फार्नबोरो अनि एल्डरशटमा सही एन एच एस
(राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा) रोज्नको लागि

तपाईंको मार्गदर्शिका

Your guide

to choosing the right NHS service
across Farnborough and Aldershot

Choose well.

www.nhsdirect.nhs.uk

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्न वा पढ्न सक्नुहुँदैन भने के गर्नुपर्नेछ

दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन स्थितिमा

आवश्यकता परेको खण्डमा दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन सेवा केन्द्रमा टेलिफोन मार्फत सेवा प्रदान गर्ने दोभाषेहरू उपलब्ध गराउन सकिन्छन्। रोगीको लागि यो सेवा सित्तैँमा उपलब्ध छ। कतिपय परिस्थितिहरूमा दोभाषेलाई आमुन्ने-सामुन्ने उपस्थित हुनको लागि भनिन्छ। तपाईंले आफूसित अंग्रेजी बोल्नसक्ने कुनै सम्बन्धी वा मित्र पनि लिएर आउन सक्नुहुन्छ वा उसलाई दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन सेवामा तपाईंसित भेट्नको लागि भन्न सक्नुहुन्छ।

999-मा फोन गर्नु वा 0845 4647-मा सोझै NHS (NHS Direct)-लाई फोन गर्नु

यदि तपाईंले अंग्रेजी बोल्न वा बुझ्न सक्नुहुँदैन भने, अंग्रेजी बोल्नसक्ने कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई आफ्नो तर्फबाट फोन गर्ने अनुरोध गर्नुहोस्।

जी पी शल्य-चिकित्सा सेवामा

यदि तपाईंले अंग्रेजी बोल्न वा बुझ्न सक्नुहुँदैन भने, अंग्रेजी बोल्नसक्ने कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई तपाईंले आफूसित लिएर आउन सक्नुहुन्छ जसले तपाईंको स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या बारे डक्टरलाई बताउनमा मद्दत गर्नेछन्। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले आफू डक्टरसित भेटघाट गरिरहेको बेलामा कुनै दोभाषेलाई त्यहाँ उपस्थित हुनको लागि व्यवस्था मिलाउने अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। दोभाषेको सेवा टेलिफोन मार्फत पनि उपलब्ध छ। दुवै सेवाहरू निःशुल्क उपलब्ध छन् तर यसको व्यवस्था मिलाउनको लागि अगावै अनुरोध गरिएको हुनुपर्छ।

औषधालयमा

यदि तपाईंले अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुँदैन भने तपाईंले औषधालयमा रहेको व्यक्तिलाई टेलिफोन मार्फत प्रदान गरिने निःशुल्क दोभाषे सेवाको उपयोग गर्नको लागि भन्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईंले अंग्रेजी बोल्नसक्ने कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई आफूसित लिएर जान सक्नुहुन्छ।

दन्त-चिकित्सककोमा

यदि तपाईंले अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुँदैन भने तपाईंले दन्त-चिकित्सकलाई टेलिफोन मार्फत प्रदान गरिने दोभाषे सेवाको व्यवस्था मिलाउनको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईंले अंग्रेजी बोल्नसक्ने कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई आफूसित लिएर जान सक्नुहुन्छ।

NHS रोजाइका विकल्पहरू अनि सोझै NHS-सित सम्पर्क गर्नसक्ने वेबसाइटहरूको उपयोग

(www.nhs.uk अनि www.nhsdirect.nhs.uk)। यी वेबसाइटहरू आफ्नो क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवाहरूको बारेमा पत्तो लगाउने, वा आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा मनमा रहेका प्रश्नहरूको उत्तर जान्ने असल तरिकाहरू हुन्। यदि तपाईंले अंग्रेजी पढ्न सक्नुहुँदैन भने, यी दुवै वेबसाइटहरूको उपयोग गर्नमा मद्दत पुर्याउनको लागि तपाईंले कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई अनुरोध गर्नुपर्ने आवश्यकता छ।

What to do if you cannot speak or read English

At Accident and Emergency

Accident and Emergency has interpreters available via telephone if needed. This service is free to the patient. In some circumstances a face-to-face interpreter may be asked to attend. You may also want to arrange for an English speaking relative or friend to go with you, or meet you at Accident and Emergency.

