

# اس موسمِ سرما میں تندرست رہنا

ایک صحت مند رُت کے لیے آپ کی رہنمائی



## 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 حتیٰ 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، فلو اور صحت کے مزید سنگین مسائل جیسے کہ دل کے دورے، فالج، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

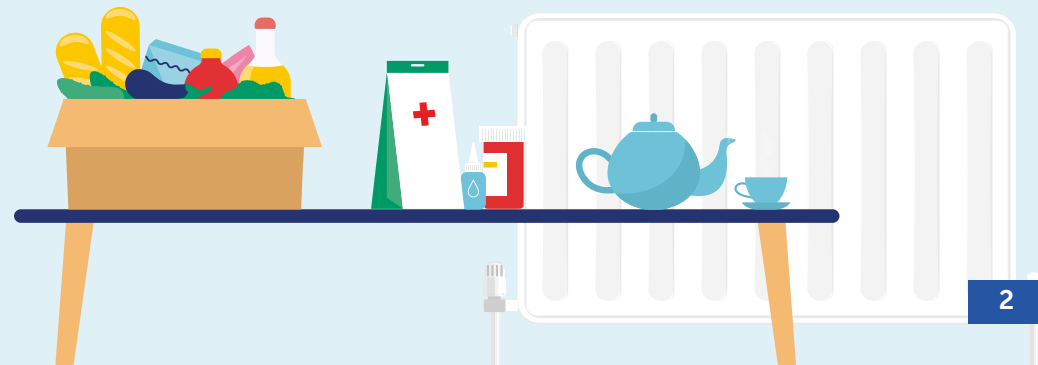
یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے اہم ہے جنہیں سرد موسم کے اثرات کی وجہ سے سردیوں کے مہینوں میں کچھ زیادہ مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے، جیسے کہ 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ، یا جن کو صحت کا ایک متواتر عارضہ ہے جیسے کہ دل یا گردے کی بیماری، سانس لینے میں تنگی کا مرض (COPD)، بھپھڑوں کا ورم، نفاخ (بافتوں میں 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۔

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

اس کتابچے میں، آپ کو اس موسم 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۔



## موسم سرما میں تندرست رہنے کے لیے تجاویز

### 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۔

پہسلن 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۔

Newham میں بہت سے علاقائی گروپ موجود ہیں جہاں آپ لوگوں سے مل سکتے ہیں، گپ شپ لگا سکتے ہیں اور سرگرمیوں میں شامل ہو سکتے ہیں۔ وزٹ کریں [wellnewham.org.uk/advice/connecting-others](http://wellnewham.org.uk/advice/connecting-others)

### 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 سیلسیٹس ہونا چاہیے جنہیں آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، جیسے کہ آپ کا اٹھنے بیٹھنے کا کمرہ (لونگ 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 Newham میں متعدد گرم مقامات، بشمول لائبریریوں پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔

### حفاظتی ٹیکے لگوائیں



سردیوں سے پہلے فلو 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۔

بچے 2 سال کی عمر سے لے کر 17 سال کی عمر تک فلو کی ویکسین (ناک میں کرنے والا سپرے) حاصل کر سکتے ہیں۔ سکول پڑھنے والے بچوں کو سکول میں ویکسین دی جائے گی۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ انہیں ان کی MMR ویکسین اور بچپن کے دیگر حفاظتی ٹیکے بھی مکمل لگے ہوتے 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 نیوموکول 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۔

NHS ویب سائٹ پر دستیاب ویکسین، اہلیت، اور اپنے قریب ویکسینز کہاں سے حاصل کی جائیں اس بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔



## روزمرہ زندگی کے اخراجات میں معاونت

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

### حرارتی مقامات

اگر آپ کو اپنے گھر کو گرم کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو Newham میں بہت سے حرارتی مقامات ہیں جہاں آپ جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں شامل ہیں۔

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

### 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۔ Newham میں اس وقت Trussell Trust کے زیر انتظام تین فوڈ بینک ہیں جن تک آپ واؤچر ہونے کی صورت میں رسائی کر سکتے ہیں۔ فوڈ بینک Royal Docks، Learning and Activity Centre (RDLAC)، Ascension Church اور Bonny Downs Centre میں ہیں۔ ان سے پوچھیں کہ واؤچر کیسے حاصل کیا جائے یا مشورے کے لیے ان کی Help Through Hardship ہیلپ لائن پر کال کریں۔

