NHS Lothian

Early Medical Abortion at Home (EMAH)

Information for patients (گھر پر ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق جلد اسقاطِ حمل کرنا، مریضوں کیلئے معلومات)

گھر پر اسقاطِ حمل کیلئے دی جانے والی ہدایات:

یہ طریقہ استعمال کرنے سے قبل درجِ ذیل اشیاء خریدنی ہوں گی:

- Paracetamol (پیراسٹامول)
- Ibuprofen (آئبوپروفین) (اگر آپ کو دمے کا مرض نہیں ہے)
- سفر کے دوران متلی ہونے کی صورت میں لی جانے والی ٹیبلٹس (گولیاں) (اگر آپ کو کلینک کی طرف سے یہ ٹیبلٹس نہ ملی ہوں)
- سنٹیری ٹاولز (ایامِ حیض میں استعمال کئے جانے والے پیڈز)
- گرم پانی کی بوتل

پہلا دن (Mifepristone) مفے پرسٹون۔ ایک ٹیبلٹ

- مفے پرسٹون لینے سے ایک گھنٹہ قبل متلی روکنے والی ایک ٹیبلٹ لیں
- مفے پرسٹون صرف ایک ٹیبلٹ لیں

دوسرا دن (Misoprostol) مزوپروسٹول

- یہ ضروری ہے کہ اِس عمل کے دوران گھر پر ایک بالغ فرد آپ کی مدد کیلئے موجود ہو
- یہ ضروری ہے کہ آپ معمول کے مطابق کھاتے پیتے رہیں اگر آپ ایسا کر سکیں۔ ناشتہ کرنے کی کوشش کریں
- **درد کی ادویات:** باقاعدگی سے پیراسٹامول لیں (ہر چار سے چھ گھنٹے) اور آئبوپروفین (ہر چار سے چھ گھنٹے)، آپ مزوپروسٹول ٹیبلٹ لینے سے **کم از کم ایک گھنٹہ** قبل پہلی خوراک لیں
- اگر ضرورت ہو تو درد کیلئے پیراسٹامول اور آئبوپروفین کے ساتھ آپ ڈی ہائیڈروکوڈین (30 ملی گرام کی ایک ٹیبلٹ) (ہر چار گھنٹوں کے بعد) لے سکتی ہیں
- **متلی روکنے والی دوا: مزوپروسٹول ٹیبلٹ لینے سے ایک گھنٹہ قبل** آپ متلی روکنے والی ایک ٹیبلٹ لیں
- Misoprostol۔ مزوپروسٹول کی چار ٹیبلٹس اپنی زبان کے نیچے رکھیں یا اپنے وجائنا (فرج) کے اندر اُوپر تک ڈالیں
- اگر چار گھنٹوں کے بعد کوئی بلیڈنگ (خون بہنا) نہ ہو تو مزید دو مزوپروسٹول ٹیبلٹس اپنی زبان کے نیچے رکھیں
- اگر آپ کا حمل 10-11+6 ہفتے (دسواں ہفتہ اور آپ کے حمل کے گیارہویں ہفتے کا آخر) کا ہو تو آپ کو مزوپروسٹول کی تیسری خوراک دی جائے گی (دو مزید ٹیبلٹس)

آپ دوسری خوراک لینے کے تین چار گھنٹوں بعد مزید دو مزوپروسٹول ٹیبلٹس لیں اگر آپ کو ابھی تک کوئی بلیڈنگ نہیں ہوئی۔ یہ دو ٹیبلٹس آپ پہلے کی طرح اپنی زبان کے نیچے رکھیں

- اگر آپ کو کسی مشورے کی ضرورت ہو تو آپ چوائسز موبائل کو اِس نمبر (07765 395 887) پر فون کر سکتے ہیں، یا سینٹ جونز ہوسپٹل گائنی وارڈ کو اِس نمبر (01506 524 112) پر فون کر سکتے ہیں، یا رائل انفرمری گائنی وارڈ کو اِس نمبر (0131 242 2101) پر فون کر سکتے ہیں
- یاد رکھیں اِس ٹریٹمنٹ (علاج) کے بعد مانع حمل کا طریقہ اُسی دن یا اگلے دن شروع کر دیں (اگر پہلے ہی نہ شروع کر دیا ہو)۔

