اس موسمِ سرما
میں تندرست رہنا

ایک صحت مند رُت کے لیے آپ کی رہنمائی

Havering
LONDON BOROUGH

NHS
North East London

تعارف

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 حتی 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۔

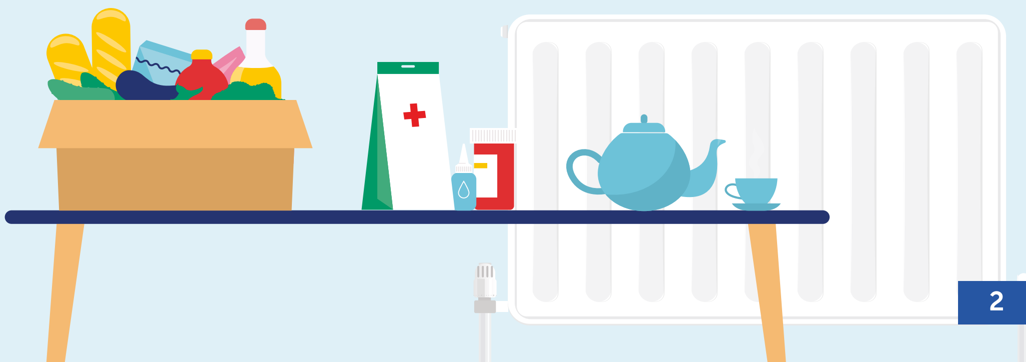
سردیوں میں گرم اور تندرست سے رہنے سے نزلہ، کوویڈ-19، فلُو اور صحت کے مزید سنگین مسائل جیسے کہ دل کے دورے، فالج، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

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، پھیپھڑوں کا ورم، نفاخ (بافتوں میں ہوا بھرنا)، 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 موسمِ 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۔



موسمِ سرما میں تندرست رہنے کے لیے تجاویز

گرم رہیں

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 سیلسیئس ہونا چاہیے جنہیں آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ آپ کا اٹھنے بیٹھنے کا کمرہ (لِونگ 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 Havering میں متعدد گرم مقامات پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں اور فراغت کےمراکز شامل ہیں اور چند ایک گرم مشروبات اور وائی فائی پیش کرتے ہیں۔ وزٹ کریں **havering.gov.uk/warmspaces**

حفاظتی ٹیکے لگوائیں

سردیوں سے پہلے فلُو 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 فلُو 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 اور بچپن کے دیگر حفاظتی ٹیکے بھی مکمل لگ ہوئے ہوں۔

اگر آپ کی عمر 65 سال اور اس سے زیادہ ہے تو آپ نمونیا، جسم میں پیپ پڑنے اور گردن توڑ بخار سے بچنے کے لیے نیوموکوکل ویکسین حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کی عمر 75 سے 79 سال ہے، آپ یکم ستمبر 2024 کو یا اس کے بعد 80 سال کے ہو گئے ہیں، یا آپ حاملہ ہیں، تو آپ RSV ویکسین کے لیے اہل ہوں گے۔ RSV سانس کا ایک عام وائرس ہے جو بچوں اور بوڑھوں کو شدید بیمار کر سکتا 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 رکھے۔

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

پھسلن 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۔

مشورہ اور مدد تلاش کریں

صحت و تندرستی

NHS 111

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۔**

اوقاتِ کار کے علاوہ ڈاکٹر سے ملاقات

ڈاکٹر کے ساتھ فوری ملاقاتیں ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہیں بشمول شاموں کو، اختتام ہفتہ پر اور بینک کی چھٹیوں میں۔ بُک کرنے کے لیے اپنی پریکٹس یا NHS 111 کو کال کریں۔

فارمیسی

آپ کا مقامی فارماسسٹ مشورے کے ساتھ ساتھ دوا بھی دے سکتا ہے۔ کئی فارمیسیاں دیر گئے تک اور اختتامِ 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، لہٰذا اپنی مقامی فارمیسی سے پوچھ لیں۔ فارمیسی فرسٹ (Pharmacy First) نامی ایک نئی سکیم کے تحت، اگر آپ کو سات مختلف کیفیات کے لیے دوا کی ضرورت ہے تو علاقے کے فارماسسٹ نسخے کی دوائیں بھی فراہم کر سکتے ہیں جس سے آپ کو جی پی سے ملنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ کیفیات یہ ہیں:

- بچوں میں کان کا درد (بعمر 1 تا 17 سال)
- امپیٹیگو (عمر 1 سال اور اس سے زیادہ)
- کیڑے کے کاٹنے سے عفونت (عمر 1 سال اور اس سے زیادہ)
- شنگلز (عمر 18 سال اور اس سے زیادہ)
- نتھوں کی سوزش (عمر 12 سال اور اس سے زیادہ)
- گلے کی خرابی (عمر 5 سال اور اس سے زیادہ)
- خواتین میں پیشاب کی نالی کی انفیکشن (UTIs) (بعمر 16 تا 64 سال)

فوری علاجی مراکز

معمولی چوٹوں اور بیماریوں میں مدد کے لیے Barking Community Hospital اور Harold Wood Polyclinic کے فوری علاجی مراکز پر جائیں۔ یہ ہفتے کے ساتوں دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔ ملاقات کا وقت بُک کرنے کے لیے NHS 111 پر کال کریں یا غیر رسمی طور پر آ جائیں اور معائنہ کیے جانے کا انتظار کر 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۔ **NHS 111 پر کال کریں اور 2 کا بٹن دبائیں۔**

Mind in Havering, Barking and Dagenham

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

01708 457040 پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے تا شام 4:30 بجے

Havering Talking Therapies

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۔

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering

سردیوں کی تندرستی کی سکیم

سردیوں کے مہینوں میں آپ کی صحت و تندرستی میں معاونت کرنے کے لیے حاضر ہے۔ مقامی رضاکار گروپوں کی شراکت سے Havering کونسل کے زیر انتظام، یہ ان سردیوں میں آپ کی مدد کے لیے دوستانہ چیک ان، موزوں مشورے اور متواتر دیکھ بھال فراہم کرتی ہے۔

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

تنہائی اور معاونت

The Silver Line کے زیر انتظام Age UK

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 – مفت کال کریں

Age UK میں Redbridge، Havering، Barking and Dagenham

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

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

Joy ڈائریکٹری

مقامی کھیلوں کے کلب، سماجی گروپ اور مزید بہت کچھ تلاش کرنے کے لیے نئی Joy ڈائریکٹری استعمال کریں۔

services.thejoyapp.com

پیسے اور مشورہ

مالی مشورہ

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

www.havering.gov.uk/costofliving

Citizens Advice

کئی انواع کے موضوعات پر مفت، آزاد، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ وقتِ ملاقات ان کے Romford، Rainham، Hornchurch اور Harold Hill میں واقع دفاتر پر دستیاب ہیں۔

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے مدد

اگر آپ دیکھ بھال کرنے والے ہیں اور کچھ مدد چاہتے ہیں تو، Redbridge Carers Support Service مدد کر سکتے ہیں۔ رابطے میں رہیں اور جانیں کہ آپ کس معاونت کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk

روزمرہ زندگی کے اخراجات میں معاونت

اگر بڑھتے ہوئے اخراجات سے آپ مشکل میں ہیں، تو یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ایسی تنظیموں کی معلومات تلاش کریں جو آپ کو سہارا دے سکتی ہیں۔

www.havering.gov.uk/financialadvice

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۔ مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں:

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

حرارتی مراکز

اگر آپ کو اپنے گھر کو گرام کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو Havering میں بہت سے حرارتی مقامات ہیں جہاں آپ جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں اور فراغت کےمراکز شامل ہیں اور چند ایک گرم مشروبات اور وائی فائی پیش کرتے ہیں۔

www.havering.gov.uk/warmspaces

فوڈ بینک

Trussell Trust ان لوگوں کو کھانے کے پارسل فراہم کر سکتا ہے جنہیں ضروری اشیاء کے حصول میں مشکل پیش آ رہی ہو۔ Havering میں اس وقت Trussell Trust کے زیر انتظام تین فوڈ بینکس ہیں جن تک آپ واؤچر ہونے کی صورت میں رسائی کر سکتے ہیں۔ فوڈ بینک Collier Row، Romford، Harold Hill اور Rainham میں واقع ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ واؤچر کیسے حاصل کیا جائے یا ان کی Help Through Hardship ہیلپ لائن پر کال کریں۔

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

توانائی کے ڈاکٹر

توانائی کے بلوں پر پیسے بچانے اور آپ کے گھر کو موسم سرما کے لیے تیار کرنے میں آپ کی مدد کے لیے Havering کونسل اور Age UK کی جانب سے ایک مشترکہ خدمت۔

www.havering.gov.uk/costofliving

خاندانی خدمات

خاندانی خدمات کا مرکز

خاندان یہاں سے مدد اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں

www.havering.gov.uk/fsd

سردیوں کے حفاظتی ٹیکے و قطرے

لاکھوں لوگ اس موسم سرما میں فلو اور کووڈ-19 کی مفت ویکسین کے اہل ہوں گے، جن میں **65 سال اور اس سے زیادہ عمر کا ہر فرد، حاملہ خواتین، کیئر ہوم کے رہائشی، صحت کے مخصوص حالات والے افراد،** اور **صحت و نگہداشت کے شعبے کا پہلی صف میں کام کرنے والا عملہ** شامل ہیں۔ صحت کی کچھ حالتوں والے، **2 سے 16** سال، یا **6 ماہ سے 17 سال** کی عمر کے بچے، **فلو کا ٹیکہ** مفت لگوا سکتے ہیں۔

کون اہل ہے

فلو کی ویکسین

65 برس **اور اس سے زیادہ عمر** کے تمام بالغ

ایک **کلینیکل رسک گروپ** میں شامل **6 ماہ سے 64** سال کے تمام افراد

حاملہ خواتین

ایک **کیئر ہوم** میں رہنے والے افراد

وہ لوگ جو **دیکھ بھال کرنے والے کا الاؤنس** وصول کرتے ہیں، یا وہ کسی بزرگ یا معذور شخص کی **دیکھ بھال کرنے والے بنیادی فرد** ہیں۔

وہ لوگ جو کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کا **مدافعتی نظام کمزور ہو گیا** ہو۔

صحت کی مخصوص حالتوں والے، 2 سے 16 سال، یا **6 ماہ سے 17 سال** کی عمر کے بچے۔

مزید جانیں:

www.nhs.uk/fluvaccine

کووڈ-19 کی ویکسین

65 برس **اور اس سے زیادہ عمر** کے تمام بالغ

بزرگ بالغوں کے لیے کیئر ہوم میں مقیم رہائشی

ایک **کلینیکل رسک گروپ** میں شامل **6 ماہ سے 64** کے افراد

حاملہ خواتین

صحت اور سماجی نگہداشت کے **اگلی صف میں** کام کرنے والے اہلکار

بزرگ بالغوں کے لیے کیئر ہوم میں کام کرنے والا عملہ

مزید جانیں:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV ویکسین

75 سے 79 سال کی عمر کے بالغ

وہ بالغ جو **1 ستمبر 2024** کو یا اس کے بعد 80 برس کے ہوئے ہیں

خواتین اور وہ لوگ جو **حاملہ (28 ہفتوں سے)** ہیں

کیسے بُک کریں

فلُو کی ویکسین

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 ٹیکے سکول میں لگائے جائیں گے۔ 2 سے 3 سالہ بچے آپ کے جی پی سے لگوا سکتے ہیں۔

کووڈ-19 کی ویکسین

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۔

RSV ویکسین

اگر آپ حاملہ ہیں:

RSV سانس کا ایک عام وائرس ہے جو بچوں اور بوڑھوں کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔

آپ کو RSV ویکسین لگوانے کی پیشکش آپ کے حمل کے 28 ویں ہفتے کی ملاقات میں کی جانی چاہیے۔ اگر آپ 28 ہفتوں یا اس سے زیادہ کی حاملہ ہیں اور آپ کو ویکسین لگوانے کی پیشکش نہیں کی گئی تو اپنے شعبہ زچگی یا جی پی سرجری سے بات کریں۔

اگر آپ کی عمر 75 سے 79 سال کے درمیان ہے:

آپ کی جی پی سرجری RSV ویکسین لگوانے کے متعلق آپ سے رابطہ کرے گی۔ یہ بذریعہ خط، فون کال یا ای میل ہو سکتا ہے۔

دیگر حفاظتی ٹیکے

اگر آپ کی عمر 65 سال اور اس سے زیادہ ہے تو آپ کا جی پی نمونیا، جسم میں پیپ پڑنے اور گردن توڑ بخار سے بچنے کے لیے **نیوموکوکل ویکسین** لگوانے کی بھی پیشکش کرے گا۔

اس ویب سائٹ پر جا کر مزید جانیں

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations

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۔

- **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 رابطۂ 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۔
- **ماہرینِ 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۔
- **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۔
- **فزیشن 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۔
- **پہلے رابطہ کرنے کے لیے فزیوتھراپسٹ** مدد کے لیے موجود ہیں اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کے پٹھوں 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۔
- **ماہرینِ 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۔

آپ کے علاقے میں معاونت

کئی طرح کے لوگ ہیں جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول:

- **مقامی علاقے کے رابطہ کار** اچھی زندگی کے لیے اپنا نصب العین بنانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، آپ کو ان مسائل کا حل تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے اور مقامی وسائل سے منسلک کر سکتے ہیں۔

  havering.gov.uk/localareacoordinators

- **صحت کے چیمپیئنز** زیادہ صحت مند اور زیادہ چست بننے میں آپ کی معاونت کر سکتے ہیں۔ Havering کونسل کی شراکت میں Age UK کے زیرِ اہتمام، طرزِ زندگی میں تبدیلیاں لانے کے لیے معاونت اور تحریک کا کوئی ضرورت مند ان سے رابطہ کر سکتا ہے۔

  myhealthmatters@ageukrbh.org.uk

  07538 798478

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 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 ਵਵਕਿਵਿਪਕ ਫ਼ੌਰਮੈਟ

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

آپ کی جوابی رائے

ہم آپ کے خیالات جاننا چاہیں گے کہ آپ کو یہ کتابچہ کتنا مفید لگا۔
براہِ کرم درجِ ذیل سروے کو مکمل کریں اور بذریعہ ڈاک **Winter Wellness, Freepost 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 براہِ کرم ہمیں بتائیں کہ اس کتابچے میں دی گئی معلومات آپ کو کتنی مفید لگیں:

	1 انتہائی غیر مفید	2 بہت زیادہ مفید نہیں	3 کسی حد تک مفید	4 بہت مفید	5 انتہائی 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

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

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

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