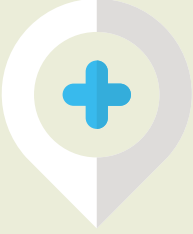


NHS

بریڈ فورڈ ڈسٹرکٹ اور کریون میں
صحت کی دیکھ بھال تک رسائی



پر وہ چیز جو
آپ کو اپنے GP
پریکٹس کے بارے
میں جاننے کی
ضرورت ہے



اپنی پریکٹس سے کیسے رابطہ کریں بشمول
آن لائن ملاقاتوں کی بکنگ اور انتظام کرنا۔

GP پریکٹسز میں کام کرنے والے صحت کی دیکھ بھال کرنے والے
پیشہ ور افراد سے ملیں اور معلوم کریں کہ وہ کس طرح اس بات کو
یقینی بناتے ہیں کہ آپ صحیح شخص سے جلد از جلد بات کریں۔

It's a
GP
practice
thing.

اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ کو صحیح دیکھ بھال ملے

اس بات کو یقینی

بنانا کہ آپ کو صحیح

دیکھ بھال ملے جتنی جلدی ممکن ہو

It's a
GP
practice
thing.

آپ کے جی پی پریکٹس میں ایک ماہر ٹیم ہے جو آپ کی مدد کے لیے تیار ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو مزید بتانے کے لیے رکھا گیا ہے کہ آپ کی GP پریکٹس کیسے کام کرتی ہے اور اگر آپ کو رابطہ کرنے کی ضرورت ہو تو کیا کرنا چاہیے۔

آنے والے مہینوں میں، آپ کی GP پریکٹس آپ کو اندر جانے اور اپائنٹمنٹ بُک کرنے کا اختیار دینے کے لیے کام کرے گی۔ کچھ مشقوں کے لیے اس میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے کیونکہ ان کی پہلی ترجیح ہمیشہ آپ کو اور ان کی ٹیم کو محفوظ رکھنا ہوگی۔

تمام GP ٹیمیں آپ کی مدد کے لیے یہاں موجود ہیں اور آپ کو یہ فیصلہ کرنے کے لیے آپ سے بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ آپ کی ضروریات کو کس طرح پورا کیا جائے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہمیشہ آمنے سامنے ملاقات کی ضرورت نہ ہو۔ آپ کی مشق اس بات کو یقینی بنانے کی ہے کہ آپ صحیح شخص سے جلد از جلد بات کریں۔ بریڈ فورڈ ڈسٹرکٹ اور کریون میں پریکٹس کا عملہ آپ کو اور آپ کے خاندان کو صحیح دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے سخت محنت کر رہا ہے۔



اپنی GP پریکٹس
تلاش کریں۔

کیو آر کوڈ اسکین کریں
یا جانیں۔

bit.ly/gppractice



یہ کتابچہ دوسری زبانوں میں پڑھنے یا سننے کے لیے دستیاب ہے۔ QR کوڈ اسکین کریں یا نیچے دیے گئے لنکس پر جائیں
bit.ly/gppracticething



বাংলা



اردو



Polski



English



Română



برطانوی اشاروں کی زبان میں
بھی دیکھنے کے لیے دستیاب ہے۔



اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنی GP پریکٹس
ٹیم کو دیکھنے کی ضرورت ہے تو آپ کال کر
سکتے ہیں یا آن لائن جا سکتے ہیں۔

آپ اپائنٹمنٹ کیسے بک کر سکتے ہیں۔

آپ کیسے ای کنسلٹ کا استعمال کرتے ہوئے اپوائنٹمنٹ کیسے بک کریں۔

ملاقات کا وقت لیجیے
اپنے جی پی پریکٹس
سے مدد حاصل کرنے
کے لیے اوپر دیا گیا QR
کوڈ اسکن کریں۔



بک کرنے کے لیے ای کنسلٹ استعمال کرنے کے فوائد...

