NHS
Oxfordshire
Clinical Commissioning Group

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਐਨਐਚਐਸ)

ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾ ਯੁਨਾਈਟਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (ਐਨਐਚਐਸ) ਕਿਵੇਂ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਪਾਤਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਪੀ ਦੀ ਕਲਿਨਿੱਕ ਨੂੰ ਇਕ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ।

ਮੈਂ ਇਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ?

ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੋਵਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਨਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਿਨਸਟ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮੇਰੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੌਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

• ਨਰਸਾਂ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੀਆ ਹਨ, ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀਆ ਹਨ।

• ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀਆ ਹਨ। ਜੋ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 'ਐਂਟੀ-ਨੇਟਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਨੂੰ 'ਪੋਸਟ-ਨੇਟਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰਜ਼ ਉਹ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਮਿਲਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ 111 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ-ਦੇ-ਸਮੇਂ (ਆਉਟ-ਆਫ-ਆਵਰਜ਼) ਹਫਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਛਨਿਚਰਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਹਾਲੀਡੇ ਆਉਟ-ਆਫ-ਆਵਰਜ਼ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 111 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ। 111 ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਸਰਵਿਸ 24 ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਟਰਾਈਏਜ਼ (ਇੱਕ ਜਾਂਚਣਾ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ)ਆਉਟ-ਆਫ-ਆਵਰਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਦਸੋ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਨਐਚਐਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਨਐਚਐਸ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਕਸਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਅਰ ਡੈਂਟਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 01865 337267 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਐਨਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਇਕ ਔਪਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਨਾਉ। ਬਹੁਤੇ ਟਾਊਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ।

ਫਾਰਮੱਸੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆ ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮੱਸੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਮਿਸਟਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਦੁਖਦਾ ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੱਸੀ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਹਨ। ਛੋਟੀਆ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆ ਦਵਾਈਆ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਕਿਪਸ਼ਨਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਤੀਆ ਹੋਣ ਉਨਾਂ ਦਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਰਕਮ ਅਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੁਫ਼ਤ ਦਵਾਈਆ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 60 ਸਾਲ ਉਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਭੱਤਿਆਂ ਤੇ ਲੋਕ।

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ

ਐਨਐਚਐਸ 111 — **111**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਐਚਐਸ 111 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਏਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਐਨਐਚਐਸ ਇੰਗਲਡ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੰਪਰਕ ਸੈਂਟਰ — **0300 3112233**

ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈੱਨਟਿਸਟ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈੱਨਟਿਸਟ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਐਨਐਚਐਸ ਆਕਸਫ਼ੋਰਡਸ਼ਾਇਅਰ ਡੈੱਨਟਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ — **01865 337267**

ਇੱਕ ਡੈੱਨਟਿਸਟ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ

ਆਉਟ-ਆਫ-ਆਵਰਜ਼ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 111 — **111**

ਐੰਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡੈੱਨਟਿਸਟ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਨਐਚਐਸ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਚੋਣਾਂ) ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ — **www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx**

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗੰਭੀਰ ਐੰਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: — **999**

ਐਮਬੂਲੈਂਸ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਰੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ — **0800 0526088**

ਐਨਐਚਐਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਪਾਤਰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 0526088

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

NHS Oxfordshire Clinical Commissioning Group

LanguageLine Solutions℠

My preferred language is ____________

But I also speak .... and need an interpreter to help me communicate with you.

Please call LanguageLine on:

0845 603 7915

© Oxford Clinical Commissioning Group. July 2014
Designed by NHS Creative – CS36907.