

# ايس سيال وچ تندرست رهنا

صحت مند رت لئى تهاڏى رهنماى



# 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 گجھ مسئلایاں نو خراب کر سکدی اے تے ایتھوں تیکر بئی 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 بھیڑے مسئلایاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکدی اے۔

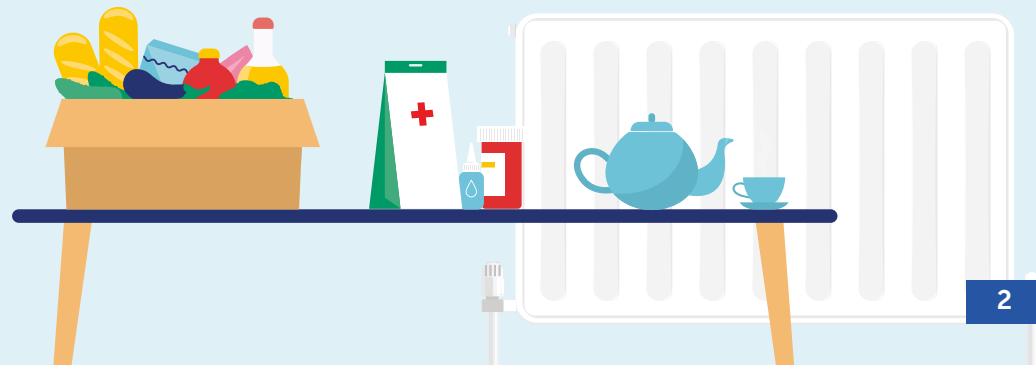
ایہہ اچیچا اوہناں لوکاں لئی ضروری اے جیہناں نو سیال مہینیاں وچ ٹھنڈے موسم دے اثر دی وجہ تون گجھ ودھ مدد دی لوڑ ہو سکدی اے، جیویں 65 ورھ یاں ایہدے تون ودھ عمر دے لوک، یاں جیہناں نون صحت دا اک چالو روگ اے جیویں پھپھڑیاں دا ورم، نفاخ، دمہ، پھپھڑیاں وچ ساه دیاں باریک نالیاں وچ رکاوٹ COPD، دل یاں گردے دی بیماری یاں شوگر۔

سانوں پتہ اے بئی روز دے خرچیاں دا اوکھا ویلا لوکاں لئی صحت مند رہنا اوکھا بنا رہیا اے کیونجے نگھ، کھابڈ خوراک تے روز دیہاڑے دیاں ضروری شیواں مہنگیاں ہو گئیاں نیں۔

چنگی خبر ایہہ اے بئی بہت سارے طریقے نیں جیہناں نال تسیں سیالاں وچ تندرست رہ سکدے او، تے ایس کم وچ تہاڈا ہتھ وندائوں لئی بہت ساری مدد موجود اے۔

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

ایس کتابڑی وچ، تہانوں ایہناں سیالاں وچ اپنے 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 بئی تہاڈے کول نسخہ 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 بئی تہاڈے کول جیہڑی دوائی اے اوہدی معیاد حالے رہندی اے۔

سیالاں دے عام روگ جیویں کھنگ، نزلہ، گلے دی خرابی تے عام درداں تے پیڑاں لئی لوڑیندیاں نسخہ تون بغیر وکن والا یاں دوائیاں دا بہنڈار بنا لو۔ اپنے فارماسسٹ تون صلاح لوو۔

### صحت مند رہو



دے بیہہ کے لنگھاؤن والا ویلا گھٹاؤن دی کوشش کرو تے ہل چل کرنا کرو۔ ایہدے نال کوئی فرق نہیں پیندا بئی 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 اے 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 جُڑے رہو



اپنے سجتاں بلبیاں، آنڈھیاں گوانڈھیاں تے سنگیاں ساکاں نال رابطہ 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 ناں۔

Newham وچ بہت سارے علاقائی گروپ نیں جتھے تسیں لوکاں نال مل سکدے او، گپ شب لا سکدے او تے سرگرمیاں وچ رلتی ہو سکدے او۔ ویکھو [wellnewham.org.uk/advice/connecting-others](http://wellnewham.org.uk/advice/connecting-others)

