



ਉੱਤਰੀ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ

Stop Hello Eat
Words
 Person Day Open

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ **ਬੋਲਡ** ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੱਸਾਂਗੇ।



NHS CARE

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

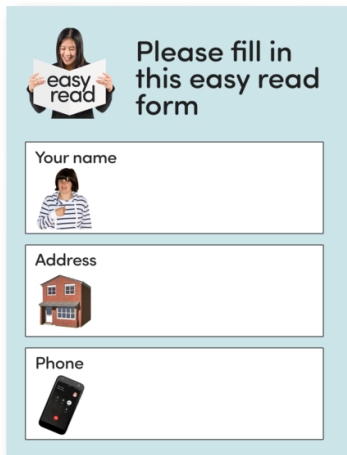


ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ।



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NHS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ



Please fill in this easy read form

Your name

Address

Phone

NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ 'ਤੇ NHS ਐਪ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫੋਨ

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

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਵੀਕਐਂਡ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਾਰਮੇਸੀ



Pharmacy

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਉਹ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

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



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ GP ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਕਨੀ, ਸਿਟੀ ਆਫ ਲੰਡਨ, ਨਿਊਹੈਮ, ਟਾਵਰ ਹੈਮਲੇਟਸ ਜਾਂ ਵਾਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੇਗੋਨਹੈਮ ਜਾਂ ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ 0203 770 1888 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੈਂਡਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ 020 3649 4499 ਕਰੋ।



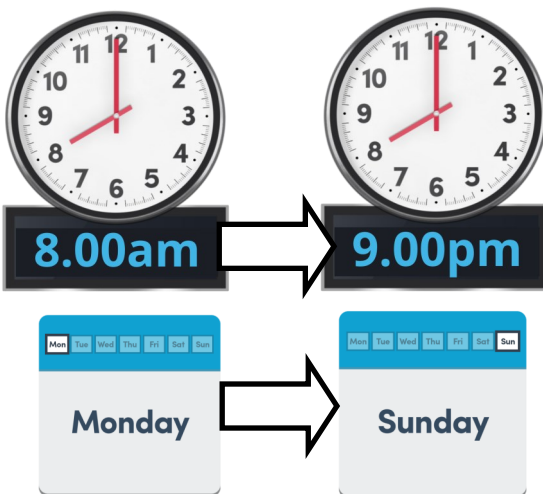
8.00am

8.00pm

ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ



ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੇਗਨਰੈਮ, ਹੈਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਰੈਂਡਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੈਰੋਲਡ ਵੁੱਡ ਪੌਲੀਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਸਾਡੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

NHS 111



ਤੁਸੀਂ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ www.111.nhs.uk ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਰੰਤ ਮਤਲਬ ਹੁਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



NHS 111 ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ
- ਤੁਸੀਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

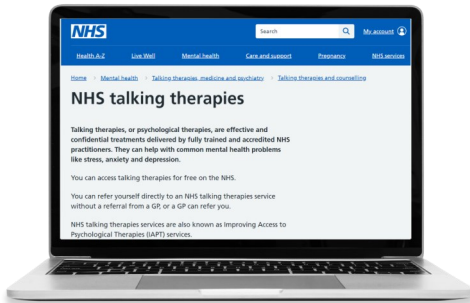


ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ www.111.nhs.uk ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ



ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.nhs.uk/talkingtherapies



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕਟ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

Barking & Dagenham - 0800 995 1000

City & Hackney - 0800 073 0006

Havering - 0800 995 1000

Newham - 0800 073 0066

Redbridge - 0800 995 1000

Tower Hamlets - 0800 073 0003

Waltham Forest - 0800 995 1000

999 ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