آپ گھر پر کیا ہونے کی توقع کر سکتے ہیں، اِس کے بارے میں مشورہ

پہلا حصہ، مفے پرسٹون: آپ یہ والی ایک ٹیبلٹ گھر پر یا کلینک میں نگل لیں۔ یہ ٹیبلٹ ٹریٹمنٹ کو تیز کرنے کیلئے لی جاتی ہے۔ یہ اُس ہارمون کو روک دیتی ہے جس کو پروجیسٹرون کہا جاتا ہے اور یہ حمل کو جاری رکھنے کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں جاری رکھ سکتے ہیں، اگرچہ آپ کو ایک سینٹری پیڈ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے کیونکہ آپ کے وجائنا سے ہلکی سی بلیڈنگ ہو سکتی ہے۔ اِس بات کا امکان بہت کم ہوتا ہے کہ بقایا ٹریٹمنٹ کرنے سے قبل آپ کا حمل باہر آ جائے گا، اسلئے اگر آپ کو کوئی بلیڈنگ ہوتی بھی ہے تو برائے مہربانی آپ پلان کے مطابق مزوپروسٹول لے لیں۔

دوسرا حصہ، مزوپروسٹول: آپ کو گھر پر لینے کیلئے مزوپروسٹول کی ٹیبلٹس کا ایک باکس دیا جائے گا، آپ کو یہ ٹیبلٹس 72-24 گھنٹوں کے بعد لینی ہوں گی۔

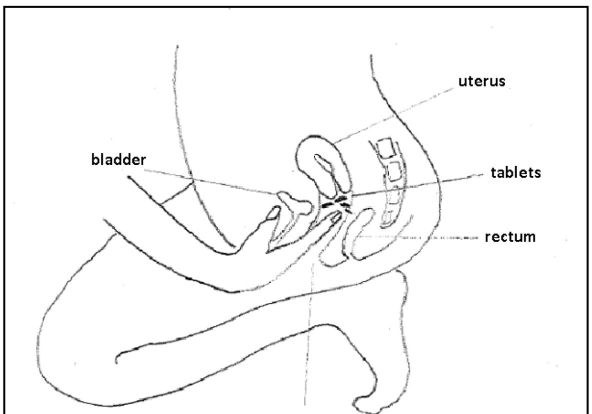
• **مزوپروسٹول کی چار ٹیبلٹس کو آپ اپنی زبان کے نیچے رکھیں (اپنی زبان کے دونوں طرف دو ٹیبلٹس رکھیں)۔ جیسا کہ ذیل میں دیئے گئے ڈایا گرام میں دکھایا گیا ہے (اس کی وجہ سے فوراً ہی درد اور متلی محسوس ہو سکتی ہے)**

سب سے پہلے صاف پانی مُنہ میں ڈال کر کلی کر لیں۔ اِس بات کا یقین کریں کہ آپ ایک آرام دہ جگہ پر سیدھا ہو کر بیٹھیں اور ٹیبلٹس کو اپنی زبان کے نیچے رکھیں (دو ٹیبلٹس زبان کے دونوں طرف رکھیں = چار ٹیبلٹس) برائے مہربانی یہ ضروری ہے کہ ٹیبلٹس **مکمل طور پر آپ کی زبان کے نیچے ڈھکی ہوئی ہوں۔**

کم از کم 30 منٹ کیلئے انتظار کریں اور زبان کے نیچے رکھی گئی مزوپروسٹول ٹیبلٹس کو اپنا کام کرنے دیں)۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ بغیر حرکت کئے بیٹھے رہیں اور بات نہ کریں، اِس وقت کے دوران اس جگہ سے نہ اُٹھیں یا کھڑے نہ ہوں۔ 30 منٹ کے بعد مزوپروسٹون کی بقایا بچی ہوئی ٹیبلٹس کو نگل لینا چاہیئے۔

آپ یہ توقع کر سکتے ہیں کہ مزوپروسٹول ٹیبلٹس لینے کی وجہ سے منہ میں چاکی (چُونا) سا ذائقہ ہو سکتا ہے۔ مزوپروسٹول ٹیبلٹس لینے کی وجہ سے سر میں درد، دست اور پیٹ میں کھنچاؤ (مروڑ) بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

