

# ايس سيال وچ تندرست رهنا

صحت مند رت لئى تهاڊى رهنمائى



# 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 سکدے او۔

ٹھنڈ دی رُت صحت دے کجھ مسئلیاں نو خراب کر سکدی 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۔

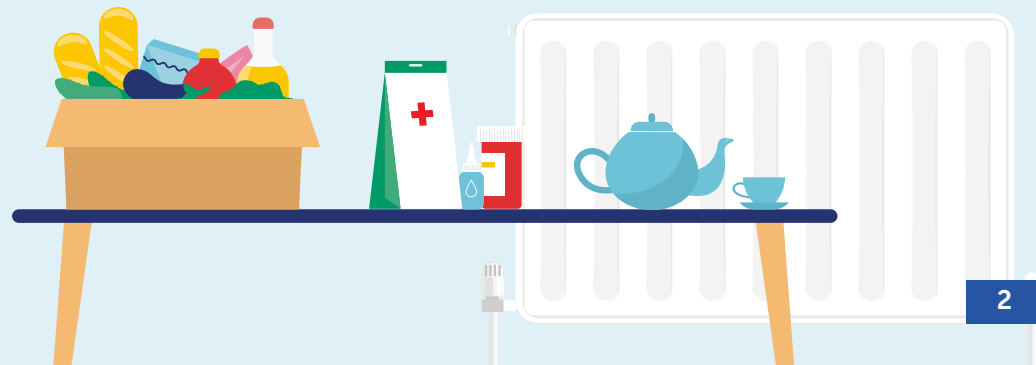
سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھڑے مسئلیاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکدی اے۔

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 سکدی اے، جیویں 65 ورھ یاں ایہدے تون ودھ عمر دے لوک، یاں جیہناں نون 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 سکدے او، تے ایس کم وچ تہاڈا ہتھ وندھاؤن لئی بہت ساری مدد موجود اے۔

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



## سیالاں وچ تندرست رہن دے ٹوٹکے

### نگھے رہو



آپنے گھر نو ایناں نگھا کرو جنان تہاڈے لئی آرام دہ ہووے۔ جے تسیں کر سکو، تاں اوہناں کمریاں دا گھٹ تون گھٹ درجہ حرارت 18°C ہونا چاہیدا اے جیہڑے تسیں باقاعدگی نال ورتدے او، جیویں تہاڈا عام اٹھن 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 آپنے گھر نون نگھا کرن وچ اوکھیاں ہو رہی اے، تاں تسیں Hackney وچ بہت ساریاں نگھیاں تہاواں تے جا سکدے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے وہیلے ویلے دے مرکز رلتی نیں تے کجھ پین دیاں گرم شیواں تے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔ [hackney.gov.uk/keepingwarm](http://hackney.gov.uk/keepingwarm)

### ویکسین لواؤ



سیال تون پہلاں فلو تے کووڈ-19 دی ویکسین لینا دو سب توں اہم کم نیں جیہڑے تسیں آپنے آپ نون تے آپنے آل دوالے دے لوکاں نون محفوظ رکھن لئی کر سکدے او۔

جے تہاڈی عمر 65 ورھ یاں ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لہ چراں دی حالت وچ او تاں تسیں دوویں مفت لوا سکدے او۔

بچیاں نون فلو دی ویکسین لگ سکدی 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 نون اوہناں دی MMR ویکسین، پولیو تے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔

Respiratory Syncytial Virus (RSV) اچیچا بزرگ بالغاں تے نویں جمے بچیاں وچ شدید برونکائٹائٹس (چھاتی دی انتاں دی انفیکشن) دا سبب بن سکدا اے۔ RSV سیالاں وچ ہسپتال وچ رہن دی اک وڈی وجہ اے، تے ہر سال 20-40 بچیاں دیاں موتاں دا ذمے وار اے۔

یکم ستمبر 2024 تون، 75-79 ورھیاں دی عمر کے لوک تے 28 ہفتیاں دیاں حاملہ زنانیاں نون اوہناں دے جی پی یاں زچگی دیاں خدمات دے شعبے والوں مفت RSV ویکسین لئی سدا دتا جاندا اے۔ حاملہ زنانیاں لئی ویکسین نویں جمے بچیاں دی جنم ویلے تون حفاظت کرن وچ مدد کردی اے۔

