

<p>Welcome to Grampian</p>	<p>Grampian ته بنه راغلاست</p>
<p>Grampian is a region in the north east of Scotland. Grampian is composed of Aberdeen City, Aberdeenshire and Moray.</p>	<p>Grampian د سکاټلنډ په شمال ختیځ کې یوه سیمه ده. Grampian سیمه له Aberdeen City، Aberdeenshire او Moray څخه تشکیل شوي ده.</p>
<p>NHS Grampian</p>	<p>NHS Grampian</p>
<p>NHS Grampian delivers the healthcare services in Aberdeen, Aberdeenshire and Moray.</p>	<p>NHS Grampian په Aberdeen، Aberdeenshire او Moray کې روغتیايي خدمات وړاندې کوي.</p>
<p>NHS is National Health Service</p> <p>NHS is public funded healthcare system in the United Kingdom (UK). There is NHS England, NHS Scotland, NHS Wales and NHS Northern Ireland</p> <p>In Scotland, the healthcare system (NHS Scotland) is responsibility of the Scottish Government.</p>	<p>NHS د روغتیا ملي خدمت ته ویل کېږي.</p> <p>NHS په برطانیه کې د حکومت په مالي ملاتړ د طبي مراقبت سیستم دی. دا سیستم د NHS England، NHS Scotland، NHS Wales او NHS Northern Ireland تر نومونو لاندې شتون لري</p> <p>په سکاټلنډ کې، د طبي مراقبت سیستم (NHS Scotland) د سکاټلنډ د حکومت پر وړاندې مسؤل دی.</p>
<p>Care in the NHS</p> <p>People with healthcare need will first access primary care services – see a GP (family doctor), dentist, optician or go to a pharmacy.</p> <p>If they need specialist care, the GP, dentist or optician will refer them to secondary care – hospital or specialist care.</p>	<p>په NHS کې مراقبت</p> <p>هغه خلک چې طبي مراقبت ته اړتیا لري لومړی به د مراقبت اساسي خدماتو ته لاسرسی ولري – له یوه عمومي ډاکټر- GP (فامیلی ډاکټر)، د غاښو له ډاکټر، د سترگو له ډاکټر سره وگورئ یا درملتون ته مراجعه وکړئ.</p> <p>که دوی ځانگړي مراقبت ته اړتیا ولري، فامیلی ډاکټر، د غاښو ډاکټر یا د سترگو ډاکټر به هغوی د ثانوي مراقبت روغتون یا ځانگړي مراقبت ته راجع کړي.</p>
<p>The healthcare system in Scotland may be different how you access healthcare in different countries.</p> <p>In Scotland, people do not go directly to hospital or specialist services. They have to be referred by a GP or other health professional.</p>	<p>په سکاټلنډ کې د طبي مراقبت سیستم کېدی شي د نورو هېوادونو د مراقبت له سیستم څخه متفاوت وي.</p> <p>په سکاټلنډ کې، خلک په مستقیم ډول روغتون یا د متخصص خدماتو ته مراجعه نه کوي. هغوی باید د فامیلی ډاکټر یا د روغتیا د بل متخصص له خوا راجع شي.</p>
<p>Hospitals in NHS Grampian</p>	<p>په NHS Grampian کې روغتونونه</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Aberdeen Royal Infirmary (ARI) – main specialist hospital in Grampian • Royal Aberdeen Children’s Hospital (RACH) – hospital for babies and children to 16 years old 	<ul style="list-style-type: none"> • Aberdeen Royal Infirmary (ARI) – په Grampian کې عام تخصصي روغتون • Royal Aberdeen Children’s Hospital (RACH) – د نوو زیږېدلو او هغو ماشومانو لپاره چې عمر یې تر 16 کلونو پورې دي

<ul style="list-style-type: none"> • Aberdeen Maternity Hospital • Woodend Hospital • Royal Cornhill Hospital – for mental health and learning disability • Dr Gray’s Hospital (in Elgin, Moray) <p>There are also community hospitals in Aberdeenshire and Moray.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aberdeen Maternity Hospital • Woodend Hospital • Royal Cornhill Hospital – د رواني روغتيا او د زړه كړي د ضعف لپاره • Dr Gray’s Hospital (په Elgin او Moray كې) <p>همدارنگه په Aberdeenshire او Moray كې د ټولني روغتونونه هم شتون لري.</p>
--	---