### نگھے رہو



اپنے گھر نو اپناں نگھا کرو جتاں 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 ورتدے او، جیویں تہاڈا عام اُٹھن بیٹھن والا کمرہ تے سون والا کمرہ۔

کیڑیاں دی اکو موٹی تہہ دی تہاں کئی تہیاں پاؤن نال تسیں بہتے نگھے رہو گے۔

جے تہانوں اپنے گھر نون نگھا کرن وچ اوکھیاں ہو رہی اے، تان تسیں Newham وچ بہت ساریاں نگھیاں تھواں، سینے لائبریریاں، تے جا سکدے او۔

### ویکسین لواؤ



سیال تون پہلاں فلو تے کووڈ-19 دی ویکسین لینا دو سب تون اہم کم نیں جیہڑے تسیں اپنے آپ نون تے اپنے آل دوالے دے لوکاں نون محفوظ رکھن لئی کر سکدے او۔ جے تہاڈی عمر 65 ورھ اے ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لیے چراں دی حالت وچ او تان تسیں دوویں مفت لوا سکدے او۔

بچے 2 ورھیاں دی عمر تون لے کے 17 ورھیاں تیکر فلو دی ویکسین (نک وچ سپرے) کروا سکدے نیں۔ سکولے جان والے بچیاں نو ویکسین سکول وچ ای لائی جاوے گی۔ ایہہ پک کرنا ضروری اے بئی اوہناں نون اوہناں دی MMR ویکسین اے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔

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

جے تہاڈی عمر 75 تون 79 ورھ اے، تسیں یکم ستمبر 2024 تون یاں اوہدے مگروں 80 ورھیاں دے ہو گئے او، یاں تسیں حاملہ او، تان فیر تسیں RSV ویکسین دے اہل ہووے گے۔

NHS دی ویب سائٹ تے دستیاب ویکسیناں، اپلیت، اے اپنے نیڑے ویکسیناں کتھوں حاصل کیتیاں جان ایس بارے ہور جانکاری لوو۔

## صحت تے تندرستی



### NHS 111

جے تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ اے، پر ایہدے نال جان دا ڈر نہیں اے، تاں 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 شامان نوں، ہفتے دے اخیر تے اے بینک دیاں چھٹیاں وچ۔ بُک کرن لئی آپنی پریکٹس یاں NHS 111 تے کال کرو۔

### فارمیسی

تھاڈا مقامی فارماسسٹ صلاح دے نال نال دوائیاں وی دے سکدا اے۔ بہت ساریاں فارمیسیاں راتیں کویلے تے ہفتے دے اخیر وچ کھلیاں ہوندىاں نیں تے تہانوں کسے پیشہ ور نال ماہر نال ملن لئی ملنی دا ویلا لین دی لوڑ نہیں پیندی۔ کجھ گھر اپڑاؤن دیاں مفت خدمات پیش کردیاں نیں، ایس لئی آپنی مقامی فارمیسی کولوں پُچھ لوو۔ فارمیسی فرسٹ (Pharmacy First) نال دی اک نویں سکیم ہیٹھ، جے تہانوں ست وکھریاں حالتاں واسطے دوا دی لوڑ اے تاں علاقے دے فارماسسٹ نسخے 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)

امپیٹیگو (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)

### دماغی صحت دے اوکھے ویلے وچ مدد

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

### Mind

Mind کئی طرحاں دیاں خدمات راہیں دماغی صحت دی مدد فراہم کر سکدی اے۔

020 7510 1081

www.mindthnr.org.uk

### Newham Talking Therapies

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

0208 1751 770 – فیر 1 دا بٹن نیو

www.elft.nhs.uk/newham-talking-therapies

### Good Thinking

Good Thinking اک آن لائن پلیٹ فارم اے جیہڑا لندن والیاں نوں آپنی دماغی صحت تندرستی نوں انج سانہن وچ مدد کردا اے جیویں اوہناں دے کم دی ہووے۔

www.good-thinking.uk

Newham وچ دستیاب دماغی صحت دی امداد بارے ہور جانکاری لئی Well Newham ویب سائٹ ویکھو۔

www.wellnewham.org.uk/healthy-mind

## پیسے تے صلاح



### پیسے بارے صلاح

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

www.wellnewham.org.uk/advice/help-money

### Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری نال اے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔ ملنی دا ویلا Canning Town (123 Star Lane E16 4PZ) وچ اوہناں دے دفتر لہدا اے۔

