Caring at its best

NHS
University Hospitals of Leicester
NHS Trust

ਢੱਕਣ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਪਲਕ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ) ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

Treating inflammation of the eyelid (blepharitis) with lid hygiene

ਨੇਤਰ ਵਗਿਆਿਨ ਵਭਿਾਗ

ਉਤਪਾਦਨ: ਮਈ 2023

ਸਮੀਖਿਆ: ਮਈ 2026

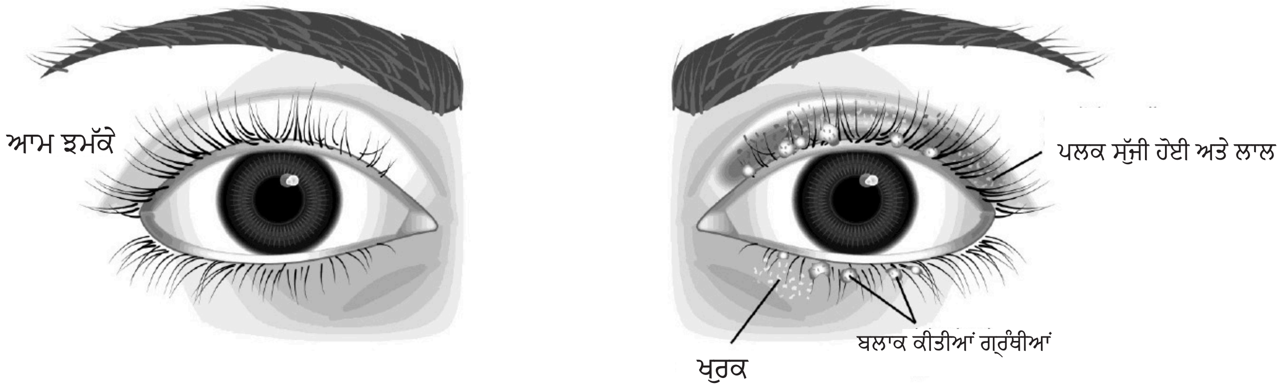
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਚਾ ਨੰਬਰ: 893 ਸੰਸਕਰਣ: 2

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਲਾਲ, ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਕਨਿਾਰਆਿਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤਮੰਦ ਅੱਖ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ



ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਸਿਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਵਚਿੋਂ ਜ਼ਆਿਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਸਿਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਧੂੜ ਭਰੇ, ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਚਿ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਪਲਕਾਂ ਵਚਿ ਤੇਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਜਸਿ ਨੂੰ ਮੀਬੋਮੀਅਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਚਿ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲਕ ਦੇ ਕਨਿਾਰਆਿਂ 'ਤੇ ਜਲਣ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ www.nhs.uk 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
ਜਾਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਲੈਸਟਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.leicestershospitals.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕ੍ਰਇਟਿਵਿ ਕਾਮਨਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤਬਿੰਧਤਿ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫਿਨਸੀ, ਰੋਸੇਸੀਆ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇੱਸਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- **ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ** ਪਲਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਝਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਝਮਣੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਦੁਆਲੇ ਤੇਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- **ਪੋਸਟਰੀਅਰ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ** ਪਲਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੇਲ ਗੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਲਕ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਲ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮਣਾ
- ਲਾਲ, ਸੜਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਸੁੱਜੀਆਂ ਪਲਕਾਂ।
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਜਲਨ, ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਭਾਵਨਾ।
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਨਾ।
- ਪਲਕਾਂ ਜੋ ਇੱਕਠੇ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਗਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਹਨ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਫਾਈ, ਗਰਮ ਸੇਕ ਅਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਬਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਵਜੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ ਲਈ):

ਗਰਮ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂੰ ਦੇ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਲਕਾਂ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ 'ਤੇ ਫੱਸਿਆ ਤੇਲ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਰੂੰ ਪੈਡ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲਕ ਦਾ ਸਫਾਈ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਸ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

