

ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ
ਦੇਖਭਾਲ

ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ
ਮਾਮੂਲੀ ਜ਼ਖ਼ਮ
ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਮੋਚ
ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ



ਫਾਰਮੇਸੀ

ਸਥਾਨਕ ਮਾਹਰ
ਦੀ ਸਲਾਹ

ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਸਿਰਦਰਦ
ਦਿੱਡ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ
ਚੱਕ ਅਤੇ ਡੰਗ



NHS 111

ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਮਦਦ

ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ?
ਬੇਚੈਨ ਹੋ?
ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



ਜੀਪੀ ਦੀ ਸਲਾਹ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:
111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਛਣ
ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ
ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਨਵੇਂ ਨੁਸਖੇ



UTCs

ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ

ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਮੋਚ
ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ
ਕੱਟ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ
ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਧੱਫੜ



A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ)

ਜਾਂ 999

ਸਿਰਫ ਸੰਕਟਕਾਲਾਂ ਲਈ

ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਆ ਜਾਣਾ
ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