

# Groundswell

Out of homelessness



ਜੀਪੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖਭਾਲ:  
ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ  
'ਰੋਕਥਾਮ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ'

## ਜੀਪੀ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਂ 'ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ' ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਜੀਪੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ

## ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ 'ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ'। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ



## ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੀਕਿਆਂ

### ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

#### ਫਲੂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਫਤ ਹੈ

#### ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਇਹ ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਮੂਨੀਆ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਪਰ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਹ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ

#### ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ B ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ B ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ B ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣੇ ਬਗੈਰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਟੀਕਾਕਰਣ

- ਟੀਕਾਕਰਣ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਉਦੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਹੋਰ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਖੁੰਝਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ' ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

## ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ

### ਸੰਸਕਰਣ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

<https://www.healthyLondon.org/resource/homeless-health-during-covid-19/>

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ 17/06/20 ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੈ

# ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

## ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ

- **NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ** 40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਚਾਂ** - ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਮਾ, ਸ਼ੂਗਰ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- **ਸਰਵੀਕਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** (ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ) - ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 25 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** - 50 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ** - 60 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ** (ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੇ) ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ (STI) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- STIs ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਝਪਨ)
- **STIs ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਵੈਥ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ (BBV) ਵਿੱਚ HIV, ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ B ਅਤੇ ਹੇਪਟਾਈਟਿਸ C ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ BBV ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦਾ ਫੈਲਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਿਨਸੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ BBV ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ**

## ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ

- ਤਪਦਿਕ (TB) ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- TB ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਿਥੇ TB ਆਮ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਭਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਬੇਘਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਦੀ
- TB ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ **ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ, ਖੰਘਣ ਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ** ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ**

## ਅਣਜਾਣ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ (3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਗਲਾ, ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਵੇਂ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਗਿਲੂਟੀਆਂ/ਗੜ੍ਹਮ
- ਨਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ (3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ)

