

سروسز دا اک گائیڈ

ساڈے کول صحت دی دیکھ بھال تے بالان تے خاندانی خدمات دا اک طویل سلسلہ موجود اے۔
ویکھو کہ کیہڑی سروس یا پیشہ ورانہ فرد تہاڈی مدد لئی بہترین اے۔

اپنا خیال آپے رکھنا

تہاڈے فارماسسٹ توں بغیر نسخہ آلی دوائیاں ورت کے تے چنگی طرح آرام لے کے ای تہاڈے گھار اچ بہتیریاں بیماریاں دا علاج کیتا جا سکدا اے۔ اپنی دیکھ بھال آپے ای بہتیریاں معمولی بیماریاں تے چوٹاں دے علاج لئی اک بہترین انتخاب اے۔ جے تسی فیر وی پریشان او، **NHS 111** نوں یا اپنے جی پی نوں کال کرو۔

111

NHS 111 تہاڈے لئی مقامی **NHS** صحت دی دیکھ بھال دی خدمات تائیں رسائی حاصل کرن نوں سوکھا بناندی اے۔ ایہہ دن دے 24 گھنٹے، سال دے 365 دن دستیاب اے۔ لینڈ لائنز تے موبائل فون توں کال کرنا مفت اے۔

111 اتے کال کرو جے:

- تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے لیکن ایہہ 999 ایمرجنسی نئیں اے۔
 - تہانوں لگدا اے کہ تہانوں **A&E** جان دی لوڑ اے یا **NHS** دی فوری دیکھ بھال دی اک ہور خدمت دی لوڑ اے۔
 - تسی نئیں جاندے کہ کیس نوں کال کرنی اے یا کال کرن لئی تہاڈا کوئی جی پی نئیں اے۔
 - تہانوں صحت دی جانکاری یا یقین دہانی دی لوڑ اے کہ اگے کی کرنا اے۔
- جے کسی صحت دے ماہر نے تہانوں اپنے بال دی حالت دے بارے اچ تشویش ہون دی صورت اچ کال کرن لئی کوئی مخصوص فون نمبر دتا اے، فیر ایس نمبر نوں ورتنا جاری رکھو۔

فارماسسٹ

تہاڈا مقامی فارماسسٹ روزمرہ دی صحت دے بہتیریاں مسئلیاں دے بارے اچ جان لیوے گا۔ اوہو مدد لئی بہترین دوائی دا مشورہ دے سکدے نیں۔ سپر مارکیٹاں اچ اکثر فارماسسٹ موجود ہوندے نیں تے بوہتی سارے دیر تائیں کھلے رہندے نیں۔ جے تہاڈے بال دا بخار پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دین توں وی گھٹ نئیں ہویا اے فیر اپنے جی پی نال ملاقات کرو۔ www.nhs.uk/chemist ویکھو جتھے تسی اپنا سبھ توں نیہڑے فارماسسٹ لبھ سکدے او۔

جی پی (ڈاکٹر)

تہانوں مقامی جی پی دے نال رجسٹر کرن دی لوڑ ہو وے گی۔ تہاڈا جی پی مشورہ دے سکدا اے، تہانوں دوائیاں دے سکدا اے جنہاں دی تہانوں لوڑ اے تے جے تہانوں ہور اسپیشلسٹ خدمات دی لوڑ اے فیر تہانوں صحیح سمت دے بارے اچ دس سکدا اے۔ تہانوں عام طور تے ملاقات طے کران دی لوڑ پئے گی۔ جے تسی فکر مند او فیر سارے جی پی فوری طور تے تہاڈے بال دا معائنہ کرن گے۔ شام دے ویلے تے ہفتے دی اخیر اچ، جدوں تہاڈی جی پی پریکٹس بند ہو سکدی اے، پریکٹس نوں معمول دے مطابق کال کرو تے تہانوں اصل ویلے توں ہٹ کے خدمات لئی ہدایت دتی جاوے گی۔

ہیلتھ وزیٹر

جدوں تہانوں لوڑ ہو وے ہیلتھ وزیٹر تہاڈی مدد لئی موجود نیں۔ او تہاڈے گھار کا دورہ کرن گے یا کسے کلینک اچ ملاقات کرن گے۔ او مدد تے مشورہ پیش کر دے نیں تے تہانوں دس سکدے نیں کہ جے تہانوں لوڑ اے فیر اضافی مدد کیتھوں لینی اے۔ او اس ٹیم دا حصہ نیں جیہڑے ابتدائی سالان اچ تہاڈی مدد لئی موجود ہوندے نیں، جیویں کہ ددھ پلان دے مسئلاں اچ مدد کرنا۔

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیوڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

اپنے نکے/وڈے بال نال اپنے تعلق نون فروغ دین اچ معاونت۔ حمل توں لے کے بال دی دوجی سالگرہ تائیں۔
Facebook@hmreas.