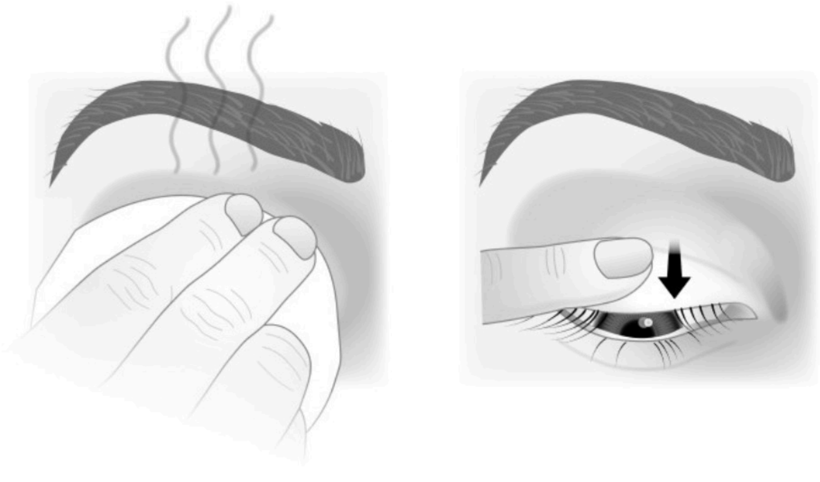
ਗਰਮ ਕੰਪਰੈੱਸ ਲਗਾਉਣਾ (ਪੋਸਟਰੀਅਰ ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਿਸ ਲਈ):

ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਸਾਫ਼ ਤੇਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।

ਗਰਮ ਸੇਕ ਨੂੰ ਪਲਕਾਂ 'ਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਪਲਕ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਕੋਮਲ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਲਈ, ਪਲਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਪਲਕ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਲਗਾਓ। ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਲਈ, ਪਲਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਪਲਕ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾ ਕੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਸੇਕ (ਆਈ ਮਾਸਕ) ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੇਲ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ

- ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ, ਰੂੰ ਦੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,
- ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ,
- ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਪੜੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਧੂੜ ਜਾਂ ਗੰਦ, ਜੋ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੋ।



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ:

• ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਾਈ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਂਸ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
• ਤੁਹਾਡੀ ਪਲਕ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਰਮ ਸੇਕ ਇੰਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦੇਵੇ।
• ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਫਿਰ
ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਪਲਕ ਦੇ ਸਫਾਈ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬਲੇਫੈਰਾਈਟਸਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਾਂ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਨਿਨਾ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕ-ਅੱਪ ਪਹਨਿਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਈਲਾਈਨਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।

ਕਰੋ:

- ਦਨਿ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਜਾਣ।

ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਓਮੇਗਾ 3 ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਜਸਿ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਅੱਥਰੂ ਬੂੰਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਓਪਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਆਪਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਸਿ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਤਿੰਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 0116 258 6273 'ਤੇ ਆਈ ਕੈਜ਼ੂਅਲਟੀ ਵਭਿਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہِ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلیفون کریں۔
هذه المعلومات بلغةٍ أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل

જો તમને અન્ય ભાષામાં આ માહિતી જોઈતી હોય, તો નીચે આપેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલફિોન કરો

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਤਿੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

ਪਛਿਲਾ ਹਵਾਲਾ: ਬੀ ਵਾਈ ਬੀ 057-0116

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਸਿ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਵੰਨਗੀ ਜਵਿੇਂ ਕ ਈਜੀ-ਰੀਡ ਜਾਂ ਬਰੇਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 0116 250 2959 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ equality@uhl-tr.nhs.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

LEICESTER'S RESEARCH

ਲੈਸਟਰ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਖੋਜ ਕਰਿਆਿਸ਼ੀਲ ਟਰੱਸਟ ਹਨ ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਰਡ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਲੀਨਕਿ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੋਜ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, 0116 258 8351 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.leicestersresearch.nhs.uk/patient-and-public-involvement 'ਤੇ ਜਾਓ।