اس تک 24 گھنٹے رسائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

eConsult کسی بھی وقت، دن یا رات، انٹرنیٹ سے منسلک کسی بھی ڈیوائس سے استعمال کرنے کے لیے دستیاب ہے۔ فون کی قطار میں انتظار کرنے یا پریکٹس پر جانے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ تیز اور استعمال میں آسان ہے۔

ایک eConsult کو مکمل کرنے میں صرف 3-4 منٹ لگتے ہیں اور اگر جلد نہیں تو 1 کام کے دن کے اندر آپ کی پریکٹس آپ تک پہنچ جائے گی۔ ای کنسلٹ جمع کروا کر آپ کے ڈاکٹر پر مریض کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ صحیح دیکھ بھال حاصل کرتا ہے۔

بنگامی حالات کے لیے وقت کی بچت

eConsult کا استعمال پورے برطانیہ میں مریضوں اور طریقوں کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ اگر آپ eConsult استعمال کر سکتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ ان لوگوں کے لیے فون لائن خالی کر دیتے ہیں جو انٹرنیٹ استعمال کرنے کے قابل نہیں ہیں۔

1 کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنے GP پریکٹس سے بات کرنے کی ضرورت ہے؟ ای کنسلٹ کا استعمال کرتے ہوئے رابطے میں رہنے کے 3 طریقے ہیں:
NHS ایپ استعمال کریں، eConsult پریکٹس فائنڈر کا استعمال کریں یا اپنے جی پی پریکٹس ویب سائٹ۔

2 اپنی ضرورت یا درخواست کے لیے متعلقہ سیکشن کا انتخاب کریں۔

3 درخواست کردہ معلومات کو پُر کریں اور جمع کرائیں۔ جوابات کے لحاظ سے سوالات بدل سکتے ہیں۔

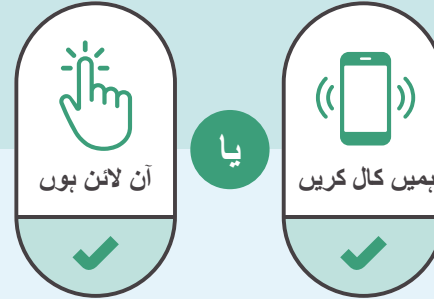
4 آپ کی مشق پر eConsult کی درخواست کا جائزہ لے گی اور وہ اس بات کو یقینی بنائے گی کہ آپ کو جلد از جلد صحیح دیکھ بھال ملے۔

5 آپ کو فوری جواب ملے گا۔ آپ کو بتانا کہ آگے کیا ہوگا اور آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔



اپائنٹمنٹ کا وقت بک کرنے کے دو طریقے ہیں۔ آپ اب بھی اپنے GP پریکٹس کو براہ راست کال کر سکتے ہیں یا آن لائن eConsult استعمال کر سکتے ہیں۔ اپنے خاندان اور اپنی کمیونٹی کی مدد کرنے کے لیے، براہ کرم صرف کوشش کریں اور اپائنٹمنٹ کا وقت بک کرائیں اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو واقعی اس کی ضرورت ہے۔

یہ ضروری ہے کہ اپائنٹمنٹس کا استعمال صرف ان لوگوں کے ذریعہ کیا جائے جنہیں واقعی ان کی ضرورت ہے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کی کمیونٹی کے سب سے زیادہ کمزور لوگوں کو وہ مدد ملے جس کی انہیں ضرورت ہے۔ اگر آپ کال کرتے ہیں، تو کینر نیویگیٹر آپ سے کچھ ذاتی سوالات پوچھ سکتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو اپنی ضرورت کی دیکھ بھال حاصل ہے۔ وہ تربیت یافتہ پیشہ ور ہیں جو اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ صحیح ماہر سے جلد از جلد بات کریں گے۔ ہر کسی کو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔



اب آپ اپنے GP پریکٹس سے فوری مدد حاصل کرنے کے لیے eConsult کا استعمال کر سکتے ہیں اور جب آپ کو ضرورت ہو تو صحیح دیکھ بھال حاصل کر سکتے ہیں۔



NHS ایپ پر دستیاب

آپ کی GP پریکٹس ویب سائٹ سے دستیاب ہے

eConsult ایک آن لائن ٹول ہے جو آپ کو اپنی GP پریکٹس ٹیم سے جلدی اور محفوظ طریقے سے مفت مدد اور مشورہ حاصل کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ یہ کہیں سے بھی استعمال کرنا آسان ہے، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ مریضوں کو صحیح وقت پر صحیح شخص دیکھے۔

اس مرحلہ وار عمل کو ٹرائیج کہتے ہیں۔ یہ آپ کے GP پریکٹس کو یہ جاننے میں مدد کرتا ہے کہ کس کو فوری نگہداشت کی ضرورت ہے اور سب کو دیکھنے کے لیے بہترین ماہرین کی ضرورت ہے۔ ٹرائیج پریکٹس ٹیم کو زیادہ سے زیادہ لوگوں کی مدد کرنے کے لیے مؤثر طریقے سے کام کرنے کی اجازت دیتا ہے۔



