NHS

ہیلو!

کالڈر ڈیل

آپ کے مقامی این ایچ ایس مل کر ہم کر سکتے ہیں(Together We Can)کی جانب سے یہ پیشکش آپ کیلئے ہے،اس کا مقصد آپ کی مدد کرنا ہے کہ آپ اپنے لئے درست سروس کا انتخاب کر سکیں جب آپ کو طبّی مدد یا مشورے کی ضرورت ہو۔

ہم یہاں آپ اور آپ کی فیملی کو خوش رکھنے، صحت مند رہنے اور خود میں بہترین طریقے کے احساسات رکھنے میں مدد کیلئے موجود ہیں۔

TOGETHER WE CAN

STAY HEALTHY

آپ کی مقامی فارمیسی

آپ کے کمیونٹی فارمیسسٹ اعلیٰ سطح کے تربیت یافتہ طبّی دیکھ بھال کرنے کے پیشہ ور ماہر ہوتے ہیں

فارمیسسٹ آپ کو فوراً صحت کے متعلق مشورہ دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کو کئی عام بیماریوں کے علاج کرنے کے بارے میں مشورے دے سکتے ہیں،اور آپ کو بتادیں گے اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر جی پی سے ملنے کی ضرورت ہے۔

- گلے کا درد
- کان کا درد
- زُکام
- ہیے فیور
- منه میں چھاله
- پیروں کی جلد
- موچیں اور تناؤ
- ناک کی بندش
- خارش/جلد کے مسائل
- حمل سے بچنے کی گولی

آپ اپنی مقامی فارمیسی سے۔۔۔

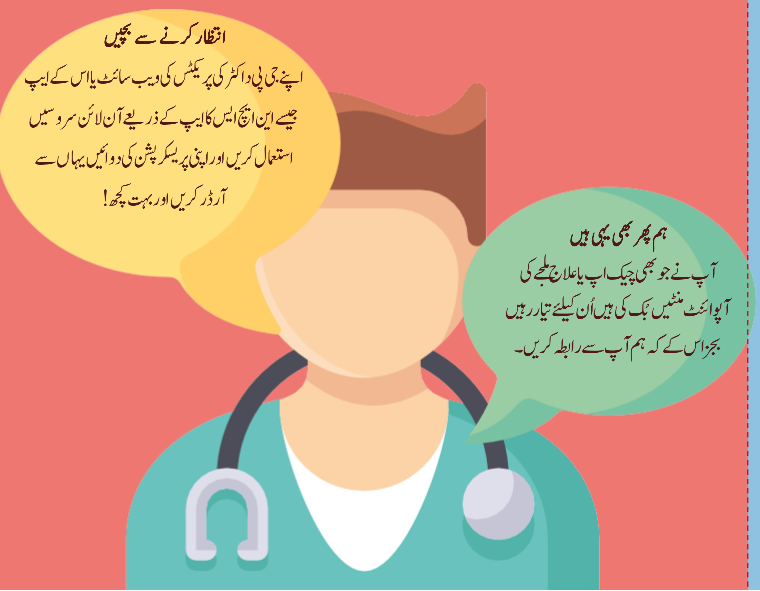
- پیراسیٹامل، کھانسی کی دوا، زُکام کی دوا، گلے کے درد کی گولیاں خرید سکتے ہیں
- این ایچ ایس کی طرف سے مفت فلو کا ٹیکہ لگوا سکتے ہیں
- عمومی صحت کے متعلق مشورے حاصل کر سکتے ہیں۔
- آپ کی پریسکرپشن کے بارے میں سوالات کے جواب اور کاؤنٹر سے دوائیں حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا آپ نے اپنی دواؤں کے ڈبے کو بھر لیا ہے اور ختم ہونے سے پہلے اپنی پریسکرپشن آرڈر کر دی ہے

اپنے ڈاکٹر کی سرجری

آپ کے اپنے ڈاکٹر کی سرجری آپ کیلئے کھلی ہے اور آپ کیلئے موجود ہے۔

کورونا وائرس کی وبا کے دوران سب کو محفوظ رکھنے کیلئے، ہو سکتا ہے آپ کی ابتدائی آپوائنٹمنٹ فون یا ویڈیو کال کے ذریعے ہو۔ اگر آپ کا اپنا ڈاکٹر جی پی آپ سے آمنے سامنے ملاقات کرنا چاہے تو آپ کو سرجری میں تشریف لانے کیلئے کہا جائے گا۔



