



- ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ
- ਗਲੇ ਵੱਚ ਖਰਾਹ
- ਬਦਹਜ਼ਮੀ
- ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼
- ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ

## ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ



- ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵੱਚ ਸੋਜ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਵੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੱਟ
- ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

## ਡੈਨਟਿਸਟ



- ਧੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਚਿੜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ: ਚਿਪਚਿਪੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਅੱਖ
- ਨਜ਼ਰ ਵੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ

## ਆਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟ ਆਪਥੈਲਮਿਕ ਆਪਟੀਸ਼ੀਅਨ



- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ, ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਓ:  
[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤਸੀ ਆ ਆਉਟਪੇਹਟ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿਭਾਗ (ਸਿਰਫ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

**111**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

**NHS 24 - 111**



ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪੋਡੀਆਟ੍ਰੀ ਸਰਵਿਸ ਰੈਫਰਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- 0141 347 8909
- ਸਵੇਰ 8:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 8:00 ਵਜੇ ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
- ਸਵੇਰ 9:00 ਵਜੇ - ਦੋਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਸ਼ਨਿਵਾਰ

(ਏਨਏਚਏਸਜੀਜੀਐਂਡਸੀ (NHSGG&C) ਪੋਡੀਆਟ੍ਰੀ ਸੇਵਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ)

## ਪੋਡੀਆਟ੍ਰੀ



- ਚੀਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸੜਣ
- ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿੱਚ
- ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ

## ਮਾਈਨਰ ਇੰਜਰੀ ਯੂਨਿਟ



- ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸ਼ੱਕ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਗੰਭੀਰ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ

## 999 ਜਾਂ ਏਐਂਡਈ



- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

## ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਅਤੇ ਜੀਪੀ