

We'll Keep You Right	سنعتني بك
NHS 24	خدمة 24 NHS
NHS 24's health information service includes self-help guides for a range of common conditions. www.nhsinform.scot/self-help-guides When your GP and local pharmacy are closed, and you are too ill to wait, call 111.	تتضمن خدمة 24 NHS دليلا للمساعدة الذاتية لعدد من الحالات الشائعة www.nhsinform.scot/self-help-guides في حال كان طبيبك والصيدلية المحلية مغلقين، وكنت مريضا إلى درجة أنك غير قادر على الإنتظار، اتصل على الرقم 111.
Pharmacist	الصيّدلي
<ul style="list-style-type: none"> • Coughs and colds • Sore throat • Diarrhoea or constipation • Indigestion • Aches and pains • Help if you run out of your repeat prescription 	<ul style="list-style-type: none"> • السعال والبرد • التهاب الحلق • الإسهال والإمساك • عسر الهضم • الأوجاع والآلام • مساعدة في حال لم تكن لديك وصفة طبية
Mental Well-being	الصحة العقلية
Breathing space 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot	وقت الراحة 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot
Samaritans 116 123 www.samaritans.org	المساعدون المتطوعون 116 123 www.samaritans.org
Dentist	طبيب الأسنان
<ul style="list-style-type: none"> • Tooth pain • Swelling to your mouth • Painful or bleeding gums • Injury to your mouth • Advice on oral hygiene 	<ul style="list-style-type: none"> • ألم الأسنان • تضخم الفم • ألم ونزيف اللثة • جرح الفم • استشارة حول صحة الفم
Optometrist	طبيب العيون
<ul style="list-style-type: none"> • Red or sticky eye • Pain in or around your eye • Blurred or reduced vision • Flashes and floaters 	<ul style="list-style-type: none"> • إحمرار ولزوجة العين • ألم في العين أو محيطها • الرؤية الغبشة وقصر النظر • الومضات والبقع الطافية
GP Surgery	العيادة العامة
A range of clinicians, including doctors and nurses to help you with both physical and mental health issues	يتوفّر عدد من الممارسين في الصحة، من بينهم أطباء وممرضين لمساعدتكم في مسائل الصحة البدنية والعقلية
Minor Injuries Unit	وحدة الجروح الصغيرة
<ul style="list-style-type: none"> • Cuts and minor burns • Sprains and strains • Suspected broken bones and fractures 	<ul style="list-style-type: none"> • التمزقات والحروق الصغيرة • الالتواء والشد • الشك في انكسار العظام
999 or A&E	999 أو مصلحة الإستعجالات
<ul style="list-style-type: none"> • Suspected heart attack or stroke • Breathing difficulties • Severe bleeding 	<ul style="list-style-type: none"> • الشك في أزمة قلبية وسكتة دماغية • صعوبات في التنفس • نزيف حاد
If you're not sure where to go or who to see, visit: NHSinform.scot	في حال احترت إلى أين يجب أن تذهب عند مرضك، قم بزيارة الموقع: NHSinform.scot