

إذا لزم الأمر، فمن حقك طلب خدمة المترجم الفوري. الرجاء إخطارنا برغبتك في الحصول على مترجم فوري بمجرد أن تحدّد موعد زيارتك. وسوف يقوم أحد العاملين بالرعاية الصحية بالتنسيق مع مترجم فوري من أحد وكالات الترجمة الفورية.

إذا مرضت

يسرنا أن نتصل بمجلس مقاطعة كرونوبيرج إذا كان لديك أية أسئلة إذا أصبت بمرض ما أو جرحت نفسك.

اتصل بالرقم 112 في حالات الطوارئ

اتصل بهيئة إنذار الإستغاثة "SOS Alarm" على الرقم 112 في حالة الأمراض التي تهدّد الحياة أو الإصابات الخطيرة. ففي هيئة إنذار الإستغاثة يعملون على مدار الساعة. ويمكنهم تقديم المشورة أثناء انتظارك وصول سيارة الإسعاف.

اتصل بالرقم 1177 للحصول على مشورة تتعلق بالرعاية الصحية

يمكنك الاتصال هاتفياً بمركز الطوارئ الطبية في أي وقت. وسيمكنك التحدث مع شخص يستطيع الإجابة على جميع الأسئلة التي تطرحها. ويمكنك من خلال ذلك معرفة ما إذا كان في استطاعتك عمل أي شيء لمساعدة نفسك أو ما إذا كنت بحاجة إلى الاتصال بمرضة أو طبيب أو وحدة الطوارئ بالمستشفى.

إذا مرضت أثناء النهار

مركز الرعاية الصحية الأولية يعمل فيه أفراد يعرفون كيف يكون علاج معظم الأمراض. والمشورة الجيدة تكفي في بعض الحالات، ولكن في أحيان أخرى قد تحتاج إلى تحديد موعد لزيارة الطبيب.

إذا لزم الأمر، فمن حقك طلب خدمة المترجم الفوري. الرجاء إخطارنا برغبتك في الحصول على مترجم فوري بمجرد أن تحدّد موعد زيارتك. وسوف يقوم أحد العاملين بالرعاية الصحية بالتنسيق مع مترجم فوري من أحد وكالات الترجمة الفورية.

الطبيب المعالج في مركز الرعاية الصحية الأولية يمكنه تدبير أمر الرعاية المتخصصة في المستشفى إن تطلب الأمر.

إذا مرضتَ أثناء فترة المساء أو في الليل أو في عطلة نهاية الأسبوع

اتصل هاتفياً بمركز الطوارئ الطبية في حال حدوث حالات الطوارئ خلال فترة المساء أو أثناء الليل أو في عطلة نهاية الأسبوع عندما يكون مركز الرعاية الصحية الأولية مغلقاً. احرص دائماً على أن تتصل هاتفياً بمركز الطوارئ الطبية قبل التوجه إلى هناك.

- ساعات العمل بـ Ljungby: من الاثنين إلى الجمعة: من الخامسة عصرًا إلى التاسعة مساءً ، الأحد والاثنين: من

الثامنة صباحًا إلى التاسعة مساءً - رقم الهاتف: **0372-58 51 00**

- ساعات العمل بـ Våxjö: من الاثنين إلى الجمعة: من الخامسة عصرًا إلى التاسعة مساءً ، الأحد والاثنين: من

الثامنة صباحًا إلى التاسعة مساءً - رقم الهاتف: **0470-58 78 00**

الرعاية الذاتية

المقصود بنوعية الحياة حالتك الصحية وأن تشعر أنك بخير وبصحة وعافية. نحن بحاجة إلى التعامل مع أفكارنا ومشاعرنا لكي نشعر بالرضا عن أنفسنا وكذلك رعاية أبداننا. إن علاقاتنا مع أفراد آخرين أمر له أهميته، وكذلك الأمر بالنسبة لقدرتنا على اتخاذ القرارات السليمة التي تؤثر على حياتنا. وقد يتعلق الأمر بقدرتنا على أن نجد لحياتنا بغض النظر عن حالتنا الفردية. يمكنك معرفة المزيد عن الحياة السليمة من خلال موقع مجلس مقاطعة على شبكة الإنترنت.

إذا لزم الأمر، فمن حقك طلب خدمة المترجم الفوري. الرجاء إخطارنا برغبتك في الحصول على مترجم فوري بمجرد أن تحدّد موعد زيارتك. وسوف يقوم أحد العاملين بالرعاية الصحية بالتنسيق مع مترجم فوري من أحد وكالات الترجمة الفورية.

كتاب الرعاية الذاتية

يحتوي دليل الرعاية الذاتية على نصائح وأفكار حول ما يمكنك القيام به بنفسك للحدّ من الأمراض البسيطة أو علاجها. وهذا الكتاب يساعدك أيضًا لتقرر ما إذا كنت بحاجة إلى الاتصال بخدمات الرعاية الصحية. يمكنك الحصول على نسخة مجانية منه في أقسام الاستقبال في المستشفيات، ووحدات الرعاية الصحية التابعة لمجلس المقاطعة. يمكنك أيضًا طلب نسخة منه عن طريق موقع مجلس المقاطعة على شبكة الإنترنت.

ويمكنك كذلك الحصول على هذا الدليل على شكل قرص مدمج CD بأن تطلب ذلك من خلال الرقم 0470-58 85 56

www.1177.se

على موقع 1177.se/Kronoberg/Kronoberg يمكنك القراءة عن الأمراض والفحوصات والرعاية الذاتية. ويمكنك هنا أيضًا أن تجد معلومات عن المريض وعاوين الاتصال وخدمات إلكترونية وأخبار عن مجلس مقاطعة كرونوبرج.