# PrimaryChoice

## ستاسو د لومړنۍ پاملرنې ټیم

ستاسو د ټول نې روغ تی ای ي پاملر نې ټ یم،
چې ډ یر ی وختونه ستاسو دل وم ړن ی پاملر نې ټ
یم په نوم پی ژندل کیږي، ستاسو په ټ ولنه کې
د روغ تی ایي پاملر نې د اړت ی او لپاره ستاسو د
تلفون لومړ ی مرکز دئ

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

دا چې په ملړي ځل مناسب کس پهم ناسب وخت کې ووینئ
تاسو کولی شئ د خپلې روغتیا پاملرنې دا ړتیاوول پاره
مناسبه درلمنه ترلاسه کړئ

که تاسو ډاډه نه یاست چې د لمړنۍ پاملرنې کوم غړی تر
ټولوم ناسب کس دئ چې تاسو یې د خپلوا ړتیاوو په خاطر
- ووینئ مهرباني وکړئ لاندې ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ
cavuhb.nhs.wales/primary-care-services

تاسو همدا شان کولی شئ د "یلم روغتیا د خدمتونو" د لمړنۍ
پاملرنې محلي خدمتونه د مختصر لټون د وسیلې کارکولول ه
ئم - #WeArePrimaryCare لارې هم ومو

یلم روغتیا خدمتونه ۱۱۱ ویلز
که تاسو د خپلې ناروغۍ په نښانو ډاډه نه یاست چې کوم
NHS 111 " ملاتړ تها ړتیا لرئ، تاسو کولی شئ آنلایل نه
څخهل یدنه وکړې یال ه خپل ګرځنده یا خطي تلفون "Wales
څخه ۱۱۱ ته وړیا زنګ ووهئ

cardiffandvaleuhb

@CV_UHB

لمړنۍ پاملرنه ډیری وختونه د روغتیایي پاملرنې د "مخې
دروازه" هم بلل کیږي، چې په ټولنه کې ناروغانو ته مشوره،
درلمنه او د حالاتو مدیریت وړاندې کوي

لمړنۍ پاملرنه لاندې ته شالمیږي

- د ټولنې درمل جوړونیک (فارمسست)
- د غاښونو ډاکتران
- نظر کتونیک (آپتیشن)
- د عمویم ډاکتر د استقبال کارکوونیک
- د عمویم ډاکتر مرکز
- نرسان فیزیوتراپست
- د رواني ناروغیو د ارتباطا فسران
- د عاجلې لمړنۍ پاملرنې مرکزونه

د لمړنۍ پاملرنې د تیم هر یو غړی په بیلابیلو ساحاتو کې مهارا
تو تجربهل ري، چې تاسو ته وړتیا درکوي چې په لمړي ځل د
روغتیا د مناسب کارکوونل یکخوا م ناسم بلاتړ ترلاسه کړئ

د دل ېپاره چې د "یلم روغتیا د خدمتونو" د لمړنۍ پاملرنې
cavuhb.nhs.wales/primary- محلي خدمتونه وموئم، د
ویب پاڼې څخهل یدنه وکړئا و یا لاندې "کیوcare-services
آر" کود سکن کړئ

## ي روغت يا ارتباط ی اف

د ذهني روا ن يروغ تی ا د اړ یکې افسر د عمويم ډاکتر په مرکز کې کار کوي ترڅ و له ناروغانو سره د دو يروا نی روغ تی ا اړت ی اوو په لکهه ملا تړ وکړي

## لې لمړنی پاملرنې مرکز

د خپل عمويم ډاکتر دا ستقبال کارکوونل يکخوا د عاجلې پاملرنې مرکز ته معريف شئ

دا مرکزونه د عمويم ډاکتر ملاتړ ته اضايف ظرفيت برابروي تر څو ډاډ ترلاسه شي چې تاسو غهه عاجل ملاتړ ته لاسرسی ولرئ چې اړتيا مو وي

## عمومي ډاکتر (جي پي

ستاسو معويم ډاکتر کويل شي يو لړ شرئاطو ته مشورا هو درلمنه وړاندې کړي. دا به معوماً غهه ناروغان وي کوم ډير زيان مننونيک، پيچلي او ډير ناروغه وي

## ستاسو د عمومي داکتر مرکز

کله چ ې تاسو د خپل عمويم ډاکتر ل ه معاينه خونې سره اړ يکه و نی سئ، نو تاسو لومړی د استقبال کوونک ي سره خبر ې کوئ. دو ی روزل شوي ترڅو ستاسو دا ړت ی او ارزولول پاره محرمانه پو ښت نې وکړ ي او ډاډ ترلاسه کړ ي چې تاسو په لومړ ي ځ ل د روغ تی ايي پاملر نې مناسب مسلکي کارکوونيک ته لاسرس ی ولرئ.

ستاسو د عمويم ډاکتر مرکز د روغ تی ا پاملر نې د متخصصی نو ی و ټيم دئ چې په بی لا بی لو برخو کې تخصص لر ي ترڅ و تاسو ته غوره مشوره او درلمنه چمتو کړی

## د عماينه خونې نرس

تاسو به د معاينه خونېل ه نرس سرهل يدنه وکړې په داسې حالاتو کېکل ه د ټ پ ونو د پاملر نې، د حمل د مخ نی وی مشور ې او ب ی اکت نې، واکسی ن، د وی ن ې ښارنه او دا وړدمهاله ناروغيو د ب ی اکت نې لپاره، کله د سال نډي او شکر ناروغي

## يوتراپيست

کول ی ش ی مشوره او درلمنه وړاند ې کړ ي که تاسو د بندونو ی ا عضلاتو درد لرئ

## ولن ې درمل جوړونکي

ستاسو محيل درلمتون د درلمو له توزی ع کولو څ خه ډ ير څه ترسره کو ي. دو ی کول ی ش ي د کوچ نی و ناروغی و او درملو پها ړ ه هم مشوره ورکړ ي.

د ټ ول نې ځ ين ې درمل جوړ ونيک (فارمسست) کول يشي د عامو ناروغ ی و لپاره و ړ يا د "يلم روغتيا خدمتونو" درلمنه چمتو کړ ي او د درلمو تجويز وکړي

## د غاښو ډاکتر

د غاښونو ډاکټ ر کول ی ش ي مرسته وکړي که تاسو د غاښونو درد، د ژامو درد ی ا وی ن ې کيدنه، د حتمک ستونزمن غا،ښ د غاښ ونو حساسی ت ی ا دخم درد نور ډ ولونه ولرئ

## نظر کتونکي (اپتوميت ريست

همدا شان ستاسو د عمويم س ړ ک د "آپتيشن" په نوم هم پی ژندل کيږيا و نظر کتونيک کول ی ش ي د سترګو په لکهه د روغ تی ايي اړت ی او لپاره مشور ې اوم لا تړ چمتو کړي کله ستاسو دل يد په لکهه ستونزې، د سترګو درد ی ا ټ پ ونه