



## درمل جوړونكي

- ټوخي او زكام
- د ستوني درد
- بد هضمي
- اسهال/دست يا قبض
- دردونه



## د غاښونو ډاکټر

- د غاښونو درد
- ستاسو د خولې پرسوب
- د يوريو درد يا وينه بهيدنه
- ستاسو د خولې زخمي کيدنه
- د شفاهي حفظ الصحة په اړه مشوره



## د سترگو متخصص (د سترگو د ناروغيو متخصص)

- تټ ليد
- خوریدلي سترگې: نؤجني يا سوري
- سترگې
- په ليد/نظر کې ناخاپي بدلون



## د فزيوتراپي ډاکټر/ فزيوتراپيست

- گورئ و ټپکوي نابرهه ماپاره د مشورې لپاره د ملا درد پټولو، جوړ يتلاضد ع  
[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints)

- که تاسو نورو مرستو ته اړتيا ولرئ نو تاسو پخپله د بيروني ناروغانو فزيوتراپي خانگې ته مراجعه کولای شئ (يوازې لويان).
- د ځان راجع کولو فورمې د عمومي متخصصانو (GPs) او د فزيوتراپي په خانگو کې شتون لري.



## د اين ايچ ايس خليرشت ساعتي خدمت 111 – (NHS 24)

- کله چې ستاسو د عمومي متخصص (GP) کلينک او ځایي درملتون بند وي، او تاسو ډير ناروغيه ياست او د دوی د بيا خلاصيدو انتظار نشئ کولای، نو 111 ته زنگ ووهئ

111

## پوډياټري (د پښو درملنه)

- د پښو او ښنگرو د ټولو کلينيکي پښو او ستونزو لپاره د پوډياټري (د پښو درملنه) خدماتو د مراجعي مدیریت مرکز سره اړيکه ونيسئ:
- 0141 347 8909
- د سحر 8:00 بجو نه تر ماسختن 8:00 بجو پورې (دوشنبې نه جمعه)
- د سحر 9:00 بجو نه تر غرمې 1:00 بجو پورې (هفته)
- د NHSGG & C د پوډياټري (د پښو درملنه) خدمت د پښو شخصي پاملرنې نه چمتو کوي



## د وړو زخمونو برخه

- زخمونه او معمولي سوخيدنه
- د جوړ اوريدنه/موچ او فشارونه
- شکمن مات شوي او چاودې هډوکي



## 999 يا حادثه او بېرني خانگه (A&E)

- شکمن د زړه حمله/بنديدنه يا ستروک
- تنفسي ستونزې
- شديده/زياته وينه بهيدنه



## د عمومي متخصص کلينک او عمومي متخصص

- د کومې بلې ناروغي لپاره چې د شته/روان وضعیت د څارنه او مدیریت سره له مينځه نه ځي