Telephoning 999 or NHS Direct on 0845 4647

If you cannot speak or understand English, ask an English speaking relative or friend to telephone on your behalf.

At the GP surgery

If you cannot speak or understand English, you can take an English speaking relative or friend with you to help explain your health problem to the doctor.
If you prefer, you can ask for an interpreter to be present during your appointment. A telephone interpretation service is also available. Both services are free and need to be arranged in advance.

At the pharmacy

If you cannot speak English, you can ask the pharmacist to use the free telephone interpretation service, or you can take an English speaking relative or friend with you.

At the dentist

If you cannot speak English, you can ask the dentist to arrange for a telephone interpretation service to be available, or you can take an English speaking relative or friend with you.

Using the NHS Choices and NHS Direct websites

(www.nhs.uk and www.nhsdirect.nhs.uk) These websites are a good way to find out about health services in your area, or get answers to questions you may have about your health. If you cannot read English, you will need to ask a relative or friend who can to help you use both of these websites.

तपाईं अस्वस्थ भएको वा तपाईंलाई चोटपटक लागेको खण्डमा सही NHS सेवा रोज्नको लागि

तपाईंको मार्गदर्शिका।

Your guide

to choosing the right NHS service if you become ill or are injured.

दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन स्थिति वा 999

Accident and Emergency or 999

जी पी शल्य-चिकित्सा

GP Surgery

औषधालय

Pharmacy

NHS डायरेक्ट अर्थात सोझै

NHS Direct

स्वयंको हेरचाह

Self-care

NHS दन्त-चिकित्सक

NHS Dentist

दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन स्थिति वा 999

सास रोकिनु • छातीको पीड़ा • अँध्यारो छाउनु • रक्तको नाश

यदि तपाईंका लक्षणहरूले आफू अत्यधिक बिमार भएको वा नराम्ररी घाइते भएको सङ्केत दिइरहेका छन् भने, दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन स्थिति वा 999-लाई रोज्नुहोस्। तपाईंको निकटतम दुर्घटना अनि सङ्कटकालीन सेवा हो:

फ्रिमले पार्क हस्पिटल
(Frimley Park Hospital)
Portsmouth Road, Frimley,
Camberley GU16 7UJ.
टेलिफोन: 01276 604604

यदि तपाईंले 999-मा फोन गरेर सञ्चालकलाई चिकित्सकीय सङ्कट उत्पन्न भएको खबर दिनुभयो भने, तपाईं भएकोमा समस्याको समाधानार्थ एक वाहन पठाइनेछ। यदि तपाईंले अंग्रेजी बोल्न सक्नुहुँदैन भने, कुनै सम्बन्धी वा मित्रलाई तपाईंको तर्फबाट 999-मा फोन गर्नको लागि भन्नुहोस्।

सङ्कटकालीन सेवाहरू अति नै व्यस्त हुन्छन्। यी सेवाहरूको उपयोग अति नै गम्भीर वा ज्यान जाने जोखिम भएको स्थितिमा मात्रै गर्नुपर्छ।

Accident and Emergency or 999

Choking • Chest pain • Blacking out • Blood loss

If you show signs of being very ill or are badly injured choose Accident and Emergency or 999. Your nearest Accident and Emergency is:

Frimley Park Hospital
Portsmouth Road, Frimley,
Camberley GU16 7UJ.
Tel: 01276 604604

If you telephone 999 and tell the operator that there is a medical emergency, a response vehicle will be sent to your location. If you cannot speak English, ask a relative or friend to telephone 999 for you.

Emergency services are very busy. They should only be used in very serious or life threatening situations.

