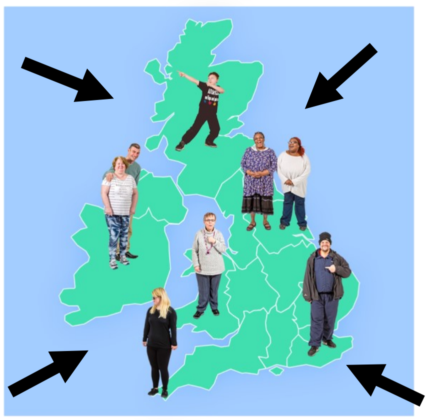
NHS
North East London

شمال مشرقی لندن میں اپنی صحت کے لیے مدد کیسے حاصل کریں

اس گائیڈ کے بارے میں

اس گائیڈ میں ہم نے کچھ الفاظ استعمال کیے ہیں جو ہر کوئی نہیں سمجھ پائے گا۔ ہم نے یہ الفاظ **جلی حروف (بولڈ)** میں لکھے ہیں اور ہم بتائیں گے کہ ان کا کیا مطلب ہے۔

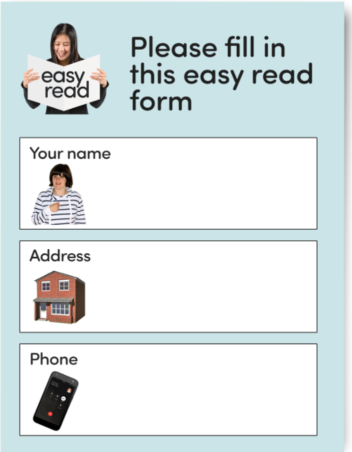
نیشنل ہیلتھ سروس (NHS)برطانیہ میں رہنے والے ہر فرد کو مفت صحت کی خدمات فراہم کرتی ہے۔



اس میں وہ بھی شامل ہے جو برطانیہ میں رہنے کے لیے دوسرے ملک سے آیا ہے۔

یہ معلومات آپ کو بتائے گی کہ اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے تو آپ کہاں سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

NHSکا استعمال کیسے کریں



NHSخدمات کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے کے لیے آپ کو اپنے مقامی ڈاکٹر کی سرجری کے پاس اندراج کروانا ہوگا۔

اندراج کا مطلب ایک فارم پر اپنے بارے میں معلومات دینا اور فہرست میں شامل ہونا ہے۔

اندراج کروانا مفت ہے اور آپ کو پتے (ایڈریس) کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کو صرف اس صورت میں اندراج کروانے کی ضرورت ہے جب آپ کو ڈاکٹر (GP) سے ملنے کی ضرورت ہو۔

اندراج کروانے کے طریقے کے بارے میں مزید مدد کے لیے ملاحظہ کریں: www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

ڈاکٹر کی سرجری

اگر آپ اپنی صحت یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں تو آپ کا ڈاکٹر (GP)عام طور پر پہلا مقام ہوتا ہے۔

آپ اپنے فون یا ٹیبلیٹ پر ان کی ویب سائٹ یا NHSایپ پر ملاقات کا وقت بک کر سکتے ہیں، یا انہیں فون کر سکتے ہیں۔ ملاقاتیں ذاتی طور پر یا فون پر ہوسکتی ہیں۔

وہ شام کو، ہفتے کے آخر میں یا بینک کی چھٹی والے دن پر آپ کو تقرری (اپائنٹمنٹ) دے سکتے ہیں۔

اگر آپ انگریزی نہیں بولتے، بہرے ہیں، یا آپ کو سمجھنا مشکل لگتا ہے، تو آپ اپنی ملاقات میں کوئی ایسا شخص شامل کرسکتے ہیں جو آپ کو سمجھنے میں مدد کرے گا۔ آپ کے ڈاکٹر کی سرجری آپ کے لیے اس کا انتظام کرسکتی ہے۔

فارمیسی

فارماسسٹ وہ لوگ ہیں جو آپ کو دوا اور مشورہ دیتے ہیں اگر آپ یا آپ کا بچہ ٹھیک نہیں ہے۔

وہ صحت کی پریشانیوں جیسے کھانسی، نزلہ، پیٹ کی پریشانیوں، درد اور تکلیف میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

بہت ساری فارمیسیاں دیر تک اور اختتام ہفتہ تک کھلی رہتی ہیں۔ آپ کو کسی تقرری (اپائنٹمنٹ) کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ اپنی قریبی فارمیسی یہاں جا کر تلاش کر سکتے ہیں: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

شام کو اور ہفتے کے آخر میں ڈاکٹر سے ملنا

زیادہ تر GPشام کے اوقات میں اور اختتام ہفتہ پر بند ہوتے ہیں لیکن آپ، یا آپ کا بچہ، ان اوقات میں ڈاکٹر سے ملنے کے لیے تقرری (اپوائنٹمنٹ) لے سکتے ہیں۔