020 3855 5233

eastendcab.org.uk/newham

### Money A&E

Newham دے وسنیکاں لئی پیسے بارے صلاح اے تعلیم۔

020 8616 3750

www.moneyaande.co.uk

### Our Newham Money

اوکھے ویلے امداد، قرضے دی صلاح اے آمدن نوں ودھاوون دی رہنمائی۔

020 8430 2041

www.ournewhammoney.co.uk

تسیں ایہھے وی آ سکدے او

112-118 The Grove E15 1NS



## روز دیہاڑے دی حیات دے خرچیاں وچ مدد



### NHS دے خرچیاں وچ مدد

بھاپوں NHS ولوں سانہن مفت کیتی جاندی اے، کجھ شیواں ہیگیان نیں جیہناں لئی تہانوں خرچہ کرنا پینا اے، جیویں نسخے تے دندان دے علاج دے خرچے۔ ایہناں خرچیاں وچ ہتھ وندائون لئی اہل لوکاں واسطے کئی طرحاں دی پیسے دی امداد دستیاب اے۔ بھاپوں تسیں مفت نسخے دے اہل نہیں وی او، فیر وی ایہناں تے پیسہ بچاؤن دے طریقے موجود نیں تے تسیں ایس بارے اپنے مقامی فارماسسٹ نال گل کر سکدے او۔ ہور جانکاری لئی ویکھو:

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

### نگھیاں تہانواں

جے تہانوں اپنے گھر نوں نگھا کرن وچ اوکھیاں رہی اے تاں Newham وچ بہت ساریاں نگھیاں تہانوں نے جنھے تسیں جا سکدے او۔ اوہناں وچ لائبریریاں رلتی نیں۔

www.newham.gov.uk/warmhavens

### فوڈ بینک

Trussell Trust اوہناں لوکاں نوں کھان پین دے پارسل فراہم کر سکدا اے جیہڑے ضروری شیواں خریدن لئی اوکھے ہو رہے نیں۔ Newham وچ ایس ویلے Trussell Trust ولوں تن فوڈ بینک چلائے جا رہے نیں جیہناں تیکر تسیں واؤچر ہون دی صورت وچ اپڑ سکدے۔ فوڈ بینک Royal Docks، Learning and Activity Centre (RDLAC)، Ascension Church تے Bonny Downs Centre وچ نیں۔ اوہناں توں پُچھو بئی واؤچر کیویں حاصل کیتا جاوے، یاں صلاح لین لئی اوہناں دی Help Through Hardship ہیلپ لائن تے کال کرو۔

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

## سیالان دیاں ویکسینیشن



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

### کون اہل اے

#### کووڈ-19 دی ویکسین

65 ورہے تے 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 ورہے عمر دے لوک، سینے حاملہ زنانیاں اگلیاں صفاں وچ کم کرن والے صحت تے سماجی سانبھ دے کئے بزرگاں لئی کیئر ہوم وچ کم کرن والا عملہ

ہور جانو:

[www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination)

#### RSV ویکسین

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

ہور جانو:

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

#### فلو دی ویکسین

65 ورہے تے ایہدے توں ودھ عمر دے سارے بالغ اک کلینیکل رسک گروپ وچ رلتی 6 مہینے توں 64 ورہیاں 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 بُدھے 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 ورہیاں دے بچے، یاں صحت دیاں مخصوص حالتاں والے 6 مہینے توں 17 ورہیاں دے لوک



### ٹبر لئی خدمات

#### ٹبر لئی مرکز

ٹبر لئی مرکز ٹبران اے نئے بچیاں نوں صلاح اے امداد دیندے نیں۔

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

ٹبر Well Newham دی ویب سائٹ تے دستیاب مدد تے تعاون دے بارے چ وی جان سکتے نیں

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



**Newham Food Alliance**  
Newham Food Alliance اوہناں  
Newham واسیاں نوں خوراک مہیا کردا اے  
جیہڑے خوراک خریدن جوگے نہیں۔