جے تہاڈی عمر 70 تون 79 ورھ اے، یاں 50 ورھ یاں ایہدے تون ودھ اے تے تہاڈا مدافعی نظام ماڑا اے، تاں تسیں آپنے جی پی تون شیگلز دی ویکسینیشن مفت کروا سکدے او۔ شیگلز ویکسین دی صلح ہن یکم ستمبر 2023 تون یاں اوہدے مگروں 65 ورھیاں دے ہون والے لوکاں نون وی ماری جا رہی اے۔

### آپنی دوائیاں والی الماری دیکھ لو



تسلی کر لو بئی تہاڈے کول نسخہ 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 اوبدی معیاد حالے رہندی اے۔

سیالاں دے عام روگ جیویں کھنگ، نزلہ، گلے دی خرابی تے عام درداں تے پیڑاں لئی لوژینڈیاں نسخہ تون بغیر وکن والیاں دوائیاں دا بہنڈار بنا لو۔ آپنے فارماسٹ تون صلاح لوو۔

### صحت مند رہو



دے بیہہ کے لنگھاؤن والا ویلا گھٹاؤن دی کوشش کرو تے بل جل کریا کرو۔ ایہدے نال کوئی فرق نہیں پیندا بئی تسیں کیہ کردے او، جدوں تیکر ایہہ کوئی اجیہی شے اے جیہدا تسیں تسی سواد مانو تے تہانوں تڑدا پھردا رکھے۔

صحت مند متوازن غذا کھانا تہانوں بہت ودھیا محسوس کرن تے توانائی دی پدھر نون اچا رکھن وچ مدد دے سکدا اے۔

تلكوبن یاں برفیلی بھوئیں تے تلکن تے ڈگن تون بچن واسطے باہر جانڈے ہوئے چنگی پکڑ کرن والی جٹی پاؤ۔

### دوجیاں نال جڑے رہو



آپنے سجنال بیلیاں، آندھیاں گوانڈھیاں تے سنگیاں ساکاں نال رابطے وچ رہو۔

جے تسیں موسمی اثر محسوس کر رہے او تاں کیسے نال گل کر لو، تے جے تہانوں یاں اوہناں نون کیسے مدد دی لوڑ اے تاں ڈرو نا۔

## صحت تے تندرستی



### جی پی نال ملاقات دا فوری ویلا

جے تھانوں کوئی فوری پر مارو طبی مسئلہ نہیں اے تان پہلاں اپنی جی پی پریکٹس نال گل کرو۔ اوہناں کول ڈیوٹی ڈاکٹر سروس اے، جیہڑی پر تون جمعہ (بینک دیاں چھٹیاں نوں چھڈ کے) سویرے 8.00 وچے تون نماشیں 6.30 وچے تائیں دستیاب اے۔

آپنی سرجری نوں فون کرو تے سمجھاؤ بی تھادے مسئلہ بڑی کابل دا اے۔ استقبالیہ تھادے مسئلے دی نوعیت پچھے گا تے بہاویں معمول دیاں ملاقاتاں مگروں ویلا نہ وی بچدا ہووے تان وی تھانوں ڈیوٹی ڈاکٹر دی لسٹ وچ پایا جا سکدا اے۔ ڈیوٹی ڈاکٹر تھانوں 2 گھنٹیاں دے وچ وچ پرت کے فون کرے گا۔

ایہناں کم دے ویلیاں تون اڈے، جے تھانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے، پر ایہہ مارو نہیں اے، تان NHS 111 تے آن لائن جاؤ یاں پہلے 111 تے کال کرو۔

### فارمیسی

تھادے مقامی فارماسسٹ صلاح دے نال نال دوائیاں وی دے سکدا اے۔ بہت ساریاں فارمیسیاں راتیں کویلے تے ہفتے دے اخیر وچ کھلیاں ہونڈیاں نیں تے تھانوں 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 آپنی مقامی فارمیسی کولوں پچھ لو۔

### دماغی صحت دے اوکھے ویلے وچ مدد

جے تسیں اپنے آپ نوں جذبات بھٹھاں دے ہوئے محسوس کر رہے او یاں تھانوں آپنی دماغی صحت وچ کوئی اوکڑ آ رہی اے، تان تسیں سال دے 365 دن 24 گھنٹے دماغی صحت دے اوکھے ویلے دی لائن نوں مفت کال کر سکدے او۔

