



About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

درباره سیستم بهداشتی ایرلند
یک راهنمای پناهندگان و بقیه مهاجران



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

درباره این رهنا

به ایرلند خوش آمدید. مدیر خدمات بهداشتی (HSE) این راهنمای کوتاه را برای کمک به شما در درک سیستم بهداشت عمومی ایرلند تهیه نموده است.

این رهنا در سه قسمت است:

قسمت 1 به شما اطلاعاتی در مورد چگونگی دسترسی به انواع مختلف مراقبت های بهداشتی، خدمات رایگان و نحوه عملکرد پزشک عمومی (پزشک)، داروخانه (شیمی دان) و سیستم های بیمارستانی را می دهد. قسمت اول آن در صفحه 4 آغاز میشود.

قسمت 2 اطلاعاتی را به شما در مورد خدمات تخصصی میدهد:

- درمان دندان پزشکی،
- آزمایشات چشم،
- مساعده های شنوایی،
- واکسیناسیون.

این نیز اطلاعاتی را در مورد بعضی کارمندان سیستم بهداشتی که ممکن شما ملاقات نمایید را ارائه میکند. قسمت 2 آن در صفحه 9 آغاز میشود.

قسمت 3 به شما در مورد که در موقع اضطراری چه کاری باید انجام بدهید میگوید. قسمت 3 در صفحه 12 آغاز میشود.

این رهنا را نگه دارید

این یک مدرک مهم است، بنابراین این لطفاً آن را نگه دارید زیرا دوباره به آن احتیاج دارید.

اگر هیچ بخشی از این رهنا را نمی فهمید، لطفاً از مرکز بهداشت محلی خود کمک بخواهید تا در این زمینه به شما کمک کند. شما نیز میتوانید اطلاعات بیشتری را در وب سایت www.hse.ie بدست بیاورید.

Callsave: 1850 24 1850

تلفن: 041 685 0300

پست الکترونیکی: 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?

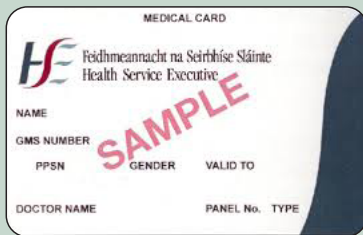
When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

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.

قسمت 1: نحوه دستیابی به انواع مراقبت های بهداشتی و نحوه فعالیت سیستم

چگونه میتوانم به خدمات بهداشتی دسترسی پیدا کنم؟

وقتی وارد ایرلند میشوید، نحوه درخواست کارت پزشکی را یاد خواهید آموخت. این کارت به شما دسترسی رایگان به بعضی از خدمات بهداشتی را میدهد. **میتوانید بصورت آنلاین از طریق سایت www.medicalcard.ie اقدام کنید.**

رای درخواست کارت پزشکی به اطلاعات زیر نیاز دارید: نام، آدرس، تاریخ تولد، شماره خدمات عمومی (PPSN)، اطلاعات پرداختی بهزیستی و پذیرش و امضای پزشک عمومی.

سه ماه قبل از انقضای کارت پزشکی که (دیگر نمیتوان از آن استفاده کرد)، بررسی می شود که آیا هنوز هم فردی واجد شرایط کارت پزشکی است یا خیر. اما HSE در هر زمان صلاحیت بررسی را دارد فقط در صورتی که فردی قابل دریافت کارت پزشکی باشد.

اگر شما بیش از 70 سال سن دارید نیز باید برای کارت پزشکی اقدام کنید.

کارت به این شکل است:



ایا من باید برای خدمات پزشکی بپردازم؟

بیشترین خدمات پزشکی علاوه بر کارت پزشکی بطور رایگان است.

من برای چه مدت زمان کارت پزشکی را خواهیم داشت؟

این کارت معمولاً برای مدت زمان دو سال دوام میکند. متقاضیان حمایت کارت را به مدت یک سال دریافت میکنند. HSE به شما یادآوری میکند تا کارت خود را تمدید کنید. لطفاً برای تمدید کارت خود اطمینان حاصل کنید که این فرم ها را تکمیل و پس داده اید.

اگر شما بیش از 70 سال دارید، باید فقط یک بار برای این کارت پزشکی اقدام کنید.

هنگامی که برای کارت جدید یا کارت جایگزین اقدام میکنید، باید مطمئن شوید که تمام اطلاعات تقاضا شده را در فرم درخواست ارائه می کنید. اگر اطلاعاتی مانند آدرس، مشخصات تماس یا شرایط پزشکی یا مالی شما تغییر کرده است، باید به متخصصان پزشکی و خدمات پزشکی اطلاع دهید.

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?

