

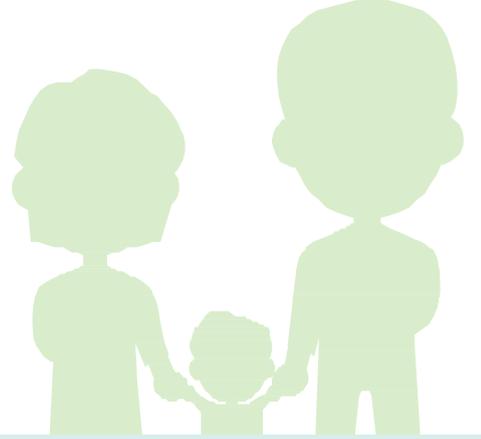
مریضوں اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معلومات



پناہ کی تلاش والے خاندانوں کے لیے مدد

برطانیہ میں شروعات کرنا

نئے ملک میں جانا کبھی کبھی ڈراؤنا محسوس ہو سکتا ہے۔ یہاں کچھ مدد موجود ہے تاکہ آپ اور آپ کا خاندان وہ حمایت حاصل کر سکیں جس کی آپ کو ضرورت ہے۔



دانتوں کے ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹر ہوں

ڈاکٹر کے دفتر میں جلد رجسٹر ہونا بہت ضروری ہے۔ GPS (جنرل پریکٹیشنرز) وہ ڈاکٹر ہیں جو صحت کے مرکز یا سرجری میں کام کرتے ہیں۔ ایک GP مفت مدد دے سکتا ہے، مسئلہ معلوم کر سکتا ہے اور دوا دے سکتا ہے۔ برطانیہ میں ہر کوئی GP سے مفت ملاقات کر سکتا ہے۔ اس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو دوسرے ممالک سے رہائش کے لیے آئے ہیں۔ رجسٹریشن کے لیے آپ کو اپنے رہائش کے ثبوت، کاغذات یا شناختی کارڈ دکھانے کی ضرورت نہیں۔



یہاں اسکین کریں



دانتوں کے ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹر ہوں

اپنے اور اپنے بچے کے دانتوں کی دیکھ بھال کرنا بہت اہم ہے۔ بچے دانتوں کے ڈاکٹر سے مفت مل سکتے ہیں یہ ضروری ہے کہ آپ اور آپ کے بچے دانتوں کے ڈاکٹر کے ساتھ رجسٹر ہوں تاکہ ان کے دانت صحت مند رہیں۔ اگر آپ کے دانت میں درد ہو تو 111 پر کال کریں اور فوری دانتوں کی دیکھ بھال کی خدمات (Urgent Dental Care Services) کے لیے درخواست کریں۔



یہاں اسکین کریں



اپنے فارماسسٹ (دوا فروش) سے رجوع کریں

فارماسسٹ چھوٹی بیماریوں جیسے کھانسی، زکام، گلے میں درد، خارش، معدے کے درد اور دیگر مسائل میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ مشورہ اور دوا دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت ہو تو فارماسسٹ آپ کو بتائیں گے کہ صحیح علاج کے لیے کہاں جانا ہے۔



یہاں اسکین کریں



اگر آپ اپنی یا اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں اور یہ ہنگامی صورتحال نہیں ہے تو آپ فون کے ذریعے 111 پر کال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ انگریزی اچھی طرح نہیں بولتے تو کال کرتے وقت مترجم طلب کر سکتے ہیں۔

آپ ان کی ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: nhs.uk.111

گریٹر مانچسٹر میں مدد

آپ اور آپ کے خاندان کے لیے کئی مددگار ادارے موجود ہیں:



مائیگرینٹ ہیلپ (Migrant Help)

رہائش، قانونی مشورے اور پناہ کے بارے میں مفت مدد۔ ٹیلی فون: 0808 8010 503
ویب سائٹ: www.migranhelpuk.org



سیٹیزنز ایڈوائس (Citizens Advice)

حقوق، رہائش، پیسہ اور دیگر معاملات پر مفت مشورہ۔ ٹیلی فون: 0808 278 7800
ویب سائٹ: www.citizenadvicemanchester.org.uk



خوراک اور کمیونٹی کی مدد

اگر آپ کو کھانے کی ضرورت ہو تو آپ یہاں فوڈ بینک تلاش کر سکتے ہیں:
www.trusselltrust.org/get-help/ind-a-foodbank

Boaz Trust اور Revive جیسے گروپس بھی ہیں جو پناہ گزینوں اور مہاجرین کی رہائش اور کمیونٹی کی حمایت حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔



ذہنی صحت اور بہبود کی مدد

اگر آپ بہت زیادہ پریشان یا فکر مند ہیں، تو آپ کسی بھی وقت **NHS 111** پر کال کر سکتے ہیں اور آپشن 2 منتخب کریں۔

بچوں کی ذہنی صحت میں مدد کے لیے آپ یا آپ کا بچہ یہ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں:

www.childline.org.uk یا **0800 1111** پر کال کریں

مانچسٹر فاؤنڈیشن ٹرسٹ کی ایک ویب سائٹ ہے جس میں خود کی مدد کے وسائل، دیگر ویب سائٹیں اور مفید فون نمبرز موجود ہیں، جو ان نوجوانوں اور نگہداشت کرنے والوں کے لیے ہیں جو اپنی ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہیں۔



اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے اور اسے مختلف زبانوں میں پڑھنے کے لیے، براہ کرم ہمارے بچوں کے ایمرجنسی شعبے کی ویب پیج پر جائیں: [cy-https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergen-department/support-if-you-are-new-to-the-uk](https://mft.nhs.uk/rmch/services/paediatric-emergen-department/support-if-you-are-new-to-the-uk)



QR کوڈ اسکین کریں تاکہ ہمارے ویب پیج پر جائیں اور اس معلومات کو مختلف زبانوں میں پڑھ سکیں۔