



Date published: 19 August, 2025

Date last updated: 19 August, 2025

You and your general practice – ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

[Publication \(/publication\)](#)

Content

- [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#)
- [ਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?](#)
- [ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?](#)
- [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?](#)
- [ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?](#)
- [ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਲਬੁਤੇ 'ਤੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#)
- [ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?](#)
- [ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?](#)
- [ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ID \(ਸ਼ਨਾਖਤ\) ਜਾਂ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?](#)
- [ਕੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?](#)
- [ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ?](#)
- [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੁਕੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ,](#)
- [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਯੁਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ](#)
- [ਕੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?](#)
- [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#)
- [ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਬੈਕ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?](#)

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (GP) ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6:30 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 'ਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ **NHS ਐਪ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਹੋਰ ਵੀ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਆਪ ਆ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੱਤਕਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **111.nhs.uk** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ **A&E** (ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਿਨਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਆਕਲਨ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੀਮ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ
- ਉਸੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼।
- ਇੱਕ ਫਾਰਮੈਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ NHS ਸੇਵਾ-ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਫੈਸਲਾ ਲਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਿਨਕੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹੀਓ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ** ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ **16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹੋ**, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। GP ਫੈਸਲਾ ਲਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ, ਪਹੀਆ-ਕੁਰਸੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ।
- ਐਨਲਾਈਨ **ਇੱਕ GP** ਲੱਭੋ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨੇੜੇ ਹੀ ਕੁਝ ਕੁ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ID (ਸ਼ਨਾਖਤ) ਜਾਂ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ID, ਇੱਕ NHS ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪਤੇ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਉਹ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ **14 ਦਿਨਾਂ** ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਵਾਸ ਸਥਿਤੀ, ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਮਾਨਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ

(<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/about-the-nhs/your-choices-in-the-nhs/>) ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਹੋ,

ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਸ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ GP ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 24 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਪਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੀ ਫਾਰਮੈਸੀ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੇੜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਜਾਂ NHS ਐਪ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ?

NHS GP ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ GP ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਮੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣਾ), ਤਾਂ ਉਹ ਫੀਸ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਕਿਰਪਾਲੂ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਬਦਜ਼ਬਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **NHS ਸੰਵਿਧਾਨ** ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- 1. ਤਿਆਰ ਰਹੋ:** ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- 2. ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਬਣੋ:** ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਕਾਲ-ਬੈਕ 'ਤੇ ਨਾ ਆਉਣਾ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3. ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੱਦ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ।
- 4. NHS ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖੇ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 5. ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ NHS ਐਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਰਹੋ।
- 6. ਦੇਹਰਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ:** ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਰਡਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਆਰਡਰ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 7. ਮਰੀਜ਼ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜੋ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਬੈਕ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣਾ, ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਡਲ (Integrated Care Board, ICB) – ਸਥਾਨਕ NHS ਅੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਡਲ ਦਾ ਪਤਾ ਇੱਥੇ (<https://www.england.nhs.uk/contact-us/about-nhs-services/contact-your-local-integrated-care-board-icb/>) ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Healthwatch ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ NHS ਲੀਡਰ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੀਡਬੈਕ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। Healthwatch ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Healthwatch ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: [Find your local Healthwatch | Healthwatch \(https://www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list\)](https://www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list)

Date published: 19 August, 2025

Date last updated: 19 August, 2025

[▲ Back to top](#)