• **یا آپ یہ ٹیبلٹس وجائنا میں ڈال سکتے ہیں (ٹیبلٹس کو وجائنا کے اندر کافی اُوپر تک ڈالیں جیسا کہ ذیل میں تصویر میں دکھایا گیا ہے)**



*** **ضروری بات:** اگر آپ کو پہلے ہی بلیڈنگ ہو رہی ہے تو مزوپروسٹول کو وجائنا میں نہ ڈالیں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ وہ کام نہ کریں۔ اِس کے بجائے ٹیبلٹس کو اپنی زبان کے نیچے رکھیں۔

مزوپروسٹول ٹیبلٹس لینے کے ایک گھنٹے بعد آپ کی بلیڈنگ شروع ہو جانی چاہیئے۔ یہ بلیڈنگ آپ کو معمول کے پیریڈ میں ہونے والی بلیڈنگ سے زیادہ ہو گی۔

ضروری بات: اگر آپ کو مزوپروسٹول ٹیبلٹس لینے کے بعد چار گھنٹے کے بعد بلیڈنگ شروع نہیں ہوتی تو پھر آپ کو **مزید دو ٹیبلٹس لینی چاہئیں**۔ یہ اضافی ٹیبلٹس آپ کو زبان کے نیچے رکھنی چاہئیں۔ اگر آپ کا حمل 6+11-10 ہفتوں کا ہے تو آپ کو دوسری خوراک لینے کے بعد تین سے چار گھنٹوں کے اندر مزوپروسٹول کی تیسری خوراک دی جائے گی اگر آپ کو ابھی تک بلیڈنگ شروع نہیں ہوئی۔ یہ والی دو گولیاں آپ اپنی زبان کے نیچے رکھیں۔

کس قسم کا درد محسوس ہو گا؟

آپ کو پیٹ میں کھنچاؤ جیسا درد محسوس ہو گا اِس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آپ کا رحم (بچہ دانی) آپ کے حمل کو خارج کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ ہر عورت کے درد کی شدت مختلف ہوتی ہے۔ عموماً سب سے زیادہ درد اُس وقت ہوتا ہے جب حمل خارج ہونے والا ہوتا ہے۔ یہ درد کم ہو جاتا ہے جب حمل خارج ہو جاتا ہے۔

آپ کو درد کے **شروع ہونے سے قبل** پیراسٹامول ایک گرام اور آئبوپروفین چار سو ملی گرام لینی چاہیئے۔ اِس قسم کے زیادہ تر کیسز میں یہ درد کو کنٹرول کرنے کیلئے کافی ہوتی ہیں۔ تاہم آپ کو کچھ ڈی ہائیڈروکوڈین ٹیبلٹس (تیس ملی گرام) بھی گھر لے جانے کیلئے دی گئی ہیں اور اگر ضرورت ہو تو آپ ہر چار گھنٹے کے بعد ڈی ہائیڈروکوڈین کی ایک ٹیبلٹ لے سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ بیڈ میں یا لیٹے رہنا چاہیں، لیکن زیادہ تر عورتیں چلنے پھرنے، ٹی وی دیکھنے یا کچھ پڑھنے میں آرام دہ محسوس کرتی ہیں۔ یہ آپ کی مرضی ہے جیسا آپ محسوس کریں۔ آپ جتنی بار چاہیں ٹوائیلٹ استعمال کر سکتی ہیں اور ٹوائیلٹ فلش کر سکتی ہیں۔ آپ کو متلی محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کو قے آ سکتی ہے یا دست ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کی ٹریٹمنٹ سے قبل آپ کا الٹرا ساؤنڈ سکین نہیں ہوا تھا تو ایکٹوپک پریگننسی ((بچہ دانی سے باہر حمل ہونا۔ عموماً ٹیوب میں) نہ ہونے کے بارے میں مکمل طور پر یقین نہیں کیا جا سکتا اور اسلئے اگر آپ کو پیٹ کے نچلے حصے میں ایک جانب درد ہونا شروع ہو جائے یا چکر آنے لگیں، ٹریٹمنٹ سے قبل ایسا محسوس ہو یا ٹریٹمنٹ مکمل کرنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہو تو آپ کو مشورہ لینے کیلئے سروسز سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ اگر آپ کو شدید درد محسوس ہونے لگے تو آپ کو مقامی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جانا چاہیئے۔

