



# شمال مشرقی لندن میں اپنی صحت کے لیے مدد کیسے حاصل کریں



## اس گائیڈ کے بارے میں

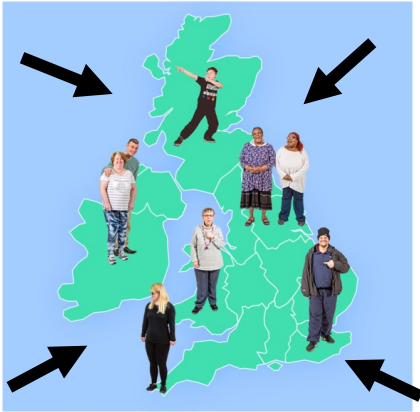
Stop Hello Eat  
Words  
Person Day Open

اس گائیڈ میں ہم نے کچھ الفاظ استعمال کیے ہیں جو ہر کوئی نہیں سمجھ پائے گا۔ ہم نے یہ الفاظ جلی حروف (بولڈ) میں لکھے ہیں اور ہم بتائیں گے کہ ان کا کیا مطلب ہے۔



**NHS CARE**

نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) برطانیہ میں رہنے والے ہر فرد کو مفت صحت کی خدمات فراہم کرتی ہے۔



اس میں وہ بھی شامل ہے جو برطانیہ میں رہنے کے لیے دوسرے ملک سے آیا ہے۔



یہ معلومات آپ کو بتائے گی کہ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو آپ کہاں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

## NHS کا استعمال کیسے کریں

Please fill in this easy read form

**easy read**

Your name

Address

Phone

NHS خدمات کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کے لیے آپ کو اپنے مقامی ڈاکٹر کی سرجری کے پاس اندراج کروانا ہوگا۔

اندراج کا مطلب ایک فارم پر اپنے بارے میں معلومات دینا اور فہرست میں شامل ہونا ہے۔

**FREE**



اندراج کروانا مفت ہے اور آپ کو پتے (ایڈریس) کی ضرورت نہیں ہے۔



آپ کو صرف اس صورت میں اندراج کروانے کی ضرورت ہے جب آپ کو ڈاکٹر (GP) سے ملنے کی ضرورت ہو۔



اندراج کروانے کے طریقے کے بارے میں مزید مدد کے لیے ملاحظہ کریں: [www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/](http://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/)

## ڈاکٹر کی سرجری



اگر آپ اپنی صحت یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ کا ڈاکٹر (GP) عام طور پر پہلا مقام ہوتا ہے۔



آپ اپنے فون یا ٹیبلیٹ پر ان کی ویب سائٹ یا NHS ایپ پر ملاقات کا وقت بک کر سکتے ہیں، یا انہیں فون کر سکتے ہیں۔ ملاقاتیں ذاتی طور پر یا فون پر ہوسکتی ہیں۔

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓

وہ شام کو، ہفتے کے آخر میں یا بینک کی چھٹی والے دن پر آپ کو تقرری (اپائنٹمنٹ) دے سکتے ہیں۔



اگر آپ انگریزی نہیں بولتے، بہرے ہیں، یا آپ کو سمجھنا مشکل لگتا ہے، تو آپ اپنی ملاقات میں کوئی ایسا شخص شامل کر سکتے ہیں جو آپ کو سمجھنے میں مدد کرے گا۔ آپ کے ڈاکٹر کی سرجری آپ کے لیے اس کا انتظام کر سکتی ہے۔



## فارمیسی



فارماسسٹ وہ لوگ ہیں جو آپ کو دوا اور مشورہ دیتے ہیں اگر آپ یا آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہے۔



وہ صحت کی پریشانیوں جیسے کھانسی، نزلہ، پیٹ کی پریشانیوں، درد اور تکلیف میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔



بہت ساری فارمیسیاں دیر تک اور اختتام ہفتہ تک کھلی رہتی ہیں۔ آپ کو کسی تقرری (اپائنٹمنٹ) کی ضرورت نہیں ہے۔



