Pashto

**د لومړني پاملرنې درمل** جوړونکي د جی پيتمرینونو سره نږدې کار کوي ترڅو خلکو سره مرسته وکړي چې درمل په خوندي ډول وکاروي. ټیم د کلینیکونو، د درملو بیاکتنې، او د درملتون

غوښتنلیکونو لپاره مالتړ چمتو کوي. د فارمسي تخنیکران او د درملتون مالتړ کارګران د رخصتۍ او بهر ناروغانو لیکونو څخه د درملو بدلونونه

پروسس کوي. فارمسي فرسټ سکاټلینډ یو خدمت دی چې د

ټولنې درملتون لخوا چمتو کیږي ، پشمول مشوره ،

الرښود او درملنه.

• د ستوني درد او ټوخی

• د خولې زخمونه، د غوږ درد او د سر پوستکي

• یخ زخمونه، مسخرې او وریکاس

• بدهضمي، قبض او اسهال

• الرجی،د واښو تبه او امپیټیګو د مشورې لپاره محلي درملتون ته الړ شئ یا

[**www.nhsinform.scot**](http://www.nhsinform.scot/) *وګورۍ*

**د جی پی استقبال کونکي** *رول د لومړني*

پاملرنې خدماتو کې ناروغانو ته مالتړ او الرښود

چمتو کول دي. استقبال کونکي چې د لومړي تماس مشري کوي روزل شوي ترڅو د السلیک پوسټ کولو له الرې د

ناروغانو مالتړ وکړي. دوی روزل شوي چې د احتمالي قوي او مالتړ

کونکي مسلکي یا خدماتو ته مناسب راجع کولو یا راجع کولو لپاره د دوی روغتیا او ټولنیز پاملرنې اړتیاو

سره غوره مالتړ وکړي. جی پی s غوښتنه کړې چې استقبال کونکي د ناروغانو مهمې پوښتنې وکړي ترڅو دوی سره د

سم ځای او سم پاملرنې موندلو کې مرسته وکړي. ټول شریک شوي معلومات محرم پاتې دي او یوازې د دې لپاره کارول کیږي چې ناروغ سم روغتیایی

مسلکي ته الرښوونه وکړي.

**د ټولنې درملنه او پاملرنه**

**درملتون**

**د جی پی استقبال کونکی**

**لومړنۍ پاملرنه**

# لومړني پاملرنې

**لومړنۍ پاملرنه** *د روغتیا پاملرنې لپاره د تماس*

لومړۍ نقطه ده، چې د این ایچ ایس د "مخکې

دروازې" په توګه کار کوي.

خدمتونه د روغتیا په مرکزونو، تمرینونو، د ټولنې

کلینیکونو او د روغتون له ترتیباتو څخه بهر دي.

پدې کې شامل دي:

• عمومي معالجین (جی پی/ډاکټر)

• د ټولنې درمل جوړونکی (کیمیا پوه)

• د غاښونو ډاکټر (د خولې / غاښونو ساتنه)

• ټولنیزد سترګوډاکټر (د سترګو پاملرنه)

نور مسلکي او خدمتونه شتون لري چې

**لومړنۍ پاملرنه بدلیږي او د جی پی پاملرنې بشپړولو لپاره نور ماهر مسلکي**

**کسان، خدمتونه او مالتړ شتون لري.**

**د ټولنې درملنه او پاملرنې )CTAC(** *یو اوږدمهاله*

د نرسانو په مشرۍ خدمت دی چې په رسمي ډول

د درملنې خونې په نوم پیژندل کیږي. د جی پی سره کار کول، د CTAC ټیم په روغتیایی مرکزونو او د جی پی تمریناتو کې متخصص پاملرنې

چمتو کوي په شمول:

• د غوږ ساتنه

• د کیتیټر پاملرنه

• د وینې فشار، د وینې ګلوکوز او د وینې نمونې

• نبض او د بدن د حرارت درجه

• زخم، د پښو زخم او د جامو ساتنه

• د ډنډونو او ستنو لرې کول

• د درملو اداره د بیلګې په توګه انجیکشنونه که ناروغان اړ وي چې زموږ په ګوروک، ګریناک یا پورټ ګالسکو کې یو له مرکزونو څخه لیدنه

وکړي؛ د جی پی تمرین به د ټولنې درملنې او

پاملرنې ته راجع کړي.

