WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

Urdu (Pakistan)

ہیلتھ کیئر ویلکم پیک

[صحت کی دیکھ بھال کا خوش آمدیدی کتابچہ]

یہ دستاویز ان لوگوں کو عمومی معلومات فراہم کرتی ہے جو ووکنگھم میں نئے ہیں اور صحت کی دیکھ بھال کے مقامی نظام کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔

مارچ 2022

اس معلومات کو طبی مشورے یا ہدایات کے طور پر نہیں لیا جا سکتا۔ صرف اس معلومات کے مواد کی بنیاد پر کوئی کارروائی کی یا نہیں کی جانی چاہیے۔ قارئین کو چاہیے کہ وہ اپنی صحت اور تندرستی سے متعلقہ کسی بھی معاملے میں مناسب ماہرین صحت سے مشورہ کریں۔

اجزا کی فہرست

- برطانیہ میں صحت کی دیکھ بھال کا نظام
- جب آپ بیمار محسوس کریں تو صحیح ذرائع سے مدد حاصل کرنا: خود اپنا علاج، فارماسی (کیمسٹ)، جی پی (خاندانی ڈاکٹر)، 111، 999
- کیا کرنا ہے اس کی مثالیں۔
- ویکسینیشن (بچاو کے ٹیکے)
- کوویڈ 19
- ذہنی صحت
- مفید لنکس

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

برطانیہ میں صحت کی دیکھ بھال کا نظام

- **نیشنل ہیلتھ سروس ("NHS")** ایک اہم ادارہ ہے جو برطانیہ میں ہر ایک کو اجتماعی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرتا ہے۔
- NHS مختلف طریقوں سے بہت سی خدمات فراہم کرتی ہے:
  - یہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کی تشویشات میں مدد کر سکتی ہے۔
  - یہ ہنگامی خدمات فراہم کرتی ہے، گاہے بگاہے لگنے والی بیماریوں کا علاج کرتی ہے، اور طویل مدتی مریضوں کی مدد کرتی ہے۔
  - کچھ خدمات کمیونٹی میں فراہم کی جاتی ہیں؛ جب کہ دیگر کلینک اور ہسپتالوں میں۔
  - صحت کے بہت سے پیشہ ور ماہرین NHS میں آپ کو صحیح طبی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے کام کرتے ہیں۔ یہ صرف ڈاکٹر نہیں ہوتے ہیں۔
- NHS کی بہت سی خدمات اور علاج مفت ہوتے ہیں۔
- زیادہ تر بالغوں کو طبی نسخے یا دانتوں کی دیکھ بھال جیسی اشیاء کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن اس امر کی پڑتال کریں کہ آیا آپ رعایت کے حقدار ہیں۔
- آپ کی طبی دیکھ بھال رازدارانہ ہوتی ہے۔ علاج کے دوران، آپ سے آپ کی امیگریشن کی حیثیت کے بارے میں نہیں پوچھا جائے گا۔
- یہ بھی اتنا ہی اہم ہے کہ آپ **اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے**، اپنی صحت کی ذمہ داری لینے، اور صحیح انتخاب کرنے کے قابل محسوس کریں۔

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

کیا آپ کی صحت ٹھیک نہیں ہے؟

- اپنی ضرورت کی مدد حاصل کرنے کے لیے صحیح وسائل سے رجوع کرنے کے عمل کو یقینی بنائیں۔
- یہ ویلکم پیک برطانیہ میں آپ کی صحت کی دیکھ بھال کے مختلف طریقوں کے بارے میں بتائے گا۔

خود اپنی دیکھ بھال	بنیادی بیماریوں کے لیے جیسے کٹ جانا، خراش آنا اور پیٹ کا خراب ہونا
فارمسی (کیمسٹ)	بیماریوں، ادویات اور صحت مند زندگی کے بارے میں مشورہ
این ایچ ایس 111	111 کو مفت میں کال کریں، دن کے 24 گھنٹے، سال کے 365 دن، یا آن لائن سروس تک رسائی حاصل کریں۔ 111.nhs.uk
جی پی	اپنے ڈاکٹر (GP) کی سرجری کو کال کریں یا کسی بیماری یا چوٹ جو ٹھیک نہ ہو کے لیے اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے ان کی ویب سائٹ دیکھیں
999	صرف زندگی کو خطرے کے ہنگامی حالات میں