1

ای کنسلٹ کے ذریعے اپنے GP پریکٹس سے آن لائن رابطہ کریں یا انہیں صبح 8 بجے سے کال کریں۔ اگر آپ کال کرنے سے قاصر ہیں اور آن لائن بکنگ کرنے میں دشواری کا سامنا ہے، تو آپ ملاقات کا وقت مانگنے کے لیے ذاتی طور پر اپنے GP پریکٹس پر جا سکتے ہیں۔

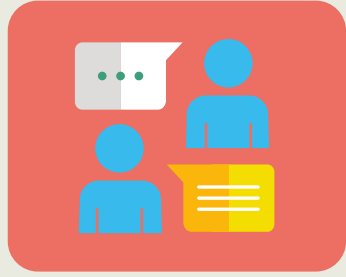


2

اگر آپ اپنے GP پریکٹس کو کال کرتے ہیں یا دورہ کرتے ہیں، تو آپ کو کچھ سوالات کے جوابات دینے کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کو صحیح دیکھ بھال حاصل ہو۔ اگر آپ نے آن لائن فارم بھرا ہے تو یہ براہ راست ٹرائیج کلینیشن کے پاس جائے گا۔



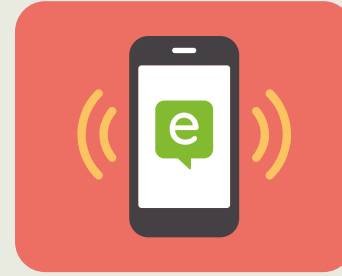
ہر کسی کو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کا ایک ماہر ٹیم کے ممبر کے ذریعہ جلد معائنہ کیا جائے گا۔



3

آپ کی ضرورت کے مطابق، آپ کو ٹیلی فون یا آن لائن مشاورت کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو غیر ضروری طور پر پریکٹس میں آنے کی ضرورت نہیں ہے۔

یہاں سے شروع کریں
کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنے GP پریکٹس سے مشورہ کی ضرورت ہے؟



4

اگر وہ شناخت کرتے ہیں کہ آپ کو ایک کی ضرورت ہے، تو آپ کی GP ٹیم آپ کو پریکٹس کے دوران روبرو ملاقات کا وقت دے گی۔



5

جی پی ہیلتھ پروفیشنلز کی ایک ماہر ٹیم کے ساتھ کام کرتا ہے۔ آپ کو پریکٹس میں ان میں سے کسی ایک ماہر کے پاس یا کسی ہسپتال میں بھیجا جا سکتا ہے۔



6

اگر آپ کو آپ کی GP پریکٹس یا ہسپتال میں اپائنٹمنٹ دی جاتی ہے، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی اپائنٹمنٹس برقرار رکھیں۔

چھ آسان مراحل میں ہم کیسے یقینی بناتے ہیں کہ آپ کو صحیح دیکھ بھال ملے۔





دماغی صحت کے کارکنان

مکمل تربیت یافتہ ذہنی صحت کے ماہرین مشاورت، علاج، ہم مرتبہ کی مدد، یا ہسپتال کی ٹیموں کو ریفرل پیش کر سکتے ہیں۔



سماجی نسخہ ساز

دیکھیں کہ بیماری آپ کی زندگی کے تمام حصوں کو کس طرح متاثر کرتی ہے اور آپ کو وہ مدد حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے جس کی آپ کو روز مرہ کے چیلنجوں کے ساتھ ضرورت ہوتی ہے۔



نرس پریکٹیشنرز

بیماریوں کی تشخیص اور ان کا علاج جو اکثر معمولی بیماری یا نئی حالتوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور دوائیں تجویز کرتے ہیں۔



کینر کوآرڈینیٹرز

پہچیدہ ضروریات والے مریضوں کے لیے مدد فراہم کریں اور اپنی صحت کو خود سنبھالنے کا طریقہ سیکھنے میں آپ کی مدد کریں۔



طرز زندگی کے پریکٹیشنرز

معلوم کریں کہ ذاتی نگہداشت کے منصوبوں کے ذریعے آپ کو صحت مند رہنے یا آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کے لیے کون سا بہترین کام کرتا ہے۔



ایڈوانسڈ کینر پریکٹیشنرز

امتحانات، جانچ اور ادویات تجویز کرنے کے ذریعے پیچیدہ حالات کا اندازہ، تشخیص اور نگرانی کریں۔