जी पी शल्य-चिकित्सा

बान्ता आउनु • कान दुख्नु • पेट दुख्नु • ढाड़ दुख्नु

चिकित्सकीय परामर्श अनि जाँचहरू निम्ति तपाईंले डक्टरसित भेटघाटको समय मिलाउन सक्नुहुन्छ।

जी पी वा पारिवारिक डक्टरले स्वास्थ्यका अधिकांश साधारण समस्याहरूको निदान साथै उपचार गर्नसक्छन्। यदि जी पी-ले तपाईंलाई औषधी वा चक्कीहरू दिने निर्णय गऱ्यो भने, तपाईंलाई सो लेखिएको पर्चा दिइनेछ जसलाई लिएर तपाईं स्थानीय औषधालयमा जानुपर्नेछ। अतिरिक्त जाँचहरू गर्नको लागि जी पी-ले तपाईंलाई अस्पताल जाने निर्देश पनि दिनसक्छन्।

फार्नबोरो अनि एल्डरशटका प्राय: सबै स्थानहरूमा जी पी सर्जरीहरू भेट्टाउनसकिन्छ। आफ्नो निकटतम जी पी सर्जरीको पत्तो लगाउन, तपाईंले:www.nhs.uk हेर्न सक्नुहुन्छ वा NHS डायरेक्टलाई 0845 4647-मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको जी पी सर्जरी बन्द भएको बेलामा जरूरी चिकित्सा समस्याहरूको लागि, कार्यावधि बाहिरको सेवाको नम्बर 0118 936 5649-मा जी पी-लाई फोन गुर्नहोस्।

औषधालय

पखाला चल्नु • नाकबाट पानी बग्नु • पीड़ायुक्त खोकी • टाउको दुख्नु

तपाईंको स्थानीय औषधालयमा तपाईंले साधारण बिमारीहरू बारे परामर्श अनि यसको उपचार निम्ति आवश्यक औषधीहरू पाउन सक्नुहुनेछ, अनि यसको लागि डक्टरलाई भेट्ने आवश्यकता पनि पर्दैन।

सानोतिनो बिमारीहरूको उपचार गर्न अनि साधारण रोगलाई अधिक गम्भीर स्वास्थ्य समस्याबाट छुट्ट्याउनको लागि अधिकांश फार्मेसिस्टहरू प्रशिक्षित हुन्छन्। तपाईंले कहिले डक्टरकोमा जानु जरूरी छ अनि तपाईं कहिले आफै आफ्नो उपचार गर्न सक्नुहुन्छ, यसबारे फार्मेसिस्ट अर्थात् औषधालयको व्यक्तिले तपाईंलाई बताउनेछन्।

फार्नबोरो अनि एल्डरशटका प्राय: सबै स्थानहरूमा औषधालयहरू भेट्टाउनसकिन्छ। NHS रोजाइहरूसम्बन्धी वेबसाइट: www.nhs.uk-को उपयोग गरेर तपाईंले आफू बस्ने स्थानको निकटमा स्थित औषधालय बारे पत्तो लगाउन सक्नुहुन्छ।

GP Surgery

Vomiting • Ear pain • Sore belly • Back ache

You can make an appointment with a doctor for medical advice and examinations.

The GP or family doctor can diagnose and treat most common health conditions. If the GP decides you need medicine or tablets, you will be given a prescription to take to the local pharmacy. The GP may also ask you to go to hospital for further tests.

GP surgeries can be found locally across Farnborough and Aldershot. To find your nearest GP surgery, you can visit: www.nhs.uk or telephone NHS Direct on 0845 4647.

For urgent medical problems when your GP surgery is closed, telephone the GP Out of Hours service on 0118 936 5649.

Pharmacy

Diarrhoea • Runny nose • Painful cough • Headache

Your local pharmacist can give advice on common illnesses and the medicine you need to treat them, without needing to see a doctor.

Many pharmacists are trained on how to treat minor illnesses and how to tell a minor ailment from a more serious health problem. A pharmacist will tell you when you need to see your doctor and when you can treat yourself.