آپ اپنی قریبی فارمیسی یہاں جا کر تلاش کر سکتے ہیں: [www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy](http://www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy)

## شام کو اور ہفتے کے آخر میں ڈاکٹر سے ملنا

Monday	✓
Tuesday	✓
Wednesday	✓
Thursday	✓
Friday	✓
Saturday	✓
Sunday	✓



زیادہ تر GP شام کے اوقات میں اور اختتام ہفتہ پر بند ہوتے ہیں لیکن آپ، یا آپ کا بچہ، ان اوقات میں ڈاکٹر سے ملنے کے لیے تقرری (اپوائنٹمنٹ) لے سکتے ہیں۔



اپنے ڈاکٹر کی سرجری کو کال کریں اور اگر وہ بند ہو تو اپوائنٹمنٹ بُک کروانے کے لیے NHS 111 پر فون کریں۔



بارکنگ اور ڈیگنہیم، ہیورنگ اور ریڈ برج میں آپ کو معمولی چوٹوں اور بیماریوں میں بھی مدد مل سکتی ہے، بارکنگ کمیونٹی ہسپتال اور پیرالڈ ووڈ پولی کلینک میں ہمارے فوری علاج کے مراکز (ارجنٹ ٹریٹمنٹ سینٹرز) سے۔



یہ ہفتے کے ساتوں دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔

آپ ملاقات کا وقت بُک کرنے کے لیے NHS 111 پر کال کر سکتے ہیں یا اندر جا کر ملاقات کا انتظار کر سکتے ہیں۔ آپ کو GP کے ساتھ اندراج شدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

## NHS 111



اگر آپ یا آپ کے بچے کو صحت کی دیکھ بھال کے فوری مشورے کی ضرورت ہے تو آپ [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) پر جا سکتے ہیں یا 111 پر کال کر سکتے ہیں۔

فوری (ارجنٹ) کا مطلب ہے کہ آپ کو جلدی سے دیکھے جانے کی ضرورت ہے۔



NHS 111 درج ذیل کر سکتا ہے:

- آپ کو بتا سکتا ہے کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے۔
- مزید معلومات حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- بتا سکتا ہے دوائی کہاں سے لائیں؟
- آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
- آپ کے لیے ڈاکٹر یا ایمرجنسی ڈینٹسٹ سے ملاقات کا وقت بک کروا سکتا ہے۔
- آپ کو واک ان سنٹر یا ہسپتال بھیج سکتا ہے۔



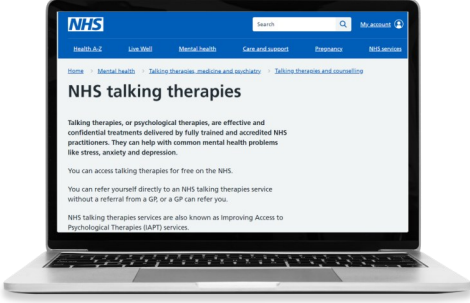
بہتر ہے کہ [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk) ملاحظہ کریں یا ہسپتال جانے سے پہلے 111 پر کال کریں اگر آپ کی بیماری جان لیوا نہیں ہے۔

جان لیوا ہونے کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو مدد

## دماغی صحت

اپنی ذہنی صحت کے بارے میں کسی سے بات کرنے کے لیے آپ اپنے ڈاکٹر کو کال کر سکتے ہیں یا یہاں ملاحظہ کر سکتے ہیں

[www.nhs.uk/talkingtherapies](http://www.nhs.uk/talkingtherapies)



ذہنی صحت کی ایمرجنسی ہو تو NHS 111 پر کال کر کے آپشن 2 منتخب کریں۔

## 999 اور ہسپتال کی ایمرجنسیاں

آپ کو صرف 999 پر کال کرنا چاہیے یا ہسپتال جانا چاہیے اگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ہو اور اس کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہو۔



اگر آپ کو یا کسی اور کو دل کا دورہ یا فالج کا دورہ پڑتا ہے، یا کوئی سنگین حادثہ پیش آیا ہے تو آپ کو فوری طور پر 999 پر کال کرنا چاہیے۔