዝኹኑ ንክትረኽቦም ግዜ ይወስድ እዩ.

Top Tips for seeing a GP:

- If it is not urgent **book in advance**
- Try to get to see the **same doctor** each time
- Appointments are short so they will probably only consider **one thing each visit**
- Be **prepared** about what you will tell them
- You can request an **interpreter**
- What you tell them is **private**

Contact a local dentist to ask for an NHS appointment. Unfortunately in a few areas there is a severe shortage of dentists so you may have to wait for a long time.

If you have a dental emergency such as severe pain you can call 111 for health services advice, or visit: <https://111.nhs.uk/>

For more detailed information about healthcare in your language: www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

More information in English only: <https://forrestmls.org/nhs-leaflet>

نصائح مهمة جداً لزيارة الطبيب العام

- إذا لم يكن الأمر عاجلاً ، قم بالحجز مسبقاً
- حاول أن تزور الطبيب نفسه في كل مرة
- الزيارات الطبية قصيرة ، لذا من المحتمل أن يهتموا بشيء واحد فقط من الأشياء التي تشاركها في كل زيارة
- كن مستعداً لما ستقوله لهم
- يمكنك طلب مترجم
- كل ما تشاركه معهم فهو سري جداً

قم بالتواصل مع طبيب الأسنان المحلي لطلب موعد. لسوء الحظ ، في بعض المناطق يوجد عدد قليل جداً من أطباء الأسنان، لذلك قد تضطر إلى الانتظار لفترة طويلة.

إذا كنت تعاني من حالة طارئة في الأسنان مثل الألم الشديد ، يمكنك الاتصال بـ ١١١ للحصول على مشورة صحية، أو قم بزيارة هذا الموقع الإلكتروني: nhs.uk.111://:https

للمزيد من المعلومات بلغتك الأم قم بزيارة هذا الموقع: www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

للمزيد من المعلومات باللغة الإنجليزية فقط، قم بزيارة هذا الموقع: <https://forrestmls.org/nhs-leaflet>

(GP) نامۆزگاری سهره کی بۆ سهردانی پزیشک

- ئەگەر به په له نه بوو پێشوه خته حهز بکه
- ههول بده هه موو جارێک هه مان پزیشک بپینیت
- کاته کانی چاو پیکه و تن که مه بۆیه باشته یه ک کیشه باس بکه یه ت
- خۆت ناماده بکه پیش وه خت که چیان پێ ده لئیت
- ناماده به ده رباره ی ئه وه ی که پێیان ده لئیت
- ده توانیت داوای وه رگێر بکه ن
- ئه وه ی پێیان ده لئیت تابه ته

بۆ داوای چاوپیکه و تنی NHS په یوه ندی به پزیشکی ددانی ناو خۆیه وه بکه. به داخوه له هه ندی ناوچه به هۆی که می پزیشکی ددان رهنگه پێویست بکات بۆ ما ماوه یه کی زۆر چاوه ری بکه یه ت.

ئەگەر حاله تیکي فريگوزاری ددانت هه به وه ک نازاریکی توند ده توانیت په یوه ندی بکه یه ت به ۱۱۱ بۆ وه رگرتنی نامۆزگاری خزمه تگوزاریه ته ندروستیه کان، یان سهردانی ئەم لینکه بکه یه ت:
[nhs.uk.111//:https](https://nhs.uk.111/)

بۆ زانیاری وردتر سه باره ت به چاوه دیری ته ندروستی به زمانی خۆت
www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

زانیاری زیاتر ته نها به زمانی ئینگلیزی:
<https://forrestmls.org/nhs-leaflet>

نکات مهم برای مراجعه به پزشک (GP)

- اگر فوری نیست از قبل نوبت بگیرید
- سعی کنید همیشه به یک پزشک مراجعه کنید
- قرار ملاقات ها کوتاه هستند، بنابراین آنها احتمالاً در هر بازدید فقط یک چیز را در نظر می گیرند
- در مورد آنچه به آنها خواهید گفت آماده باشید
- شما می توانید یک مترجم درخواست کنید
- آنچه شما به آنها می گوید خصوصی است

برای درخواست وقت NHS با یک دندانپزشک محلی تماس بگیرید. متأسفانه در برخی از مناطق کمبود شدید دندانپزشک وجود دارد، بنابراین ممکن است مجبور شوید برای مدت طولانی منتظر بمانید.

اگر یک مورد اورژانسی دندانپزشکی مانند درد شدید دارید، می توانید برای مشاوره خدمات بهداشتی با ۱۱۱ تماس بگیرید یا به وبسایت زیر مراجعه کنید: [nhs.uk.111//:https](https://nhs.uk.111/)

برای اطلاعات دقیق تر در مورد مراقبت های بهداشتی به زبان شما:

اطلاعات بیشتر به زبان شما:
www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information

اطلاعات بیشتر فقط به زبان انگلیسی:
<https://forrestmls.org/nhs-leaflet>

ናብ ሓኪም ንምርኻብ ዚሕግዝ ብሉጽ ምኽሪ (GP) :-

- ህጹጽ (ቡርቱዕ ቃንዛ) እንተዘይኮይኑዮ፣ ኣቀዲምካ ቆጶራ ውሰድ
- ኩሉ ሳዕ ናብቲ ሓደ ዶክተር ክትበጽኽ ፈትን
- ቁጶራ ሓዲር ስለ ዝኹነ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምብጻሕ ሓደ ኣርእስቲ ጥራይ እዮም ዘልዕሉ
- ብዛዕባ እቲ እትነግሮም ተዳሊኻ ኪድ
- ተርጓሚ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ
- እቲ እትነግሮም ነገር ብሕታዊ እዩ

