सेवाहरूका लागि मार्ग-निर्देशिका

तपाईंको लागि सर्वाधिक राम्रो सेवा वा विशेषज्ञ कुन हो भन्ने कुरो हेर्नुहोस्।

एनएचएस 111

एनएचएस 111 एउटा नयाँ सेवा हो जसले स्थानीय स्वास्थ्य सेवाहरूसम्म तपाईंको पहुँचलाई सजिलो बनाउँछ। ल्याण्डलाइन र मोबाइल फोनहरूबाट यसमा फोन निःशुल्क छ। यदि तपाईंलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य सेवाको आवश्यकता पर्छ भने अन्य कुनै सेवासँग सम्पर्क गर्नु अघि तपाईंले एनएचएस 111 मा फोन गर्नुहोस्। एनएचएस 111 मा फोन गरेपछि तपाईंलाई सोझै स्थानीय सेवामा पठाइनेछ जसले तपाईंलाई सर्वोत्तम ढंगले मद्दत गर्न सक्छ। यो सेवा दिनमा 24सै घण्टा र वर्षमा 365 दिन नै उपलब्ध छ।

मैले एनएचएस 111 लाई कस्तो स्थितिमा फोन गर्नु पर्छ?

- जब तपाईंलाई तुरुन्तै मद्दत चाहिन्छ तर ज्यानलाई कुनै खतरा छैन।
- जब तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईं ए एण्ड ई वा अन्य एनएचएस त्वरित सहायता सेवामा जानु आवश्यक छ।
- जब तपाईंलाई जीपी सर्जरी कार्य-समय बाहिर मद्दत चाहिन्छ।
- जब तपाईं क्षेत्रमा जाँदै हुनुहुन्छ।
- जब तपाईंलाई थाहा हुँदैन कि चिकित्सा मद्दतका लागि कसलाई फोन गर्ने हो।

फार्मासिष्ट

तपाईंको स्थानीय फार्मासिष्टले प्रायःजस्ता सामान्य स्वास्थ्य समस्याहरूबारे परामर्श दिन सक्छन्। तिनले औषधी र अन्य स्वास्थ्य उत्पादनहरूको बारेमा सुझाव दिन सक्छन् र उपलब्ध गराउन सक्छन्। ती प्रायः सुपरमार्केटहरूमा हुने फार्मासिष्टहरू हुन् र ती मध्ये कैयौं अबेरसम्म खुल्ने गर्दछन्। www.nhs.uk मा गएर NHS Choices हेर्नुहोस् जहाँ तपाईंले सर्भिस लोकेटर पाउनुहुन्छ जसले तपाईं नजिकको फार्मासिष्ट खोज्नमा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।

जीपी

तपाईंले जीपी कहाँ आफ्नो नाम दर्ता गराउनु जरूरी हुन्छ (आफ्नो क्षेत्रको जीपी खोज्नका लागि www.nhs.uk/servicedirectories मा NHS Choices Find Services System को प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको जीपी-ले तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्छन्, औषधी र अन्य सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिन सक्छन्। तपाईंले भेट्नका लागि समय लिनु पर्ने हुन्छ तर प्रायःजस्ता जीपी-हरूले तपाईं चिन्तित हुनुभएको स्थितिमा बच्चाहरूलाई तुरुन्तै जाँच्दछन्। साँझको समयमा, सातान्तहरूमा र सार्वजनिक विदाका दिनहरूमा प्रायःजस्ता सेवाहरू जीपी कार्य-समय बाहिर सेवा एनएचएस 111 ले प्रदान गर्दछ।

स्वास्थ्य भिजिटर

प्रारम्भिक वर्षहरूको दौरान तपाईं र तपाईंको परिवारको सहायताका लागि स्वास्थ्य भिजिटरहरू हुन्छन्। उनीहरू तपाईंको घरमा नै आउन सक्छन् वा तपाईंको स्थानीय क्लिनिकमा तपाईंलाई भेट्न सक्छन्। उनीहरूले तपाईंका स्वास्थ्य र विकास सम्बन्धी आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन गर्दछन् र तपाईंलाई चाहिएको खण्डमा थप सहायता कहाँबाट पाउन सकिन्छ भनी बताउन सक्दछन्।

बालक केन्द्रहरू

परिवारहरूले व्यापक किसिमका जानकारीहरू मित्रतापूर्ण वातावरणमा हासिल गर्न सक्छन्।
बालक केन्द्रहरूले स्वास्थ्य सम्बर्धन र सुरक्षा सम्बन्धी लगायत विविध किसिमका सल्लाह प्रदान गर्दछन् र बालक स्वास्थ्य एवं कल्याणका सबै पक्षहरूलाई प्रोत्साहन दिन्छन्।

दन्त-चिकित्सक

तपाईंले दन्त-चिकित्सकलाई नियमित रूपमा भेट्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्। दन्त-चिकित्सकको पत्तो लगाउनका लागि www.nhs.uk मा NHS Choices हेर्नुहोस्। पीडामा रहेका रोगीहरू र समयावधि बाहिर आपातकालीन दन्त-चिकित्सक खोज्नका लागि एनएचएस 111 मा फोन गर्नुहोस्।

ए एण्ड ई

तुरुन्तै र ज्यान जोखिममा भएका आपातकालीन स्थितिहरूमा कृपया 999 मा फोन गर्नुहोस्। ए एण्ड ई र 999 आपातकालीन सेवाहरू हुन् जसको प्रयोग शिशु र बच्चाहरू नराम्ररी घाइते भएका वा निस्सासिएका, छाति दुखेका, बेहोस भएका वा बढी रगत बगेका जस्ता गम्भीर रोगका लक्षणहरू देखिएको स्थितिमा मात्रै गरिनु पर्दछ।