

# ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



# ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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।

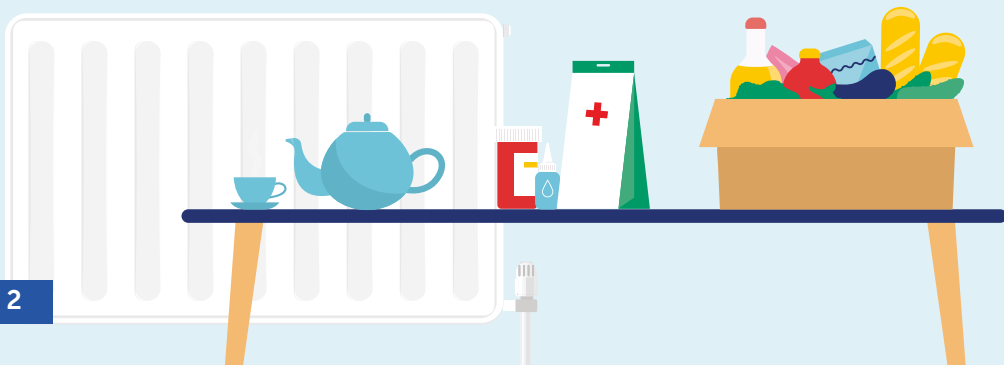
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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), ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ, ਗੈਸ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼।

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। [wellnewham.org.uk/winter-wellness](http://wellnewham.org.uk/winter-wellness)

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 ਬੈਡਰੂਮ।
- 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 ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਜ਼ ਸਮੇਤ, ਨਿਊਹੈਮ (Newham) ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਓ

- ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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 2 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (ਨੱਕ ਸਪ੍ਰੇ) ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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 ਮੈਨਿੰਗਾਇਟਿਸ 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।
- ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ।

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

### ਜੁੜੋ 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।
- ਨਿਊਹੈਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। [Wellnewham.org.uk/advice/connecting-others](http://Wellnewham.org.uk/advice/connecting-others) ਤੇ ਜਾਓ

# 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)

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ 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 (Mind)

ਮਾਈਂਡ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 020 7510 1081

🖱 [www.mindthnr.org.uk](http://www.mindthnr.org.uk)

### ਨਿਊਰੋਮ ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (Newham Talking Therapies)

ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

☎ 0208 1751 770 – ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ

🖱 [www.elft.nhs.uk/newham-talking-therapies](http://www.elft.nhs.uk/newham-talking-therapies)

### ਗੁੱਡ ਥਿੰਕਿੰਗ (Good Thinking)

ਗੁੱਡ ਥਿੰਕਿੰਗ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਲੰਦਨ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

🖱 [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)

ਨਿਊਰੋਮ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਲ ਨਿਊਰੋਮ (Well Newham) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

🖱 [www.wellnewham.org.uk/healthy-mind](http://www.wellnewham.org.uk/healthy-mind)

## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



### ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ

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

🖱 [www.wellnewham.org.uk/advice/help-money](http://www.wellnewham.org.uk/advice/help-money)

### ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਕੈਨਿੰਗ ਟਾਊਨ (Canning Town) (123 Star Lane, E16 4PZ) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☎ 020 3855 5233

🖱 [eastendcab.org.uk/newham](http://eastendcab.org.uk/newham)

### ਮਨੀ ਏ ਐਂਡ ਈ (Money A&E)

ਨਿਊਰੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

☎ 020 8616 3750

🖱 [www.moneyaande.co.uk](http://www.moneyaande.co.uk)

### ਆਰ ਨਿਊਰੋਮ ਮਨੀ (Our Newham Money)

ਤੰਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਰਜ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ।

☎ 020 8430 2041

🖱 [www.ournewhammoney.co.uk](http://www.ournewhammoney.co.uk)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

📍 112-118 The Grove, E15 1NS



## ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ



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

### ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਨਿਊਰੋਮ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

🖱 [www.newham.gov.uk/warmhavens](http://www.newham.gov.uk/warmhavens)

### 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 ਨਿਊਰੋਮ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਸਲ ਟ੍ਰਸਟ ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਤਿੰਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਊਚਰ ਹੈ। ਫੂਡ ਬੈਂਕਸ ਰੋਇਲ ਡੌਕਸ ਲਰਨਿੰਗ ਐਂਡ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (ਆਰ.ਡੀ.ਐਲ.ਏ.ਸੀ.) (Royal Docks Learning and Activity Centre) (RDLAC), ਬੋਨੀ ਡਾਊਨਸ (Bonny Downs) ਅਤੇ ਅਸੈਂਸ਼ਨ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ (Ascension Church Centre) ਵਿਖੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਾਊਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪ ਥੂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ (Help Through Hardship) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

☎ 0808 208 2138

🖱 [www.trusselltrust.org/get-help](http://www.trusselltrust.org/get-help)

## ਨਿਊਹੈਮ ਫੂਡ ਅਲਾਈਂਸ (Newham Food Alliance)

ਨਿਊਹੈਮ ਫੂਡ ਅਲਾਈਂਸ, ਨਿਊਹੈਮ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਜੁਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ।

☎ 07790 975 086

🖱 [www.wellnewham.org.uk/advice/help-buy-food](http://www.wellnewham.org.uk/advice/help-buy-food)

## ਆਰ ਨਿਊਹੈਮ ਮਨੀ (Our Newham Money)

ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਪ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੁਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