Pharmacies can be found locally across Farnborough and Aldershot. You can find a pharmacy near to where you live by using the NHS Choices website: www.nhs.uk

NHS डायरेक्ट अर्थात् सोझै

अस्वस्थ ? • अनिश्चित ? • भ्रमित ? • सहायताको खाँचो ?

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ अनि मनमा आफ्नो स्वास्थ्यको बारेमा प्रश्नहरू छन् भने, NHS डायरेक्टसित सम्पर्क गर्नुहोस्।

स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श र पुनर्आश्वासन निम्ति तपाईंले NHS डायरेक्ट हेल्पलाइनलाई दिनको चौबिसै घण्टा र वर्षको 365 दिन फोन गर्न सक्नुहुन्छ। NHS डायरेक्टले तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवाहरूको पत्तो लगाउनमा पनि तपाईंको मद्दत गर्नसक्छ।

टेलिफोन: 0845 4647
वा हेर्नुहोस्: www.nhsdirect.nhs.uk

NHS Direct
- www.nhsdirect.nhs.uk
- Digital TV
- Telephone 0845 4647

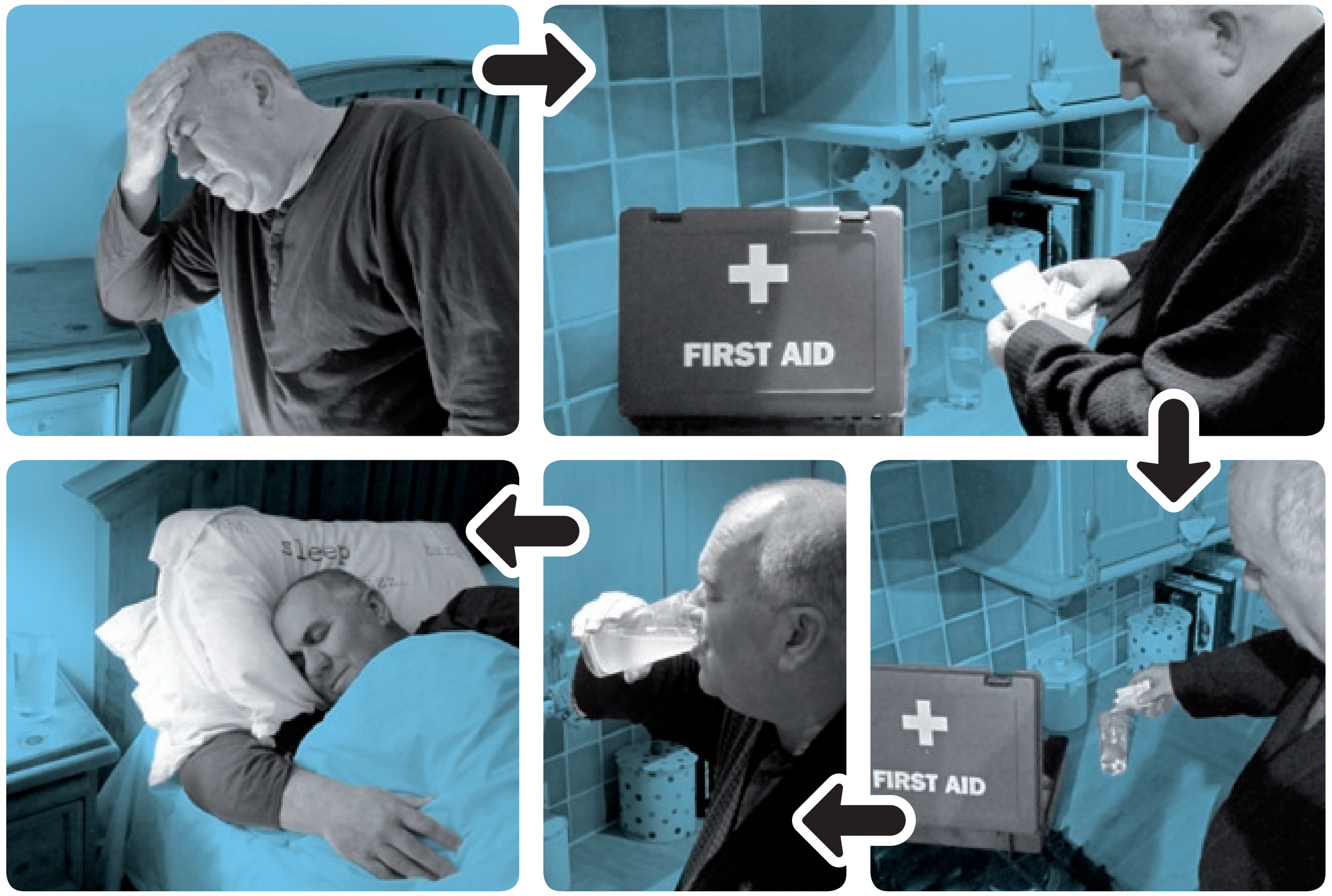
Available 24 hours

स्वयंको हेरचाह

धङ्गधङ्गी • घुँडो खोस्रनु • घाँटी दुख्नु • खोकी

औषधिको प्रयोग अनि पर्याप्त आराम गरेर धेरै बिमारीहरूको उपचार आफ्नै घरमा बसी–बसी गर्नसकिन्छ। आफ्नो घरमा सबै सामग्रीहरूले पूर्ण प्राथमिक चिकित्सा सन्दुक राख्न नबिर्सिनुहोला – परामर्श निम्ति आफ्नो फार्मेसिस्टलाई अनुरोध गर्नुहोला।

आफ्ना प्रियजनहरू अनि आफ्नो स्याहार–सुसार कसरी गर्नसकिन्छ, सो पत्तो लगाउनको लागि NHS–को रोजाइसम्बन्धी वेबसाइट हेर्नुहोला: www.nhs.uk



NHS Direct

Unwell? • Unsure? • Confused? • Need help?

Contact NHS Direct if you are ill and have any questions about your health.

For health advice and reassurance, you can telephone the NHS Direct helpline 24 hours a day, 365 days a year. NHS Direct can also help you find health services in your local area.