<p>Important thing to remember if you need to access the NHS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Your complete name • Date of birth (day/month/year) • Address • CHI number (Community Health Index number, this is your NHS number) • GP Practice 	<p>مهم شى چې تاسو يې بايد په ياد ولرئ كه چېرې غواړئ NHS ته لاسرسى ولرئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسو بشپړ نوم • د زيږېدو نېټه (ورځ/مياشت/كال) • پته • د CHI شمېره (د Community Health Index شمېره، دا ستاسو د NHS شمېره ده) • GP Practice
<p>NHS Grampian can provide interpreting and translation service for patients.</p> <p>We have:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Face to face interpreter • Telephone interpreter (Language Line) • Interpreter for video consultation (Near Me/Attend Anywhere) 	<p>NHS Grampian كولاى شي د ناروغانو لپاره د ترجمانى او ژباړي خدمات وړاندي كړي.</p> <p>موږ دا ډول ترجمانان لرو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • د مخامخ خبرو ترجمانان • د تلفوني خبرو ترجمانان (Language Line) • د وېډيويي مشورو لپاره ترجمانان (Near Me/Attend Anywhere)
<p>Ask an English speaking family or friend to inform the NHS staff so staff can book an interpreter for the healthcare appointment.</p>	<p>په انگلسي ژبه له خبري كوونكي كورنۍ يا ملگري څخه و غواړئ چې د NHS كارمندان ته ورته وايي د طبي مراقبت د كتنې لپاره يو ترجمان ستاسو لپاره بوك كړي.</p>
<p>NHS Grampian Switchboard / General Enquiries</p> <p>Phone 0345 456 6000</p>	<p>NHS Grampian سوېچ بورډ/عمومي غوښتنې</p> <p>تلفون 0345 456 6000</p>

GP /Doctor	ډاکټر/GP
<p>GP is General Practitioner. GP is a family doctor.</p> <p>GP works in a place called Surgery, Practice or Health Centre.</p> <p>You and your family members must register with a GP.</p> <p>GP consultations are by appointment only. No walk in.</p>	<p>GP عمومي ډاکټر دی. GP فاميلي ډاکټر دی.</p> <p>GP په داسې ځايونو کې کار کوي چې Surgery، Practice، يا Health Centre ورته ويل کېږي.</p> <p>تاسو او وستاسو د کورنۍ غړي بايد خپل ځانونه له GP سره ثبت کړي.</p> <p>GP يوازې د داسې ملاقات په اساس مشورې ورکوي چې مخکې مو وخت اخیستی وي. له ملاقات پرته ورتگ نشته</p>
<p>Appointment for each patient is 10 minutes duration.</p> <p>If another member of the family needs to be seen, you need to book a separate appointment for them.</p>	<p>د هر ناروغ لپاره د ملاقات موده 10 دقيقې ده.</p> <p>که غواړئ د کورنۍ بل غړی ووينئ، تاسو بايد د هغوی لپاره بېل د ملاقات وخت واخلي.</p>
<p>If you are booking an appointment to see a GP, there is no guarantee for same day appointment.</p> <p>For an urgent same day appointment, you need to explain to the receptionist why you need to be seen urgently. The receptionist may ask you several questions.</p>	<p>که تاسو غواړئ د GP د ليدو لپاره د ملاقات وخت واخلي، هېڅ ضمانت شتون نه لري چې تاسو به په ورته ورځ ملاقات ورسره ولرئ.</p> <p>په ورته ورځ د عاجل ملاقات لپاره، تاسو بايد د پذيرش برخې ته معلومات ورکړئ چې ستاسو ملاقات ولې عاجل دی. د پذيرش برخې مسئول کېدی شي له تاسو څخه مختلفې پوښتنې وکړي.</p>
<p>GPs are supported by other health professionals such as Nurse Practitioner.</p>	<p>عمومي ډاکټران (GPs) د طبي مراقبت د نورو متخصصينو له خوا ملاتړ کېږي لکه Nurse Practitioner.</p>
<p>All appointments are being triaged – this means that people with the greatest need are seen first.</p> <p>The Duty medic will assess phone query and eConsult. They will decide who needs to be seen in person, who needs a phone consultation and who needs to be seen via video consultation (Near Me) and who can be directed to a community pharmacy.</p> <p>eConsult is an online consultation form you submit to the GP Practice to get advice and treatment</p>	<p>ټول ملاقاتونه په دريو ډلو وېشل کېږي – دا په دې مانا چې د لوړې کچې اړتيا لرونکي ناروغان لومړی کتل کېږي.</p> <p>دپوټي ميډيک به د تلفوني غوښتنو او eConsult ارزونه ترسره کوي. هغوی به پرېکړه کوي چې څوک بايد په حضورې ډول وکتل شي، څوک تلفوني مشورو ته اړتيا لري او څوک بايد د ويډيويي مشورې له لارې وکتل شي (Near Me) او چاته بايد د ټولني د درملتون په لور لارښوونه وشي.</p>