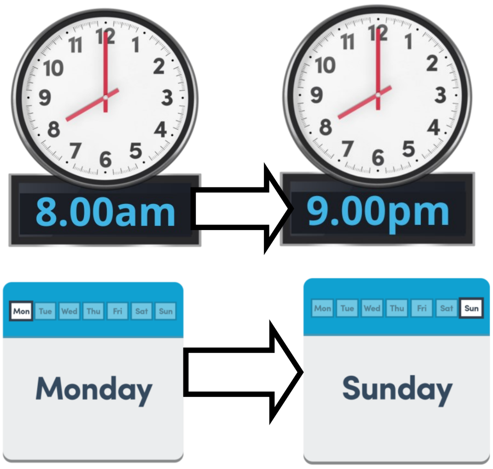
اگر آپ ہیکنی، سٹی آف لندن، نیوہیم، ٹاور ہیملیٹس یا والتھیم فاریسٹ میں رہتے ہیں آپ شام یا اختتام ہفتہ پر تقرری (اپوائنٹمنٹ) حاصل کر سکتے ہیں:

- اس دن اپنے ڈاکٹر کی سرجری کو کال کرکے
- یا 111 پر کال کر کے

اگر آپ بارکنگ اور ڈیگنہیم یا ہیورنگ میں رہتے ہیں تو آپ روزانہ صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک 02037701888 پر کال کرکے شام یا ہفتے کے آخر میں ملاقات کا وقت حاصل کرسکتے ہیں۔ ریڈ برج میں 02036494499 پر کال کریں۔

شام اور ہفتے کے آخر میں ڈاکٹر سے ملنا

بارکنگ اور ڈیگنہیم، ہیورنگ اور ریڈ برج میں آپ کو معمولی چوٹوں اور بیماریوں میں بھی مدد مل سکتی ہے، بارکنگ کمیونٹی ہسپتال اور ہیرالڈ ووڈ پولی کلینک میں ہمارے فوری علاج کے مراکز (ارجنٹ ٹریٹمنٹ سینٹرز) سے۔



یہ ہفتے کے ساتوں دن صبح 8 بجے سے رات 9 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔

آپ ملاقات کا وقت بُک کرنے کے لیے NHS 111 پر کال کر سکتے ہیں یا اندر جا کر ملاقات کا انتظار کر سکتے ہیں۔ آپ کو GP کے ساتھ اندراج شدہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

NHS 111

اگر آپ یا آپ کے بچے کو صحت کی دیکھ بھال کے **فوری** مشورے کی ضرورت ہے تو آپ www.111.nhs.uk پر جا سکتے ہیں یا 111 پر کال کر سکتے ہیں۔

فوری (ارجنٹ) کا مطلب ہے کہ آپ کو جلدی سے دیکھے جانے کی ضرورت ہے۔

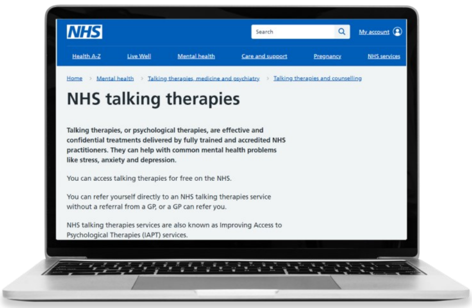
NHS 111 درج ذیل کر سکتا ہے:

- آپ کو بتاسکتا ہے کہ مدد کہاں سے حاصل کی جائے۔
- مزید معلومات حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔
- بتا سکتا ہے دوائی کہاں سے لائیں؟
- آپ کو مشورہ دے سکتا ہے۔
- آپ کے لیے ڈاکٹر یا ایمرجنسی ڈینٹسٹ سے ملاقات کا وقت بک کرواسکتا ہے۔
- آپ کو واک اِن سنٹر یا ہسپتال بھیج سکتا ہے۔

بہتر ہے کہ www.111.nhs.uk ملاحظہ کریں یا ہسپتال جانے سے پہلے 111 پر کال کریں اگر آپ کی بیماری **جان لیوا** نہیں ہے۔

جان لیوا ہونے کا مطلب ہے کہ اگر آپ کو مدد نہیں ملتی ہے تو آپ مر سکتے ہیں۔

دماغی صحت



اپنی ذہنی صحت کے بارے میں کسی سے بات کرنے کے لیے آپ اپنے ڈاکٹر کو کال کر سکتے ہیں یا یہاں ملاحظہ کرسکتے ہیں: www.nhs.uk/talkingtherapies

ذہنی صحت کی ہنگامی صورت حال میں ان میں سے کسی ایک نمبر پر کال کریں:

بارکنگ اینڈ ڈیگنہیم - 0800 995 1000

سٹی اینڈ ہیکنی - 0800 073 0006

ہیورنگ - 0800 995 1000

نیوہیم - 0800 073 0066

ریڈ برج - 0800 995 1000

ٹاور ہیملیٹس - 0800 073 0003

والتھیم فاریسٹ - 0800 995 1000

999 اور ہسپتال کی ایمرجنسیاں

آپ کو صرف 999 پر کال کرنا چاہیے یا ہسپتال جانا چاہیے اگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ہو اور اس کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہو۔

اگر آپ کو یا کسی اور کو دل کا دورہ یا فالج کا دورہ پڑتا ہے، یا کوئی سنگین حادثہ پیش آیا ہے تو آپ کو فوری طور پر 999 پر کال کرنا چاہیے۔