Telephone: 0845 4647
Or visit: www.nhsdirect.nhs.uk

NHS Direct
- www.nhsdirect.nhs.uk
- Digital TV
- Telephone 0845 4647

Available 24 hours

Self-care

Hangover • Grazed knee • Sore throat • Cough

A lot of illnesses can be treated in your home by using medicine and getting plenty of rest. Don't forget to keep a well stocked first-aid kit in your home - ask your pharmacist for advice.

To find out how you can look after yourself and your loved ones, visit the NHS Choices website: www.nhs.uk

NHS दन्त–चिकित्सक

दाँतहरूको जाँच • दाँत दुख्नु • गिजाको रोग

परामर्श, चिकित्सकसित भेटघाट अनि तत्काल उपचार साताको सातै दिनहरू उपलब्ध छन्।

यदि तपाईंलाई नियमित रूपमा हेर्ने दन्त–चिकित्सक छ भने, आफूलाई पीड़ा हुनेबित्तिकै उसित सम्पर्क गर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई नियमित रूपमा हेर्ने दन्त–चिकित्सक छैन, वा उसको दन्त–चिकित्सा केन्द्र बन्द छ भने, दन्त–चिकित्सासम्बन्धी हेल्पलाइनसित सम्पर्क गर्नुहोला।

दन्त–चिकित्सासम्बन्धी हेल्पलाइनले तपाईंलाई कुनै दन्त–चिकित्सकको पत्तो लगाउनमा पनि मद्दत गर्नसक्छ, जसले नियमित रूपमा तपाईंका दाँतहरूको हेरचाह गर्नेछ अनि जो **NHS** अन्तर्गत हुनेछ। यो सेवा बिहान 8.30 बजीदेखि अपरान्ह 5.30 बजीस म उपलब्ध छ।

डेन्टल (दाँतस बन्धी) हेल्पलाइनसित स पर्क गर्नको लागि 0845 0508345 (सोमबारदेखि शुक्रबार, बिहान 8.30 बजीदेखि अपरान्ह 5.30 बजीस म) वा 023 8082 8151–मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईं वेबसाइट www.hampshiredentalhelpline.nhs.uk पनि हेर्नसक्नुहुन्छ।

NHS Dentist

Dental Check-up • Toothache • Gum disease

Advice, appointments and urgent care are available seven days a week.

