

ايس سيال وچ تندرست رهنا

صحت مند رت لئى تهاڊى رهنماى



Barking &
Dagenham

NHS
North East London

جان پچھان

جیویں جیویں دن ٹھنڈے ہونڈے جانڈے نیں، اوہناں طریقیاں بارے سوچنا ضروری ہو جاندا اے جیہناں نال تسیں سیال دے مہینیاں وچ تندرست رہ سکیاں او۔

ٹھنڈ دی رُت صحت دے کجھ مسئلیاں نو خراب کر سکیاں اے تے ایتھوں تیکر بئی وڈیاں گنجھلاں تے جا مُکدی اے۔ ایہدا مطلب ایہہ وی اے بیماریاں بہتا سوکھیاں ای کھلر جانڈیاں نیں کیونجے اسیں بہتا ویلا گھر دے اندر لنگھاؤندے آن۔

سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھڑے مسئلیاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکیاں اے۔

ایہہ اچیچا اوہناں لوکاں لئی ضروری اے جیہناں نو سیال مہینیاں وچ ٹھنڈے موسم دے اثر دی وجہ توں کجھ ودھ مدد دی لوڑ ہو سکیاں اے، جیویں 65 ورھ یاں ایہدے تون ودھ عمر دے لوک، یاں جیہناں نوں صحت دا اک چالو روگ اے جیویں بھہڑیاں دا ورم، نفاخ، دمہ، COPD، دل یاں گردے دی بیماری یاں شوگر۔

سانوں پتہ اے بئی روز دے خرچیاں دا اوکھا ویلا لوکاں لئی صحت مند رہنا اوکھا بنا رہیا اے کیونجے نگھ، کھابد خوراک تے روز دیاہڑے دیاں ضروری شیواں مہنگیاں ہو گئیاں نیں۔

چنگی خبر ایہہ اے بئی بہت سارے طریقے نیں جیہناں نال تسیں سیالاں وچ تندرست رہ سکیاں او، تے ایس کم وچ تہاڈا ہتھ وندھاؤن لئی بہت ساری مدد موجود اے۔

ایس کتابڑی وچ، تہانوں ایہناں سیالاں وچ اپنے آپ تے دوجیاں دی سانہہ کرن بارے جانکاری تے صلاحواں ملن گیاں، اے کجھ شعبیاں دیاں تفصیلاں وی جیہڑے تہاڈی مدد کرن لئی موجود نیں۔

سیالاں وچ تندرست رہن دے ٹوٹکے

آپنی دوائیاں والی الماری دیکھ لو



- تسلی کر لو بئی تہاڈے کول نسخے والیاں دوائیاں کافی نیں۔ چھیتی سٹاک کر لو کیونجے ہو سکدا اے تہاڈی فارمیسی یاں جی پی پریکٹس چھٹیاں دا کر کے بند ہو جاوے۔
- اس گل دا پک کر لو بئی تہاڈے کول جیہڑی دوائی اے اوہدی معیاد حلے رہندی اے۔
- سیالاں دے عام روگ جیویں کھنگ، نزلہ، گلے دی خرابی تے عام درداں تے پیڑاں لئی لوڑیندیاں نسخے تون بغیر وکن والیاں دوائیاں دا بہنڈار بنا لو۔ اپنے فارماسسٹ تون صلاح لو۔

صحت مند رہو



- دے بیہہ کے لنگھاؤن والا ویلا گھاؤن دی کوشش کرو تے بل جُل کریا کرو۔ ایہدے نال کوئی فرق نہیں پیندا بئی تسیں کیہ کردے او، جدوں تیکر ایہہ کوئی اجیبی شے اے جیہدا تسیں تسی سواد مانو تے تہانوں تُردا پھردا رکھے۔
- صحت مند متوازن غذا کھانا تہانوں بہت ودھیا محسوس کرن لے توانائی دی پدھر نوں اچا رکھن وچ مدد دے سکدا اے۔
- تلکویں یاں برفیلی بھوئیں تے تلکن تے ڈگن تون بچن واسطے باہر جانڈے ہوئے چنگی پکڑ کرن والی جُتی پاؤ۔

دوجیاں نال جڑے رہو



- اپنے سجنان بیلیاں، آنڈھیاں گوانڈھیاں تے سنگیاں ساکاں نال رابطے وچ رہو۔
- جے تسیں موسمی اثر محسوس کر رہے او تان کیسے نال گل کر لو، تے جے تہانوں یاں اوہناں نوں کیسے مدد دی لوڑ اے تان ڈرو ناں۔

