

# ستاسو د سیمی رو غتیایی تیم



له GP تر درملپوه بیا تر پالنیز سمبالونکې پورې - ستاسو دسیمی روغتیایی تیم تاسو سره د مرستې په موخه ستاسو په چوپړ کې دې ترڅو دلته یوه په زړه پورې استوګنه ولری. تاسو کولی شئ د خپل GP ډاکټر سره په دغو لاندې طریقو اړیکه ونیسئ: د تلفون له لارې، په آنلاین یا حضورې ډول. په دغه لارښود کې مشورې او هغه ساده مراحل شامل دي چې کولی شئ دلته د یوې ښې استوګنې لپاره یې په پام کې ونیسئ.

# د غوره استوګنې لپاره مهم ټکي

## د اړتیا وړ پالنه يا مراقبت ترلاسه کړئ

ستاسو GP ډاکټر او درملپوه دواړه کولی شي تاسو يو لړ روغتیايي خدمات عرضه کړي. د NHS اپلکشن تاسو سره مرسته کوي چې په چټکۍ سره بيا درمل او د خپلو معایناتو نتایج ترلاسه کړئ. که د خپلو اعراضو او علائمو په اړه اندېښنه لرئ او دا اندېښنه وي درسه چې کوم ډول مرستې ته اړتیا لرئ، نو 111 شمېرې ته زنگ ووهئ يا [nhs.uk.111](https://www.nhs.uk) ته ورشئ.

## د وکسینو په تطبیق سره ځان مصون کړئ

له جدي ناروغيو څخه د هرډول واکسینو په اړه د نویو معلوماتو په ترلاسه کولو سره د خپل ځان او کورنۍ په مصون ساتلو کې مرسته وکړئ. د خپل GP ډاکټر سره اړیکه ونیسئ ترڅو وگورئ چې آیا پالنې يا مراقبت ته اړیکه لرئ که نه.

## روغ پاتي کېدل

ځینې ناروغۍ کېدې شي په کور کې هم تداوي شي، خو ستاسو په لوړه کچه روزل شوی سیمه نیز درمل پوه هم کولی شي تاسو سره مرسته وکړي. تاسو هغوی ته د مراجعي لپاره حضورې لیدنې يا ملاقات ته اړتیا نه لرئ او هغوی به تاسو ته ووايي چې آیا کولی شئ په بدیل ډول خپل GP ته مراجعه وکړئ.

## د خپل سیمه نیز روغتیايي ټیم سره وویښئ

له GP تر درمل پوه بيا ستاسو تر پالنیز سمبالوونکي پورې – ستاسو سیمه نیز روغتیايي ټیم له ګڼ شمېر ماھرو متخصصینو څخه تشکیل دی. وگورئ چې هغوی څنګه کولی شي د روغتیايي ملاتړ په برخه کې تاسو سره مرسته وکړي. خپل GP ډاکټر سره په دريو طریقو – د تلفون له لارې، په آنلاین ډول او يا هم حضورې ډول اړیکه ونیسئ.

د داسې مناسبو خدماتو په اړه پوهېدل چې باید د مرستې په موخه هغې ته مراجعه وشي، کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې په سرعت سره يې پالنه وکړئ.

که نه پوهېږئ چې څه وکړئ، نو [111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) ته په مراجعي سره د مشورې لپاره د NHS 111 شمېرې سره په اړیکه کې شئ، يا هم 111 شمېرې ته زنگ ووهئ.

د پورته ټولو موضوعاتو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ

[nclhealthandcare.org.uk/localhealth](https://www.nclhealthandcare.org.uk/localhealth)

