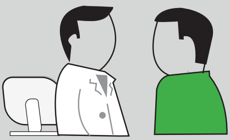
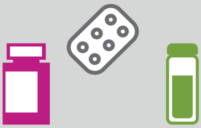
NHS
SCOTLAND

NHS PHARMACY FIRST SCOTLAND

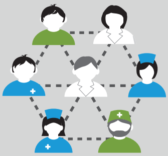
ਸਲਾਹ | ਇਲਾਜ | ਹਵਾਲਾ



ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ‘ਤੇ ਸਲਾਹ



ਜੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ



ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਵਾਲਾ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Healthier Scotland
Scottish Government

NHS ਫਾਰਮੇਸੀ ਫਸਟ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਕੀ ਹੈ?

- **NHS Pharmacy First Scotland (NHS ਫਾਰਮੇਸੀ ਫਸਟ ਸਕਾਟਲੈਂਡ)** ਇੱਕ NHS ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਅਜਿਹੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ NHS ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਛੋਟੀ-ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ-ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੇਵਾ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **NHS Pharmacy First Scotland** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ਼ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਿੰਸੀਆਂ	ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਜੂੰ
ਅਲਰਜੀਆਂ	ਹੇਮੋਰੋਇਡਜ਼ (ਬਵਾਸੀਰ)
ਅਥਲੀਟ ਫੁੱਟ	ਹੇ ਬੁਖਾਰ
ਪਿੱਠ ਦਰਦ	ਇੰਪਿਟਾਇਗੋ
ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ
ਕੋਲਡ ਸੋਰਸ	ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ
ਕਬਜ਼	ਦਰਦ
ਖੰਘ	ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਦਰਦ
ਸਿਸਟਾਈਟਿਸ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ)	ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
ਦਸਤ	ਥ੍ਰੈਡਵਾਰਮਸ
ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ	ਛਾਲਾ
ਚੰਬਲ	ਗੱਠ
ਸਿਰਦਰਦ	ਮੱਸਾ

- GP ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ NHS 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉੱਥੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- **NHS Pharmacy First Scotland** ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ NHS ਦੇ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ (ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ) ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ:
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ;
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ;
  - ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ); ਅਤੇ
  - ਜੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ GP) ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਵਾਈ ਰਿਕਾਰਡ (PMR) ਸਥਾਪਤ ਕਰਣਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੋਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ‘ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ, ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਜਾਂ **NHS Pharmacy First Scotland** ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ?

- ਪਹਿਲਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੇ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ NHS ਸਿਹਤ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ NHS Inform ਵੈਬਸਾਈਟ www.nhsinform.scot ‘ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਈਏ

- ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ NHS ਸਟਾਫ ਦਾ ਇੱਕ ਸਦੱਸ;
- **0800 22 44 88** 'ਤੇ NHS Inform ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ), ਜਾਂ www.nhsinform.scot 'ਤੇ NHS Inform ਵੈਬਸਾਈਟ;
- 0800 011 3200 ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ (PASS) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਨਾਗਰਿਕ ਸਲਾਹ ਬਿਊਰੋ (www.cas.org.uk ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਬਿਊਰੋ ਨੂੰ ਲੱਭੋ)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.gov.scot) ਅਤੇ NHS Inform ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ (www.nhsinform.scot) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Crystal Mark 23289
Clarity approved by Plain English Campaign

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

© Crown copyright 2020

OGL

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਓਪਨ ਗਵਰਮਿੰਟ ਲਾਇਸੰਸ ਵਰਜ਼ਨ3.0 ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ **nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **psi@nationalarchives.gsi.gov.uk**.

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ **www.gov.scot** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਭੇਜੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
The Scottish Government
St Andrew's House
Edinburgh
EH1 3DG

ISBN: 978-1-83960-444-7

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਅਪ੍ਰੈਲ 2020

APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA ਦੁਆਰਾ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
PPDAS675394 (04/20)