Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

GIG CYMRU
NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

آپ اور آپ کے خاندان کے لیے NHS سروسز

اپنے مقامی NHS کی معاونت و تائید کرنے پر شکریہ -

نگہداشت صحت کی صحیح سروسز کا انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ایک آسان گائیڈ یہاں ہے۔

Dyfodol Clinigol
Clinical Futures

GIG CYMRU
NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

اپنی مدد کرنے میں ہماری مدد کریں۔

پہلے تو، صحیح جگہ کا انتخاب کرکے

اپنے فارماسسٹ سے رابطہ کریں۔

صحت کے مشوروں، معمولی بیماریوں اور خرابی صحت کے لیے

اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں

اگر آپ کو کوئی مسلسل بیماری یا تشویش لاحق ہے جس میں
آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو

111 پر کال کریں

یا آن لائن علامات چیکر ملاحظہ کریں
فوری طبی مشورے یا مدد کے لیے 111.wales.nhs.uk/SelfAssessments
کہ اگر آپ غیر یقینی ہوں کہ کہاں جانا ہے

معمولی چوٹ کے یونٹ میں جائیں

ایسی چوٹوں کے سبب جو جان لیوا نہیں ہیں، جیسا کہ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں، کٹ، سر
یا چہرے پر معمولی چوٹیں، اور کسی جانور کے کاٹنے کی صورت میں نیول ہال،
رائل گوینٹ، اسبیٹی اسٹراڈ فاور اور اسبیٹی اینورن بیون ہسپتالوں میں جائیں

999 پر کال کریں، یا دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں

A & E

اگر آپ کسی جان لیوا خطرناک بیماری یا سنگین چوٹ جیسا کہ مشتبہ
اسٹروک، شدید سینے یا پیٹ میں درد، دورے پڑنے یا خون کی شدید کمی کا شکار ہیں

اپنا اور اپنے خاندان کا خیال رکھنا

صحت مند طرز زندگی کو اپنانے کے بہت سے فوائد ہو سکتے ہیں، جن میں لمبی زندگی گزارنا اور سنگین بیماریاں لاحق ہونے کا امکان کم ہونا شامل ہے۔

صحت مند رہنا اپنے گھر سے شروع ہوتا ہے۔ اپنے طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں لانے سے آپ کی صحت میں بڑا فرق پڑ سکتا ہے، جیسا کہ متوازن غذا کھانا، باقاعدگی سے ورزش کرنا اور خاطر خواہ نیند پوری کرنا۔ آپ گھر میں کیسے صحت مند رہ سکتے ہیں، اس بارے میں بہت ساری عمدہ تجاویز کے لیے، **abhealthiertogether.cymru.nhs.uk** ملاحظہ کریں۔

ایک اچھی طرح سے بھری ابتدائی طبی امداد کی کٹ اور ادویات کی الماری رکھنا ضروری ہے، کیونکہ بہت سی معمولی بیماریوں اور چوٹوں کا علاج گھر پر بھی کیا جا سکتا ہے۔ آپ کا مقامی فارماسسٹ ہر اس چیز کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے جس میں آپ کو شامل کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ کی ذہنی صحت اہم ہے اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ جان لیں کہ اگر آپ کو ہماری ضرورت ہے تو ہم یہاں موجود ہیں۔ اگرچہ ہم زندگی کے مسائل کو کبھی ختم نہیں کر سکتے ہیں، لیکن ان سے نمٹنے کے لیے ہم بہتر طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ **www.melo.cymru** پر مدد کے بہت سے مفت وسائل تلاش کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مزید مدد اور معاونت کی ضرورت ہے تو براہ کرم اپنی GP پریکٹس سے رابطہ کریں۔

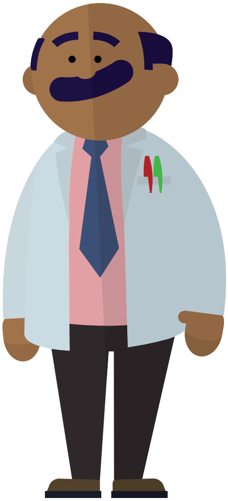
یہاں تک کہ صحت مند ترین لوگوں کو بھی بعض اوقات طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کتابچہ پہلی بار، نگہداشت صحت کی صحیح سروسز کے انتخاب میں آپ کی مدد کرنے کے لیے معلومات پیش کرتا ہے۔

فارمیسی سروسز

بہت سی بیماریوں کا علاج اپنی مقامی فارمیسی سے اپنے گھر پر ہی کیا جا سکتا ہے۔ تپ کاہی سے بدہضمی تک، **کامن ایلمنٹس سروس** GP سے ملنے کی ضرورت کے بنا، 28 عمومی بیماریوں کے لیے NHS سے منظور شدہ مشورہ اور علاج فراہم کرتی ہیں۔ شامل شدہ کیفیات کی مکمل فہرست کے لیے، براہ کرم ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں (ایڈریس ذیل میں ہے)، یا مزید معلومات کے لیے اپنے فارماسسٹ سے دریافت کریں۔

