

ਇਸ ਸਰਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

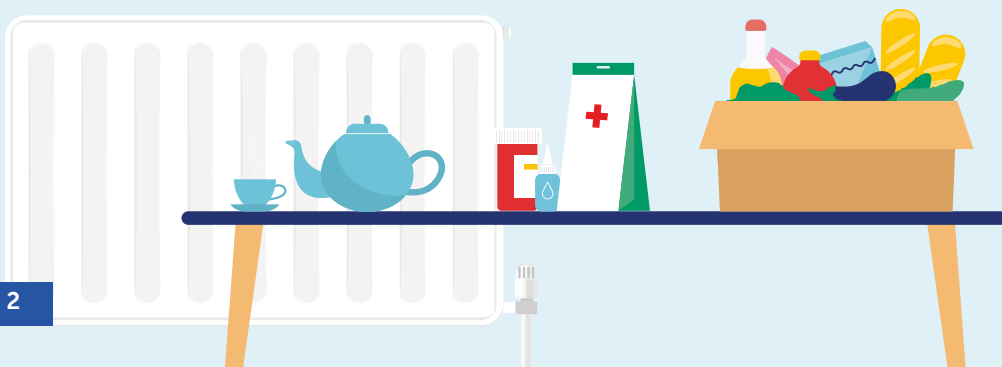
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਜੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਉਹ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, COPD, ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ (ਸਾਹ-ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜ), ਵਾਈ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੀਟਿੰਗ, ਭੋਜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਇਸ ਸਰਦੀ, ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਖੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।



ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਨਿੱਘੇ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਉਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਿਜ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18°C ਤੇ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਥੈਠਕ ਅਤੇ ਬੈਂਡਰੂਮ।
- ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਜੈਕਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਵਰਿੰਗ (Havering) ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੈ। www.havering.gov.uk/info/20096/community/883/warm_spaces

ਆਪਣਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੈਬਿਨੇਟ ਦੇਖੋ

- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਐਕਸਪਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ (ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ) ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਖੰਘ, ਜੁਕਾਮ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ

- ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਹਨ।
- ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MMR, ਪੈਲੀਓ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਤੋਂ 79, ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਸਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਹਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠਾਕੜ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗ੍ਰਿਪ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਣੋ।

ਜੁੜੋ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੀਮਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



NHS 111

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਨਲਾਈਨ NHS 111 ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਹਰੇਕ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਫਾਰਮੇਸੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। **ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।**



ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Barking Community Hospital) ਅਤੇ ਹਾਰੇਲਡ ਵੁੱਡ ਪੋਲੀਕਲੀਨਿਕ (Harold Wood Polyclinic) ਵਿਖੇ ਤਤਕਾਲੀ ਇਲਾਜ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।**

ਮਾਈਂਡ ਇਨ ਹੈਵਰਿੰਗ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਗਨਹੈਮ (Mind in Havering, Barking and Dagenham)

ਇਹ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☎ 01708 457040

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

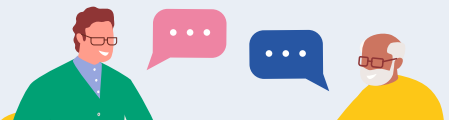
☎ 0800 995 1000

ਹੈਵਰਿੰਗ ਟੈਲਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (Havering Talking Therapies)

ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

☎ 0300 300 1554

🖱 www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਸ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ, ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

🖱 www.havering.gov.uk/loneliness

ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. (Age UK) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਦ ਸਿਲਵਰ ਲਾਈਨ (The Silver Line)

ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

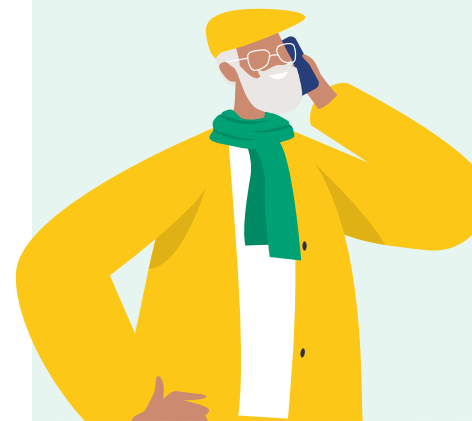
☎ 0800 4 70 80 90

ਰੈੱਡਬ੍ਰਿਜ਼ (Redbridge), ਹੈਵਰਿੰਗ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਗਨਹੈਮ ਵਿੱਚ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ.

ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 020 8220 6000

🖱 www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering



ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



ਆਰਥਿਕ ਸਲਾਹ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

🖱 www.havering.gov.uk/costofliving

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ (Citizens Advice)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਰੋਮਫੋਰਡ (Romford), ਰੇਨਹੈਮ (Rainham), ਹੋਰਨਚਰਚ (Hornchurch) ਅਤੇ ਹਾਰੇਲਡ ਹਿਲ (Harold Hill) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☎ 0808 1898273

🖱 www.haveringcab.org

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਵਰਿੰਗ ਕੇਅਰਰਸ ਹਬ (Havering Carers Hub) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

☎ 01708 961111

@ info@haveringcarershubs.org.uk

🖱 www.haveringcarershubs.org.uk



ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ



ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

www.havering.gov.uk/costofliving

NHS ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ NHS ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs

ਨਿੱਘੇ ਕੋਂਦਰ

ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੈ।

www.havering.gov.uk/warmspaces

ਐਨਰਜੀ ਡਾਕਟਰ (Energy Doctors)

ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਅਤੇ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

020 3011 1241

energydoctors@ageukeastlondon.org.uk

ਫੂਡ ਬੈਂਕ

ਦ ਟ੍ਰਸਟ ਟ੍ਰਸਟ (The Trussell Trust), ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪਾਰਸਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੁਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਊਚਰ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਲੀਅਰ ਰੋ (Collier Row), ਰੋਮਫੋਰਡ, ਹਾਰੋਲਡ ਹਿਲ ਅਤੇ ਰੇਨਹੈਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਾਊਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪ ਥ੍ਰੂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ (Help Through Hardship) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ (Family Services Hub)

ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.havering.gov.uk/fsd



ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਇਸ ਸਰਦੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ, ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ, ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

ਫਲੂ ਟੀਕਾ

- ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭੱਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

www.nhs.uk/flu vaccine

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

- ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ
- ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

www.nhs.uk/covid-vaccination

ਬੁੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਫਲੂ ਟੀਕਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ
- NHS ਐਪ
- ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਲਗਾਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- NHS ਐਪ
- www.nhs.uk/covid-vaccination ਤੇ ਜਾ ਕੇ
- 119 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

www.nhs.uk/covid-vaccination

ਸਿੰਗਲਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ, ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਲਗਾਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ।



ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ

ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਮੰਗੋ।

- ✓ **ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰਸ** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਦੇਖਭਾਲ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ**, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਵਰਤਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ** ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਸੀਲੀਏਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।
- ✓ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੋਚ** ਇਸ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੌਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ।
- ✓ **ਕਲੀਨੀਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ** ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਫਾਰਮੇਸੀ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ** ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਕੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ✓ **ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ GP ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਫਸਟ ਕੋਟੈਕਟ ਫਿਜਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਤਦ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਆਇਨਾ, ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ।
- ✓ **ਪੌਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ** ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ✓ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ** ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ, ਬਾਇਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਤੱਕ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

✓ **ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ**, ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

➔ www.havering.gov.uk/localareacoordinators

✓ **ਸਿਹਤ ਚੈਪੀਅਨ**, ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. (Age UK) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਚੈਪੀਅਨਸ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਰਜਕਰਮ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ myhealthmatters@ageukrbh.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ [07538 798478](tel:07538798478) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ

Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages and in Easy Read format from our website. Visit www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter Translations of above copy in most commonly spoken languages in Havering

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Niniejszą broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w wielu językach oraz w formie do łatwej lektury (Easy Read). Odwiedź www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Traduceri și alte formate

Această broșură este disponibilă pentru descărcare de pe site-ul nostru într-o varietate de limbi ale comunității, precum și în limbaj facil. Accesați www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Vertimai ir kiti formatai

Šį lankstinuką galite atsisiųsti įvairiomis bendruomenės kalbomis ir lengvai skaitomu formatu iš mūsų interneto svetainės. Apsilankykite www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

अनुवाद ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ঠিকানায়ে ভিজিট করুন

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیاں کئی زبانوں وچ تے ایزی ریڈ (Easy Read) وچ ڈاؤن لوڈ لئی موجود اے۔

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ



ਵਿਕਲਿਪਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6 ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਕੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ:

	1 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ	2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ	3 ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਪਯੋਗੀ	4 ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ	5 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ (ਪੰਨਾ 3)					
ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਪੰਨੇ 4-6)					
ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਪੰਨਾ 7-8)					
ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 9-10)					

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ

2 ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿਚਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ ਲੱਗੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੀ:

3 ਕੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

4 ਕੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?