

English	Dari / دری
<p>Right care right place</p> <p>The way we access urgent care has changed. To protect us and the NHS, it's important you know how to get the right care, in the right place.</p> <p>If we all use NHS services wisely, we can keep well and get the care we need quickly, safely and as close to home as possible.</p>	<p>مراقبت درست، مکان مناسب</p> <p>شیوه که ما به مراقبتهای عاجل دسترسی پیدا می کنیم، تغییر یافته است. برای محافظت ما و NHS، برای تان مهم است بدانید که چگونه مراقبت درست را در جای درست بدست بیاورید.</p> <p>اگر همه ما خدمات NHS را بصورت عاقلانه استفاده کنیم، ما می توانیم سلامتی مان را حفظ کرده و مراقبت مورد نیاز مان را به زودی و بدون خطر و در صورت امکان نزدیک به خانه مان بدست بیاوریم.</p>
<p>Phone NHS 24 on 111 for urgent care</p> <p>If you think you need to visit A&E but it's not life threatening, you can now phone NHS 24 on 111, day or night.</p> <p>Phone 111 if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • think you need to go to A&E but it's not life threatening • are too ill to wait for your GP practice to open • have worsening symptoms of coronavirus 	<p>برای مراقبت عاجل توسط شماره 111 به NHS 24 تماس بگیرید</p> <p>اگر فکر می کنید که نیاز به بازدید از A&E دارید اما تهدید به زندگی تان نیست، می توانید از طرف روز یا شب توسط شماره 111 به NHS 24 تماس بگیرید.</p> <p>به شماره 111 تماس بگیرید در صورتیکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فکر می کنید نیاز به رفتن به A&E دارید اما تهدید به زندگی تان نیست • خیلی مریض باشید که نتوانید تا باز شدن GP (داکتر عمومی) تان منتظر بمانید

<p>NHS 24 will help you get the right care in the right place, often closer to home and without the need to go to A&E. This may include a phone or video consultation.</p> <p>Or, you can still contact your GP practice during opening hours.</p> <p>If it's a life threatening emergency, you should phone 999 or go directly to A&E.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • علائم رو به خرابی کروناویروس را داشته باشید <p>NHS 24 به شما کمک می کند تا مراقبت درست را در جای درست معمولاً نزدیک به خانه و بدون ضرورت رفتن به A&E بدست آورید. این می تواند شامل مشوره تلفونی و ویدیویی شود.</p> <p>یا، شما هنوز می توانید در جریان ساعات کاری با GP (داکتر عمومی) تان تماس بگیرید.</p> <p>در حالت عاجل که زندگی تان با خطر مواجه باشد، باید به شماره 999 تماس گرفته یا مستقیماً به A&E بروید.</p>
<p>Different ways to access NHS 24 on 111</p> <p>You can access urgent care from NHS 24 on 111 in different ways.</p> <p>Language Line</p> <p>If English isn't your first or preferred language, you can use the free interpretation service Language Line.</p> <p>British Sign Language (BSL)</p> <p>If you use British Sign Language (BSL), you can use the free BSL interpreting video relay service contactSCOTLAND-BSL.</p> <p>More information about Right care right place in BSL.</p> <p>Relay UK</p> <p>If you use a textphone you can contact NHS 24 on 18001 111.</p>	<p>راه های مختلف جهت دسترسی به NHS 24 توسط شماره 111 وجود دارد</p> <p>Language Line</p> <p>اگر انگلیسی زبان اولی یا ترجیحی تان نباشد، می توانید از خدمات ترجمه رایگان Language Line استفاده کنید.</p> <p>زبان اشاری بریتانیا (British Sign Language (BSL))</p> <p>اگر از زبان اشاری بریتانیا (BSL) استفاده می کنید، می توانید از خدمات امدادی ترجمه ویدیویی contactSCOTLAND-BSL BSL استفاده نمایید.</p> <p>معلومات بیشتر در مورد مراقبت درست در مکان مناسب به زبان LBS</p> <p>Relay UK</p>

<p>Or, you can contact NHS 24 with the Relay UK app.</p>	<p>در صورتیکه از پیام کتبی استفاده می کنید می توانید با NHS 24 توسط شماره 111 18001 تماس بگیرید.</p> <p>یا می توانید با NHS 24 از طریق اپلیکیشن Relay UK تماس بگیرید.</p>
<p>Minor Injuries Unit (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • If you think you need to visit a MIU, you should call NHS 24 on 111. NHS 24 will direct you to the best care for your needs. A MIU can help if you: have a cut • have a minor burn • have a sprain or strain • think you have broken or fractured a bone <p>Visiting a MIU can often be quicker than going to A&E.</p> <p>Find your local MIU</p>	<p>واحد جراحات سطحی (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر فکر می کنید که نیاز به رفتن به یک UMI دارید، باید توسط شماره 111 با NHS 24 تماس بگیرید. NHS 24 برای نیازهای تان شما را به بهترین مراقبت هدایت خواهد نمود. MIU به شما کمک می کند، اگر: بریدگی در بدن بوجود آید • سوختگی در بدن بوجود آید • رگ شود یا انقباض بوجود آید • فکر کنید که استخوان تان شکسته یا درز کرده است <p>رفتن به MIU در مقایسه به رفتن به A&E می تواند سریع تر باشد.</p> <p>MIU محلی تان را جستجو کنید</p>
<p>NHS inform</p> <p>We provide accurate and reliable health information to help you make informed decisions.</p> <p>We have advice on common symptoms, a range of self-help guides and information on where to go if you need further medical care.</p>	<p>NHS inform</p> <p>ما جهت کمک در گرفتن تصمیم آگاهانه توسط شما، معلومات صحی دقیق و مؤثق فراهم می سازیم.</p>