آپ کی فارمیسی تمباکو نوشی ترک کرنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ وہ 12 ہفتے کا معاونتی پروگرام اور نیکوٹین متبادل علاج پیش کر سکتے ہیں۔ اکیلے اعادہ کرنے کی نسبت، خصوصی تربیت یافتہ فارمیسی کے عملے کی مدد سے تمباکو نوشی افراد کے اس عادت کو چھوڑ دینے کے امکانات چار گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

اگر آپ کی تجویز کردہ ادویات ختم ہو گئی ہیں اور آپ اپنے ڈاکٹر سے نسخہ حاصل نہیں کر پا رہے ہیں، تو آپ کی مقامی فارمیسی آپ کو عارضی سپلائی فراہم کر سکتی ہے جب تک کہ آپ اپنے GP سے مل نہ لیں۔



اگر آپ، یا کوئی رشتہ دار، حال ہی میں ہسپتال سے ڈسچارج ہوا ہے، تو آپ کی فارمیسی کسی بھی نئی ادویات کے سلسلے میں مدد کی پیشکش کر سکتی ہے اور جانچ کر سکتی ہے کہ آپ ان کے ساتھ کیسے کام کر رہے ہیں۔

ہماری فارمیسیاں ہنگامی مانع حمل تک رازدارانہ رسائی کی پیشکش بھی کرتی ہیں۔

ان تمام سروسز کے لیے مالی اعانت NHS کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے، یہ مریضوں کے لیے مفت ہیں اور مکمل تربیت یافتہ نگہداشت صحت کے پیشہ ور ماہرین کے ذریعے فراہم کی جاتی ہیں۔

مزید تفصیلات کے لیے، براہِ مہربانی اپنی مقامی فارمیسی سے دریافت کریں یا ملاحظہ کریں: abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists.

مزید معلومات کے لیے براہ کرم QR کوڈز اسکین کریں۔

GPs، ڈینٹسٹ اور ماہر امراض چشم

اگر آپ کو صحت سے متعلق تشویش ہے تو اپنی **GP سرجری** سے رابطہ کریں - براہ کرم اس میں اس وقت کے لیے ٹال مٹول نہ کریں کہ جب یہ بہت زیادہ سنگین ہو جائے۔ آپ اپنے GP سے بذریعہ ٹیلی فون یا ای کنسلٹ (اپنے کی ویب سائٹ کے ذریعے) رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہ جانچ کرنے کے لیے کہ آیا آپ کا GP اس آن لائن سروس میں سائن اپ ہے، ملاحظہ کریں: econsult.net/nhs-patients۔

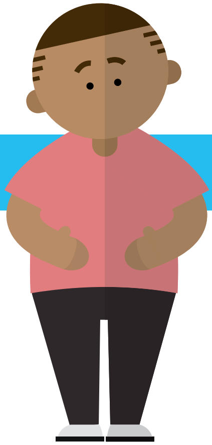
یہ ضروری ہے کہ آپ ایک GP پریکٹس کے پاس رجسٹرڈ ہوں تاکہ جب آپ کو ضرورت ہو، آپ کو مدد تک آسان رسائی حاصل ہو۔ رجسٹر کرنے کے لیے اپنی مقامی GP سرجری سے رابطہ کریں۔

GPs اب مقامی سرجریوں اور مراکز صحت میں صحت کے پیشہ ور افراد کی ایک وسیع رینج کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ اپنے GP سے ملنے کی ضرورت نہیں ہے - آپ کی سرجری آپ کو کسی دوسرے پیشہ ور ماہر سے ملنے کی سفارش کر سکتی ہے جو آپ کے مسئلے سے نمٹنے کے لیے زیادہ بہتر ہے، بشمول پریکٹس اور ڈسٹرکٹ نرسز، بچوں کی سروسز، فارماسسٹ اور ذہنی صحت کے پیشہ ور ماہرین۔

فوری GP نگہداشت کے لیے جب آپ کی اپنی سرجری بند ہو، NHS 111 سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے دانت یا مسوڑھوں میں درد ہے تو **ڈینٹسٹ** علاج فراہم کر سکتا ہے۔ فوری نوعیت کی دانتوں کی دیکھ بھال کے لیے، ڈینٹل ہیلپ لائن سے 01633 744387 پر رابطہ کریں۔