07790 975 086

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

#### Our Newham Money

جے تسیں نگھ کرن دا سامان، خوراک یاں دوجیاں لوڑ دیاں شیواں خریدن جوگے نہیں او تے تیم تہاڈی مدد کر سکتی اے۔

020 8430 204

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

#### علاقائی رابطے

قانونی، فلاحی، اے قرضے بارے مفت صلاح۔

020 7473 2270

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

#### توانائی دی بچت

تسیں توانائی بچاؤن والیاں گرانٹاں، صلاحواں اے خدمات تیکر اپڑ سکتے او۔

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

اہل ٹبر Stay Warm in Newham راہیں توانائی دی بچت والیاں بہتریاں تیکر وی اپڑ سکتے نیں۔

020 8471 6954

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

مہربانی کر کے یاد رکھو، اپنے گھر نوں محفوظ طریقے نال نگھا کرنا اہم اے۔

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

# اوه لوڪ جيھڙے تهاڙے علائقے وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں

## تھاڙے ڈاکٹر دی سرجری ولوں امداد

تسین کئی طرحاں دے پیشہ ور سیانیاں تیکر اپڙ سڪدے او جیھڙے تهاڙی جی پی سرجری رابین تهاڙی سانہہ وچ ہنتھ ونڌا سڪدے نیں۔ ہور تفصیلاں آپنی پریکٹس توں پُچھو۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** دوائیاں دے ماہر ہوندے نیں۔ اوه تهاڙیاں دوائیاں تے جھات پا سڪدے نیں، دوائیاں لکھ سڪدے نیں، تے لمے چر دے روگاں دے پرہندھ وچ مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** دوائیاں دے ریکارڈ نو سجرا کر کے کلینیکل فارماسسٹاں دی مدد کردے نیں تے تھانوں صلاح دے سڪدے نیں بئی آپنیاں دوائیاں نوں کیویں ورتتا اے تے اوہناں توں ودھ توں ودھ فائدہ کیویں چُککيا جا سڪدا اے۔

✓ **ڈاکٹری معاون** صحت دیاں وکھو وکھ حالتاں دی تشخیص تے علاج کر سڪدے نیں۔ اوه لوکاں دی سانہہ سنہال کرن، ٹیسٹاں دا پرہندھ کرن تے نتیجیاں دا نکھیڑا کرن لئی جی پی تے باقی ٹیم دے نال کم کردے نیں۔

✓ **پہلاں رابطہ کرن لئی فزیو تھراپسٹ** مدد کرن لئی موجود نیں جے تھانوں کوئی اجیہی بیماری اے جھڙی تهاڙی پٹھیاں یاں جوڑاں نو متاثر کردی اے۔ اوه معائنہ تے تشخیص کر سڪدے نیں تے تھانوں صلاح دے سڪدے نیں بئی تهاڙی حالت نوں کیویں سانہیا جاوے۔

✓ **پیراں دے روگاں دے معالج** ایہو جہے روگاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی موجود نیں جیھڙے تهاڙی پیراں تے بیٹھلے دھڙ دے انگاں نوں متاثر کردے نیں۔

✓ **دماغی صحت دے پریکٹیشنرز** جے چینی تے ہرکھ توں لے کے کھان پین دی خرابی، دو اخیراں تے رہن دے مرض تے نفسیاتی روگاں تیکر دماغی صحت دیاں وکھو وکھ حالتاں وچ صلاح تے مدد فراہم کر سڪدے نیں۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** تهاڙی صحت تے بھلیائی نوں بہتر بناؤن وچ ہنتھ ونڌاؤن لئی صلاح تے مدد واسطے مقامی سرگرمیاں تے خدمتاں نال جوڑ سڪدے نیں۔

✓ **سانہہ دے رابطہ کار** تهاڙی سانہہ سنہال دا پرہندھ کرن وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں تے صحت تے سانہہ دے نظام نوں ورتن وچ، تھانوں ٹھیک ویلے تے ٹھیک خدمتاں یاں پیشہ ور سیانیاں نال جوڑن وچ وادھو مدد دے سڪدے نیں۔

