

English	پښتو/Pashto
<p>Right care right place</p> <p>The way we access urgent care has changed. To protect us and the NHS, it's important you know how to get the right care, in the right place.</p> <p>If we all use NHS services wisely, we can keep well and get the care we need quickly, safely and as close to home as possible.</p>	<p>په مناسب ځای کې مناسبه پاملرنه</p> <p>بېرنيو پاملرنو ته زموږ د لاسرسي لارې بدلې شوې دي. زموږ او د NHS د ساتنې لپاره، دا مهمه ده چې تاسو وپوهیږئ څنګه مناسبه پاملرنه، په مناسب ځای کې ترلاسه کړئ.</p> <p>که موږ ټول د NHS خدمتونه په هوښیارۍ سره وکاروو، کولای شو ځان ښه وساتو او هغه پاملرنه چې موږ ورته اړتیا لرو ګړندی، خوندي او تر شونې پریده کور ته نږدې ترلاسه کړو.</p>
<p>Phone NHS 24 on 111 for urgent care</p> <p>If you think you need to visit A&E but it's not life threatening, you can now phone NHS 24 on 111, day or night.</p> <p>Phone 111 if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> think you need to go to A&E but it's not life threatening are too ill to wait for your GP practice to open have worsening symptoms of coronavirus 	<p>د بېرني پاملرنې لپاره NHS 24 ته په 111 شمېره تلیفون وکړئ</p> <p>که تاسو فکر کوئ چې اړتیا لرئ ترڅو د A&E څخه لیدنه وکړئ خو دا ژوند ګواښونکې نه وي، نو کولای شئ NHS 24 ته په 111 شمېره، ورځ وې که شپه تلیفون وکړئ.</p> <p>111 شمېره ته تلیفون وکړئ که تاسو:</p> <ul style="list-style-type: none"> فکر کوئ چې اړتیا لرئ ترڅو د A&E څخه لیدنه وکړئ خو دا ژوند ګواښونکې نه وي

<p>NHS 24 will help you get the right care in the right place, often closer to home and without the need to go to A&E. This may include a phone or video consultation.</p> <p>Or, you can still contact your GP practice during opening hours.</p> <p>If it's a life threatening emergency, you should phone 999 or go directly to A&E.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ډیر سخت ناروغه یاست چې نشئ کولای د خپل GP مرکز تر پرانستېدو انتظار وکړئ • د کورونا ویروس خرابیدونکي نښې نښانې ولری <p>NHS 24 به ډیری وختونه کور ته نږدې او A&E ته د تگ له اړتیا پرته، په مناسب ځای کې د مناسبې پاملرنې په ترلاسه کولو کې د سره مرسته وکړي. ښايي پدې کې تلفوني یا ویدیويي مشوره شامله وي.</p> <p>یا، تاسو لاهم کولی شئ د رسمي وخت په جریان کې د خپل GP مرکز سره اړیکه ونیسئ.</p> <p>که دا یو ژوند گواښونکي بیړنی حالت وي، نو باید 999 ته تلفون وکړئ یا سمدستي A&E ته لاړشئ.</p>
<p>Different ways to access NHS 24 on 111</p> <p>You can access urgent care from NHS 24 on 111 in different ways.</p> <p>Language Line</p> <p>If English isn't your first or preferred language, you can use the free interpretation service Language Line.</p> <p>British Sign Language (BSL)</p> <p>If you use British Sign Language (BSL), you can use the free BSL interpreting video relay service contactSCOTLAND-BSL.</p> <p>More information about Right care right place in BSL.</p>	<p>په 111 شمیره، NHS 24 ته د لاسرسي بېلابېلې لارې چارې</p> <p>تاسو کولای شئ له بېلابېلو لارو په 111 شمیره د NHS 24 لخوا بیرنيو پاملرنو ته لاسرسي ولری.</p> <p>Language Line</p> <p>که انگلیسي ستاسو لومړنۍ یا غوره ژبه نه وي، نو کولای شئ د وړیا ژباړې خدمت وکاروئ Language Line.</p> <p>د برتانيا د اشاري ژبه (BSL)</p> <p>که تاسو د برتانيا د اشاري ژبه (BSL) کاروئ، نو کولای شئ د BSL د ژباړې ویدیو ريلې وړیا خدمت وکاروئ contactSCOTLAND-BSL.</p>