مجھے کتنی دیر کیلئے بلیڈنگ ہو گی؟

بلیڈنگ کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے اور اِس کا انحصار اِس بات پر ہوتا ہے کہ حمل کتنے ہفتوں کا ہے۔ بیشتر عورتیں یہ کہتی ہیں 'میرے معمول کے پیریڈ سے بہت زیادہ' اور اِس میں کچھ بڑے کلوٹس (خون کے لوتھڑے) بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ نو ہفتے کا حمل ہونے کی صورت میں آپ حمل کے کچھ ٹشوز (ریشے) دیکھ سکتے ہیں۔

بلیڈنگ ہر روز آہستہ آہستہ کم ہو جانی چاہیئے۔ ہم مشورہ دیتے ہیں کہ ٹامپونز کا استعمال نہ کیا جائے کیونکہ اِس سے انفیکشن ہونے کا کچھ خطرہ ہو سکتا ہے۔ برائے مہربانی سینٹری ٹاولز کا استعمال کریں جب تک بلیڈنگ رُک نہیں جاتی۔

آپ تقریباً دو ہفتے کیلئے بلیڈنگ ہونے کی توقع کر سکتے ہیں اگرچہ یہ ایک ماہ یا اِس سے زیادہ عرصے کیلئے جاری رہ سکتی ہے۔ **اگر آپ کو مسلسل اور بہت زیادہ بلڈنگ ہو (آرام کرتے ہوئے ایک گھنٹے کے اندر تین یا اِس سے زائد پیڈز خون سے بھر جائیں) تو آپ کلینک سے رابطہ کریں یا فوراً ایکسیڈنٹ اینڈ ایمرجنسی جائیں۔ اگر آپ کو اپنی ٹریٹمنٹ کے چوبیس گھنٹوں کے اندر بلیڈنگ شروع نہیں ہوتی تو کلینک سے رابطہ کریں کیونکہ یہ اِس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کو مزید ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اِس کے علاوہ اگر آپ کو کلی طور پر چار دن سے کم مدت کیلئے بلیڈنگ ہوتی ہے تو آپ کو کلینک سے رابطہ کرنا چاہیئے کیونکہ یہ بھی اِس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ ٹریٹمنٹ نے کام نہیں کیا اور آپ ابھی بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔** اگر آپ کو بدبودار ڈسچارج آنے لگے یا بخار یا پیٹ میں درد ہو تو انفیکشن ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے اور آپ کو اپنے جی پی (ڈاکٹر) سے رابطہ کرنا چاہیئے۔

مجھے مانع حمل کے طریقوں کا استعمال کب شروع کرنا چاہیئے؟

بیشتر عورتیں اِس ٹریٹمنٹ کے بعد فوراً ہی حاملہ ہو سکتی ہیں اور اسلئے آپ کو مانع حمل کی پلز، پیچز، رنگ، انجیکشن یا امپلانٹ کا استعمال اُسی دن شروع کر دینا چاہیئے جب یہ ٹریٹمنٹ کی جائے۔ ہم آپ کو یہ چیزیں فراہم کر سکتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے ہم ایسا نہ سکیں تو پھر ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ آپ کو کہاں سے مل سکتی ہیں۔ ہم آپ کیلئے انتظام بھی کر سکتے ہیں کہ آپ انٹرا یوٹرین طریقہ استعمال کریں (کاپر کوائل یا مرینہ کوائل) جو کہ بعد میں کسی تاریخ پر ایک سپیشلسٹ کلینک میں لگوایا جا سکتا ہے۔

مجھے کیسے علم ہو کہ ٹریٹمنٹ نے کام کیا ہے؟

اگرچہ یہ ٹریٹمنٹ نہایت موثر ہے، بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ یہ کام نہ کر سکے اور آپ ابھی تک حاملہ ہوں (سو مریضوں میں سے تقریباً ایک مریض کی حمل کو ختم کرنے کی ٹریٹمنٹ کام نہیں کرتی)۔

