

## خدمات تک رہنمائی

یہاں متعدد قسم کی طبی نگہداشت اور بچوں اور خاندانوں کے لئے خدمات دستیاب ہیں۔ دیکھیں کہ کون سی خدمت یا پیشہ ور فرد آپ کی مدد کے لئے سب سے بہتر ہے۔

### ذاتی نگہداشت

بہت سی بیماریوں کا علاج اپنے فارماسسٹ کی طرف سے بغیر نسخہ کے لی ہوئی دوا استعمال کرتے ہوئے اور خوب آرام کر کے گھر میں ہی کیا جا سکتا ہے۔ بہت معمولی بیماریوں اور چوٹوں کا علاج کرنے کے لئے ذاتی نگہداشت بہترین انتخاب ہے۔ اگر آپ ابھی بھی فکر مند ہیں تو **NHS 111** پر یا اپنے جی پی کو کال کریں۔

### 111

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ دن یا رات کے دوران آپ کو فوری طور پر مدد کی ضرورت ہے تو کسی دیگر طبی خدمت تک جانے سے پہلے **NHS 111** پر کال کریں۔ **NHS 111** کو کال کرنے سے آپ کی رہنمائی سیدھے اس مقامی خدمت تک کی جائے گی جو سب سے بہتر طریقہ سے آپ کی مدد کر سکے۔ یہ دن میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب ہے اور اسے کال کرنا مفت ہے، موبائل سے کال کرنے سمیت۔ آپ کو **NHS 111** پر کال کرنا چاہئے:

- جب آپ کو فوری مدد درکار ہو لیکن یہ جان لیا نہ ہو۔
- جب آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو **A&E** یا **NHS** کی کسی دیگر فوری نگہداشت کی خدمت سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔
- جب آپ کے جی پی کی سرجری کے اوقات کار کے علاوہ کا وقت ہو۔
- جب آپ کو معلوم نہ ہو کہ طبی مدد کے لئے کسے کال کریں۔
- اگر کوئی ایسا مقامی جی پی نہ ہو جسے کال کر سکیں۔

### فارماسسٹ

آپ کے مقامی فارماسسٹ زیادہ تر عام طبی مسائل سے متعلق صلاح فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ دوائیں اور دیگر طبی مصنوعات تجویز کر سکتے اور دے سکتے ہیں۔ سپرمارکیٹوں میں اکثر فارماسسٹ ہوتے ہیں اور بہت سے دیر تک کھلے ہوتے ہیں۔

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) دیکھیں، جہاں آپ خدمت شناخت کنندہ پا سکتے ہیں جو آپ کے قریب ترین علاقہ میں فارمیسی تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

مقامی **NHS** معمولی بیماریوں سے متعلق ایک اسکیم چلاتی ہے جس تک آپ اپنی مقامی فارمیسی کے واسطے سے رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ کچھ مقامی فارمیسیاں یہ خدمت مہیا کرتی ہیں لیکن اگر وہ نہ کرتی ہوں تو آپ کی رہنمائی کسی ایسی فارمیسی کی طرف کر سکتی ہیں جو ایسا کرتی ہو۔ آپ کھانسی، زکام، گلے میں تکلیف، درد اور درجہ حرارت، آنکھ کے معمولی انفیکشن، سر کی جوں اور دیگر بہت سی چیزوں سمیت متعدد بیماریوں کے ضمن میں رازدارانہ مراجعہ کے لئے اپنے مقامی فارماسسٹ سے مل سکتے ہیں۔ یہ اسکیم 1 سال سے اور اس سے زیادہ کے لئے دستیاب ہے اور اگر آپ اپنے نسخوں کے لئے ادائیگی نہیں کرتے ہیں تو دی جانے والی کوئی بھی دوا مفت ہے۔

