ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (NHS) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਐਨਐਚਐਸ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਜਾਂ ਅਪੀਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਲਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ HC2 ਫਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (NASS) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

NHS ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀ.ਪੀ. ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇਗਾ। ਕੁਝ ਜੀ.ਪੀ. ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ ਨਰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰੰਤ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਬੁੱਕ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮੇਰੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੌਣ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

• ਨਰਸਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ. ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਸਲਾਹ, ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

• ਦਾਈਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ 'ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ' ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 'ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਉਹ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੌਕੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ HC2 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਰਿਕਾਰਡ ਸਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਲਡ ਰਿਕਾਰਡ (ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ) ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ NHS ਅਮਲੇ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਿਖੇਗਾ। ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਮੁਫਤ ਨੁਸਖੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ HC2 ਫਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NHS ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਡਾਇਰੈਕਟ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟਰੱਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਚਸ਼ਮੇ (ਚਸ਼ਮੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ। HC2 ਫਾਰਮ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕੁਝ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 0830 ਤੋਂ 1830 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ - ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਜਾਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ - ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਆਊਟ-ਆਫ-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ GP ਸਰਜਰੀ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ NHS Direct ਨੂੰ 0845 46 47 'ਤੇ ਵੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਓਸਕ ਵਿੱਚ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨਾਲੋਂ. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ NHS Direct ਅਤੇ ਆਊਟ-ਆਫ-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ NHS Direct ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ: 111

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ 999 (ਮੁਫਤ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।