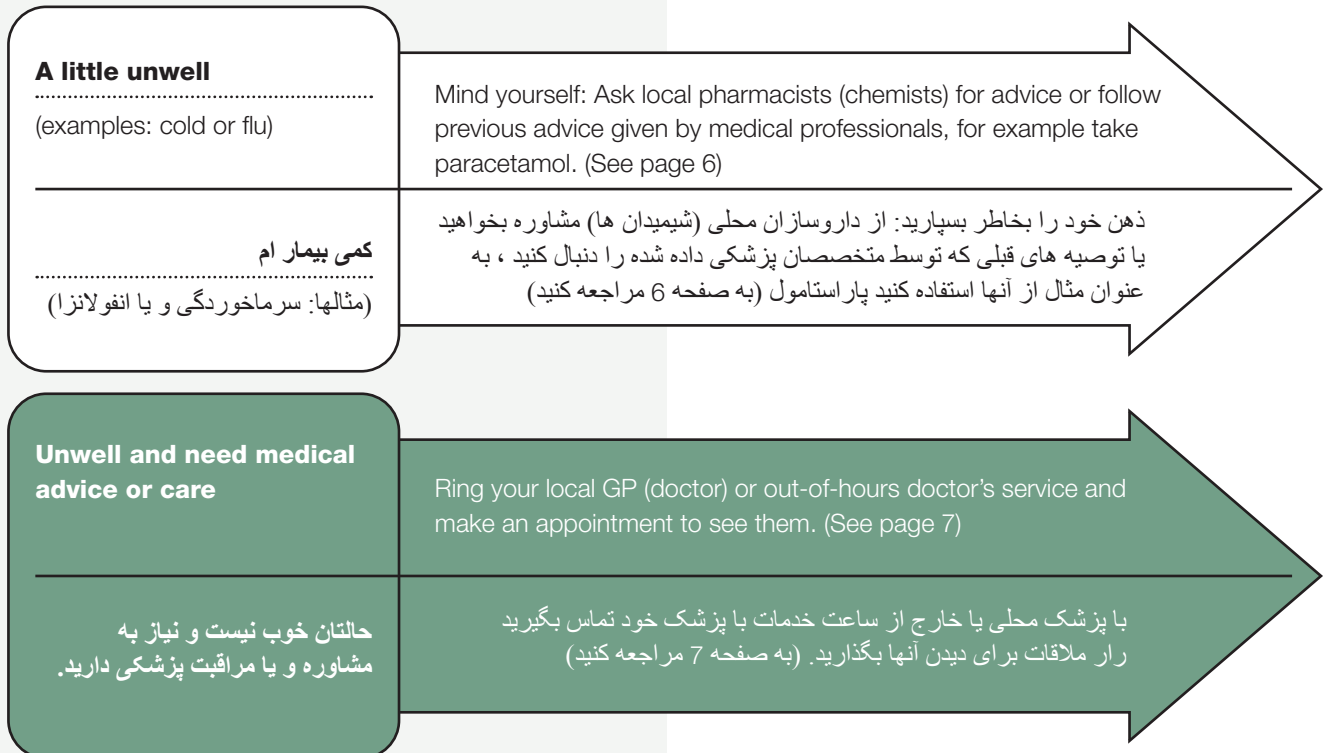
This will depend on how unwell you are.

هنگام بررسی صلاحیت کارت، HSE از شما رضایت می خواهد تا با بخش های دیگر تماس بگیرد.

امکان ادامه کارت پزشکی به شرایط شخصی، اجتماعی، پزشکی و مالی شما بستگی دارد. این ممکن است به این معنی باشد که در صورت یافتن کار یا بهبود وضعیت مالی نمی توانید کارت خود را نگه دارید.

اگر خوب نباشم چیکار کنم؟

این به وضعیت شما که چه اندازه بیمار این بستگی دارد.



<p>Seriously unwell or have an unexpected or serious illness</p>	<p>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).</p>
<p>به طور جدی بیمارید و یا بیماری غیر منتظره و یا جدی دارید</p>	<p>با پزشک محلی یا خارج از ساعت خدمات با پزشک خود تماس بگیرید و قرار ملاقات برای دیدن آنها بگذارید. پس از آن ممکن است نیاز شود که شما به بخش اورژانس و یا واحد آسیب محلی بروید. اگر بیماری یا جراحی داشته باشید که پزشک عمومی قادر به تشخیص و درمان کامل آن نباشد، آنها شما را به بیمارستان می فرستند. اگر آنها فکر می کنند که شما به درمان بسیار فوری احتیاج دارید، یک نامه ارجاع برای واحد آسیب محلی (LIU) یا بخش اورژانس بیمارستان به شما می دهند (که اغلباً "ED" یا A و E نامیده می شود). (به صفحات 7 و 12 مراجعه کنید).</p>
<p>If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby.</p>	<p>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.</p>
<p>اگر شک دارید یا مطمئن شدید که که باردار دارید یا اخیراً طفل به دنیا آورده اید.</p>	<p>هر وقتیکه شک کردید یا مطمئن شدید که باردار هستید، باید با GP (داکتر) خود تماس بگیرید تا شما را به واحد نسایی ولادی/شفاخانه محلی معرفی نمایند. خدمات نسایی ولادی برای معاینات منظم و هر نوع نگرانی یا شرایط اضطراری ممکنه مربوط به بارداری در دسترس شما میباشدند. مراقبت های نسایی ولادی در ایرلند برای زنان مقیم ایرلند رایگان است.</p>

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

صفحات زیر جزئیات بیشتری را در مورد هر یک گزینه های فوق ارائه می کند.

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.

کمی بیمار ام

شما باید از خود مراقبت کنید و یا هرکسی دیگری که از شما مراقبت میکند. ه داروساز (داروخانه) مراجعه کرده و یا اطلاعات بیشتر را در وب سایت های معتبر جستجو کنید (به "اطلاعات بیشتر" در زیر در صفحه 14 مراجعه کنید).

شما میتوانید از خود و بقیه افراد مراقبت کنید، توسط

يمكنك الاهتمام بنفسك، وبالأشخاص الآخرين الذين ترعاهم، باتباع الإرشادات التالية:

- رژیم غذایی سالم
- نوشیدن آب به اندازه کافی
- ورزش منظم
- پوشیدن لباس ها و کفش های مناسب به آب و هوای ایرلند

از داروساز محلی خود راهنمایی بخواهید

شما میتوانید مشاوره رایگان را از داروساز خود بدست بیاورید. در صورت نیاز می توانید نیز دارو بدست بیاورید. (به صفحات 10-11 مراجعه کنید.) داروخانه مغازه ای است که داروها در آن تهیه و فروخته می شود.

اطلاعات بیشتری بدست بیاورید

ما یک وب سایت بسیار خوبی داریم www.undertheweather.ie این آدرس را در اینترنت درج نموده و می تواند مفید واقع شود برای بدست آوردن نکاتی در مورد مراقبت از سلامتی و درمان بیماریهای شایع.

در صورت نیاز، کارد پزشکی به شما کمک تخصصی خواهیم کرد.

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.

