www.nhs24.com

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **www.nhs24.com** ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ Self-Help Guide (ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

www.nhsinform.co.uk

NHS inform ਸਾਡੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ‘ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ GP ਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

- **ਸਾਨੂੰ 0800 22 44 88 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**
  (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ)
- **ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.nhsinform.co.uk ‘ਤੇ ਜਾਓ**

111, NHS 24 ਲਈ ਨਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਨੰਬਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

www.nhs24.com

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਵੀਕੈਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 24 ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਲ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ GP; ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ; ਜਾਂ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ NHS 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ NHS 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕੀਏ। ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸੁਣੋ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਉਚੇਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੇਰਵਾ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਕਾਲ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਵੇਰਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਨਾਂ
- ਜਨਮ ਮਿਤੀ
- ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਂ ਪਤਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- GP ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਲੋਂ NHS 24 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਧਾਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ - ਜੇ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਬਾਰੇ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ NHS 24 ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਪਟ ਸਕੀਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 999'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।