اپنا علاج خود اور فارمسیز یعنی کیمسٹ

- صحت کے بہت سے عام اور معمولی مسائل کا علاج، اُن ادویات سے جو مقامی فارمسی (کیمسٹ) سے خریدی جا سکتی ہیں گھر کے آرام دہ ماحول میں کیا جا سکتا ہے۔
  - مثالیں: کھانسی، نزلہ، مختصر مدتی بخار، چھوٹے کٹ، درد، پیٹ میں درد، گلے کی سوزش، جلد کی جلن، معمولی الرجی، سرخ آنکھیں، بچوں کے دانتوں کا نکلنا۔
- اگر آپ کو مشورے کی ضرورت ہو جیسے کہ صحت کے مسائل کے لیے کونسی ادویات لیں یا استعمال کریں تو اپنے **مقامی فارماسسٹ** سے بات کریں۔
- ایک فارماسسٹ صحت کی دیکھ بھال کا ایک مستند پیشہ ور ماہر ہوتا ہے جو بہت سی عام شکایات کو پہچان سکتا ہے۔
- اگر آپ کا مسئلہ زیادہ سنگین ہو تو ایک فارماسسٹ آپ کو یہ بھی بتا سکتا ہے کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ کسی فارماسسٹ کو دیکھ سکتے ہیں یا اپنی مقامی فارمسی یا کسی بڑی سپر مارکیٹ سے صحت کے عام یا معمولی مسائل کے لیے دوائیں خرید سکتے ہیں۔
- فارمسی عام طور پر مقامی محلے یا بڑی سپر مارکیٹوں میں مل سکتی ہے۔
- آپ کو اس قسم کے مشورے یا دوا کے لیے ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگر آپ کا فیملی ڈاکٹر (GP) آپ کے لیے ادویات تجویز (پرسکرپشن) کرتا ہے، تو آپ انہیں فارمسی سے برائے راست بھی لینے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

این ایچ ایس 111

- **این ایچ ایس 111** ان حالات کے لیے ہوتی ہے:
  - جب آپ کو فوری طور پر مشورے یا **فوری** طبی علاج کی ضرورت ہو (یعنی آپ اپنے ڈاکٹر سے اپوائنٹمنٹ کا انتظار نہیں کر سکتے)، لیکن اس تکلیف سے **جان کو کوئی خطرہ نہیں** ہے، یا
  - جب آپ کو **یقینی طور پر علم نہ** ہو کہ طبی مدد کے لیے کس کو فون کرنا ہے، یا
  - مقامی فارمسی یا فیملی ڈاکٹر (GP) کی سرجری بند ہونے پر صحت کے معاملات کے بارے میں مدد اور مشورے کے لیے۔
- کسی بھی فون پر 111 نمبر پر مفت کال کریں، یا https://111.nhs.uk ملاحظہ کریں۔
- جب آپ 111 پر کال کریں گے تو آپ ایک مکمل تربیت یافتہ مشیر سے بات کریں گے۔ وہ درج ذیل کر سکتے ہیں:
  - فیصلہ کریں کہ آپ کو کس طبی مدد کی ضرورت ہے۔
  - مشورہ دیں کہ آپ کو کہاں جانا ہے یا آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے۔
  - اگر ممکن ہو تو، وہ فوری دیکھ بھال کے لیے آپ کے لیے اپوائنٹمنٹ کا وقت بک کر سکتے ہیں۔
  - اگر این ایچ ایس 111 سمجھے کہ آپ کو ہنگامی مدد کی ضرورت ہے، تو وہ ایمبولینس بھیج سکتے ہیں۔
- جب آپ 111 پر کال کرتے ہیں تو آپ ترجمان کے لیے درخواست کرسکتے ہیں۔

111 help us help you

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

ڈاکٹر (جی پی)