<p>You can access our information on topics such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coronavirus (COVID-19) • flu • minor head injuries • preventing falls • eye problems (self-help guide) • food poisoning • muscle, bone and joints • mental health (self-help guides) 	<p>ما در مورد علائم معمول، سلسله از رهنمودهای کمک خودی و معلومات در مورد اینکه هنگام نیاز به مراقبت طبی بیشتر به کجا باید بروید، مشوره هایی داریم.</p> <p>شما می توانید معلومات ما را در مورد موضوعات ذیل دریابید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • کروناویروس (کوید-19) • سرماخوردگی • جراحات خفیفه سر • جلوگیری از افتیدن • مشکلات بینایی (رهنمود کمک خودی) • مسمومیت غذایی • عضلات، استخوان و مفاصل • صحت روانی (رهنمودهای کمک خودی)
<p>Community health care services</p> <p>The way we access community health care services has also changed due to coronavirus. Community health care services include pharmacies, GP practices, dentists and optometrists (opticians).</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> • speak to your local pharmacy for advice about minor illnesses, treatments and medication • contact your local optician if you have an eye problem 	<p>خدمات مراقبت صحت اجتماع</p> <p>به سبب کروناویروس روشی که به خدمات مراقبت صحت اجتماع دسترسی پیدا می کردیم، نیز تغییر کرده است. خدمات مراقبت صحت اجتماع شامل دواخانه ها، معاینه خانه های GP (داکتر عمومی)، متخصص دندان و داکتر چشم (متخصص بینایی) می شود.</p> <p>بایدها</p> <ul style="list-style-type: none"> • برای مشوره در مورد امراض خفیف، معالجه ها و ادویه ها با دواخانه محلی تان صحبت کنید

<ul style="list-style-type: none"> • use our self-help guides for everyday illnesses • contact your GP practice, optician or dentist by phone or online first • follow physical distancing measures if you're attending in person <p>Don't</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not visit your GP practice, optician or dentist without an appointment • do not arrive too early or too late for your appointment • do not attend in person if you, or someone you live with, have symptoms of coronavirus <p>If you are isolating and have a non-covid health concern which cannot wait until your isolation time period ends, please contact your GP practice, local hospital or outpatient service to discuss what actions you should take.</p> <p>Read further information about changes to community health care services</p>	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت داشتن مشکل چشم با متخصص چشم محلی تان تماس بگیرید • برای امراض روزانه، رهنمودهای کمک خودی مان را تعقیب کنید • با معاینه خانه GP (داکتر عمومی)، داکتر چشم یا داکتر دندان نخست توسط تلفون یا از طریق آنلاین تماس بگیرید • اگر به شکل حضوری می روید تدابیر فاصله گذاری اجتماعی را مراعات نمایید <p>نبایدها</p> <ul style="list-style-type: none"> • بدون گرفتن نوبت به معاینه خانه GP (داکتر عمومی)، داکتر چشم یا داکتر دندان مراجعه نکنید • در نوبت تان نه آنقدر وقت و نه آنقدر دیر مراجعه نکنید • اگر شما یا شخصی که همرايش زندگى می کنید، علائم کروناویروس داشته باشند، به شکل حضوری مراجعه نکنید <p>در صورتیکه در قرنطین باشید و مشکل صحی غیر کوویدی بوجود آید و نتوانید تا پایان دوره قرنطین انتظار بکشید، با معاینه خانه GP (داکتر عمومی)، شفاخانه محلی یا خدمات بیماران سرپایی تماس گرفته و در مورد اینکه چه باید بکنید، صحبت نمایید.</p> <p>معلومات بیشتر در مورد تغییرات خدمات مراقبت صحی اجتماع</p>
<p>Mental health support</p> <p>Our mental health resources include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • advice on dealing with low mood, anxiety, phobias and stress 	<p>کمک صحت روانی</p> <p>منابع صحت روانی مان شامل ذیل می شود:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • where to get help • ideas for improving your wellbeing <p>If you're struggling with your mental health or need emotional support, you can phone Breathing Space on 0800 83 85 87. Breathing Space is available on weekdays from 6.00pm to 2.00am and at weekends from Friday 6.00pm to Monday 6.00am.</p> <p>For urgent mental health support, phone NHS 24 on 111, day or night.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مشوره دهی در مورد چگونگی تعامل با احساس بد، اضطراب، هراس و پریشانی • از کجا کمک باید گرفت • مفکوره های جهت بهتر سازی سلامتی تان <p>در صورتیکه از خراب بودن صحت روانی تان رنج می برید یا نیاز به کمک عاطفی داشته باشید، می توانید توسط شماره 0800 83 85 87 با Breathing Space تماس بگیرید. Breathing Space در روزهای هفته از ساعت 6.00 ب.ظ تا 2.00 ق.ظ و در رخصتی های هفته از روز جمعه ساعت 6.00 ب.ظ تا روز دوشنبه ساعت 6.00 ق.ظ باز است.</p> <p>برای کمک عاجل صحت روانی از طرف روز یا شب توسط 111 شماره با NHS 24 تماس بگیرید.</p>
<h2>Coronavirus (COVID-19)</h2> <p>If you have developed symptoms of coronavirus, stay at home and arrange to be tested.</p> <h3>What are the symptoms of coronavirus?</h3> <p>The most common symptoms are new:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuous cough • fever/high temperature (37.8C or greater) • loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia) 	<h2>کروناویروس (کووید-19)</h2> <p>اگر علائم کروناویروس در شما وجود دارد، در خانه مانده و برای آزمایش وقت بگذارید.</p> <h3>علائم کروناویروس کدام ها اند؟</h3> <p>معمولترین علائم جدید اند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرفه دوامدار • تب/درجه حرارت بلند (37.8 درجه سانتی گراد یا بالاتر از آن) • از دست دادن یا تغییر حس بوی یا ذائقه (نابویایی)

