Cambridgeshire and Peterborough
Clinical Commissioning Group

برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروس (NHS) کو کیسے استعمال کیا جائے

یہ ممکن تھا کہ آج آپ کوئی مختلف سروس استعمال کر سکتے تھے، کسی ایسی جگہ پر جہاں آپ کو فوری طور پر دیکھا جا سکتا۔

یہ اہم ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ برطانیہ میں ہیلتھ سروس کیسے کام کرتی ہے تاکہ آپ اپنی بیماری یا چوٹ کے لیے مناسب ترین سروس تک رسائی حاصل کر سکیں۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ A&E جیسی سروسز ایسے لوگوں کے علاج پر توجہ مرکوز کرتی ہیں جنہیں ہنگامی طبی امداد کی ضرورت ہے۔

A&E کو صرف ان چیزوں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے جو ہنگامی صورتحال یا زندگی کو خطرے میں ڈالنے والی ہوں جیسا کہ فالج، سانس کی نالی میں رکاوٹ پیدا ہو جانا، ہوش و حواس کھو دینا، بچے کو بہت تیز بخار، ایک بہت بڑا کھُلا ہوا زخم جس سے خون نکلنا بند نہ ہو، بے ہوش ہو جانا یا متواتر دورے۔

اگر آپ نے کسی GP کے ہاں رجسٹریشن نہیں کروائی تو جلد از جلد ایسا کریں۔ دوستوں، اہل خانہ یا اپنی کمیونٹی جہاں آپ رہتے ہیں، میں موجود لوگوں سے کسی قریبی GP کے حوالے سے مشورہ طلب کریں، اور اندراج کروانے کے لیے ان کا دورہ کریں۔ آپ کو اپنے ساتھ ساتھ اپنے اہل خانہ کا بھی اندراج کروانے کی ضرورت ہو گی۔

گھر پر اپنا خیال رکھنا

ہم سب کو اپنا اور اپنے اہل خانہ کا خیال رکھنے کے حوالے سے کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ ایسے بہت سے چھوٹے چھوٹے مسائل ہیں جن کا علاج آپ گھر پر ہی فوری امداد کی کٹس کی مدد سے کر سکتے ہیں۔

کھانسی، زکام، معدے کی خرابی، خمار، چھوٹے کٹس اور خراشیں اور گلے کی خراش سمیت ہر ایک کا بنیادی ادویات کے ذریعے گھر پر علاج کیا جا سکتا ہے۔

گھر پر وافر مقدار میں بنیادی ضرورت کی ادویات رکھنا ایک اچھا خیال ہے جس سے آپ کو معمولی درجے کی بیماریوں کا گھر پر علاج کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور ڈاکٹر یا A&E کے غیر ضروری چکر لگانے کی زحمت سے بچا سکتے ہیں۔

آپ کی ادویات کی الماری میں مندرجہ ذیل دردکشا ادویات ہو سکتی ہیں جیسا کہ پیراسیٹامول(paracetamol) اور ایبوپروفین(ibuprofen)، زکام اور نزلے کے ٹوٹکے، الرجی سے بچاؤ کی ادویات یا اینٹی ہسٹامائینز، ڈائریا سے بچاؤ کی ادویات، ری ہائیڈریشن سالٹس، بدہضمی کا علاج اور فوری امداد کی کٹ جس میں پلاسٹر اور پٹیاں، تھرمامیٹر اور ٹوئیزرز ہوں۔ مندرجہ بالا تمام اشیا کو آپ کی مقامی فارمیسی یا سپر مارکیٹ سے کسی نسخے کے بغیر خریدا جا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ اپنی تمام ادویات کو ایک محفوظ جگہ پر رکھیں جو بچوں کی پہنچ سے دور ہو اور دوا لینے والے فرد کو اس کی عمر کے مطابق درست خوراک دیں۔

مقامی طور پر دستیاب NHS کی ہیلتھ سروسز کے حوالے سے ذیل میں مختصر رہنمائی دی گئی ہے۔

فارمیسی

فارماسسٹ طبی ماہرین ہوتے ہیں اور اکثر ڈاکٹر کی سرجری اور سپر مارکیٹس میں موجود ہوتے ہیں، لیکن قصبوں اور دیہات میں ان کے اپنے مراکز بھی ہوتے ہیں۔

