About the Irish health system

A guide for refugees and other migrants

آئرش نظام صحت کے متعلق

پناہ گزینوں اور دیگر مہاجرین کی گائیڈ

HSE Social Inclusion

Plain English
Approved by NALA

بہتر طبی خدمت
کی تشکیل

Building a
Better Health
Service

About this guide

Welcome to Ireland. The Health Service Executive (HSE) has developed this short guide to help you understand the Irish public health system.

The guide is in three parts:

Part 1 gives you information on how to access different types of health care, the services that are free and how the GP (doctor), pharmacy (chemist) and hospital systems work. Part 1 begins on page 4.

Part 2 gives you information about specialist services:

- dental treatments,
- eye tests,
- hearing aids,
- vaccinations.

It also gives you information about some staff you may meet in the health system. Part 2 begins on page 9.

Part 3 tells you what to do in an emergency. Part 3 begins on page 12.

Keep this guide

This is an important document, so please keep it as you will need it again.

If you don't understand any part of this guide, please ask for help at your local health centre to help you with it. You can also get more information online at www.hse.ie or

Callsave: 1850 24 1850

Phone: 041 685 0300

Email: hselive@hse.ie

اس گائیڈ کے متعلق

آئرلینڈ میں خوش آمدید۔ ہیلتھ سروس ایگزیکٹو (HSE) نے آپ کو آئرش کا عوامی نظام صحت سمجھانے کے لئے یہ مختصر گائیڈ ترتیب دی ہے۔

اس گائیڈ کے تین حصے ہیں:

حصہ 1 میں آپ کو اس متعلق معلومات دی گئی ہیں کہ مختلف اقسام کی طبی نگہداشت کیسے حاصل کی جائے، کون کی خدمات مفت ہیں اور جی پی (ڈاکٹر) اور فارمیسی (کیمسٹ) اور ہسپتال کے نظام کیسے کام کرتے ہیں۔ حصہ 1 کا آغاز صفحہ 4 سے ہوتا ہے۔

حصہ 2 میں آپ کو مخصوص خدمات کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں:

- دانتوں کے علاج،
- آنکھوں کے ٹیسٹس،
- آلات سماعت،
- ویکسینیشنز۔

اس میں آپ کو کچھ ایسے عملے کے متعلق معلومات بھی دی گئی ہیں جن سے آپ نظام صحت میں ملاقات کرتے ہیں۔ حصہ 2 کا آغاز صفحہ 9 سے ہوتا ہے۔

حصہ 3 میں آپ کو بتایا گیا ہے کہ ہنگامی صورت حال میں کیا کرنا ہے۔ حصہ 3 کا آغاز صفحہ 12 سے ہوتا ہے۔

یہ گائیڈ سنبھال کر رکھیں

یہ ایک اہم دستاویز ہے، تو براہ کرم اسے سنبھال کر رکھیں کیوں کہ آپ کو دوبارہ اس کی ضرورت پڑے گی۔

اگر آپ کو اس گائیڈ کا کوئی حصہ سمجھ نہ آئے تو براہ کرم اسے سمجھنے کے لئے اپنی مقامی طبی سنٹر سے مدد طلب کریں۔ آپ www.hse.ie پر آن لائن مزید معلومات لے سکتے ہیں یا

Callsave: 1850 24 1850

فون: 041 685 0300

ای میل: hselive@hse.ie

Part 1: How to access different types of health care and how the system works

How do I access the health service?

When you arrive in Ireland, you will learn how to apply for a medical card. This card gives you free access to some health services. **You can apply for it online at www.medicalcard.ie**

You need the following information to apply for a medical card: name, address, date of birth, Personal Public Service Number (PPSN), social welfare payment information and GP (doctor) acceptance and signature.

Three months before a medical card expires (can't be used any more), there will be a review to see if a person still qualifies for the medical card. But, the HSE can review if a person qualifies for a medical card at any time.

If you are over 70 you will also need to apply for a medical card.

The card looks like this:

Will I have to pay for health services?

Most health services are **free with a medical card.**

How long will I have a medical card for?

The card usually lasts for about **two years.** Protection applicants get the card for a year. The HSE will write to remind you to renew your card. Please ensure that you complete and return these forms to renew your card.

If you are over 70, you will need to apply for a medical card just once.

When you apply for a new card or a replacement card, you must make sure that you provide all the information asked for on the application form. You must tell the medical professionals and medical services if information like your address, contact details or your medical or financial circumstances have changed.

حصہ 1: مختلف اقسام کی طبی نگہداشت تک رسائی کیسے ممکن ہے اور نظام کیسے کام کرتا ہے

میں طبی خدمت تک رسائي کیسے حاصل کر سکتا ہوں؟

جب آپ آئرلینڈ پہنچیں گے تو آپ سیکھیں گے کہ میڈیکل کارڈ کے لئے کیسے درخواست دینی ہے۔ یہ کارڈ آپ کو چند طبی خدمات تک مفت رسائی فراہم کرتا ہے۔ **آپ www.medicalcard.ie پر اس کے لئے آن لائن درخواست دے سکتے ہیں۔**

میڈیکل کارڈ کی درخواست دینے کے لئے آپ کو درج ذیل معلومات درکار ہو گی: نام، پتہ، تاریخ پیدائش، ذاتی پبلک سروس نمبر (PPSN)، سماجی بہبود کی ادائیگی کی معلومات اور جی پی (ڈاکٹر) کی منظوری اور دستخط۔

میڈیکل کارڈ کی میعاد ختم ہونے (اس کے قابل استعمال نہ رہنے) سے تین ماہ قبل نظر ثانی کی جائے گی کہ آیا یہ شخص اب بھی میڈیکل کارڈ کا اہل ہے یا نہیں۔ لیکن HSE کسی بھی وقت نظر ثانی کر سکتی ہے کہ آیا کوئي شخص میڈیکل کارڈ کا اہل ہے یا نہیں۔

اگر آپ کی عمر 70 سال سے زائد ہے تو بھی آپ کو میڈیکل کارڈ کے لئے درخواست دینا ہو گی۔

کارڈ ایسا نظر آتا ہے:

کیا مجھے طبی خدمات کے لئے رقم ادا کرنی ہو گی؟

میڈیکل کارڈ کے ساتھ **اکثر طبی خدمات مفت ہیں۔**

میرے پاس میڈیکل کارڈ کب تک رہے گا؟

عام طور پر کارڈ کی میعاد تقریباً دو سال **ہوتی ہے۔** تحفظ کے درخواست گزاروں کو ایک سال کے لئے کارڈ دیا جاتا ہے۔ HSE آپ کو خط کے ذریعے اپنے کارڈ کی تجدید کی یاد دہانی کروائے گی۔ براہ کرم اپنے کارڈ کی تجدید کے لئے ان فارمز کو مکمل کر کے جمع کروانا یقینی بنائیں۔

اگر آپ کی عمر 70 سال سے زائد ہے تو آپ کو میڈیکل کارڈ کے لئے صرف ایک مرتبہ درخواست دینا ہو گی۔

جب آپ نئے کارڈ یا کارڈ کی تجدید کے لئے درخواست دیں گے تو یقینی بنائیں کہ آپ درخواست کے فارم میں مطلوب تمام معلومات فراہم کریں۔ آپ کے پتے، رابطہ تفصیلات یا آپ کے طبی یا مالی حالات میں تبدیلی آنے کی صورت میں ضروری ہے کہ آپ طبی پیشہ واران اور طبی خدمات کو آگاہ کریں۔

When checking if you qualify for a card, the HSE will ask you for your consent to contact other departments.

Being able to continue to keep a medical card depends on your personal, social, medical and financial circumstances. This might mean that you cannot keep your card if you find work or your financial position improves.

What do I do if I am not well?

This will depend on how unwell you are.

آپ کی کارڈ کی اہلیت کا تعین کرتے ہوئے HSE دیگر محکموں سے رابطہ کرنے کے متعلق آپ کی رضامندی طلب کرے گی۔

آپ کی میڈیکل کارڈ رکھنے کی اہلیت آپ کے ذاتی، سماجی، طبی اور مالی حالات پر منحصر ہے۔ اس سے یہ مراد ہو سکتی ہے کہ اگر آپ کو ملازمت مل جائے یا آپ کی مالی صورت حال میں سدھار آئے تو آپ اپنا کارڈ نہیں رکھ سکیں گے۔

اگر میری طبیعت خراب ہو تو میں کیا کروں؟

یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کی طبیعت کتنی خراب ہے۔

A little unwell

(examples: cold or flu)

Mind yourself: Ask local pharmacists (chemists) for advice or follow previous advice given by medical professionals, for example take paracetamol. (See page 6)

تھوڑی خراب

(مثالیں: جاڑا یا زکام)

اپنا خیال رکھیں: مقامی فارماسسٹس (کیمسٹس) سے مشورہ طلب کریں یا طبی پیشہ واران کی جانب سے ماضی میں دیے گئے مشورے پر عمل کریں، مثال کے طور پر پیراسیٹامول لیں۔ (صفحہ 6 دیکھیں)

Unwell and need medical advice or care

Ring your local GP (doctor) or out-of-hours doctor's service and make an appointment to see them. (See page 7)

بیمار اور طبی مشورے یا نگہداشت کی ضرورت ہے

اپنے مقامی جی پی (ڈاکٹر) یا اوقات ملازمت کے علاوہ دی جانے والی ڈاکٹر کی سروس کو فون ملائیں اور ان سے ملاقات کے لئے اپائنٹمنٹ لیں۔ (صفحہ 7 دیکھیں)

Seriously unwell or have an unexpected or serious illness

Ring your local GP (doctor) or out of hours doctor's service and make an appointment. You may then need to go to the emergency department or local injury unit. If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need very urgent treatment, they will give you a referral letter for the Local Injury Unit (LIU) or hospital's emergency department (often called 'ED' or A and E). (See pages 7 and 12).