بیمار و نیاز به مشاوره پزشکی دارم

اگر احساس می کنید به مشاوره پزشکی نیاز دارید، باید برای ملاقات نزد یک پزشک عمومی بروید. اینها **پزشکان** واجد شرایطی هستند که در جامعه کار می کنند.

اگر می توانید برای دیدن آنها قرار ملاقات بگذارید.

بطور معمول، برای مراجعه به پزشک عمومی باید **وقت قبلی** بگیرید. اگر شما کارت پزشکی داشته باشید مراجعه شما به پزشک عمومی رایگان است. در غیر آن شما باید به مبلغ 50 الی 60 یورو بپردازید یک بازدید. شما می توانید در مورد هزینه/دستمزد پزشک در جریان اخذ قرار ملاقات پرسان کنید.

پزشکان عمومی با مشکلات عمومی بهداشتی و پزشکی سروکار دارند. آنها می توانند:

- آزمایشات را انجام دهند و تشخیص کنند چه مشکلی دارید
- می توانند بیماری ها و اسباب های جزئی را درمان کنند و به شما در مورد چگونگی بهبودی توصیه کنند.
- نسخه ای برای شما فراهم می کنند – سندی که به پزشکان اجازه می دهد دارو هایی را تهیه کنند که فقط در صورت نیاز و توصیه پزشک در دسترس می باشد.
- اگر در مورد موضوعاتی ناراحت و یا نگران هستید، به شما در مورد حمایت های بهداشتی روان توصیه می کند.

چه اتفاقی خواهد افتاد اگر پزشک عمومی نتواند بطور کامل تشخیص دهد و یا مرا مداوا کن

اگر بیماری یا جراحتی داشته باشید که پزشک عمومی قادر به تشخیص و درمان کامل آن نباشد، آنها شما را به بیمارستان می فرستند. اگر آنها فکر می کنند که شما به درمان بسیار فوری احتیاج دارید، یک نامه ارجاع برای واحد آسیب محلی (LIU) یا بخش اورژانس بیمارستان به شما می دهند (که اغلباً "ED" یا A و E نامیده می شود).

اگر مورد شما فوری نیست اما به درمان تخصصی نیاز دارید، پزشک عمومی به شما نامه می دهد یا نامه ای به بیمارستان می فرستد تا با پزشک متخصص قرار ملاقات بگذارد. - معمولاً یک پزشک متخصص بیمارستان است که می تواند مشاوره و درمان مناسب را ارائه دهد، اما ممکن است زمان انتظار برای این قرار ملاقات وجود داشته باشد. در صورت داشتن کارت پزشکی این بازدید رایگان است.

در ایرلند، متخصصان مراقبت های بهداشتی مانند پزشکان سعی می کنند ابتدا بیماران با بیشترین نیاز به مراقبت های پزشکی را ببینند. متخصصان مراقبت های بهداشتی تصمیم می گیرند که چه کسی بیشتر از همه به درمان نیاز دارد. این بدان معناست که ممکن است مجبور شوید منتظر دیده شدن باشید. اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، بپرسید آیا می توانید مترجم بگیرید.

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.

اگر باردار باشم چطور؟

اگر شک دارید باردار هستید یا هم باردار هستید، می توانید برای مشاوره با واحد نسایی و لادی / شفاخانه محلی خود تماس بگیرید یا با در نظر داشت شرایط، شخصاً آنجا بروید.

GP (داکتر) شما را به واحد نسایی و لادی/شفاخانه محلی راجع میسازد تا به شما قرار ملاقات های منظم با قابله ها و متخصصان نسایی و لادی ترتیب نماید. واحد نسایی و لادی/شفاخانه می تواند خدمات مترجم را برای قرار ملاقات های شما تنظیم نماید. خدمات نسایی و لادی برای زنانی که در ایرلند زندگی می کنند رایگان است.

اگر شما در مورد بارداری خود هر گونه نگرانی فوری دارید، باید فوراً به خدمات نسایی و لادی محلی حاضر شوید. این می تواند موارد ذیل را در بر بگیرد:

- خونریزی از واژن شما
- ترشح مایع از واژن شما
- تغییر یا کاهش در حرکات کودک خود را مشاهده کرده اید
- سردرد / تاری دید / سوزش معده را تجربه می کنید
- میدانید که بارداری پر خطر دارید
- علایم زایمان.

چه چیزی باید به پزشک عمومی خود بگویم؟

قبل از اینکه پزشک عمومی بتواند شما را معالجه کند، باید از شما در مورد سلامت عمومی و سابقه پزشکی شما سوال کنند.

پزشک از شما سوالاتی خواهیم کرد در مورد:

- غیره بیماری ها و آسیب های که داشته اید
- چگونه آنها درمان شد
- الرژی شما ممکن داشته باشيد
- چه داروی های شما استفاده کردید

لطفاً به تمام این سوالها که پزشک میبرد پاسخ دهید این به آنها کمک می کند تا در مورد تشخیص و تصمیم گیری از روش درمان صحیح کار بگیرند.

شما باید کارت پزشکی خود را با خود به پزشک عمومی بیاورید و اگر فکر می کنید به پزشک کمک می کند، اطلاعات پزشکی یا سوابق بعدی را نیز به همراه داشته باشید.

ایا من به قرار ملاقات بابت دیدن با پزشک نیاز دارم؟

در بیشتر شرایط، بله، زیرا بیشتر پزشکان عمومی از قرار ملاقات استفاده سستم می کنند. قرارهای ملاقات معمولاً فقط برای یک عضو خانواده انجام می شود. گر برای دیدن دو یا چند مورد به پزشک عمومی نیاز دارید اشخاص، پس شما باید بیش از یک ترتیب قرار ملاقات دهید.

بعضی از کلینیک ها / پزشکان کلینیک های آمدن را ارائه می دهند.

رفتن به قرار ملاقات بسیار مهم است.

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.

