

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 کجھ مسئلیاں 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۔

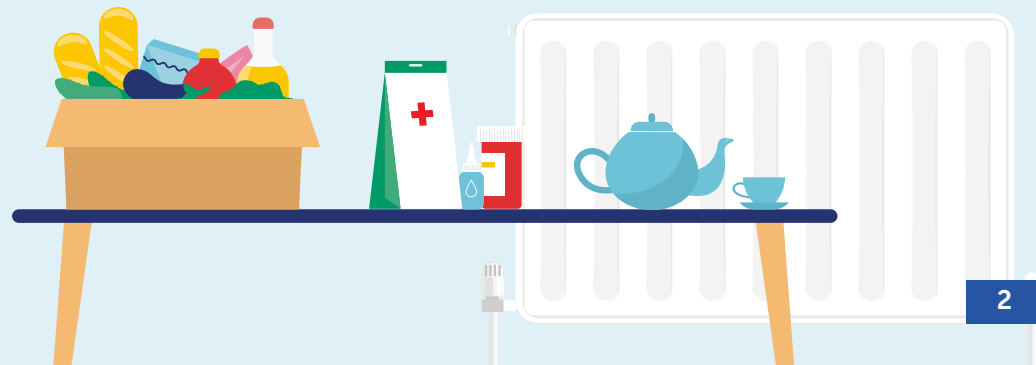
سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھڑے مسئلیاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکدی اے۔

ایہہ اچیچا اوہناں لوکاں لئی ضروری اے جیہناں نو سیال مہینیاں وچ ٹھنڈے موسم دے اثر دی وجہ تون کجھ 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 بھہڑیاں دا ورم، نفاخ، دمہ، 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، کھابد خوراک تے روز دیاہڑے 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 وندھاؤن لئی بہت ساری مدد موجود اے۔

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 والیاں 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 اُردا 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 جڑے رہو



اپنے سجنان بیلیاں، آندھیاں 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 نا۔

نگھے رہو



اپنے گھر نو اپناں نگھا کرو جنان 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 آٹھن بیٹھن والا کمرہ تے سون والا کمرہ۔

کپڑیاں 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 Redbridge وچ بہت ساریاں نگھیاں تہاواں تے جا سکدے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے ویلے ویلے دے مرکز رلی نیں تے کجھ پین دیاں گرم شیواں تے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔ costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms

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 لے چران دی حالت وچ او تان تسیں دوویں مفت لوا سکدے او۔

بچیاں نون فلو دی ویکسین لگ سکدی اے جے اوہ 2 تون 16 ورھیاں دے ہون، یاں صحت دیاں کجھ خاص حالتاں دے نال 6 مہینے تون 17 ورھیاں دے ہون۔ 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 تاپ تون بچن لئی نیوموکول ویکسین لے سکدے او۔

جے تہاڈی عمر 75 تون 79 ورھ اے، تسیں یکم ستمبر 2024 نون یاں اوہدے مگروں 80 ورھیاں دے ہو گئے او، یاں تسیں حاملہ او، تان فیر تسیں RSV ویکسین دے اہل ہوو گے۔ RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیہڑا بچیاں تے بڈھیاں نون شدید بیمار کر سکدا اے۔



پیسے تے صلاح

پیسے بارے صلاح

روز دیہارے دے خرچیاں دے اوکھے ویلے وچ تھادی
مدد لئی عام جانکاری تے صلاحواں ایتھے مل
سکدیاں نیں:

costofliving.redbridge.gov.uk

Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری
نال لے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔

0808 278 7872

www.citizensadviceredbridge.org.uk

سانہین والیاں لئی مدد

جے تسیں کسی دی سانہین کرن والے او تے کجھ
مدد چاہوندے او، تاں Redbridge Carers
Support Service مدد کر سکدی اے۔ رابطے
وچ رہو لے جانو بئی تسیں کیہڑی امداد دے حقدار
ہو سکدے او۔