0800 073 0006

### Mind in City & Hackney

کئی طرحاں دیاں خدمات راہیں دماغی صحت دی مدد فراہم کر سکدی اے۔

020 8985 4239

www.mindchwf.org.uk

### City and Hackney راہ جانڈے بحرانی کیف

حالات نال نبڑن لئی ہتھ پیر مارن والے ہر بندے لئی جی آیاں نوں کپ تے اک محفوظ، معاون تھان پیش کردا اے۔ کیف Homerton Row وچ The Raybould Center تے پر تون جمعہ نماشیں 6 وچے تون 9 وچے تیکر، اے ویک اینڈ تے پیٹی ویلے 12 وچے تون ڈیگر 4 وچے تیکر کھلا رہندا اے۔

07393 762 366

### تھادے نیڑے Samaritans

Samaritans ہر اوس بندے نوں جذباتی مدد دیندے نیں جیہڑا مصیبت وچ اے، حالات نال نبڑن لئی ہتھ پیر مار رہیا اے، یاں خودکشی کرن دے خطرے وچ اے۔ اوہ رازداری نال تے بغیر کوئی رائے قائم کیتیاں گل سُنن دی خدمت پیش کردے نیں۔ Marshall Street, London 46 وچ ہر روز سویرے 9 وچے تون نماشیں 9 وچے تک کھلے ہوئے، ایہناں دے راہ جانڈے ملنیاں دے مرکز تے جاؤ، یاں 7/24، سال دے 365 دن مفت ٹیلی فون کرو۔

116 123

### Talk Changes

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

020 7683 4278

huh-tr.talkingtherapy@nhs.net

## اکلاپا تے مدد

### امدادی خدمات

جے تسیں اکلاپا محسوس کر رہے او تے مقامی طور تے رُجھیاواں چاہوندے او یاں چھڑا گل کرن لئی کوئی بندہ چاہوندے او تان بہت ساریاں تنظیمیں موجود نیں جیہڑیاں مدد کر سکدیاں نیں۔

www.hackney.gov.uk/being-sociable

### یاری لاؤن دی خدمت

علاقے وچ یاریاں لاؤن والے رضاکار اوہناں لوکاں نور اک اہم لائف لائن تے بھروسہ ودھاؤن دی پیشکش کردے نیں جیہڑے Hackney تے City وچ اکلے نیں یاں سماجی پکھوں وچھڑے ہوئے نیں۔

0207 241 4443

www.vchackney.org/community-supporters

### Age UK لونو چلائی جا رہی The Silver Line

بزرگاں 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

### Age UK وچ East London

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

020 898 17124

info@ageukeastlondon.org.uk

## پیسہ تے صلاح



### روز دیہاڑے حیاقی دے خرچیاں وچ مدد

Hackney لئی روز دیہاڑے دے خرچیاں دے اوکھے ویلے وچ تھادے مدد لئی عام جانکاری تے صلاحواں ایتھے مل سکدیاں نیں

www.hackney.gov.uk/hackney-money-help

City of London لئی ایہہ ویکھو

www.cityoflondon.gov.uk/costofliving

### Hackney Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری نال اے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔ ملنی دا ویلا اوہناں دے Mare Street Hackney دفتر تون لبھدا اے۔

020 3880 2023

www.eastendcab.org.uk

### سانہہ سنبھال کرن والیاں لئی مدد

جے تسیں اک سانہہ سنبھال کرن والے او اے ایہہ جانڈے چاہوندے او بی تھادے لئی کیہ مدد دستیاب اے تان Hackney کونسل دی ویب سائٹ تے جاؤ۔

www.hackney.gov.uk/carers



## سیالان دیاں ویکسینیشن



لکھاں لوکاں نوں فلو، کووڈ-19 تے RSV توں بچاؤن دی ویکسین کروان دی ترغیب دتی جاندی اے۔ ایہہ ویکسینز اوہناں لوکاں دی حفاظت لئی ضروری نیں جیہناں نوں بہتا بیمار ہون دا سب توں ودھ ڈر ہوندا اے، اے اچیحا اہم نیں کیونچے پالیاں تے سیالان دے مہینیاں وچ کیسز لے ہسپتالاں وچ داخلیاں وچ وادھا ہو جاندا اے۔

### کون اہل اے

#### کووڈ-19 دی ویکسین

کووڈ-19 دی ویکسین کووڈ-19 توں ودھدے ہوئے ڈر والے لوکاں لئی سُجھائی جاندی اے۔ تہانوں تہاڈے جی پو ولوں ویکسین کرواؤن دی صلح ماری جا سکتی اے جے:

تہاڈی عمر 65 ورھ یاں ایہدے توں ودھ اے  
تسین حاملہ او

تہاڈی عمر 6 مہینے توں لے کے 64 ورھ تیکر  
اے صحت دے اک وڈے مسئلے یاں علاج پاروں  
کووڈ-19 توں بہتا بیمار ہون دا ڈر اے

بزرگاں لئی کیئر ہوم وچ رہندے او

ہور جانو:

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

#### فلو دی ویکسین

فلو دی ویکسین اوہناں لوکاں نوں دتی جاندی اے جیہناں نوں فلو توں بہت بیمار ہون دا ڈر بہتا ہوندا اے۔ تسین NHS فلو دی مفت ویکسین حاصل کر سکتے او جے:

تہاڈی عمر 65 ورھ یاں ایہدے توں ودھ اے  
تہانوں صحت دے مخصوص لیے چر دے روگ  
نیں

2 توں 17 ورھیاں دے بچے، یاں صحت دیاں  
مخصوص حالتاں والے 6 مہینے توں 17 ورھیاں  
دے لوک۔

تسین حاملہ او

کیئر ہوم وچ رہندے او

اک بزرگ یاں معذور نوں سانہنن والے اہم جی او،  
یاں سانہنن والے دا الاؤنس وصول کردے او

کسے اجیہے بندے نال رہندے او جیہدا مدافعتی  
نظام کمزور ہو گیا اے

اگلیاں صفاں وچ کم کرن والے محکمہ صحت تے  
سماجی سانہنن دے اہلکار وی اپنے آجر راہیں فلو  
ویکسین کروا سکتے نیں۔

ہور جانو:

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

#### فوڈ بینک

Hackney فوڈ بینک کسے وی گھڑی ڈنگ دے اوکھے ویلے چوں لنگھن والے یاں غربت وچ پھسے ہوئے لوکاں نوں ہنگامی خوراک دے پارسل فراہم کردا اے۔ اوہ عملی تے فوری امداد پیش کردے نیں اے تہانوں مقامی ستھان نال جوڑ سکتے نیں جیہڑیاں تہانوں درپیش کسے وی وڈے مسئلے وچ مدد کر سکتیاں نیں۔

☎ 0207 254 2464 – پیر توں جمعہ،

سویرے 9 وچ توں پیشی ویلے 2 وچ تائیں

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

#### ٹبر لئی خدمات



#### ٹبری خدمات دے یونٹ

ٹبر ٹبری خدمات دے یونٹ راہیں کئی طرحاں دی مدد تے تعاون حاصل کر سکتے نیں۔

[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)

#### مقامی خدمات

امداد، صلاح تے سرگرمیاں دی صلح ماردیاں ہوئیاں  
کئی طرحاں دیاں مقامی خدمات۔

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



#### NHS دے خرچیاں وچ مدد

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

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

#### ایہناں سیالان وچ گرم رہن وچ مدد

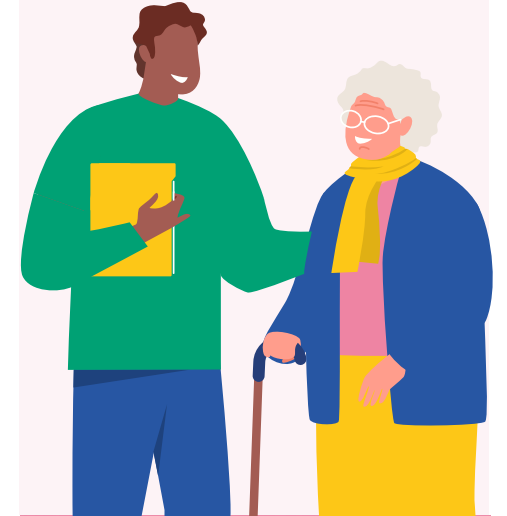
Hackney کونسل نال ایس نمبر تے رابطہ کرو

☎ 020 8356 3000

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

لاڈبریاں City of London وچ گرم تہانواں دی صلح مار رہیاں نیں، ویکھو:

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



# اوه لوڪ جيھڙي تھڙي علائقي وچ تھڙي مدد ڪر سڪدي نين

## تھڙي ڏاڪٽر دي سرجري ولون امداد

تسڀن ڪئي طرحاڻن ۾ پيشه ور سياڻياڻ تڪر اپڙ سڪدي او جيھڙي تھڙي جي پي سرجري رابين تھڙي سانھن وچ ٻنھن ونڌا سڪدي نين۔ بور تفصيلان آڀي پريڪٽس تون ڇڙھو۔

✓ **ڪلينيڪل فارماسسٽ** دوائياڻ ۾ ماھر ٻوندي نين۔ اوھ تھڙياڻ دوائياڻ ۾ جھات پا سڪدي نين، دوائياڻ لکھ سڪدي نين، ۽ لھ چر ۾ روگاڻ ۾ پريندھ وچ مدد ڪر سڪدي نين۔

✓ **فارميسي ٽيڪنيشن** دوائياڻ ۾ ريكارڊ نو سجرا ڪر ڪلينيڪل فارماسسٽاڻ دي مدد ڪردي نين ۽ تھانوں صلاح ۾ سڪدي نين بي آڀنياڻ دوائياڻ نون ڪيوڀن ورتنا لھ ۽ اوڀنياڻ تون وده تون وده فائده ڪيوڀن ڇڪيا جا سڪدا لھ۔

✓ **ڏاڪٽري معاون** صحت دياڻ وکھو وکھو حالتاڻ دي تشخيص ۾ علاج ڪر سڪدي نين۔ اوھ لوکاڻ دي سانھن سنھال ڪرڻ، ٿيسٽاڻ دا پريندھ ڪرڻ ۽ نتيجاڻ دا نڪھڙا ڪرڻ لئ جي پي ۽ باقي ٿيم ۾ نال ڪم ڪردي نين۔

✓ **پھلان رابطھ ڪرڻ لئ فزيو تھيراپسٽ** مدد ڪرڻ لئ موجود نين ۽ تھانوں ڪوئي اجيبي بيماري لھ جيھڙي تھڙي پٿھياڻ ياڻ جوڙاڻ نو متاثر ڪردي لھ۔ اوھ معائنھ لئ تشخيص ڪر سڪدي نين ۽ تھانوں صلاح ۾ سڪدي نين بي تھڙي حالت نون ڪيوڀن سانھيا جاوے۔

✓ **پيراڻ ۾ روگاڻ ۾ معالج** ايوھ جھه روگاڻ دي تشخيص ۾ علاج وچ مدد لئ موجود نين جيھڙي تھڙي پيراڻ لئ ٻيٿھلھ دھڙ ۾ انگاڻ نون متاثر ڪردي نين۔

✓ **دماغي صحت ۾ پريڪٽيشنز** ۽ چيني ۾ ٻرڪھ تون لھ ڪھان پين دي خرابي، دو اخيراڻ ۾ رين ۾ مرض ۾ نفسياتي روگاڻ تڪر دماغي صحت دياڻ وکھو وکھو حالتاڻ وچ صلاح ۾ مدد فرايم ڪر سڪدي نين۔

✓ **سماجي نسخھ ساز** تھڙي صحت ۾ ٻھلياڻي نون ٻھتر بناؤڻ وچ ٻنھن ونڌاؤڻ لئ صلاح ۾ مدد واسط ۾ مقامي سرڪرمياڻ ۾ خدمتاڻ نال جوڙ سڪدي نين۔

✓ **سانھن ۾ رابطھ ڪار** تھڙي سانھن سنھال دا پريندھ ڪرڻ وچ تھڙي مدد ڪر سڪدي نين ۽ صحت ۾ سانھن ۾ نظام نون ورتن وچ، تھانوں ٿھيڪ ويل ۽ ٿھيڪ خدمتاڻ ياڻ پيشه ور سياڻياڻ نال جوڙڻ وچ وادهو مدد ۾ سڪدي نين۔

✓ **غذاڻي ماھر** غذا ۾ غذائيت نال جڙي مسئلياڻ دي تشخيص ۾ علاج ۾ ماھر ٻوندي نين ۽ شوگر، فوڊ الرجي، ڏھڻ ۾ روگاڻ، لئ معدے ۾ مسئلياڻ وچ ٻھلئ لوکاڻ دي مدد ڪر سڪدي نين۔

