

اس موسمِ سرما میں تندرست رہنا

ایک صحت مند رُت کے لیے آپ کی رہنمائی



دنوں کے سرد تر ہونے کے ساتھ، ایسے طریقوں کے متعلق سوچنا اہمیت کا حامل ہے جن سے آپ سردیوں کے مہینوں میں تندرست رہ سکتے ہیں۔

سرد موسم صحت کے کچھ مسائل کو مزید خراب کر سکتا ہے اور حتیٰ کہ سنگین پیچیدگیوں پر بھی منتج ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ بیماریاں زیادہ آسانی سے پھیلتی ہیں کیونکہ ہم زیادہ وقت اندرونِ خانہ گزارتے ہیں۔

سردیوں میں گرم اور تندرست سے رہنے سے نزلہ، کوویڈ-19، فلو اور صحت کے مزید سنگین مسائل جیسے کہ دل کے دورے، فالج، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے اہم ہے جنہیں سرد موسم کے اثرات کی وجہ سے سردیوں کے مہینوں میں کچھ زیادہ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے، جیسے کہ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ، یا جن کو صحت کا ایک متواتر عارضہ ہے جیسے کہ دل یا گردے کی بیماری، COPD، بھپیٹھوں کا ورم، نفاخ (بافتوں میں ہوا بھرا)، دمہ یا ذیابیطس۔

ہمیں معلوم ہے کہ زندگی کے اخراجات کا بحران لوگوں کے لیے صحت مند رہنا مشکل بنا رہا ہے کیونکہ حرارت، خوراک اور روزمرہ کی ضروریات جیسی چیزیں مہنگی ہو گئی ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ بہت سے ایسے طریقے ہیں جن سے آپ سردیوں میں تندرست رہ سکتے ہیں، اور ایسا کرنے میں آپ کی مدد کے لیے بہت ساری معاونت موجود ہے۔

اس کتابچے میں، آپ کو اس موسم سرما میں اپنی اور دوسروں کی دیکھ بھال کرنے کے متعلق معلومات اور مشورے ملیں گے، اور کچھ شعبوں کی تفصیلات بھی جو کہ آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔



موسم سرما میں تندرست رہنے کے لیے تجاویز

گرم رہیں



اگر آپ کی عمر 70 سے 79 برس ہے، یا آپ کی عمر 50 برس یا اس سے زیادہ ہے اور آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہے، تو آپ اپنے جی پی سے شنگلز کی ویکسینیشن مفت کروا سکتے ہیں۔ شنگلز ویکسین کی پیشکش اب یکم ستمبر 2023 کو یا اس کے بعد 65 سال کے ہونے والے لوگوں کو بھی کی جا رہی ہے۔

اپنی ادویات والی الماری دیکھ لیں



تسلی کر لیں کہ آپ کے پاس نسخے کی ادویات کافی مقدار میں ہیں۔ جلدی ذخیرہ کر لیں کیونکہ ہو سکتا ہے آپ کی فارمیسی یا جی پی پریکٹس چھٹیوں کے لیے بند ہو جائے۔

تسلی کر لیں کہ آپ کی پاس موجود ادویات کی معیاد ابھی باقی رہتی ہے۔

سردیوں کے عام امراض جیسے کہ کھانسی، نزلہ، گلے کی خرابی اور وقتی تکلیف اور درد کے لیے ضروری نسخے کے بغیر فروخت ہونے والی ادویات ذخیرہ کر لیں۔ اپنے فارماسسٹ سے مشورہ طلب کریں۔

صحت مند رہیں



دن میں بیٹھ کر گزارنے والے وقت کو کم کرنے کی کوشش کریں اور فعال رہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کیا کرتے ہیں، جب تک کہ یہ ایسی چیز ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوں اور آپ متحرک رکھتے۔

صحت مند متوازن غذا کھانا آپ کو بہترین محسوس کرنے اور توانائی کی سطح کو بلند رکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔

پھسلنے والی یا برفیلی سطحات پر پھسلنے اور گرنے سے بچنے کے لیے باہر جاتے وقت اچھی گرفت والے جوتے پہنیں۔

دوسروں سے منسلک رہیں



اپنے دوستوں، پڑوسیوں اور رشتے داروں سے رابطے میں رہیں۔

اگر آپ موسمی اثرات محسوس کر رہے ہیں تو کسی سے بات کر لیں، اور اگر آپ کو یا انہیں کسی مدد کی ضرورت ہے تو ڈریں مت۔

اپنے گھر کو اُس درجہ حرارت پر گرم کریں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ اگر آپ کر سکیں، تو یہ ان کمروں میں کم از کم 18 ڈگری سیلسیٹس ہونا چاہیے جنہیں آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ آپ کا اٹھنے بیٹھنے کا کمرہ (لونگ روم) اور خوابگاہ۔

لباس کی ایک ہی موٹی تہہ کی بجائے کئی تہیں پہننے سے آپ زیادہ گرم رہیں گے۔

اگر آپ کو اپنے گھر کو گرم کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے، تو آپ Hackney میں متعدد گرم مقامات پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں اور فراغت کے مراکز شامل ہیں اور چند ایک گرم مشروبات اور وائی فائی پیش کرتے ہیں۔ hackney.gov.uk/keepingwarm

حفاظتی ٹیکے لگوائیں



سردیوں سے پہلے فلو اور کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے لگوانا دو اہم ترین کام ہیں جو آپ خود کو اور اپنے آس پاس دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی عمر 65 سال یا اس سے زیادہ ہے، حاملہ ہیں یا صحت کی طویل المعیاد حالت میں ہیں تو آپ دونوں مفت لگوا سکتے ہیں۔

بچوں کو فلو سے بچاؤ کا ٹیکہ لگ سکتا ہے اگر ان کی عمر 2 سے 16 سال، یا صحت کے مخصوص حالات کے ساتھ 6 ماہ سے 17 سال ہو۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ انہیں ان کی MMR ویکسین، پولیو اور بچپن کے دیگر حفاظتی ٹیکے بھی مکمل لگے ہوں۔

Respiratory Syncytial Virus (RSV) خصوصاً بزرگ بالغوں اور نوزائیدہ بچوں میں شدید برونکائٹائٹس (چھاتی کی شدید انفیکشن) کا سبب بن سکتا ہے۔ RSV سردیوں کے دوران ہسپتال میں قیام کی ایک بڑی وجہ ہے، اور ہر سال بچوں میں 20-40 اموات کا ذمہ دار ہے۔

یکم ستمبر 2024 سے، 75-79 سال کی عمر کے افراد اور 28 ہفتوں کی حاملہ خواتین کو ان کے جی پی یا زچگی کی خدمات کے شعبے کی جانب سے مفت RSV ویکسین کے لیے مدعو کیا جائے گا۔ حاملہ خواتین کے لیے ویکسین نوزائیدہ بچوں کو پیدائش کے وقت سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔



پیسے اور مشورہ

روزمرہ کے اخراجات میں مدد
روزمرہ کے اخراجات کے بحران میں آپ کی مدد کے لیے Hackney میں زندگی کے اخراجات میں مدد معلومات اور مشورہ یہاں مل سکتا ہے

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

اور City of London کے لیے وزٹ کریں

www.cityoflondon.gov.uk/costofliving

Hackney Citizens Advice

کئی انواع کے موضوعات پر مفت، آزاد، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ ملاقات کا وقت ان کے Mare Street Hackney میں دفتر سے دستیاب ہے۔

