

### ਹੁਣ ਕੀ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 2 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਨੈਰਮਨ ਰੋਡ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਰਾਹਤ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਿਆ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਹਰ ਕੋਈ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੈਡੀਸੀਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। This ਸਕੀਮ ਇੱਕ NHS ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਹਾਸੇ	Hayfver
ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪੈਰ	ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ
ਠੰਡਾ ਦੁਖ	ਬਦਹਜ਼ਮੀ/ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ
Conjunctivitis	ਕੀੜੇ-ਮਕੈੜੇ ਦੇ ਡੰਗ/ਡੰਗ
ਖਾਂਸੀ/ਜੁਕਾਮ/ਫਲੂ	ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ
ਕਬਜ਼	ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੋਜਸ਼ਾਂ
ਸਿਸਟਾਈਟਿਸ	ਨੱਕ ਬੰਦ
ਡੈਂਡਰਫ	ਨੈਪੀ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ
ਦਸਤ	ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
ਸੁੱਕੀਆਂ ਅੱਖਾਂ	ਦੰਦ ਲਗਾਉਣਾ
ਚੰਬਲ/ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਚਮੜੀ	ਥਰੈਡਵਰਮ
ਕੰਨ ਦੀ ਮੋਮ	Thrush
ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ	VerrucasLanguage
ਹੀਮੋਰੋਇਡਜ਼ (ਬਵਾਸੀਰ)	ਵਾਰਟਸ

ਸਾਡੀ ਰੀਸੈਪਟੀਸ਼ਨ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾ-ਫਰੇਸ਼ ਕੋਲ ਸਾਈਨ-ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਉਪਰੇਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੰਨਣਸ਼ੀਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ



ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

## PRESCRIPTION

ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ 1,400 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ। ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 48-ਘੰਟੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲੇ 'ਤੇ ਟਾਲਣਯੋਗ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ; ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਕਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਬਕਾਇਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਡੇ](#)

[ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ](#) ਕਰਨ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਟ੍ਰਾਈਜ਼ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

"ਅਸੀਂ ਸੁਣਨ, ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ, ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ, ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ  
ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।" ਨੈਰਵਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ।

## LONG ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ,  
ਦਮਾ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੀ  
ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ  
ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ  
ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ  
ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ  
ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ  
ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼



ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ  
ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ  
ਹਨ। ਇਹ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ  
ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਬਹੁਤ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

**ਕਿਸਮ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼** – ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ  
ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ  
ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ

**ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼** – ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ

ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕਿਸਮ 1 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 90% ਨੂੰ ਕਿਸਮ 2 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ](#)

ਨੋਰਵਿਕ ਮਰੀਜ਼ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਗਰੁੱਪ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਲਗਭਗ Microsoft ਟੀਮਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕੋ।

[Norvicppg@gmail.com](mailto:Norvicppg@gmail.com) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? [ਇੱਥੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ](#)

**ਛੇਤੀ ਹੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ:**

**ਪੀ.ਪੀ.ਜੀ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ** ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੀ ਸੈਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। **ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਲਈ **ਇਸ ਸਪੇਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ** ਦੇਖੋ।





ਪੀਪੀਜੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ 17  
ਮਾਰਚ 2022 ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਸਟਾਫ਼  
ਦੇ ਨਾਲ। ਐਲ-ਆਰ ਡਾ. ਅਖੀਬੀ,  
ਗਿਲੀਅਨ ਜਸਟਿਸ, ਡਾ. ਪਠਾਨ,  
ਲੀਜ਼ਾ ਠਾਕਰ ਅਤੇ ਟੀਨਾ  
ਕੈਸਵੈੱਲ.

---

### ਨੋਰਵਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ 5 ਮਤ-ਅਧਿਕਾਰ ਸਟਰੀਟ,  
ਸਮੇਥਵਿਕ B66 3PZ110 ਨੋਰਮਨ ਰੋਡ ਸਮੇਥਵਿਕ B67  
5PU

01215653760