



KADIN EMEĐİNİ  
DEĐERLENDİRME  
VAKFI

برنامج تعزيز الصحة العامة على مستوى الحي بقيادة المرأة



تم إعداد مشروع "تمكين مرونة وقوة تحمل المجموعات الهشة والحساسية في تركيا خلال فترة وباء Covid 19" عبر العمل المشترك لجامعة بيلكنت وجامعة باشكنت ووقف دعم جهود المرأة وباحثون انضموا من وزارة الصحة التركية. تقع مسؤولية المعلومات الواردة في هذه المذكرة بالكامل على عاتق خبراء المشروع ولا تعكس آراء السفارة البريطانية."

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Semra Ulusoy Kaymak** والسيد **Kanuni Keklik**  
بتاريخ 27 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

## استخدام الخدمات الصحية أثناء جائحة مرض كوفيد-19 – مذكرة المعلومات

خلال فترة COVID-19 ، يجب عدم قطع الخدمات الصحية مثل التطعيم الروتيني، وتشخيص وعلاج الأمراض غير المعدية، وتنظيم النسل، ومراقبة الأمراض النفسية، وتشخيص السرطان وعلاجه.

يجب أن يكون لدى كل فرد وعي بصحته. في هذه المرحلة، أول شيء يجب فعله هو معرفة ما إذا كان لدينا مرض مزمن أم لا. إذا كان لدينا، علينا أن نسأل أنفسنا الأسئلة التالية: "هل تمت التوصية بتعاطي الدواء، هل أتناول هذا الدواء، ماذا عليّ أن أفعل للحصول عليه، هل يمكنني تناول الدواء بانتظام؟".



يجب تحديد وقت خلال اليوم للاستخدام المنتظم والصحيح للأدوية، على سبيل المثال، من المهم تخصيص 10 دقائق كل صباح لتحديد الأدوية التي نحتاج إلى تناولها خلال اليوم.

من المهم قياس ضغط الدم لدينا كلما أمكن ذلك، وأن نكون على دراية بأعراض انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم التي تعلمناها من طبيبنا سابقاً، وذلك لحماية صحتنا.

إذا كان لدينا مرض مزمن علاجه مستمر (على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم)، يجب أن نتناول العلاج وفقاً لآخر جرعة موصوفة، وعددها، ووقتها المناسب دون انقطاع، وإذا أوشك دواءنا على الانتهاء، يجب أن نحصل عليه مرة أخرى من الصيدلية.

من المهم معرفة أن مدة أدويتنا، التي انتهت صلاحية الوصفة الخاصة بها، مُددت صلاحيتها لتاريخ مفتوح وذلك في إطار تدابير الجائحة، يمكن سؤال الصيدلي المسؤول عن معلومات مفصلة أكثر.

- إذا كنت تواجهين صعوبات في الحصول على الأدوية مجاناً والاستفادة من المؤسسات الصحية، يعني ذلك أنه هناك مشكلة في الضمان الاجتماعي الخاص بك. إذا كنت ترغبين في الاستفادة من الأدوية والتطعيمات والخدمات الصحية الأخرى مجاناً وبدون أي معوقات، فيجب عليك الذهاب إلى مؤسسات المساعدة الاجتماعية والتضامن (Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıflarına) الموجودة ضمن بنية محافظة المدينة وإجراء اختبار الدخل. وفقاً لنتائج اختبار الدخل الخاص بك، يمكنك الاستفادة من التأمين الصحي العام دون دفع أقساط، وبذلك تتمكنين من الحصول على الأدوية والخدمات الصحية مجاناً.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة Semra Ulusoy Kaymak والسيد Kanuni Keklik بتاريخ 27 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

من ناحية الاستفادة من الخدمات الصحية، نفكر في الذهاب إلى المستشفى أو إلى طبيب الأسرة، ولكن إذا أتاحت لنا الفرصة، فهناك أيضا تطبيقات توفر الوصول إلى الخدمات الصحية عبر الهاتف والإنترنت:

❖ **SABİM 184** (خط تواصل وزارة الصحة): من خلال الاتصال بهذا الخط مجاناً فيمكننا الحصول على الدعم من المتخصصين في الرعاية الصحية حول ما إذا كنا مشتبهيين بتعرضنا لمرض COVID-19 أم لا وإذا كانت لدينا أعراض لمرض آخر، حيث يقومون بإرشادنا بشأن ما يجب علينا القيام به.

❖ تطبيق **Hayat Eve Sığar** للهاتف المحمول: من خلال تنزيل هذا التطبيق الذي يضم أكثر من 10 ملايين مستخدم على هواتفنا مجاناً، يمكننا الحصول على إرشادات حول المخاطر المحتملة لفيروس كورونا وكيف يمكننا اتخاذ الاحتياطات ضد هذه المخاطر.



إذا لم يكن لديك أي أعراض لـ COVID-19 أو حالة طارئة خلال هذه الفترة، يجب ألا نذهب إلى المستشفى ومع ذلك، حتى لو لم يكن الأمر عاجلاً، إذا كانت هناك حاجة للذهاب، يجب أن نحدد موعداً على خط **ALO 182** وهو النظام المركزي لأخذ المواعيد الطبية.