**په انورډکالیډ کې د لومړني پاملرنې بدلون سفر په اړه د نورو معلوماتو لپاره د**

**QR کوډ سکین کړئ.**

**لپاره الرښود**

ستاسو د جی پی سره کار کوي.

**INVERCLYDE**

**HSCP**

**Health and Social**

**Care Par tnership**

دا الرښود به ځینې بدلونونه تشریح کړي چې تاسو یې لیدلی شئ او څنګه دې خدماتو ته السرسی ومومئ، ترڅو ډاډ ترالسه کړئ چې تاسو په سم ځای کې سمه پاملرنه ترالسه

کوئ.

**INVERCLYDE**

**HSCP**

**Health and Social**

**Care Par tnership**

**د ټولنې درملنه او پاملرنه**

**پرمختللی نرس**

**رواني روغتیا او هوساینه**

**فزیو تهراپی**

**واکسینونه**

**د ټولنې لینک کارکونکي**

**عمومي معالجین (جی پي)** *د عام طبي شرایطو*

درملنه کوي او په ټولنه کې د ناروغانو په پاملرنې کې

مهم رول لوبوي.

د جی پي تمرین په دودیز ډول د هغه ناروغانو لپاره د تماس لومړی ځای دی چې لومړني پاملرنې ته

السرسی لري.

دلته د ماهرو او تجربه لرونکو خدماتو او مسلکیانو پراخه لړۍ شتون لري چې د جی پی پاملرنې بشپړولو لپاره

د جی پي تمرینونو سره کار کوي.

کله چې ناروغان د جی پی پریکٹس سره تماس نیسي نو د جی پی استقبال کونکي به ځینې مهمې پوښتنې وکړي. دا د دې لپاره دی چې ډاډ ترالسه

شي چې ناروغان په سم ځای کې سم پاملرنې ته

لیږدول کیږي.

د وړو شرایطو په اړه عمومي مشورې ته السرسی

[**www.nhsinform.scot**](http://www.nhsinform.scot/) *شي کیدی*

**د ټولنې پرمختللی نرس متخصصین (ای این**

**پیز)** د جی پي سره په ملګرتیا کې ځانګړي خدمتونه

وړاندې کوي. ای این پي خورا ماهر لوړ پوړي نرسان دي چې پرمختللي کلینیکي مهارتونه لري، دوی ته اجازه

ورکوي چې:

• بشپړ طبي تاریخ اخلی

• فزیکي ارزونه او ازموینې ترسره کوی

• تشخیص وکړئ او درملنه یې کوی

• درمل لیکی

• هر ډول تعقیبي درملنه پالن کوی

• ناروغان د پلټنو لپاره راجع کوی د نرسانو پرمختللي متخصصین د مسلکي

ناروغانو لپاره موجود پاملرنې ته اضافه کوي او په مختلفو ترتیباتو کې موندل کیدی شي، لکه د

کور پاملرنې، د GP تمرینونه او د GP راجع کولو په

اړه د کور لیدنه.

*جی پي کولی شي* **د رواني روغتیا او هوساینې** *په*

*برخه کې مالتړي او مدیریتي رول ولوبوي. ناروغان کولی شي الندې ویب پاڼې ته مراجعه وکړي ترڅو ډیری سرچینې ومومي ترڅو د رواني روغتیا*

*ستونزو پیژندلو، درملنې او اداره کولو کې مرسته وکړي. د خوب، اضطراب، هوښیارتیا او ځان درناوي لپاره د ځان*

*سره د مرستې الرښوونې ترالسه کړئ:*

[www.nhsinform.scot/mental-health](http://www.nhsinform.scot/mental-health)