سنگین حد تک بیمار یا غیر متوقع یا سنگین مرض

اپنے مقامی جی پی (ڈاکٹر) یا اوقات ملازمت کے علاوہ دی جانے والی ڈاکٹر کی سروس کو فون ملائیں اور اپائنٹمنٹ لیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو شعبۂ ہنگامی صورت حال یا مقامی انجری یونٹ میں جانا پڑے۔ اگر آپ کو ایسی بیماری یا چوٹ آئی ہے جس کی جی پی مکمل تشخیص یا علاج نہ کر سکیں، تو وہ آپ کے ہسپتال بھیج دیں گے۔ اگر وہ سمجھیں کہ آپ کو انتہائی فوری علاج کی ضرورت ہے تو وہ آپ کو مقامی انجری یونٹ (LIU) یا ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال (جیسے اکثر 'ED یا A اور E کہا جاتا ہے) کے لئے حوالے کا خط دیں گے۔ (صفحات 7 اور 12 دیکھیں)۔

If you suspect or have confirmed that you are pregnant or have recently had a baby.

Once you suspect or have confirmed that you are pregnant you should contact your GP (doctor) who will refer you to the local Maternity unit / hospital. Maternity services are available to you for all of your regular check-ups as well as any concerns or pregnancy related emergencies you may have. Maternity care in Ireland is available free of charge to women living in Ireland.

اگر آپ کو شبہ ہے یا آپ نے تصدیق کی ہے کہ آپ حاملہ ہیں یا حال ہی میں آپ کا بچہ ہوا ہے۔

ایک بار جب آپ کو شک ہو یا آپ نے تصدیق کر لی ہو کہ آپ حاملہ ہیں تو آپ کو اپنے جی پی (ڈاکٹر) سے رابطہ کرنا چاہئے جو آپ کو مقامی میٹرنٹی یونٹ / اسپتال بھیج دے گا۔ زچگی کی خدمات آپ کے تمام باقاعدہ معائنہ جات کے ساتھ ساتھ آپ کو ہونے والے کسی بھی خدشات یا حمل سے متعلق ہنگامی صورتحال کے لئے دستیاب ہیں۔ آئرلینڈ میں زچگی کےضمن میں دیکھ بھال آئرلینڈ میں رہنے والی خواتین کے لئے مفت دستیاب ہے۔

The following pages give you more detail on each of the above options.

درج ذیل صفحات میں آپ کو درج بالا ہر آپشن کے متعلق مزید تفصیلات فراہم کی گئی ہیں۔

A little unwell

You should take care of yourself or whoever you are looking after. Go to the pharmacist (chemist) and or look up further information on reliable websites (see 'Get more information' below on page 14).

Take care of yourself and your loved ones

You can take care of yourself and and others you may be looking after by:

- eating a healthy diet
- drinking plenty of water
- taking regular exercise
- wearing footwear and clothing suited to Irish weather

Ask your local pharmacist (chemist) for advice

You can get free advice from your local pharmacist (chemist). You can also get medicine if you need it. (See pages 10-11.) A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold.

Get more information

We have a very good website www.undertheweather.ie Type in this address on the internet and you can get useful tips for looking after your health and treating common illnesses.

Medical staff will give you expert help if you need it.

تھوڑی خراب

آپ کو اپنا یا اپنے زیر نگہداشت فرد کا خیال رکھنا چاہیے۔ فارماسسٹ (کیمسٹ) کے پاس جائیں اور معتبر ویب سائٹس پر مزید معلومات دیکھیں (ذیل میں صفحہ 14 پر 'مزید معلومات حاصل کریں' دیکھیں)۔

اپنا اور اپنے پیاروں کا خیال رکھیں

آپ اپنا اور اپنے زیر نگہداشت افراد کا درج ذیل طریقوں سے خیال رکھ سکتے ہیں:

- صحت بخش غذا لینا
- بہت سا پانی پینا
- باقاعدگی سے ورزش کرنا
- آئرش موسم کی مناسبت سے جوتے اور کپڑے پہننا

اپنے مقامی فارماسسٹ (کیمسٹ) سے مشورہ لینا

آپ اپنے مقامی فارماسسٹ (کیمسٹ) سے مفت مشورہ لے سکتے ہیں۔ ضرورت ہونے پر آپ دوا بھی لے سکتے ہیں۔ (صفحات 10-11 دیکھیں)۔ فارمیسی سے مراد وہ دکان ہے جہاں ادویات تیار اور فروخت کی جاتی ہیں۔

مزید معلومات حاصل کریں

ہماری ایک بہت اچھی ویب سائٹ www.undertheweather.ie انٹرنیٹ پر یہ ایڈریس ٹائپ کریں اور آپ کو اپنی صحت کا خیال رکھنے اور عام بیماریوں کا علاج کرنے کے متعلق کارآمد مشورے ملیں گے۔

ضرورت ہونے پر طبی عملہ آپ کو ماہرین کی مدد فراہم کرے گا۔

Unwell and need medical advice

If you feel that you need medical advice, you will need to go to see a GP (doctor). These are qualified **doctors** who work in the community.

If you can, make an appointment to see them.

Normally, you need to make an **appointment** to see a GP. If you have a medical card, your visit to the GP will be **free.** Otherwise, you might have to pay about €50-€60 a visit. You can ask about the doctor's fee when you are making your appointment.

GPs deal with general health and medical problems. They can:

- **carry** out tests and diagnose what is wrong with you
- **treat** illnesses and minor injuries and advise you on how to recover
- **give** you a prescription – a document which allows chemists to provide medicines that are only available when a doctor says you need them
- **advise** you on mental health supports available if you've been feeling sad or worried about things

What happens if the GP cannot fully diagnose or treat me?

If you have an illness or injury that the GP cannot fully diagnose or treat, they will send you to a hospital. If they think that you need urgent treatment, they will give you a referral letter for the hospitals Local Injury Unit (LIU) or emergency department (often called 'ED' or A and E).

If your case is not urgent but you need expert treatment, your GP will give you a **letter or send a letter to the hospital** to get an appointment with a medical specialist – usually a specialist hospital doctor who can provide the right advice and treatment, but there may be a wait time for this appointment. This visit will be free if you have a medical card.

In Ireland, health care professionals like doctors try to see patients most in need of medical attention first. Health care professionals decide who needs treatment the most. This means that you may have to wait to be seen. If you do not speak English, ask if you can get an interpreter.

بیمار اور طبی مشورے کی ضرورت ہے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو طبی مشورے کی ضرورت ہے تو آپ کو کسی جی پی (ڈاکٹر) سے ملاقات کے لئے جانا ہو گا۔ یہ سند یافتہ ڈاکٹرز ہیں جو کمیونٹی میں کام کرتے ہیں۔

اگر ممکن ہو تو ان سے ملاقات کے لئے اپائنٹمنٹ لیں۔

عام طور پر آپ کو جی پی سے ملاقات کے لئے اپائنٹمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہو تو آپ کی جی پی سے ملاقات مفت ہو گی۔ علاوہ ازیں، ممکن ہے کہ آپ ایک ملاقات کے €50-€60 ادا کریں۔ اپائنٹمنٹ لیتے ہوئے آپ ڈاکٹر کی فیس پوچھ سکتے ہیں۔

جی پیز عام صحت اور طبی مسائل پر کام کرتے ہیں۔ وہ درج ذیل کام کر سکتے ہیں:

- **ٹیسٹ** لینا اور تشخیص کرنا کہ آپ کو کیا خرابی درپیش ہے
- **بیماریوں** اور چھوٹی موٹی چوٹوں کا علاج اور صحت یابی کے متعلق آپ کو مشورہ دینا
- **آپ** کو نسخہ دینا - ایک کاغذ جس کی مدد سے کیمسٹس آپ کو وہ ادویات فراہم کر سکتے ہیں جو صرف ڈاکٹر کے کہنے پر ہی دستیاب ہوتی ہیں
- **اگرر** آپ کسی وجہ سے اداس یا پریشان محسوس کر رہے ہوں تو ذہنی صحت کی دستیاب معاونت پر مشورہ