020 3880 2023

www.eastendcab.org.uk

دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معاونت

اگر آپ دیکھ بھال کرنے والے ہیں اور یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا معاونت دستیاب ہے تو Hackney کونسل کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

www.hackney.gov.uk/carers



تنہائی اور معاونت

امدادی خدمات

اگر آپ تنہائی محسوس کر رہے ہیں اور مقامی طور پر مشغول ہونا چاہتے ہیں یا صرف کوئی بات چیت کرنے والا چاہتے ہیں تو بہت سی تنظیمیں ہیں جو مدد کر سکتی ہیں۔

www.hackney.gov.uk/being-sociable

دوست بنانے کی خدمت

علاقے میں دوست بنانے والے رضاکار ان لوگوں کو ایک اہم خط حیات اور اعتماد بڑھانے کی پیشکش کرتے ہیں جو Hackney اور City میں تنہا ہیں یا سماجی طور پر الگ تھلگ ہیں۔

0207 241 4443

www.vchackney.org/community-supporters

Age UK کے زیر انتظام The Silver Line

بزرگوں کے لیے ٹیلی فون پر ایک مفت امدادی لائن ہے جو دن میں 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن رازداری سے مدد اور دوستانہ گفتگو کی پیشکش کرتی ہے۔

0800 4 70 80 90

Age UK میں East London

بزرگوں کے لیے کئی انواع کی مدد اور مشورے کی خدمات، نیز دوستی کرنے کی خدمات، سرگرمیاں اور تقاریب بھی فراہم کرتی ہے۔

020 898 17124

info@ageukeastlondon.org.uk

مشورہ اور مدد تلاش کریں

صحت و تندرستی



جی پی کے ساتھ فوری ملاقاتوں کے وقت اگر

آپ کو کوئی فوری لیکن جان لیوا طبی مسئلہ نہیں ہے تو پہلے اپنی جی پی پریکٹس سے بات کریں۔ ان کے پاس ڈیوٹی ڈاکٹر کی سروس ہوتی ہے، جو پیر تا جمعہ (بینک کی تعطیلات کے علاوہ) صبح 8 بجے تا شام 6:30 بجے دستیاب ہوتی ہے۔

اپنی سرجری کو فون کریں اور وضاحت کریں کہ آپ کو ایک فوری مسئلہ درپیش ہے۔ استقبالیہ آپ کے مسئلے کی نوعیت کے بارے میں پوچھے گا اور حتیٰ کہ اگر معمول کی ملاقاتیں کے بعد کوئی وقت نہیں بچتا تو آپ کو ڈیوٹی ڈاکٹر کی فہرست میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ ڈیوٹی ڈاکٹر آپ کو 2 گھنٹے کے اندر دوبارہ فون کرے گا۔

ان اوقات کار کے علاوہ، اگر آپ کو فوری طبی توجہ درکار ہے، مگر اس سے زندگی کو خطرہ نہیں ہے، تو NHS 111 پر آن لائن جائیں یا پہلے 111 پر کال کریں۔

فارمیسی

آپ کا مقامی فارماسسٹ مشورے کے ساتھ ساتھ دوا بھی دے سکتا ہے۔ کئی فارمیسیاں دیر گئے تک اور اختتام ہفتہ پر کھلی ہوتی ہیں اور آپ کو کسی پیشہ ور سے ملاقات کے لیے وقت لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ گھر پہنچانے کی مفت خدمات پیش کرتی ہیں، لہذا اپنی مقامی فارمیسی سے پوچھ لیں۔

دماغی صحت کے بحران میں مدد

اگر آپ جذبات سے مغلوب محسوس کر رہے ہیں یا آپ کو اپنی دماغی صحت میں کوئی مشکل پیش آ رہی ہے، تو آپ دن میں 24 گھنٹے، سال کے 365 دن دماغی صحت کے بحران کی لائن کو مفت کال کر سکتے ہیں۔

0800 073 0006

Mind in City & Hackney

کئی انواع کی خدمات کے ذریعے دماغی صحت میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