✓ **غذائی ماہر** غذا تے غذائیت نال جڑے مسئلیاں دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندے نیں تے شوگر، فوڈ الرجی، ڈھڌ دے روگاں، اے معدے دے مسئلیاں وچ پھلے لوکاں دی مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **صحت تندرستی دے کوچ** تهاڙی جسمانی تے دماغی صحت نوں بہتر بناؤن لئی تهاڙے نال کم کر سڪدے نیں ایس فڈھ تے بئی تهاڙے لئی سب توں ودھ اہم چیز کھیڑی اے۔

✓ **کسرت رابین علاج کرن والے** اوہناں شیواں وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں جیھڙیاں تھانوں روز دیہاڙے دے کار وپہار توں روک سڪدیاں نیں۔ ایہدے وچ تهاڙے واسطے شیواں نوں سوکھا کرن لئی تهاڙے ماحول وچ تبدیلیاں کرنا یاں کماں نوں کرن واسطے نویں طریقے سکھنا رتی ہو سڪدا اے۔

✓ **ہور جانکاری** لے آلات جیھڙے تھانوں گھر وچ آزادی نال رہن وچ مدد دے سڪدے نیں، اوہناں بارے جانن لئی AskSARA دی ویب سائٹ تے جاؤ۔

newham.livingmadeeasy.org.uk

## بُک کیویں کرنا اے

### فلُو دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین فلُو دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

آپنے ڈاکٹر دی سرجری رابین

آپنی مقامی فارمیسی رابین

NHS ایپ رابین

[www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)

ریسیپشن توں لے کے ورھ 11 تیکر دے بچیاں نوں ویکسین لاؤن دی صلاح اوہناں دے سکول وچ ای ماری جاوے گی۔ 2 توں 3 ورھیاں دے بال تهاڙے جی پی کولون لوا سڪدے نیں۔

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

### کووڈ-19 دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین کووڈ-19 دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

NHS ایپ رابین

[www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)

119

بہت ساریاں مقامی فارمیسیاں بُک کرن دی لوڑ دے بناں ای راہ جانیدے ویکسین لواؤن دی پیشکش کرن گیان۔

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

### RSV ویکسین

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیھڙا بچیاں تے بڈھیان نوں شدید بیمار کر سڪدا اے۔

جے تسین حاملہ او:

تھانوں RSV ویکسین لواؤن دی صلاح تهاڙے حمل دے 28 ویں ہفتے دی ملنی وچ ماری جانی چاہیدی اے۔ جے تسین 28 ہفتے یاں ایہدے توں ودھ دی حاملہ او تے تھانوں ویکسین لواؤن دی صلاح نہیں ماری گئی تے آپنے زچگی دے شعبے یاں جی پی سرجری نال گل کرو۔

جے تهاڙی عمر 75 توں 79 ورھیاں وچکار اے:

تهاڙی جی پی سرجری RSV ویکسین لواؤن بارے تهاڙے نال رابطہ کرے گی۔ ایہہ رابطہ چٹھی، ٹیکسٹ، فون کال یاں ای میل رابین ہو سڪدا اے۔

### ہور حفاظتی ٹیکے

جے تهاڙی عمر 65 ورھ اے تھانوں وچ وچ وچ وچ تهاڙا جی پی تھانوں نمونیا، پنڈے وچ پاک لے جان تے دھون بھن تاپ توں بچاؤن لئی نیوموکول ویکسین لواؤن دی صلاح وی مارے گا۔

ایس ویب سائٹ تے جا کے ہور جانو

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





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 ہور جانکاری بھیگی اے جیہڑی تہانوں فائدے مند لگے گی جیہنوں تسیں ایس کتابڑی وچ رلی کرواؤنا چاہو گے تے کیوں؟

3

4 تہاڈے خیال وچ ایس کتابڑی وچ کوئی ایہو جہی شے بھیگی اے جیہنوں بہتر بنایا جا سکدا اے تے کیوں؟

4