020 8514 6251

office@rcss.org.uk

www.rcss.org.uk



اکلاپے تے دماغی خرابی وچ مدد

The Silver Line Age UK ولوں چلائی جا رہی

بزرگاں لئی ٹیلی فون تے اک مفت امدادی لائن اے
جیہڑی دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دن رازداری
نال مدد تے دوستانہ گل بات دی پیشکش کردی اے۔
0800 4 70 80 90 - مفت کال کرو

Age UK وچ Redbridge

بزرگاں لئی کئی طرحاں دی مدد تے صلاح دیاں
خدمات تے نالے باری لاؤن دیاں خدمات، ڈگ جان
دی روک تھام، سانہین دی بہال، سرگرمیاں تے اکٹھ
وی فراہم کردی اے۔

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

الزائمر سوسائٹی - دماغی روگ وچ امداد دی لائن

الزائمر سوسائٹی دماغی روگ وچ امداد دی لائن پیر
توں بدھ سویرے 9 وچے توں شامیں 8 وچے تیکر،
جمعرات تے جمعہ سویرے 9 وچے توں شامیں 5
وچے تیکر، تے ہفتہ لے اتوار سویرے 10 وچے توں
شامیں 4 وچے تک کھلی رہندی اے۔

0333 150 3456

Dementia UK - ایڈمرل نرس ہیلپ لائن

دماغی روگ دی ماہر نرس نال مفت، رازداری نال،
لے ماہرانہ صلاح تے مدد لئی گل کرو تاں جے تہانوں
اپنے پیارے دی سانہین سنہال کرن تے دماغی روگ
دے نال حیاتی لنگھاؤن دیاں روز دیہارے دیاں
اوکھیاں نال نیڑن وچ مدد ملے۔ لائن پیر توں
جمعہ سویرے 9 وچے توں راتیں 9 وچے تیکر لے
ویک اینڈ لے بینک دیاں چھٹیاں وچ سویرے 9 وچے
توں شامیں 5 وچے تیکر کھلیاں ہوندیاں نیں۔

0800 888 6678

www.dementiauk.org

صلاح تے مدد لبھو

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 توں علاوہ ڈاکٹر نال ملنی

ڈاکٹر نال فوری ملاقاتاں ہفتے دے سب دن دستیاب
نہیں سنے شاموں نوں، ہفتے دے اخیر تے لے 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 ہوندیاں نیں تے
تہانوں کسی 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 نسخہ 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 ورہ)

امپٹیگو (عمر 1 ورہ تے اوس توں ودھ)

کیڑے دے ڈنگ مارن نال انفیکشن (عمر 1 ورہ
تے اوس توں ودھ)

شینگلز (عمر 18 ورہ تے اوس توں ودھ)

ناساں دی سوچ (عمر 12 ورگے تے اوس توں ودھ)

گلے دی خرابی (عمر 5 ورہ تے اوس توں ودھ)

زنابیاں (16 توں 64 ورہ دی عمر) وچ پیشاب
دی نالی دی انفیکشن (UTIs)

فوری علاجی مراکز

نکیاں موٹیاں ستاں تے بیماریاں وچ مدد لئی
Barking Community ہسپتال، سویرے 8
وچے توں راتیں 10 وچے تیکر کھلدا اے، تے
George Hospital، 24/7 کھلدا اے، دے
فوری علاجی مرکز وچ جاؤ۔ ملاقات دا ویلا بُک
کرن لئی NHS 111 تے کال کرو یاں راہ جانے
اندر آ وڑو تے معائنہ کیتے جان نوں اڈیکو۔

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 2 دا بٹن نیو۔

Tower Hamlets, Newham and Mind وچ Redbridge

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

020 7510 1081

www.mindthnr.org.uk

Redbridge Talking Therapies

دماغی صحت دے بہت سارے عام ڈر جیویں
جے چینی، تناؤ، ان ڈھے شے دا خوف، سوگ تے
آدریویں لئی مدد دیندا اے۔ لائن پیر توں جمعہ،
سویرے 9 وچے توں شامیں 5 وچے تیکر کھلیاں
ہوندیاں نیں۔