اگر جی پی مکمل طور پر میری تشخیص یا علاج نہ کر سکے تو میرا علاج کریں؟

اگر آپ کو ایسی بیماری یا چوٹ آئی ہے جس کی جی پی مکمل تشخیص یا علاج نہ کر سکیں، تو وہ آپ کے ہسپتال بھیج دیں گے۔ اگر وہ سمجھیں کہ آپ کو فوری علاج کی ضرورت ہے تو وہ آپ کو ہسپتال کے مقامی انجری یونٹ (LIU) یا شعبۂ ہنگامی صورت حال (جیسے اکثر 'ED یا A اور E کہا جاتا ہے) کے لئے حوالے کا خط دیں گے۔

اگر آپ کا کیس فوری نہ ہو مگر آپ کو ماہر علاج کی ضرورت ہو تو آپ کے جی پی آپ کو ایک خط دیں گے یا ہسپتال خط بھیجیں گے تا کہ طبی ماہر سے اپائنٹمنٹ لی جا سکے۔ – عموماً ہسپتال کا ماہر ڈاکٹر درست مشورہ اور علاج فراہم کر سکتا ہے لیکن اس اپائنمنٹ کے لئے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہو تو یہ ملاقات مفت ہو گی۔

آئرلینڈ میں ماہرین نگہداشت صحت، جیسا کہ ڈاکٹرز سب سے پہلے وہ مریض دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں جنہیں سب سے زیادہ طبی توجہ کی ضرورت ہو۔ ماہرین نگہداشت صحت فیصلہ کرتے ہیں کہ کس کو علاج کی زیادہ ضرورت ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو ملاقات کے لئے انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر آپ انگریزی نہیں بولتے تو پوچھیں کہ آیا آپ کو ترجمان مل سکتا ہے۔

What if I am pregnant?

If you suspect you are pregnant or are pregnant, you can contact your local Maternity unit/ hospital for advice or attend in person depending on the situation.

Your GP (doctor) will refer you to the local Maternity unit/ hospital who will offer you regular appointments with Midwives and Obstetricians. The Maternity unit/hospital will be able to arrange for interpreter services to be available to you for your appointments. You will Maternity services are available free of charge to women who are living in Ireland.

If you have any urgent concerns regarding your pregnancy you should attend local Maternity service without delay. This may include :

- Bleeding for your vagina
- You are leaking fluid from your vagina
- Have observed a change or reduction in your baby movements.
- Are experiencing headaches / blurred vision/heartburn
- Are known to have a high risk pregnancy
- Signs of labour.

What do I need to tell my GP (doctor)?

Before your GP can treat you, they will need to ask you questions about your general health and medical history.

The doctor will ask you questions about:

- other illnesses and injuries you had
- how they were treated
- any allergies you may have
- what medications you take

Please answer all the questions the GP asks you. This will help them to make the correct diagnosis and decide on the right treatment.

You should bring your medical card with you to the GP and, if you think it will help the doctor, any further medical information or records.

Do I need an appointment to see the GP?

In most situations, yes, as most GPs use an appointment system. Appointments are usually made for one family member only. If you need the GP to see two or more people, then you need to arrange more than one appointment.

Some clinics/doctors offer walk-in clinics.

It is very important to go to the appointment.

اگر میں حاملہ ہوں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ حاملہ ہیں یا آپ حاملہ ہیں، تو آپ مشورہ کے لئے اپنے مقامی میٹرنٹی یونٹ/ اسپتال سے رابطہ کرسکتی ہیں یا صورتحال کے لحاظ سے ذاتی طور پر حاضر ہو سکتی ہیں۔

آپ کا جی پی (ڈاکٹر) آپ کو مقامی میٹرنٹی یونٹ/ اسپتال بھیج دے گا جو آپ کو دائیوں اور آبسٹیٹریشنزیعنی بچوں کو جنم دینےکےعمل میں مدد دینےوالے خصوصی ڈاکٹرز کے ساتھ باقاعدگی سے ملاقاتوں کی پیشکش کرے گا۔
میٹرنٹی یونٹ/اسپتال آپ کی ملاقاتوں کے لئے آپ کو دستیاب ترجمان کی خدمات کا انتظام کر سکے گا۔ آئرلینڈ میں رہنے والی خواتین کے لئے زچگی کی خدمات مفت دستیاب ہوں گی۔

اگر آپ کو اپنے حمل کے بارے میں کوئی فوری خدشات ہیں تو آپ کو بلا تاخیر مقامی میٹرنٹی سروس میں شرکت کرنی چاہئے۔
اس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- آپ کی اندام نہانی سے خون بہہ رہا ہو۔
- آپ کی اندام نہانی سے سیال لیک ہورہا ہو۔
- اپنے بچے کی حرکات میں تبدیلی یا کمی کا مشاہدہ کیا ہو۔
- سر درد / دھندلا نظر / سینے کی جلن کا سامنا کر رہی ہوں۔
- حمل کےدوران زیادہ خطرہ سے دوچارہونےوالی کےطورپرجانی جاتی ہوں۔
- دردِ زہ کی علامات۔

مجھے اپنے جی پی (ڈاکٹر) کو کیا بتانا ہو گا؟

علاج شروع کرنے سے قبل آپ کے جی پی آپ سے آپ کی عام صحت اور طبی ہسٹری کے متعلق سوالات کریں گے

ڈاکٹر آپ سے درج ذیل ےک متعلق سوالات کرے گا:

- آپ کو لاحق دیگر امراض اور چوٹیں
- ان کا علاج کیسے ہوا
- آپ کو لاحق کوئی الرجیز
- آپ کون سی ادویات لیتے ہیں

براہ کرم جی پی کے پوچھے گئے تمام سوالات کے جوابات دیں۔ اس سے انہیں درست تشخیص اور درست علاج کا فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کو جی پی سے ملاقات کے لئے اپنا میڈیکل کارڈ ساتھ لانا چاہیے اور اگر آپ ڈاکٹر کی مدد کے لئے دیگر طبی معلومات یا ریکارڈز ضروری سمجھیں تو انہیں بھی ہمراہ لائیں۔

کیا جی پی سے ملاقات کے لئے مجھے اپائنٹمنٹ کی ضرورت ہے؟

اکثر حالات میں، ہاں، کیوں کہ اکثر جی پیز اپائنٹمنٹ کا نظام استعمال کرتے ہیں۔ عموماً فیملی کے صرف ایک فرد کے لئے اپائنٹمنٹس لی جاتی ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ جی پی دو یا مزید افراد کو دیکھے تو آپ کو ایک سے زائد اپائنٹمنٹس لینا ہوں گی۔

کچھ کلینکس/ڈاکٹرز کے پاس آپ کسی بھی وقت جا سکتے ہیں۔

اپائنٹمنٹ میں جانا انتہائی اہم ہے۔

What happens if I can't go to the appointment?

If you are offered a medical appointment and do not turn up, **you may not be offered another appointment.** You must be on time for appointments.

If you cannot go to your appointment, please tell the clinic/doctor so that your appointment can be given to another person. You can telephone the clinic/doctor to say that you can't attend. If you still need to see a doctor, you can make another appointment.

When illness or injury needs to be investigated, a GP may do medical tests. Depending on the results, they might send you to a specialist doctor in a hospital. Treatment by a specialist is based on medical need.

Important

There is a **waiting list** to see most medical specialists and this may mean that you will have to wait for a long time before they see you.

When are GP surgeries open?

GP services are usually open from 9am to 6pm.

Outside of these times, GP services are available for emergency consultations in **most** towns after 6pm. These services are called "out of hours". You may wish to check with your local service where and when you can access their surgery and arrangements for out of hours. You can use this out of hours service if you need to see a doctor urgently in the evening or at weekends.

The out of hours service is for urgent medical care only. Your GP will have their out of hours information on the answer machine if you ring them outside normal clinic hours. This service is usually between 6pm and 8am Monday to Friday and 24 hours on Saturdays, Sundays and Bank Holidays.

The out of hours service does not provide routine clinic appointments and, if your medical issue is not urgent, you should make an appointment with your GP during normal clinic hours.

What happens when I ring a GP out of hours service?

When you ring the out of hours service in your area, a receptionist will take your personal details.

Your call will be referred to a nurse who will ring you back.

The nurse will decide if you need over the phone nursing advice, an appointment with a GP, a house call, a referral to a hospital emergency department, or an ambulance.

Clinical decisions or treatments made by the out of hours service are noted in your record and the information is sent to your GP to make sure your treatment is followed up if needed.

