ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (NHS)

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ (National Health Service) (NHS) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੈਸਾ ਟੈਕਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ NHS ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੀਂਕਰ ਮੁਫਤ ਲਾਭ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੀਂਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਲੇਮ ਜਾਂ ਅਪੀਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮੁਫਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ HC2 ਫਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜਾ 'ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ' (National Asylum Support Service) (NASS) ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NHS ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, <u>ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਗੁਪਤ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਨਾਹ ਦੇ ਕਲੇਮ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।</u>

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਮਦਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ' (ਜੀਪੀ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜੀਪੀ ਦੇ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ 'ਸਰਜਰੀ' ਜਾਂ 'ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ' ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ (ਜੇ ਹੈ) ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਸਹਾਇਕ ਵਰਕਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਬੰਧਾਂ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਜੀਪੀ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਇਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ 'ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ' (ਕਲਿਨਿਕ) ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ 'ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਸਟ' ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ 'ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ' ਨਾਮਜ਼ਦ ਕਰਨ।

ਮੈਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਮਿਲਕੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਕਾਹਲੀ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਕਾਤ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਆਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ

ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ 5 ਜਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੈਅ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪੁੱਜੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੈਅ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਰੱਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦਕ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁਕ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਟੈਲੀਫੋਨ ’ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤਾਂਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਹੀ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ।

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੌਣ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਕਈ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਉਹ ਧਿਆਨ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਆਮ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਾਈਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ‘ਐਂਟਿ-ਨੇਟਲ’ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ‘ਪੋਸਟ-ਨੇਟਲ’ ਆਖਦੇ ਹਨ।
- ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਜੇਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿੰਪੁਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੇਗਾ। ਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ HC2 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਰਿਕਾਰਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਰਿਕਾਰਡ' (Patient Held Record) (ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ) ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਉ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ NHS ਸਟਾਫ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ/ਦੇਵੇਗੀ। ਇਸ ਪਰਚੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਪਰਚੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੁਫਤ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ HC2 ਫਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਚੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NHS ਵਲੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ NHS ਨੂੰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ 'ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਸਟ' ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਐਨਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਨਕਸਾਜ਼ (optician) ਕੋਲੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ HC2 ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਐਨਕਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੈ

ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ - ਅਰਥਾਤ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਸਨੀਚਰਵਾਰ, ਇਤਵਾਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ - ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਤ ਅਜੇਹੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ 'ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 'ਸਿੱਧਾ NHS' ਨੂੰ 0845 46 47 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਓਸਕ 'ਤੋਂ) ਫੋਨ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਆਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ 'ਸਿੱਧਾ NHS' ਅਤੇ 'ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ' ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾੱਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਲਾਈਨ ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੇਰਵਾ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਤਾ, ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

'ਸਿੱਧਾ NHS' ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ: 0845 46 47 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ 'ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ' ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ 'ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ' ਵਿਭਾਗ' ਜਾਣ ਲਈ 999 (ਮੁਫਤ) ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ 'ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ' ਵਿਭਾਗ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ 'ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ' (asylum health team) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਰਵਾ:

ABOUT THE NHS
PUNJABI
OCTOBER 2005

HEALTH & HOUSING RESOURCES. UNIT 39 CONCOURSE HOUSE
DEWSBURY ROAD LEEDS LS11 7DF
T. 0113 2770999 F. 0113 2704753
email <1kelvin@healthandhousing.org>