	<p>eConsult د مشورې يوه آنلاین فورمه ده چې تاسو يې بايد يوه عمومي ډاکټر ته تسليم کړئ ترڅو مشوره او درملنه ترلاسه کړئ</p>
<p>If you have a preference for either a male or female GP, please check with the GP Practice</p>	<p>که تاسو غواړئ نارینه يا ښځينه عمومي ډاکټر ته ترجيح ورکړئ، مهرباني وکړئ له GP Practice سره يې چک کړئ.</p>
<p>Please treat our NHS staff with courtesy and respect.</p>	<p>په مهرباني سره زموږ د NHS له کارمندانو سره مودبانه او په احترام سره چلند وکړئ.</p>
<p>To book an appointment to see a GP,</p> <ul style="list-style-type: none"> You can phone the GP reception Some GP Practice use online consultation called eConsult (English only). Go to the GP website. 	<p>د ملاقات د بوک کولو او له عمومي ډاکټر سره د کتو لپاره،</p> <ul style="list-style-type: none"> تاسو کولای شئ د عمومي ډاکټر د پذيرش برخې ته زنگ ووهئ ځينې GP Practice له آنلاین مشورو څخه استفاده کوي چې eConsult ورته ويل کېږي (يوازې په انگليسي). د عمومي ډاکټرانو وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ.
<p>A GP appointment can be by:</p> <ul style="list-style-type: none"> Telephone consultation Video consultation (Near Me/Attend Anywhere) Face to face appointment 	<p>له عمومي ډاکټر سره کتنې د لاندې ذريعو له لارې ترسره کېږي:</p> <ul style="list-style-type: none"> تلفوني مشورې ويډيو مشورې (Near Me/Attend Anywhere) مخامخ ملاقاتونه
<p>You should only go to the GP Practice if you have been told by a doctor or member of the GP Practice.</p> <p>You should wear a face covering (mask) when attending an appointment.</p>	<p>که تاسو ته د ډاکټر يا د GP Practice له خوا لارښوونه شوې وي، تاسو بايد يوازې GP Practice ته لاړ شئ.</p> <p>په ملاقات کې د گډون پر مهال تاسو بايد خپل مخ په (ماسک) سره وپوښئ.</p>
<p>Opening times:</p> <p>Monday to Friday 08:00 to 18:00 Check with the GP Practice</p> <p>Sometimes the GP Practice has to close for a few hours to allow staff to attend trainings or meetings. This will be advertised in advance.</p> <p>GP Practice are closed during weekend and Public Holidays.</p>	<p>کاري وختونه:</p> <p>له دوشنبه تر جمعي له 8:00 تر 18:00 بجو پورې له GP Practice سره يې وگورئ</p> <p>ځينې وختونه GP Practice بايد د يو څو ساعتونو لپاره بند وي ترڅو د هغوی کارمندان وکولای شي په غونډو يا روزنيزو پروگرامونو کې برخه واخلي. دا به له مخکې څخه اعلانېږي.</p> <p>GP Practice د اونۍ د پای او عامه رخصتيو په جريان کې بند وي.</p>