☎ 020 8430 204

🖱 [www.ournewhammoney.co.uk](http://www.ournewhammoney.co.uk)

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਕਸ (Community Links)

ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਕਰਜੇ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ।

☎ 020 7473 2270

🖱 [www.community-links.org](http://www.community-links.org)

## ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ

ਤੁਸੀਂ ਊਰਜਾ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

🖱 [www.newham.gov.uk/energygrantsadvice](http://www.newham.gov.uk/energygrantsadvice)

ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਊਹੈਮ ਵਿੱਚ ਸਟੇ ਵਾਰਮ (Stay Warm) ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ-ਬੱਚਤ ਸੁਧਾਰਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

☎ 020 8471 6954

🖱 [www.newham.gov.uk/energygrantsadvice](http://www.newham.gov.uk/energygrantsadvice)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

🖱 [www.london-fire.gov.uk/safety/thehome](http://www.london-fire.gov.uk/safety/thehome)



## ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ



### ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰ (Family Hubs)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

🖱 [www.wellnewham.org.uk/advice/advice-support-families](http://www.wellnewham.org.uk/advice/advice-support-families)

ਪਰਿਵਾਰ ਵੈਲ ਨਿਊਹੈਮ (Well Newham) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

🖱 [www.wellnewham.org.uk/family-health](http://www.wellnewham.org.uk/family-health)



## 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, ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ, ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ, 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 ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਧਾਰਜ 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 ਲਓ:

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

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

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

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ:

🖱 [www.nhs.uk/covid-vaccination](http://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
-  ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਫ
-  [www.nhs.uk/bookflu](http://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 ਲਗਾਏ ਸਕਦੇ ਹਨ।


 [www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics](http://www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics)

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

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

-  ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਫ
-  [www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)
-  119

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

 [www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics](http://www.wellnewham.org.uk/advice/walkinclinics)

### ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ

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

#### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ:

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 ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਦੂਜੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

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

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ









 [northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations](http://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।

-  **ਮੋਸ਼ਲ 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 ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, 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।  
  
ਦੂਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਕਸਾਰਾ (AskSARA) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
-  [newham.livingmadeeasy.org.uk](http://newham.livingmadeeasy.org.uk)
-  **ਕਲੀਨੀਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ** ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ 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।
-  **ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** 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 ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
-  **ਫਸਟ ਕੋਟੈਕਟ ਫਿਜਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** ਤਦ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ 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 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
-  **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ਼ਨਰ** ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ, ਬਾਇਪੋਲਰ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਤੱਕ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ 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:

✓ **ਵੈਲ ਨਿਊਰੋਮ:** ਵੈਲ ਨਿਊਰੋਮ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਊਰੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ।

➔ [www.wellnewham.org.uk](http://www.wellnewham.org.uk)

ਵੈਲ ਨਿਊਰੋਮ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨਿਊਰੋਮ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਔਫ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਟੂਲਸ ਦੇ ਲਿੰਕ ਹਨ।

➔ [www.wellnewham.org.uk/advice/well-newham-directory-services-powered-joy](http://www.wellnewham.org.uk/advice/well-newham-directory-services-powered-joy)

✓ **ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

➔ [www.wellnewham.org.uk/advice/support-carers](http://www.wellnewham.org.uk/advice/support-carers)

✓ **ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ:** ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

➔ [www.wellnewham.org.uk/advice/community-health-champions](http://www.wellnewham.org.uk/advice/community-health-champions)

✓ **ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. ਈਸਟ ਲੰਡਨ (Age UK East London):** ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 020 89817124

➔ [www.ageuk.org.uk/eastlondon](http://www.ageuk.org.uk/eastlondon)

📍 Newham branch, 655 Barking Road, Plaistow E13 9EX

## 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](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### Tłumaczenia i alternatywne formaty

Niniejszą broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w wielu językach oraz w formie do łatwej lektury (Easy Read). 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, precum și în limbaj facil. 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 ব্রুশলেট আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় এবং সহজপাঠ্য ফরম্যাটে পাওয়া যায়। [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ঠিকানায়ে ভিজিট করুন

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਕਲਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੋਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ਤੇ ਜਾਓ

### ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کمیونٹی دیل کئی زبانوں وچ تے ایزی ریڈ (Easy Read) وچ ڈاؤن لوڈ لئی موجود اے۔ [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

## ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ

Winter Wellness, Freepost NHS North East London ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ



ਵਿਕਲਿਪਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ

[www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6](http://www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6)

ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸਰਵੇਖਣ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

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

|   | 1 😞<br>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ<br>ਖੇਕਰ | 2 😐<br>ਜ਼ਿਆਦਾ<br>ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ | 3 😐<br>ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ<br>ਉਪਯੋਗੀ | 4 😊<br>ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ | 5 😊<br>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ<br>ਉਪਯੋਗੀ |
|---|----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|
| ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ<br>ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ<br>(ਪੰਨਾ 3)                          |                            |                              |                              |                    |                              |
| ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ<br>ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ<br>(ਪੰਨੇ 4-6)                          |                            |                              |                              |                    |                              |
| ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ<br>(ਪੰਨਾ 7-8)  |                            |                              |                              |                    |                              |
| ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ<br>ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ<br>ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ<br>ਹਨ (ਪੰਨਾ 9-10) |                            |                              |                              |                    |                              |

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ

**2** ਜੇਕਰ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚਲੀ 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?