اگر میں اپائنٹمنٹس میں نہ جا سکوں تو کیا ہو گا؟

اگر آپ کو طبی اپائنٹمنٹ کی پیش کش کی جائے مگر آپ نہ پہنچیں تو ممکن ہے **کہ آپ کو دوسری اپائنٹمنٹ نہ دی جائے**۔ ضروری ہے کہ آپ اپائنٹمنٹ کے لئے وقت پر آئیں۔

اگر آپ اپنی اپائنٹمنٹس پر نہیں آ سکتے تو براہ کرم کلینک/ڈاکٹر کو آگاہ کریں تا کہ آپ کی اپائنٹمنٹ کسی اور کو دی جا سکے۔ آپ کلینک/ڈاکٹر کو فون کر کے بتا سکتے ہیں کہ کہو کہ آپ شرکت نہیں کر سکتے۔ اگر تب بھی آپ کو ڈاکٹر سے ملاقات کی ضرورت ہو تو آپ ایک اور اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

بیماری یا چوٹ کے معائنے کی ضرورت ہونے پر جی پی طبی ٹیسٹس کر سکتے ہیں۔ نتائج کے مطابق ممکن ہے کہ وہ آپ کو ہسپتال میں ماہر ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ ماہر سے لیا جانے والا علاج طبی ضرورت پر منحصر ہے۔

اہم

اثر طبی **ماہرین سے** ملاقات کے لئے انتظار کی فہرست موجود ہوتی ہے اور اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ ان سے ملاقات سے قبل آپ کو لمبا انتظار کرنا پڑے گا۔

جی پی سرجریز کب کھلتی ہیں؟

جی پی سروسز عموماً صبح 9 تا شام 6 بجے تک کھلی ہوتی ہیں۔

ان اوقات کے علاوہ، اکثر علاقوں میں ہنگامی مشورے کے لئے شام 6 بجے کے بعد جی پی خدمات دستیاب ہوتی ہیں۔ ان خدمات کو "اوقات کے علاوہ" کہا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اپنی مقامی سروس سے پوچھنا چاہیں کہ آپ ان کی سرجری تک کب اور کہاں رسائی حاصل کر سکتے ہیں اور اوقات کے علاوہ کیا انتظامات ہیں۔ اگر آپ کو شام میں یا ہفتے اتوار کو ڈاکٹر سے ملنا ہو تو آپ یہ اوقات کے علاوہ خدمات استعمال کر سکتے ہیں۔

یہ اوقات کے علاوہ خدمات صرف فوری طبی نگہداشت کے لئے دستیاب ہیں۔ اگر آپ اپنے جی پی کو کلینک کے اوقات کے علاوہ فون کریں گے تو ان کی آنسر مشین کے ذریعے آپ کو ان کی اوقات کے علاوہ معلومات دی جائیں گی۔ یہ خدمت عموماً پیر تا جمعہ شام 6 تا رات 8 بجے اور ہفتہ اتوار اور بینک کی چھٹیوں کے دوران 24 گھنٹے کھلی رہتی ہے۔

اوقات کے علاوہ خدمات میں معمول کی کلینک اپائنٹمنٹس فراہم نہیں کی جاتیں، اگر آپ کا طبی مسئلہ فوری نہیں تو آپ کو کلینک کے عام اوقات کے دوران اپنے جی پی سے اپائنٹمنٹ لینی چاہیے۔

اگر میں اوقات کے علاوہ جی پی کو فون کروں تو کیا ہو گا؟

جب آپ اپنے علاقے میں اوقات کے علاوہ سروس کو فون کریں گے تو ایک ریسیپشنسٹ آپ کی ذاتی تفصیلات لے گا۔

آپ کی کال ایک نرس کو بھیجی جائے گی جو آپ کو واپس فون کریں گے۔

نرس فیصلہ کریں گے کہ آیا آپ کو فون پر نرسنگ مشورے کی ضرورت ہے، جی پی کے ساتھ اپائنٹمنٹ کی، گھر پر ڈاکٹر بلانے کی، ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال کو حوالے کی، یا ایمبولینس کی۔

اوقات کے علاوہ خدمات کے لئے جانے والے کلینکل فیصلے یا علاج آپ کے ریکارڈ میں لکھے جاتے ہیں اور آپ کے جی پی کو معلومات بھیجی جاتی ہے تا کہ ضرورت کے مطابق علاج آگے چلایا جا سکے۔

Is it okay if I ask questions?

Yes, when you go to see your GP or any other health care professional, **it is very important that you ask any questions about your medication or treatment before you leave.** They will be happy to answer your questions.

کیا میں سوالات پوچھ سکتا ہوں؟

جی ہاں، جب آپ اپنے جی پی یا کسی دیگر ماہر طبی نگہداشت سے ملاقات کے لئے جائیں **تو یہ اہم ہے کہ واپس آنے سے قبل آپ اپنی ادویات یا علاج کے متعلق سوالات کریں۔** وہ بخوشی آپ کے سوالات کے جواب دیں گے۔

Three useful questions you should ask:

تین کارآمد سوالات جو آپ کو پوچھنے چاہئیں:

What is my main problem?	**میرا مرکزی مسئلہ کیا ہے؟**
What do I need to do?	**مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟**
Why is it important for me to do this?	**میرے لئے ایسا کرنا کیوں اہم ہے؟**
(Taken from Ask Me 3®)	(Ask Me 3® سے ماخوذ)

If your GP (doctor) prescribes you medicine, take the prescription (short document) to a pharmacy - also called chemist - to get your medicine.

اگر آپ کے جی پی (ڈاکٹر) آپ کو دوا تجویز کریں تو دوا لینے کے لئے نسخہ (مختصر کاغذ) لے کر فارمیسی جائیں۔ جسے کیمسٹ بھی ۔ کہا جاتا ہے۔

Where do I get medicines?

You get medicines at your local **pharmacy** (chemist). A pharmacy is a shop where medicinal drugs are prepared and sold. A lot of medicines need a prescription from a GP (doctor). Pharmacists can provide information on other 'over the counter' medicines that don't need to be prescribed. Pharmacies are usually marked outside by the sign showing a green cross.

مجھے ادویات کہاں سے ملیں گی؟

آپ اپنی مقامی **فارمیسی** (کیمسٹ) سے ادویات لے سکتے ہیں۔ فارمیسی سے مراد وہ دکان ہے جہاں ادویات تیار اور فروخت کی جاتی ہیں۔ کئی ادویات کے لئے جی پی (ڈاکٹر) کے نسخے کی ضرورت ہوتی ہے۔ فارماسسٹس ایسی 'کاؤنٹر پر' ملنے والی ادویات کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں جن کے لئے نسخے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ عموماً فارمیسیز کے اوپر ایک سبز صلیب کی علامت بنی ہوتی ہے۔

Ask

If you have a prescription, ask your pharmacist (chemist) the following questions:

- How much medicine do I need to take?
- How often do I need to take it?
- Should I take the medicine with food or before I eat?
- What, if any, are the side effects of taking the medicine?
- Where should I keep the medicines (in a fridge or a cool dark place)?

پوچھیں

اگر آپ کے پاس نسخہ ہو تو اپنے فارماسسٹ (کیمسٹ) سے درج ذیل سوالات کریں:

- مجھے کتنی دوا کی ضرورت ہے؟
- یہ مجھے کتنی مرتبہ لینی چاہیے؟
- کیا مجھے کھانے کے ساتھ دوا لینی چاہیے یا کھانے سے پہلے؟
- کیا اس دوا کے کوئی ضمنی اثرات ہیں، اگر ہاں تو کون سے؟
- مجھے ادویات کو کہاں رکھنا چاہیے (فرج میں یا ٹھنڈی اندھیری جگہ پر)؟

Tell:

Make sure you tell the pharmacist (chemist) **if** you:

- are taking any other medicines or herbal supplements
- have allergies
- have any medical conditions, are pregnant or think that you might be pregnant

Basic medicines and supplies

At the pharmacy, you can buy basic medicines and supplies like:

- paracetamol
- cough medicine, and bandages without a doctor's prescription
- you may find it useful to keep a small supply of over the counter medications to treat minor illnesses like paracetamol

Antibiotics

There are strict rules about prescribing antibiotic medication, and these can **only** be prescribed by a medical doctor or GP. Your pharmacist (chemist) will not let you have antibiotics unless you have a prescription.

Never share or exchange medicines

Never share or exchange prescription medicines with others. Prescription medicines are **only** to be used by the patient they have been prescribed for.

Do I have to pay for medicines that are prescribed?

With a medical card you do not pay the full price for medicines that have been prescribed for you. If you moved from an Accommodation Centre to your home and have a medical card, you have to pay the Government fee per medicine. **You must bring your medical card with you to the pharmacy, along with the money to pay the fee for each of the items prescribed.**

If you live in an Accommodation Centre, you may not have to pay these charges. However, if you lived in an Accommodation Centre and move to your home, you must pay the charges.