0808 208 2138

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



## پیسے اور مشورہ

### مالی مشورہ

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

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

### Citizens Advice

کئی انواع کے موضوعات پر مفت، آزاد، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ ملاقات کا وقت Canning Town (123 Star Lane, E16 4PZ) میں ان کے دفتر سے دستیاب ہے۔

020 3855 5233

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

### Money A&E

Newham کے مکینوں کے لیے پیسے کے متعلق مشورہ اور تعلیم۔

020 8616 3750

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

### Our Newham Money

مشکل میں امداد، قرض کا مشورہ اور آمدنی کو زیادہ سے زیادہ کرنے میں رہنمائی۔

020 8430 2041

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

آپ یہاں بھی تشریف لا سکتے ہیں

112-118 The Grove, E15 1NS



## 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۔

### اوقات 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 اختتام 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، لہذا 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 (بعض 1 تا 17 سال)

امپٹیگیو (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) (بعض 16 تا 64 سال)

### 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

Mind کئی انواع کی خدمات کے ذریعے دماغی صحت میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔

020 7510 1081

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

### Newham 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۔

0208 1751 770 – 1 کا بٹن دبائیں

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

### Good Thinking

Good Thinking ایک آن لائن پلیٹ فارم ہے جو لندن والوں کو ان کی ذہنی صحت و تندرستی کی اس طرح دیکھ بھال کرنے میں مدد کرتا ہے جو ان کے لیے کارگر ہو۔

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

Newham میں دستیاب ذہنی صحت کی معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، Well Newham ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

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

## 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

#### 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 سال عمر کے افراد بشمول 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](http://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

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

مزید جانیں:

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



### خاندانی خدمات

خاندانی مراکز خاندانوں اور چھوٹے بچوں کو مشورہ اور معاونت دیتے ہیں۔

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

خاندان Well Newham ویب سائٹ پر دستیاب مدد اور معاونت کے متعلق بھی جان سکتے ہیں۔

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



### Newham Food Alliance

Newham ایسے Newham Food Alliance باسیوں کو خوراک مہیا کرتا ہے جو خوراک خریدنے کے متحمل نہیں ہیں۔

07790 975 086

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

### Our Newham Money

اگر آپ حرارت کا سامان، خوراک اور دیگر اشیائے ضرورت کی استطاعت رکھنے سے قاصر ہیں تو ٹیم آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

020 8430 204

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

### علاقائی روابط

قانونی، فلاحی، اور قرض کا مفت مشورہ۔

020 7473 2270

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

### توانائی کی بچت

آپ توانائی بچانے والی گرانٹوں، مشورے اور خدمات تک رسائی کر سکتے ہیں۔

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

اہل گھرانے Stay Warm in Newham کے ذریعے توانائی کی بچت والی اصلاحات تک رسائی بھی کر سکتے ہیں۔

020 8471 6954

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

براہ کرم یاد رکھیں، اپنے گھر کو محفوظ طریقے سے گرم کرنا اہم ہے۔

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

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

ریسیپشن سے لے کر 11 سال تک کے بچوں کو حفاظتی ٹیک سکول میں لگاؤ جائیں گے۔ 2 سے 3 سالہ بچے آپ کے جی پی سے لگوا سکتے ہیں۔

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

اگر آپ اہل ہیں تو آپ کووڈ-19 کی ویکسین بُک کر سکتے ہیں:

NHS ایپ کے ذریعے

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

119

بہت سی مقامی فارمیسیاں بکنگ کی ضرورت کے بغیر راہ چلتے خدمات پیش کریں گی۔

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

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

اگر آپ حاملہ ہیں:

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۔

اگر آپ کی عمر 65 سال اور اس سے زیادہ ہے تو آپ کا جی پی نمونیا، جسم میں پیپ بڑے 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](http://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۔



**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۔



**فریبن 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۔



**ماہرین علاج پاء** ایسی بیماریوں کی تشخیص اور علاج میں مدد کے لیے موجود ہیں جو آپ کے پیروں اور نچلے دھڑے 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۔



**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 رابطہ 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۔



**ماہرین 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۔

دیگر معلومات اور آلات جو آپ کو گھر میں آزادی سے رہنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں، کے متعلق جاننے کے لیے ASKSARA ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

[newham.livingmadeeasy.org.uk](http://newham.livingmadeeasy.org.uk)



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

2

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

3

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

4