0300 300 1554 - فبر 1 دا بٹن نیو

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge



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، لے صحت نے سانہہ 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 نے 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، سنے حاملہ زنانیاں اگلیاں صفاں وچ کم کرن والے صحت نے سماجی سانہہ دے کلمے بزرگاں لئی کیئر ہوم وچ کم کرن والا عملہ

ہور جانو:

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 نے لوکی جیہڑے حاملہ (28 ہفتیاں توں) نیں

ہور جانو:

www.nhs.uk/flu vaccine

فلو دی ویکسین

65 ورہے نے 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 سانہہ کرن والے دا الاؤنس لیندے نیں، یاں اوہ کسے بڈھے یاں معذور بندے نوں سانہہ والے مڈھلے جی نیں

اوہ لوک جیہڑے کسے 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۔

فوڈ بینک

Trussell Trust اوہناں لوکاں نوں کھان پین دے پارسل فراہم کر سکتا اے جیہڑے ضروری شیواں خریدن لئی اوکھے ہو رہے نیں۔ فوڈ بینک 14 نیکر تسیں تاں اپڑ سکتے او جے تھانے کول واؤچر اے۔ اوہناں توں پُچھو بی واؤچر کیویں حاصل کیتا جاوے، یاں صلاح لین لئی اوہناں دی Help Through Hardship ہیلپ لائن نے کال کرو۔

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

Community وچ Clements Road, Ilford Grocery at City Gates وی اے، جیہڑی مقامی ٹیراں دی مدد کر سکتی اے۔

020 3422 6511

www.communitygrocery.org.uk/ilford

ٹبر لئی خدمات



ٹبر لئی خدمات دا مرکز

ٹبر Redbridge کونسل دے پر بندھ وچ ٹبر لئی خدمات دے مرکز توں مدد نے امداد حاصل کر سکتے نیں۔

www.find.redbridge.gov.uk



روز دیہاڑے دی حیات دے خرچیاں وچ مدد



NHS دے خرچیاں وچ مدد

بہاویں NHS ولوں سانہہ مفت کیتی جاندی اے، کجھ شیواں ہبیگیاں نیں جیہناں لئی تھانوں خرچہ کرنا پینا اے، جیویں نسخہ نے دندان دے علاج دے واسطے کئی طرحاں دی پیسے دی امداد دستیاب اے۔ بہاویں تسیں مفت نسخہ دے اہل نہیں وی او، فیر وی ایہناں نے پیسہ بچاؤن دے طریقے موجود نیں تے تسیں ایس بارے اپنے مقامی فارماسسٹ نال گل کر سکتے او۔ ہور جانکاری لئی ویکھو:

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

نگھے مرکز

جے تھانوں اپنے گھر نوں نگھا کرن وچ اوکھیاں ہو رہی اے تاں Redbridge وچ بہت ساریاں نگھیاں تھانوں نے جتھے تسیں جا سکتے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں نے وہیلے ویلے دے مرکز رلتی نیں تے کجھ پین دیاں گرم شیواں نے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔

costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/



اوه لوڪ جيھڙي تهاڙي علاقي وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدي نين

تھاڙي ڏاکڻي سرجري ولون امداد

تسین کئی طرحاں دے پیشہ ور سیانیاں تیکر اپڙ سڪدی او جیھڙي تهاڙي جی پی سرجری راپین تهاڙي سانھہ وچ ہنتہ ونڌا سڪدی نین۔ ہور تفصیلا آپنی پریکٹس توں پڙچھو۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** دوائیاں دے ماہر ہوندي نین۔ اوه تهاڙیاں دوائیاں تے جھات پا سڪدی نین، دوائیاں لکھ سڪدی نین، تے لمہ چر دے روگاں دے پریندھ وچ مدد ڪر سڪدی نین۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** دوائیاں دے ریکارڊ نو سجرا ڪر ڪے کلینیکل فارماسسٹاں دی مدد ڪردي نین تے تھانوں صلاح دے سڪدی نین بی آپنیاں دوائیاں نوں کیویں ورتنا اے تے اوبننا توں ودھ توں ودھ فائده کیویں چکيا جا سڪدا اے۔

