ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਥ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਪਲਮੇਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD - Punjabi)

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਪਲਮੇਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD) ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ, ਐਂਫੀਸੀਮਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਏਅਰਵੇਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

COPD ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਹਾਅ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਕਫ਼ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ

ਕਾਰਨ

COPD ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ COPD ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹੀਂ ਜਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਬਦਲਾਅ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਫ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਐਂਫੀਸੇਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਆਪਣਾ ਸਧਾਰਨ ਲਚੀਲਾਪਣ ਖੋ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਹਵਾ ਮਾਰਗ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ COPD ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। COPD ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲੇ ਧੂਏਂ, ਮਿੱਟੀ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

UK ਵਿੱਚ COPD ਸੱਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ UK ਵਿੱਚ 3 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਅਨੁਮਾਨਤ 9,00,000 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ COPD ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ 'ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਖੰਘ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

COPD ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD) ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਵਿਚਕਾਰਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖੰਘ (ਖਾਸਕਰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ), ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੀ ਲਿਹੰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ COPD ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਲਾਅ

COPD ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਫੈਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਫੈਲਾਵ (ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ UK ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚੋ ਇੱਕ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਹੋਰ ਲਛੱਣ

COPD ਦੇ ਹੋਰ ਲਛੱਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਟਖਣੇ

COPD ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰੱਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (COPD) ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਵਧਿਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਦਰਦ, ਚਿੰਤਾ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਲਗਾਤਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਹੋਰ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਚੀ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ COPD ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਪਰ COPD ਦੇ ਕਾਰਨ UK ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 25,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ COPD ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕਲਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਪੈਚ ਜਾਂ ਗਮ ਦੇ ਨਾਲ NHS ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS ਸਮੋਕਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਇਨ **0300 123 1044** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

NHS ਵਿਕਲਪ **www.nhs.uk/Conditions/Chronic-obstructive-pulmonary-disease/Pages/Introduction.aspx**

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੀਡਬੈਕ ਕਾਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਅ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

University Hospital Southampton NHS Foundation
Trust Southampton General Hospital
Tremona
Road
Southampto
n SO16 6YD
ਮੇਨ ਸਵਿਚਬੋਰਡ: **023 8077 7222**

ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਵਿਕਲਪਾਂ www.nhs.uk ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਆੱਡੀਓਟੇਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਰਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 023 8120 4688 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Version 1. Reviewed February 2019. Due for review February 2022. 1354