- **جنرل پریکٹیشنر (GP)** آپ کا کمیونٹی میڈیکل ڈاکٹر ہوتا ہے۔ اگر آپ کی بیماری خود سے بہتر نہیں ہوتی ہے تو وہ پہلے ڈاکٹر ہوتے ہیں جنہیں آپ عام طور پر دیکھیں گے۔
- جی پی کسی **پریکٹس** یا **سرجری** میں کام کرتے ہیں۔ وہ صحت کے دیگر پیشہ ور ماہرین، جیسے نرسیں، فزیو تھراپسٹ، فارماسسٹ، اور ماہر نفسیات کے ساتھ کام کرتے ہیں۔
- آپ کو جی پی کی سرجری میں ان کی خدمات حاصل کرنے کے لیے رجسٹر کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اپنے نئے جی پی کے ساتھ رجسٹر ہونے کے بعد، آپ سے صحت کا معائنہ کروانے کے لیے کہا جا سکتا ہے - وہ دستیاب سکریننگ پروگراموں کے بارے میں بھی مشورہ دے سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ صحت کے معائنے یا سکریننگ کی اپوائنٹمنٹ میں شرکت کریں چاہے آپ تندرست بھی ہوں۔
- آپ کو عام طور پر جی پی کو دیکھنے کے لیے اپوائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہوگی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی اپوائنٹمنٹ اسی دن نہ ہو جس دن آپ درخواست کرتے ہیں۔
- جی پی کے ساتھ اپوائنٹمنٹ کے لیئے **وقت پر پر جانا** ضروری ہے۔ اگر آپ دیئے گئے وقت کے مطابق شرکت نہیں کر سکتے ہیں، تو اپنی اپوائنٹمنٹ کو تبدیل کرنے کے لیے سرجری سے رابطہ کریں۔
- بہت سی جی پی سرجری اب ایسی اپوائنٹمنٹ کی پیشکش کرتی ہیں جو آمنے سامنے نہیں ہوتیں۔ ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا انہیں کال کریں۔
- اپنی اپوائنٹمنٹ کے لیے تیار رہیں۔ اپنی صحت کے مسائل کے بارے میں اپنے سوالات پہلے لکھ لیں۔
- اگر آپ انگریزی نہیں بولتے ہیں، یا آپ کو ترجمے میں مدد کی ضرورت ہو، تو آپ اپنے ساتھ کسی ایسے شخص کو لا سکتے ہیں جو انگریزی بولتا ہو۔ یا آپ کسی ترجمان سے پیشگی بک کرائی گئی اپوائنٹمنٹ کے لیے درخواست کر سکتے ہیں۔

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

معمولی چوٹیں / ہنگامی معاملات

- اگر آپ کو زیادہ سنگین یا **ہنگامی** چوٹ لگی ہے جو **جان کے لیے خطرہ نہیں** ہے، تو آپ کو **فوری علاج کے مرکز ("UTC")** یا معمولی زخموں کے یونٹ میں جانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- UTCs چوبیس گھنٹے کام نہیں کرتے ہیں، اور ہمیشہ واک انز یعنی بغیر اطلاع کیئے مریض کو قبول نہیں کرتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ پہلے **111 پر کال کریں**، اور وہ آپ کو UTC کے لیئے بُک کر سکتے ہیں۔
- ایسے مسائل جن کا علاج UTC میں کیا جا سکتا ہے۔ :

  - الرجک رد عمل
  - کٹ جانا، خراشیں اور ڈس جانا
  - ٹوٹے ہوئے اعضاء یا فریکچر
  - جلنا اور جھولس جانا
  - گہرے زخم اور خراشیں
  - گر جانا جہاں بے ہوشی واقع نہیں ہوتی۔
  - آنکھوں یا کانوں میں کچھ پڑ جانا
  - جراثیم آلودہ زخم
  - جلد کی انفیکشن اور خارش
  - موچ اور تناؤ

999/ جان کو خطرے والے ہنگامی حالات

- اگر آپ کی **جان خطرے میں ہونے** والے حالات ہوں تو 999 پر کال کریں۔
- وہ آپ کو قریبی ہسپتال کے حادثات اور ہنگامی حالات کے مرکز **ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ ("A&E")** میں لے جانے کے لیے ایمبولینس کا بندوبست کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو یقینی طور پر علم نہیں ہے، تو آپ **111 پر بھی کال** کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو مشورہ بھی دے سکتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر آپ کو A&E میں بک کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو اپنے ساتھ دیکھ بھال کرنے والے کی ضرورت نہ ہو یا آپ ایک بچے کے والدین نہ ہوں اور آپ کو A&E میں جانے کی ضرورت پڑے، تو اکیلے جائیں۔
- آپ کو درج ذیل جیسے حالات میں 999 پر کال کرنی چاہیے :
  - دل کا دورہ
  - سٹروک
  - بے ہوش ہو جانا
  - اچانک ایک الجھن کی حالت
  - ایک دورہ جو رُک نہیں رہا ہے
  - سینے میں درد یا سانس لینے میں دشواری
  - شدید خون بہنا جسے روکا نہ جا سکتا ہو
  - شدید الرجک رد عمل
  - شدید جلن یا جھلس جانا
  - کسی نے خود کو شدید زخمی کر لیا ہے یا زیادہ مقدار میں ادویات نگل لی ہیں۔

مثال نمبر 1

میرے بچے کو بخار ہے۔

کیا یہ جان کو خطرے والے ہنگامی حالات ہیں؟

مثال کے طور پر: میرے بچے کو غشی یا دورے پڑتے ہیں۔
وہ الجھن میں ہوں یا ہوش کھو رہے ہوں۔
انہیں سانس لینے میں دشواری ہو۔

