ਜਾਣੋ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:
ਡੈਂਟਿਸਟ (ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:

NHS Forth Valley

ਇਸ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਟ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ www.nhsforthvalley.com/health-services

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ/ਕੈਮਿਸਟ	**ਤੁਹਾਡਾ ਜੈਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ – ਜੀ ਪੀ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ)**	**ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ/ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24**	**ਡੈਂਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**	**ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਯੂਨਿਟ (MIU)**	**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (A&E) 999**
ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ/ਕੈਮਿਸਟ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ **ਨਹੀਂ** ਹੈ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਲਈ **ਪੈਸੈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੇ** ਪੈਂਦੇ[ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ **ਜੀ ਪੀ** ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੈਮਿਸਟ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ, ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਆਉਟ ਆਫ ਆਵਰਸ ਸਰਵਿਸ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਣਗੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣਗੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **111** **ਜਾਂ** **ਟੈਕਸਟਫੋਨ:** **18011 111** (ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੌਲੀਡੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲਦੇ ਹਨ). ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੈਂਗੁਏਜ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ: 1. ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਨੂੰ **111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ** 2. ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਪ੍ਰਿਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 3. ਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ।	ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਜਾਂ ਮੱਠੇ ਦਰਦ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 24 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। **ਜਿਹੜੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਉਹ** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ ਡੈਂਟਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0844 800 6886** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: • ਮਾਮੂਲੀ ਸੜਨਾ • ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ • ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿੱਚ • ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਸਿਰ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਐਕਸ ਰੇ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲਸਤਰ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ ਰੌਅਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲਾਰਬਰਟ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਸਟਰਲਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੌਸਪਿਟਲ** ਵਿੱਚ ਐਮ ਆਈ ਯੂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ **ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ** ਖੁੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ: 01786 434036 (ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ).	**999** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ** ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ **ਸਿਰਫ** ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਟਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਡਿੱਗ ਪਏ ਹੋ। **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ** ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ ਰੌਅਲ ਹੌਸਪਿਟਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ Forth Valley Royal Hospital (Stirling Road, Larbert, FK5 4WR). ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਮਾਈਨਰ ਇੰਜਰੀ ਸਰਵਿਸ (ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ) ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ/ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ? ਵੀਮੈਨਜ਼ ਏਡ ਨੂੰ 01324 635661, 01786 470897 ਜਾਂ 01259 721407 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।