

# اینہاں سردیاں وچ خیال رکھیو

تہاڈے لئی صحت مند موسم دی گائیڈ۔



## جوں جوں سردی ود رہی اے، اے جاننا ضروری اے کہ کس طرح سردیاں دے میہنیاں وچ رہا جائے۔

سردیاں دا موسم صحت نوں بری طرح خراب کر سکدا اے اےتھے تک کہ سنگین پیچیدگیاں دا سبب بن سکدا اے۔ جے اسی زیادہ دیر اندر رہینے تے اے خطرناک بیماریاں دا سبب وی بندا اے۔

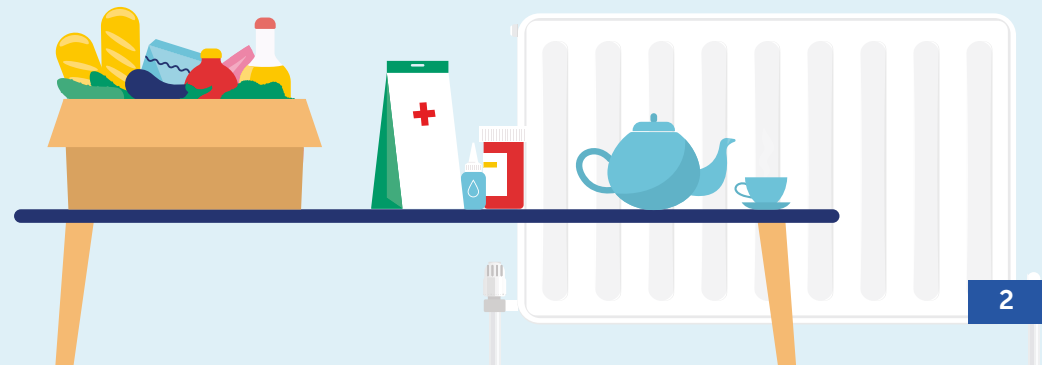
سردیاں دے اچھے طریقے نال گرم رہنے دی وجہ توں کرونا، نزلہ دے نال نال دل دی بیماریاں، فالج، نمونیا تے ڈپریشن توں بچیا جا سکدا اے۔

اے خاص طور تے انہاں واسطے ضروری اے جنہاں نوں سردیاں دے موسم وچ زیادہ احتیاط دی ضرورت ہوندی جس طرح 65 ورہے یا وڈیری عمر دے لوکیا او لوک جہڑے دل یا گردے دی بیماری، COPD، برونکائٹس، ایفیسیمیا، دمہ یا ذیابیطس دے مریض نیں۔

اسی جاننے آن کہ موجودہ حالات وچ لوکاں واسطے صحت مند رہنا جیسا کہ، حرارت، خوراک تے روز مرہ دیاں ضرورتاں مینگیان ہو گیاں نیں۔

اچھی خبر اے وے کہ ایسے بہت سارے طریقے نیں جنہاں دی مدد دی وجہ توں تسی سردیاں وچ اچھے طبقے نال رہ سکدے او۔

اس کتابچے وچ تواڈی تے دوسریاں دی مدد لئی کجھ معلومات تے مشورے نیں جہڑے موسم سرما وچ تواڈے لئی مفید نیں۔



## موسم سرما دی فلاح و بہبود دے نکات

### اپنی دوانیاں دی الماری چیک کرو۔



- اپنے نسے دی دوانیاں ذخیرہ کر لو، کیونکہ فارمیسی یا GP چھٹیاں تے ہو سکدے نیں۔
- اس گل نوں یقینی بناؤ کہ جو دوانیاں استعمال کر رہے ہو انہاں دی تاریخ ہووے۔
- سردیاں دیاں بیماریاں جس طرح کھانسی، ٹھنڈ، گلے دی سوزش تے درد دا اپنے طبیب نال مشورہ کر کے اوور دی کاؤنٹر ادویات دا ذخیرہ کرو۔

### ویکسین لگواؤ



- موسم سرما توں پہلاں COVID-19 تے نزلے دی ویکسین لازمی لگواؤ۔ اے دونوں ویکسین مفت نیں جے تسی 65 ورہے دی عمر توں زیادہ ہو یا حاملہ ہو یا لمبے عرصے توں بیمار او تے اپنے تے اپنے پیاریاں نوں محفوظ رکھن لئی اے ضرور لگواؤ۔
- 2 ورہے توں 16 ورہے تے 6 مہینے توں 17 ورہے دے او بچے جہڑے بیمار رہندے نیں او فلو دی ویکسین لگوان لیکن اوس توں پہلاں ایس گل نوں یقینی بناؤ کہ بشپن وچ انہاں بچیاں نیں MMR، پولیو، تے دوسری بچپن دیاں ویکسین لگوائیاں ہوں۔