999 پر کال کریں یا A&E جائیں۔

کیا یہ زیادہ سنگین ہے یا ہنگامی ہے؟

مثال کے طور پر: بخار 5 دن یا اس سے زیادہ عرصے سے جاری ہے۔
وہ پانی کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں اور کھانے سے انکار کر رہے ہیں۔
میں نے اوور دی کاؤنٹر (کیمسٹ سے) دوائی استعمال کی لیکن بخار کم نہیں ہو رہا۔

این ایچ ایس 111 کا استعمال کریں یا جی پی سے رابطہ کریں۔

مجھے یقینی طور پر علم نہیں ہے یا مجھے مزید مدد کی ضرورت ہے۔

این ایچ ایس 111 کا استعمال کریں۔ یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کر سکتا/سکتی ہوں۔

خود علاج کرنا

مزید معلومات کے لیے: ملاحظہ کریں https://www.nhs.uk/conditions/fever-in-children/

مثال نمبر 2

میری انگلی بند ہوتے دروازے میں آ گئی۔

کیا یہ جان کو خطرے والی ہنگامی صورت حال ہے؟ **مثال کے طور پر:** خون بہہ رہا ہے جو بند نہیں ہو رہا۔ انگلی ایک عجیب زاویے کی طرف اشارہ کر رہی ہے۔ انگلی سے ہڈی نکلی ہوئی ظاہر ہوتی ہے۔	**999 پر کال کریں یا A&E جائیں۔**
کیا یہ زیادہ سنگین ہے یا ہنگامی نوعیت کا ہے؟ مثال کے طور پر: یہ شدید تکلیف دہ ہے، سوجن یا نیل پڑا ہے۔ یہ اکڑا ہوا ہے یا حرکت کرنا مشکل ہے۔	**این ایچ ایس 111 کا استعمال کریں یا UTC جائیں۔**
مجھے یقینی طور پر علم نہیں ہے یا مجھے مزید مدد کی ضرورت ہے۔ **مثال کے طور پر:** ابتدائی درد ختم ہونے کے بعد، میری چوٹ ٹھیک نہیں ہو رہی ہے۔	**این ایچ ایس 111 کا استعمال کریں یا جی پی سے رابطہ کریں۔**
میں اپنے زخم کا خود علاج کر سکتا/ سکتی ہوں	**ایک فارماسسٹ یا سیلف کیئر سے بات کریں**

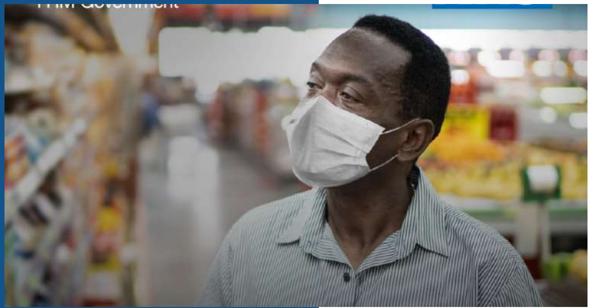
مزید معلومات کے لیے: ملاحظہ کریں https://www.nhs.uk/conditions/broken-finger/