مقامی ماہرِ امراضِ **چشم** آنکھوں کے توجہ طلب مسئلے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آنکھوں کی فوری دیکھ بھال کے لیے، اپنے مقامی ماہرِ امراضِ چشم سے رابطہ کریں، یا NHS 111 سے رابطہ کریں اگر آپ کا ماہرِ امراضِ چشم اس دن بند ہے۔



NHS 111

NHS 111 سے رابطہ کریں اگر آپ بیمار ہیں، یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے اور مدد کی ضرورت ہے۔

آپ اپنی علامات کی آن لائن بھی جانچ کر سکتے ہیں اور یہاں پر NHS کا قابل اعتماد مشورہ حاصل کر سکتے ہیں:

111.wales.nhs.uk/SelfAssessments

معمولی چوٹ کے یونٹ

ہماری **معمولی چوٹ کے یونٹس** ان لوگوں کے لیے موجود ہیں جو ان زخموں کا شکار ہیں جو کہ جان کے لیے خطرہ نہیں ہیں۔

آپ ہمارے یونٹس میں سے کسی کا دورہ کر سکتے ہیں:

- اعضاء کی چوٹیں، جن میں ٹوٹی ہوئی ہڈیاں (فریکچر) اور انگوٹھوں اور انگلیوں کا اتر جانا شامل ہیں۔
- زخم، چیرا لگنا اور معمولی جلن
- سر کی چوٹیں، بشرطیکہ بے ہوشی نہ ہو اور مریض خون پتلا کرنے والی ادویات نہ لے رہا ہو
- چہرے کی چوٹیں، بشرطیکہ بے ہوشی نہ ہو
- گردن اور کمر کی معمولی چوٹیں (جب مریض چل سکتا ہو، اس میں کوئی پن اور سوئیاں نہیں کھُبی ہوں اور وہ 1 میٹر، یا 5 سیڑھیوں سے زیادہ اونچائی سے نہیں گرا ہو)
- آنکھ، کان اور ناک کی چوٹیں
- پسلی کی چوٹیں
- کیڑے مکوڑے، جانور اور انسان کے کاٹنے پر

درج ذیل بھی فراہم کیا جا سکتا ہے:

- چوٹوں کے لیے ایکسرے تک رسائی
- زخم کی بندش، بشمول ٹانکے اور گلو لگانا
- ڈریسنگ/پٹیاں، پلاسٹر کاسٹ، سپلنٹس، سٹراپنگز اور سلنگز لگانا
- معمولی نوعیت کے جوڑوں کے اتر جانے میں کمی
- آنکھوں کی صفائی
- کسی شے کو نکالنا
- چوٹ کے علاج کے لیے دوا کا انتظام کرنا

رائل گوینٹ ہاسپٹل، نیول ہال ہاسپٹل، اسبیٹی اسٹراڈ فاور اور **اسبیٹی اینورن بیون میں معمولی** چوٹ کے یونٹ ہیں۔ ہر یونٹ کو انتہائی ہنر مند عملے کی تجربہ کار ٹیم چلاتی ہے۔

1 سال یا اس سے زیادہ عمر کے معمولی چوٹ کے حامل بچوں کا ہمارے مائنر انجری یونٹس میں علاج کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ 1 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو دی گریج یونیورسٹی ہسپتال جانے کی ضرورت ہو گی۔

معمولی چوٹ والے یونٹ بیماریوں کا علاج نہیں کر سکتے۔ اگر آپ کسی بیماری یا چوٹ کا شکار ہیں جو جان لیوا نہیں ہے اور آپ کو یقین نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے تو NHS 111 سے رابطہ کریں۔

ہسپتال کی ایمرجنسی سروسز

دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال ہمارے انتہائی شدید بیمار مریضوں، یا شدید زخمیوں کے علاج کے لیے ایک مقصد سے بنایا گیا مہارتی مرکز ہے۔

براہ کرم 999 پر کال کریں یا براہِ راست دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال جائیں اگر آپ جان لیوا بیماری یا سنگین چوٹ میں مبتلا ہوں، بشمول:

- سانس لینے میں شدید دشواری
- شدید درد یا خون بہنا
- سینے میں درد یا اسٹروک کا شبہ
- شدید صدمے کی چوٹیں (مثلاً کار حادثے سے)

ایمرجنسی میں صحیح سروس کا انتخاب کریں۔

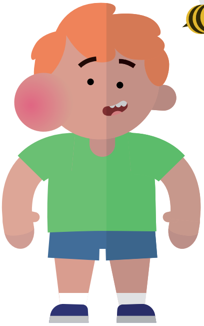
اگر آپ رائل گوینٹ، نیول ہال یا ہمارے کسی دوسرے ہسپتال میں جاتے ہیں اور آپ کو جان لیوا بیماری یا سنگین چوٹ لگی ہے، تو آپ کو دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال منتقل کرنے کی ضرورت ہو گی۔