020 8985 4239

www.mindchwf.org.uk

City and Hackney سر راہ بحرانی کیفے

حالات نمٹنے کے لیے ہاتھ پاؤں مارنے والے ہر فرد کے لیے خیرمقدمی کپ اور ایک محفوظ، معاون جگہ پیش کرتا ہے۔ کیفے Homerton Row میں The Raybould Center میں پیر تا جمعہ شام 6 بجے تا رات 9 بجے اور ویک اینڈ پر دوپہر 12 بجے تا سہ پہر 4 بجے کھلا رہتا ہے۔

07393 762 366

آپ کے قریبی ترین Samaritans

Samaritans ہر اس شخص کو جذباتی مدد فراہم کرتے ہیں جو مصیبت میں ہوں، حالات سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہوں، یا خودکشی کے خطرے میں ہوں۔ وہ ایک بصیغہ راز اور بغیر کوئی رائے قائم کیے سننے کی خدمت پیش کرتے ہیں۔ Marshall Street, London 46 میں ہر روز صبح 9 بجے سے رات 9 بجے تک کھلے ہوئے ان کے غیر رسمی ملاقات کے مرکز پر جائیں، یا 24/7، سال میں 365 دن مفت ٹیلی فون کریں۔

116 123

Talk Changes

دماغی صحت کے بہت سی عام تشویشوں جیسے کہ بے چینی، تناؤ، ان دیکھی چیز کا خوف، سوگ اور افسردگی کے لیے مدد فراہم کرتی ہے۔

020 7683 4278

huh-tr.talkingtherapy@nhs.net

سردیوں کے حفاظتی ٹیکے و قطرے



لاکھوں لوگوں کو فلو، کووڈ-19 اور RSV سے بچاؤ کی ویکسین لگوانے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ یہ ویکسینز ان لوگوں کی حفاظت کے لیے ضروری ہیں جنہیں شدید بیمار ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے، اور خصوصاً اہم ہیں کیونکہ سرد تر اور سردیوں کے مہینوں میں کیسز اور ہسپتال میں داخل ہونے والوں کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

کون اہل ہے

کووڈ-19 کی ویکسین

کووڈ-19 کی ویکسین ایسے لوگوں کے لیے تجویز کی جاتی ہے جنہیں کووڈ-19 ہونے کا خطرہ زیادہ ہے۔ آپ کو آپ کے جی پی کی جانب سے ویکسین لگوانے کی پیشکش کی جا سکتی ہے اگر آپ:

کی عمر 65 برس یا زیادہ ہے
حاملہ ہیں

کی عمر 6 ماہ سے 64 برس تک ہے صحت کی ایک کیفیت یا علاج کی وجہ سے کووڈ-19 سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے

بزرگ بالغوں کے لیے کیئر ہوم میں مقیم ہیں

مزید جانیں:

www.northeastlondon.icb.nhs.uk/wintervaccinations

فلو کی ویکسین

فلو کی ویکسین ان لوگوں کے لیے تجویز کی جاتی ہے جنہیں فلو سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ آپ مفت NHS فلو ویکسین حاصل کر سکتے ہیں اگر آپ:

کی عمر 65 برس یا زیادہ ہے

کی صحت کی مخصوص طویل المعیاد کیفیات ہیں

صحت کی مخصوص حالتوں والے، 2 سے 17 سال، یا 6 ماہ سے 17 سال کی عمر کے بچے ہیں۔

حاملہ ہیں

ایک کیئر ہوم میں رہتے ہیں

ایک بزرگ یا معذور فرد کے بنیادی دیکھ بھال کرنے والے ہیں، یا ایک دیکھ بھال کرنے والے کا الاؤنس وصول کرتے ہیں

کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا ہو۔

اگلی صفوں میں کام کرنے والے محکمہ صحت اور سماجی نگہداشت کے اہلکار بھی اپنے آجر کے ذریعے فلو ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔

مزید جانیں:

www.nhs.uk/flu vaccine

فوڈ بینک

اگر Hackney فوڈ بینک کسی عارضی بحران سے گزرنے والے یا غربت کے شکار لوگوں کو ہنگامی خوراک کے پارسل فراہم کرتا ہے۔ وہ عملی، فوری راحت پیش کرتے ہیں اور آپ کا مقامی تنظیموں سے رابطہ کروا سکتے ہیں جو آپ کو درپیش کسی بھی وسیع تر مسائل میں مدد کر سکتی ہیں۔

0207 254 2464 - پیر تا جمعہ صبح 10 بجے تا دہر 2 بجے

www.hackney.foodbank.org.uk

خاندانی خدمات

خاندان خاندانی خدمات کے یونٹ کے ذریعے کئی طرح کی مدد اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔

www.hackney.gov.uk/support-for-families

www.fis.cityoflondon.gov.uk

مقامی خدمات

معاونت، مشورہ اور سرگرمیوں کی پیشکش کرتی ہوئی وسیع انواع کی مقامی خدمات۔

find-support-services.hackney.gov.uk



NHS کے اخراجات میں مدد

جبکہ NHS کی نگہداشت مفت ہے، چند چیزیں ایسی ہیں جن کے لیے آپ کو ادائیگی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جیسے کہ نسخے اور دانتوں کے علاج کے اخراجات۔

ان اخراجات میں مدد کے لیے اہل لوگوں کو مالی امداد کی کئی اقسام دستیاب ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ مفت نسخے کے اہل نہیں ہیں تب بھی ان پر پیسے بچانے کے طریقے موجود ہیں اور آپ اس بارے میں اپنے مقامی فارماسسٹ سے بات کر سکتے ہیں۔

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

ان سردیوں میں گرم رہنے میں مدد

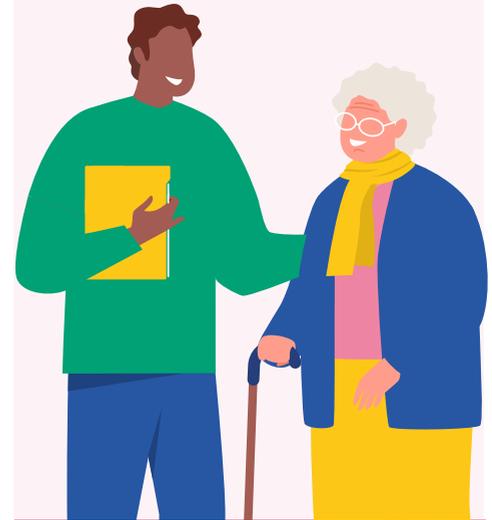
Hackney کونسل سے اس نمبر پر رابطہ کریں

020 8356 3000

www.hackney.gov.uk/keepingwarm

لائیبریریاں City of London میں گرم مقامات کی پیشکش کر رہی ہیں، وزٹ کریں:

www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries



اگر آپ اہل ہیں تو آپ فلُو کی ویکسین بُک کر سکتے ہیں:

اپنے ڈاکٹر کی سرجری کے ذریعے
اپنی مقامی فارمیسی کے ذریعے
NHS ایپ کے ذریعے

www.nhs.uk/bookflu

ریسیپشن سے لے کر 11 سال تک کے بچوں کو
حفاظتی ٹیک سکول میں لگاؤ جائیں گے۔ 2 سے 3
سالہ بچے آپ کے جی پی سے لگوا سکتے ہیں۔

اگر آپ اہل ہیں تو آپ کووڈ-19 کی ویکسین بُک کر سکتے ہیں:

NHS ایپ کے ذریعے

www.nhs.uk/bookcovid

119

بہت سی مقامی فارمیسیاں بکنگ کی ضرورت کے بغیر
راہ چلتے خدمات پیش کریں گی۔

یکم ستمبر 2024 سے، بزرگ بالغوں اور حاملہ
خواتین کے لیے نیا RSV پروگرام متعارف کروایا گیا
ہے۔ ویکسین respiratory syncytial virus (RSV)
سے بچاتی ہے، جو بزرگ بالغوں اور نوزائیدہ
بچوں میں برونکائیلٹس (چھاتی کی شدید انفیکشن)
کی ایک اہم وجہ ہے۔ اگرچہ RSV ویکسین سال بھر
دستیاب ہوتی ہے، لیکن سردیوں میں ویکسین لگوانے
سے شدید بیماری اور ہسپتال میں داخل ہونے سے
بچنے میں مدد ملے گی۔

ویکسین 75 برس کے ہو رہے افراد، وہ جو یکم
ستمبر 2024 سے پہلے ہی 75 سے 79 برس ہیں،
اور 28 ہفتوں کی حاملہ خواتین کے لیے جی پی یا
زچگی کی خدمات کے شعبے کے ذریعے دستیاب ہے۔
حاملہ خواتین کے لیے ویکسین نوزائیدہ بچوں کو
پیدائش کے وقت سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔

اگر آپ کی عمر 70 سے 79 برس ہے، یا آپ کی عمر
50 برس یا اس سے زیادہ ہے اور آپ کا مدافعتی
نظام کمزور ہے، (مثلاً کینسر کا علاج کروانے سے) تو
آپ اپنے جی پی سے شنگلز کی ویکسینیشن مفت کروا
سکتے ہیں۔ شنگلز ویکسین کی پیشکش اب یکم ستمبر
2023 کو یا اس کے بعد 65 سال کے ہونے والے
لوگوں کو بھی کی جا رہی ہے۔



وہ لوگ جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں

آپ کے ڈاکٹر کی سرجری کی جانب سے مدد

آپ کئی طرح کے پیشہ ور افراد تک رسائی کر سکتے ہیں جو آپ کی جی پی سرجری کے ذریعے آپ کی دیکھ بھال
میں مدد کر سکتے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے اپنی پریکٹس سے پوچھیں۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** ادویات کے ماہر ہوتے
ہیں۔ وہ آپ کی ادویات کا جائزہ لے سکتے ہیں،
ادویات تجویز کر سکتے ہیں، اور طویل المعیاد
کیفیات کو سنبھالنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** ادویات کے ریکارڈ کی تجدید
کر کے کلینیکل فارماسسٹ کی مدد کرتے ہیں اور
آپ اس بارے میں مشورے کی پیشکش کر سکتے
ہیں کہ اپنی ادویات کو کیسے استعمال کرنا ہے
اور ان سے زیادہ سے زیادہ مستفید کیسے ہونا ہے۔

✓ **فریشن معاونین** صحت کی مختلف کیفیات
کی تشخیص اور علاج کر سکتے ہیں۔ وہ جی
پی اور وسیع تر ٹیم کے ساتھ کام کرتے ہیں
تاکہ لوگوں کو دیکھ بھال فراہم کی جا سکے،
ٹیسٹوں کا بندوبست کیا جا سکے اور نتائج کا
تجزیہ کیا جا سکے۔

✓ **ہیلے رابطہ کرنے کے لیے فزیوتھراپسٹ** مدد کے
لیے موجود ہیں اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری
ہے جو آپ کے ہاتھوں یا جوڑوں کو متاثر کرتی
ہے۔ وہ معائنہ، تشخیص کر سکتے ہیں اور آپ
کو مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ کی کیفیت کو
کیسے سنبھالا جائے۔

✓ **ماہرین علاج پاء** ایسی بیماریوں کی تشخیص
اور علاج میں مدد کے لیے موجود ہیں جو آپ
کے پیروں اور نچلے دھڑ کے اعضاء کو متاثر
کرتے ہیں۔

