نگہداشتِ صحت کی سروسز کے لیے گائیڈ

GP پریکٹسز (سرجریز بھی کہلاتی ہیں)

آپ GP پریکٹس پر GP (جنرل پریکٹشنز) کے نام سے جانے والے ایک ڈاکٹر سے مفت مشورہ حاصل کر سکتے ہیں، تاہم آپ کو ایک اپائنٹمنٹ طے کرنے کی ضرورت ہو گی۔ بعض اوقات، آپ کو غیر ضروری یا معمول کی کیفیات کے لیے کچھ دن انتظار کی زحمت اٹھانی پڑ سکتی ہے۔

GP پریکٹس پر ایک اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے، آپ کو پہلے ان کے ساتھ رجسٹر کرنے کی ضرورت ہو گی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پہنچنے پر یہ پہلے سے ہی ترتیب دیا گیا ہو اور آپ کے قیام کی طوالت کے لحاظ سے عارضی بنیادوں پر ہو سکتا ہے۔

اگر آپ GP کے ساتھ رجسٹر کرنے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہیں، تو آپ **0300 311 22 33** پر NHS انگلینڈ کو فون کر سکتے ہیں۔

مترجمین

اگرچہ اپنی اپائنٹمنٹ پر ترجمہ کرنے میں مدد کے لیے کسی فیملی ممبر یا دوست کو ساتھ لانا آسان معلوم ہو سکتا ہے، مگر ہم تجویز کریں گے کہ آپ اپائنٹمنٹ طے کرتے وقت پریکٹس سے اپنی مطلوبہ زبان کے حامل، مترجم کی درخواست کریں۔

GP پریکٹس یا تو پھر ایک تربیت یافتہ طبی مترجم بُک کر سکتا ہے یا زبانی لائن کی سروس استعمال کر سکتا ہے جو ٹیلی فون پر مبنی ایک سروس ہوتی ہے۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ بطور مریض آپ کی اور مشورہ فراہم کرنے والے معالج کی حفاظت کو ممکن بنانے کے لیے ترجمے حفاظت اور درستگی پر مبنی ہوں۔

کمیونٹی پریکٹسز

فارماسسٹس مختلف اقسام کی معمولی بیماریوں کے لیے طبی مشورے اور فوری دستیاب ادویات (جن کے لیے آپ کو ادائیگی کرنی ہو گی) کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ آپ کو فارماسسٹ سے ملاقات کرنے کے لیے اپائنٹمنٹ لینے کی ضرورت نہیں ہے، محض پاپ ان کریں اور وہ آپ کو مدد فراہم کریں گے نیز کسی بھی قسم کے سوالات کا جواب دیں گے۔ انہیں صحت و تندرستی کے حوالے سے مشورے فراہم کرنے کی بھی تربیت دی جاتی ہے۔

معمولی بیماریاں

فارماسسٹس مختلف اقسام کی عمومی کیفیات اور معمولی زخموں کے حوالے سے علاج اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں، جیسے کہ:

- **ٹیسیں اور درد**
- **کھانسی اور زکام**
- **کان کا درد**
- **جلد پر سرخ دھبے**
- **آنکھ کی سرخی۔**
- **گلے میں سوزش**
- **فلو**
- **مثانے کا ورم**
- **نونہالوں میں دانت نکلنے کا عمل**

اگر علامات زیادہ سنگین حالات کی طرف اشارہ کرتی ہیں، تو فارماسسٹس یہ یقینی بنانے کے لیے زیرِ تربیت ہوتے ہیں کہ آپ کو مطلوبہ مدد حاصل ہو۔

دوائیاں

متعدد ادویات بہت سی فارماسیز، ہیلتھ اسٹورز نیز سپر مارکیٹس سے فوری طور پر بغیر نسخے کے خریدنے کے لیے دستیاب ہوتی ہیں۔ وہ اشیاء جن کے لیے نسخہ درکار ہوتا ہے، وہ صرف فارمیسی سے لی جاتی ہیں۔

پناہ کے متلاشی جن کی محکمہ داخلہ کی جانب سے مالی طور پر معاونت کی جاتی ہے انہیں ایک HC2 سرٹیفیکیٹ فراہم کیا جائے گا جس کی بدولت صحت کے ان اخراجات کی مکمل ادائیگی کرنے میں انہیں مدد حاصل ہو گی۔ اس معاونت کے لیے کوئی درخواست دے سکتا ہے، مزید مشورے کے لیے
nhsbsa.nhs.uk/adviceotherlanguages ملاحظہ کریں