- جے تواڈی عمر 70 توں 79 ورہے ہے یا 50 ورہے توں اوتے ہے تے نالے تواڈا مدافعتی نظام وی کمزور ہے تے شنگلز توں فری ویکسین لگواؤ۔ شنگلز تے مفت ویکسین 1 ستمبر 2023 توں 65 ورہے دی عمر دے لوکاں واسطے دستیاب ہے۔

### گرم رہنا۔



- اپنی رہائش نوں اتنے درجہ حرارت تے گرم کرو جہڑا تواڈے واسطے آرام دہ ہوے۔ تقریباً 18 سینٹی گریڈ تے خاص طور تے اپنے رہن سہن والے کمرے نوں۔
  - لباس دی اک بی گرم تہہ استعمال کرو بجائے زیادہ تہیاں توں۔
  - جے تسی اپنے گھر نوں گرم کرنے دی جدوجہد کر رہے ہو تے ایسی جگہ تے جاؤ جہڑیاں گرم نیں۔ جنہاں وچ لائبریریاں تے تفریحی مراکز شامل نیں۔ تے گرم مشروبات دا استعمال کرو۔
- [www.havering.gov.uk/info/20096/community/883/warm\\_spaces](http://www.havering.gov.uk/info/20096/community/883/warm_spaces)

### صحت مند رہو۔



- بیٹھ کے گزارنے والے کم کٹ کر دیو ایس توں کوئی فرق نہیں پیندا کہ تسی کی کردے او۔ زیادہ تو زیادہ تسی حرکت وچ روو تسی ایس توں لطف اندوز ہوو گے۔
- صحت مند غذا کھانے نال تسی بہترین محسوس کرو گے تے تواڈی توانائی وی بحال روے گی۔
- پھسلن یا برفیلی جگہ تے گرنے توں بچنے واسطے باہر جانڈیاں اچھی گرفت والے جوتوں دا استعمال کرو۔

### رابطے وچ روو۔



- اپنے دوستاں، ہمسایاں تے رشتے داراں نال رابطے وچ روو۔
- کسی توں پوچھو جے تسی موسم دی سختی برداشت کر رہے او۔ پوچھنے توں شرماؤ نہیں جے تسی با کسی دوسرے نوں مدد دی ضرورت ہے۔



## پیسہ تے مشورہ

### پیسے بارے مشورہ

رہن دیاں خرچیاں دے مسئلے وچ تہاڈی مدد لئی عام گلاں تے مشورے مل سکدے نیں۔

[www.havering.gov.uk/costofliving](http://www.havering.gov.uk/costofliving)

### شہریاں لئی مشورے

ایتھوں تہاتوں کئی طراں دے موضوع تے فری، غیرجانبدار، خفیہ تے آزاد مشورہ مل سکدا اے۔ ایہناں نال گل کرن لئی اپوائنٹمنٹ روم فورڈ، رہنہم، ہورنچرچ تے ہیرلڈ ہل وچ ایہناں دے دفاتراں توں لئی جا سکدی اے۔

0808 1898273

[www.haveringcab.org](http://www.haveringcab.org)

### کنیررز لئی مدد

جے تسیں کسے دا خیال رکھدے او تے تہاتوں آپ وی مدد دے لوڑ اے تے ہیورنگ کنیررز حب تہاڈی مدد کر سکدی اے۔

01708 961111

[info@haveringcarershub.org.uk](mailto:info@haveringcarershub.org.uk)

[www.haveringcarershub.org.uk](http://www.haveringcarershub.org.uk)



## کے لوکاں لئی سپورٹ

### ہیورنگ وچ سپورٹ سروسز

جے تسیں اپنے آپ نوں کلا محسوس کر رہے او تے اپنے علاقے وچ ای کسے نوں ملنا چاہوندے او یاں کسے نال ویسے ای گل کرنا چاہوندے او تے بڑے جے ادارے تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔

[www.havering.gov.uk/loneliness](http://www.havering.gov.uk/loneliness)

### Age UK دے انتظام وچ دی سلور لائن

ایہ وڈھی عمر دے لوکاں لئی فری تے خفیہ ٹیلی فون سپورٹ اے جتھے او دن دے 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دن فری کال کر کے دوستانہ گلاں کر سکدے نیں۔ فری کال کرو۔