If you have a regular dentist you should contact them as soon as you are in pain.

If you don't have a regular dentist, or if your regular dentist is closed, you should contact the Dental Helpline.

The Dental Helpline can also help you find a dentist to provide you with regular NHS dental care. This service is available from 8.30am to 5.30pm.

To contact the Dental Helpline, telephone 0845 0508345 or (Monday to Friday 8.30am to 5.30pm) on 023 8082 8151.

You can also visit: www.hampshiredentalhelpline.nhs.uk

आफ्नो व्यक्तिगत NHS संख्याको उपयोग गर्नुहोस्

तपाईंको व्यक्तिगत एन एच एस संख्या तपाईंको लागि अद्बितीय हुन्छ। तपाईंले जी पी प्रेक्टिससमक्ष आफूलाई दर्ता गराएपछि तपाईंलाई पठाइएको पत्रमा यसलाई सामेल गरिएको छ। यसको उपयोगले तपाईंको सही–सही पहिचान सुनिश्चित गर्छ अनि तपाईंको स्वास्थ्य–सेवाको सुरक्षामा सुधार गर्ने दिशामा यो एक महत्त्वपूर्ण पाइलो हो।

अधिक जानकारी को लागि हेर्नुहोस् : www.connectingforhealth.nhs.uk/nhsnumber

Use your personal NHS number

Your personal NHS number is unique to you. It is included in the letter sent to you after you register with a GP practice. Using it will identify you correctly and this is an important step towards improving the safety of your healthcare.

To find out more visit: www.connectingforhealth.nhs.uk/nhsnumber

use the NHS Number

NEPALESE HELP
Giving Help
Maddhat Shamuha
Getting Help
नेपलिज हेल्प

यो पर्चा यू के अर्थात् संयुक्त अधिराज्यको एक पञ्जीकृत कल्याणकारी संस्था, मद्दत समूह नेपलिज हेल्पको सहायताले तयार पारिएको हो।

मद्दत समूह नामक यो टोलीको हरेक दुइ सातामा एकपल्ट शुक्रबारको दिन अपरान्ह 2 बजीदेखि 4 बजीसम्म फार्नबोरोमा बैठक हुन्छ। यसमा सबैलाई स्वागत छ।

अधिक जान्नको लागि 07849 244885–मा दोभाषे सञ्चालकलाई फोन गर्नुहोस् वा हेर्नुहोस्: www.nepalesehelp.co.uk

This booklet has been developed with the support of the Maddhat Shamuha Nepalese Help, a registered UK charity.

The Maddhat Shamuha helping group meets every fortnight on a Friday afternoon from 2pm to 4pm in Farnborough. All are welcome.

To find out more, telephone the bi-lingual operator on 07849 244885 or visit: www.nepalesehelp.co.uk

असल रोजाइ किन?

असल रोजाइले यथासम्भव असल उपचार तपाईंलाई प्राप्त होस् भनी सुनिश्चित गर्दछ, अनि यसरी सङ्कटकालीन सेवाहरू ती व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नसकिन्छ, जसलाई यसको सर्वाधिक खाँचो हुन्छ।

NHS हेम्पशायर
(NHS Hampshire)
Omega House
112 Southampton Road
Eastleigh SO50 5PB
Tel: 023 8062 7444
www.hampshire.nhs.uk/choosewell

Why choose well?

Choosing well ensures you receive the best possible treatment, leaving emergency services to those who need them most.

NHS Hampshire
Omega House
112 Southampton Road
Eastleigh SO50 5PB
Tel: 023 8062 7444
www.hampshire.nhs.uk/choosewell

Choose well.

www.nhsdirect.nhs.uk

NHS Hampshire

SLA21290 NHS Creative March 2011.