اعلیٰ تربیت یافتہ ماہرین کی ایک ٹیم

آپ کے GP پریکٹس میں صحت کے پیشہ ور افراد کی ایک ماہر ٹیم کام کر رہی ہے۔ اس میں نرسیں، معالجین، فارماسسٹ اور فزیو تھراپسٹ شامل ہو سکتے ہیں۔ وہ سب کیا کرتے ہیں اس کے لیے یہاں ایک فوری گائیڈ ہے۔



فزیو تھراپسٹ

معاون ورزش اور اسٹریچنگ کے ذریعے ہڈیوں، پٹھوں اور جوڑوں کے مسائل کی تشخیص، اور علاج کریں۔



فارماسسٹ

ادویات کے محفوظ اور موثر استعمال کے ساتھ ساتھ پیشرفت کی نگرانی کے بارے میں معلومات اور مشورہ فراہم کریں۔



معالجین

بیماری یا چوٹوں کی تشخیص اور جسمانی معائنے کر کے مریضوں کی مدد کے لیے GPs کے ساتھ کام کریں۔



پریکٹس نرسوں

زخموں کا علاج کریں، ڈریسنگ لگائیں اور ہنگامی ابتدائی طبی امداد فراہم کریں نیز سویز، سمیر اور نمونے لیں۔



صحت کے زائرین

5-0 سال کی عمر کے بچوں کی صحت کی ضروریات کی نشاندہی کریں اور صحت کو فروغ دے کر اور عدم مساوات کو کم کر کے ندرستی کو بہتر بنائیں۔



کینر نیویگیٹرز

صحیح شخص سے بات کرنے کے لیے آپ کو جانچنے اور ہدایت کرنے کے لیے تربیت دی گئی ہے۔ یہ یقینی بنانے کے لیے آپ سے سوالات پوچھ سکتے ہیں کہ آپ کو صحیح دیکھ بھال مل رہی ہے۔

ہر کسی کو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کی GP پریکٹس اس بات کو یقینی بنائے گی کہ آپ کو جلد از جلد صحیح دیکھ بھال مل جائے۔

مزید تلاش کرو

اپنی GP پریکٹس ٹیم کے بارے میں مزید معلومات کے لیے QR کوڈ اسکین کریں۔ یاد رکھیں، اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خاص سوال ہے تو آپ ماہر سے ملنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔



مزید مفید لنکس اور معلومات



ہم ایک ساتھ کر سکتے ہیں
togetherwe-can.com



NHS 111
nhs.uk.111



صحت مند دماغ
healthyminds.services



اچھی طرح سے رہنا
mylivingwell.co.uk



آپ کے تاثرات
اور خیالات
engagebdc.com



ویسٹ یارکشائر
ایک ساتھ صحت مند
wyhealthiertogether.nhs.uk

اپنے لیے صحیح NHS سروس کا انتخاب کریں

خود کی دیکھ بہال

گھر پر اپنا علاج کریں۔
ضرورت کی اشیاء کا ذخیرہ رکھیں جس
کی ہم میں سے اکثر کو وقتاً فوقتاً ضرورت
پڑتی ہے۔

گھٹنا درد۔
گلے کی سوزش۔
کھانسی۔
اپنی دوائی کی کابینہ کو
ذخیرہ کریں۔



فارمیسی

مشورہ کے لیے اپنے مقامی فارماسٹ سے
رجوع کریں۔ اپنی قریب ترین فارمیسی کو تلاش
کرنے کے لیے www.nhs.uk پر جائیں اور
"فارمیسی" تلاش کریں۔

اسہال۔
بہنی ہوئی ناک۔
تکلیف دہ کھانسی۔
سر درد۔



تناؤ یا افسردگی۔
پیشاب یا پاخانہ میں خون۔
مسلسل کھانسی یا گلے میں خراش۔
بار بار ہونے والا سر درد۔
غیر واضح وزن میں کمی۔

قے۔
کان میں درد۔
پیٹ کا درد۔
کمر درد۔
متاثرہ کاتھے۔



111 پر کال کریں یا www.nhs.com پر جائیں۔

طبیعت ناساز؟
غیر یقینی؟
جی پی پریکٹس بند ہے؟
مدد چاہیے؟



ایمرجنسی

طبی یا ذہنی صحت کی ایمرجنسی میں فوری طور پر
A&E پر جائیں یا 999 پر کال کریں۔ ایسا اس وقت
ہوتا ہے جب کوئی شدید بیمار ہو یا زخمی ہو اور اس
کی جان کو خطرہ ہو۔

دم گھٹنا۔
سینے کا درد۔
اچانک بے ہوش ہو جانا۔
خون کی کمی۔



NHS

حمایت سمجھ
ہمدردی مہربان
ہونا

It's a
GP ✓
practice
thing.