بتائیں:

اگر درج ذیل میں سے کوئی صورت ہو تو اپنے فارماسسٹ (کیمسٹ) کو ضرور بتائیں:

- آپ دیگر ادویات یا جڑی بوٹیاں لے رہے ہوں
- آپ کو کوئی الرجی ہو
- آپ کو کوئی طبی کیفیت لاحق ہو، حاملہ ہوں یا سمجھتی ہوں کہ آپ حاملہ ہیں

بنیادی ادویات اور سپلائیز

فارمیسی پر آپ بنیادی ادویات اور سپلائیز خرید سکتے ہیں، مثلاً:

- پیراسیٹامول
- ڈاکٹر کے نسخے کے بغیر کھانسی کی دوا اور پٹیاں
- ممکن ہے کہ چھوٹی موٹی بیماریوں کے علاج کے لئے آپ کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات، جیسے پیراسیٹامول کی کچھ مقدار اپنے پاس رکھنا کارآمد پائیں۔

اینٹی بائیوٹکس

اینٹی بائیوٹک دوا کے نسخے کے متعلق سخت اصول موجود ہیں، اور انہیں صرف طبی ڈاکٹر یا جی پی ہی تجویز کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس نسخہ نہ ہو تو آپ کا فارماسسٹ (کیمسٹ) آپ کو اینٹی بائیوٹکس نہیں دے گا۔

کبھی بھی ادویات کا دوسروں سے اشتراک یا تبادلہ نہ کریں

کبھی نسخے پر ملنے والی ادویات کا دوسروں سے اشتراک یا تبادلہ نہ کریں۔ نسخے پر ملنے والی ادویات صرف اسی مریض کے استعمال کے لئے ہوتی ہیں جس کے لئے وہ تجویز کی گئی ہوں۔

کیا مجھے نسخے پر ملنے والی ادویات کے لئے رقم ادا کرنی ہو گی؟

میڈیکل کارڈ کے ساتھ آپ نسخے پر ملنے والی ادویات کی پوری قیمت ادا نہیں کرتے۔ اگر آپ رہائشی سنٹر سے گھر منتقل ہو چکے ہوں اور آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہو تو آپ کو ہر دوا کے لئے سرکاری فیس دینی ہو گی۔ **ضروری ہے کہ آپ اپنا میڈیکل کارڈ فارمیسی لے کر آئیں، اور نسخے کی ہر دوا کی فیس کے لئے پیسے بھی لے کر آئیں۔**

اگر آپ رہائشی سنٹر میں قیام پزیر ہیں تو ممکن ہے کہ آپ کو یہ چارجز ادا نہ کرنے پڑیں۔ لیکن اگر آپ رہائشی سنٹر میں قیام پزیر تھے اور اپنے گھر منتقل ہوئے ہیں تو آپ کو چارجز ادا کرنے ہوں گے۔

Seriously unwell or get an unexpected serious illness

Only go to the emergency department in a hospital if you are:

- seriously unwell
- unexpectedly seriously unwell
- have a serious injury and are unable to get to a GP in time

The emergency department will only treat you if you have one of these situations. You must go to your GP (doctor) for all other treatments.

If you have an emergency and are in immediate danger, read Part 3 on page 18.

If you are not in immediate danger, go to your doctor

If you are not in immediate danger, do not go to the emergency department unless your GP tells you to and gives you a letter for the hospital staff.

If you go to the emergency department for a non-emergency, expect a very long wait. Staff in the emergency department will work first with patients who need emergency treatment.

Most medical issues can be dealt with by your GP or the GP out of hours service (after 6pm service).

سنگین حد تک بیمار یا غیر متوقع یا سنگین مرض لاحق ہونا

ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال میں صرف تب جائیں اگر آپ:

- سنگین حد تک بیمار ہوں
- غیر متوقع طور پر سنگین حد تک بیمار ہوں
- کوئی سنگین چوٹ آئے اور وقت پر جی پی تک نہ پہنچ سکیں

شعبۂ ہنگامی صورت حال صرف ان حالات میں ہی آپ کا علاج کرے گا۔ ضروری ہے کہ تمام دیگر علاج کے لئے آپ اپنے جی پی (ڈاکٹر) کے پاس جائیں۔

اگر آپ کو ہنگامی صورت حال درپیش ہو یا فوری خطرہ لاحق ہو تو صفحہ 18 پر حصہ 3 پڑھیں۔

اگر آپ کو فوری خطرہ لاحق نہ ہو تو اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں

اگر آپ کو فوری خطرہ لاحق نہ ہو تو شعبۂ ہنگامی صورت حال نہ جائیں، الا یہ کہ آپ کے جی پی آپ سے ایسا کرنے کا کہیں اور آپ کو ہسپتال کے عملے کے لئے خط دیں۔

اگر آپ ہنگامی صورت حال کے بغیر شعبۂ ہنگامی صورت حال میں جائیں گے تو آپ کو انتہائی لمبا انتظار کرنا ہو گا۔ شعبۂ ہنگامی صورت حال کا عملہ پہلے ان مریضوں کو دیکھے گا جنہیں ہنگامی علاج کی ضرورت ہو۔

اکثر طبی مسائل آپ کے جی پی یا جی پی اوقات کے علاوہ سروس (شام 6 بجے کے بعد) کے ذریعے حل ہو جائیں گے۔

Part 2:

This part of this guide gives you information about specialist services (dental treatments, eye tests, hearing aids, vaccinations). It also tells you about staff you may meet in the health system.

How do I get dental care?

If **your teeth** need attention, you can use the adult dental scheme run by the HSE (provided by the HSE for free if you have a medical card). It covers a limited range of treatments. To check what is available, you will need to visit a dentist's surgery in your area.

The website www.hse.ie/eng/services/maps will help you find a nearby dentist.

You may have to pay for some dental treatment. However, many dentists offer payment plans to help you spread the payments out.

Children's services

All children up to 16 years of age can access emergency dental clinics in the HSE Dental Service.

For advice on how to access emergency treatment, please contact your local clinic.

Some clinics have a walk in service and for others you need to make an appointment to examine their teeth.

Children in primary schools will usually be offered an appointment in 2nd, 4th and 6th class. Any necessary treatment will be provided. They will also be referred to specialist teeth services (orthodontic services) if needed and they qualify for these services.

How do I know if my dentist provides services for medical card holders?

A list of dentists who treat the holders of medical cards is available from your local health centre, Citizens Information centre or library. It is likely that the dentist you go to will be on the list.

حصہ 2:

گائیڈ کے اس حصے میں آپ کو ماہرین کی خدمات کے متعلق معلومات دی گئی ہیں (دانتوں کے علاج،، آنکھوں کے ٹیسٹس، آلات سماعت، ویکسینیشنز)۔ اس میں آپ کو کچھ ایسے عملے کے متعلق بھی بتایا گیا ہے جن سے آپ نظام صحت میں ملاقات کرتے ہیں۔

میں دانتوں کا علاج کیسے کروا سکتا ہوں؟

اگر آپ کے دانتوں کو توجہ کی ضرورت ہے تو آپ HSE کے زیر سرپرستی بالغان کی دندان اسکیم استعمال کر سکتے ہیں (جو میڈیکل کارڈ ہونے کی صورت میں HSE کی جانب سے مفت فراہم کی جاتی ہے)۔ اس میں محدود علاجوں کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ دستیاب علاج کے متعلق جاننے کے لئے آپ کو اپنے علاقے کے ڈینٹسٹ کی سرجری جانا ہو گا۔

ویب سائٹ www.hse.ie/eng/services/maps پر آپ کو قریبی ڈینٹسٹ تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔

ممکن ہے کہ دانتوں کے کچھ علاجوں کے لئے آپ کو ادائیگی کرنی پڑے۔ لیکن اکثر ڈینٹسٹس ادائیگی کے پلانز پیش کرتے ہیں تا کہ آپ قسطوں میں ادائیگی کر سکیں۔

بچوں کی خدمات

16 سال تک کی عمر کے تمام بچے HSE ڈینٹل سروس کے ہنگامی ڈینٹل کلینکس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

ہنگامی علاج تک رسائی کے متعلق مشورے کے لئے براہ کرم اپنے مقامی کلینک سے رابطہ کریں۔

کچھ کلینکس میں آپ دانتوں کے معائنے کے لئے خود جا سکتے ہیں اور دیگر میں آپ کو اپائنٹمنٹ لینی ہو گی۔

پرائمری اسکولوں کے بچوں کو عموماً کلاس 2، 4 اور 6 میں اپائنٹمنٹ دی جاتی ہے۔ تمام ضروری علاج فراہم کیا جائے گا۔ انہیں ماہرین دندان کی خدمات (آرتھوڈانٹک خدمات) کا بھی حوالہ دیا جائے گا، اگر انہیں یہ خدمات درکار ہوں اور وہ ان کے اہل ہوں۔

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ میرا ڈینٹسٹ میڈیکل کارڈ والے افراد کو خدمات مہیا کرتا ہے؟

آپ کے مقامی مرکز صحت، سٹیزنز انفارمیشن سنٹر یا لائبریری میں میڈیکل کارڈ والے افراد کا علاج کرنے والے ڈینٹسٹس کی فہرست دستیاب ہے۔ امکان ہے کہ آپ کا ڈینٹسٹ اس فہرست میں موجود ہو گا۔

How do I get treatment for eye problems?

If you are an adult with a medical card, you are entitled to a free eye test with an optician and a review appointment every 2 years.

If the optician decides you need glasses, you are entitled to a free new pair every 2 years if you have a medical card. If you are a medical card holder and are concerned about your eyesight, contact your local health centre to make an appointment with an optician.

If you are worried about your child's vision or their eyes, and they are:

- in pre-school - contact the public health nurse or GP
- in primary school - contact the school nurse or GP. School screening happens in junior infants and for all new entrants. They may send your child to a special eye doctor (an Opthalmologist).
- in secondary school - contact your GP

In an emergency, contact your GP / out of hours service / Emergency Department.

Hearing aids

Medical card holders are entitled to free hearing aid services from the HSE. If you want to get a hearing aid on your medical card, you must get your GP to sign a form saying you need one. You will need a full medical card, as you cannot claim a free hearing aid on a GP only card.

