

در صورت لزوم شما شامل حال خدمات مترجم زبان می باشید. لطفاً درحین تعیین قرار ملاقات نیاز خود به مترجم را به اطلاع ما برسانید. بالنتیجه کارمندانمور بهداشت مترجمی راز از آژانس ترجمه ترتیب خواهد داد

اگر بیمار شدید

اگر بیمار شدید یا آسیبی دیدید و سوالی در این باره داشتید، شورای شهر کرونبورگ (Kronoberg County Council) از تماس شما استقبال می کند.

در موقعیت های اضطراری با 112 تماس بگیرید

در صورت بروز بیماری یا جراحات مرگبار با زنگ خطر SOS (SOS Alarm) به شماره 112 تماس بگیرید. زنگ خطر SOS به طور شبانه روزی فعال است. کارکنان آن می توانند هنگامی که منتظر رسیدن آمبولانس هستید به شما توصیه هائی بنمایند.

برای توصیه های مراقبت بهداشتی به 1177 تلفن بزنید

هر زمان که خواستید می توانید به مرکز اورژانس پزشکی تلفن بزنید. با کسی صحبت خواهید کرد که می تواند به تمام سوالات شما پاسخ دهد. او به شما خواهد گفت که آیا می توانید برای خود کاری انجام دهید یا این که آیا لازم است با یک پرستار، دکتر یا واحد اورژانس بیمارستان تماس بگیرید.

اگر در طول روز بیمار شدید

مرکز مراقبت های بهداشتی اولیه مجهز به کارکنانی است که می دانند چگونه بسیاری از بیماری ها را مداوا کنند. در برخی موارد توصیه های مناسب کافی است اما در دیگر مواقع شاید لازم باشد به یک پزشک مراجعه کنید. پزشک شما در مرکز مراقبت های بهداشتی اولیه می تواند ترتیبی دهد که در یک بیمارستان تحت مراقبت تخصصی قرار بگیرید.

اگر در ساعات غروب، شب یا در پایان هفته بیمار شدید

در صورت بروز وضعیت اضطراری در ساعات غروب، شب و یا در روزهای پایان هفته، زمانی که مرکز مراقبت بهداشتی اولیه بسته است، به مرکز اورژانس پزشکی زنگ بزنید. همیشه قبل از رفتن به مرکز اورژانس پزشکی به آنجا تلفن بزنید.

ساعات کار **Ljungby**: دوشنبه تا جمعه 17-21، شنبه و یکشنبه، 8-21، تلفن: 0372-58 51 00
ساعات کار **Växjö**: دوشنبه تا جمعه 17-21، شنبه و یکشنبه، 8-21، تلفن: 0470-58 78 00

در صورت لزوم شما شامل حال خدمات مترجم زبان می باشید. لطفاً درحین تعیین قرار ملاقات نیار خود به مترجم را به اطلاع ما برسانید. بالنتیجه کارمندان امور بهداشت مترجمی را از آژانس ترجمه ترتیب خواهد داد

مراقبت از خود (Self-care)

تمام بحث کیفیت زندگی درباره سلامت و احساس راحتی شما است. لازم است برای داشتن احساسی خوشایند نسبت به خود، افکار و احساساتمان را کنترل کنیم و همین طور مراقب بدنمان باشیم. رابطه ما با دیگر افراد به دلیل این که توان اتخاذ تصمیمات مناسب و موثر بر زندگی مان را نشان می دهد، از اهمیت برخوردار است. در واقع این موضوع می تواند درباره توان تجربه معنا در زندگی بدون لحاظ کردن موقعیت فردی مان باشد. مطالب بیشتری درباره زندگی مناسب در وبسایت شورای بخش در دسترس است.

راهنمای مراقبت از خود دربردارنده توصیه ها و نکاتی است درباره آنچه که خودتان می توانید برای تخفیف یا مداوای بیماری های ساده انجام دهید. این کتاب همچنین در تشخیص این که آیا لازم است با واحد خدمات مراقبت بهداشتی تماس بگیرید یا خیر، به شما کمک می کند. می توانید یک نسخه رایگان از این کتاب را در پذیرش واحدهای مراقبت بهداشتی شورای بخش دریافت کنید. همچنین می توانید یک نسخه از آن را از طریق وبسایت شورای بخش سفارش دهید. فرمت CD این کتاب را نیز می توانید با تماس تلفنی با شماره **0470-58 85 56** سفارش دهید.

برای موارد غیر اضطراری از خط اینترنتی مراقبت پزشکی **1177.se** بازدید کنید. اینجا می توانید گنجینه ای از اطلاعات مفید و ساده فهم درباره بیماری ها، امراض، آزمایش ها، مراقبت از خود و غیره بیابید. می توانید به طور ناشناس پرسش هایی مطرح کنید و خواهان جواب مکتوب به آنها در طول هفت روز شوید.

www.1177.se

در وب سایت **1177se/Kronoberg/Kronoberg** شما می توانید بیشتر راجع به امراض، آزمایش ها و خود-مراقبت بخوانید. در این جا شما همچنین میتوانید به اطلاعات بیمار، آدرس تماس، خدمات رایانه ای و اخبار مربوط به شورای استان "کرونو برگ" دسترسی پیدا کنید.