*د نورو مالتړ لپاره زنګ ووهئ:*

*• ۱۱۱ این ایج ایس ۴۲ د دماغي روغتیا مرکز. روزل*

*شوي پوهان مشورې او مالتړ چمتو کوي.*

*• ۰۰۰۸۵۵ ۵۷۴۱۰ د شخصي راجع کولو لپاره د نیو*

*کلیویډ لومړني پاملرنې دماغي روغتیا ټیم ته مراجعه وکړئ چې د لویانو لپاره مالتړ، د رواني روغتیا ارزونه او لنډمهاله درملنه چمتو کوي. مالتړ د تلیفون له الرې*

*شتون لري، این ایچ ایس ته نږدې یا په شخصي توګه.*

*• د سختو رواني روغتیا ستونزو لپاره، مهرباني وکړئ د*

*ټولنې د رواني روغتیا ټیم ته د راجع کولو لپاره د خپل*

*جی پي سره مشوره وکړئ.*

*هغه شرایط چې د ناروغانو په بندونو، هډوکو او عضالتو اغیزه کوي چې* **د مسکولوسکیلیټل** *شرایطو په نوم*

*پیژندل کیږي، ډیری وختونه پخپله اداره کیدی شي*.

*معلومات، ویډیوګانې او پاڼې چې تاسو یې ګټور ومومئ دلته*

*موندلی شئ:*

*که ناروغان نور مالتړ ته اړتیا ولري،* **فزیوتراپیست** *کولی شي د متخصص مشورې او ارزونه چمتو کړي*

*ترڅو د ناروغانو سره مرسته وکړي:*

*• د حرکت او ځواک ښه کول*

*• د ټپي کیدو وروسته ورزش ته راستنیدل*

*• د عملیاتو وروسته بیا رغونه مالقاتونه مخامخ، د تلیفون یا ویډیو له الرې شتون*

*لري.*

*د راجع کولو فورمې آنالین بشپړ کیدی شي:*

این ایچ ایس سکاټلینډ د ناروغۍ په وړاندې د ځایی خلکو د ساتنې لپاره د **واکسین** کولو یو

شمیر پروګرامونه چمتو کوي. واکسینونه نور د جی پي په تمرینونو کې نه ترسره کیږي او اوس په مختلفو ځایونو کې د زیږون ترتیباتو، ښوونځیو، ټولنیز کلینیکونو او

پاملرنې په شمول وړاندې کیږي.

 کورونه روغتیایی معلومات، د سفر واکسین اړتیاوې او د سالم پاتې کیدو په اړه مشورې کله چې بهر ته سفر کوئ په [www.fitfortravel.nhs.uk](http://www.fitfortravel.nhs.uk/)

کې السرسی موندلی شئ د امیندوارۍ او زیږون، له ماشومتوب څخه تر ځوانۍ پورې د واکسین معلومات د الندې

QR کوډ په سکین کولو سره موندلی شئ:

**د ټولنې لینک کارکونکي**)**سی ایل ډبلیو** (*د**غیر طبي مسلو ناروغانو سره مرسته کوي چې په ټولیزه توګه فزیکي او احساساتي هوساینې اغیزه کوي. دا د ټولنیز وړاندیز په توګه پیژندل کیږي او*

پدې کې شامل دي**:**

• مالي اندیښنې

• د رواني روغتیا اندیښنې

• فزیکي فعالیت (تمرین)

• احساساتي مالتړ

• د کور مسایل تل د باور ساتنه ساتل، د ټولنې لینک

کارکونکي خورا ماهر او روزل شوي ترڅو د جی پي تمرین ټیم په څیر ورته مسلکي خدمتونه

وړاندې کړي. د ټولنې لینک کارکونکي ټیم ته راجع کول د جی پي مالقات ته اړتیا نلري. استقبال

کونکي، نرسان، درمل جوړونکي، او

فزیوتراپیست کولی شي دا راجع کړي.