جب آپ کی جان لیوا حالت ہو تو غلط ہسپتال میں جانا آپ کو مزید خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

اگر آپ دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال میں معمولی چوٹ یا بیماری کے ساتھ جاتے ہیں، تو آپ کو کسی دوسرے ہسپتال یا خدمت میں بھیج دیا جائے گا جو آپ کی ضروریات کے لیے زیادہ موزوں ہو۔

بچوں کے ایمرجنسی ہسپتال کی خدمات

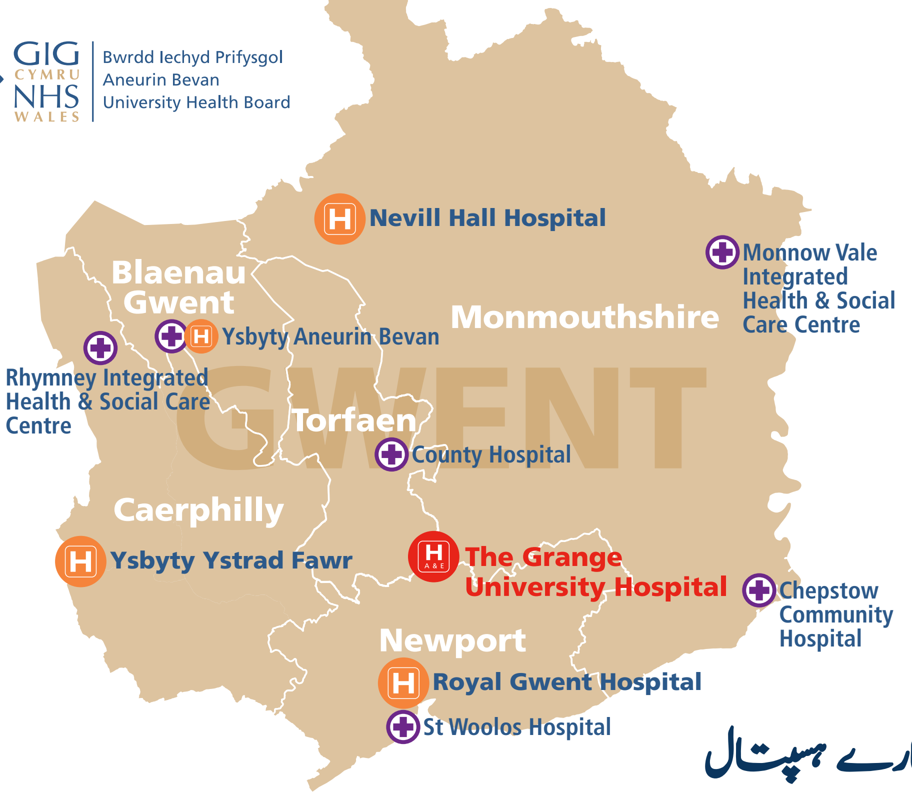
جن بچوں کو ہنگامی علاج کی ضرورت ہوتی ہے انہیں دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال جانا چاہیے، جہاں بچوں کے ماہر ڈاکٹر اور نرسیں ان کی دیکھ بھال کریں گی۔



ہمارے مقامی **معمولی چوٹ کے یونٹ** 1 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کا علاج کر سکتے ہیں اور یہ رائل گوینٹ ہسپتال، نیویل ہال ہسپتال، اسبیٹی اسٹراڈ فاور اور اسبیٹی اینورن بیون میں واقع ہیں۔

1 سال سے کم عمر کے تمام بچوں کو دی گرینج یونیورسٹی ہسپتال میں دِکھانا چاہیئے۔

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board



ہمارے ہسپتال

The Grange University Hospital
Caerleon Road, Llanfrechfa, Cwmbran NP44 8YN
H A & E

Royal Gwent Hospital Cardiff Road, Newport NP20 2UB
Nevill Hall Hospital Brecon Road, Abergavenny NP7 7EG
Ysbyty Ystrad Fawr Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7GP
Ysbyty Aneurin Bevan Lime Avenue, Ebbw Vale NP23 6GL

اس آئیکن سے نشان زد کردہ ہسپتال ہمارے مریضوں کو اہم غیر فوری دیکھ بھال فراہم کرتے ہیں۔

اگر آپ کسی مختلف شکل یا زبان میں اس معلومات تک رسائی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں۔

مزید تفصیلی معلومات کے لیے، براہ کرم ہماری ویب سائٹ **abuhb.nhs.wales** پر جائیں۔

Aneurin Bevan University Health Board @AneurinBevanUHB

یہ کتابچہ اینورن بیون یونیورسٹی ہیلتھ بورڈ نے تیار کیا تھا۔