بالاں دے مراکز

خاندان دوستانہ ماحول اچ وسیع حد اچ جانکاری تائیں رسائی حاصل کر سکتے نیں۔ بالاں دے مراکز بالاں دی صحت تے تندرستی دے سارے پہلوؤاں نون فروغ دیندے نیں تے صحت دے فروغ تے سلامتی دے بارے اچ مشورہ سمیت مشوراں دا اک سلسلہ فراہم کر دے نیں۔ بالاں دا ہر مرکز سرگرمیاں تے خدمات دا اپنا اک پروگرام رکھدا اے۔

اسکول نرس

تہانوں لوڑ پین دی صورت اچ اسکول نرس تہاڈی مدد کرن گے۔ اوہ تہاڈے گہار دا دورہ کرن گے، کلینک اچ یا تہاڈے بال دے اسکول اچ تہاڈے نال ملاقات کرن گے۔ او معاونت تے مشورے دی پیشکش کر دے نیں تے جے تہانوں لوڑ ہو وے اضافی مدد دے بارے اچ مشورہ دے سکتے نیں۔ او اوس ٹیم دا حصہ نیں جیہڑے اسکول اچ داخلے توں لے کے اک نوجوان دی 20ویں سالگرہ تائیں اسکول دے سالان دے دوران تہاڈی مدد لئی موجود ہوندے نیں۔

بالاں دی کمیونٹی نرسنگ ٹیم (CCNT)

بالاں دی کمیونٹی نرسنگ ٹیم سال دے 365 دن کم کر دی اے تے 0-18 سال دی عمر دے بالاں نون علاج تے دیکھ بھال فراہم کر سکتی اے، مثال دے طور تے کسے بال نون کسے بیماری یا چوٹ دے بعد یا جے کسی بال نون طویل مدتی طبی لوڑ ہوندی اے جیویں کہ مرگی، ذیابیطس یا دم۔ جے تہانوں لگدا اے کہ ٹیم تہاڈی مدد کر سکتی اے، اپنے جی پی نال گل وات کرو۔

ڈینٹسٹ

یقینی بناؤ کہ تسی باقاعدگی توں ڈینٹسٹ نال ملاقات کر دے او۔ اپنے بال نون ڈینٹسٹ کول چھیتی رجسٹر کرن دے بارے اچ گل بات کرو تے اپائنٹمنٹ تے اونہاں نون اپنے نال لے کے جاؤ۔

اپنے نیڑے دے ڈینٹسٹ نون لبھن دے لئی، www.nhs.uk/dentist ویکھو۔

معمول دے بعد دے ویلے دے ڈینٹسٹ متعلق جانکاری دے لئی **NHS 111** تے کال کرو۔

فوری نگہداشت/ واک ان مرکز

مقامی فوری نگہداشت/ واک ان مراکز موجود نیں - ہر تفصیلاں لئی ورقہ 59 ویکھو۔

A&E

فوری تے جان لیوا ہنگامی حالات لئی، مہربانی کر کے **999** اتے کال کرو۔

A&E تے 999 ہنگامی سروسز نیں جیہڑی صرف اوس ویلے ورتی جانی چائیدی نیں جدوں نکے یا وڈے بال بری طرح تون زخمی نیں یا کسے سنگین بیماری دی علامتاں ظاہر ہو رٹیاں نیں۔ ایہہ علامتاں دم گھٹنا، ساه لینے اچ مشکل، ڈڈھ اچ شدید پیڑ یا جے او بیہوش ہو گئے نیں، اپنے آسے پاسے تون بے خبر نیں یا زہر یا گولیاں کھا لیاں نیں۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