### جی پی (ڈاکٹر)

آپ کو کسی مقامی جی پی کے یہاں رجسٹریشن کرانے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کو دیگر خصوصی خدمات کی ضرورت ہو تو آپ کا جی پی صلاح دے سکتا ہے، آپ کو ایسی دوائیں دے سکتا ہے جن کی آپ کو ضرورت ہے اور آپ کو صحیح سمت میں رہنمائی کر سکتا ہے۔ آپ کو عام طور پر اپوائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ فکر مند ہوں تو تمام جی پی کسی بچہ کو جلدی دیکھیں گے۔

ایام ہفتہ میں 6.30 بجے شام کے بعد، اختتام ہفتہ اور عوامی چھٹیوں کے دن آپ **NHS 111** پر اوقات کار کے علاوہ کی جی پی سروس کو کال کر سکتے ہیں۔

## معائنہ کار صحت

اس وقت آپ کا تعاون کرنے کے لئے معائنہ کار صحت دستیاب ہیں جب آپ کو ان کی ضرورت ہو۔ وہ آپ سے گھر پر ملاقات کریں گے یا کلینک میں آپ کو دیکھیں گے۔ وہ آپ کو تعاون اور صلاح کی پیشکش کریں گے اور آپ کو بتا سکیں گے کہ اضافی مدد کہاں سے مل سکتی ہے، اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو۔ وہ اس ٹیم کا حصہ ہیں جو ابتدائی سالوں کے دوران آپ کا تعاون کرنے کے لئے دستیاب ہے۔

آپ کی دایہ طبی نگہداشت کی وہ پیشہ ور فرد ہو سکتی ہے جو آپ اور آپ کے چھوٹے بچہ کو ابتدائی دنوں میں سب سے بہتر طور پر جانتی ہو۔ وہ دودھ پلانے سے متعلقہ کسی بھی پریشانی کے ضمن میں مدد کر سکتے ہیں۔

## مراکز اطفال

مراکز اطفال خاندانوں کے لئے وہ دوستانہ ماحول ہیں جو آپ کے بچہ کی صحت اور نشو و نما سے متعلق اس وقت تک تعاون اور صلاح فراہم کرتے ہیں یہاں تک کہ وہ اسکول جانا شروع کر دیں۔ سرگرمیوں میں شامل ہیں ٹھہرنے اور کھیلنے کے سیشن، شیر خوار بچوں کو دودھ پلانے میں مدد دینے والے گروپ اور پیرنٹنگ کے سیشن۔ وہ آپ کی رہنمائی دیگر مقامی طبی اور سماجی معاونتی خدمات تک بھی کر سکتے ہیں۔ فراہم کردہ خدمات تک رسائی حاصل کرنے کے لئے خاندانوں کو پیدائش کے فوراً بعد اپنے مقامی مرکز اطفال میں اندراج کرانے کی ضرورت ہے۔

## دانت کے ڈاکٹر

یقینی بنائیں کہ آپ کسی دانت کے ڈاکٹر سے مستقل بنیاد پر ملتے رہیں۔ ابتدا ہی میں اپنے بچہ کا اندراج اپنے دانت کے ڈاکٹر کے یہاں کرانے کے بارے میں بات کریں اور اپوائنٹمنٹ میں انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔

اپنا قریب ترین دانت کا ڈاکٹر پانے کے لئے دیکھیں [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

اوقات کار کے علاوہ دانت کے ڈاکٹر کے بارے میں معلومات کے لئے **NHS 111** پر کال کریں۔

## A&E اور 999

فوری، جان لیوا ہنگامی حالات کے لئے۔

A&E اور 999 ایسی ایمرجنسی خدمات ہیں جو صرف اس وقت استعمال کی جانی چاہئیں جب چھوٹے اور بڑے بچوں کو بہت زیادہ چوٹ لگی ہو یا ان میں سنگین بیماری کی علامات دکھائی دیتی ہوں۔ یہ دم گھٹنے یا سانس لینے سے متعلق پریشانیاں، بے ہوشی یا ماحول سے بے خبری، لیا گیا زہر یا گولیاں، پیٹ کا شدید درد، کم گیلے نیپیز ہو سکتے ہیں جو پانی کی کمی کا پتہ دیتے ہیں۔