گر نتوانم به قرار ملاقات بروم چه اتفاقی می افتد؟

اگر قرار ملاقات پزشکی به شما پیشنهاد می شود و مراجعه نمی کنید، ممکن است قرار ملاقات دیگری به شما پیشنهاد نشود. برای قرار ملاقات باید به موقع باشید.

اگر نمی توانید به ملاقات خود بروید، لطفاً به کلینیک/پزشک اطلاع دهید تا قرار ملاقات شما به شخص دیگری داده شود. می توانید با کلینیک/پزشک تماس بگیرید. بگو که نمی توانی شرکت کنی. اگر هنوز نیاز به مراجعه به پزشک دارید، می توانید قرار ملاقات دیگری بگذارید.

هنگامی که بیماری یا آسیب دیدگی لازم است بررسی شود، پزشک عمومی ممکن است آزمایشات پزشکی را انجام دهد. در نظر داشتن نتیجه، آنها ممکن است شما را به یک پزشک متخصص در بیمارستان بفرستند. درمان توسط متخصص بر اساس نیاز پزشکی است.

مهم

ک لیست انتظار برای دیدن بیشتر متخصصان پزشکی وجود دارد و این ممکن است به این بیانجامد که شما باید مدت ها منتظر بمانید تا آنها شما را ببینند.

چه زمانی جراحی های پزشک عمومی باز است؟

خدمات پزشک عمومی معمولاً از ساعت 9 صبح تا 6 عصر میباشد.

خارج از این مواقع، خدمات پزشکی عمومی برای مشاوره های اضطراری در بیشتر شهرها بعد از ساعت 6 عصر در دسترس است. این خدمات "خارج از ساعت" نامیده می شوند. ممکن است بخواهید با خدمات محلی خود مشورت کنید که کجا و چه وقت می توانید به خارج از ساعت کاری به جراحی و ترتیب آنها دسترسی پیدا کنید. شما می توانید این خدمات خارج از ساعت را در مواقع عاجل برای دیدن پزشک عمومی در اوقات عصر و یا آخر هفته ها استفاده کنید.

خدمات خارج از ساعت فقط برای درمان های فوری پزشکی است. اگر در ساعات غیر معمول کلینیک با آنها تماس بگیرید، پزشک عمومی شما اطلاعات خارج از ساعت خود را در دستگاه پاسخ خواهد داشت. این سرویس معمولاً بین ساعت 6 عصر تا 8 صبح دوشنبه تا جمعه و 24 ساعت شبانه، یکشنبه و جریان تعطیلات بانکی است.

خدمات خارج از وقت ملاقات روال کلینیک را فراهم نمی کند و اگر مسئله پزشکی شما فوری نیست، باید در طول دوره عادی با پزشک عمومی خود وقت ملاقات بگیرید ساعت های درمانگاه.

چه اتفاقی می افتد که با خارج از ساعت کار پزشک عمومی تماس بگیرم؟

هنگامی که در منطقه خود از خدمات خارج از ساعت کار می کنید، یک مسئول پذیرش اطلاعات شخصی شما را به شما می دهد.

تماس شما به پرستاری ارجاع می شود تا با شما تماس بگیرد.

پرستار در صورت نیاز به مشاوره تلفنی پرستاری، قرار ملاقات با پزشک عمومی، تماس خانگی، مراجعه تصمیم خواهد گرفت. به اورژانس بیمارستان یا آمبولانس مراجعه کنید.

تصمیمات بالینی یا درمان های انجام شده توسط خدمات خارج از ساعت در کارنامه شما ذکر شده و اطلاعات به پزشک عمومی شما ارسال می شود تا در صورت لزوم از پیگیری درمان شما اطمینان حاصل شود.

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.

Three useful questions you should ask:

What is my main problem?	مشکل کلی من چیست؟
What do I need to do?	من چه کاری باید بکنم؟
Why is it important for me to do this?	این برای من چرا مهم است که باید انجام بدهم؟
(Taken from Ask Me 3@)	(برگرفته شده از Ask Me 3@)

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

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.



Ask

<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>اگر شما نسخه دارید از داروساز خود پرسید. سوالات زیر از داروساز:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من باید به چه مقدار دارو بگیرم؟ • چند وقت یکبار نیاز است انرا مصرف کنم؟ • آیا داورهایم را همراه با غذا و یا بعد از غذا خوردن مصرف کنم؟ • در صورت هر نوع تاثیرات جانبی دارو چه کار باید بکنم؟ • من داروهای خود را باید در کجا نگهداری کنم (در یخچال، و یا جای سرد و تاریک)؟
---	---

اگر سوالی بپرسم اشکالی ندارد؟

بله، هنگامی که به ملاقات پزشک عمومی یا هر متخصص مراقبت های بهداشتی می روید، بسیار مهم است که قبل از ترک هر گونه سوال در مورد دارو و یا درمان خود پرسید. آنها به خرسندی به سوالات شما پاسخ میدهند.

شما باید سه سوال مفید را پرسید:

اگر پزشک عمومی برای شما داروی تجویز میکند، دارو را مصرف کنید نسخه (مدرک کوتاه) داروخانه نیز نامیده میشود دارو ساز باید داروهای شما را تهیه کند.

باید از کجا داورها را بدست بیاورم؟

شما داروهای را در **داروخانه محلی** خود بدست آورده میتوانید. شما داروهای را در داروسازی محلی خود بدست آورده میتوانید. داروهای خیلی زیاد نیاز به نسخه اس از یک پزشک عمومی. داروسازان می توانند در مورد سایر داروهای "بدون نسخه" که نیازی به تجویز ندارند اطلاعات ارائه دهند. داروخانه ها معمولاً از بیرون با علامت صلیب سبز مشخصی شده اند.

پرسید

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.

بگو:

در این موارد مطمئن شوید که به داروساز اطلاع داده اید:

- که شما داروهای دیگری مکمل گیاهی را استفاده میکنید.
- شما آلرژی داری
- شرایط پزشکی دارید، باردار هستید یا فکر می کنید ممکن است باردار بشوید.

