



તમારી સ્થાનિક આરોગ્ય ટીમ



GPથી લઈને ફાર્માસિસ્ટથી લઈને કેર કોઓર્ડિનેટર સુધી - તમારી સ્થાનિક આરોગ્ય ટીમ તમને અને તમારા પરિવારને સારી રીતે રહેવામાં મદદ કરવા માટે અહીં છે.

તમે તમારી GP પ્રેક્ટિસનો ત્રણ રીતે સંપર્ક કરી શકો છો: ફોન દ્વારા, ઓનલાઇન અથવા રૂબરૂમાં.

આ પત્રિકામાં સલાહ અને સરળ પગલાં શામેલ છે જે તમે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે લઈ શકો છો.

સારા સ્વાસ્થ્ય માટેની ટોચની ટિપ્સ

તમને જોઈતી સંભાળ મેળવો

તમારી GP પ્રેક્ટિસ અને ફાર્માસિસ્ટ બંને આરોગ્ય સેવાઓની વિશાળ શ્રેણી ઓફર કરે છે. NHS એપ્લિકેશન તમને ઝડપથી પ્રિસ્ક્રિપ્શન્સનો ઓર્ડર આપવા અને પરીક્ષણ પરિણામો મેળવવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમે કોઈ લક્ષણ વિશે ચિંતિત હો અને તમને કઈ મદદની જરૂર છે તેની ખાતરી ન હોય, તો 111 પર કોલ કરો અથવા 111.nhs.ukની મુલાકાત લો.

સુરક્ષિત રહો, રસી લો

તમને અને તમારા પરિવારને ગંભીર બીમારીઓથી બચાવવામાં મદદ કરો અને ખાતરી કરો કે તમે તમામ રસીકરણો સાથે અપ-ટુ-ડેટ છો. તમારે તેની જરૂર છે કે કેમ તે જાણવા માટે તમારી GP પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

સ્વસ્થ રહેવું

નાની બિમારીઓની સારવાર ઘરે કરી શકાય છે, પરંતુ તમારા ઉચ્ચ પ્રશિક્ષિત સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ પણ મદદ કરી શકે છે. તેમને મળવા માટે તમારે કોઈ એપોઇન્ટમેન્ટની જરૂર નથી અને તેઓ તમને કહેશે કે તમારે તમારા GPને મળવું જોઈએ કે નહીં.

તમારી સ્થાનિક આરોગ્ય ટીમને મળો

GPથી લઈને હાઈ સ્ટ્રીટ ફાર્માસિસ્ટથી લઈને કેર કોઓર્ડિનેટર સુધી - તમારી સ્થાનિક આરોગ્ય ટીમ ઘણા કુશળ વ્યાવસાયિકોથી બનેલી છે. તેઓ તમારા સ્વાસ્થ્યને ટેકો આપવા માટે કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે તે શોધો. તમારી GP પ્રેક્ટિસનો ત્રણ રીતે સંપર્ક કરો - ફોન દ્વારા, ઓનલાઇન અથવા રૂબરૂમાં.

સહાય માટે યોગ્ય સેવા તરફ વળવું તમને ઝડપથી સંભાળ લેવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમને ખાતરી ન હોય કે શું કરવું, તો 111.nhs.uk ની મુલાકાત લઈને અથવા 111 પર કોલ કરીને સલાહ માટે NHS 111 નો સંપર્ક કરો. તે દિવસમાં 24 કલાક, અઠવાડિયાના 7 દિવસ ખુલ્લું રહે છે.

ઉપરોક્ત તમામ વિષયો પર વધુ માહિતી માટે, nclhealthandcare.org.uk/localhealth ની મુલાકાત લો