0800 4 70 80 90

### ریڈبریج، ہیورنگ، بارکنگ تے ڈیگنہم وچ Age UK

وڈھی عمر دے لوکاں نوں سپورٹ تے مشورے دے نال نال دوستی سروسز، ایگٹیویز تے تقریبات دا اہتمام کر دی اے۔

020 8220 6000

[www.ageuk.org.uk/redbridebarkinghavering](http://www.ageuk.org.uk/redbridebarkinghavering)



## مشورہ تے تعاون لوو

### صحت تے بہبود



### NHS 111

جے جان دا خطرہ نہیں لیکن توانوں فوری طبی نال رابطہ NHS 111 امداد دی ضرورت ہے تے کرو یا 111 تے کال کرو۔

### کم دے ویلے توں بعد ڈاکٹر نوں ملنا

توانوں فوری ڈاکٹر دی اپوائنٹمنٹ مل جائے گی تے شک ہفتے دے 7 دن ہون، یا شام دا ٹائم ہووے یا تے NHS 111 بینک دیاں چھٹیاں ہون۔ کال کرو۔

### فارمیسی

تہاڈی لوکل فارمیسی مشورہ وی دے سکدی اے تے دوائی وی۔ بوہت ساریاں فارمیسیاں رات نوں دیر تک تے چھٹی والے دن وی کھلیاں رہندیاں نیں تے اوتھے موجود پروفیشنل نوں ملن لئی تہاتوں ٹائم وی نئیں لینا پیندا۔ کچھ فارمیسیاں فری ڈیلیوری سروس وی آفر کردیاں نیں۔ ایس لئی اپنی لوکل فارمیسی توں پتہ کرو۔



### واک ان کلینک

معمولی چوٹاں تے فوری علاج واسطے بارکنگ کمیونٹی دے مرکز ہیرلڈ ووڈ پولی کلینک تے ارجنٹ ٹریٹمنٹ سنٹرز نال رابطہ کرو۔ اے صبح 8 توں لے کے رات نوں 9 وجے تک ہفتے دے تے کال NHS111 سب دن کھلے رہندے نیں۔ بس کرو۔ تے جا کے چیک کروا لوو۔

### بارونگ، بارکنگ تے ڈیگنہم میں مانٹھ

دماغی امراض دے علاج دے وچ مدد واسطے پیر توں جمعہ صبح 9 توں شام 4:30 تک رابطہ کرو۔

01708 457040

### دماغی صحت دے علاج واسطے

جے تسی بہتر محسوس نہیں کر رہے تے نالے اپنے دماغ نال لڑ رہے ہو تے تسی کہہ سکدے او توانوں دماغ سے علاج دی ضرورت اے۔ ورہے دے 365 دن 24 گھنٹے صحت دے حوالے نال فری کال کرو۔

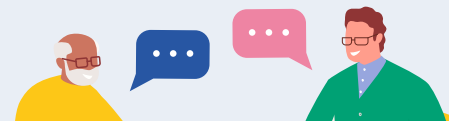
0800 995 1000

### ہیورنگ ٹالکنگ تھیراپیز

بہت سارے عام لوکاں واسطے دماغی صحت دے علاج لئی مدد فراہم کردا اے خصوصی طور تے اضطراب، تناؤ، فوبیا، سوگ تے ڈپریشن

0300 300 1554

[www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering](http://www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering)



## سردیاں دی ویکسین



ایس ورے سردیاں وچ لکھاں لوک فلو تے COVID-19 دی فری ویکسین دے اہل نیں جنہاں وچ 65 ورہیاں توں ودھ دا ہر بندہ، حاملہ زائیاں، کینر بوم وچ رہن والے، خاص بیماریاں والے لوک، فرنٹ لائن ہیلتھ تے کینر سٹاف، تنخواہ نال لین والے کینر تے بوہتے خطرناک ماحول وچ رہن والے لوک شامل نیں۔ خاص بیماریاں والے 2 توں 16 ورہیاں دے بچے، یاں 6 مہیناں توں 17 ورہیاں تک دے بچے وی فری فلو ویکسین لوا سکدے نیں۔

