प्राथमकि हेरचाहलाई प्रायःस्वास्थ्य सेवाको ‘अिडिकिो ढोका’ िनिनन्र्, जसले बबरािहिरूलाई उनीहरूको सुदिाय मभत्र स्वास्थ्य सेवा सल्लाह, उपचार र व्यवस्थापन प्रदान दिछर्।
प्राथमकि हेरचाहािनिम्न साविेश हुन्र्न:

साुदिनयक औशचध ववज्ञ
दन्त चचककत्सक
चस्िबबसेषज्ञ
जीपी प्राष्कट्सको स्वातिकक्ष्यका कछिचारीहरु
जीपी नसछहरू
भौनतकचचककत्सक
िनिमसक स्वास्थ्य सम्पकछ अचधकारीहरू
अत्यावश्यक प्राथमकि स्याहार केन्रहरू

प्राथमकि हेरचाह टोलीका प्रत्येक सदस्यसँि ववमभन्न क्षेत्रहरूको सीप र ववशेषज्ञता हुन्र्, जसले तपाईंलाई पहहलो पटक ैसही स्वास्थ्य सेवा पेशेवरबाट सही सहयोिप्राप्त निछ सक्षबिनाउँर्।

आफ्नो स्थानीय एनएचएस प्राथमकि हेरचाह सेवाहरू फेला पानछ, cavuhb.nhs.wales/primary-care-services िजानुहोस् वा तल हदनयएको क्युआर चचन्ह स्क्यान निुछहोस्।

Primary Choice leaflet Nepali 3-24

सही व्यष्क्तलाई, सही ठाउँिा, पहहलो पटक देखाएर तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरूको लाचिसबैभन्दा उपयुक्त उपचार पाउनुहुनेर्।
यहद तपाइँ आफ्नो आवश्यकताहरु को लाििप्राथमकि हेरचाह टोलीको कुन सदस्य तपाइँको लाििसबै भन्दा राम्रो व्यष्क्त हो भनेर ननष्श्चत हुनुहुन्न भने, कृपया cavuhb.nhs.wales/primary-care-services िजानुहोस्।
तपाईं हाम्रो उपयोिी खोज उपकरणहरूको सहायताले आफ्नो स्थानीय एनएचएस प्राथमकि हेरचाह सेवाहरू पनन फेला पानछ सक्नुहुन्र्।

#WeArePrimaryCare

NHS 111 Wales

यहद तपाईं आफ्ना लक्षणहरू र तपाईंलाई कस्तो सहयोिचाहहन्र् भन्ने बारे अननष्श्चत हुनुहुन्र् भने, तपाईंले एनएचएस १११ वेल्स अनलाइन भ्रिण निछ सक्नुहुन्र् वा िबाइल वा टेमलफोनबाट १११ लाई ननशुल्क फोन निछ सक्नुहुन्र्।

cardiffandvaleuhb @CV_UHB

PrimaryChoice

तपाईंको प्राथमकि हेरचाह टोली

प्रायःतपाईंको प्राथमकि हेरचाह टोली भनेर चचननने, तपाईंको साुदिनयक स्वास्थ्य सेवा टोली, तपाईंको सुदिायािस्वास्थ्य सेवा आवश्यकताहरूको लाचितपाईंको पहहलो न्तिब्य हो।

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro
Cardiff and Vale University Health Board

साुदायकि औशधविज्ञ

तपाइँको स्थानीय औषधालयले
औषचध ववतरण भन्दा धेरै सेवा
रिछ। उनीहरूले सानानतना रोरि
औषचधको बारेा पनन सल्लाह हदन सक्र्न्।

केही साुदिानयक साुदिानयक औशचध ववज्ञले
सान्यि रोहिरूको लाचि एनएचएस अन्तछित ननशुल्क
उपचार प्रदान निछ र औषचधहरू लेख्न सक्षरिन्।

दन्त धचककत्सक

यहद तपाईको दाँत दुख्ने,
दुख्ने वा चजिाबाट रति बग्ने,
ससि्याग्रस्त बुद्चध बंाि्रा,
दाँतको संवेदनशीलता वा अनुहारा अन्य प्रकारको
दुखाइ र् भने दन्त चचककत्सकले द्दित निछ सक्र्।

चस्िा बसिेषज्ञ

तपाईको हाई-स्रीट चस्िा
बबसेषज्ञको रूपाि पनन चचननने,
एक चस्िा बबसेषज्ञले आँखा
स्वास्य आवश्यकताहरूको लाचि
सल्लाह र सहयोि प्रदान निछ सक्र्न, जस्तै तपाईको
दृष्टटको ससि्या, आँखा दुख्ने वा चोटपटक।

तपाईको जीपी प्राक्टटस

तपाईंले आफ्नो जीपी
प्राषक्टसलाई सम्पकछ दिाछ,
तपाईंले पहहले स्वातिकक्ष्यका
कछिचारीहरु सँि कुरा निुछहुन्र्। उनीहरूलाई तपाइँका
आवश्यकताहरू ल्यिाङ्कन निछ र तपाइँलाई
पहहलो पटक सही स्वास्य सेवा पेशेवर सकिष्य
पहुँच सुननषश्चत निछ िपि्य प्रश्नहरू सोधन
प्रमशक्षकक्षत रिरन्र्।

तपाईको जीपी प्राषक्टस मभत्र तपाईलाई उत्तति
सल्लाह र उपचार प्रदान निछ ववमभन्न क्षेत्रहरूिा
ववशेषज्ञता हामसल रिेका स्वास्य सेवा पेशेवरहरूको
टोली हुन्र् ।

प्राक्टटस नसस

तपाईंको घाउको हेरचाह,
भिछननरोधक सल्लाह र
सीकि्षाहरू, खोपहरू, रति ननरिानी
र दीघछकालीन रोहिरू जस्तै दि र
धुिंहिको सीकि्षाको लाचि आफ्नो सान्यि अभ्यास
नसछलाई भेट्नुहुनेर्।

भौयतकधचककत्सक

यहद तपाइँको जोनी वा
िासिपेशी दुखेको र् भने
भौनतकचचककत्सकले सल्लाह र
उपचार हदन सक्र्न।.

ािनमसक स्ािसि् सिम्पकस अधकािरी

ािनमसक स्वास्य सम्पकछ
अचधकारीहरूले जीपी
शल्यकयिाहरू मभत्र
बबरािीहरूलाई उनीहरूको ािनमसक स्वास्य
आवश्यकताहरूको बारेा सहयोि नि कािर्छन्।

अत्ािशि्कि प्राथमकि उपचार केन्र

तपाईलाई जीपी जीपी
प्राष्क्टसको स्वातिकक्ष्यका
कछिचारीहरुद्वारा अत्यावश्यक
प्राथमकि स्याहार केन्रा पठाउन सककन्र्।
यी स्याहार केन्रहरूले जीपी प्राष्क्टसहरूलाई सहयोि
निछ थप क्षतिा प्रस्तुत दिछर्न ताकक तपाईलाई
आवश्यक पदाछ अत्यावश्यक हेरचाह प्राप्त निछ
सक्नुहुन्र्।

जीपी

तपाईंको जीपीले ववमभन्न
अवस्थाहरूको लाचि सल्लाह र
उपचार प्रदान निछ सक्र्। यी
सान्यितया सबैभन्दा कजिोर,
जहटल र धेरै अस्वस्थ बबरािीहरू हुनेर्न्।