خدمات تک رہنمائی

ہم متعدد قسم کی طبی نگہداشت اور بچوں اور خاندانوں کے لئے خدمات رکھتے 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 اپنے 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 فکرمند ہیں تو **NHS 111** پر یا اپنے جی پی کو کال کریں۔

111

NHS 111 آپ کے لئے مقامی NHS طبی نگہداشت کی خدمات تک رسائی کو مزید آسان بناتی ہے۔ یہ دن میں 24 گھنٹے، سال میں 365 دن دستیاب ہے۔ لینڈلائن اور موبائل فون سے کالیں مفت ہیں۔

111 پر کال کریں، اگر:

- آپ کو جلدی میں طبی مدد درکار ہو لیکن یہ 999 ایمرجنسی نہ ہو۔
- آپ سمجھتے ہوں کہ آپ کو A&E یا NHS کی کسی دیگر فوری نگہداشت کی خدمت سے رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کس کو کال کریں یا کال کرنے کے لئے آپ کے پاس جی پی نہیں ہے۔
- آپ کو اس بارے میں صحت کی معلومات یا دوبارہ یقین دہانی کی ضرورت ہے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

آپ کے بچے کی کیفیت کے بارے میں آپ کے تشویش زدہ ہونے پر اگر صحت سے متعلق پیشہ ور فرد نے آپ کو کال کرنے کے لئے کوئی مخصوص نمبر دیا ہے تو، وہ نمبر استعمال کرتے رہیں۔

فارماسسٹ

آپ کا مقامی فارماسسٹ زیادہ تر روز مرہ کے طبی مسائل سے آگاہ ہوگا۔ وہ ایسی بہترین دوا تجویز کر سکتے ہیں جس سے مدد مل سکے۔ سپرمارکیٹوں میں اکثر فاماسسٹ ہوتے ہیں اور بہت سے دیر تک کھلے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کے بچہ کا درجۂ حرارت بڑھا ہوا ہے جو پیراسیٹامول یا آئبوپروفین سے کم نہیں ہوا ہے تو اپنے جی پی سے ملیں۔

www.nhs.uk/chemist ملاحظہ کریں جہاں آپ اپنا قریب ترین فارماسسٹ تلاش کر سکتے ہیں۔

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 اپائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ فکرمند ہوں تو تمام جی پی کسی بچہ کو جلدی دیکھیں گے۔

شام میں اور ویک اینڈ پر، جب آپ کا جی پی پریکٹس ہو سکتا ہے بند ہو، حسب معمول پریکٹس کو کال کریں اور آپ کو اوقات کار کے علاوہ خدمات کی طرف بھیجا جائے گا۔

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، جیسے کہ دودھ پلانے کے مسائل میں مدد کرنا۔

NHS

ابتدائی وابستگی والی خدمت

آپ کے بچے/چھوٹے بچے کے ساتھ آپ کا رشتہ استوار کرنے میں تعاون۔ وضع حمل سے لے کر بچے کی دوسری یوم پیدائش تک۔ Facebook@hmreas۔

مراکز اطفال

گھرانے ایک دوستانہ ماحول میں بہت ساری معلومات تک رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ مراکز اطفال بچے کی صحت و بہبود کے تمام پہلوؤں کو فروغ دیتے ہیں اور وسیع پیمانے کا مشورہ بشمول صحت کے فروغ اور حفاظت سے متعلق مشورہ فراہم کرتے ہیں۔ ہر مرکز اطفال کے پاس سرگرمیوں اور خدمات کا خود اپنا پروگرام ہوتا ہے۔

اسکول نرس

جب آپ کو ضرورت ہو تو اسکول نرسیں آپ کی مدد کریں گے۔ وہ گھر پر آپ سے ملاقات کریں گے، کلینک میں یا آپ کے بچے کے اسکول میں آپ سے ملیں گے۔ وہ آپ کو تعاون اور صلاح کی پیشکش کریں گے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو اضافی مدد سے متعلق آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ وہ ایک ایسی ٹیم کا حصہ ہیں جو اسکول میں داخلہ کے وقت سے لے کر نوعمر بالغ کی 20 ویں یوم پیدائش تک تعلیمی سالوں کے دوران آپ کا تعاون کرنے کے لئے موجود ہیں۔

چلڈرنز کمیونٹی نرسنگ ٹیم (CCNT)

چلڈرنز کمیونٹی نرسنگ ٹیم سال کے 365 دن چلتی ہے اور 18-0 سال کی عمر والوں کو علاج اور نگہداشت فراہم کر سکتی ہے، مثلاً، کسی بیماری یا ضرر کے بعد، یا اگر بچے کو طویل مدتی طبی ضرورت جیسے مرگی، ذیابیطس یا دمہ لاحق ہو۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ ٹیم آپ کی مدد کر سکتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

دانت کے ڈاکٹر

یقینی بنائیں کہ آپ کسی دانت کے ڈاکٹر سے مستقل بنیاد پر ملتے رہیں۔ اپنے بچے کو شروع میں ہی اپنے دانت کے ڈاکٹر کے پاس رجسٹر کرانے پر گفتگو کریں اور اپائنٹمنٹس میں انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔

اپنا قریب ترین دانت کے ڈاکٹر کو تلاش کرنے کیے لئے، www.nhs.uk/dentist ملاحظہ کریں

اوقات کار کے علاوہ دانت کے ڈاکٹر سے متعلق معلومات کے لئے، **NHS 111** پر کال کریں۔

فوری نگہداشت/واک ان-سنٹرز

مقامی فوری نگہداشت/واک ان سنٹرز موجود ہیں - مزید تفصیلات کے لئے صفحہ 59 دیکھیں۔

A&E

فوری، جان لیوا ہنگامی حالات کے لئے، برائے مہربانی 999 پر کال کریں۔

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 حبس دم، تنفسی مشکلات، پیٹ میں شدید درد ہو سکتے ہیں یا جہاں پر وہ بیہوش ہوں، گردوپیش سے ناواقف ہوں یا انہوں نے زہر یا ٹیبلٹس لئے ہوں۔