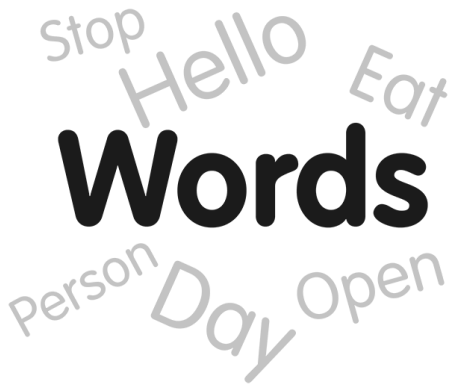




ਨੈਰਥ ਈਸਟ ਲੰਦਨ (North East London) ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ



ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ **ਬੋਲਡ** ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।



NHS CARE

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (National Health Service) (ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ.) (NHS) ਯੂ.ਕੇ. (UK) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

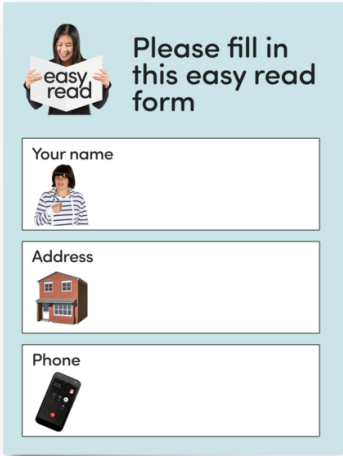


ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂ.ਕੇ. (UK) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਆਇਆ ਹੈ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ



Please fill in this easy read form

Your name

Address

Phone

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ।

FREE



ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ



ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀ.ਪੀ.) ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ (NHS App) ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮੁਣੇ-ਸਾਮੁਣੇ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਾਰਮੇਸੀ



Pharmacy

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੋ।



ਉਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ



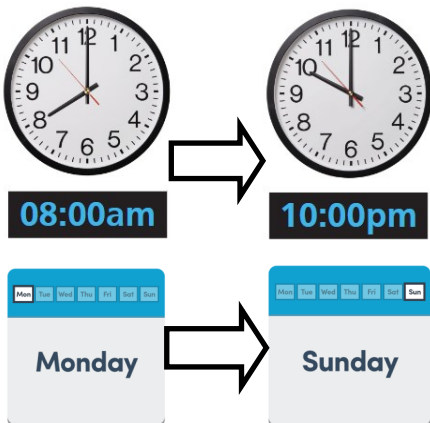
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀ.ਪੀ. ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਦ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 (NHS 111) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਬਾਰਕਿੰਗ ਐਂਡ ਡੇਗਨਹਮ (Barking and Dagenham), ਹੇਵਰਿੰਗ ਐਂਡ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ (Havering and Redbridge) ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Barking Community Hospital) ਅਤੇ ਹੈਰੋਲਡ ਵੁੱਡ ਪੋਲੀਕਲੀਨਿਕ (Harold Wood Polyclinic) ਵਿਖੇ ਸਾਡੇ ਤਤਕਾਲੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ (Urgent Treatment Centres) ਵਿਖੇ, ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ, ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 (NHS 111) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 (NHS 111)



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **ਤਤਕਾਲੀ** ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ www.111.nhs.uk ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਤਕਾਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 (NHS 111) ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

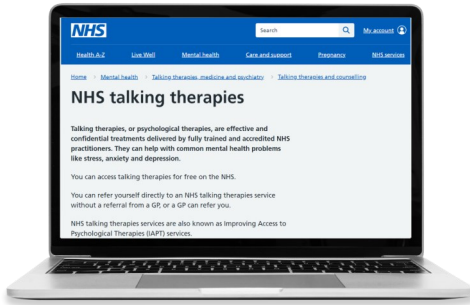
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਂਟਿਸਟ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ www.111.nhs.uk ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ



ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nhs.uk/talkingtherapies



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 (NHS 111) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਲਪ 2 ਚੁਣੋ।

999 ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਜ਼



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਦ ਹੀ 999 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 999 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, www.northeastlondon.icb.nhs.uk
ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲਵੋ