

ایس سیال وچ تندرست رہنا

صحت مند رُت لئی تہاڈی رہنمائی



Havering
LONDON BOROUGH

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 سکدے او۔

ٹھنڈ دی رُت صحت دے کجھ مسئلیاں نو خراب کر سکدی اے تے ایتھوں تیکر بی 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۔

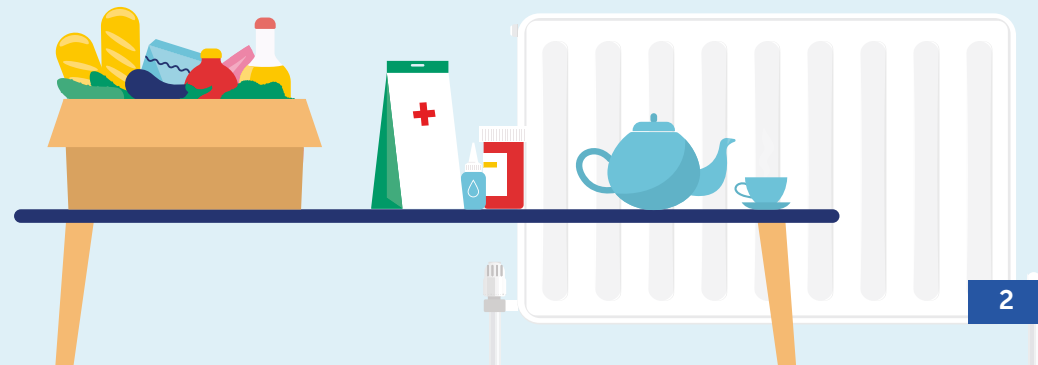
سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھڑے مسئلیاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکدی اے۔

ایہہ اچیچا اوہناں لوکاں لئی ضروری اے جیہناں نو سیال مہینیاں وچ ٹھنڈے موسم دے اثر دی وجہ تون 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 بی 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 بی بہت سارے طریقے نیں جیہناں نال تسیں سیالاں وچ تندرست رہ سکدے او، تے ایس کم وچ تہاڈا ہتھ وندّاؤن 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، 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 بی 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 بی تہاڈے کول جیہڑی دوائی اے اوہدی معیاد حلاے 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۔ آپنے فارماسسٹ تون صلاح لوو۔

صحت مند رہو



دے بیہہ کے لنگھاؤن والا ویلا گھٹاؤن دی کوشش کرو تے بل چل کر یا کرو۔ ایہدے نال کوئی فرق نہیں پیندا بی 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 نون 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



آپنے سجنان بیلیاں، آندھیاں 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 نون کیسے مدد دی لوڑ اے تان ڈرو نا۔

نگھے رہو



آپنے 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 ورتندے او، جیویں تہاڈا عام آٹھن 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 اوکھیائی ہو رہی اے، تان تسیں Haverling وچ بہت ساریاں نگھیاں تہاواں تے جا سکدے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے وہیل ویلے دے مرکز رلتی نیں تے کجھ پین دیاں گرم شیواں تے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔ ویکھو haverling.gov.uk/warmspaces

ویکسین لواؤ



سیال نون پھلاں فلو تے کووڈ-19 دی ویکسین لینا دو سب تون 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 لے ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لیے چران دی حالت وچ او تان 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 بی اوہناں نون اوہناں دی MMR ویکسین لے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔

جے تہاڈی عمر 65 ورھ تے ایہدے تون ودھ اے تان تسیں نمونیا، پنڈے وچ پاک پئے جان، تے دھون بہن تاپ تون بچن لئی نیوموکوکل ویکسین لے سکدے او۔

جے تہاڈی عمر 75 تون 79 ورھ اے، تسیں یکم ستمبر 2024 نون 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 نون شدید بیمار کر سکدا اے۔



پیسے تے صلاح

پیسے بارے صلاح

روز دہاڑے دے خرچیاں دے اوکھے ویلے وچ تہاڈی مدد لئی عام جانکاری تے صلاحواں ایتھے مل سکدیاں نیں:

www.havering.gov.uk/costofliving

Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری نال اتے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔ ملنی لئی ویلا اوہناں دے Romford، Rainham، Hornchurch تے Harold Hill وچ بے دفتران تون لبھدا اے۔

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

سانہن والیاں لئی مدد

جے تسیں کسے دی سانہن کرن والے او نے کجھ مدد چاہوندے او، تان Redbridge Carers Support Service مدد کر سکدی اے۔ رابطہ وچ رسیو اتے جانو بئی تسیں کبھی امداد دے حقدار ہو سکدے او۔

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk



سیالاں وچ تندرستی دی سکیم

سیال مہینیاں وچ تہاڈی صحت تندرستی وچ ہتھ ونداون لئی حاضر اے۔ مقامی رضاکار گروپاں دی بھیلی وچ Havering کونسل دے پربندھ بیٹھ، ایہہ اینہاں سیالاں وچ تہاڈی مدد لئی دوستانہ چیک ان، ڈھکویاں صلاحواں تے چلدی سانہن۔ سنہال فراہم کردی اے۔

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

اکلایا تے مدد

The Silver Line Age UK ولوں چلائی جا رہی

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 - مفت کال کرو

Redbridge، Havering، Barking وچ Age UK

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

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

Joy ڈائریکٹری

کھیڈاں دے مقامی کلب، سماجی گروپ تے ہور بہت کجھ لبھن لئی نویں Joy ڈائریکٹری ورتو۔

services.thejoyapp.com



صلاح تے مدد لبھو

صحت تے تندرستی



NHS 111

جے تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے، پر ایہدے نال جان دا ڈر نہیں اے، تان 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 ستر دن دستیاب نہیں سنے شاماں نون، ہفتے دے اخیر تے اتے بینک دیاں چھٹیاں وچ۔ بُک کرن لئی آپنی پریکٹس یاں NHS 111 تے کال کرو۔

فارمیسی

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

بچیاں دی کن پیڑ (عمر 1 توں 17 ورھ)

امپٹیگو (عمر 1 ورھ تے اوس توں ودھ)

کیڑے دے ڈنگ مارن نال انفیکشن (عمر 1 ورھ تے اوس توں ودھ)

شینگلز (عمر 18 ورھ تے اوس توں ودھ)

ناساں دی سوچ (عمر 12 ورگے تے اوس توں ودھ)

گلے دی خرابی (عمر 5 ورھ تے اوس توں ودھ)

زنابیاں (16 توں 64 ورھ دی عمر) وچ پیشاب دی نالی دی انفیکشن (UTIs)

فوری علاجی مراکز

نکیاں موٹیاں سٹاں تے بیماریاں وچ مدد لئی Barking Community ہسپتال تے Harold Wood Polyclinic دے فوری علاجی مرکزوں وچ جاؤ۔ ایہہ ہفتے دے ستر دن سویرے 8 وچ تون رات 10 وچ تیکر کھلے ہوندے نیں۔ ملاقات دا ویلا بُک کرن لئی NHS 111 تے کال کرو یاں راہ جانڈے اندر آ وڑو تے معائنہ کیتے جان نوں اڈیکو۔

دماغی صحت دے اوکھے ویلے وچ مدد

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

Mind in Havering، Barking and Dagenham

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

01708 457040 پیر تون جمعہ،

سویرے 9 وچ تون شامیں 4:30 وچ تیکر۔

Havering Talking Therapies

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

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



سیالان دیاں ویکسینیشن



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

کون اہل اے

کووڈ-19 دی ویکسین

65 ورھہ 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 ورھیاں دے سارے جی حاملہ زنانیاں اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک اوہ لوک جیہڑے سانبھ کرن والے دا الاؤنس لیندے نیں، یاں اوہ کسی بڈھے یاں معذور بندے نوں سانبھن والے مڈھلے جی نیں اوہ لوک جیہڑے کسی اجیہے بندے نال رہندے نیں جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے

2 توں 16 ورھیاں دے بچے، یاں صحت دیاں مخصوص حالات والے 6 مہینے توں 17 ورھیاں دے لوک۔

ہور جانو:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV ویکسین

75 توں 79 ورھہ عمر دے بزرگ اوہ بالغ جیہڑے یکم ستمبر 2024 نوں یاں اوہدے مگروں 80 ورھیاں دے ہوئے نیں زنانیاں لے لوکی جیہڑے حاملہ (28 ہفتیاں توں) نیں

ہور جانو:

www.nhs.uk/flu vaccine

فلو دی ویکسین

65 ورھہ نے ایہدے توں ودھ عمر دے سارے بالغ اک کلینیکل رسک گروپ وچ رلتی 6 مہینے توں 64 ورھیاں دے سارے جی حاملہ زنانیاں اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک اوہ لوک جیہڑے سانبھ کرن والے دا الاؤنس لیندے نیں، یاں اوہ کسی بڈھے یاں معذور بندے نوں سانبھن والے مڈھلے جی نیں اوہ لوک جیہڑے کسی اجیہے بندے نال رہندے نیں جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے

2 توں 16 ورھیاں دے بچے، یاں صحت دیاں مخصوص حالات والے 6 مہینے توں 17 ورھیاں دے لوک۔

نیں۔ اوہناں توں پچھو بئی واؤچر کیوں حاصل کیتا جاوے، یاں اوہناں دی Help Through Hardship ہیلپ لائن لے کال کرو۔

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

توانائی دے ڈاکٹر

توانائی دے بلاں لے پیسے بجاؤن لے تہاڈے گھر نوں سیالان واسطے تیار کرن وچ تہاڈی مدد لئی Havering کونسل لے Age UK ولوں اک سانجھی خدمت۔

www.havering.gov.uk/costofliving

ٹبر لئی خدمتاں

ٹبر لئی خدمتاں دا مرکز

ٹبر ایتھوں مدد لے امداد حاصل کر سکتے نیں

www.havering.gov.uk/fsd



روز دیہاڑے دی حیاتی دے خرچیاں وچ مدد



جے تسیں ودھدے ہوئے خرچیاں پاروں اوکھے او، تاں یاد رکھو بئی تسیں اکلے نہیں او۔ اوہناں ستھان بارے جانکاری لیہو جیہڑیاں تہانوں سہارا دے سکتیاں نیں۔

www.havering.gov.uk/financialadvice

NHS دے خرچیاں وچ مدد

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

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

نگھے مرکز

جے تہانوں اپنے گھر نوں نگھا کرن وچ اوکھیاں ہو رہی اے تاں Havering وچ بہت ساریاں نگھیاں تہاواں لے جتھے تسیں جا سکتے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں لے ویلے ویلے دے مرکز رلتی نیں لے کجھ پین دیاں گرم شیواں لے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔

www.havering.gov.uk/warmspaces

فوڈ بینک

Trussell Trust اوہناں لوکاں نوں کھان پین دے پارسل فراہم کر سکتا اے جیہڑے ضروری شیواں خریدن لئی اوکھے ہو رہے نیں۔ Havering وچ ایس ویلے Trussell Trust ولوں تن فوڈ بینک چلائے جا رہے نیں جیہناں تیکر تسیں واؤچر ہون دی صورت وچ اپڑ سکتے۔ فوڈ بینک Collier Row، Romford، Harold Hill وچ

اوه لوڪ جيھڙے تهاڙے علاقه وچ تهاڙي مدد ڪر سڪڙے نين

تھاڙے ڏاکٽر دی سرجری ولوں امداد

تسین کئی طرحاں دے پیشہ ور سیانیاں تیکر اپڙ سڪڙے او جيھڙے تهاڙي جي پی سرجری راپین تهاڙي سانھہ وچ بہتھ ونڌا سڪڙے نين۔ ہور تفصیلاں آپنی پریکٽس توں پڙچھو۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** دوائیاں دے ماہر ہوندے نين۔ اوه تهاڙیاں دوائیاں تے جھات پا سڪڙے نين، دوائیاں لکھ سڪڙے نين، تے لمے چر دے روگاں دے پریندھ وچ مدد ڪر سڪڙے نين۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** دوائیاں دے ریکارڊ نو سجرا ڪر ڪے کلینیکل فارماسسٹاں دی مدد ڪرڙے نين تے تھانوں صلاح دے سڪڙے نين بی آپنیاں دوائیاں نوں کیویں ورتنا لے اے اوہناں توں ودھ توں ودھ فائدہ کیویں چُکيا جا سڪدا اے۔

✓ **ڏاکٽری معاون** صحت دیاں وکھو وکھہ حالتاں دی تشخیص تے علاج ڪر سڪڙے نين۔ اوه لوکاں دی سانھہ سنھال ڪرن، ٹیسٽاں دا پریندھ ڪرن تے نتیجیاں دا نکھڙا ڪرن لئی جي پی تے باقي ٿیم دے نال کم ڪرڙے نين۔

✓ **پیراں رابطہ ڪرن لئی فزیو تھیراپسٹ** مدد ڪرن لئی موجود نين جے تھانوں کوئی اجیہی بیماری اے جھڙی تهاڙے پٿھیاں یاں جوڙاں نو متاثر ڪرڙی اے۔ اوه معائنہ لے تشخیص ڪر سڪڙے نين تے تھانوں صلاح دے سڪڙے نين بی تهاڙي حالت نوں کیویں سانھیا جاوے۔

✓ **پیراں دے روگاں دے معالج** ایہو جہے روگاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی موجود نين جيھڙے تهاڙے پیراں لے بیٿھلے دھڙ دے انگاں نوں متاثر ڪرڙے نين۔

✓ **دماغی صحت دے پریکٽیشنرز** جے چینی تے ہرکھہ توں لے ڪے کھان پین دی خرابی، دو اخیراں تے رین دے مرض تے نفسیاتی روگاں تیکر دماغی صحت دیاں وکھو وکھہ حالتاں وچ صلاح تے مدد فراہم ڪر سڪڙے نين۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** تهاڙي صحت تے بھلیائی نوں بہتر بناؤن وچ بہتھ ونڌاؤن لئی صلاح تے مدد واسطے مقامی سرگرمیاں تے خدمتاں نال جوڙ سڪڙے نين۔

✓ **سانھہ دے رابطہ ڪار** تهاڙي سانھہ سنھال دا پریندھ ڪرن وچ تهاڙي مدد ڪر سڪڙے نين تے صحت تے سانھہ دے نظام نوں ورتن وچ، تھانوں ٿھیک ویلے تے ٿھیک خدمتاں یاں پیشہ ور سیانیاں نال جوڙن وچ وادھو مدد دے سڪڙے نين۔

✓ **غذائی ماہر** غذا تے غذائیت نال جڙے مسئلیاں دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندے نين تے شوگر، فوڊ الرجی، ڏھڻ دے روگاں، لے معدے دے مسئلیاں وچ پھلے لوکاں دی مدد ڪر سڪڙے نين۔

✓ **صحت تندرستی دے کوچ** تهاڙي جسمانی تے دماغی صحت نوں بہتر بناؤن لئی تهاڙے نال کم ڪر سڪڙے نين ایس مُڏھ تے بی تهاڙے لئی سب توں ودھ اہم چیز کیھڙی اے۔

✓ **کسرت راپین علاج ڪرن والے** اوہناں شیواں وچ تهاڙي مدد ڪر سڪڙے نين جيھڙیاں تھانوں روز دیھاڙے دے کار وپار توں روڪ سڪڙیاں نين۔ ایہڙے وچ تهاڙے واسطے شیواں نوں سوکھا ڪرن لئی تهاڙے ماحول وچ تبدیلیاں ڪرنا یاں کماں نوں ڪرن واسطے نویں طریقے سکھنا رتی ہو سڪدا اے۔

بُڪ کیویں ڪرنا اے

فلُو دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین فلُو دی ویکسین بُڪ ڪر سڪڙے او:

آپنے ڏاکٽر دی سرجری راپین

آپنی مقامی فارمیسی راپین

NHS ایپ راپین

www.nhs.uk/bookflu

ریسیپشن توں لے ڪے ورھہ 11 تیکر دے بچیاں نوں ویکسین لاؤن دی صلاح اوہناں دے سکول وچ ای ماری جاوے گی۔ 2 توں 3 ورھیاں دے بال تهاڙے جي پی کولوں لوا سڪڙے نين۔

کووڊ-19 دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین کووڊ-19 دی ویکسین بُڪ ڪر سڪڙے او:

NHS ایپ راپین

www.nhs.uk/bookcovid

119

بہت ساریاں مقامی فارمیسیاں بُڪ ڪرن دی لوڙ دے بناں ای راہ جانڊے ویکسین لاؤن دی پیشکش ڪرن گیان۔

RSV ویکسین

جے تسین حاملہ او:

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جيھڙا بچیاں تے ٻڏھیاں نوں شدید بیمار ڪر سڪدا اے۔

تھانوں RSV ویکسین لاؤن دی صلاح تهاڙے حمل دے 28 ویں ہفتہ دی ملنی وچ ماری جانی چاہیڊی اے۔ جے تسین 28 ہفتہ یاں ایہڙے توں ودھ دی حاملہ او تے تھانوں ویکسین لاؤن دی صلاح نہیں ماری گئی تے آپنے زچگی دے شعبے یاں جي پی سرجری نال گل ڪرو۔

جے تهاڙي عمر 75 توں 79 ورھیاں وچ ڪار اے:

تهاڙي جي پی سرجری RSV ویکسین لاؤن بارے تهاڙے نال رابطہ ڪرے گی۔ ایہہ رابطہ چٿھی، ٿیکسٽ، فون کال یاں ای میل راپین ہو سڪدا اے۔

ہور حفاظتی ٿیکے

جے تهاڙي عمر 65 ورھہ لے ایہڙے توں ودھ اے تے تهاڙا جي پی تھانوں نمونیا، پنڌے وچ باک ڪرے جان تے دھون بہن تاپ توں بچاؤن لئی نیوموکوکل ویکسین لاؤن دی صلاح وی ماری گا۔

ایس ویب سائٹ تے جا ڪے ہور جانو

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



تہاڈی جوابی رائے

اسیں تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بی تہانوں ایہہ کتابیڑی کینی فائدے مند لگی۔
مہربانی کر کے بیٹھا دتا ہویا سروے مکمل کرو نے ڈاک راہیں ایس پتے نے گھلو
Winter Wellness, Freepost NHS North East London

یاں فیر، تسیں 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 کتابیڑی 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 آکا 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 نیں (ورقہ 9-10)

اگلے ورقے تے چلد

تہاڈے علاقے وچ مدد

کئی طرحاں دیے لوک نیں جیہڑے تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکیے نیں، سینے:

✓ صحت دیے جیمپن بہتے صحت مند تے بہتے
چُست بنن وچ تہاڈی مدد کر سکیے نیں۔
Age Havering کونسل دی بھیلی وچ
UK دیے پربندھ بیٹھ، حیاتی دیے ڈھنگ نوں
بدلن لئی مدد تے تہاڈے دا کوئی وی لوڑ مند
اوبناں نال رابطہ کر سکا اے۔

myhealthmatters@ageukrbh. @
org.uk

07538 798478 📞

✓ مقامی علاقے دیے رابطہ کار چنگی حیاتی لئی
آپنا نصب العین بناؤن وچ تہاڈی مدد کر
سکیے نیں، تہانوں اوبناں مسئلیاں دا حل
لبھن وچ مدد دیے سکیے نیں جیہڑے تہانوں
درپیش ہو سکیے نیں اے تہانوں مقامی وسیلیاں
نال جوڑ سکیے نیں۔

having.gov.uk/ 🖱
localareacoordinators

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 سکا 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 شئے بھیگی اے جیہنوں بہتر بنایا جا سکدا اے تے کیوں؟

4