

ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨੀ?

ਇਸ ਕਾਰਨ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E) ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।



ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਭਾਨ। ਗੋਡੇ ਦੀ ਸੱਟ। ਗ਼ਲਾ ਦੁਖਣਾ। ਖੰਘ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵਧੀਆਂ ਤਰਕੀਬ (ਟਿਪਜ਼) ਲਈ www.direct.gov.uk/keepwarmkeepwell ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ



ਬਿਮਾਰ? ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ? ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ? ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ?



ਐਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੰ **0845 46 47**
‘ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ: www.nhs.uk ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ



ਦਸਤ (ਡਾਇਅਰੀਆ), ਨੱਕ ਦਾ ਵੱਗਣਾ, ਦੁਖਦਾਈਕ ਖੰਘ



ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ‘ਤੇ ਜਾਵੋ। ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.rotherham.nhs.uk ਦੇਖੋ



ਦੰਦ ਦਾ ਦਰਦ। ਮਸੂੜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਐਕਸੈੱਸ (ਪਹੁੰਚ) **01709 423030** ‘ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ



ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ। ਢਿੱਡ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ। ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ (ਲੋਕਲ) ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜਖਮ (ਚੀਰ)। ਮਚਕੋੜ।



ਵਾਲਸੱਲ ਵਾਕ-ਇਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ‘ਤੇ ਜਾਵੋ ਟੈਲੀ: **01709 423030**.



ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ



ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E) ਨੂੰ **999** ‘ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