Aids and appliances

The HSE provides a wide range of medical and surgical aids and appliances, such as wheelchairs and walking aids. These are free of charge to medical card holders and people on the Long Term Illness Scheme. You need to be assessed by a relevant health professional.

Each Community Healthcare Organisation (CHO) uses the same way to give funding for medical and surgical appliances. Sometimes, you may be put on a waiting list for applies as this service is very popular.

میں آنکھوں کا علاج کیسے کروا سکتا ہوں؟

اگر آپ بالغ ہیں اور آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہے تو آپ ماہر چشم سے مفت ٹیسٹ اور ہر دو سال بعد نظر ثانی کی اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

اگر ماہر چشم فیصلہ کرے کہ آپ کا عینک کی ضرورت ہے تو میڈیکل کارڈ ہونے کی صورت میں ہر 2 سال بعد آپ کو مفت عینک فراہم کی جائے گی۔ اگر آپ کے پاس میڈیکل کارڈ ہے اور آپ کو اپنی نظر کی فکر ہے تو اپنی مقامی مرکز صحت سے رابطہ کر کے ماہر چشم سے اپائنٹمنٹ لیں۔

اگر آپ کو اپنے بچے کی نظر یا آنکھوں کی فکر ہے اور وہ:

- پری اسکول میں ہے - صحت عامہ کی نرس یا جی پی سے رابطہ کریں
- پرائمری اسکول میں ہے - اسکول نرس یا جی پی سے رابطہ کریں۔ ننھے جونیئرز اور تمام نئے داخلوں کا اسکول میں معائنہ کیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ آپ کے بچے کو آنکھوں کے خاص ڈاکٹر (آپتھلمالوجسٹ) کے پاس بھیجیں۔
- سیکنڈری اسکول میں ہے - اپنے جی پی سے رابطہ کریں

ہنگامی صورت حال میں، اپنے جی پی / اوقات کے علاوہ خدمت / شعبۂ ہنگامی صورت حال سے رابطہ کریں۔

آلات سماعت

میڈیکل کارڈ کے حامل افراد HSE کی جانب سے مفت آلہ سماعت کی خدمات کے حقدار ہیں۔ اگر آپ کو اپنے میڈیکل کارڈ پر آلہ سماعت درکار ہے تو آپ کو اپنے جی پی سے اس متعلق فارم پر دستخط لینے ہوں گے۔ آپ کو مکمل میڈیکل کارڈ درکار ہو گا کیوں کہ آپ صرف جی پی کے کارڈ پر مفت آلہ سماعت حاصل نہیں کر سکتے۔

امداد اور آلات

HSE کئی طبی اور سرجیکل امداد اور آلات فراہم کرتی ہے، جیسے وہیل چیئرز اور بیساکھیاں۔ یہ میڈیک کارڈ کے حامل افراد اور طویل مدتی امراض کی اسکیم کے افراد کے لئے مفت ہیں۔ متعلقہ ماہر صحت سے آپ کا معائنہ ضروری ہے۔

ہر کمیونٹی ہیلتھ کیئر آرگنائزیشن (CHO) میڈیکل اور سرجیکل آلات کے لئے فنڈ دینے کا ایک ہی طریقہ استعمال کرتی ہے۔ کبھی کبھار آپ کو انتظار کی فہرست میں ڈال دیا جاتا ہے، کیوں کہ یہ سروس بہت مقبول ہے۔

How do I or my children get vaccines we need?

Vaccinations can help to protect you and your family against certain diseases. You can discuss any questions or concerns with your GP or public health nurse. Vaccines need to be given when your child is at the right age so as to protect them.

It is important your children get their vaccines on time to protect them and other children who are too young to be fully vaccinated.

Your child needs to get vaccines at the right age to protect them. They need a number of vaccines - not just one. If your child got vaccinated before you moved to Ireland, speak to your doc.

Pregnant women should get the flu vaccine and the pertussis vaccine to project them against flu and whopping cough.

You will be asked to consent to receive (get) vaccinations for yourself and any children under the age of 16 in your care.

Vaccinations for children are free.

What is consent?

You will also be asked to give informed consent (agreement) for surgery and treatment. You need to understand your choices and what it means to consent to have a procedure, treatment or vaccine. Please ask medical staff to explain in detail what consent means for different procedures and treatments.

What if I don't speak English?

If you don't speak English, please tell the medical staff and ask if an interpreter can be arranged for you.

میں یا میری بچے ضروری ویکسین کیسے حاصل کر سکتے ہیں؟

ویکسینیشنز آپ اور آپ کی فیملی کو مخصوص امراض سے بچانے میں معاون ہوتی ہیں۔ آپ اپنے جی پی یا صحت عامہ کی نرس سے اپنے سوالات یا تحفظات پر بات کر سکتے ہیں۔ بچے کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ اسے درست عمر پر ویکسینز دی جائیں۔

ضروری ہے کہ آپ کے بچے کو درست عمر پر ویکسینز دی جائیں تا کہ اس کا تحفظ ہو اور چھوٹے بچوں کا بھی تحفظ ہو جو ابھی مکمل ویکسینز حاصل نہیں کر سکے۔

آپ کے بچے کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ اسے درست عمر پر ویکسینز دی جائیں۔ اسے کئی ویکسینز کی ضرورت ہے - نہ کہ محض ایک۔ اگر آئرلینڈ آنے سے پہلے آپ کے بچے کی ویکسینیشن ہوئی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

حاملہ خواتین کو زکام اور کالی کھانسی کی ویکسین لگوانی چاہیے تا کہ انہیں زکام اور کالی کھانسی سے بچایا جا سکے۔

آپ سے کہا جائے گا کہ اپنے لئے اور اپنے زیر نگہداشت 16 سال سے کم عمر بچوں کے لئے ویکسینیشنز وصول کریں۔

بچوں کی ویکسینیشنز مفت ہیں۔

رضامندی کیا ہے؟

آپ سے یہ بھی کہا جائے گا کہ سرجری اور علاج کے لئے معلومات پر مبنی رضامندی (معاہدہ) فراہم کریں۔ کسی بھی عمل، علاج یا ویکسین ضروری ہے کہ آپ اپنے اختیارات اور رضامندی کا مطلب سمجھتے ہوں۔ براہ کرم طبی عملے سے تفصیلی وضاحت طلب کر کے جانیں کے مختلف طریقہ کار اور علاج میں رضامندی کا کیا مطلب ہوتا ہے۔

اگر مجھے انگریزی نہیں آتی تو کیا ہو گا؟

اگر آپ کو انگریزی نہیں آتی تو براہ کرم طبی عملے کو آگاہ کریں اور پوچھیں کہ کیا وہ آپ کے لئے ترجمان کا انتظام کر سکتے ہیں۔

In Case of Emergency (ICE)

Health care staff will ask you to provide contact details for:

- your spouse or a family member or
- a person you know that they can contact if you need help

In an emergency, we will ask you for these contact details. We keep this information in our records. We treat this information as private and confidential. In case of emergency (ICE) contacts should be adults you know and trust.

- Please put an ICE contact number on the contacts list in your mobile phone.
- Consider keeping the following text message on your phone in English for medical appointments:

My name is ______________________.

My date of birth is __________________.

I speak Arabic (or another language), and I need an interpreter please.

(If I cannot speak) please contact the following person: ______________________

Relationship: ______________________

Location (address): ______________________

Phone / email details: ______________________

You may also find it useful to put this message in your phone in English in case you get lost:

Hi, my name is ______________________.
I am new to Ireland and I am lost.

My address is ______________________

____

____

My eircode is: ______________________

نگامی صورت حال میں (ICE)

عملہ برائے نگہداشت صحت آپ سے درج ذیل کی رابطہ تفصیلات طلب کرے گا:

- آپ کے زوج یا فیملی کا کوئی فرد یا
- کوئی شخص جس کے متعلق آپ کو معلوم ہو کہ مدد کی ضرورت ہونے پر اس سے رابطہ کیا جا سکتا ہے

ہنگامی صورت حال میں ہم آپ سے یہ رابطہ تفصیلات طلب کریں گے۔ ہم یہ معلومات اپنے ریکارڈز میں رکھیں گے۔ ہم اس معلومات کو نجی اور خفیہ رکھیں گے۔ ہنگامی صورت حال میں (ICE) یہ رابطے بالغ افراد کے ہونے چاہئیں جنہیں آپ جانتے اور بھروسہ کرتے ہوں۔

- براہ کرم اپنے موبائل کی رابطہ فہرست میں ایک ICE رابطہ نمبر شامل کریں۔
- طبی اپائنٹمنٹس کے لئے اپنے فون میں درج ذیل ٹیکسٹ پیغام انگریزی میں رکھیں:

میرا نام ہے ______________________۔

میری تاریخ پیدائش ہے __________________۔

میری زبان عربی (یا کوئی اور زبان) ہے، اور براہ کرم مجھے ترجمان کی ضرورت ہے۔

(اگر میں بات نہ کر سکوں) تو براہ کرم درج ذیل شخص سے رابطہ کریں: ______________________

رشتہ: ______________________

مقام (پتہ): ______________________

فون / ای میل کی تفصیلات: ______________________

آپ کو اپنے فون میں یہ پیغام بھی انگریزی میں لکھ کر رکھ لینا چاہیے تا کہ اگر آپ گم ہو جائیں تو یہ کام آئے:

سلام، میرا نام ہے ______________________۔
میں آئرلینڈ میں نیا ہوں اور میں کھو گیا ہوں۔

میرا پتہ ہے ______________________

____

____

میرا eircode ہے: ______________________

What other health professionals might I meet?