✓ **صحت تندرستي ۾ ڪوچ** تھڙي جسماني ۾ دماغي صحت نون ٻھتر بناؤڻ لئ تھڙي نال ڪم ڪر سڪدي نين ايس مٿھ ۾ بي تھڙي لئ سب تون وده اھم چيز ڪيھڙي لھ۔

✓ **ڪسرت رابين علاج ڪرڻ والے** اوڀنياڻ شيواڻ وچ تھڙي مدد ڪر سڪدي نين جيھڙياڻ تھانوں روز دياھڙي ۾ ڪار وھار تون روڪ سڪدياڻ نين۔ ايوھي وچ تھڙي واسط شيواڻ نون سوکھا ڪرڻ لئ تھڙي ماحول وچ تبديلياڻ ڪرڻ ياڻ ڪماڻ نون ڪرڻ واسط نون طريقھ سڪھنا رلي ٻو سڪدا لھ۔

## بگ ڪيوڀن ڪرنا لھ

### فلو دي وڪسين

۽ تسڀن اھل او تان تسڀن فلو دي وڪسين بگ ڪر سڪدي او:

آڀي ڏاڪٽر دي سرجري رابين

آڀي مقامي فارميسي رابين

NHS آڀي رابين

[www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)

ريسپيشن تون لھ ڪ وھ 11 ٽيڪر ۾ بچياڻ نون وڪسين لاؤڻ دي صلح اوڀنياڻ ۾ سڪول وچ اي ماري جاوے ڳ۔ 2 تون 3 ورھياڻ ۾ بال تھڙي جي پي ڪولون لوا سڪدي نين۔

### ڪووڊ-19 دي وڪسين

۽ تسڀن اھل او تان تسڀن ڪووڊ-19 دي وڪسين بگ ڪر سڪدي او:

NHS آڀي رابين

[www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)

119

ٻھت سارياڻ مقامي فارميسياڻ بگ ڪرڻ دي لوڙ ۾ بناڻ اي راھ جاندي وڪسين لواؤڻ دي پيشڪش ڪرڻ ڳياڻ۔

### RSV وڪسين

يڪم ستمبر 2024 تون، بزرگ بالغاڻ لئ حامله زنانياڻ لئ نون RSV پروگرام نال جان پچھان ڪرواڻي ڳي لھ۔ وڪسين respiratory syncytial virus (RSV) تون بچاؤندي لھ، جيھڙا بزرگ بالغاڻ ۾ دي اک وڏي وجھ لھ۔ ٻھاوڀن RSV وڪسين سارا سال دستياب ٻوندي لھ، پر سيالاڻ وچ وڪسين ڪرواؤڻ نال ٻھت بيمار ٻون ۾ ٻسپيٽال داخل ٻون تون بچڻ وچ مدد ملے ڳ۔

وڪسين 75 ورھياڻ ۾ ٻو رپھ جياڻ، اوھ جيھڙي يڪم ستمبر 2024 تون پھلاڻ اي 75 تون 79 ورھياڻ ۾ نين لئ 28 ٻفتياڻ دي حامله زنانياڻ لئ جي پي ياڻ زچڳي دياڻ خدمتاڻ ۾ شعھ رابين دستياب لھ۔ حامله زنانياڻ لئ وڪسين نون جم بچياڻ دي جمڻ ويل تون حفاظت ڪرڻ وچ مدد ڪردي لھ۔

### شنگلز

۽ تھڙي عمر 70 تون 79 ورھ لھ، ياڻ 50 ورھ ياڻ ايوھي تون وده لھ لئ تھڙا مدافعتي نظام ماڙا لھ (مثال ۾ طور ۾ ڪينسر ۾ علاج پاروڻ)، تان تسڀن آڀي جي پي تون شنگلز دي وڪسينيشن مفت ڪروا سڪدي او۔ شنگلز وڪسين دي صلح ٻن يڪم ستمبر 2023 نون ياڻ اوڀي مگرون 65 ورھياڻ ۾ ٻون والے لوکاڻ نون وي ماري جا ربي لھ۔



## تہاڈی جوابی رائے

اسپن تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بی تہانوں ایہہ کتابی کینی فائدے مند لگی۔  
مہربانی کر کے ہیٹھاں دتا ہویا سروے مکمل کرو نے ڈاک راہیں ایس پتے نے گھلو  
Winter Wellness City & Hackney, 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](http://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 سکیے نہیں (ورقہ 9-10)

اگلے ورقے نے 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](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 ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬچੀ 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 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](http://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 لگے 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