نگھے رہو

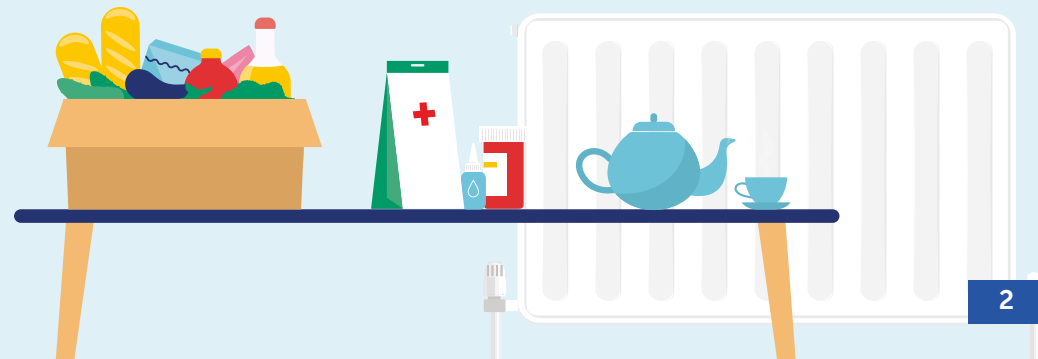


- اپنے گھر نو ایناں نگھا کرو جناں تہاڈے لئی آرام دہ ہووے۔ جے تسیں کر سکو، تان اوہناں کمریاں دا گھٹ تون گھٹ درجہ حرارت 18°C ہونا چاہیدا اے جیہڑے تسیں باقاعدگی نال ورتدے او، جیویں تہاڈا عام اُٹھن بیٹھن والا کمرہ تے سون والا کمرہ۔
- کپڑیاں دی اکو موٹی تہہ دی تہاں کئی تہیاں پاؤن نال تسیں بہتے نگھے رہو گے۔
- جے تہانوں اپنے گھر نوں نگھا کرن وچ اوکڑ ہو رہی اے، تان تسیں اک مقامی اکٹھ مرکز دی نگھی تہاں جا سکیاں او، جتھے تہاڈی امداد تیکر رسائی ہو سکیاں اے۔ اپنا نیڑا اکٹھ مرکز لیہن لئی ایتھے جاؤ: www.lbbd.gov.uk/community-hubs

ویکسین لواؤ



- سیال نوں پہلاں فلو تے کووڈ-19 دی ویکسین لینا دو سب توں اہم کم نیں جیہڑے تسیں اپنے آپ نوں تے اپنے آل دوالے دے لوکاں نوں محفوظ رکھن لئی کر سکیاں او۔ جے تہاڈی عمر 65 ورھ لے ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لیے چران دی حالت وچ او تان تسیں دوویں مفت لوا سکیاں او۔
- بچیاں نوں فلو دی ویکسین لگ سکیاں اے جے اوہ 2 تون 16 ورھیاں دے ہون، یاں صحت دیاں کجھ خاص حالتاں دے نال 6 مہینے تون 17 ورھیاں دے ہون۔ ایہہ پک کرنا ضروری اے بئی اوہناں نوں اوہناں دی MMR ویکسین لے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔
- جے تہاڈی عمر 65 ورھ لے ایہدے تون ودھ اے تان تسیں نمونیا، پنڈے وچ پاک پئے جان، تے دھون بہن تاپ تون بچن لئی نیوموکوک ویکسین لے سکیاں او۔
- جے تہاڈی عمر 75 تون 79 ورھ اے، تسیں یکم ستمبر 2024 نوں یاں اوہدے مگروں 80 ورھیاں دے ہو گئے او، یاں تسیں حاملہ او، تان فیر تسیں RSV ویکسین دے اہل ہوو گے۔ RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیہڑا بچیاں تے بڈھیاں نوں شدید بیمار کر سکیا اے۔





پیسہ تے صلاح

پیسے بارے صلاحواں

حیاتی دے روز دیہارے دے خرچیاں وچ تہاڈی مدد کرن لئی عام جانکاری تے صلاحواں، مراعات اے گھٹ لاگت والے فرضیاں تون لے کے، آمدن ودھاؤن تے فوڈ بینکان اے تندرست رہن وچ مدد لئی اگوائی کرن تیکر۔