وہ فوری طور پر کئی طرح کے مسائل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ کو GP سے معائنہ کروانے کے لیے انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب آپ کسی فارمیسی میں جائیں، تو بس فارماسسٹ سے بات کرنے کا کہیں اور بیشتر کے پاس مشاورت کے لیے ایک نجی کمرہ ہوتا ہے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی (مسلسل) درد، تکالیف، الرجیز، موسمی الرجی، جلد کی بیماریوں، کھانسی اور زکام میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ دواؤں کے بارے میں مشورہ دینے، وزن کم کرنے، کم الکحل پینے، ہنگامی مانع حمل ادویات اور نزلے کی ویکسینیشنز دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

NHS 111 یا دفتری اوقات کے علاوہ GP

NHS 111 غیر ہنگامی حالات کے لیے NHS کا نمبر ہے۔ یہ دن کے 24 گھنٹے، اور سال کے 365 دن دستیاب ہے۔ لینڈ لائنز اور موبائل فونز سے کی جانے والی کالیں مفت ہیں۔ یہ ایک ترجمے کی سروس استعمال کرتا ہے، اور وہ کالرز جو انگریزی نہ بولتے ہوں انہیں چاہیے کہ جو زبان انہیں درکار ہے اس کا نام لیں تاکہ ایک مترجم کی مدد حاصل کی جا سکے۔

111 پر کال کر کے آپ ایک انتہائی تربیت یافتہ مشیر سے بات کریں گے جس کو طبی نگہداشت کے ماہرین کی معاونت حاصل ہوتی ہے۔ وہ آپ کی علامات کی تشخیص کے لیے آپ سے سوالات کا ایک سلسلہ پوچھیں گے اور فوری طور پر آپ کو بہترین طبی نگہداشت کی جانب رہنمائی فراہم کریں گے۔

اگر آپ کو ایک GP کی ضرورت ہے لیکن آپ کی GP پریکٹس بند ہے (جیسا کہ شام/ رات کے وقت یا ویک اینڈز پر) تو NHS 111 کو کال کریں تاکہ دفتری اوقات کے علاوہ GP سروس تک رسائی حاصل کر سکیں۔

معمولی چوٹ کے یونٹس اور ہنگامی علاج کے مراکز

معمولی چوٹ کے یونٹس اور ہنگامی علاج کے مراکز ایسی بیشتر معمولی چوٹوں اور بیماریوں کا علاج کریں گے جو کہ ہنگامی ہوں گی لیکن ان سے زندگی کو کوئی خطرہ نہیں ہوگا۔ یہ کٹ لگنے، ہڈیاں ٹوٹنے، موچ آنے، خارش ہونے، (جانور، حشرات اور انسان کے) کاٹنے، کھیل میں لگنے والی چوٹوں، زخم میں ہونے والے انفیکشنز اور جلنے کے معمولی زخم اور چھالوں میں مدد کر سکتے ہیں۔

کسی مقررہ ملاقات کی ضرورت نہیں اور بہت سے مراکز ہفتے کے سات دن کھلے رہتے ہیں۔ اپنے قریبی مرکز کی تلاش کے لیے ملاحظہ کریں www.nhs.uk۔

GP

مقامی ڈاکٹرز، جنہیں GP بھی کہا جاتا ہے، اپنی مقامی کمیونٹی کو صحت کی نگہداشت مہیا کرتے ہیں اور ان کے پاس کم از کم آٹھ برس کی طبی نگہداشت کی تربیت اور یونیورسٹی ڈگری ہوتی ہے۔ وہ عمومی طور پر صحت کے دیگر ماہرین کی مقامی ٹیم کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

وہ صحت سے متعلق مسائل کی ایک بڑی تعداد کی حوالے سے مدد مہیا کر سکتے ہیں بشمول کانوں میں انفیکشنز، فلو ویکسینیشنز، کمر میں درد، تمباکو نوشی ترک کرنا، کم الکحل پینا، ذہنی صحت کے مسائل جیسا کہ ڈپریشن اور ایسی کوئی بھی دیگر بیماری یا چوٹ جو ختم نہ ہو رہی ہو۔ ان کے پاس بچوں کے کلینکس اور دائیاں بھی ہوتی ہیں۔

پھر آپ GP سے معائنہ کروانے کے لیے ملاقات مقرر کروانے کے قابل ہوں گے تاکہ اپنے طبی مسائل پر بات کر سکیں۔ GP آپ کو دوا کے لیے نسخہ لکھ کر دینے کے قابل بھی ہوتے ہیں یا آپ کو کسی ہسپتال میں ایک مشیر، ہسپتال کے کلینک یا ماہرِ امراض کی طرف ریفر بھی کر سکتے ہیں۔