



- 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
- 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