# میں اپنی نگہداشتِ صحت کے لیے کہاں جاؤں؟

**اگر آپ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کی طبعیت ٹھیک نہیں ہے اور آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو یہ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ اپنی مقامی صحت کی سروسز کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔**

## کیا مجھے اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے؟

جی ہاں، ہمیشہ سب سے پہلے اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں اگر صورتحال ہنگامی نہیں ہے۔ اگر آپ اپائنٹمنٹحاصل نہیں کر سکتے، پر کال کریں یا مشورے کے لیے NHS 111 تو پھر اپنی مقامی فارمیسی سے رابطہ کریں۔

## کیا مجھے NHS 111 پر کال کرنی چاہیے؟

اگر آپ کو صحت کے کسی مسئلے پر مدد کی ضرورت ہو اور کہ اسے کیسے سنبھالنا ہے اس بارے میں مشورہ اور معلومات چاہیے، تو 111 ڈائل کریں۔ وہ آپ کے لیے مقامی اسپتال میں ایمرجنسی ٹریٹمنٹ سینٹر میں جانے کابندوبست بھی کر سکتے ہیں۔

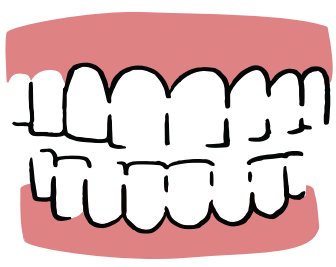
## کیا فارمیسی میری مدد کر سکتی ہے؟

کبھی کبھی اپنے جی پی سے رابطہ کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی کیونکہ آپ کا مقامی فارماسسٹ صحت کے مسائل میں آپ کی مدد کر سکتا ہے، جیسے کہ کچھ معمولی انفیکشنز، اور بعض اوقات جی پی کو دکھائے بغیر نسخے والی دوا بھی دے سکتے ہیں۔

## میں کب جانا چاہیے؟ (A & E) مجھے حادثات اور ایمرجنسی

اے اینڈ ای کو صرف زندگی کے لیے خطرناک کیفیات کے لیے استعمال کرنا چاہیے جیسے کہ دل کا دورہ، سنگینسڑک کے حادثات، سینے میں درد، سانس کی تکلیف، اعضاء ٹوٹ یا کٹ جانا، شدید خون بہنا، یا مشتبہ فالج۔ اگر آپ ک کو ایمبولینس کی ضرورت ہو تو 999 ڈائل کریں۔ اے NHS ،اینڈ ای میں جانے سے پہلے اپنے جی پی فارماسسٹ سے مشورہ کرکے دیکھیں۔یا111

## میرا کوئی ڈینٹسٹ نہیں ہے، کون میری مدد کر سکتا ہے؟



گریٹر مانچسٹر ایمرجنسی ڈینٹل کیئر سروس آپ کو دانتوں کا ہنگامی علاج فراہم کر سکتی ہے 0333 332 3800 - پر کال کریں۔ سروس روزانہ صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک کھلی رہتی ہے اور صرف ملاقات کے وقت دستیاب ہوتی ہے۔

u