<p>Cancellation of appointment</p> <p>If you cannot attend an appointment, please inform the GP Practice as soon as possible so your appointment slot can be given to someone else.</p>	<p>د ملاقات کنسل کول/بندول</p> <p>که تاسو نشئ کولای ملاقات ته حاضر شئ، مهرباني وکړئ GP Practice ته څومره ژر چې امکان ولري خبر ورکړئ ترڅو ستاسو د ملاقات وخت د بل کس لپاره ځانگړی شي.</p>
<p>Prescription (Prescribed medication)</p> <p>If the doctor will prescribe medication, they will give you a prescription. You need to take this to a pharmacy. All prescription medicines are free.</p>	<p>نسخه (تجویز شوی درمل)</p> <p>که درمل د ډاکټر له خوا تجویز کېږي، هغوی به تاسو ته نسخه درکړي. تاسو باید دا نسخه درملتون ته یوسئ. د نسخې ټول درمل وړیا دي.</p>
<p>Repeat Prescription of medicines</p> <p>If you regularly take medicines prescribed by your doctor, you can place the order your medicines before it runs out. This is called repeat prescription.</p>	<p>د درملو تکراري تجویز</p> <p>که تاسو په منظم ډول هغه درمل اخلي چې د ډاکټر له خوا درته تجویز شوي دي، تاسو کولای شئ مخکې له دې چې درمل مو خلاص شي سفارش وکړئ. دې ته تکراري تجویز ویل کېږي.</p>
<p>To order your repeat prescription:</p> <ul style="list-style-type: none"> • By Phone - call the GP Practice Prescription Ordering number. This can be an automated message service. It means you can phone any time of day and leave a message with your name, date of birth, name/s of the medicines, contact telephone number and the pharmacy where you will collect the prescription/medicine. • Use the online service (Check the GP Practice website) 	<p>د خپل تجویز شوي درمل د تکراري سفارش لپاره:</p> <p>د تلفون له لارې – د GP Practice د نسخې د سفارش شمېرې ته زنگ ووهئ. دا کېدی شي د اتومات پیغام خدمت وي. دا په دې مانا چې تاسو د ورځې په هر وخت کې کولای شئ د خپل نوم، د زیږېدو نېټې، د درملو د نوم او هغه درملتون د نوم په وړاندې کولو سره پیغام پرېږدئ چې غواړئ خپل درمل/نسخه ځني واخلي.</p> <p>له آنلاین خدماتو څخه استفاده وکړئ (د GP Practice وېب پاڼه وگورئ)</p>
<p>Some GPs can arrange to send the prescription to a local pharmacy near your home so you can collect the medicines without going to the GP Practice. Allow minimum of 3 working days before going to the pharmacy to collect your medicines.</p>	<p>ځینې عمومي ډاکټران کولای شي ستاسو نسخه ستاسو کور ته نږدې محلي روغتون ته واستوي ترڅو تاسو وکولای شئ GP Practice ته له مراجعې پرته خپل درمل ترلاسه کړئ. د خپلو درملو د ترلاسه کولو لپاره لږ تر لږه 3 کاري ورځې انتظار وباسئ.</p>

<p>Some pharmacies can also arrange delivery of your prescription medicines to your own home. Please ask the pharmacy.</p>	<p>ځينې درملتونونه کولای شي د لېږد د خدماتو له لارې ستاسو تجویز شوي درمل ستاسو خپل کور ته واستوي. په مهرباني سره له درملتون څخه غوښتنه وکړئ.</p>
<p>Pharmacy is also called a chemist.</p>	<p>درملتون ته کمپسټ هم ويل کېږي.</p>

