

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۔

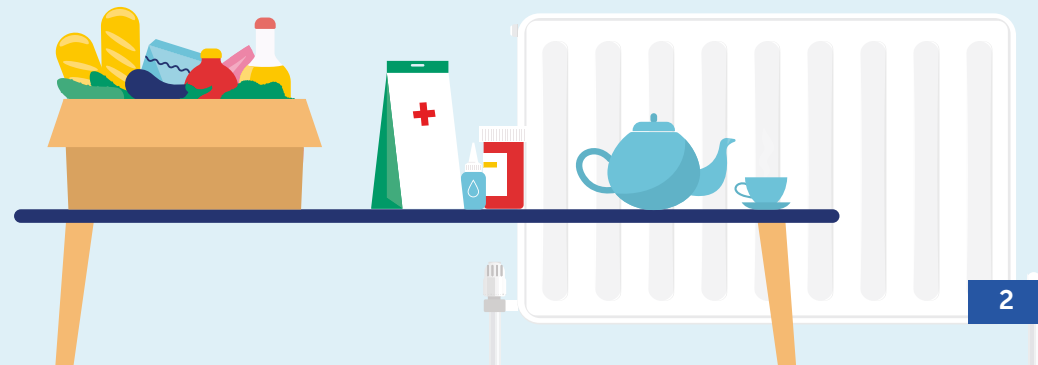
سردیوں میں گرم اور تندرست سے رہنے سے نزلہ، کوویڈ-19، فلو اور صحت کے مزید سنگین مسائل جیسے کہ دل کے دورے، فالج، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

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، 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۔

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 ڈرین مت۔

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 Redbridge میں متعدد گرم مقامات پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں اور فراغت کے مراکز شامل ہیں اور چند ایک گرم مشروبات اور وائی فائی پیش کرتے ہیں۔ costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms

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۔

بچوں کو فلو سے بچاؤ کا ٹیکہ لگ سکتا ہے اگر ان کی عمر 2 سے 16 سال، یا صحت کے مخصوص حالات کے ساتھ 6 ماہ سے 17 سال ہو۔ یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ انہیں ان کی MMR ویکسین اور بچپن کے دیگر حفاظتی ٹیکے بھی مکمل لگے ہوئے 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 نیوموکوکل 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۔ RSV سانس کا ایک عام وائرس ہے جو بچوں اور بوڑھوں کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔

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

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

مزید جانیں:

www.nhs.uk/flu vaccine

ڈوف بینک

Trussell Trust ان لوگوں کو کھانے کے پارسل فراہم کر سکتا ہے جنہیں ضروری اشیاء کے حصول میں مشکل پیش آ رہی ہو۔
فوڈ بینک Granville Rd, Ilford IG1 4JY 14 پر واقع ہے، جس تک آپ رسائی کر سکتے ہیں اگر آپ کے پاس واؤچر ہو۔ 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

Community میں Clements Road, Ilford
Grocery at City Gates بھی ہے، جو مقامی خاندانوں کی مدد کر سکتی ہے۔

020 3422 6511

www.communitygrocery.org.uk/ilford

خاندانی خدمات

خاندانی خدمات کا مرکز
خاندان Redbridge کونسل کے زیر انتظام خاندانی خدمات کے مرکز سے مدد اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔

www.find.redbridge.gov.uk



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

حرارتی مراکز

اگر آپ کو اپنے گھر کو گرم کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو Redbridge میں بہت سے حرارتی مقامات ہیں جہاں آپ جا سکتے ہیں۔ ان میں لائبریریاں اور فراغت کے مراکز شامل ہیں اور چند ایک گرم مشروبات اور وائی فائی پیش کرتے ہیں۔
costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/



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

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

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

NHS ایپ کے ذریعے

www.nhs.uk/bookcovid

119

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

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 پڑنے اور گردن توڑ بخار سے بچنے کے لیے نیوموکول ویکسین لگوانے کی بھی پیشکش کرے گا۔

اس ویب سائٹ پر جا کر مزید جانیں

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۔

✓ 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۔

✓ ہلے رابطہ کرنے کے لیے فزیوتھراپسٹ مدد کے لیے موجود ہیں اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کے پتھوں 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 سنھالا جائے۔

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

✓ 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 سنھالنے 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۔

✓ فزیشن 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۔

✓ ہلے رابطہ کرنے کے لیے فزیوتھراپسٹ مدد کے لیے موجود ہیں اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کے پتھوں 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 سنھالا جائے۔

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

آپ کی جوابی رائے

ہم آپ کے خیالات جاننا چاہیں گے کہ آپ کو یہ کتابچہ کتنا مفید لگا۔
براہ کرم درج ذیل سروے کو مکمل کریں اور بذریعہ ڈاک
Winter Wellness, Freepost NHS North East London کو بھیج دیں۔

یا پھر، آپ
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6
پر جا کر سروے کو آن لائن بھی مکمل کر سکتے ہیں۔



1 براہ کرم ہمیں بتائیں کہ اس کتابچے میں دی گئی معلومات آپ کو کتنی مفید لگیں:

5 انتہائی مفید	4 بہت مفید	3 کسی حد تک مفید	2 بہت زیادہ مفید نہیں	1 انتہائی غیر مفید	
					سردیوں میں تندرستی کا مشورہ (صفحہ 3)
					مشورہ اور مدد تلاش کرنا (صفحات 4-6)
					سردیوں کے حفاظتی ٹیکے و قطرے (صفحہ 7-8)
					وہ لوگ جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں (صفحہ 9-10)

اگلے صفحے پر جاری

آپ کے علاقے میں معاونت

کئی طرح کے لوگ ہیں جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول:

✓ **علاقائی مشغولیت افسران** کونسل کے ساتھ
کام کرتے ہیں اور اچھی زندگی کے لیے اپنا نصب
العین بنانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، آپ
کو ان مسائل کا حل تلاش کرنے میں مدد کر
سکتے ہیں جن کا آپ کو سامنا ہو سکتا ہے
اور مقامی وسائل سے منسلک کر سکتے ہیں۔
سماجی خدمات کا شعبہ آپ کو اس شعبے کی
طرف بھیج سکتا ہے۔

✓ **صحت کے چیمپیئن:** آپ ہمارے علاقے کے
صحت کے چیمپیئنز کے نیٹ ورک میں شامل
ہو سکتے ہیں اور صحت اور بہبود کی خدمات
اور واقعات کے بارے میں وٹس ایپ پیغامات
وصول کر سکتے ہیں۔ آپ یہاں سائن اپ کر
سکتے ہیں:

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

مزید معلومات

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 ਵਕਵਕਿਪ ਫੋਰਮੈਟ

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

ترجمے کے دوچے فارمیٹ

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

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