NHS ቆጶራ ንምሕታት ተወከስ ንናይ ከባቢ ሓኪም ስኒ። ሕማኽ ኣጋጣሚ ኮይኑ ኣብ ውሑዳት ከባቢታት ከቢድ ሕጽረት ሓኪም ስኒ ስለዘለሎ ንነዊሕ ግዜ ክትጽበዩ ኢኹም።

ከም ከቢድ ቃንዛ ዝኣመሰለ ናይ ስኒ ህጹጽ ኩነታት እንተሃልዩካ ምኽሪ ኣገልግሎት ጥዕና ንምርኻብ ናብ 111 ክትድውል ትኽእል ኢኻ፣ ዋይ ናብ

<https://111.nhs.uk/>

ክትውከስኩና ትኽእሉ።

ብዛዕባ ክንክን ጥዕና ብቋንቋኻ ዝዳዳ ዝርዝር ሓበሬታ ንምርኻብ፤

[www.doctorsoftheworld.org.uk/
translated-health-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/translated-health-information)

ብእንግሊዝኛ ጥራይ ዚርከብ ዝዳዳ ሓበሬታ፡-

[https://forrestmls.org/nhs-
leaflet](https://forrestmls.org/nhs-leaflet)

Safety

You can speak to health professionals about how you feel, including if you **don't feel safe**. Information will be kept **private**.

الأمان

يمكنك التحدث إلى المهنيين العاملين في مجال الصحة حول ما تشعر به، بما في ذلك إذا كنت لا تشعر بالأمان. ستبقى جميع المعلومات سرية، فلا تقلق على الإطلاق.

ایمنی

می‌توانید با متخصصان سلامت درباره احساس خود صحبت کنید، از جمله اگر احساس امنیت نمی‌کنید. اطلاعات خصوصی نگه داشته خواهد شد.

پاراستن

ده‌توانیت له‌گه‌ل پيشه‌پيه‌كاني ته‌ندروستی قسه بکەيت ده‌رباره‌ی هه‌ستکردنت، له‌وانه‌ ئه‌گه‌ر هه‌ست به‌سه‌لامه‌تی نه‌که‌يت . هه‌موو زانیارییه‌کان به‌ تايبه‌تی ده‌هیلترینه‌وه

ድሕንነት

ብዛዕባ ዝሰማካ እንተሎ እንተላይ ውሕስነት እንተዘይ ተሰሚዑ ካንሰብ ሞያ ጥዕና ክትሕብሮምትኽ እልኢኻ። እቲ ሓበሬታ ብሕብ-እኩዝ ቅመጥ እዩ ።

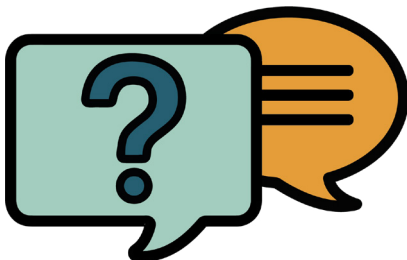
Social issues

The culture can be different sometimes in a new country.

If there is something you are unsure about, ask a support worker or trusted friend for help.

Some things that might be different:

- How men and women behave with each other, **gender roles and equality**
- How people **behave with children** not part of their family
- How **alcohol** is consumed
- **Religious** practice
- Role of the **police**
- Freedom of **speech**



القضايا الاجتماعية

فرهنگ ممکن است گاهی اوقات در یک کشور جدید متفاوت باشد. اگر چیزی وجود دارد که در مورد آن مطمئن نیستید، از یک کارمند پشتیبانی یا دوست مورد اعتماد کمک بخواهید.

بعض الأشياء التي قد تكون مختلفة هنا:

- طريقة تعامل الرجال والنساء مع بعضهم البعض وأدوار الجنسين والمساواة
- الطريقة التي يتعامل بها الناس مع الأطفال الذين ليسوا جزءًا من عائلاتهم
- استهلاك الكحول
- ممارسة الشعائر الدينية
- دور الشرطة
- حرية التعبير

معضلات اجتماعي

اگر چیزی وجود دارد که در مورد آن مطمئن نیستید، از یک کارمند پشتیبانی یا دوست مورد اعتماد کمک بخواهید.

برخی موارد که ممکن است متفاوت باشند:

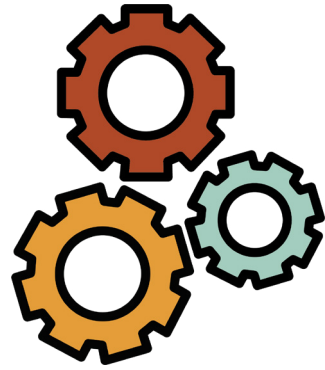
- نحوه رفتار زن و مرد با یکدیگر، قوانین جنسیتی و برابری
- نحوه رفتار مردم با کودکانی که عضوی از خانواده آنها نیستند
- نحوه مصرف الکل
- عمل مذهبی
- نقش پلیس
- آزادی بیان

ክፍሌ ን ንግድ ክገብር

ኮሎኒያል ክሮሚንግ ከገብር ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡ ከገብር ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡ ከገብር ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡

ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡

- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡



ክፍሌ ንግድ ክገብር

ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡ ከገብር ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡ ከገብር ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡

ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡

- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡
- ክፍሌ ንግድ ክገብር ገለጻ፡፡





Written and published by Counterpoints Arts
as part of a project commissioned by
NHS England South East

Produced by ekō
Designed & illustrated by Natalie Galvau
Translations by Shrouk Hussein, Ali Ghaderi,
Kwestan Ibrahim and Desawit Hagos.