



احصل على المساعدة في تكاليف التنقل بوسائل النقل العام

إذا تمت إحالتك إلى أخصائي أو مستشفى لتلقي علاج أو فحوصات من الـ NHS، وكنت تتلقى إعانات أو مخصصات، فقد تكون مؤهلاً للمطالبة بتكاليف السفر ضمن برنامج تكاليف السفر للرعاية الصحية (HTCS).

للمطالبة، خذ إيصال السفر، وخطاب أو بطاقة الموعد، بالإضافة إلى إثبات أنك تتلقى أحد أنواع الدعم المؤهلة، إلى مكتب المحاسبة المعين في المستشفى أو العيادة - اطلب من أحد الموظفين أن يدللك على المكان.

لمزيد من المعلومات، امسح رمز QR، أو قم بزيارة:

www.nhs.uk/nhs-services/help-with-health-costs/healthcare-travel-costs-scheme-htcs

أو اتصل بخط مساعدة NHS لتكاليف الرعاية الصحية: 0300 330 1343



دعم تكاليف المعيشة الأخرى

- **Citizens Advice Sheffield - مواطني شيفيلد** - احصل على المساعدة في تغطية تكاليف المعيشة قم بزيارة: www.citizensadvice.org.uk أو اتصل بخط النصيحة المجاني: 0808 278 7820
- **Sheffield City Council Cost of Living - مجلس مدينة شيفيلد** - تكاليف المعيشة يمكنك هنا العثور على الدعم المحلي والوطني المتاح لمساعدتك في إدارة تكاليف المعيشة في شيفيلد، بما في ذلك المساعدة في الأمور المالية، والطعام، وبنوك الطعام، والطاقة، والسفر. قم بزيارة: www.sheffield.gov.uk/cost-of-living أو اتصل بخط الدعم المجتمعي: 0114 273 4567
- **Voluntary Action Sheffield - العمل التطوعي في شيفيلد (VAS)** - يتضمن خريطة دعم أزمة المعيشة في شيفيلد وخريطة توزيع الطعام التي تحتوي على معلومات عن بنوك الطعام المحلية قم بزيارة: www.vas.org.uk/sheffield-living-crisis-map-of-support أو اتصل على 0114 253 6600
- **Turn2Us** مؤسسة خيرية وطنية تقدم دعمًا عمليًا للأشخاص الذين يعانون من صعوبات مالية. قم بزيارة: www.turn2us.org.uk أو اتصل مجانًا على 0808 802 2000
- **Step Change** تقدم نصائح مجانية ومرنة حول الديون بناءً على تقييم شامل لحالتك، ثم تقدم لك المساعدة العملية والدعم طالما كنت بحاجة قم بزيارة: www.stepchange.org أو اتصل مجانًا على 0800 138 1111
- **AgeUK** تقدم دعمًا بشأن أزمة تكاليف المعيشة قم بزيارة: www.ageuk.org.uk/information-advice/money-legal/cost-of-living أو اتصل بخط النصيحة المجاني: 0800 678 1602
- **Money Saving Expert** يحتوي على دليل لمساعدتك في أزمة تكاليف المعيشة. قم بزيارة: www.moneysavingexpert.com/family/cost-of-living-survival-kit يتوفر أيضًا تطبيق مجاني على Google Play/Apple App Store
- **Money Advice Service** خدمة النصيحة المالية - احصل على نصيحة مجانية وحيادية حول الديون والمال. قم بزيارة: www.moneyhelper.org.uk
- **Baby Basics** تدعم الأمهات الجدد والعائلات التي تجد صعوبة في تغطية التكاليف المادية والعملية للعناية بمولود جديد. قم بزيارة: www.baby-basics.org.uk أو اتصل على: 0114 2787262
- **Family Fund** يقدم منحًا للعائلات التي تربي طفلًا معاقًا أو مريضًا بشدة، أو للشباب من ذوي الدخل المحدود. قم بزيارة: www.familyfund.org.uk أو اتصل على: 01904 550055