<p>Help or Support Monday to Friday during normal working hours (8am to 5pm)</p>	<p>د عادي ورځو په جريان کې له دوشنبه تر جمعي پورې (د سهار له 8 بجو د مازديگر تر 5 بجو) پورې مرسته او ملاتړ وکړئ</p>
<p>Pharmacy First Service</p>	<p>د درملتون لومړی خدمت</p>
<p>There are some conditions that you can speak to a pharmacist and you do not need to go to a GP.</p> <p>If you have a minor illness*, you can go to a pharmacy.</p> <p>You do not usually need an appointment and you can go to any pharmacy.</p> <p>A pharmacist or trained member of the pharmacy team will give you advice and provide medicine, if needed.</p> <p>They may need to refer you to another health professional such as GP, dentist, optometrist or other NHS service if they feel your condition needs further investigation or more specialist care.</p> <p>Pharmacy is also called chemist.</p>	<p>ځينې داسې وضعيتونه شتون لري چې تاسو کولای شئ په اړه يې له فارمسپسټ سره خبرې وکړئ او اړتيا نه لرئ عمومي ډاکټر ته مراجعه وکړئ.</p> <p>که تاسو وړه ناروغي* ولرئ، تاسو کولای شئ درملتون ته لاړ شئ.</p> <p>تاسو معمولا د ملاقات وخت ته اړتيا نه لرئ او کولای شئ هر درملتون ته لاړ شئ.</p> <p>فارمسپسټ يا د هغوی روزل شوی غړی به تاسو ته مشوره درکړي او د اړتيا په صورت کې به درمل هم درکړي.</p> <p>هغوی کېدی شي اړ شي تاسو بل روغتیايي متخصص ته راجع کړي لکه عمومي ډاکټر، د غاښو ډاکټر، د سترگو ډاکټر يا د NHS بل خدمت ته که چېرې هغوی داسې وانگيري چې ستاسو وضعیت لا ډېرې پلټنې يا ځانگړي مراقبت ته اړتيا لري.</p> <p>فارمسی ته کمپسټ هم ويل کېږي.</p>
<p>The pharmacist will ask you some information such as your name, date of birth, address, post code and GP Practice you are registered with.</p>	<p>فارمسپسټ به له تاسو څخه ځينې معلومات وغواړي لکه ستاسو نوم، د زېږېدو نېټه، آدرس، پوست کوډ او هغه GP Practice چې تاسو ورسره ثبت یاست.</p>
<p>Do not go to a pharmacy in person if you have symptoms of coronavirus or if you have been asked to self-isolate.</p>	<p>که په تاسو کې د کرونا ویروس نښې شتون ولري او که يا له تاسو څخه غوښتنه شوي وي چې ځان تجرید کړئ، نو په حضورې ډول درملتون ته مه ځئ.</p>

