ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

NHS North East London

Havering LONDON BOROUGH

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ 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 ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

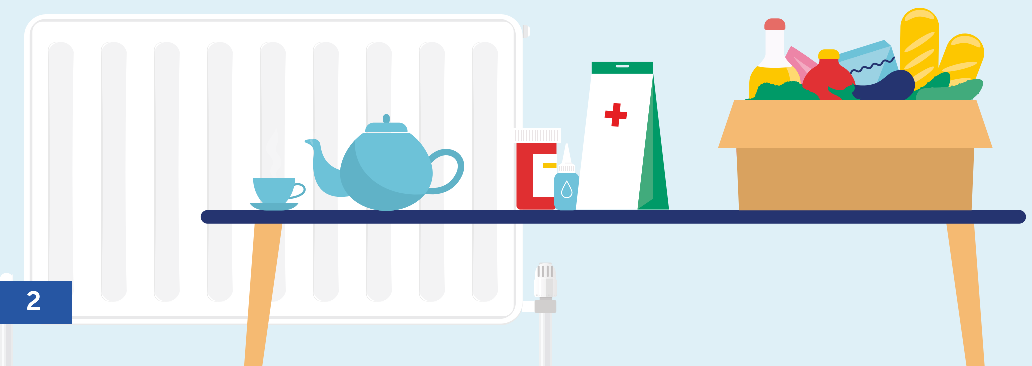
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ 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), ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ, ਗੈਸ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ।

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 ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਠਕ ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ।
- 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 ਹੈਵਰਿੰਗ (Havering) 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 ਹੈ। **Havering.gov.uk/warmspaces** ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਓ

- ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ 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 ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ (MMR), ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਮੇਨਿੰਗਿਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਹੈ, ਜੇਕਰ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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) ਪਰੈਕਟਿਸ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੋ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਐਕਸਪਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਵਾਲੀਆਂ (ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਟਰ) 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 ਸਤਹ੍ਵਾਂ ਤੇ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗਿਰ੍ਪ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਣੋ।

ਜੁੜੇ 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

NHS 111
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ **NHS 111 ਔਨਲਾਈਨ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਹਰੇਕ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 ਨੂੰ 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। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਵੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਫਸਟ (Pharmacy First) ਨਾਮਕ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਹੇਠ, ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦਰਦ (1 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)
- ਫੋੜੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੀੜੇ ਦੇ ਡੰਗ (1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸ਼ਿੰਗਲਸ (18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ (12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) (16 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਉਮਰ)

Treatment Centres)
ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Barking Community Hospital) ਅਤੇ ਹਾਰੋਲਡ ਵੁੱਡ ਪੋਲੀਕਲੀਨਿਕ (Harold Wood Polyclinic) ਵਿਖੇ ਅਰਜੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਸ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ-ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ 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। **NHS 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ 2 ਚੁਣੋ**।

ਮਾਈਂਡ ਇਨ ਹੈਵਰਿੰਗ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਗਨਹੈਮ (Mind in Havering, Barking and Dagenham)
ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

01708 457040 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਹੈਵਰਿੰਗ ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (Havering Talking Therapies)
ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering

ਵਿੰਟਰ ਵੈਲਨੈਸ ਸਕੀਮ (Winter Wellness Scheme)
ਸਰਦੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਇਹ ਇਸ ਸਰਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਨੇਹਪੂਰਣ ਚੈਕ-ਇਨਸ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

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

0800 4 70 80 90 – ਮੁਫਤ ਕੌਲ ਕਰੋ

ਰੈੱਡਬ੍ਰਿਜ (Redbridge), ਹੈਵਰਿੰਗ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਗਨਹੈਮ 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 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

ਜੋਆਇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (Joy directory)
ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲੱਬ, ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੁੱਪ ਆਦਿ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜੋਆਇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਰਤੋ।

services.thejoyapp.com

ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

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

www.havering.gov.uk/costofliving

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)
ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਰੋਮਫੋਰਡ (Romford), ਰੇਨਹੈਮ (Rainham), ਹੋਰਨਚਰਚ (Hornchurch) ਅਤੇ ਹਾਰੋਲਡ ਹਿਲ (Harold Hill) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ ਕੇਅਰਰਸ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (Redbridge Carers Support Service) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.havering.gov.uk/financialadvice

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 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 ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

ਨਿੱਘੇ ਕੇਂਦਰ

ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੈ।

www.havering.gov.uk/warmspaces

ਫੂਡ ਬੈਂਕ

ਦ ਟ੍ਰਸਲ ਟ੍ਰਸਟ (The Trussell Trust), ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪਾਰਸਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੁਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਸਲ ਟ੍ਰਸਟ ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਤਿੰਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਊਚਰ ਹੈ। ਫੂਡ ਬੈਂਕਸ ਕੋਲਿਅਰ ਰੋ (Collier Row), ਰੋਮਫੋਰਡ (Romford), ਹਾਰੋਲਡ ਹਿੱਲ (Harold Hill) ਅਤੇ ਰੇਨਹੈਮ (Rainham) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਾਊਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪ ਥ੍ਰੂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ (Help Through Hardship) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

ਐਨਰਜੀ ਡਾਕਟਰ (Energy Doctors)

ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਅਤੇ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.havering.gov.uk/costofliving

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ (Family Services Hub)

ਪਰਿਵਾਰ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

www.havering.gov.uk/fsd

ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਇਸ ਸਰਦੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ, ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ**, ਅਤੇ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ**। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ, **2 ਤੋਂ 16**, ਜਾਂ **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ** ਦੀ ਉਮਰ **ਵਾਲੇ ਲੋਕ**, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ

ਫਲੂ ਟੀਕਾ

- **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ** ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ** ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹਨ
- **ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ**
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ** ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ **ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ **ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ**
- **2 ਤੋਂ 16**, ਜਾਂ **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ** ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ** ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

www.nhs.uk/fluvaccine

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

- **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ** ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ** ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹਨ
- **ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ** ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ
- **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

www.nhs.uk/covid-vaccination

ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ

- **75 ਤੋਂ 79** ਸਾਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਉਹ ਬਾਲਗ, ਜੋ **1 ਸਤੰਬਰ 2024**ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ, ਜੋ **ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ** (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ)

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
- NHS ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ
- 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 ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

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

- NHS ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ
- **www.nhs.uk/bookcovid**
- 119

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

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ:

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ 28-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਪੱਤਰ, ਟੈਕਸਟ, ਫੋਨ ਕੱਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਮੇਨਿੰਗਿਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ**ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ** ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
northeastlondon.icb.nhs.uk/ vaccinations ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

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 ਵਾਧੂ 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 ਡਾਇਬਿਟੀਜ, 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 ਮਹੌਲ 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।
- **ਫਿਜੀਸ਼ੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਟ** 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 ਪਰ੍ਬੰਧ 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 ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ 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 ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ** ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ, ਬਾਇਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਤੱਕ, ਕਈ ਤਰਹ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ** ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

  havering.gov.uk/localareacoordinators

- **ਸਿਹਤ ਚੈਂਪੀਅਨਸ** ,ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਲੋੜਵੰਦ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

  myhealthmatters@ageukrbh.org.uk

  07538 798478

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**

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 ਵਵਕਵਿਪਕ ਫੌਰਮੈਟ

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

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

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

ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ
Winter Wellness, Freepost NHS North East London ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ

ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6
ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1 ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ:

	1 ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ	2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ	3 ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਪਯੋਗੀ	4 ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ	5 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 ਵਿਚਲੀ 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?