✓ **ڏاکڻي معاون** صحت دیاں وکھو وکھو حالتاں دی تشخیص تے علاج ڪر سڪدی نین۔ اوه لوکاں دی سانھہ سنھال ڪرن، تیسٽاں دا پریندھ ڪرن تے نتیجاں دا نکھڙا ڪرن لئی جی پی تے باقی ٿیم دے نال ڪم ڪردي نین۔

✓ **پیراں رابطہ ڪرن لئی فزیو تھیراپسٹ** مدد ڪرن لئی موجود نین جے تھانوں کوئی اجیبي بیماری اے جھڙي تهاڙي پٿھیاں یاں جوڙاں نو متاثر ڪردي اے۔ اوه معائنہ لائے تشخیص ڪر سڪدی نین تے تھانوں صلاح دے سڪدی نین بی تهاڙي حالت نوں کیویں سانھیا جاوے۔

✓ **پیراں دے روگاں دے معالج** ایہو جھے روگاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی موجود نین جیھڙي تهاڙي پیراں لائے بیٿلے دھڙ دے انگاں نوں متاثر ڪردي نین۔

✓ **دماغی صحت دے پریکٹیشنرز** جے چینی تے ہرکھ توں لے ڪے کھان پین دی خرابی، دو اختیار تے رین دے مرض تے نفسیاتی روگاں تیکر دماغی صحت دیاں وکھو وکھو حالتاں وچ صلاح تے مدد فراہم ڪر سڪدی نین۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** تهاڙي صحت تے بھلیائی نوں بہتر بناؤن وچ ہنتہ ونڌاؤن لئی صلاح تے مدد واسطے مقامی سرگرمیاں تے خدمتاں نال جوڙ سڪدی نین۔

✓ **سانھہ دے رابطہ ڪار** تهاڙي سانھہ سنھال دا پریندھ ڪرن وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدی نین تے صحت تے سانھہ دے نظام نوں ورتن وچ، تھانوں ٿھیک ویلے تے ٿھیک خدمتاں یاں پیشہ ور سیانیاں نال جوڙن وچ وادھو مدد دے سڪدی نین۔

✓ **غذائی ماہر** غذا تے غذائیت نال جڙے مسئلیاں دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندي نین تے شوگر، فوڊ الرجی، ڏھڻ دے روگاں، لائے معدے دے مسئلیاں وچ پھلے لوکاں دی مدد ڪر سڪدی نین۔

✓ **صحت تندرستی دے کوچ** تهاڙي جسمانی تے دماغی صحت نوں بہتر بناؤن لئی تهاڙي نال ڪم ڪر سڪدی نین ایس مٿھ تے بی تهاڙي لئی سب توں ودھ اہم چیز کیھڙي اے۔

✓ **ڪسرت راپین علاج ڪرن والے** اوبننا شیواں وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدی نین جیھڙیاں تھانوں روز دیھاڙي دے کار وپار توں روڪ سڪدیاں نین۔ ایہی وچ تهاڙي واسطے شیواں نوں سوکھا ڪرن لئی تهاڙي ماحول وچ تبدیلیاں ڪرنا یاں ڪمان نوں ڪرن واسطے نوین طریقے سکھنا رتی ہو سڪدا اے۔

بگ کیویں ڪرنا اے

فلو دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین فلو دی ویکسین بگ ڪر سڪدی او:

آپنی ڏاکڻي سرجری راپین

آپنی مقامی فارمیسی راپین

NHS ایپ راپین

www.nhs.uk/bookflu

ریسیپشن توں لے ڪے ورھہ 11 تیکر دے بچیاں نوں ویکسین لاؤن دی صلح اوبننا دے سکول وچ ای ماری جاوے گی۔ 2 توں 3 ورھیاں دے بال تهاڙي جی پی کولون لوا سڪدی نین۔

کووڊ-19 دی ویکسین

جے تسین اہل او تان تسین کووڊ-19 دی ویکسین بگ ڪر سڪدی او:

NHS ایپ راپین

www.nhs.uk/bookcovid

119

بہت ساریاں مقامی فارمیسیاں بگ ڪرن دی لوڙ دے بنان ای راہ جاندي ویکسین لاؤن دی پیشکش ڪرن گیان۔

RSV ویکسین

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیھڙا بچیاں تے بڏھیاں نوں شدید بیمار ڪر سڪدا اے۔

جے تسین حاملہ او:

تھانوں RSV ویکسین لاؤن دی صلح تهاڙي حمل دے 28 ویں ہفتے دی ملتی وچ ماری جانی چاہیدی اے۔ جے تسین 28 ہفتے یاں ایہیے توں ودھ دی حاملہ او تے تھانوں ویکسین لاؤن دی صلح نہیں ماری گئی تے آپنی زچگی دے شعبے یاں جی پی سرجری نال گل ڪرو۔

جے تهاڙي عمر 75 توں 79 ورھیاں وچکار اے:

تهاڙي جی پی سرجری RSV ویکسین لاؤن بارے تهاڙي نال رابطہ ڪرے گی۔ ایہہ رابطہ چٿھی، ٿیکسٽ، فون کال یاں ای میل راپین ہو سڪدا اے۔

ہور حفاظتی ٿیکے

جے تهاڙي عمر 65 ورھہ لائے ایہیے توں ودھ اے تے تهاڙا جی پی تھانوں نمونیا، پنڌے وچ باک پے جان تے دھون بھن تاپ توں بچاؤن لئی نیوموکول ویکسین لاؤن دی صلح وی مارے گا۔

ایس ویب سائٹ تے جا ڪے ہور جانو

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



تہاڈی جوابی رائے

اسیں تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بی تہانوں ایہہ کتابی کینی فائدے مند لگی۔
مہربانی کر کے بیٹھا دتا ہویا سروے مکمل کرو نے ڈاک راہیں ایس پتے نے گھلو
Winter Wellness, Freepost NHS North East London

یاں فیر، تسیں ایتھے جا کے سروے نوں آن لائن وی
پورا کر سکیے او
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6



1 مہربانی کر کے سانوں دسو بی تہانوں ایس کتابی وچ دتی گئی جانکاری کین فائدے مند لگی:

5 انتاں دی فائدے مند	4 بہت کم دی	3 کچھ کم دی	2 بہت کم دی نہیں	1 آکا ای بیکار	
					سیالان وچ تندرستی دی صلاح (ورقہ 3)
					صلاح تے امداد لبھنا (ورقہ 4-6)
					سیالان دی ویکسینیشن (ورقہ 7-8)
					اوہ لوکی جیہڑے تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکیے نہیں (ورقہ 9-10)

اگلے ورقے تے چلد

تہاڈے علاقے وچ مدد

کئی طرحاں دیے لوک نہیں جیہڑے تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکیے نہیں، سین:

✓ **علاقے وچ رجھیویں دیے افسر** کونسل نال کم
کردے نہیں تے چنگی حیاتی لئی آپنا نصب العین
بناؤن وچ تہاڈی مدد کر سکیے نہیں، تہانوں
اوبناں مسئلیاں دا حل لبھن وچ مدد دیے
سکیے نہیں جیہڑے تہانوں درپیش ہو سکیے
نیں تے تہانوں مقامی وسیلیاں نال جوڑ سکیے
نیں۔ سماجی خدمات دا شعبہ تہانوں ایس
شعبے ول گھل سکدا اے۔

✓ **صحبت دیے جیمپین:** تسیں ساڈے علاقے دیے
صحبت دیے جیمپینز دیے نیٹ ورک وچ رلی ہو
سکیے او تے پورے Redbridge وچ صحبت
تندرستی دیاں خدمات تے واپریاں بارے وچ
وٹس ایپ تے سنیہے وصول کر سکیے او۔
تسیں ایتھے سائن اپ کر سکیے او:

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

وادھو جانکاری

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 ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬچੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ

ترجمے تے دوچے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter



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 بہور جانکاری بھیگی اے جیہڑی تہانوں فائدے مند لکے 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