<p>Minor illness or conditions such as: Acne, allergies, athlete's foot, backache, blocked or runny nose, cold sores, constipation, cough, cystitis, diarrhoea, earache, eczema, headache, head lice, haemorrhoids, hay fever, impetigo, indigestion, mouth ulcers, pain, period pain, shingles, skin conditions such as cellulitis or insect bites, sore throat, threadworms, thrush, urinary tract infection (UTI), verrucas, warts</p>	<p>وره ناروغي يا طبي وضعیت لکه: ځوانکي، حساسيت، د لوبغاري پښه، د ملا درد، بنده يا بهېدونکي پوزه، تبخال، قبضيت، توخي، سيستېټس، اسهال، د غوړ درد، اکزېما، د سر درد، د سر گرځېدل، بواسير، سره تبه، د هاضمي ستونزې، د خولي زخم، درد، د مياشتني ناروغي درد، د زنگونو درد، د پوستکي وضعیت لکه، سلوليت يا د حشراتو چيچل، د ستوني درد، د غاښونو زخمونه، ادراري عفونت، نوکي، زخي.</p>
<p>NHS Grampian healthline Telephone 08085 202030 Open Monday to Friday 9am to 5pm.</p>	<p>NHS Grampian healthline تلفون 08085 202030 له دوشنبه تر جمعي د سهار له 9:00 بجو د مازديگر تر 5:00 پوري پرانېستي.</p>
<p>NHS Grampian healthline is a free local service for information about any matter relating to your health or how to access local health services.</p> <p>All calls are confidential and are answered by trained health advisors.</p>	<p>NHS Grampian healthline ستاسو د روغتيا اړوند او دا چې څنگه روغتيايي خدماتو ته لاسرسی ولری، د هر ډول معلوماتو لپاره یو وړیا محلي خدمت دی.</p> <p>ټول تلفوني تماسونه محرم دي او د روزل شوو روغتيايي مشاورينو له خوا ځوابېږي.</p>
<p>Other ways to contact healthline:</p> <ul style="list-style-type: none"> Text the word "Info" to 82727. A health advisor will call you back to discuss your enquiry. Email: gram.healthpoint@nhs.scot 	<p>له healthline سره د تماس نورې لارې:</p> <ul style="list-style-type: none"> د "Info" کلمه 82727 په پيغام کې واستوئ. د روغتيا مشاور به بېرته تاسو ته زنگ ووهي چې ستاسو د غوښتنې په اړه خبرې درسره وکړي. برېښنالیک: gram.healthpoint@nhs.scot
<p>If you don't speak English, our health advisors can get an interpreter on the phone. Please tell them what language you speak.</p>	<p>که تاسو په انګليسي خبرې نه کوئ، روغتيايي مشاورين کولای شي تاسو د تلفون له لارې ترجمان پيدا کړي. مهرباني وکړئ هغوی ته ووايست چې تاسو په کومه ژبه خبرې کوئ.</p>
<p>Dental Information and Advice Line (DIAL) Telephone 0345 45 65 990 Open Monday to Friday 8.05am to 5.45pm</p>	<p>Dental Information and Advice Line تلفون 0345 45 65 990 له دوشنبه تر جمعي د سهار له 8:5 بجو د مازديگر تر 5:45 بجو پوري پرانېستي.</p>
<p>If you need help to access dental services call Dental Information and Advice Line (DIAL). It is available for patients to talk to qualified dental nurses.</p>	<p>که تاسو د غاښو خدماتو ته د لاسرسي اړتيا لری، د غاښو معلوماتو او د مشورو کرښې (DIAL) ته زنگ ووهئ. دا د ناروغانو لپاره موجوده ده ترڅو د غاښو له متخصصي نرسې سره خبرې وکړي.</p>

<p>If you don't speak English, our health advisors can get an interpreter on the phone. Please tell them what language you speak.</p>	<p>که تاسو په انګلیسي خبرې نه کوئ، روغتیايي مشاورین کولای شي تاسو د تلفون له لارې ترجمان پیدا کړي. مهرباني وکړئ هغوی ته وویاست چې تاسو په کومه ژبه خبرې کوئ.</p>
<p>NHS Inform <u>www.nhsinform.scot</u></p>	<p>NHS Inform <u>www.nhsinform.scot</u></p>
<p>If you need health information that can help you to help yourself, please go to NHS Inform website.</p>	<p>که تاسو داسې روغتیايي معلوماتو ته اړتیا لرئ چې له تاسو سره مرسته کوي چې له خپل ځان سره مرسته وکړئ، مهرباني وکړئ د NHS وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ.</p>