قریبی فارمیسی تلاش کرنے کے لیے، ملاحظہ کریں:
nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

ذہنی صحت

سٹیفورڈشائر اور سٹوک آن ٹرینٹ بہبود کی سروس ذہنی صحت کے مختلف اقسام کے مسائل، بشمول ڈپریشن، اضطراب اور تناؤ کے حوالے سے معاونت اور علاج کی پیشکش کرتی ہے۔ ذاتی ریفرلز آن لائن یا بذریعہ فون کیے جا سکتے ہیں۔

0300 303 0923 پر **کال** کریں یا staffsandstokewellbeing.nhs.uk ملاحظہ کریں

فوری ذہنی صحت

مدد اور معاونت دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن دستیاب ہوتی ہے۔

اگر آپ **نارتھ سٹیفورڈشائر یا سٹوک آن ٹرینٹ** میں رہائش پذیر یا مقیم ہیں، تو براہ کرم **0800 032 8728** پر **کال** کریں۔

اگر آپ **ساؤتھ سٹیفورڈشائر** میں رہائش پذیر یا مقیم ہیں، تو براہ کرم **0808 196 3002** پر **کال** کریں۔

دیگر معاونت یا ہیلپ لائنز

اگر آپ خودکشی سے متعلق سوچ رہے ہیں،
تو **116 123** **کال** کر کے Samaritans پر
کسی سے بات چیت کریں۔

سٹیفورڈشائر ذہنی صحت کی ہیلپ لائن **(کاروباری ایام میں شام 7 بجے سے رات 2 بجے؛ ہفتے کے اختتامی دنوں میں دوپہر 2 بجے سے رات 2 بجے تک دستیاب ہوتی ہے)** - **0808 800 2234** پر **کال** کریں یا **07860 022821** پر **ٹیکسٹ** کریں۔

اگر آپ نے خود کو شدید نقصان پہنچا لیا یا ایسا کرنے ہی والے ہیں، تو 999 پر کال کریں یا فوری طور پر A&E جائیں۔

24 گھنٹے طبی مشورہ - NHS 111

اگر آپ کو شدید طبی مسئلے کا سامنا ہے اور آپ کو نہیں معلوم کہ کیا کرنا ہے، تو NHS 111 پر رابطہ کریں۔ آپ صحت کے حوالے سے مفت معلومات اور مشورہ حاصل کرنے کے لیے **111 ڈائل کر کے** یا 111.nhs.uk **ملاحظہ کر کے** NHS مفت فون لائن کی 24 گھنٹے کی سروس پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

NHS 111 **دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن** دستیاب ہوتی ہے۔ آپ ویب سائٹ پر، یا فون پر کسی مکمل تربیت یافتہ مشیر سے بات چیت کر کے اپنی علامات سے متعلقہ سوالات کے جواب فراہم کرتے ہیں۔ آپ "براہ کرم مترجم" کہہ کر اپنی مطلوبہ زبان کے حامل مترجم کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اس کا انحصار صورتحال پر ہوتا ہے کہ وہ یا تو آپ کو ذاتی نگہداشت کے حوالے سے مشورہ فراہم کریں گے، یا آپ کو علاج کے لیے کوئی دوسری جگہ ریفر کریں گے یا کسی معالج جیسے کہ نرس، ڈینٹسٹ، GP، یا فارماسسٹ کے ساتھ ایک اپائنٹمنٹ بُک کریں گے۔

COVID-19 ویکسینیشنز

COVID ویکسینیشنز اہل افراد کے لیے مقامی ویکسینیشن کلینکس کے ذریعے (بغیر کسی قیمت) دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا آپ اہل ہیں اور یہ جاننے کے لیے کہ ویکسین کیسے حاصل کی جائے براہ کرم ملاحظہ کریں:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine

اگر آپ کسی واک اِن کلینک میں جاتے ہیں، تو آپ کو اپنی ویکسینیشن حاصل کرنے کے لیے GP کے ساتھ رجسٹر ہونے یا کوئی NHS نمبر رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