URDU

NHS کیسے کام کرتا ہے: تارکینِ وطن کے لیے ایک ہدایت نامہ

DOCTORS OF THE WORLD

Bevan
Inclusive Health and Wellbeing

111

آپ صحت کے حوالے سے مفت معلومات اور مشورے کے لیے 111 پر ڈائل کرکے 24 گھنٹے پر محیط NHS کی مفت فون لائن سروس سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ آپ "interpreter please" کہہ کر اپنی زبان میں ایک مترجم بھی طلب کرسکتے ہیں۔

فارمیسی ← بنیادی ادویات

فارماسسٹس معمولی نوعیت کے امراض جیسے کہ کھانسی، نزلہ، گلے میں خراش، پیٹ میں گڑبڑ اور سر اور جسم میں درد کے لیے طبی مشورہ اور ادویات فراہم کرسکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہوئی تو فارماسسٹ آپ کو ڈاکٹر کے پاس جانے کا مشورہ دے گا یا پھر کسی اور ہیلتھ پروفیشنل سے رجوع کروائے گا تاکہ آپ کو حسبِ ضرورت طبی مدد مل سکے۔ آپ فارمیسی یا سپرمارکیٹ میں معمولی نوعیت کے امراض کی ادویات یا ابتدائی طبی امداد کا سامان بھی خرید سکتے ہیں؛ اپنی قریب ترین فارمیسی تلاش کرنے کے لیے پر جائیں۔
www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy

ماہرینِ دندان اور ماہرینِ چشم ← دانتوں اور آنکھوں کی نگہداشت

ماہرِ دندان تلاش کریں www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
ماہرِ چشم تلاش کریں www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/
إاگر آپ کے دانت میں درد ہو تو آپ کو دانتوں کی فوری نگہداشتی سروسز کے لیے 111 پر کال کرنی چاہیئے

GP پریکٹس یا میڈیکل سینٹر ← طبی انتظام کاری، طویل المیعاد نگہداشت کی ہم آہنگی اور اسپتال کے اسپیشلسٹس

ایک GP طبی مشورے کی پیشکش کر سکتا ہے، مرض کی تشخیص کرسکتا ہے اور ادویات تجویز کرسکتا ہے۔
آپ کے بہت سے جسمانی و ذہنی عوارض کے لیے ممکنہ طور پر پہلا رابطہ اسی سے کیا جاتا ہے۔ GP پریکٹس آپ کی طویل المیعاد صحتِ عامہ کی ہم آہنگی اور انتظام کاری کا بھی ذمہ دار ہے اور اگر ضرورت ہو تو یہ آپ کو اسپتال کی زیادہ اسپیشلائزڈ سروسز میں بھیج سکتا ہے۔ صحت کے حوالے سے اپنی روزمرہ کی ضروریات کی تکمیل کے لیے ایک GP پریکٹس کے پاس رجسٹریشن کروانا بہترین امر ہے۔
www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/

کمیونٹی ہیلتھ سروسز ← حمل، بچے کی پیدائش، مانع حمل سروسز

صحتِ عامہ کی بعض سروسز تک رسائی اسپتالوں میں نہیں بلکہ کمیونٹی میں ہوتی ہے۔ ان میں ذہنی صحت، بچے کی صحت اور حمل کے دوران نگہداشت کی سروسز اور جنسی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے کلینک شامل ہیں۔

علاج کے واک ان یا ہنگامی مراکز ← معمولی چوٹیں یا ہنگامی طبی مشورہ

اگر آپ کو معمولی نوعیت کی چوٹوں جیسے کہ کٹ لگنے، موچ آنے اور معمولی فریکچرز کے لیے ہنگامی طبی نگہداشت درکار ہو، تو آپ اپائنٹمنٹ کے بغیر براہِ راست واک ان یا ہنگامی نگہداشتی مرکز میں جا سکتے ہیں۔

ہنگامی سروسز ← ہنگامی طبی صورتحال یا جان کا خطرے میں ہونا

999

ااگر کوئی شدید بیمار یا زخمی ہو اور اس کی زندگی خطرے میں ہو تو 999 پر کال کریں۔ ٹیلیفون آپریٹر کی جانب سے آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ کیا کرنا ہے یا کہاں جانا ہے۔ علاج کی فراہمی یا مریض کو اسپتال تک لے جانے کے لیے ایک ایمبولینس بھیجی جاسکتی ہے۔ اسپتال کے حادثے اور ایمرجنسی کے شعبے (A&E) سارا سال 24 گھنٹے کے لیے کھلے رہتے ہیں۔ آپ ان سروسز تک براہِ راست اور بغیر کسی اپائنٹمنٹ کے رسائی پاسکتے ہیں۔
www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/