<p>Relay UK</p> <p>If you use a textphone you can contact NHS 24 on 18001 111.</p> <p>Or, you can contact NHS 24 with the Relay UK app.</p>	<p>په BSL کې د مناسب ځای مناسبې پاملرنې په هکله نور معلومات .</p> <p>Relay UK</p> <p>که تاسو پیغامی تلفون (textphone) کاروئ نو کولای شئ د NHS 24 سره په 18001 111 شمېره اړیکه ونیسئ.</p> <p>یا، کولای شئ NHS 24 سره په Relay UK ایپ اړیکه ونیسئ.</p>
<p>Minor Injuries Unit (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • If you think you need to visit a MIU, you should call NHS 24 on 111. NHS 24 will direct you to the best care for your needs. A MIU can help if you: have a cut • have a minor burn • have a sprain or strain • think you have broken or fractured a bone <p>Visiting a MIU can often be quicker than going to A&E.</p> <p>Find your local MIU</p>	<p>د کوچنیو ټپونو واحد (MIU)</p> <ul style="list-style-type: none"> • که فکر کوئ چې اړتیا لرئ د MIU څخه لیدنه وکړئ، نو باید NHS 24 ته په 111 شمېره تلفون وکړئ. NHS 24 به ستاسو د اړتیاوو لپاره غوره پاملرنې ته تاسو ته لارښوونه وکړي. یو MIU کولای شي مرسته وکړي که تاسو: ټپ ولرئ • لږه سوځېدنه ولرئ • د مفصل اوښتل او یا توکل کیدل ولرئ • فکر کوئ چې هډوکی مو مات شوی یا یې کسر کړی دی <p>د MIU څخه لیدنه ډېری وختونه A&E ته د تگ په پرتله ګړندی وي.</p> <p>خپل سیمه ایز MIU ومومئ</p>
<p>NHS inform</p> <p>We provide accurate and reliable health information to help you make informed decisions.</p>	<p>NHS inform</p> <p>مونږ دقیق او باوري روغتيايي معلومات چمتو کوو ترڅو په باخبرې پرېکړې کولو کې درسره مرسته وکړو.</p>

<p>We have advice on common symptoms, a range of self-help guides and information on where to go if you need further medical care.</p> <p>You can access our information on topics such as:</p> <ul style="list-style-type: none"> • coronavirus (COVID-19) • flu • minor head injuries • preventing falls • eye problems (self-help guide) • food poisoning • muscle, bone and joints • mental health (self-help guides) 	<p>مونږ د عامو نښو نښانو، د ځاني مرستې يوه لړۍ لارښوونو او د هغو ځايونو د معلوماتو په هکله سپارښتنې لرو چې که اضافي طبي پاملرنې ته اړتيا ولري، نو چيري به ورځي.</p> <p>تاسو کولای شئ د لاندې موضوع گانو په اړه زموږ معلوماتو ته لاسرسی ولرئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • کورونو وروس (کوويډ-19) • انفلوینزا • د سر کوچنۍ تپونه • د غورځېدلو مخنيوی • د سترگو ستونزې (د ځاني مرستې لارښود) • د خوړو مسمومیت • عضلات، هډوکي او مفصلونه • ذهني روغتيا (د ځاني مرستې لارښود)
<h2>Community health care services</h2> <p>The way we access community health care services has also changed due to coronavirus. Community health care services include pharmacies, GP practices, dentists and optometrists (opticians).</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> • speak to your local pharmacy for advice about minor illnesses, treatments and medication 	<h2>د ټولنې د روغتيا پاملرنې خدمتونه</h2> <p>د ټولنې د روغتيا پاملرنې خدمتونو ته زموږ د لاسرسي لارې چارې هم د کورونا وېروس له امله بدلې شوې. د ټولنې د روغتيا پاملرنې په خدمتونو کې درملتونونه، د GP مرکزونه، د غاښونو ډاکټر او optometrists (د سترگو ډاکټر) شامل دي.</p> <p>وکړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د معمولي ناروغيو، درملنې او درملو په هکله د مشورې لپاره د خپل ځايي درملتون سره خبرې وکړئ

<ul style="list-style-type: none"> • contact your local optician if you have an eye problem • use our self-help guides for everyday illnesses • contact your GP practice, optician or dentist by phone or online first • follow physical distancing measures if you're attending in person <p>Don't</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not visit your GP practice, optician or dentist without an appointment • do not arrive too early or too late for your appointment • do not attend in person if you, or someone you live with, have symptoms of coronavirus <p>If you are isolating and have a non-covid health concern which cannot wait until your isolation time period ends, please contact your GP practice, local hospital or outpatient service to discuss what actions you should take.</p> <p>Read further information about changes to community health care services</p>	<ul style="list-style-type: none"> • که د سترگو ستونزه لرئ نو د خپلې سیمې د سترگو ډاکټر سره اړیکه ونیسئ • د معمولي ناروغیو لپاره زموږ د ځاني مرستې لارښود وکاروئ • لومړی د تلیفون یا آنلاین لارې د خپل GP مرکز، سترگو یا غاښونو له ډاکټر سره اړیکه ونیسئ • که تاسو په حضورې ډول ګډون کوئ نو د فزیکي واټن تدبیرونه پلي کړئ <p>مه کوئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • د ملاقات لپاره د وخت اخیستلو پرته خپل GP مرکز، سترگو یا غاښونو ډاکټر ته مه ورځئ • خپل ملاقات ته ډیر د مخه یا ډیر ناوخته مه ورځئ • که تاسو، یا کوم څوک چې تاسو ورسره اوسئ، د کورونا ویروس نښې نښانې ولري نو په حضورې توګه ګډون مه کوئ <p>که تاسو ګوښې کېږئ او د کووید پرته، بله روغتیايي اندېښنه لرئ چې د خپلې د ګوښې کېدو د مودې پای ته رسیدو پورې انتظار نشئ کولای، نو مهرباني وکړئ د خپل GP مرکز، ځایی روغتون یا د آوټ پیسنټ ناروغانو له خدمتونو سره اړیکه ونیسئ ترڅو مشوره درکړي چې څه باید وکړئ.</p> <p>د ټولنې د روغتیا یا ملرني خدمتونو کې د بدلونونو په اړه نور معلومات ولولئ</p>
<p>Mental health support</p> <p>Our mental health resources include:</p>	<p>د ذهني روغتیا ملاتړ</p> <p>زموږ د ذهني روغتیا سرچینې عبارت دي له:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • advice on dealing with low mood, anxiety, phobias and stress • where to get help • ideas for improving your wellbeing <p>If you're struggling with your mental health or need emotional support, you can phone Breathing Space on 0800 83 85 87. Breathing Space is available on weekdays from 6.00pm to 2.00am and at weekends from Friday 6.00pm to Monday 6.00am.</p> <p>For urgent mental health support, phone NHS 24 on 111, day or night.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • د ټيټ مزاج، اضطراب، وېرې او رواني فشار سره د چلند کولو په اړه سپارښتنې • چيرته مرسته ترلاسه کړئ • ستاسو د هوساينې پياوړي کولو لپاره نظريې <p>که د خپلې ذهني روغتيا سره مبارزه کوئ يا عاطفي ملاتړ ته اړتيا لرئ، نو کولای شئ Breathing Space ته په 0800 83 85 87 شمېرې تليفون وکړئ. Breathing Space د اونۍ په رسمي ورځو کې له 6.00pm څخه تر 2.00am پورې او د اونۍ په پای کې د جمعې له 6.00pm څخه تر دوشنبې 6.00am پورې په چوپړ کې دی.</p> <p>د ذهني روغتيا د بېرني ملاتړ لپاره، NHS 24 ته په 111 شمېره، ورځ وي که شپه، تليفون وکړئ.</p>
<h2>Coronavirus (COVID-19)</h2> <p>If you have developed symptoms of coronavirus, stay at home and arrange to be tested.</p> <h3>What are the symptoms of coronavirus?</h3> <p>The most common symptoms are new:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuous cough • fever/high temperature (37.8C or greater) • loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia) 	<h2>د کورونا وېروس (کوويډ-19)</h2> <p>که په تاسو کې د کورونا وېروس نښې نښانې پېدا شي، نو په کور کې پاتې شئ او د پوه ټسټ ترسره کولو ترتيبات ونیسئ.</p> <h3>د کورونا وېروس نښې نښانې کومې دي؟</h3> <p>خورا عامې نښې نښانې يې دي نوې/نوي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوامداره ټوخی • تبه/لوړه تودوخه (37.8C يا ترې لوړه) • د بوی يا خوند احساس له لاسه ورکول، يا بې بدلون (انوزميا)

A new continuous cough is where you:

- have a new cough that's lasted for an hour
- have had 3 or more episodes of coughing in 24 hours
- are coughing more than usual

A high temperature is feeling hot to the touch on your chest or back (you don't need to measure your temperature). You may feel warm, cold or shivery.