When you use our health system, you will meet doctors, pharmacists and other professionals:

- Occupational therapists
- Physiotherapists
- Public health nurses.

(see below for details of what these people do)

Occupational therapists and physiotherapists

If you have difficulty standing, walking or moving, or if you are recovering from an injury, you will likely get an appointment with an **occupational therapist or physiotherapist.**

Public health nurse

A public health nurse may come to see you or make an appointment at a local clinic. Public health nurses mainly look after:

- babies and children
- new mothers
- older people

If you get a visit from a public health nurse, community general nurse or an occupational therapist, this is usually as a result of your name being given to them by the HSE following your visit to a GP or hospital. You can get more information about these services from your local HSE health centre, your GP or online at: hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare

میری کن دیگر ماہرین صحت سے ملاقات ہو سکتی ہے؟

جب آپ ہمارا نظام صحت استعمال کریں گے تو آپ کی ڈاکٹرز، فارماسسٹس اور دیگر ماہرین سے ملاقات ہو گی:

- پیشہ وارانہ تھیراپسٹس
- فزیوتھیراپسٹس
- صحت عامہ کی نرسیں

(ذیل میں تفصیل سے جانیے کہ یہ لوگ کیا کرتے ہیں)

پیشہ وارانہ تھیراپسٹس اور فزیوتھیراپسٹس

اگر آپ کو کھڑے ہونے، چلنے یا حرکت کرنے میں مشکل ہوتی ہے یا اگر آپ کی کوئی چوٹ مندمل ہو رہی ہے، تو ممکن ہے کہ آپ کو پیشہ وارانہ **تھیراپسٹ یا فزیوتھیراپسٹ کے ساتھ اپائنٹمنٹ ملے گی۔**

صحت عامہ کی نرس

ممکن ہے کہ صحت عامہ کی نرس آپ کو دیکھنے آئے یا مقامی کلینک پر اپائنٹمنٹ لے کر دے۔ صحت عامہ کی نرسیں بنیادی طور پر درج ذیل کی دیکھ بھال کرتی ہیں:

- شیر خوار اور بچے
- نئی مائیں
- بزرگ افراد

اگر صحت عامہ کی نرس، کمیونٹی کی عام نرس یا پیشہ وارانہ تھیراپسٹ آپ سے ملاقات کے لئے آئے، تو اس کی وجہ عموماً یہ ہوتی ہے کہ آپ کے جی پی کے پاس یا ہسپتال جانے کے بعد HSE نے انہیں آپ کا نام دیا ہوتا ہے۔ آپ اپنے مقامی HSE مرکز صحت، اپنے جی پی یا درج ذیل ویب سائٹ پر آن لائن ان خدمات کے متعلق مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں: hse.ie/eng/services/list/2/PrimaryCare

Part 3: What to do in an emergency

What do I do in an emergency?

In an emergency, you have two choices. You can:

- ring 999 or 112 (it's a free phone call) and ask for an ambulance or
- go to your nearest emergency department in the hospital
- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital.

1. Ring for help (999 or 112)

If you ring one of these numbers, you can call for an ambulance. These numbers can also be used to call the gardaí (police), fire service, lifeboat, coastal and mountain rescue services.

Try and have the following information ready when you speak to the emergency call operator:

- name of sick or injured person and their date of birth
- a description of what is wrong with the person (type of injury), any medical conditions or allergies that you know of)
- where you are and your eircode (if you know it)

If you can, tell the ambulance people the name of the person's GP and a list of medications the person is taking.

Don't worry if you can't do this.

When you ring emergency services, the staff there will ask you to stay 'on the line' (this means stay on the phone) and, if they think it helps, they will tell you what to do.

The operator on the emergency services phone line may also be able to provide an interpreter if you need one.

Sometimes a rapid response person (a person with medical training to help you) may arrive to offer help before the ambulance arrives.

حصہ 3: ہنگامی صورت حال میں کیا کرنا چاہیے

مجھے ہنگامی صورت حال میں کیا کرنا ہو گا؟

ہنگامی صورت حال میں آپ کے پاس دو آپشن ہوتے ہیں۔ آپ:

- 999 یا 112 پر فون ملائیں (یہ مفت کال ہے) اور ایمبولینس منگائیں یا
- اپنے نزدیک ترین ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال میں جائیں
- اگر آپ کو حمل سے متعلق کوئی ہنگامی صورتحال ہے، تو آپ کو اپنے مقامی میٹرنٹی یونٹ/اسپتال سے براہ راست رابطہ کرنا چاہئے یا وہاں جانا چاہئے۔

1. مدد کے لئے فون ملائیں (999 یا 112)

ان نمبرز میں سے ایک پر کال کر کے آپ ایمبولینس بلا سکتے ہیں۔ Gardaí (پولیس)، فائر سروس، لائف بوٹ، ساحلی اور پہاڑی ریسکیو سروس کو کال کرنے کے لئے بھی یہ نمبرز استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

جب آپ ایمرجنسی کال آپریٹر سے بات کریں تو درج ذیل معلومات تیار رکھنے کی کوشش کریں:

- بیمار یا زخمی شخص کا نام اور تاریخ پیدائش
- ان کے مسئلے کی وضاحت (چوٹ کی قسم، طبی مسائل یا الرجیز جن کے متعلق آپ کو علم ہو)
- آپ کا مقام اور eircode (اگر آپ کو معلوم ہو)

اگر ممکن ہو تو ایمبولینس والوں کو اس شخص کے جی پی کا نام اور اس کی لی جانے والی ادویات کی فہرست بتائیں۔

اگر یہ ممکن نہ ہو تو فکر نہ کریں۔

جب آپ ہنگامی سروسز کو فون کریں گے تو عملہ آپ سے لائن پر رہنے کو کہے گا (اس کا مطلب ہے کال بند نہ کریں) اور اگر انہیں یہ مناسب لگا تو وہ آپ کے بتائیں گے کہ کیا کرنا ہے۔

ممکن ہے کہ ضرورت ہونے پر ہنگامی سروسز کی فون لائن پرموجود آپریٹر آپ کے لئے ترجمان کا انتظام کر سکے۔

کبھی کبھار تیز رد عمل دینے والا فرد (آپ کی مدد کے لئے طبی طور سے تربیت یافتہ شخص) ایمبولینس سے پہلے آپ کی مدد کے لئے پہنچ سکتا ہے۔

2. Go to the emergency department in a hospital

In an emergency where you or someone you know has a serious and unexpected illness or injury, you could go to the emergency department in a hospital.

- If you have an emergency related to pregnancy, you should contact or go directly to your local Maternity unit/hospital.

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

Suicide risk

Call 999 or 112 if you or someone you know is about to harm themselves or someone else.

Mental health crisis

A mental health crisis often means that you no longer feel able to cope or be in control of your situation.

In a crisis, you must get help as soon as possible.

A GP can offer support for anyone in crisis. If possible, ask someone to come along with you.

Go to or call the emergency department of your local general hospital www.hse.ie/eng/services/maps/

The YourMentalHealth information line is a phone service you can call any time.

A member of our team can tell you about:

- the mental health supports and services available to you
- how to access different services provided by the HSE and our funded partners
- opening hours

Freephone: 1800 111 888

The YourMentalHealth information line is not a counselling service.

Visit **www.yourmentalhealth.ie** for more information.

2. کسی ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال میں جائیں

ایسی ہنگامی صورت حال میں، جب آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو سنگین اور غیر متوقع بیماری یا چوٹ آئے تو آپ ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال میں جا سکتے ہیں۔

- اگر آپ کو حمل سے متعلق کوئی ہنگامی صورتحال ہے، تو آپ کو اپنے مقامی میٹرنٹی یونٹ/اسپتال سے براہ راست رابطہ کرنا چاہئے یا وہاں جانا چاہئے۔

اگر آپ اپنی طبیعت کے بارے میں کسی سے فون پر بات کرنا چاہتے ہیں تو درج ذیل دو فون سروسز میں سے 1 پر کال کریں۔

خودکشی کا خطرہ

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا خود کو یا کسی اور کو نقصان پہنچانے والا ہو تو اپنے آپ یا کسی اور کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

ذہنی صحت کا بحران

ذہنی صحت کے بحران سے اکثر یہ مراد ہوتی ہے کہ آپ اب اپنے حالات سے نمٹنے یا ان پر اختیار رکھنے کے قابل نہیں رہے۔

بحران میں آپ کو جلد از جلد مدد لینی چاہیے۔

جی پی بحران میں مبتلا شخص کی مدد کر سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی سے اپنے ساتھ آنے کو کہیں۔

اپنے مقامی عمومی ہسپتال کے شعبۂ ہنگامی صورت حال میں جائیں یا وہاں کال کریں www.hse.ie/eng/services/maps/

یور مینٹل ہیلتھ معلوماتی لائن ایک فون سروس ہے جس پر آپ کسی بھی وقت کال کر سکتے ہیں۔

ہماری ٹیم کا فرد آپ کو درج ذیل کے متعلق بتا سکتا ہے:

- آپ کے لئے دستیاب ذہنی صحت کی معاونت اور خدمات
- HSE اور ہمارے فنڈ لینے والے پارٹنرز کی فراہم کردہ مختلف خدمات کیسے حاصل کی جائیں
- کھلے اوقات میں فری فون: 1800 111 888

یور مینٹل ہیلتھ معلوماتی لائن کاؤنسلنگ کی خدمت نہیں ہے۔

مزید معلومات کے لئے **www.yourmentalhealth.ie** پر جائیں۔

Other phone supports

If you want to speak to someone over the phone about how you are feeling call 1 of the two phone services below.