020 8215 3000 ☎

www.lbbd.gov.uk/cost-living-support 🖱

Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری نال اے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔

0808 278 7870 ☎

bdcab.org.uk 🖱

سانہن والیاں لئی مدد

جے تسیں کیسے دی سانہن کرن والے او تے کجھ مدد چاہوندے او، تاں Carers of Barking and Dagenham مدد کر سکتے نیں۔

020 8593 4422 ☎

www.carerscentre.org.uk 🖱



اکلایا تے مدد

The Silver Line Age UK لہوں چلائی جا رہی

بزرگان لئی ٹیلی فون تے اک مفت امدادی لائن اے جیہڑی دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دن رازداری نال مدد تے دوستانہ گل بات دی پیشکش کردی اے۔

0800 4 70 80 90 ☎ - مفت کال کرو

Redbridge، Havering، Barking Age UK وچ Dagenham تے

بزرگان لئی کئی طرح دی مدد تے صلاح دیاں خدمات تے نالے یاری لاؤن دیاں خدمات، سرگرمیاں تے اکٹھ وی فراہم کردی اے۔

020 8220 6000 ☎

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering 🖱

Young at Heart پروگرام

Young at Heart پروگرام جیہڑا Barking and Dagenham کونسل لہوں چلایا جاندا اے 60 ورہیاں تون ودھ عمر دے وسنیکان لئی اے جیہڑے نون لوکان نال ملنا چاہوندے نیں، سرگرمیاں چ حصہ لینا چاہوندے نیں تے اپنی ذہنی تے جسمانی صحت نون بہتر بناؤنا چاہوندے نیں۔

پورے بورو وچ علاقائی ماحولان وچ بیٹھکان وکھو وکھو ویلیاں وچ دستیاب ہوندیاں نیں۔ بورو جانکاری لئی ویکھو:

www.lbbd.gov.uk/adult-health-and-social-care/physical-activity-keep-you-healthy 🖱



صلاح تے مدد لہو



صحت تے تندرستی

NHS 111

جے تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے، پر ایہدے نال جان دا ڈر نہیں اے، تاں NHS 111 تے آن لائن جاؤ یا پہلاں 111 تے کال کرو۔

کم دے ویلے تون علاوہ ڈاکٹر نال ملنی

ڈاکٹر نال فوری ملاقاتاں ہفتے دے سب دن دستیاب نیں سبے شامان نون، ہفتے دے اخیر تے اے بینک دیاں چھٹیاں وچ۔ بُک کرن لئی اپنی پریکٹس یاں NHS 111 تے کال کرو۔

فارمیسی

تھاڈا مقامی فارماسسٹ صلاح دے نال نال دوائیاں وی دے سکتا اے۔ بہت ساریاں فارمیسیاں راتیں کویلے تے ہفتے دے اخیر وچ کھلیاں ہوندیاں نیں تے تہانوں کیسے پیشہ ور نال ماہر نال ملن لئی ملنی دا ویلا لین دی لوڑ نہیں پیندی۔ کجھ گھر اپڑاؤن دیاں مفت خدمات پیش کردیاں نیں، ایس لئی اپنی مقامی فارمیسی کولوں پُچھ لوو۔ فارمیسی فرسٹ (Pharmacy First) نال دی اک نوبس سکیم بیٹھ، جے تہانوں ست وکھریاں حالتاں واسطے دوا دی لوڑ اے تاں علاقے دے فارماسسٹ نسخے دیاں دوائیاں وی فراہم کر سکتے نیں جیہدے نال تہانوں جی پی نال ملن دی لوڑ نہیں پوے گی۔ ایہہ حالتاں نیں:

- بچیاں دی کن پیڑ (عمر 1 تون 17 ورہ)
- امپیٹیگو (عمر 1 ورہ تے اوس تون ودھ)
- کیڑے دے ڈنگ مارن نال انفیکشن (عمر 1 ورہ تے اوس تون ودھ)
- شینگلز (عمر 18 ورہ تے اوس تون ودھ)
- ناساں دی سوچ (عمر 12 ورگے تے اوس تون ودھ)
- گلے دی خرابی (عمر 5 ورہ تے اوس تون ودھ)
- زنانیاں (16 تون 64 ورہ دی عمر) وچ پیشاب دی نالی دی انفیکشن (UTIs)