إذا لم يكن لدينا حالة طارئة فلا ننسى أن المستشفيات لا تقبل المرضى بدون موعد خلال هذه الفترة. إذا لزم الأمر، يجب أن نتحدث إلى طبيبنا ونجعل فترات الذهاب إلى المستشفى متباعدة على أوسع نطاق ممكن إذا سمحت صحتنا لذلك. إذا كنا بحاجة إلى خدمات صحية عاجلة، فيمكننا الاتصال بخط الطوارئ **112** وطلب سيارة إسعاف أو الذهاب إلى خدمات الطوارئ التابعة للمؤسسات الصحية بوساتلنا الخاصة.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Semra Ulusoy Kaymak** والسيد **Kanuni Keklik**  
بتاريخ 27 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

معلومات مهمة لضيوفنا السوريين والأجانب الآخرين الخاضعين للحماية لتجنب الصعوبات اللغوية:

- خط **MHRS 182** يقدم خدمات فقط باللغة التركية. يمكنك تحديد موعد من خلال هذا الخط من خلال شخص يمكنه مساعدتك في الترجمة.
- تطبيق **Hayat Eve Sığar (HES)** متوفر باللغتين التركية والإنجليزية. إذا كانت اللغة التي تم ضبطها بهاتفك هي التركية، فسيتم تثبيت التطبيق باللغة التركية، وإذا كانت باللغة الإنجليزية فسيثبت باللغة الإنجليزية.
- خط الطوارئ **112** وخط **SABİM 184** متوفران بست لغات (الإنجليزية، الألمانية، الروسية، العربية، الفرنسية والفارسية).
- من أجل تجنب ضيوفنا الأجانب مواجهة أي مشكلة في الترجمة، تقدم مستشفيات المدينة لدينا دعمًا للترجمة بثلاث لغات على الأقل (بشكل عام، يوجد مترجمون باللغات الإنجليزية والعربية والروسية).

يجب على النساء الحوامل والمصابين بالسرطان والذين يعانون من أمراض مزمنة خطيرة أن يذهبوا إلى المستشفى فقط في الحالات العاجلة للغاية وبعد حجز موعد.

إذا لم يكن لديكم حالة طوارئ أو اشتباه في COVID-19 وكانت الاحتياجات الصحية روتينية مثل تلقيح أو متابعة الحمل أو كتابة وصفة الأدوية أو متابعة الأطفال والرضع والخ. يجب حينها زيارة طبيب الأسرة ومراكز صحة المجتمع ومراكز صحة الأم والطفل.

بالإضافة إلى ذلك، يجب ألا ننسى أنه يمكننا الحصول على الدعم من مراكز الحياة الصحية (Sağlıklı Hayat Merkezleri) لحل مشاكلنا الحياتية.



عندما نعاني من أمراض تتعلق بصحة الفم والأسنان، يمكننا تحديد موعد في أقرب مركز صحة الفم والأسنان أو مستشفى الأسنان إلى المنزل عن طريق الاتصال بخط 182 والاستفادة من الفحص المجاني. يجب ألا ننسى أن علاجات الأسنان تخلق أرضية فريدة من نوعها لـ COVID 19 الذي ينتقل عبر الرذاذ. لذلك، مهما كان وقتنا قليلاً، يجب أن نتأكد من نظافة الاسنان والاهتمام بصحة الفم والأسنان بانتظام.

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Semra Ulusoy Kaymak** والسيد **Kanuni Keklik** بتاريخ 27 أكتوبر/ تشرين الأول 2020



يجب على الأفراد الذين يرغبون في الحصول على لقاح الإنفلونزا مجانًا إبلاغ أطباء الأسرة والمراكز الصحية للمهاجرين بطلبهم وأخذ وصفات لقاحاتهم. سيتمكن الأفراد الذين هم ضمن مجموعة الخطر من الحصول على لقاحاتهم الموصوفة مجانًا في مراكز أطباء الأسرة ومراكز صحة المهاجرين.

الأشخاص المحتاجون للرعاية وكبار السن الذين يتلقون خدمات الرعاية المنزلية يتلقون التطعيم ضد الإنفلونزا من قبل فرق الرعاية المنزلية نتيجة تقييم الطبيب وفقًا لأمراضهم والأدوية التي يستخدمونها. بدلاً من ذلك، يمكن للأفراد الذين يتلقون خدمات الرعاية المنزلية تلقي لقاح الإنفلونزا مجانًا من خلال الوصفة التي يكتبها طبيب الأسرة لهم عبر أحد الأقارب وبعدها يمكنهم تطبيق اللقاح بواسطة أخصائي رعاية صحية.

مواقع الإنترنت من أجل الحصول على معلومات مفصلة عن استخدام الخدمات الصحية:

صفحة معلومات حول فيروس كورونا التابع لوزارة الصحة:

<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66116/yayinlar.html>

(من خلال مراجعة المنشورات على هذه الصفحة، يمكنك العثور على معلومات مفصلة حول ما يمكنك القيام به للحماية بشكل فعال من فيروس كورونا)

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Semra Ulusoy Kaymak** والسيد **Kanuni Keklik** بتاريخ 27 أكتوبر/ تشرين الأول 2020