ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਹੈ।

NHS 111

NHS 111 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉਸ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ A&E ਜਾਂ ਕਿਸ ਹੋਰ NHS ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਹੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦੇਰ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। www.nhs.uk ਤੇ NHS ਚੋਇਸਿਜ਼ (NHS Choices) ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ (ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਾਧਨ) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

GP

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ GP ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ www.nhs.uk/servicedirectories ਤੇ NHS ਚੋਇਸਿਜ਼ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Find Services System) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਪੀ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ। ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜੀਪੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ

ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।

ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿਲਡ੍ਰਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡੈਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ)

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ NHS ਚੋਇਸਿਜ਼ www.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਰਜੇਂਸੀ ਡੈਂਟਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

A&E

ਤੁਰੰਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। A&E ਅਤੇ 999 ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗ ਜਾਣਾ।