دارو ها و وسایل اساسی

در داروخانه شما میتوانی داروهای اساسی و غیره مواد را خریداری کنید:

- پاراستامول
- دارو سرفه، و باند بدون نسخه ای پزشک
- ممکن است برای شما مفید باشد که مقدار کمی داروی بدون نسخه برای درمان بیماری های جزئی مانند پاراستامول تجویز کنید.

انٹی بیوتیک ها

برای تجویز دارو انٹی بیوتیک قوانین سخت گیرانه وجود دارد، و این فقط میتواند توسط یک پزشک عمومی تجویز گردد. داروساز شما اجازه نخواهیم داد تا انٹی بیوتیک را خریداری کنید تا که نسخه پزشک نداشته باشید.

هیچگاه دارو های خود را عوض و یا به اشتراک نگذارید

هیچگاه دارو تجویز شده خود را با کسی عوض و یا سهیم نسازید. داروهای تجویز شده فقط برای استفاده بیمار که برایش توصیه گردیده است میباشد.

ایا من بای داروهای که برایم تجویز شده اند باید پردازم؟

با داشتن کارت پزشکی شما نیاز به پرداخت قیمت کامل داروهای تان را ندارید. اگر از یک مرکز اسکان به خانه خود نقل مکان کرده اید و کارت پزشکی دارید، باید هزینه دارو را برای هر دارو پرداخت کنید. شما باید کارت پزشکی خود را به همراه پول برای پرداخت هزینه هر یک از موارد تجویز شده به همراه خود به داروخانه بیاورید.

اگر در یک مرکز اسکان زندگی می کنید، مجبور نیستید این هزینه ها را پرداخت کنید. با این حال، اگر در یک مرکز اسکان زندگی می کردید و به خانه خود نقل مکان کردید، باید هزینه های آن را پرداخت کنید.

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).

به طور جدی یا به بیماری جدی غیر منتظره مبتلا شوید

فقط اگر در بیمارستان هستید به بخش اورژانس در بیمارستان بروید:

- بطور جدی بیمار
- بیماری جدی غیر منتظره
- شما اسباب دیدگی جدی دارید و نمیتوانید به وقت به پزشک عمومی مراجعه کنید.

بخش اورژانس فقط در صورت داشتن یکی از این شرایط به شما معالجه می کند. برای سایر روشهای درمانی باید به پزشک عمومی خود مراجعه کنید.

ر صورت داشتن حالت اضطراری و خطر فوری، قسمت 3 را در صفحه 18 بخوانید.

اگر در معرض خطر فوری قرار ندارید، به پزشک خود مراجعه کنید

اگر بلافاصله در معرض خطر نیستید، به بخش اورژانس مراجعه نکنید، مگر اینکه پزشک عمومی از شما بخواهد و نامه ای برای کارکنان بیمارستان به شما بدهد.

اگر برای موارد غیر اضطراری به بخش اورژانس مراجعه کردید، توقع یک انتظار طولانی را داشته باشید. کارکنان بخش اورژانس ابتدا بیمارانی که نیاز به درمان فوری دارند را درمان خواهند کرد.

بیشتر موارد پزشکی توسط پزشک عمومی یا پزشک عمومی خارج از ساعت کار (بعد از ساعت 6 عصر) قابل حل است.

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.

قسمت:

در این قسمت از این راهنما اطلاعاتی در مورد خدمات تخصصی (درمان های دندان پزشکی، آزمایش چشم، سمعک، واکسیناسیون) به شما ارائه می شود. همچنین به شما در مورد کارکنانی که ممکن است در سیستم بهداشت با آنها ملاقات کنید می گوید.

من چگونه از دندان مراقبت کنم؟

اگر دندان های شما نیاز به توجه دارند، می توانید از طرح دندان پزشکی بزرگسالان که توسط HSE (به صورت رایگان توسط HSE ارائه می شود) استفاده کنید. اگر شما کارت پزشکی داشته باشید. این طیف محدودی از درمان ها را پوشش می دهد. برای بررسی موارد موجود، باید به یک جراح دندان پزشک در منطقه خود مراجعه کنید.

وب سایت www.hse.ie/eng/services/maps ه شما در یافتن دندان پزشکی در نزدیکی کمک می کند.

ممکن است مجبور شوید هزینه برخی از درمان های دندان پزشکی را پرداخت کنید. پرداخت را برای کمک به شما در گسترش پرداخت ها ارائه می دهند.

خدمات کودکان

همه کودکان تا 16 سال می توانند به کلینیک های دندان پزشکی اورژانس در خدمات دندان پزشکی HSE دسترسی پیدا کنند.

برای مشاوره در مورد نحوه دسترسی به درمان اضطراری، لطفاً با کلینیک محلی خود تماس بگیرید.

در بعضی از کلینیک ها خدمات پیاده روی انجام می شود و برای برخی دیگر شما باید برای معاینه دندان های خود وقت بگیرید.

کودکان در مدرسه ابتدایی معمولاً در کلاس های 2، 4، 6 قرار ملاقات داده میشوند. هر نوع درمان مورد نیاز ارایه خواهیم گردید. در صورت نیاز آنها به خدمات دندان پزشکی متخصص (خدمات ارتودنسی) نیز ارجاع داده می شوند و واجد شرایط این خدمات خواهند شدند.

چگونه می توان فهمید که دندان پزشک برای دارندگان کارت های پزشکی خدماتی را ارائه می دهد؟

بستی از دندان پزشکان که دارندگان کارتهای پزشکی را معالجه می کنند از مرکز بهداشت محلی شما، شهروندان، در دسترس میباشد. مرکز اطلاعات و کتابخانه این احتمال وجود دارد که دندان پزشک به شما مراجعه کند. رفتن به در لست خواهد بود.

