

ભેગા મળી આપણે સારી પસંદગી કરી શકીએ છીએ



## સ્વ સંભાળ

ખાંસી, ઉઝરડા અને સૂઝેલા  
ગળા જેવી ઘણી સાધારણ  
તકલીફોનો ઘરે ઇલાજ કરી  
શકાય છે



## ફાર્મસી

શરદી, પેટમાં ગડબડ,  
ફોલ્લીઓ, દરદ, દુઃખાવો  
જેવી તકલીફો માટે મેડિકલ  
સલાહ અને ઇલાજો



## NHS 111

111.NHS.UK ની મુલાકાત  
કરો અથવા જો તમારે ઝડપથી  
મેડિકલ સહાય જોઈતી હોય તો  
111 ને ફોન કરો.  
૨૪/૭



## માનસિક આરોગ્ય

મફત, ગોપનીય મદદ, સપોર્ટ  
સંબંધી માહિતી અને  
માર્ગદર્શન માટે  
0800 183 0558  
ને ફોન કરો



## જીપી

જીપી પ્રેક્ટીસો, અઠવાડિયાના  
સાતે દિવસ, આરોગ્યને  
લગતી અનેક ચિંતાજનક  
બાબતો વિષે સલાહ અને  
સહાય પૂરી પાડે છે



## A&E

હાર્ટ એટેક જેવી જીવને  
જોખમમાં મૂકતી  
ઇમર્જન્સીઓ માટે.  
૨૪/૭



TOGETHER  
WE CAN  
STAY HEALTHY