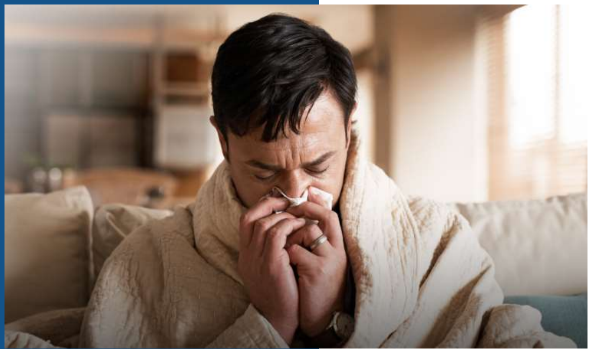
ویکسینیشن

- این ایچ ایس کی طرف سے بہت سی معمول کی ویکسینیشن کی پیش کش کی جاتی ہیں۔
- ویکسین محفوظ اور موثر ہوتی ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے اور اپنے عزیزوں کے بہترین تحفظ کے لیے، وقت پر صحیح ویکسین حاصل کریں۔
- ننھے بچوں، چھوٹے بچوں اورسکول کے بچوں کو ان کے جی پی کے ذریعے یا سکولوں میں اُس وقت ٹیکے لگائے جائیں گے جب وہ اس کے اہل ہوجائیں گے۔
- کچھ ویکسین صرف ان لوگوں کے مخصوص گروہوں کے لیے دستیاب ہوتی ہیں جنہیں اضافی تحفظ کی ضرورت ہو۔
- آپ فارماسسٹ یا اپنے جی پی سے مزید تفصیلات پر بات کر سکتے ہیں۔
  - **موسمی انفلوئنزا ویکسین** (یا "فلو جیب") ہر سال فلو اور اس کی پیچیدگیوں کے خطرے سے لوگوں کی حفاظت میں مدد کے لیے دی جاتی ہے۔ یہ بچوں اور بڑوں کے لیے موزوں ہے۔ کچھ لوگ اسے این ایچ ایس پر مفت حاصل کر سکتے ہیں۔
  - **کوویڈ 19 ویکسین** ایک اور اہم ویکسین ہے۔ زیادہ تر بالغوں کو دو خوراکیں اور ایک بوسٹر ملنا چاہئے۔ یہ این ایچ ایس کی طرف سے برطانیہ میں رہنے والے ہر فرد کے لیے مفت ہے۔

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

کوویڈ 19





- کوویڈ 19 ایک شخص سے دوسرے شخص میں ہوا کے ذریعے آسانی سے پھیلتا ہے۔ زیادہ تر لوگ انفیکشن کے بعد ہلکی علامات محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ متاثر ہونے کے بعد کوئی علامات ظاہر نہیں کرتے ہیں، جبکہ دوسروں کو شدید بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- ہمیں کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کم سے کم کرنے کے لیے محتاط رہنا اور دوسروں کا خیال رکھنا چاہیے۔ ہر ایک کو صحت عامہ کے مشورے پر عمل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔
- **کوویڈ 19 ویکسین** حاصل کریں۔
- کوویڈ 19 کی اہم علامات سے واقف ہوں۔
- دستیاب کوویڈ 19 ٹیسٹوں کے بارے میں معلوم کریں۔
- اگر آپ کا کوویڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت ہو، تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے اور دوسرے لوگوں سے رابطے سے گریز کرنا چاہیے، تاکہ بیماری نہ پھیلے۔ اپنی دیکھ بھال کرنے کے لیے تیار رہیں۔
- اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں میں، ہجوم یا بند علاقوں میں چہرے کو ڈھانپنے کی پابندی کریں۔
- اچھی ذاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صاف کریں۔ کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے ناک اور منہ کو ڈھانپیں۔
- اپنے رہنے کے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں۔ جب ہو سکے تازہ ہوا کو اندرونی جگہوں میں آنے دیں۔

WOKINGHAM BOROUGH COUNCIL

ذہنی صحت

- جسمانی صحت کی طرح دماغی صحت بھی اہم ہے۔
- آپ اپنی مدد آپ کرکے اپنی دماغی صحت کو سہارا دے سکتے ہیں:
  - دوسرے لوگوں سے رابطے بنائیں: مقامی کمیونٹی گروپس، مذہبی گروپس
  - جسمانی طور پر متحرک رہیں
  - نئی مہارتیں سیکھیں۔
  - ذہن حاضری کی مشق کریں۔
- اگر آپ درج ذیل سے دوچار ہوں تو شاید آپ مدد حاصل کرنا چاہیں گے :
  - معمول سے زیادہ پریشان ہوں
  - اپنی زندگی سے لطف اندوز ہونا مشکل ہو
  - ایسے خیالات اور احساسات کا سامنا جن کا مقابلہ کرنا مشکل ہو، جو آپ کی روزمرہ کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہوں۔
- آپ کی مدد کے لیے دستیاب وسائل کے بارے میں معلوم کریں:
  - آپ کے جی پی کی سرجری
  - ووکنگھم بارو کونسل کا دماغی صحت پر ویب پیج : https://www.wokingham.gov.uk/health/health-services-and-advice/emotional-and-mental-health/
  - دماغی صحت پر این ایچ ایس کا ویب پیج: https://www.nhs.uk/mental-health/

WBC

NHS

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

مفید ویب سائٹس

ووکنگھم بورو کونسل
www.wokingham.gov.uk

این ایچ ایس111
www.nhs.uk/111

نیشنل ہیلتھ سروس
www.nhs.uk

سٹیزن ایڈوائس ووکنگھم – ون فرنٹ ڈور:
مدد اور معاونت کی ضرورت والے رہائشیوں کے لیے رابطہ کا ایک مرکز
www.citizensadvicewokingham.org.uk/onefrontdoor/

WOKINGHAM
BOROUGH COUNCIL

شکریہ