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.

من چگونه مشکلات چشم خود را درمان کنم؟

اگر فرد بالغ و دارای کارت پزشکی هستید، هر 2 سال یکبار حق آزمایش رایگان چشم با یک متخصص چشم و مرور قرار ملاقات را دارید.

اگر متخصص چشم تصمیم بگیرد که به عینک نیاز دارید، اگر کارت پزشکی دارید هر 2 سال یک جفت عینک رایگان دریافت می کنید. اگر یک دارنده کارت پزشکی هستید و نگران بینایی خود هستید، با یک مرکز بهداشت محلی تماس بگیرید تا با یک چشم پزشک وقت بگیرید.

اگر نگران دید کودک یا چشم های او هستید و آنها این موارد هستند:

- با پیش دبستانی - یا پرستار بهداشت عمومی یا پزشک عمومی تماس بگیرید.
- در دبستان - با پرستار مدرسه یا پزشک عمومی تماس بگیرید. غربالگری مدارس در نوزادان خردسال و برای تازه واردان اتفاق می افتد. آنها ممکن است کودک شما را به یک پزشک مخصوص چشم (یک چشم پزشک) بفرستند.
- در دبیرستان - با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

در مواقع اضطراری، با پزشک عمومی / خارج از ساعت خدمات / بخش اورژانس خود تماس بگیرید.

سمعک

دارندگان کارت های پزشکی از خدمات HSE رایگان برخوردار هستند. اگر می خواهید سمعک را در کارت پزشکی خود دریافت کنید، باید پزشک عمومی خود را برای امضا فرم گفت که شما به آن نیاز دارید. شما به یک کارت پزشکی کامل نیاز خواهید داشت، زیرا نمی توانید سمعک رایگان را فقط در کارت پزشکی عمومی بخواهید.

کمکها و لوازم خانگی

HSE دامنه وسیعی از کمک ها و وسایل پزشکی و جراحی مانند صندلی های چرخدار و وسایل کمکی راه رفتن را برای شما فراهم می کند. این موارد برای دارندگان کارت های پزشکی و افرادی که در طرح بیماری طولانی مدت قرار دارند، رایگان است. شما باید توسط یک متخصص بهداشت مرتبط ارزیابی شوید.

هر سازمان بهداشت جامعه (CHO) از روش مشابهی برای تأمین بودجه برای وسایل پزشکی و جراحی استفاده می کند. گاهی اوقات، ممکن است شما در لست انتظار برای اعمال قرار بگیرید زیرا این خدمات بسیار مشهور است.

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.

چگونه من یا فرزندانم واکسن های مورد نیاز خود را دریافت کنیم؟

واکسیناسیون می تواند به محافظت از شما و خانواده در برابر بیماری های خاص کمک کند. شما می توانید هرگونه سوال یا نگرانی را با پزشک عمومی یا پرستار بهداشت عمومی خود در میان بگذارید. واکسن ها باید در زمانی که کودک شما در سن مناسب است تزریق شود تا از آنها محافظت شود.

مهم است که فرزندان شما واکسن خود را به موقع تزریق شوند تا از آنها و سایر کودکان که بابت اخذ واکسن خیلی کوچک اند، محافظت کند.

کودک شما برای محافظت باید در سن مناسب واکسن بزند. آنها به واکسن های متعددی - نه فقط به یک واکسن - نیاز دارند. اگر کودک شما قبل از انتقال به ایرلند واکسن شده است، با پزشک خود صحبت کنید.

زنان باردار باید واکسن آنفلوآنزا و واکسن سیاه سرفه را برای تولید آنها در برابر آنفلوآنزا و سرفه های بزرگ استفاده کنند.

از شما خواسته می شود برای دریافت واکسن برای خود و هر کودک زیر 16 سال تحت مراقبت خود موافقت کنید.

واکسن برای کودکان رایگان است.

رضایت چیست؟

از شما در مورد اظهار رضایت برای درمان و جراحی نیز پرسیده خواهد شد. شما باید انتخاب های خود را بفهمید و معنی رضایت شما برای انجام یک روش، درمان یا واکسن چیست. لطفاً از کادر پزشکی بخواهید که جزئیات معنی رضایت برای روشها و روشهای درمانی مختلف را توضیح دهند.

اگر انگلیسی صحبت نکنم چه می شود؟

اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، لطفاً به کادر پزشکی بگویید و از آنها بپرسید که آیا می توان مترجمی برای شما ترتیب داد.

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: _____

در حالت اضطراری (ICE)

کارکنان مراقبت های بهداشتی از شما در مورد ارایه اطلاعات تماس تقاضا می کنند:

- همسر و یا عضو خانواده شما
- فردی که شما فکر میکنید آنها میتوانند در حالت نیاز به کمک تماس بگیرند.

در یک حالت اضطراری، ما برای این اطلاعات تماس تقاضا خواهیم کرد. ما این اطلاعات را در سوابق خود نگهداری میکنیم. ما به این اطلاعات به شکل خصوصی و محرم نگاه میکنیم. در حالت اضطراری (ICE) فرد تماس باید بالغ و مورد اعتماد شما باشد.

- لطفاً یک شماره تماس بخش ICE را در تلفن خود نیز ثبت کنید.
- برای قرار ملاقات های پزشکی در نظر داشته باشید که پیام متنی زیر را به زبان انگلیسی در تلفن خود داشته باشید:

ام من است _____.

تاریخ تولد من است _____.

من به زبان عربی (و یا زبان دیگری) صحبت میکنم، و من نیاز به یک مترجم دارم.

(اگر من صحبت کرده نتوانم)، لطفاً با افراد زیر تماس بگیرید:

افراد: _____

ارتباطات / وابستگی: _____

موقعیت (آدرس): _____

تلفن / جزئیات ایمیل: _____

همچنین ممکن است برای شما مفید باشد که در صورت گم شدن این پیام را نیز به زبان انگلیسی در تلفن خود قرار دهید:

سلام، نام من است _____.

