

# ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



**NHS**

North East London

London Borough of  
**Redbridge**



# 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।

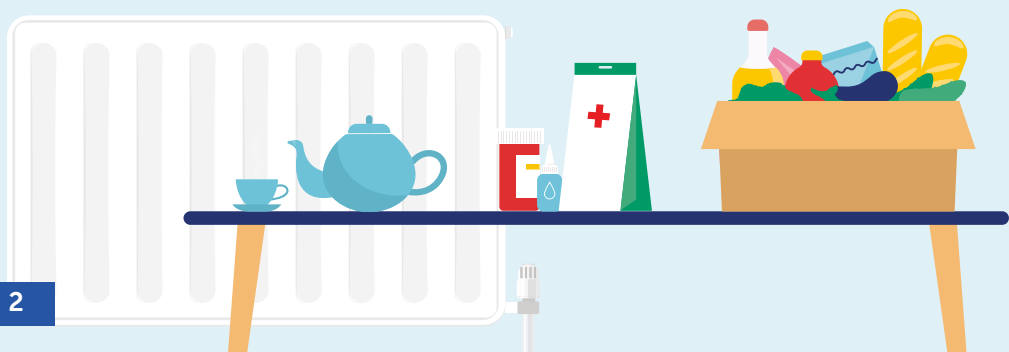
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

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।

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 ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ (Redbridge) ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ। [costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms](http://costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms)

## 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 ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। 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। ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਸਾਰੇ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 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) ਪਰੈਕਟਿਸ 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, ਜੁਕਾਮ, 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 ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਗਿਰ੍ਹ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ।

## 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।

# 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 ਐਨਲਾਈਨ 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)
- ਸਿੰਗਲਸ (18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ (12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸਾਬ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) (16 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਉਮਰ)

### Treatment Centres)

ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Barking Community Hospital), ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ-ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ (King George Hospital), 24/7 ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਵਿਖੇ ਅਰਜ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਸ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 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। ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ 2 ਚੁਣੋ।

### ਮਾਈਂਡ ਇਨ ਟਾਵਰ ਹੈਮਲੇਟਸ, ਨਿਊਹੈਮ ਅਤੇ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ (Mind in Tower Hamlets, Newham and Redbridge)

ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

☎ 020 7510 1081

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

### ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼

#### (Redbridge Talking Therapies)

ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ। ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

☎ 0300 300 1554 – ਵਿਕਲਪ 1 ਚੁਣੋ

👉 [www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge](http://www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge)



## ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ



### ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. (Age UK) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ ਦ ਸਿਲਵਰ ਲਾਈਨ (The Silver Line)

ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 0800 4 70 80 90 – ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ

### ਰੈੱਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ.

ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 020 8220 6000

👉 [www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering](http://www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering)

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ – ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Alzheimer's Society – Dementia Support Line)

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

☎ 0333 150 3456

### ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਯੂ.ਕੇ. – ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Dementia UK – Admiral Nurse Helpline)

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿੱਬੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਾਹਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡਸ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

☎ 0800 888 6678

👉 [www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org)

## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



### ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ

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

👉 [costofliving.redbridge.gov.uk](http://costofliving.redbridge.gov.uk)

### ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

☎ 0808 278 7872

👉 [www.citizensadviceredbridge.org.uk](http://www.citizensadviceredbridge.org.uk)

### ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ਼ ਕੇਅਰਰਸ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (Redbridge Carers Support Service) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

☎ 020 8514 6251

📧 [office@rcss.org.uk](mailto:office@rcss.org.uk)

👉 [www.rcss.org.uk](http://www.rcss.org.uk)



## 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)

### ਨਿੱਘੇ ਕੋਂਦਰ

ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੈ।

[costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/](http://costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/)



### 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। ਫੂਡ ਬੈਂਕ, 14 Granville Rd, Ilford IG1 4JY ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਊਚਰ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਾਊਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪ ਯੂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ (Help Through Hardship) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

[0808 208 2138](tel:08082082138)

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

ਕਲੀਮੈਂਟਸ ਰੋਡ, ਇਲਫੋਰਡ (Clements Road, Ilford), ਵਿੱਚ ਸਿਟੀ ਗੇਟਸ (City Gates) ਵਿਖੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗ੍ਰੋਸਰੀ (Community Grocery) ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[020 3422 6511](tel:02034226511)

[www.communitygrocery.org.uk/ilford](http://www.communitygrocery.org.uk/ilford)

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ



#### ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ (Family Services Hub)

ਪਰਿਵਾਰ, ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[www.find.redbridge.gov.uk](http://www.find.redbridge.gov.uk)



## 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 ਫੁੰਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ**। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ, **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 ਲਏ:

[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
- ਫੁੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਏ:

[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. ਐਪ
-  [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।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

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

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

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

### ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਸਾਰ 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 ਮੈਨਿੰਗਿਟਿਸ 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।

- ✓ **ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸ਼ਕ੍ਰਾਈਬਰਸ** 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 ਵਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ✓ **ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ** ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ 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 ਦੀਆਂ 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 ਮਹੱਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣਾ।
- ✓ **ਕਲੀਨੀਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ** ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। 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।
- ✓ **ਫਿਜੀਥੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਟ** 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 ਕੋਂਟੈਕਟ 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 ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ** 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:



**ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਫਸਰ** ਕਾਊਂਸਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ:** ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ (Community Health Champions) ਨੈਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਟਸਐਪ (WhatsApp) ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[eforms.redbridge.gov.uk/register-as-a-community-ambassador](https://eforms.redbridge.gov.uk/register-as-a-community-ambassador)

## 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

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach. 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. Accesați [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### ترجم 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 বুকলেট ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় পাওয়া যায়। [www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter) ঠিকানায় ভিজিট করুন

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

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

### ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کرو: [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



ਵਿਕਲਪਿਕ 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	2	3	4	5
	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਕਾਰ	ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ	ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਪਯੋਗੀ	ਕਾਫੀ ਉਪਯੋਗੀ	ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗੀ
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ (ਪੰਨਾ 3)					
ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਪੰਨੇ 4-6)					
ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਪੰਨਾ 7-8)					
ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ 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?