آپکی ایکسیڈنٹ اور ایمر جنسی کی ڈیپارٹمنٹ

اس وقت آپ کی ایکسیڈنٹ اور ایمر جنسی ڈیپارٹمنٹ بہت زیادہ مصروف ہے۔ براہِ مہربانی یہاں صرف اُسی صورت میں جائیں اگر کوئی زندگی کو خطرے والی ایمر جنسی ہے۔

جیسے بے ہوش ہو جانا
چھاتی میں درد
سانس لینا مشکل ہو جانا
خون کا نہ بند ہونا
ایلرجی کا سختی سے بگڑ جانا
جلد کا شدید جل جانا
فالج کی علامات
شدید زخم، بشمول ہڈیوں کا ٹوٹ جان

اگر آپ پُر یقین نہیں ہیں تو این ایچ ایس کی 111 سروس استعمال کریں۔ یہ سروس مفت ہے، اور یہاں آپ کو دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن ہنگامی صورت میں طبّی مشورے مل سکتے ہیں۔

مقامی سطح پر صحت سے متعلق دستیاب مدد اور معاونت کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں:

togetherwe-can.com

NHS

آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے

اور آپ پُر یقین نہیں ہیں کہ آپکو کون سی سروس استعمال کرنی چاہیے؟

مقامی صحت سے متعلق معلومات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں:
togetherwe-can.com

TOGETHER WE CAN STAY HEALTHY

شراکت داری میں کام کیا جا رہا ہے
NHS Calderdale CCG
NHS Kirklees CCG

کورونا وائرس

اگر آپ کسی فرد کے ساتھ رہائش پذیر ہیں جنہیں کورونا وائرس کی علامات ہیں، تو آپ سب کیلئے نہایت ضروری ہے کہ **آپ گھر پر مقیم رہیں، خود کو آئیسولیٹ کر لیں** اور آن لائن اپنے لئے **ٹیسٹ بک کروائیں** اس ویب سائٹ پر: **www.nhs.uk/coronavirus** یا اس نمبر **119** پر رابطہ کریں۔ آپ کو اپنے ڈاکٹر جی پی، فارمیسی یا ہسپتال میں نہیں جانا چاہیے۔

اگر چار ہفتوں کے بعد بھی آپ کو سانس لینے میں مشکل پیش آ رہی ہے یا آپ کی صحت ٹھیک نہیں ہو رہی تو آپ **111** سروس کو استعمال کریں یا اپنے جی پی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

این ایچ ایس کے بارے میں تازہ معلومات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں۔
www.nhs.uk/coronavirus

اگر آپ کو ویکسین کے ٹیکے لگ چکے ہیں تب بھی آپ کیلئے مندرجہ ذیل پر عمل کرنا لازمی ہے...

- اگر ممکن ہو تو دوسرے لوگوں کے ساتھ کھلی باہر ملیں
- اندر جہاں ضروری ہو، اپنے منہ پر ماسک لگالیں
- لوگوں کے درمیان فاصلہ رکھیں

کالڈرڈیل کے علاقے میں صحت کی نگرانی کرنے کیلئے آپ کیلئے یہ راہنما ہدایات ہیں،

اور اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں...

- ✓ کورونا وائرس کے متعلق راہنما ہدایت
- ✓ اپنی فارمیسی میں آپ کو کب جانا چاہیے اور وہ کون سی سروسیں فراہم کرتے ہیں
- ✓ **این ایچ ایس 111** کی سروس کب استعمال کرنا چاہیے
- ✓ **اپنے ڈاکٹر** کو کب ملنے جانا چاہیے
- ✓ ایکسیڈنٹ اور ایمرجنسی میں کب جانا چاہیے

togetherwe-can.com

NHS

این ایچ ایس 111 ایک مفت سروس ہے جو دن کے 24 گھنٹے ہفتے کے 7 دن کھلی رہتی ہے۔

اگر آپ کو طبّی مدد کی ضرورت ہو، مگر وہ کسی قسم کی ایمرجنسی نہیں ہے، تو آپ مدد اور مشورے کیلئے اس ویب سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں **www.111.nhs.uk** یا آپ اس نمبر **111** پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

TOGETHER WE CAN STAY HEALTHY