وہ علامات جن سے پتہ چلتا ہے کہ ٹریٹمنٹ کام نہیں کر سکی اور آپ ابھی بھی حاملہ ہو سکتی ہیں:

- **اگر آپ کو مزوپروسٹول ٹیبلٹس لینے کے بعد چوبیس گھنٹوں کے اندر بلیڈنگ نہیں ہوتی ہے**
- **اگر آپ کو چار دنوں سے کم مدت کیلئے بلیڈنگ ہوتی ہے**
- **اگر ایک ہفتے کے آخر میں آپ خُود کو ابھی تک حاملہ 'محسوس' کرتی ہیں یا حمل کی علامات موجود ہیں جیسے کہ چھاتیوں میں درد، متلی یا قے، پیٹ کا بڑھنا وغیرہ**
- **اگر ٹریٹمنٹ کے دو ہفتے بعد حمل سے متعلق پیشاب کا ٹیسٹ (جو ہم نے آپ کو دیا ہے) مثبت ہے یا ناقص ہے**
- **اگر ٹریٹمنٹ کے بعد ایک ماہ کے عرصے میں آپ کے اگلے پیریڈ نہیں آتے ہیں۔**

ایسے حالات ہونے کی صورت میں آپ کو فوراً کلینک سے رابطہ کرنا چاہیئے کیونکہ آپ ابھی تک حاملہ ہو سکتی ہیں اور آپ کو مزید ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
اِس بات کا یقین کرنے کیلئے کہ ٹریٹمنٹ کامیاب ہو گئی ہے ہم یہ بھی چاہیں گے کہ آپ خود گھر میں اپنے پیشاب کا پریگننسی ٹیسٹ کریں۔ ٹریٹمنٹ کے دو ہفتے بعد پیشاب کا پریگننسی ٹیسٹ کرنا چاہیئے۔ ہم آپ کو پریگننسی ٹیسٹنگ کٹ دیں گے، یہ پریگننسی ٹیسٹ پیشاب میں حمل کے ہارمون (HCG) کا پتہ لگاتا ہے اور اگر آپ کے پیشاب میں ہارمون کا اُونچا لیول موجود ہو گا تو نتیجہ مثبت ہو گا، اِس سے حمل کے جاری رہنے کا پتہ چل سکتا ہے (ٹریٹمنٹ ناکام رہی)۔

میں یورین پریگننسی ٹیسٹ کیسے کروں؟

پیشاب کا پریگننسی ٹیسٹ کرنا چاہیئے، یہ بہتر ہے کہ صبح کے پہلے پیشاب کے نمونے کو ٹیسٹ کیا جائے اور یہ ٹیسٹ ٹریٹمنٹ کے چودہ دن بعد کیا جائے۔ کلینک میں موجود نرس آپ کو یہ سمجھائے گی کہ یہ ٹیسٹ کیسے کرنا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ہدایات کے مطابق یہ ٹیسٹ کریں، اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو اِس کا مطلب ہے کہ جاری رہنے والے حمل کا پتہ نہیں چلتا۔ آپ کو اپنے صبح کے پہلے پیشاب کو ٹیسٹ کرنا چاہیئے جب آپ طے شدہ تاریخ پر صبح اُٹھتے ہیں۔

خود تشخیصی (سیلف اسسمنٹ)

ہم یہ آپ پر چھوڑیں گے کہ آپ خود ہم سے رابطہ کریں اگر پریگننسی ٹیسٹ مثبت ہو، ناقص ہو، یا اگر آپ کو یہ فکر ہو کہ آپ ابھی تک حاملہ ہیں۔ بجزاِس کے کہ آپ ہمیں کوئی اور اطلاع دیں ہم یہی سمجھیں گے کہ ٹریٹمنٹ کامیاب رہی ہے اور اَب آپ حاملہ نہیں ہیں۔
مزوپروسٹول (دوسرا حصہ) لینے کے چودہ دن بعد آپ کو سیلف اسسمنٹ اور یورین پریگننسی ٹیسٹ کرنا چاہیئے۔