Healthwatch Sheffield هي الجهة المحلية التي تمثلك في مجالات الصحة والرعاية الاجتماعية. نحرص على أن يصل صوتك إلى قادة هيئة الخدمات الصحية (NHS) وصنّاع القرار، وأن يُؤخذ رأيك بعين الاعتبار لتحسين جودة الرعاية والخدمات الصحية والاجتماعية.

healthwatch
Sheffield

Tel: 0114 253 6688 Mobile: 07415 249 657

Email: info@healthwatchsheffield.co.uk

Website: www.healthwatchsheffield.co.uk



healthwatch
Sheffield

المساعدة في تكاليف الرعاية الصحية في شيفيلد



تم تحديث هذه النشرة المعلوماتية آخر مرة في أبريل 2025، وتم إعدادها بواسطة

Healthwatch Sheffield بالتعاون مع Citizens Advice Sheffield.

إذا لم تتمكن من الوصول إلى أي من المعلومات الإلكترونية الواردة في هذه النشرة، يمكنك التواصل مع Healthwatch Sheffield باستخدام بيانات الاتصال الموجودة على الغلاف الخلفي.

تحقق مما إذا كنت مؤهلاً للحصول على الوصفات الطبية مجانًا

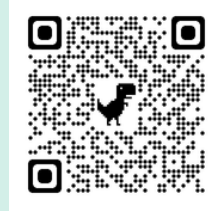


أجب عن بعض الأسئلة عبر الإنترنت لتعرف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على المساعدة في تغطية تكلفة الوصفات الطبية وغيرها من الرسوم الخاصة بـ NHS. الأمر يستغرق أقل من 5 دقائق. قم بزيارة:

www.gov.uk/help-nhs-costs

أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR code)،

أو اتصل بخط المساعدة لخدمات الوصفات الطبية: 0300 330 1349



أنت مؤهل للحصول على وصفات NHS مجانًا إذا كنت:

- تتلقى بعض أنواع المساعدات الحكومية - للتحقق من الأهلية، زر الموقع أعلاه أو اتصل على 0300 330 1349
- لديك شهادة إعفاء من الوصفات الطبية بسبب الحمل - اطلب من القابلة أو الطبيب أو الزائرة الصحية التقديم لك
- لديك شهادة إعفاء طبية سارية - قد تكون مؤهلاً إذا كنت تعاني من حالة صحية معينة مثل قصور الغدة الدرقية، اسأل طبيبك عن التفاصيل وكيفية التقديم
- لديك شهادة إعفاء ضريبية NHS سارية - تحقق من أهليتك من خلال الموقع أو الاتصال بالرقم أعلاه
- لديك شهادة إعفاء من معاش المحاربين القدامى - اتصل بـ Veterans UK على الرقم 0808 1914 218 للتحقق من الأهلية
- لديك شهادة HC2 سارية - إذا كنت من ذوي الدخل المحدود، فقد تكون مؤهلاً للحصول على مساعدة مالية من خلال برنامج NHS للدخل المنخفض، زر الموقع أو اتصل بالرقم 0300 330 1349
- كنت دون سن 16، أو بين 16-18 سنة وتدرس بدوام كامل، أو تجاوزت سن 60 عامًا.

برنامج شيفيلد لعلاج الأمراض البسيطة

إذا كنت مؤهلاً للحصول على وصفات طبية مجانية وتعاني من أي من الحالات التالية، يمكن للصيدلي أن يقدم لك نصيحة وعلاج مجاني.



فطريات القدم • جدري الماء • تقرحات البرد • التهاب الملتحمة (البكتيري الحاد) • الإمساك • ألم الأسنان
• التهاب الجلد • الإسهال • البواسير • حمى التهاب الأنف التحسسي الموسمي • قمل الرأس
• الصداع/ألم الأذن/ارتفاع الحرارة • عسر الهضم/حرقة المعدة • لدغات الحشرات • تقرحات الفم • ألم العضلات • تسليخات الحفاضات • انسداد الأنف • ألم الدورة الشهرية • الحكة الجلدية • التهاب الحلق
• التسنين • الديدان الدبوسية • الفطريات (بما في ذلك فطريات الفم) • ألم الأسنان • اضطرابات المعدة.

تحدّث إلى الصيدلي الخاص بك لمزيد من المعلومات.



هل يمكنك توفير المال من خلال شراء شهادة الدفع المسبق للوصفات الطبية؟

ذا كنت تعلم أنك ستحتاج إلى دفع ثمن عدة وصفات طبية، فقد يكون من الأرخص شراء شهادة الدفع المسبق للوصفات الطبية (PPC).

تغطي هذه الشهادة جميع وصفاتك الطبية من NHS خلال فترة صلاحيتها، بما في ذلك وصفات الأسنان التابعة لـ NHS، بغض النظر عن عدد الوصفات التي تحتاجها. بدون شهادة الدفع المسبق، تبلغ تكلفة كل وصفة طبية في NHS حاليًا 9.90 جنيهًا إسترلينيًا لكل صنف.

هناك ثلاث خيارات لشهادة الدفع المسبق PPC:

1. شهادة لـ 3 أشهر بتكلفة £32.05 - توفر المال إذا كنت بحاجة إلى أكثر من 3 أصناف خلال 3 أشهر.
2. شهادة لـ 12 شهرًا بتكلفة £114.50 - توفر المال إذا كنت بحاجة إلى أكثر من 11 صنفًا خلال العام. يمكنك الدفع مقدمًا أو بالتقسيط على 10 دفعات بقيمة £11.45 لكل دفعة.
3. شهادة خاصة بعلاج الهرمونات البديلة (HRT) بتكلفة £19.80 - توفر المال إذا كنت بحاجة إلى أكثر من صنفين من أدوية HRT خلال عام.



لمزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال بخط مساعدة NHS PPC على الرقم: 0300 330 1341 ، أو مسح رمز QR أعلاه، أو زيارة الموقع:

services.nhsbsa.nhs.uk/buy-prescription-prepayment-certificate/start



الأدوية المجانية وغيرها من المستلزمات الصحية

بعض الأدوية والمستلزمات الصحية تكون مجانية للجميع. وتشمل ما يلي:

- أي دواء يتم إعطاؤه داخل المستشفى أو مراكز NHS للرعاية الفورية (ولكن ليس الأدوية التي يتم صرفها لأخذها معك)
- موانع الحمل التي تُصرف بوصفة طبية
- الواقيات الذكرية - يمكنك زيارة خدمة "اعثر على الواقيات الذكرية المجانية" التابعة لـ NHS عبر: www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Free%20condoms/LocationSearch/732
- أو الاتصال بخدمة الصحة الجنسية في شيفيلد للحصول على المشورة: 0114 226 8888
- علاجات معظم الأمراض المنقولة جنسيًا
- الأدوية الخاصة بمرض السل (Tuberculosis)
- بعض حالات الصحة النفسية (إذا تم وصف الدواء ضمن أمر علاج مجتمعي)



هل عائلتك مؤهلة للحصول على الحليب والفواكه والخضروات والفييتامينات مجانًا؟

إذا كنت تتلقين أحد أنواع الدعم المؤهلة، وكنت حاملًا أو لديك طفل دون سن الرابعة، يمكنك الحصول على مساعدة لشراء طعام صحي وحليب.

إذا كنت مؤهلة، سيتم إرسال بطاقة "هيلثي ستارت" (Healthy Start) إليك، تحتوي على رصيد مالي يمكنك استخدامه في بعض المتاجر داخل المملكة المتحدة لشراء الحليب والفواكه والخضروات.

النساء الحوامل يمكنهن تناول أقراص فيتامينات "هيلثي ستارت" أثناء الحمل وحتى يبلغ الطفل عامه الأول. أما الأطفال، فيمكنهم الحصول على قطرات فيتامين "هيلثي ستارت" مجانًا من عمر 4 أسابيع وحتى عيد ميلادهم الرابع.

لمزيد من المعلومات، تحدثي مع القابلة (الميدوايف) أو الزائرة الصحية، أو امسحي رمز الـ QR، أو زوري الموقع:

www.healthystart.nhs.uk



اختبارات النظر، والنظارات، والعدسات اللاصقة

يحق لك الحصول على اختبار نظر مجاني من NHS إذا كنت:

- تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر
- مسجل ككفيف أو ضعيف البصر
- تم تشخيصك بمرض السكري أو المياه الزرقاء (الجلوكوما)
- تبلغ من العمر 40 عامًا أو أكثر ولديك قريب من الدرجة الأولى (أب، أم، أخ، أخت، ابن) يعاني من تاريخ مرضي للجلوكوما
- تم إبلاغك من قبل طبيب العيون بأنك معرض لخطر الإصابة بالجلوكوما

ويحق لك الحصول على اختبار نظر مجاني من NHS بالإضافة إلى المساعدة في تكلفة النظارات أو العدسات اللاصقة إذا كنت:

- أقل من 16 عامًا، أو أقل من 19 عامًا وتدرس بدوام كامل في تعليم مؤهل
- مؤهل للحصول على قسيمة عدسات معقدة من NHS
- سجين في إجازة من السجن
- تتلقى بعض أنواع المساعدات أو الإعانات
- مُدرج على أو مؤهل للحصول على شهادة إعفاء ضريبي NHS صالحة
- لديك شهادة HC2 صالحة للحصول على مساعدة كاملة في تكاليف الرعاية الصحية (ضمن خطة NHS للدخل المنخفض)



لمعرفة المزيد، امسح رمز QR، أو قم بزيارة:

www.nhs.uk/nhs-services/opticians/free-nhs-eye-tests-and-optical-vouchers

أو اتصل بخط المساعدة NHS للمساعدة في تكاليف الرعاية الصحية: 0300 330 1343

يمكنك أيضًا الإجابة على بعض الأسئلة عبر الإنترنت لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على مساعدة في تكاليف خدمات البصريات من NHS. لن يستغرق الأمر أكثر من 5 دقائق عبر الرابط: www.gov.uk/help-nhs-costs

الحصول على مساعدة في تكاليف علاج الأسنان

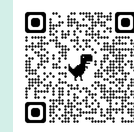
حاليًا، تبلغ تكلفة دورة علاج الأسنان ضمن شريحة العلاج الأولى (Band 1) من NHS مبلغ 27.40 جنيهًا إسترلينيًا، وتشمل:

- الفحوصات الدورية وفحص الأسنان
- التشخيص (بما في ذلك الأشعة إذا لزم الأمر)
- النصائح حول الوقاية من المشاكل المستقبلية
- تنظيف الأسنان (إذا كان ضروريًا من الناحية الطبية)
- الرعاية الوقائية مثل طلاء الفلورايد أو سد الفجوات (fissure sealant)

أنت مؤهل للحصول على علاج أسنان NHS مجانًا إذا كنت، عند بدء العلاج:



- تحت سن 18
- تحت سن 19 وتدرس بدوام كامل
- تتلقى بعض أنواع المساعدات أو الإعانات الحكومية
- مدرجًا على أو مؤهلاً للحصول على شهادة إعفاء ضريبية NHS سارية
- حامل أو أنجبت خلال الـ 12 شهرًا الماضية
- لديك شهادة HC2 سارية للمساعدة الكاملة في التكاليف الصحية (ضمن خطة الدخل المنخفض NHS)



لمعرفة المزيد، امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أو زر:

www.nhs.uk/nhs-services/dentists/dental-costs/get-help-with-dental-costs

أو اتصل بخط المساعدة لتكاليف الرعاية الصحية NHS: 0300 330 1343. يمكنك أيضًا الإجابة عن بعض الأسئلة عبر الإنترنت لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على مساعدة في تكاليف علاج الأسنان ضمن NHS - العملية لا تستغرق أكثر من 5 دقائق على: www.gov.uk/help-nhs-costs