

## هل لازلت غير متأكد؟

اتصل على رقم 111 أو تفضل بزيارة  
الموقع الإلكتروني (111.nhs.uk)

متاح على مدار الساعة (24 ساعة في اليوم لمدة 7 أيام في الأسبوع، وسوف تتلقى التوجيه بشأن أي الخدمات أو العلاج الذي يساعدك أفضل.

## الصحة النفسية

إذا كانت لديك احتياجات عاجلة بشأن الصحة النفسية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:

[www.sheffieldmentalhealth.co.uk/urgent-help/](http://www.sheffieldmentalhealth.co.uk/urgent-help/)

## PEARS

### خدمة الإحالة الحادة الأولية لرعاية العين

يتولى اختصاصيو طب العيون إدارة خدمة الإحالة الأولية لرعاية العين (PEARS)، وهي توفر الرعاية العاجلة للعين في المجتمع.

وتشمل الحالات التي تخضع للفحص بموجب برنامج خدمة الإحالة الأولية لرعاية العين (PEARS):

- جفاف العين
- الاشتباه في وجود جسم غريب في العين
- ومضات العين وعوائم العين
- حالات عدوى العين مثل العين الوردية

يمكن للمرضى (في سن 4 سنوات فما فوقها) الذين يتابعون مع ممارس عام الوصول إلى خدمة الإحالة الأولية لرعاية العين (PEARS) عن طريق الاتصال بالممارسة الطبية المختارة بشأن PEARS. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [sloc.org.uk](http://sloc.org.uk) لمعرفة اختصاصي الممارسة الطبية المحلي.

### خطة الطوارئ بشأن طب الأسنان

إذا كانت لديك احتياجات طارئة تتعلق بطب الأسنان، وكان طبيب الأسنان المعتاد الذي يتابعك عيادته مفتوحة للعمل، اتصل به في المقام الأول. أما إذا كانت عيادة طبيب الأسنان مغلقة أو لم تكن أنت مسجلاً لدى طبيب أسنان، اتصل بهيئة NHS على رقم 111، وستتولون تحديد موعد للطوارئ لحالتك.

## هل أحتاج إلى موعد؟

|                                     |                 |                                     |                        |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | الرعاية الذاتية | <input checked="" type="checkbox"/> | شبكة الممارسين العامين |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الصيدلة         | <input checked="" type="checkbox"/> | مركز الاستقبال         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | الممارس العام   | <input checked="" type="checkbox"/> | الإصابات البسيطة       |

## الاتصال

مركز الاستقبال: Broad Lane, S1 3PB

وحدة الإصابات البسيطة **Minor Injuries Unit**  
B Floor, Royal Hallamshire Hospital,  
S10 2JF

الممارس العام وشبكات الممارسين العامين: اتصل على  
الرقم المعتاد للممارس العام أو اتصل على رقم 111 خارج  
ساعات العمل

## وعندما لا يوجد أي خيار آخر..

|  |  |
|--|--|
| قسم الاستقبال والطوارئ<br>A+E (بعد سن 16 سنة)<br>المستشفى العام الشمالي<br>Northern General<br>Hospital,<br>Herries Rd<br>S5 7AU | قسم الاستقبال والطوارئ<br>A+E للأطفال<br>Sheffield<br>Children's<br>Hospital, Western<br>Bank, S10 2TH |
|--|--|

## هل تحتاج إلى هذه المعلومات بلغة أخرى؟

اتصل عبر البريد الإلكتروني:

[sheccg.comms@nhs.net](mailto:sheccg.comms@nhs.net)

تذكر أن ترتدي قناع الوجه والامتثال لقواعد التباعد  
الاجتماعي عند حضور الاجتماعات أو زيارة الصيدلية.

# توقف. فكر.

# الخطة

# البديلة (ب)

# ليست قسم

# الاستقبال

# والطوارئ

# A+E

**NHS**

Sheffield

Clinical Commissioning Group

## الرعاية الذاتية

يمكن علاج الكثير من الأمراض أو الأعراض في المنزل مع الراحة ومخزون جيد من الأدوية، منها:

- حالات السعال ونزلات البرد
- حالات التهاب الحلق
- آلام المعدة
- الأوجاع والآلام.



مفتوح: دائمًا

## الممارس العام

قبل أن تحدد موعدًا مع الممارس العام، يُرجى مراعاة الخدمات الأخرى التي يمكن أن تفيدك.

ويمكن أن يساعد الممارس العام إذا كنت مريضًا أو مصابًا بمرض أو إصابة لا تزول بسهولة مثل:

- التقيؤ
- ألم الأذن
- ألم الظهر.



أوقات العمل: يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة أوقات عمل الممارس العام

يُرجى العلم أنه لتقليل انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، قد يُتاح لك الموعد بالهاتف أو بالفيديو إذا احتجت إلى عرض نفسك على ممارس عام أو ممرض.

## مركز الاستقبال

كل ما عليك هو التوجه إلى المركز والانتظار، ولست بحاجة للتسجيل ويمكنك مقابلة ممارس التمريض بشأن العديد من الأمراض البسيطة:

- حالات التهاب الحلق الشديد
- حالات الحساسية
- حالات العدوى
- تزايد الحالات المرضية طويلة الأجل سوءًا بشكل مفاجئ.



أوقات العمل: من الساعة 8 صباحًا إلى 10 مساءً بواقع 365 يومًا في السنة

## الصيدلة

الصيدلي هو اختصاصي طبي مدرب ومؤهل لتقديم الاستشارة بشأن مجموعة من الأمراض المتعارف عليها والآلام، مثل:

- نزلات البرد والإنفلونزا
- الجديري المائي
- آلام المعدة
- لدغات ولسعات الحشرات.



أوقات العمل: يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني لمعرفة أوقات العمل

## شبكة الممارسين العامين

تعمل خارج ساعات العمل الاعتيادية لجراحة الممارس العام وتكون مواعيد الشبكة متاحة للرعاية الاعتيادية أو العاجلة.

ويمكنك حجز مواعيد لهذه الخدمات خلال الممارس العام أو بالاتصال برقم 111 عندما لا يكون الممارس العام متاحًا للعمل.



أوقات العمل: أوقات المساء وفي نهايات الأسبوع بواقع 365 يومًا في السنة

## وحدة الإصابات البسيطة :Minor Injuries Unit

تقدم علاجًا للبالغين (فوق سن 16 سنة) للإصابات أو الأمراض التي لا تمثل خطورة على الأرواح، مثل:

- الالتواء والإجهاد
- حالات عدوى الجروح
- الحروق البسيطة من الحريق والمياه الساخنة
- لدغات الحشرات والحيوانات
- إصابات الضلع.



أوقات العمل: من الساعة 8 صباحًا إلى 8 مساءً بواقع 365 يومًا في السنة

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:  
[sheffieldurgentcare.co.uk](http://sheffieldurgentcare.co.uk)