

| | |
|---|---|
| We'll Keep You Right | ہم آپ کو صحتمند رکھیں گے |
| NHS 24 | NHS 24 |
| 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. | NHS 24 کے صحت کی معلومات خدمت میں اکثر پیش آنے والی صورتحال کی اقسام کے لئے خود امدادی رہنما شامل ہے۔ www.nhsinform.scot/self-help-guides جب آپ کا GP اور مقامی فارمیسی بند ہوں، اور آپ کی بیماری انتظار کرنے کے لائق نہیں ہو، تو 111 پر فون کریں۔ |
| Pharmacist | فارماسسٹ |
| <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"> کھانسی اور سردی گلے کی سوزش دست یا قبض بد ہضمی درد یا تکالیف مدد اگر آپ کا جاری نسخہ ختم ہو جائے |
| Mental Well-being | دماغی صحت |
| Breathing space 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot | بریتھنگ اسپیس 0800 83 85 87 www.breathingspace.scot |
| Samaritans 116 123 www.samaritans.org | Samaritans 116 123 www.samaritans.org |
| Dentist | دندان ساز |
| <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"> دانٹ درد منہ میں سوجن مسوڑھوں کا درد یا مسوڑھوں سے خون آنا آپ کے منہ میں چوٹ زخم حفظان منہ کے متعلق صلاح |
| Optometrist | ماہر چشم |
| <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"> لال آنکھ یا آنکھ میں چیچھاہٹ آنکھ میں یا اس کے ارد گرد درد دندھلی بینائی یا بینائی میں کمی چمکاہٹ اور فلوٹرس (آنکھ میں تیرنے والے اجسام) |
| GP Surgery | GP سرجری |
| A range of clinicians, including doctors and nurses to help you with both physical and mental health issues | جسمانی اور ذہنی صحت کے مسائل کے حل میں آپ کی مدد کرنے کے لئے ڈاکٹروں اور نرسوں پر مشتمل مختلف اقسام کے معالجین |
| Minor Injuries Unit | معمولی چوٹوں کا یونٹ |
| <ul style="list-style-type: none"> Cuts and minor burns Sprains and strains Suspected broken bones and fractures | <ul style="list-style-type: none"> کٹنا اور معمولی طور پر جلنا موچ اور کھینچاؤ امکانی ٹوٹی ہڈیاں اور فریکچر |
| 999 or A&E | A&E یا 999 |
| <ul style="list-style-type: none"> Suspected heart attack or stroke Breathing difficulties Severe bleeding | <ul style="list-style-type: none"> امکانی دل کا دورہ یا فالج سانس کی مشکلات خون کا شدید بہاؤ |
| If you're not sure where to go or who to see, visit: NHSinform.scot | اگر آپ پر یقین نہیں ہیں کہ کہاں جانا ہے اور کس سے ملنا ہے، تو دیکھیں: NHSinform.scot |