<p>Evening and Weekend Access to Health Service in Grampian</p>	<p>په Grampian کې د اونی د پای په رخصتو کې او د ماخستن له خوا روغتیايي خدماتو ته لاسرسی</p>
<p>NHS Out of Hours</p>	<p>NHS Out of Hours</p>
<p>Out of Hours is a service when GP Practice is closed. Out of Hours service works with NHS24. NHS24 provides urgent care advice.</p>	<p>له وخته وروسته داسې یو خدمت دی چې GP Practice پکې بند وي. له وخته وروسته خدمات له NHS24 سره کار کوي. NHS24 د بېرني مراقبت په اړه مشورې وړاندې کوي.</p>
<p><u>For non-emergency health need or emergency care but not life threatening – call NHS24 on 111</u></p>	<p><u>د غیر بېرني طبي مراقبت د اړتیا یا بېرني مراقبت لپاره، اما نه دا چې ژوند گواښي - NHS24 ته په 111 شمېره زنگ ووهئ.</u></p>
<p>If you are feeling unwell or you need advice about a health condition, you can call NHS24.</p>	<p>که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ یا د خپل صحي وضعیت په اړه مشورې ته اړتیا لرئ، تاسو کولای شئ NHS24 ته زنگ ووهئ.</p>
<p>They can give you advice or arrange for you to go see a doctor or health professional out of hours.</p>	<p>هغوی به تاسو ته مشورې درکړي یا به د دې امکان درته برابر کړي چې له ډاکټر یا له وخته د باندې د روغتیا له متخصص سره وگورئ.</p>
<p>Phone 111 before going to A&E, G-Med or Minor Injury Unit for not life-threatening or limb-threatening condition.</p>	<p>A&E، G-Med یا د وړو ټپونو څانګې ته د هغو گواښونو لپاره چې ستاسو ژوند یا د بدن غړي نه گواښي له تګ مخکې 111 ته زنگ ووهئ.</p>

<p>GMed (Grampian Medical Emergency Department) is an out of hours service to access primary care doctor or Nurse Practitioner.</p>	<p>GMed (Grampian Medical Emergency Department) له وخته د باندې خدمت دی ترڅو وکولای شئ د اساسي مراقبت ډاکټر يا نرسې ته لاسرسی ولری.</p>
---	---

<p>For Emergency – call 999</p>	<p>په بېرني وضعیت کې – 999 ته زنگ ووهئ</p>
<p>For any medical emergency that is life threatening or limb-threatening, call 999</p>	<p>د هر ډول بېرني طبي وضعیت لپاره چې ژوند له خطر سره مخ کوي يا د بدن کوم غړی له خطر سره مخ کوي، 999 ته زنگ ووهئ.</p>
<p>Emergency such as suspected heart attack, stroke, severe breathing difficulties, severe bleeding or severe injury.</p>	<p>بېرني حالت لکه ناڅاپي د زړه حمله، ضربه، شديدې تنفسي ستونزې، شديد خونريزي يا شديد ټپي کېدنه</p>
<p>When you call 999, you have to say which service you need:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambulance • Police • Fire Brigade • Coastguard 	<p>کله چې تاسو 999 ته زنگ ووهئ، تاسو باید ووايست چې کوم خدمت ته اړتيا لری:</p> <ul style="list-style-type: none"> • امبولانس • پولیس • اطفاییه • ساحلي ځواک

<p>When you are ill or injured, KNOW WHO TO TURN TO...</p>	<p>کله چې تاسو ناروغ يا ټپي یاست، زده کړئ چې څنگه ته وگرځئ.</p>
<p>Go to a Pharmacist</p> <p>Cough, cold, indigestion, constipation, aches, pain etc See list of minor ailment/illness</p>	<p>فارمسېسټ ته لار شئ</p> <p>توخي، زوکام، بي هضمي، قبضيت، خور، دردونه او دا سي نور د وړو ناروغيو په لېست کې وگورئ</p>
<p>Go to a GP</p> <p>When you have an illness or injury that won't go away</p>	<p>عمومي ډاکټر ته لار شئ</p> <p>کله چې تاسو داسې ناروغي يا ټپ لری چې نه بڼه کېږي</p>
<p>Go to a Dentist</p> <p>Toothache that needs attention</p> <p>If you are registered with a dentist, contact your dental practice.</p> <p>If you are not registered with a dentist, call NHS Grampian Dental Information and Advice Line on 0345 45 65 990 (Mon to Fri 8.05am to 6pm). For evening or weekend, call NHS24 on 111</p>	<p>د غاښو ډاکټر ته لار شئ</p> <p>کله چې داسې د غاښ خور لری چې پاملرنې ته اړتيا لري</p> <p>که تاسو د غاښو له ډاکټر سره ثبت یاست، د خپلو غاښو له ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.</p> <p>که تاسو د غاښو له ډاکټر سره ثبت نه یاست، NHS Grampian Dental Information and Advice Line ته (له دوشنبه تر جمعي د سهار له 8:5 د مازدیگر تر 6:00 بجو پورې) په 0345 45 65 990 شمېره زنگ ووهئ. د</p>