### کون اہل اے

#### COVID-19 ویکسین

- 65 ورہیاں تے اوہدے توں ودھ دے بالغ
- کینر بوم وچ رہن والے وڈے بالغ
- 6 مہیناں توں 64 ورہیاں تک دے لوک جہیڑے کلینکل رسک گروپ وچ نیں، ایہدے وچ حاملہ لوک وی نیں
- 12 توں 64 ورہیاں دے ایسے لوک جہیڑے کمزور امیون سسٹم والے بندے نال رہندے نیں
- 16 توں 64 ورہیاں دے لوک جہیڑے کسے دا خیال رکھدے نیں
- فرنٹ لائن ہیلتھ تے سوشل کینر ورکرز
- وڈے بالغاں دے کینر بومز وچ کم کرن والا عملہ

بور پتہ کرو:

[www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)

بور پتہ کرو:

[www.nhs.uk/flu vaccine](http://www.nhs.uk/flu vaccine)

#### فلو ویکسین

- 65 ورہیاں تے اوہدے توں ودھ عمر دے بالغ
- 6 مہیناں توں 64 ورہیاں دے لوک جہیڑے کلینکل رسک گروپ وچ نیں
- لوک جہیڑے حاملہ نیں
- جہیڑے لوک لانگ سٹے رہائشی کینر وچ نیں
- جہیڑے کینر کرن والیاں دا الاؤنس لے رہے نیں یاں کسے ایسے وڈے یاں معذور دا خیال رکھدے نیں جنہوں اوہناں دی بیماری توں نقصان ہو سکدا اے
- او لوک جہیڑے ایسے بندے نال رہندے نیں جیدا امیون سسٹم کمزور ہو جاوے
- 2 توں 16 ورہیاں دے بچے یاں 6 مہیناں توں 17 ورہیاں دے بچے جنہاں نوں صحت دے مسئلے ہوں۔

#### فوڈ بینک

اوبناں (The Trussell Trust) دی ٹرسٹ ٹرسٹ لوکاں نوں روٹی دے پارسل دیندے نیں جنہاں لئی ضرورتاں پوریاں کرنا آکھا اے۔ جے تہاڈے کول واوچر موجود اے تے تسیں تین فوڈ بینک تے جا سکدے او جہیڑے کولینر رو، روم فورڈ، بیرلڈ ہل تے ریہم وچ نیں۔ ایہناں کولوں واوچر لین دا Help طریقہ پتہ کرو یاں مشورے لئی ایہناں دی ہیلپ لائن تے کال کرو Through Hardship

0808 208 2138

[www.trusselltrust.org/get-help](http://www.trusselltrust.org/get-help)

#### فیملی سروس



#### فیملی سروسز حب

فیملیاں فیملیز سروسز حب دے ذریعے مدد تے تعاون حاصل کر سکدیاں نیں۔

[www.havering.gov.uk/fsd](http://www.havering.gov.uk/fsd)



## رہن دا خرچہ سپورٹ



### عام گلاں

رہن دیاں خرچیاں دے مسئلے وچ تہاڈی مدد لئی عام گلاں تے مشورے ایہوں مل سکدے نیں

[www.havering.gov.uk/costofliving](http://www.havering.gov.uk/costofliving)

### NHT دے خرچے تے سپورٹ

توں علاج فری اے، گُج چیزاں NHS ویسے تے دے تہانوں پیسے دینے پین گے جیویں کہ نسخے تے دنداں دا علاج۔ ایہناں خرچیاں وچ مدد لئی ضرورت مند لوکاں لئی مالی مدد وی موجود اے۔ جے تسیں فری نسخے لئی اہل نہیں فیر وی ایہناں وچوں پیسے بچان دے طریقے موجود نیں جنہاں بارے تسیں اپنے لوکل فارماسسٹ نال گل کر سکدے او۔

[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs)

uk/nhs-costs

### وارم حبز

جے اپنا گھر گرم رکھنا تہاڈے لئی مشکل اے تے بیورنگ وچ کئی ایسیاں تہاواں نیں جتھے تسیں گرمی لے سکدے او۔ ایہناں تہاواں تے لائبریریاں نیں، آرام کرن دی جگہ اے، تہاں گرم مشروب تے وائی فائی وی ملے گا۔

[www.havering.gov.uk/warmspaces](http://www.havering.gov.uk/warmspaces)

warmspaces

### انرجی ڈاکٹر

دی مشترکہ سروس Age UK بیورنگ کونسل تے تان جے تسیں اپنے انرجی دے بل گھٹ رکھو تے سردیاں دی تیاری کرو۔

020 3011 1241

energydoctors@

[ageukeastlondon.org.uk](http://ageukeastlondon.org.uk)