You should follow our [guidance for households with possible coronavirus infection](#).

Only phone NHS 24 on 111 if:

- your symptoms worsen during home isolation, especially if you're in a high or extremely high-risk group
- breathlessness develops or worsens, particularly if you're in a high or extremely high-risk group
- your symptoms haven't improved in 10 days

[Coronavirus \(COVID-19\): General advice](#)

[Coronavirus \(COVID-19\): Test and Protect](#)

[Coronavirus \(COVID-19\): Guidance for households with possible coronavirus infection](#)

يو نوی دوامداره توخی هغه دی کله چې تاسو:

- يو نوی توخی ولری چې د یو ساعت لپاره یې دوام کړی وي
- په 24 ساعتونو کې د توخي 3 یا ډیرې پېښې درلودې
- د معمول څخه ډیر توخېږئ

لوړه تودوخه د تتر یا شا په لمس کولو سره تاسو ته د گرمۍ احساس درکوي (د خپلې تودوخي اندازه کولو ته اړتیا نلری). ښايي تاسو گرمي، یخني یا لرزه احساس کړئ.

تاسو باید زموږ [د کورونا ویروس په انتان د احتمالي اخته کورنۍ لپاره لارښود](#) پلي کړئ.

یوازې هغه وخت NHS 24 ته په 111 شمیره تلیفون وکړئ که:

- ستاسو نښې نښانې په کور کې د ګوښتوب پرمهال نورې هم بدېږي، په ځانګړي توګه که تاسو د خطر په لور یا خورا لوړ ګروپ کې یاست
- ساه لنډي رامنځته کېږي یا نوره هم بدېږي، په ځانګړي توګه که تاسو د خطر په لور یا خورا لوړ ګروپ کې یاست
- ستاسو نښې نښانې په 10 ورځو کې ښې شوي نه وي

[کورونا ویروس \(کوویډ - 19\) عمومي سپارښتنې](#)

[کورونا ویروس \(کوویډ - 19\) Test and Protect \(تسټ او ساتنه\)](#)

[کورونا ویروس \(کوویډ - 19\) د کورونا ویروس په انتان د احتمالي اخته کورنۍ لپاره لارښود](#)

<p>Protect Scotland app</p> <p>The coronavirus (COVID-19) vaccine</p>	<p>د Protect Scotland ایپ (app)</p> <p>د کورونا وېروس (کوید-19) واکسین</p>
<p>Scotland's Service Directory</p> <p>If you need help to find the right care in the right place, use Scotland's Service Directory. It has the names, addresses, opening times and service details for a wide range of NHS services in Scotland.</p> <p>Find health and wellbeing services in your area</p>	<p>د سکاټلېنډ د خدمتونو ډایرکټوري</p> <p>که په مناسب ځای کې د مناسبې پاملرنې په موندلو کې مرستې ته اړتیا لرئ، نو د سکاټلېنډ د خدمتونو ډایرکټوري (Directory) وکاروئ. دا په سکاټلېنډ کې د NHS د پراخه لړۍ خدمتونو نومونه، پټې، د پرانیستلو وختونه او د خدمتونو تفصیل رانغاړي.</p> <p>په خپله سیمه کې د روغتیا او هوساینې خدمتونه ومومئ</p>
<p>Alternative formats and languages</p> <p>This information is available in: audio, Easy Read, BSL, Arabic, Bengali, Chinese (Mandarin), Farsi, Hindi, Polish, Punjabi, Romanian, Slovak, Spanish, Urdu</p>	<p>بدیلې بڼې او ژبې</p> <p>دا لاندې معلومات پکې شته: غږیز یا اوډیو، د اسانه لوستلو بڼه یا Easy Read، BSL، عربی، چینایي (ماندارین)، فارسي، هندي، پولنډي، پنجابي، رومانیایي، سلواکی، هسپانوي، اردو</p>
<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو کې د نورو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto ته ورشئ</p>
<p>September 2021</p>	<p>د 2021 سپټمبر</p>