✓ **دماغی صحت کے پریکٹیشنرز** اضطراب اور
مایوسی سے لے کر کھانے کی خرابی، دو انتہاؤں
پر رہنے کے مرض اور نفسیاتی امراض تک
دماغی صحت کی مختلف کیفیات میں مدد کے
لیے مشورہ اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** آپ کی صحت اور
تندرستی کو بہتر بنانے میں ہاتھ بٹانے کے
لیے مشورے اور مدد کے لیے آپ کو مقامی
سرگرمیوں اور خدمات سے جوڑ سکتے ہیں۔

✓ **نگہداشت کے رابطہ کار** آپ کی دیکھ بھال کے
انتظام میں مدد کر سکتے ہیں اور صحت اور
نگہداشت کے نظام کو استعمال کرنے میں، آپ
کو صحیح وقت پر صحیح خدمات یا پیشہ ور
افراد سے منسلک کرنے میں اضافی مدد فراہم
کر سکتے ہیں۔

✓ **ماہرین غذائیات** غذا اور غذائیت سے متعلق
مسائل کی تشخیص اور علاج کرنے کے ماہر
ہیں اور ذیابیطس جیسی طویل المعیاد
کیفیات، غذائی الرجیوں، پیٹ کے امراض، اور
معدے کے مسائل میں مبتلا افراد کی مدد کر
سکتے ہیں،

✓ **صحت و تندرستی کے کوچ** آپ کی جسمانی
اور ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے آپ کے
ساتھ کام کر سکتے ہیں اس بنیاد پر کہ آپ کے
لیے سب سے زیادہ اہمیت کس چیز کی ہے۔

✓ **علاج بذریعہ مشاغل کے معالج** ان چیزوں میں
آپ کی مدد کر سکتے ہیں جو آپ کو روزمرہ
کی سرگرمیاں کرنے سے روک سکتی ہیں۔ اس
میں آپ کے لیے چیزوں کو آسان بنانے کے لیے اپنے
ماحول میں تبدیلیاں کرنا یا چیزوں کو کرنے کے
نئے طریقے سیکھنا شامل ہو سکتا ہے۔

آپ کی جوابی رائے

ہم آپ کے خیالات جاننا چاہیں گے کہ آپ کو یہ کتابچہ کتنا مفید لگا۔
براہ کرم درج ذیل سروے کو مکمل کریں اور بذریعہ ڈاک، Winter Wellness City & Hackney،
Freeport NHS North East London کو بھیج دیں۔

یا پھر، آپ
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6
پر جا کر سروے کو آن لائن بھی مکمل کر سکتے ہیں۔



1 براہ کرم ہمیں بتائیں کہ اس کتابچے میں دی گئی معلومات آپ کو کتنی مفید لگیں:

5 انتہائی مفید	4 بہت مفید	3 کسی حد تک مفید	2 بہت زیادہ مفید نہیں	1 انتہائی غیر مفید	
					سردیوں میں تندرستی کا مشورہ (صفحہ 3)
					مشورہ اور مدد تلاش کرنا (صفحات 4-6)
					سردیوں کے حفاظتی ٹیکے و قطرے (صفحہ 7-8)
					وہ لوگ جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں (صفحہ 9-10)

اگلے صفحے پر جاری

مزید معلومات

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 بیماری 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 ਵਕਵਕਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

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

ترجمے کے 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 اگر آپ کو اس کتابچے میں کوئی بھی معلومات غیر مفید لگتی ہے، تو براہ کرم وضاحت کریں کہ یہ آپ کے لیے غیر مفید کیوں تھی:

2

3 کیا کوئی اضافی معلومات ہے جو آپ کو مفید لگے گی جسے آپ اس کتابچے میں شامل کروانا چاہیں گے اور کیوں؟

3

4 آپ کے خیال میں اس کتابچے کے متعلق کوئی ایسی چیز ہے جسے بہتر بنایا جا سکتا ہے اور کیوں؟

4