Samaritans

The Samaritans telephone service is available 24 hours a day. They provide a listening service to anyone who needs it, no matter what you are going through.

For confidential, non-judgmental support:

- Freephone: 116 123
- Email: jo@samaritans.ie
- Visit www.samaritans.ie for details of the nearest branch

Pieta House

They provide support for people who are suicidal and people who self-harm.

- Freephone: 1800 247 247
- Text HELP to 51444 – standard message rates apply

ChildLine

- Freephone 1800 66 66 66
- Free text the word Talk to 50101

Face-to-face support

For face-to-face support contact your GP.

Urgent help

Call 999 or 112 and ask for the ambulance service if you or someone you know needs emergency help.

There may be other local health supports, including mental health supports, in your area.

Visit www.yourmentalhealth.ie for more information.

فون پر دستیاب دیگر معاونت

اگر آپ اپنی طبیعت کے بارے میں کسی سے فون پر بات کرنا چاہتے ہیں تو درج ذیل دو فون سروسز میں سے 1 پر کال کریں۔

Samaritans

Samaritans ٹیلیفون سروس دن کے 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ وہ ہر ضرورت مند شخص کی بات سنتے ہیں، خواہ آپ کا مسئلہ کوئی بھی ہو۔

خفیہ اور آپ کو مورد الزام نہ ٹھہرانے والی معاونت کے لئے:

- فری فون: 116 123
- ای میل: jo@samaritans.ie
- نزدیکی برانچ کی تفصیلات کے لئے www.samaritans.ie پر جائیں۔

Pieta House

یہ خودکشی کی خواہش رکھنے والے اور خود کو نقصان پہنچانے والے افراد کو معاونت مہیا کرتے ہیں۔

- فری فون: 1800 247 247
- HELP لکھ کر 51444 پر ارسال کریں - پیغام کے معیاری چارجز کا اطلاق ہو گا

ChildLine

- فری فون 1800 66 66 66
- لفظ Talk لکھ کر 50101 پر مفت پیغام بھیجیں

آمنے سامنے معاونت

آمنے سامنے معاونت کے لئے اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

فوری مدد

اگر آپ یا آپ کے کسی جاننے والے کو ہنگامی مدد کی ضرورت ہے تو 999 یا 112 پر کال کریں اور ایمبولینس سروس طلب کریں۔

ممکن ہے کہ آپ کے علاقے میں ذہنی صحت کی معاونت سمیت دیگر مقامی طبی معاونتیں موجود ہوں۔

مزید معلومات کے لئے www.yourmentalhealth.ie پر جائیں۔

Who we are ...

The HSE is responsible for delivering public health care services in Ireland. HSE stands for Health Service Executive. It was set up by the Irish Government.

In the HSE, we want to give you the best possible care and treatment. There may be times, however, when you think we could do better and sometimes you may even want to tell us about something we have done well.

Whatever age you are, you have rights when it comes to your health including:

- the right to have your say and be listened to
- the right to complain if you are not happy about something we have done

We want you to tell us if you have a comment, compliment or complaint about your health care. For information on how to make a comment, compliment or complaint, please visit:

ہم کون ہیں ...

HSE آئرلینڈ میں صحت عامہ کی نگہداشت کی خدمات کی فراہمی کے لئے ذمہ دار ہے۔ HSE ہیلتھ سروس ایگزیکٹو کا مخفف ہے۔ اسے آئرش حکومت نے تیار کیا تھا۔

HSE میں ہم آپ کو بہترین ممکنہ نگہداشت اور علاج فراہم کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن ممکن ہے کہ بعض اوقات آپ ہمارے کام سے مطمئن نہ ہوں اور بعض اوقات آپ ہمیں یہ بھی بتانا چاہیں کہ ہم نے بہت اچھے طریقے سے کام کیا ہے۔

خواہ آپ کی عمر کچھ بھی ہو، آپ کو ذہنی صحت کے متعلق حقوق حاصل ہیں بشمول:

- اپنی بات کہنے اور سنے جانے کا حق
- اگر آپ ہمارے کسی کام سے خوش نہیں تو شکایت کا حق

ہماری خواہش ہے کہ اگر آپ کے پاس اپنی طبی نگہداشت کے متعلق کوئی تبصرہ، تعریف یا شکایت ہو، تو ہمیں بتائیں۔ تبصرہ، تعریف یا شکایت کرنے کے طریقے کے متعلق معلومات کے لئے براہ کرم یہاں جائیں:

www.hse.ie/eng/services/yourhealthservice/feedback/Complaint/

We hope you found this guide useful

The information in this book, including the resources and links, does not replace medical advice from healthcare professionals such as your nurse, public health nurse, GP or obstetrician.

Everyone is different.

Always talk with a healthcare professional to give you the medical advice and care you need.

We have made all efforts to make sure this guide is up to date in terms of medical advice. But, with so many changes happening in healthcare, this is difficult. We will update this guide again to include new information when we print it again.

We hope you found the information helpful and wish you a good experience using our health system.

امید ہے کہ آپ نے اس گائیڈ کو کارآمد پایا ہو گا

اس کتاب میں موجود معلومات، بشمول وسائل اور لنکس، ماہرین صحت، مثلاً آپ کی نرس، صحت عامہ کی نرس، جی پی یا ماہر وضع حمل کے طبی مشورے کا نعم البدل نہیں۔

ہر شخص مختلف ہوتا ہے۔

اپنی ضرورت کے مطابق طبی مشورہ اور نگہداشت وصول کرنے کے لئے ہمیشہ کسی ماہر صحت سے بات کریں۔

ہم نے اس گائیڈ میں طبی مشورے کی سطح پر تازہ ترین معلومات کی فراہمی کے لئے پوری کوشش کی ہے۔ لیکن یہ مشکل کام ہے کیوں کہ نگہداشت صحت میں کئی تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ جب ہم اس گائیڈ کو دوبارہ شائع کریں گے تو اس میں ترمیم کرتے ہوئے نئی معلومات شامل کریں گے۔

امید ہے کہ آپ کے لئے یہ معلومات کارآمد رہی اور ہمارے نظام صحت کے استعمال کے دوران آپ کے اچھے تجربے کی تمنا کرتے ہیں۔

Get more information

مزید معلومات حاصل کریں

You can get lots of further useful information on the following web links:

آپ درج ذیل ویب لنکس سے مزید بہت سی کارآمد معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

www.hse.ie	
The Health Service Executive provides health services in Ireland, the websites below are all part of the HSE and will give you further information on those services and supports.	ہیلتھ سروس ایگزیکٹوز آئرلینڈ میں طبی خدمات مہیا کرتی ہے، تمام درج ذیل ویب سائٹس HSE کا حصہ ہیں اور آپ کو ان خدمات اور معاونت کے متعلق مزید معلومات فراہم کریں گی۔

www.hse.ie/eng/about/Who/primarycare/socialinclusion/about-social-inclusion/translation-hub	
Translated documents on common health concerns and other topics as well as access to online health apps	عام طبی مسائل اور دیگر موضوعات پر ترجمہ شدہ دستاویزات کے علاوہ آن لائن طبی ایپس تک رسائی

www.immunisation.ie	
Information about vaccination	ویکسینیشن کی معلومات

undertheweather.ie	
Health education and management of minor illnesses	صحت کی تعلیم اور چھوٹے موٹے امراض کا انتظام

www.yourmentalhealth.ie	
Supports and education for your mental health	آپ کی ذہنی صحت کے لئے معاونت اور تعلیم

www.medicalcard.ie	
Medical card online service	میڈیکل کارڈ آن لائن سروس

اہم رابطہ تفصیلات					
Doctor:		ڈاکٹر:	Tel:		ٹلیفون:
Local health office:		مقامی دفتر برائے صحت:	Tel:		ٹلیفون:
Public Health Nurse:		صحت عامہ کی نرس:	Tel:		ٹلیفون:
Accident and Emergency Department:		شعبہ برائے حادثات و ہنگامی صورت حال:	Tel:		ٹلیفون:
Out of hours GP Service:		اوقات کے علاوہ جی پی سروس:	Tel:		ٹلیفون:
Pharmacy:		فارمیسی	Tel:		ٹلیفون:
Maternity services:		زچگی کی خدمات:	Tel:		ٹیلی فون: