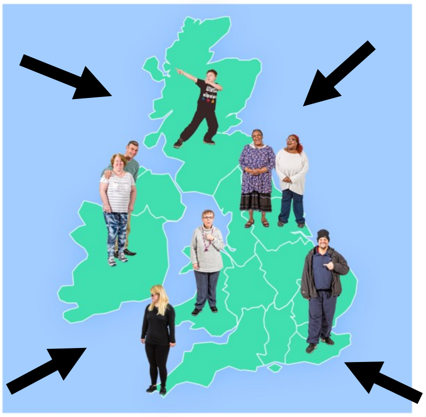
NHS
North East London

તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે નોર્થ ઈસ્ટ લંડનમાં મદદ કેવી રીતે મેળવવી

માર્ગદર્શિકા વિષે

આ માર્ગદર્શિકામાં અમે કેટલાક શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યો છે જે દરેકને સમજાશે નહીં. અમે આ શબ્દો **બોલ્ડ**માં લખ્યા છે અને અમે તેનો અર્થ સમજાવીશું.

નેશનલ હેલ્થ સર્વિસ (NHS) યુકેમાં રહેતા દરેક વ્યક્તિને નિઃશુલ્ક આરોગ્ય સેવાઓ પ્રદાન કરે છે.



તેમાં યુકેમાં રહેવા માટે અન્ય દેશમાંથી આવ્યા હોય તેવા કોઈપણ વ્યક્તિનો પણ સમાવેશ થાય છે.

આ માહિતી તમને જણાવશે કે જો તમારી તબિયત સારી ન હોય તો તમે ક્યાંથી મદદ મેળવી શકો છો.

NHS નો ઉપયોગ કવિ રીતે કરવો

NHS સેવાઓનો વધુ સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે તમારે તમારા સ્થાનિક ડૉક્ટરની સર્જરીમાં **નોંધણી** કરાવવાની જરૂર છે.

નોંધણીનો અર્થ એ છે કે ફોર્મ પર તમારા વિશે માહિતી આપવી અને સૂચિમાં ઉમેરવું.

આ નોંધણી કરવી નિઃશુલ્ક છે અને તમારા સરનામાંની જરૂર નથી.

જો તમારે ડૉક્ટર (GP)ની મુલાકાત લેવાની જરૂર હોય તો જ તમારે નોંધણી કરાવવાની જરૂર છે.

કેવી રીતે નોંધણી કરવી તે વિશે વધુ મદદ માટે મુલાકાત લો: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ડૉક્ટર સર્જરી

જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અથવા તમારા બાળકના સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હોવ તો તમારે સામાન્ય રીતે પ્રથમ ડૉક્ટર (GP) નો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

તમે તેમની વેબસાઇટ પર અથવા તમારા ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર NHS એપ પર એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરી શકો છો અથવા તેમને ફોન કરી શકો છો. એપોઇન્ટમેન્ટ રૂબરૂ અથવા ફોન પર હોઇ શકે છે.

તેઓ તમને સાંજે, સપ્તાહના અંતે અથવા બેંકની રજાના દિવસે એપોઇન્ટમેન્ટ મેળવી શકે છે.

જો તમે અંગ્રેજી બોલતા નથી, બહેરા છો અથવા તે સમજવામાં મુશ્કેલી થતી હોય, તો તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ સમયે તમારી સાથે એવી કોઈ એવી વ્યક્તિ રાખી શકો છો જે તમને સમજવામાં મદદ કરશે. તમારા ડૉક્ટર સર્જન તમારા માટે આને સૉર્ટ કરી શકે છે.

ફાર્મસી

ફાર્માસિસ્ટ એવા લોકો છે જેઓ જો તમારી અથવા તમારા બાળકની તબિયત સારી નથી તો તમને દવા અને સલાહ આપે છે.

તેઓ તમને આરોગ્યની ચિંતાઓ જેવી કે ઉધરસ, શરદી, પેટની તકલીફો, દુખાવો અને પીડામાં મદદ કરી શકે છે.

ઘણી બધી ફાર્મસીઓ મોડે સુધી અને સપ્તાહના અંતે ખુલ્લી હોય છે. તમારે એપોઇન્ટમેન્ટની જરૂર નથી.

તમે અહી મુલાકાત લઈને તમારી નજીકની ફાર્મસી શોધી શકો છો:

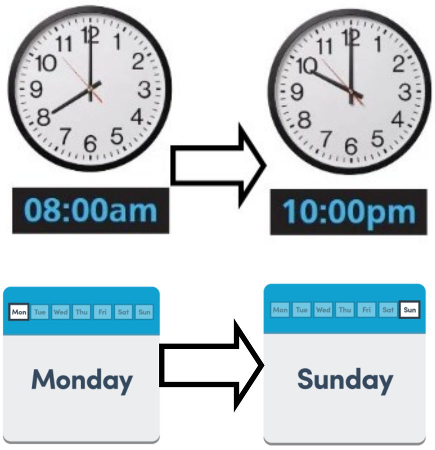
www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

સાંજ પછી અને સપ્તાહના અંતે ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી

મોટાભાગના GP સાંજ અને સપ્તાહના અંતે બંધ હોય છે પરંતુ તમે અથવા તમારું બાળક હજુ પણ તે સમયે ડૉક્ટરને મળવા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ મેળવી શકો છો.

તમારા ડૉક્ટર સર્જનને કૉલ કરો, અથવા જો તે બંધ હોય, તો આ એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે NHS 111 પર કૉલ કરો.

બાર્કિંગ અને ડેગનહામ, હેવરીંગ અને રેડબ્રિજમાં તમે બાર્કિંગ કોમ્યુનિટી હોસ્પિટલ અને હેરોલ્ડ વૂડ પોલીક્લીનિક ખાતેના અમારા તાત્કાલિક સારવાર કેન્દ્રો પર, નાની ઇજાઓ અને બીમારીઓમાં પણ મદદ મેળવી શકો છો.



આ અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ સવારે 8 થી રાત્રે 10 વાગ્યા સુધી ખુલ્લું રહે છે. તમે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે NHS 111 પર કૉલ કરી શકો છો અથવા અંદર જઈ શકો છો અને મળવા માટે રાહ જોઈ શકો છો. તમારે GP સાથે નોંધણી કરાવવાની જરૂર નથી.

એનએચએસ 111 (NHS 111)

જો તમને અથવા તમારા બાળકને **તાત્કાલિક** આરોગ્ય સંભાળ સલાહની જરૂર હોય તો તમે www.111.nhs.uk પર જઈ શકો છો અથવા 111 પર કૉલ કરી શકો છો.

તાત્કાલિક એટલે તમારે ઝડપથી ડોક્ટરની જરૂર છે.

NHS 111 આ કરી શકે છે:

તમને જણાવશે કે મદદ ક્યાંથી મેળવવી જોઈએ

તમને વધુ માહિતી શોધવામાં મદદ કરશે

દવા ક્યાંથી મેળવવી તે કહેશે

તમને સલાહ આપશે

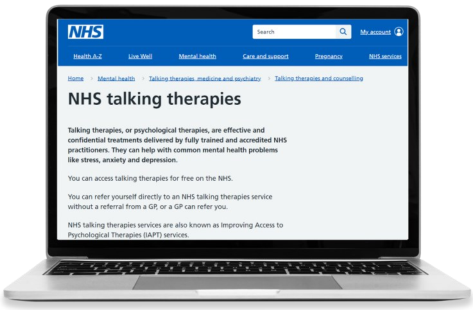
તમારા ડૉક્ટર અથવા ઇમરજન્સી ડેન્ટિસ્ટની એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરશે

તમને વોક-ઇન સેન્ટર અથવા હોસ્પિટલમાં મોકલી શકે છે

જો તમારી બીમારી **જીવન માટે જોખમી ન હોય** તો હોસ્પિટલમાં જતા પહેલા www.111.nhs.uk ની મુલાકાત લેવી અથવા 111 પર કૉલ કરવો શ્રેષ્ઠ છે.

જીવન માટે જોખમી હોવાનો અર્થ એ છે કે જો તમને મદદ ન મળે તો તમારું મૃત્યુ થઈ શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય



તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે કોઈની સાથે વાત કરવા માટે તમે તમારા ડૉક્ટરને કૉલ કરી શકો છો અથવા અહીં મુલાકાત લઈ શકો છો:

www.nhs.uk/talkingtherapies

માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટીમાં NHS 111 પર કૉલ કરો અને વિકલ્પ 2 પસંદ કરો.

999 અને હોસ્પિટલ કટોકટી

જો કોઈ વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર હોય અથવા ઈજાગ્રસ્ત હોય અને તેના જીવને જોખમ હોય તો તમારે માત્ર 999 પર કૉલ કરવો જોઈએ અથવા હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ.

જો તમને અથવા અન્ય કોઈને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક આવ્યો હોય અથવા ગંભીર અકસ્માત થયો હોય તો તમારે 999 પર ઝડપથી કૉલ કરવો જોઈએ.

વધુ માહિતી માટે

www.northeastlondon.icb.nhs.uk ની મુલાકાત લો અને વધુ જાણકારી મેળવો