من به ایرلند جدیداً آمدم و خود را گم کرده ام.

آدرس من است _____

eircode من است: _____

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)

چه متخصصان بهداشتی دیگری را می توانم ملاقات کنم؟

هنگامی که از سیستم بهداشتی ما استفاده می کنید، با پزشکان، داروسازان و سایر متخصصان ملاقات خواهید کرد:

- درمانگرهای کادر
- فیزیوتراپیست ها
- پرستاران بهداشت عمومی.

(برای جزئیات کارهایی که این افراد انجام می دهند به زیر مراجعه کنید)

درمانگرها و فیزیوتراپیست های کادر

گر در ایستادن، راه رفتن یا حرکت مشکل دارید و یا در حال بهبودی از آسیب دیدگی هستید، به احتمال زیاد با یک **متخصص کاردرمانی یا فیزیوتراپیست** قرار ملاقات خواهید گذاشت.

پرستار بهداشت عمومی

ممکن است یک پرستار بهداشت عمومی به ملاقات شما بیاید یا از یک کلینیک محلی وقت بگیرد. پرستاران بهداشت عمومی به طور عمده مراقب موارد زیر هستند:

- نوزادان و کودکان
- مادران جدید
- افراد مسن

اگر از یک پرستار بهداشت عمومی، یک پرستار عمومی جامعه یا یک متخصص کاردرمانی را ملاقات می کنید، این معمولاً به این دلیل است که بدنبال مراجعه به پزشک عمومی یا بیمارستان توسط HSE نام شما به آنها داده می شود. شما می توانید اطلاعات بیشتر در مورد این خدمات را از مرکز بهداشت محلی HSE، پزشک عمومی یا به صورت آنلاین در: [hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare](https://www.hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare) را دریافت کنید.

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.

قسمت 3 : در یک حالت اضطراری چه باید کرد

من در حالت اضطراری چه کنم؟

در حالت اضطراری، شما دو گزینه دارید. شما میتوانید:

- ه شماره 999 و 112 زنگ بزنید (این یک تماس رایگان است) و برای ارسال آمبولانس تقاضا کنید.
- به نزدیکترین بخش اضطراری خود مراجعه کنید.
- اگر شما در ارتباط با بارداری حالت اضطراری دارید، باید با واحد نسایی و لادی شفاخانه محلی خود تماس بگیرید یا مستقیماً به آن مراجعه کنید

1. برای کمک به (999 و یا 112) زنگ بزنید.

اگر یکی از این شماره ها را زنگ بزنید، می توانید برای آمبولانس تقاضا بگیرید. از این شماره ها می توان برای تماس با گاردای (پلیس)، خدمات آتش نشانی، قایق نجات، خدمات نجات ساحلی و کوهستانی نیز استفاده کرد.

هنگام صحبت با فرد مسول تماس اضطراری، سعی کنید اطلاعات زیر را آماده کنید:

- نام فرد بیمار و یا آسیب دیده و همچنین تاریخ تولد شان
 - شرح آنچه که با شخص مذکور چه اتفاقی افتاده (نوع آسیب)، هر نوع بیماری پزشکی یا آلرژی که از آن مطلع هستید
 - کجای هستید و کد eircode چیست (اگر می دانید)
- اگر می توانید، نام پزشک عمومی و لیستی از داروهایی را که فرد مصرف می کند را به افراد آمبولانس بگویید.
- اگر میتوانید این را انجام دهید پس نگران نباشید.

هنگامی که با خدمات اضطراری تماس می گیرید، کارکنان آنجا از شما می خواهند "در خط" باشید (این به معنای ماندن در تلفن است) و اگر فکر می کنند این کار کمک می کند، به شما می گویند که چه کاری باید انجام دهید.

فرد مسول موجود در خط تلفن خدمات اضطراری همچنین در صورت نیاز به یک مترجم ممکن است بتواند یک مترجم ارائه دهد.

بعضی اوقات ممکن است یک فرد واکنش سریع (شخصی با آموزش پزشکی برای کمک به شما) قبل از رسیدن آمبولانس برای ارائه کمک به آنجا بیاید.

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. به بخش اضطراری یک بیمارستان بروید

در شرایط اضطراری که شما یا کسی که می دانید بیماری یا جراحت جدی و غیرمنتظره ای دارید، می توانید به بخش اورژانس در بیمارستان بروید.

- اگر شما در ارتباط با بارداری حالت اضطراری دارید، باید با واحد نسایی ولادی شفاخانه محلی خود تماس بگیرید یا مستقیماً به آن مراجعه کنید

اگر می خواهید با شخصی از طریق تلفن در مورد احساس خود صحبت کنید با یکی از دو خدمات تلفنی زیر تماس بگیرید.

خطرات خودکشی

اگر شما یا شخصی که می دانید این در مورد چه است، با شماره 999 یا 112 تماس بگیرید به خود و یا فرد دیگری آسیب برسانند.

بحران سلامت روانی

بحران سلامت روان اغلباً به این معنی است که دیگر احساس نمی کنید توانایی کنار آمدن یا کنترل وضعیت خود را دارید.

در شرایط بحرانی، باید در اسرع وقت کمک بگیرید.

یک پزشک عمومی می تواند در حالت بحران به کمک شما بشتابد اگر ممکن است، از شخصی تقاضا کنید که با شما بیاید.

به بخش اورژانس بیمارستان عمومی محلی خود بروید یا با آنها تماس بگیرید www.hse.ie/eng/services/maps/

خط اطلاعات YourMentalHealth یک سرویس تلفنی است که می توانید در هر زمان با آن تماس بگیرید.

یکی از اعضای تیم ما می تواند به شما در مورد:

- پشتیبانی و خدمات بهداشت روان در دسترس شماست اطلاع آرایه کنند
- نحوه دستیابی به خدمات مختلف ارائه شده توسط HSE و شرکای تأمین شده ما
- ساعت کاری تلفن

رایگان: 1800 111 888

خط اطلاعات YourMentalHealth خدمات مشاوره ای نیست.

