ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

www.nhs.uk

Your health matters

Help us help you

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਟੀਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਟੀਮ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਣ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਿਲਾਉਣੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜੀਪੀ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ।

Rachel Thirlwall-Frith
Practice Reception Team

ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਮਾ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ।

Saad Iqbal
Clinical Pharmacist

ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ

ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ।

Kiera Whitehead-Elliott
Pharmacy Technician

ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ

ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।

Ramiz Mungroo
Paramedic

ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਫਿਜ਼ੀਓਥੇਰੇਪਿਸਟ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਹ ਅਗਲੇ ਇਲਾਜ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ।

Steven Swindell
First Contact Physiotherapist

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਈਪੋਲਰ, ਮਨੋਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ
- ਢੁਕਵੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

Nicole Howard
Cognitive Behavioural Therapist

ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਟ

ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਨਾ।

Rennette Asare
Physician Associate

ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੁਨਰਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

Catherine Seals
Occupational Therapist

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਮਾਹਰ) ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ, ਸੇਲੀਏਕ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਰੋਗਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਢੁਕਵੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਵਜਾਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

Suyin Chia
Dietitian

ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਿੰਗ ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ

ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਿੰਗ ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ (ਸਮਾਜਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ
- ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

Kassum Manjang
Social Prescribing Link Worker

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਂਗ ਕੋਚ

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਂਗ ਕੋਚ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਚ), ਇਸਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ।

Gareth Dixon
Health and Wellbeing Coach

ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਗਾਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

Mikayla Nelson
Care Coordinator

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਸਿਸਟੰਟ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਸਿਸਟੰਟ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹਾਇਕ) ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਸਮੇਤ ਰੁਟੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟਾਂਕੇ ਹਟਾਉਣਾ।

Martin Ratcliffe
Healthcare Assistant

ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਟ

ਨਰਸਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਨੋਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਰਸਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਟ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੁਟੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣੇ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣੇ
- ਦਮਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟਾਂ ਸਮੇਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ।

Nicky Thethy
Practice Nurse

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ। ਉਹ ਉੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਰੋਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨੀਆਂ

Matt Brewer
Advanced Nurse Practitioner

ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ)

ਜੀਪੀ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ, ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਿਖਣਾ
- ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ।

Adebola Adisa
GP

ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਸਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **NHS 111** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਸੇਵਾ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ **111.nhs.uk** ‘ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

© crown copyright