راہ جانڈے کلینک

نکیاں موتیاں سٹاں تے بیماریاں وچ مدد لئی Barking Community ہسپتال تے Harold Wood Polyclinic دے فوری علاجی مرکز وچ جاؤ۔ ایہہ ہفتے دے سب دن سویرے 8 وچ تون رات 9 وچ تیکر کھلے ہوندے نیں۔ ملاقات دا ویلا بُک کرن لئی NHS 111 تے کال کرو یاں راہ جانڈے اندر آ وڑو تے معائنہ کیجے جان نوں اڈیکو۔

دماغی صحت دے اوکھے ویلے وچ مدد

جے تسیں اپنے آپ نون جذبات بیٹھاں دے ہوئے محسوس کر رہے او یاں تہانوں اپنی دماغی صحت وچ کوئی اوکڑ آ رہی اے، تاں تسیں سال دے 365 دن 24 گھنٹے دماغی صحت دے اوکھے ویلے دی لائن نون مفت کال کر سکتے او۔ NHS 111 تے کال کرو تے 2 دا بٹن نیو۔

Mind in Havering, Barking and Dagenham

کئی طرحاں دیاں خدمات راہیں دماغی صحت وچ مدد دیندا اے۔

01708 457040 ☎ پیر تون جمعہ،

سویرے 9 وچ تون شامیں 4:30 وچ تیکر۔

www.haveringmind.org.uk 🖱

Talking Therapies

دماغی صحت دے بہت سارے عام ڈر جیویں بے چینی، تناؤ، ان ڈٹھی شے دا خوف، سوگ تے آدریویں لئی مدد دیندا اے۔

0300 300 1554 ☎

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/barking-and-dagenham 🖱



سیالان دیاں ویکسینیشن



ایہناں سیالان وچ لکھاں لوک فلو نے کووڈ-19 دی مفت ویکسین دے اہل ہون گے، جیہناں وچ 65 ورہے نے ایس توں ودھ عمر دا ہر بندہ، حاملہ زنانیاں، کیئر ہوم دے رہائشی، صحت دے مخصوص حالات والے جی، لے صحت نے سانہہ دے شعبے وچ پہلیاں صفاں وچ کام کرن والا عملہ رلتی ہون گے۔ صحت دیاں کجھ حالتاں والے، 2 توں 16 ورہے، یاں 6 مہینے توں 17 ورہیاں دی عمر دے بچے فلو دا ٹیکہ مفت لوا سکتے نیں۔

کون اہل اے

کووڈ-19 دی ویکسین

- 65 ورہے نے ایہدے توں ودھ عمر دے سارے بالغ
- بزرگاں لئی کیئر ہوم وچ رہن والے وسنیک
- اک کلینیکل رسک گروپ وچ رلتی 6 مہینے توں
- 64 ورہیاں دے سارے جی
- حاملہ زنانیاں
- اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک
- اوہ لوک جیہڑے سانہہ کرن والے دا الاؤنس لیندے نیں، یاں اوہ کسی بُدھے یاں معذور بندے نوں سانہہ والے مڈھے جی نیں
- اوہ لوک جیہڑے کسی اجیہے بندے نال رہندے نیں جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے
- 2 توں 16 ورہیاں دے بچے، یاں صحت دیاں مخصوص حالتاں والے 6 مہینے توں 17 ورہیاں دے لوک۔

ہور جانو:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV ویکسین

- 75 توں 79 ورہے عمر دے بزرگ
- اوہ بالغ جیہڑے یکم ستمبر 2024 نوں یاں اوپدے مگروں 80 ورہیاں دے ہوئے نیں
- زنانیاں نے لوکی جیہڑے حاملہ (28 ہفتیاں توں) نیں

ہور جانو:

www.nhs.uk/flu vaccine

فلو دی ویکسین

- 65 ورہے نے ایہدے توں ودھ عمر دے سارے بالغ
- اک کلینیکل رسک گروپ وچ رلتی 6 مہینے توں
- 64 ورہیاں دے سارے جی
- حاملہ زنانیاں
- اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک
- اوہ لوک جیہڑے سانہہ کرن والے دا الاؤنس لیندے نیں، یاں اوہ کسی بُدھے یاں معذور بندے نوں سانہہ والے مڈھے جی نیں
- اوہ لوک جیہڑے کسی اجیہے بندے نال رہندے نیں جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے
- 2 توں 16 ورہیاں دے بچے، یاں صحت دیاں مخصوص حالتاں والے 6 مہینے توں 17 ورہیاں دے لوک۔

ہور جانو:

www.nhs.uk/flu vaccine

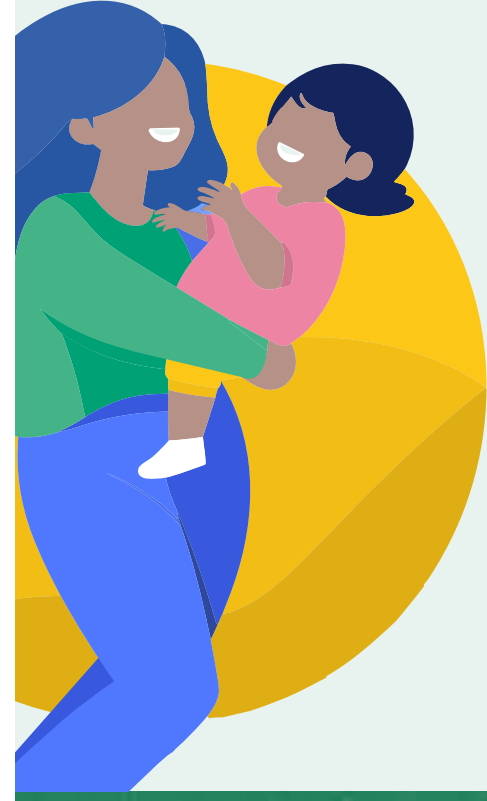


ٹبر لئی خدمات

ٹبر لئی مراکز تے ویلے توں پہلاں مدد

Barking and Dagenham ایس گل دا پک کرنا چاہوندے نیں بئی سارے ٹبران توں اوہ مدد مل سکے جیہدی اوہناں نوں لوڑ اے۔ ٹبر لئی مراکز، Family Navigators لے Early Help دیاں رابطے دیاں خدمات 0 توں 19 ورہیاں دے بچیاں دے ماپیاں لئی تے 25 ورہیاں تیکر دے اچیچیاں تعلیمی لوڑاں تے معذوریوں والے نوجواناں لئی نیں۔ ہور جانکاری لئی ویکھو:

startforlife.lbbd.gov.uk/family-hubs-and-early-help



روز دیہاڑے دی حیات دے خرچیاں وچ مدد



NHS دے خرچیاں وچ مدد

بھاویں NHS ولوں سانہہ مفت کیتی جاندی اے، کجھ شیواں ہنگیاں نیں جیہناں لئی تہانوں خرچہ کرنا پینا اے، جیویں نسخے تے دندان دے علاج دے خرچے۔ ایہناں خرچیاں وچ ہتھ وندھاؤن لئی اہل لوکاں واسطے کئی طرحاں دی پیسے دی امداد دستیاب اے۔ بھاویں تسیں مفت نسخے دے اہل نہیں وی او، فیر وی ایہناں تے پیسہ بچاؤن دے طریقے موجود نیں تے تسیں ایس بارے اپنے مقامی فارماسسٹ نال گل کر سکتے او۔ ہور جانکاری لئی ویکھو:

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

علاقائی مرکز

پورے بورو وچ علاقائی مرکز موجود نیں، جیہڑے تہاڈی لوڑ دیاں صلاحواں تے امداد تیکر پہنچ تہاڈی دہلیز تے کرن نوں سوکھا بناؤندے نیں۔ پیش کیتیاں جان والیاں خدمات تے سرگرمیاں بارے ہور جان لئی تے اپنا نیڑا علاقائی مرکز لہن لئی ویکھو:

www.lbbd.gov.uk/community-hubs

فوڈ بینک

Barking and Dagenham وچ بہت سارے فوڈ بینک موجود نیں جیہڑے ایہو جہے لوکاں دی مدد لئی کھان پین دیاں شیواں دے ہنگامی پارسل اپڑا سکتے نیں جیہڑے گھڑی ڈنگ واسطے اپنے لئی کھابد خوراک کا پرہندہ کرن جوگے نہیں۔ ایہناں وچوں کجھ کھان پین دا پارسل وصول کرن لئی تہاڈے کولوں واؤچر منگدے نیں، ایس لئی آؤن توں پہلاں اوہناں کولوں پُچھ لوو۔ ہور جانکاری تے بورو بھر وچ فوڈ بینک دیاں تہاواں لئی ویکھو:

www.lbbd.gov.uk/money-and-debt/foodbanks

اوه لوڪ جيھڙے تهاڙے علائقے وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں

تھاڙے ڈاکٹر دی سرجری ولوں امداد

تسین کئی طرحاں دے پیشہ ور سیانیاں تیکر اپڙ سڪدے او جیھڙے تهاڙی جی پی سرجری راپیں تهاڙی سانہہ وچ بہتہ ونڌا سڪدے نیں۔ ہور تفصیلاں آپنی پریکٹس توں پُچھو۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** دوائیاں دے ماہر ہوندے نیں۔ اوه تهاڙیاں دوائیاں تے جہات پا سڪدے نیں، دوائیاں لکھ سڪدے نیں، تے لمہ چر دے روگاں دے پریندھ وچ مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** دوائیاں دے ریکارڈ نو سجرا کر کے کلینیکل فارماسسٹاں دی مدد کردے نیں تے تہانوں صلاح دے سڪدے نیں بی آپنیاں دوائیاں نوں کیویں ورتتا لے اے اوہناں توں ودھ توں ودھ فائدہ کیویں چُکيا جا سڪدا اے۔

✓ **ڈاکٹری معاون** صحت دیاں وکھو وکھو حالتاں دی تشخیص تے علاج کر سڪدے نیں۔ اوه لوکاں دی سانہہ سنہال کرن، ٹیسٹاں دا پریندھ کرن تے نتیجیاں دا نکھڙا کرن لئی جی پی تے باقی ٹیم دے نال کم کردے نیں۔

✓ **پہلاں رابطہ کرن لئی فزیو تھیراپسٹ** مدد کرن لئی موجود نیں جے تہانوں کوئی اجیہی بیماری اے جھڙی تهاڙے پٹھیاں یاں جوڑاں نو متاثر کردی اے۔ اوه معائنہ لے تشخیص کر سڪدے نیں تے تہانوں صلاح دے سڪدے نیں بی تهاڙی حالت نوں کیویں سانہیا جاوے۔

✓ **پیراں دے روگاں دے معالج** ایہو جہے روگاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی موجود نیں جیھڙے تهاڙے پیراں لے بیٹھلے دھڙ دے انگاں نوں متاثر کردے نیں۔

✓ **دماغی صحت دے پریکٹیشنرز** جے چینی تے ہرکھ توں لے کے کھان پین دی خرابی، دو اختیاراں تے رہن دے مرض تے نفسیاتی روگاں تیکر دماغی صحت دیاں وکھو وکھو حالتاں وچ صلاح تے مدد فراہم کر سڪدے نیں۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** تهاڙی صحت تے بھلیائی نوں بہتر بناؤن وچ بہتہ ونڌاؤن لئی صلاح تے مدد واسطے مقامی سرگرمیاں تے خدمتاں نال جوڑ سڪدے نیں۔

✓ **سانہہ دے رابطہ کار** تهاڙی سانہہ سنہال دا پریندھ کرن وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں تے صحت تے سانہہ دے نظام نوں ورتن وچ، تہانوں تھیک ویلے تے تھیک خدمتاں یاں پیشہ ور سیانیاں نال جوڑن وچ وادھو مدد دے سڪدے نیں۔

✓ **غذائی ماہر** غذا تے غذائیت نال جُڑے مسئلیاں دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندے نیں تے شوگر، فوڈ الرجی، ڈھڈ دے روگاں، لے معدے دے مسئلیاں وچ پھلے لوکاں دی مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **صحت تندرستی دے کوچ** تهاڙی جسمانی تے دماغی صحت نوں بہتر بناؤن لئی تهاڙے نال کم کر سڪدے نیں ایس مُڈھ تے بی تهاڙے لئی سب توں ودھ اہم چیز کیہڙی اے۔

✓ **کسرت راپیں علاج کرن والے** اوہناں شیواں وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں جیھڙیاں تہانوں روز دیہاڙے دے کار وپار توں روک سڪدیاں نیں۔ ایہدے وچ تهاڙے واسطے شیواں نوں سوکھا کرن لئی تهاڙے ماحول وچ تبدیلیاں کرنا یاں کماں نوں کرن واسطے نویں طریقے سکھنا رتی ہو سڪدا اے۔

بُک کیویں کرنا اے

فلُو دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین فلُو دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

- اپنے ڈاکٹر دی سرجری راپیں
- اپنی مقامی فارمیسی راپیں
- NHS ایپ راپیں
- www.nhs.uk/bookflu

ریسیپشن توں لے کے ورھ 11 تیکر دے بچیاں نوں ویکسین لاؤن دی صلاح اوہناں دے سکول وچ ای ماری جاوے گی۔ 2 توں 3 ورھیاں دے بال تهاڙے جی پی کولون لوا سڪدے نیں۔

کووڈ-19 دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین کووڈ-19 دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

- NHS ایپ راپیں
- www.nhs.uk/bookcovid
- 119

بہت ساریاں مقامی فارمیسیاں بُک کرن دی لوڙ دے بناں ای راہ جاندے ویکسین لاؤن دی پیشکش کرن گیان۔

RSV ویکسین

جے تسین حاملہ او:

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیھڙا بچیاں تے بڙھیاں نوں شدید بیمار کر سڪدا اے۔

تہانوں RSV ویکسین لواؤن دی صلح تهاڙے حمل دے 28 ویں ہفتہ دی ملنی وچ ماری جانی چاہیدی اے۔ جے تسین 28 ہفتہ یاں ایہدے توں ودھ دی حاملہ او تے تہانوں ویکسین لواؤن دی صلح نہیں ماری گئی تے اپنے زچگی دے شعبے یاں جی پی سرجری نال گل کرو۔

جے تهاڙی عمر 75 توں 79 ورھیاں وچکار اے:

تهاڙی جی پی سرجری RSV ویکسین لواؤن بارے تهاڙے نال رابطہ کرے گی۔ ایہہ رابطہ چٹھی، ٹیکسٹ، فون کال یاں ای میل راپیں ہو سڪدا اے۔

ہور حفاظتی ٹیکے

جے تهاڙی عمر 65 ورھ لے ایہدے توں ودھ اے تے تهاڙا جی پی تہانوں نمونیا، پنڈے وچ باک بے جان تے دھون بہن تاپ توں بچاؤن لئی نیوموکوکل ویکسین لواؤن دی صلح وی ماریے گا۔

ایس ویب سائٹ تے جا کے ہور جانو

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



تہاڈی جوابی رائے

اسپن تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بی تہانوں ایہہ کتابی کینی فائدے مند لگی۔
مہربانی کر کے ہیٹھا دتا ہویا سروے مکمل کرو نے ڈاک رابن ایس پنے نے گھلو
Winter Wellness, Freepost NHS North East London

یاں فیر، تسین ایتھے جا کے سروے نوں آن لائن وی
پورا کر سکیے او
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6



مہربانی کر کے سانوں دسو بی تہانوں ایس کتابی وچ دتی گئی جانکاری کین فائدے مند لگی:

1

5 انتاں دی فائدے مند	4 بہت کم دی	3 کچھ کم دی	2 بہت کم دی نہیں	1 اکا ای بیکار	
					سیالان وچ تندرستی دی صلاح (ورقہ 3)
					صلاح تے امداد لبھنا (ورقہ 4-6)
					سیالان دی ویکسینیشن (ورقہ 7-8)
					اوہ لوکی جیہڑے تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں (ورقہ 9-10)

اگلے ورقے تے چلد

وادھو جانکاری

Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages from our website. Visit www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach.
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. Accesați www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

تراجم اور متبادل فارمیٹ

یہ کتابچہ ہماری ویب سائٹ سے مختلف کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায়
পাওয়া যায়। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ঠিকানায় ভিজিট করুন

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬچੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ।

ترجمے تے دوچے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter



2 جے تہانوں ایس کتابڑی وچ دتی گئی کوئی جانکاری بیکار لگی اے تاں مہربانی کر کے دسو بئی ایہہ تہاڈے لئی کیوں فائدے مند نہیں سی:

2

3 کیہ کوئی بہور جانکاری بھیگی اے جیہڑی تہانوں فائدے مند لکے گی جیہنوں تسیں ایس کتابڑی وچ رلی کرواؤنا چاہو گے تے کیوں؟

3

4 تہاڈے خیال وچ ایس کتابڑی وچ کوئی ایہو جہی شے بھیگی اے جیہنوں بہتر بنایا جا سکدا اے تے کیوں؟

4