A new continuous cough is where you:

- have a new cough that's lasted for an hour
- have had 3 or more episodes of coughing in 24 hours
- are coughing more than usual

A high temperature is feeling hot to the touch on your chest or back (you don't need to measure your temperature). You may feel warm, cold or shivery.

You should follow our [guidance for households with possible coronavirus infection](#).

Only phone NHS 24 on 111 if:

- your symptoms worsen during home isolation, especially if you're in a high or extremely high-risk group
- breathlessness develops or worsens, particularly if you're in a high or extremely high-risk group
- your symptoms haven't improved in 10 days

[Coronavirus \(COVID-19\): General advice](#)

[Coronavirus \(COVID-19\): Test and Protect](#)

[Coronavirus \(COVID-19\): Guidance for households with possible coronavirus infection](#)

سرفه دوامدار جدید عبارت است از:

- سرفه جدید که برای یک ساعت ادامه یافته باشد
- در 24 ساعت 3 یا چند برگشت سرفه وجود داشته باشد
- بیش از حد معمول سرفه کنید

درجه حرارت بلند عبارت از احساس گرمی هنگام لمس کردن سینه یا تخته پشت است (نیاز نیست تا درجه حرارت تان را اندازه گیری کنید). ممکن احساس گرمی، سردی یا لرزه نمایید.

شما باید [رهنمود ما برای خانواده های مشکوک مبتلا به کروناویروس](#)، را دنبال نمایید.

تنها به NHS 24 توسط 111 تماس بگیرید هرگاه:

- در جریان قرنطین علائم تان خرابتر شود به ویژه هنگامیکه شما در گروه مواجهه با خطر بلند یا خیلی بلند قرار داشته باشید
- نفس تنگی بوجود آمده یا وخیم شود، به ویژه هنگامیکه شما در گروه مواجهه با خطر بلند یا خیلی بلند قرار داشته باشید
- علائم تان در 10 روز بهتر نشود

[کروناویروس \(کوید-19\) مشوره عمومی](#)

[کروناویروس \(کوید-19\) Test and Protect \(آزمایش و محافظت\)](#)

[کروناویروس \(کوید-19\) رهنمود برای خانواده های مشکوک مبتلا به کروناویروس](#)

Protect Scotland app The coronavirus (COVID-19) vaccine	Protect Scotland app واکسین (کوید-19) کروناویروس
Scotland's Service Directory <p>If you need help to find the right care in the right place, use Scotland's Service Directory. It has the names, addresses, opening times and service details for a wide range of NHS services in Scotland.</p> Find health and wellbeing services in your area	کتاب راهنمای خدمات سکاتلند <p>اگر در پیدا کردن مراقبت درست در مکان مناسب نیاز به کمک دارید، از کتاب راهنمای خدمات سکاتلند استفاده کنید این کتاب حاوی نام ها، آدرس ها، ساعات کاری و جزئیات خدمات برای خدمات گسترده NHS در سکاتلند است.</p> خدمات صحت و سلامت در ناحیه تان را پیدا کنید
Alternative formats and languages <p>This information is available in: audio, Easy Read, BSL, Arabic, Bengali, Chinese (Mandarin), Farsi, Hindi, Polish, Punjabi, Romanian, Slovak, Spanish, Urdu</p>	اشکال و زبان های ثانوی <p>این معلومات به اشکال و زبان های ذیل قابل دسترس است: صوتیمتن آسان BSL عربی بینگالچینیایی (ماندرین) فارسی هندیو لنڈی بنجابی و مانیا یسلو اکیهسیانیاییاردو</p>
<p>For more information in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari</p>	<p>برای معلومات بیشتر به زبان دری به وبسایت www.nhsinform.scot/translations/languages/dari مراجعه کنید</p>
September 2021	سپتمبر 2021