ٹریٹمنٹ کے بعد مجھے اپنے پیریڈ آنے کی توقع کب کرنی چاہیئے؟

بیشتر خواتین جن کو باقاعدگی سے پیریڈ آتے ہوں اُن کو ٹریٹمنٹ کے ایک ماہ بعد پیریڈ آنے کی توقع کرنی چاہیئے۔ اگر آپ نے نے کمبائنڈ مانع حمل کی پِل (گولی) کھانی شروع کر دی ہے تو آپ کو پیریڈ آنے چاہئیں جب آپ ایک ہفتے کیلئے پِل کا ناغہ کرتی ہیں۔ تاہم اگر آپ پروجسٹو جن اونلی کا طریقہ شروع کرتی ہیں جیسے کہ پروجسٹو جن اونلی پِل، انجیکشن، یا امپلانٹ، تو اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ کے اگلے پیریڈ تاخیر سے آسکتے ہیں یا آپ کے پیریڈ آنا بالکل بند ہو جاتے ہیں۔ اگر ٹریٹمنٹ کے ایک ماہ کے بعد آپ کے پیریڈ نہیں آتے یا اگر آپ پروجسٹو جن اونلی کا طریقہ استعمال کر رہی ہیں اور آپ کو فکر ہے کہ آپ ابھی تک حاملہ ہو سکتی ہیں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں (ذیل میں دیکھیں)

وہ خواتین جن کا حمل صرف دس سے بارہ ہفتوں کے درمیان کی مدت کا ہوتا ہے

آپ کو مزوپروسٹول ٹیبلٹس کی ایک اضافی خوراک دی جائے گی جو ضرورت ہونے پر آپ کو لینی ہو گی اور آپ کے ساتھ ٹیلیفون پر کی جانے والی گفتگو کے دوران اِس کے بارے میں بتایا جائے گا۔

الٹراساؤنڈ سکین

عام طور پر خواتین کو اُن کے اسقاطِ حمل سے قبل الٹراساؤنڈ سکین کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ مجموعی لحاظ سے ایک ایکٹوپک (بچہ دانی سے باہر حمل ہونا۔ عموماً ٹیوب میں) حمل ہونے کا خطرہ نہایت کم ہوتا ہے اور آپ کے ساتھ فون پر بات چیت کے دوران ایکٹوپک سے متعلق علامات یا خطرات کے بارے میں جانچ کی گئی ہو گی۔ اگر آپ کا الٹرساؤنڈ سکین نہیں ہوا اور آپ کو اپنے پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہو (ٹریٹمنٹ کے دن کے علاوہ) تو برائے مہربانی چوائسز موبائل کو فون کریں اور ایک نرس سے مشورہ کریں۔ اگر یہ درد شدید قسم کا ہو (جو کہ ایک ایکٹوپک پریگننسی کی وجہ سے ہو سکتا ہے) تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے مقامی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔

آپ کیلئے خلاصہ:

مفے پرسٹون کی طے شدہ تاریخ (پہلا دن) ....

مزوپروسٹول کی طے شدہ تاریخ (دوسرا دن) ....

پریگننسی ٹیسٹ کی طے شدہ تاریخ..

رابطے کی تفصیلات

اگر آپ فکرمند ہیں کہ آپ ابھی تک حاملہ ہیں یا آپ کو کوئی دیگر تشویشات ہیں تو برائے مہربانی دونوں صورتوں میں ہم سے فوراً رابطہ کریں:

چامرز سنٹر:

سینئر نرس موبائل (سوموار تا جمعہ صبح 8.30 تا 4 بجے شام تک): **07765 395 887**

(برائے مہربانی اِن اوقات کے بعد رائل انفرمری سے رابطہ کریں)

رائل انفرمری آف ایڈنبرا:

وارڈ 210 رائل انفرمری (گائناکالوجی وارڈ) سوموار تا اتوار کو کسی بھی وقت، فون: **0131 242 2101**

سینٹ جونز ہوسپٹل:

وارڈ 12 (گائناکالوجی وارڈ) سوموار تا اتوار کو کسی بھی وقت، فون: **01506 524 112**

موبائل: **07966 629 971**

V4.0 approved by NHS Lothian Patient Information Team, Dec 2022. Review date: Dec 2025 LOT1727