## کمیونٹی وچ کون تہاڈی مدد کر سکا اے

### اپنے ڈاکٹر دی سرجری نوں سپورٹ کرو

اپنے GP سرجری دے ذریعے تسیاں کئی طراں دے پروفیشنلز نال جڑے سکدے او جہیڑے علاج وچ تہاڈی مدد کرن گے۔ تفصیل تسیں اپنے ڈاکٹر کولوں پچھ سکدے او۔

- ✓ **سوشل پریسکرانبر مقامی کماں تے سروسز**  
نال تہانوں جوڑ دے نیں تاں جے تسیں اپنی صحت تے فلاح نوں چنگا کرو۔
- ✓ **کینر کوارڈینیٹرز کینر دا انتظام کرن وچ**  
تہاڈی مدد کردے نیں تے بیلٹھ تے کینر سسٹم استعمال کرن وچ تہاڈا ساتھ دیندے نیں تے تہانوں لوڑ دے مطابق سروس تے پروفیشنلز نال ملاؤندے نیں۔
- ✓ **ڈائٹیشن کھانے تے نیوٹریشن بارے مسئلے**  
دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندے نیں تے اوہناں لوکاں دی وی مدد کر سکدے نیں جنہاں نوں وڈے تے لمے مسئلے ہون جیویں شوگر، الرجی، کولینک ڈیزیز تے معدے دے مسئلے۔
- ✓ **بیلٹھ اینڈ ویل بینگ کوچز تہاڈے نال رل کے**  
تہاڈی جسمانی تے ذہنی صحت بہتر کرن دی کوشش کردے نیں۔
- ✓ **اوکوپیشنل تھیراپسٹ ایہو جے مسئلیاں وچ**  
تہاڈی مدد کردے نیں جنہاں دی وجہ توں تسیں روزانہ دے کم نہیں کر سکدے۔ ایہدے وچ تہاڈا ماحول بدلنا تے تہانوں نوں کم سکھانا اے تاں جے تہاڈے لئی کم کرنا آسان ہووے۔
- ✓ **کلینیکل فارمسٹ ڈوائیاں دے ماہر ہوندے**  
نیں۔ ایہہ لوک تہاڈی دوائی دا جائزہ لے سکدے نیں، دوائیاں لکھ سکدے نیں تے ایہدے نال وڈے تے لمے مسئلے وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔
- ✓ **فارمیسی ٹکنیشنز ڈوائیاں دا ریکارڈ اپ ڈیٹ**  
کر کے کلینیکل فارمیسیسٹ دا ہتھ واندادے نیں تے تہانوں ایہہ وی دس سکدے نیں کہ تسی اپنی دوائی کیویں استعمال کرو تے اوہدے توں کیویں زیادہ فائدہ لے سکدے او۔
- ✓ **فریشن ایسوسی ایٹس صحت بارے کئی**  
مسئلے تشخیص تے اوہناں دا علاج کر سکدے نیں۔ ایہہ پروفیشنلز GP تے اک وڈی ٹیم نال کم کر کے لوکاں دا علاج کردے نیں، اوہناں لئی ٹیسٹ تے رزلٹ دا بندوبست کردے نیں۔
- ✓ **جے تہاڈے پٹھیاں یاں جوڑاں وچ مسئلے نیں**  
تے فرسٹ کانٹیکٹ فزیوتھیراپسٹ تہاڈے لئی موجود نیں۔ او تہاڈا معائنہ کر کے مسئلے دی تشخیص کرن توں بعد ایہدا حل تہانوں دسن گے۔
- ✓ **پوڈیاٹرسٹس تہاڈے پیراں تے جسم دے تھلڑے**  
اعضاء وچ تشخیص تے علاج لئی موجود نیں۔
- ✓ **مینٹل ہیلتھ پریکٹیشنرز ذہنی دباؤ تے ڈپریشن**  
توں لے کے کھان دے مسئلے، ہائی پوولر ڈس آرڈر تے سائیکوسس ورگے ذہنی صحت دے مسئلیاں وچ مدد کردے نیں۔

## بُکنگ دا طریقہ

### COVID-19 ویکسین

جے تسیں اہل او تے COVID-19 دی ویکسین دی بُکنگ کروا سکدے او:

- اپنے ڈاکٹر دی سرجری توں
- لوکل فارمیسی توں
- NHS ایپ توں
- 11 ورہیاں تک دے بچیاں نوں ویکسین سکول وچ ای لگے گی۔ 2 توں 3 ورہیاں تک دے بچیاں نوں GP کولوں ویکسین لوؤ۔
- NHS ایپ توں
- 11 ورہیاں تک دے بچیاں نوں ویکسین سکول وچ ای لگے گی۔ 2 توں 3 ورہیاں تک دے بچیاں نوں GP کولوں ویکسین لوؤ۔
- بور پتہ کرو:
- [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination)
- [www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)

### فلو ویکسین

جے تسیں اہل او تے فلو دی ویکسین دی بُکنگ کروا سکدے او:

- اپنے ڈاکٹر دی سرجری توں
- لوکل فارمیسی توں
- NHS ایپ توں
- 11 ورہیاں تک دے بچیاں نوں ویکسین سکول وچ ای لگے گی۔ 2 توں 3 ورہیاں تک دے بچیاں نوں GP کولوں ویکسین لوؤ۔
- بور پتہ کرو:
- [www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination](http://www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination)

## شنگلز

جے تہاڈی عمر 70 توں 79 ورہے یاں 50 ورہے تے اوس توں ودھ تے بیماریاں توں بچان والا تہاڈا سسٹم کمزور ہو چکیا اے (مثلاً کینسر دے علاج توں) تے تسیں اپنے GP توں شنگلز دی فری ویکسین لوا سکدے او۔ شنگلز ویکسین بن اوہناں لوکاں نوں وی لوا جا ری اے جہیڑے 1 ستمبر 2023 نوں 65 ورہے دے بورہے نیں۔



تہاڈی کمیونٹی وچ کئی لوک تہاڈی مدد کر سکتے نیں۔ ایہناں وچ شامل نیں:



**بیلتھ چیمپینز** صحت مند تے چست رہن  
وچ تہاڈی مدد کر سکتے نیں۔  
Council دے نال رل کے Age UK دے  
چیمپینز اپنے کم دی تھان تے رضاکارانہ طور  
پر لوکاں دی مدد کردے نیں تے نال کمیونٹی  
دے ایونٹ وی کروندے نیں۔ جے کسے نوں اپنی  
زندگی بدلن لئی مشورے یاں حوصلہ افزائی دی  
لوڑ ہووے تے ایہناں نوں ای میل کرو

@ myhealthmatters@ageukrbh.  
org.uk یا کال کرو  
07538 798478



**کونسل دے لوکل ایریا کوارڈینیٹرز** اک چنگی  
زندگی لئی تہاڈی سوچ بنان وچ، تہانوں آن  
والے مسئلے حل کرن وچ تے لوکل سطح  
تے موجود وسائل تک اپڑن لئی تہاڈی مدد  
کر سکتے نیں۔

www.havering.gov.uk/  
localareacoordinators

## تہاڈی فیڈ بیک

ایہ کتابچہ کئی حد تک تہاڈے کم آیا، اسیں ایس بارے تہاڈی رائے پتہ کرنا چاہواں گے۔ تھلے دتا گیا سروے پورا کر کے Winter Wellness Havering, Freepost NHS North East London نوں پوسٹ کرو۔

یاں فیر تسیں ایہنوں آن لائن وی پورا کر سکتے او  
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6



1 کتابچے دیاں گلاں تہاڈے کنے کم آیاں:

5	4	3	2	1	
بہت زیادہ فائدہ بویا	بویا فائدہ بویا	تھوڑا فائدہ بویا	زیادہ فائدہ نہیں بویا	بہت زیادہ بے کل	
					Winter Wellness دا مشورہ (صفحہ 3)
					مشورہ تے تعاون لینا (صفحہ 4-6)
					سردياں دی ویکسینیشن (صفحہ 7-8)
					کون لوک کمیونٹی اچ تہاڈی مدد کر سکتے نیں (صفحہ 9-10)

## ہور گلاں

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

### 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](http://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](http://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](http://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](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

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

### 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](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ਤੇ ਜਾਓ

2 جے تہانوں ایس کتابچے وچ ایسی کوئی گل ملی اے جہیڑی فائدے دی نہیں لگی  
تے اوہدی تفصیل دسو:

2

3 کیہ تہیں ہور کوئی گلاں ایس کتابچے وچ شامل کرانا چاہوندے او  
جہیڑیاں تہاڈے خیال وچ کم دیاں نیں، تے کیوں؟

3

4 تہاڈے خیال ایس کتابچے بارے کیہ کیہیڑی چیز بہتر کیتی جا سکتی اے؟

4