	<p>ماخستن او د اونۍ د پای رخصتو لپاره NHS24 ته په 111 شمېره زنگ ووهئ</p>
<p>Go to an Optician</p> <p>If you have an eye problem, you can make an emergency appointment with an optician or optometrist.</p> <p>Eye problem such as sudden loss of vision, blurred vision, painful or red eyes, sudden flashes or floater</p> <p>Call NHS healthline or NHS24 if you need help to find a local optician.</p>	<p>د سترگو ډاکټر ته لار شئ</p> <p>که تاسو د سترگو ستونزه لرئ، تاسو کولای شئ د سترگو له ډاکټر یا متخصص سره بېرني ملاقات ولرئ.</p> <p>د سترگو ستونزې لکه په ناڅاپه توګه د دید له لاسه ورکول، بېکه دید، د سترگو درد یا سوروالی، یا ناڅاپي برېښېدا</p> <p>که تاسو د سترگو د محلي ډاکټر د مودلو لپاره مرستې ته اړتیا لرئ NHS healthline یا NHS24 ته زنگ ووهئ.</p>
<p>NHS Out of Hours Service</p> <p>Call NHS24 on 111</p>	<p>د NHS له وخته د باندې خدمات</p> <p>NHS24 ته په 111 شمېره زنگ ووهئ</p>
<p>Minor Injury</p> <p>Cuts and minor burns, sprains or not sure if you have a broken bone</p> <p>Call NHS24 on 111 to discuss your injury and the best course of action. Available 24 hours a day, 7 days a week.</p> <p>Once assessed by telephone, an appointment will be made for you to go to a Minor Injury Unit or other care options may be available.</p>	<p>وړوکی ټپ</p> <p>غوڅېښنه/ماتېښنه او لږ سوزېدل، د پښې اوښتل یا دا اطمینان نه لرل چې ستاسو هډوکي به مات شوي وي</p> <p>د خپل ټپ او په دې هکله د مناسب کار د ترسره کولو لپاره NHS24 ته په 111 شمېره زنگ ووهئ. په ورځ کې 24 ساعته او په اونۍ کې 7 ورځې فعال دی.</p> <p>کله چې د تلفون له لارې ستاسو ارزونه وشي، ستاسو لپاره به د ملاقات وخت واخیستل شي ترڅو د وړوکی ټپ څانګې ته لار شئ یا بنایي د مراقبت نورې گزینې ستاسو لپاره موجودې وي.</p>
<p>Emergency, call 999 or go to A&E</p> <p>Call 999 to call an ambulance or go to a hospital Emergency Department (A&E)</p> <p>A&E – accident and emergency Also sometimes called ED – Emergency Department</p> <p>Ambulance service and A&E should only be used for serious illness or injuries.</p>	<p>بېرني وضعیت، 999 ته زنگ ووهئ یا A&E ته لار شئ</p> <p>د امبولانس د غوښتنو لپاره 999 ته زنگ ووهئ یا د روغتون عاجلي برخې ته لار شئ</p> <p>A&E – د تصادفي او عاجلو پېښو لپاره ځینې وختونه د ED – عاجلي څانګې په نامه هم یادېږي</p> <p>د امبولانس او A&E خدمات باید یوازې د شدیدو ناروغیو یا ټپي کېدو لپاره وکارول شي.</p>

Where can you find A&E in Grampian?

- **Aberdeen Royal Infirmary**
Foresterhill Road, Aberdeen
AB25 2ZN
- **Dr Gray's Hospital**
Pluscarden Road, Elgin, Moray
IV30 1SN

چېرته کولای شئ په Grampian کې A&E ومومئ؟

- **Aberdeen Royal Infirmary**
Foresterhill سړک، Aberdeen
AB25 2ZN
- **Dr Gray's** روغتون
Pluscarden سړک، Elgin، Moray
IV30 1SN