برای اطلاعات بیشتر به سایت www.yourmentalhealth.ie مراجعه کنید.

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.

بقیه پشتیبانی های تلفن

اگر می خواهید با شخصی از طریق تلفن در مورد احساس خود صحبت کنید با یکی از دو خدمات تلفنی زیر تماس بگیرید.

سامرها Samaritans

خدمات تلفنی سامریان به صورت 24 ساعته در دسترس است. آنها به هر کسی که به آن احتیاج داشته باشد، بدون توجه به آنچه که شما پشت سر می گذارید، یک سرویس شنود ارائه می دهند.

برای پشتیبانی محرمانه و بدون قضاوت:

- تلفن رایگان: 116 123

- ایمیل: jo@samaritans.ie

- برای جزئیات نزدیکترین شعبه به سایت www.samaritans.ie مراجعه کنید

Pieta House

آنها از افرادی که خودکشی می کنند و افرادی که به خود آسیب می زنند پشتیبانی می کنند.

- تلفن رایگان: 1800 247 247

- HELP را به شماره 51444 پیام کنید - نرخ پیام استاندارد اعمال می شود.

خطوط کودک

- تلفن رایگان: 1800 66 66 66

- متن رایگان کلمه Talk (تحدث) به 50101

پشتیبانی رو در رو

برای پشتیبانی کمک رو در رو با پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

کمک فوری

اگر شما یا شخصی که می دانید به کمک اضطراری نیاز دارید، با 999 یا 112 تماس بگیرید و از خدمات آمبولانس بخواهید.

ممکن است در منطقه شما پشتیبانی های محلی بهداشتی دیگر، از جمله حمایت های بهداشت روان، وجود داشته باشد.

برای اطلاعات بیشتر به سایت www.yourmentalhealth.ie مراجعه کنید.

Who we are ...



ما کی ها هستیم ...

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 مسول ارائه خدمات بهداشت عمومی و مراقبت بهداشتی عمومی در ایرلند میباشد. HSE مخفف کلمه Health Service Executive است. این توسط دولت ایرلند راه اندازی شد.

در HSE، ما می خواهیم بهترین مراقبت و درمان را برای شما ارائه دهیم. ا این حال، ممکن است مواقعی پیش بیاید که فکر می کنید ما می توانیم عملکرد بهتری داشته باشیم و حتی گاهی ممکن است بخواهید درباره کارهایی که به خوبی انجام داده ایم به ما بگویید.

در هر سنی که باشید، در مورد سلامتی خود دارای حقوق هستید از جمله:

- حق گفتن و گوش دادن به شما
 - حق شکایت اگر از کاری که انجام داده ایم راضی نباشید.
- ما می خواهیم اگر درباره مراقبت های بهداشتی خود نظری، تعارف یا شکایتی دارید، به ما بگویید. برای اطلاعات بیشتر که چگونه میتوانی نظریات، تعارف و یا شکایت خود را درج کنید به سایت زیر مراجعه کنید:

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.

امیدواریم این راهنما را قابل استفاده دریافتید

اطلاعات موجود در این کتاب، از جمله منابع و پیوندها، جایگزین توصیه های پزشکی متخصصان مراقبت های بهداشتی مانند پرستار شما، پرستار بهداشت عمومی، پزشک عمومی یا متخصص زنان و زایمان جایگزین نیستند.

هرکس متفاوت است.

همیشه با یکی از متخصصین بهداشت صحبت کنید تا در مورد بهداشت و مراقبت به شما توصیه بهتری ارائه کند.

ما همه تلاش خود را کرده ایم تا از نظر مشاوره پزشکی این راهنما به روز باشد اما، با تغییرات زیادی که در مراقبت های بهداشتی رخ می دهد، این کار دشوار است. ما این راهنما را مجدداً به روز می کنیم تا هنگام چاپ مجدد، اطلاعات جدید را در آن بگنجانیم.

امیدواریم که این اطلاعات برای شما مفید واقع شده باشد و با استفاده از سیستم بهداشتی ما تجربه خوبی را برای شما آرزو می کنیم.

Get more information

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

اطلاعات بیشتری بدست بیاورید

شما میتوانید اطلاعات بیشتر و مفیدتر را در سایت زیر بدست بیاورید:

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.	مدیر خدمات بهداشتی، خدمات بهداشتی را در ایرلند ارائه می دهد، وب سایت های زیر بخشی از HSE هستند و اطلاعات بیشتری در مورد این خدمات و پشتیبانی به شما ارائه می کنند.
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	اسناد ترجمه شده در مورد نگرانی های مشترک بهداشتی و سایر موضوعات و همچنین دسترسی به برنامه های آنلاین بهداشت
www.immunisation.ie	
Information about vaccination	اطلاعات در مورد واکسن
undertheweather.ie	
Health education and management of minor illnesses	آموزش بهداشت و مدیریت بیماریهای جزئی
www.yourmentalhealth.ie	
Supports and education for your mental health	پشتیبانی ها و آموزش برای سلامت روان شما
www.medicalcard.ie	
Medical card online service	خدمات آنلاین کارت پزشکی

جزیات مهم تماس					
Doctor:		پزشک:	Tel:		تلفن:
Local health office:		دفتر بهداشت محلی:	Tel:		تلفن:
Public Health Nurse:		رستار بهداشت عمومی:	Tel:		تلفن:
Accident and Emergency Department:		بخش حادثه و اضطراری:	Tel:		تلفن:
Out of hours GP Service:		خدمات پزشک عمومی خارج از ساعت:	Tel:		تلفن:
Pharmacy:		داروخانه:	Tel:		تلفن:
Maternity services:		خدمات نسایی ولادی:	Tel:		تلیفون:

