

# ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



**NHS**

North East London

**Hackney**



# ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

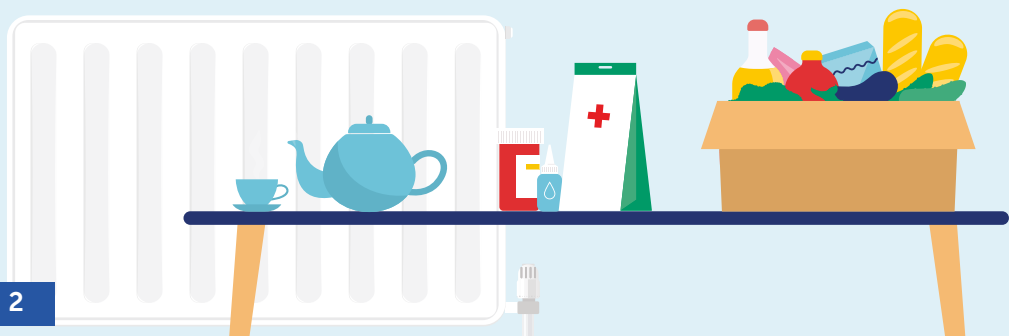
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੀ.ਓ.ਪੀ.ਡੀ. (COPD), ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ, ਗੈਸ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਪ, ਭੋਜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਧ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।



# ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

## ਨਿੱਘੇ ਰਹੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਉਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 18°C ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਬੈਂਡਰੂਮ।
- ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਕੱਪੜਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਨਿੱਘੇ ਰਹੋਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਕਨੀ (Hackney) ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ। [hackney.gov.uk/keepingwarm](http://hackney.gov.uk/keepingwarm)

## ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਓ

- ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ (MMR), ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿਨਸਿਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ.) (Respiratory Syncytial Virus) (RSV) ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ (ਸੀਨੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ) ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ। ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV), ਸਰਦੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 20-40 ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 75-79 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ, ਜਾਂ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ, 2023 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ।

## ਆਪਣਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੈਬਿਨੇਟ ਦੇਖੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. (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, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

## ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਜੋ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। 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 ਤਾਕਤ 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



### ਤਤਕਾਲੀ ਜੀ.ਪੀ. ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਪਰੰਤੂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਪੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਡਾਕਟਰ ਸਰਵਿਸ (Duty Doctor Service) ਹੈ, ਜੋ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਜੋ ਡਿਊਟੀ ਡਾਕਟਰ ਸੂਚੀ ਤੇ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਊਟੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ NHS 111 ਐਨਲਾਈਨ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 111 ਤੇ 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 ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 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 073 0006

### ਮਾਈਂਡ ਇਨ ਸਿਟੀ ਐਂਡ ਹੈਕਨੀ

#### (Mind in City & Hackney)

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☎ 020 8985 4239

🖱 [www.mindchwf.org.uk](http://www.mindchwf.org.uk)

### ਸਿਟੀ ਅਤੇ ਹੈਕਨੀ ਵਾਕ-ਇਨ

#### ਕ੍ਰਾਈਸਿਜ਼ ਕੈਫੇ (Crisis Café)

ਸੁਆਗਤੀ ਕੌਫੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਹਿਯੋਗਾਤਮਕ ਥਾਂ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਫੇ ਹੋਮਰਟੋਨ ਰੋ (Homerton Row) ਵਿੱਚ ਦ ਰੇਬੋਲਡ ਸੈਂਟਰ (The Raybould Centre) ਵਿਖੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

☎ 07393 762 366

### ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮਾਰਿਟਨਸ

ਸਮਾਰਿਟਨਸ (Samaritans) ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਣਾਏ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ 46 ਮਾਰਸ਼ਲ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਲੰਦਨ (46 Marshall Street, London) ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ 24/7, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

☎ 116 123

### ਟੌਕ ਚੇਂਜਸ (Talk Changes)

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

☎ 020 7683 4278

🖱 [huh-tr.talkingtherapy@nhs.net](mailto:huh-tr.talkingtherapy@nhs.net)

## ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ



### 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.hackney.gov.uk/being-sociable](http://www.hackney.gov.uk/being-sociable)

### ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬੀਫ੍ਰੈਂਡਸ (Community Befrienders) ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਧਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੈਕਨੀ ਅਤੇ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਡੇ ਹਨ।

☎ 0207 241 4443

🖱 [www.vchackney.org/community-supporters](http://www.vchackney.org/community-supporters)

### 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, ਰਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 0800 4 70 80 90

### ਈਸਟ ਲੰਡਨ (East London) ਵਿੱਚ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ.

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

☎ 020 898 17124

🖱 [info@ageukeastlondon.org.uk](mailto:info@ageukeastlondon.org.uk)

## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



### ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

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

🖱 [www.hackney.gov.uk/hackney-money-help](http://www.hackney.gov.uk/hackney-money-help)

ਅਤੇ ਲੰਦਨ ਸ਼ਹਿਰ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

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

### ਹੈਕਨੀ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ (Hackney Citizens Advice)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੇਅਰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਹੈਕਨੀ (Mare Street Hackney) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☎ 020 3880 2023

🖱 [www.eastendcab.org.uk](http://www.eastendcab.org.uk)

### ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਕਨੀ ਕਾਊਂਸਿਲ (Hackney Council) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

🖱 [www.hackney.gov.uk/carers](http://www.hackney.gov.uk/carers)



## 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 ਖੋਸ਼ੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

## ਇਸ ਸਰਦੀ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

ਹੈਕਨੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[020 8356 3000](tel:0202083563000)

[www.hackney.gov.uk/keepingwarm](http://www.hackney.gov.uk/keepingwarm)

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਲੰਦਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

[www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries](http://www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries)



## ਫੂਡ ਬੈਂਕਸ

ਹੈਕਨੀ ਫੂਡਬੈਂਕ (Hackney Foodbank) ਅਸਥਾਈ ਸੰਕਟ ਝੇਲ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੂਡ ਪਾਰਸਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਵਹਾਰਕ, ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੇਲ ਰਹੇ ਹੋ।

[0207 254 2464](tel:02072542464) – ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ

[www.hackney.foodbank.org.uk](http://www.hackney.foodbank.org.uk)

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ



### ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੂਨਿਟ (Family Services Unit)

ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੂਨਿਟ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[www.hackney.gov.uk/support-for-families](http://www.hackney.gov.uk/support-for-families)

[www.fis.cityoflondon.gov.uk](http://www.fis.cityoflondon.gov.uk)

### ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

[find-support-services.hackney.gov.uk](http://find-support-services.hackney.gov.uk)



# ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਸ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ

### ਫਲੂ ਟੀਕਾ

ਫਲੂ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ
- 2 ਤੋਂ 17, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਇੰਪਲਾਇਰ ਰਾਹੀਂ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

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

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਵੱਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

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

## ਬੁੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ




### ਫਲੂ ਟੀਕਾ

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

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ
-  ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ
-  [www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)
- ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਲਗਾਏ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

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

-  ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ
-  [www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)
-  119

ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ।

### ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ

1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਨਵਾਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਸਪਾਇਟਰੀ ਸਿਨਸਿਟਿਅਲ ਵਾਇਰਸ (ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ.) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਨਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਕਾਈਟਿਸ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ) ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ 75-79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸ਼ਿੰਗਲਸ

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 ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ 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

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ, 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 ਵਧੂ 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 ਮਹੱਲ 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 ਜੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਫਸਟ ਕੋਂਟੈਕਟ ਫਿਜਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਤਦ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 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।
- ✓ **ਪੋਡਿਆਟ੍ਰਿਸਟ** 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।

# ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

## 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](http://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](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. Accesați [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://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](http://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](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ঠিকানায় ভিজিট করুন

## ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ਤੇ ਜਾਓ।

### ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کرو:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://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 City & Hackney, Freepost NHS North East London ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ



ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ  
[www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6](http://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	2	3	4	5
	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਪਯੋਗੀ	ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ	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 ਵਿੱਚਲੀ 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?