ہنگامی نوعیت کے ذہنی عوارض ← خودکشی کے خیالات یا سنگین خود اذیتی

اگر آپ خود کو شدید اذیت پہنچا چکے ہیں یا ایسا کرنے والے ہیں، تو ایمبولینس کے لیے 999 پر کال کریں یا براہِ راست A&E میں چلے جائیں۔ اگر آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو 116 123 پر کال کرکے Samaritans میں کسی فرد سے بات کریں۔

صحتِ عامہ کے لیے آپ کے حقوق: تارکینِ وطن کے لیے ایک ہدایت نامہ

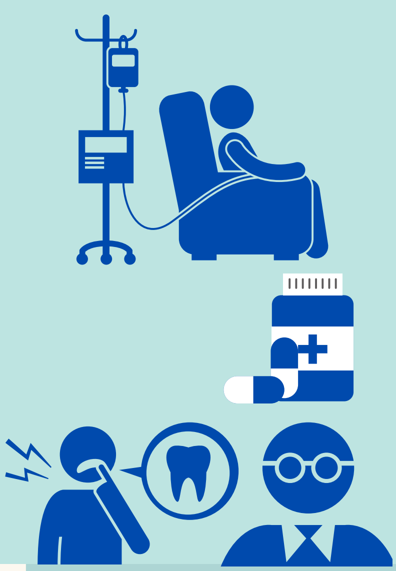
ہر ایک کو ایک GP (عمومی معالج یعنی جنرل پریکٹیشنر) کے پاس خود کو رجسٹر کروانے کا حق حاصل ہے۔
آپ کو پتے کا ثبوت، امیگریشن کی کیفیت، آئی ڈی یا NHS نمبر فراہم کرنے کی ضرورت نہیں۔

پریکٹس تلاش کریں اور آن لائن رجسٹر ہوجائیں۔ GP اپنی قریب ترین
www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/
إذا كنت تواجه صعوبة في التسجيل مع طبيب عام، يمكنك:

- القيام بتنزيل بطاقة الحصول على خدمات الممارس العام (GP Access Card) وإظهارها لموظف استقبال www.doctorsoftheworld.org.uk/gp-access-cards/
- NHS انگلینڈ (0300 311 22 33) یا Doctors of the World (ڈاکٹرز آف دی ورلڈ) (0808 1647 686) کو مدد کے لیے فون کریں

صحتِ عامہ کی یہ سروسز ہر ایک کے لیے مفت ہیں

- GP کا مشورہ اور علاج
- وہ سروسز جو NHS 111 کی مشاورتی ٹیلیفون لائن کے حوالے سے فراہم کی جاتی ہیں
- A&E کے شعبے، واک ان سینٹر، معمولی چوٹوں کے یونٹ یا ہنگامی نگہداشت کے مرکز میں فراہم کردہ حادثے اور ایمرجنسی کی سروسز
- انفیکشن کی حامل اور جنسی طور پر منتقل ہونے والی بعض بیماریوں کی تشخیص اور علاج
- COVID-19 کی تفتیش، تشخیص، علاج اور ویکسینیشن کے لیے فراہم کردہ NHS سروسز
- خاندانی منصوبہ بندی کی سروسز (مانع حمل)
- تشدد، خواتین کے اعضائے تولید کی قطع و برید، گھریلو تشدد یا جنسی تشدد کے باعث جسمانی یا ذہنی عوارض کا علاج



اسپشلسٹ ہیلتھ سروسز بھی درج ذیل افراد کے لیے مفت ہیں:

- پناہ گزین
- دارالامان کے متلاشی
- جدید غلامی میں مبتلا یا مبتلا ہوسکنے والے افراد
- دست نگر افراد

ایسے لوگ جن کی دارالامان کے حصول کی درخواست مسترد کر دی گئی ہو، تب بھی وہ سروسز تک رسائی پاسکتے ہیں۔ جائزہ لیں کہ آیا آپ صحتِ عامہ کی مفت NHS سروسز کا استحقاق رکھتے ہیں یا نہیں۔
www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

تشخیصی ادویاء، برطانیہ میں دانتوں اور آنکھوں کی نگہداشت عموماً مفت نہیں ہوتی لیکن دارالامان کے ایسے متلاشی جن کی مالی معاونت محکمۂ داخلہ کر رہا ہو، انہیں صحت کے حوالے سے اخراجات میں مکمل مدد کے لیے HC2 سرٹیفکیٹ دیا جائے گا۔ اس معاونت کے لیے کوئی بھی شخص درخواست دے سکتا ہے، درخواست دینے کے طریقۂ کار پر مزید مشاورت ملاحظہ کریں۔
www.gov.uk/guidance/nhs-entitlements-migrant-health-guide

اشتراک از

UK Health Security Agency

MAYOR OF LONDON

NHS

March 2022