

ایس سیال وچ تندرست رہنا

صحت مند رُت لئی تہاڈی رہنمائی



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 سکیاں او۔

ٹھنڈ دی رُت صحت دے کجھ مسئلہاں نو خراب کر سکیاں اے تے ایتھوں تیکر بی 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۔

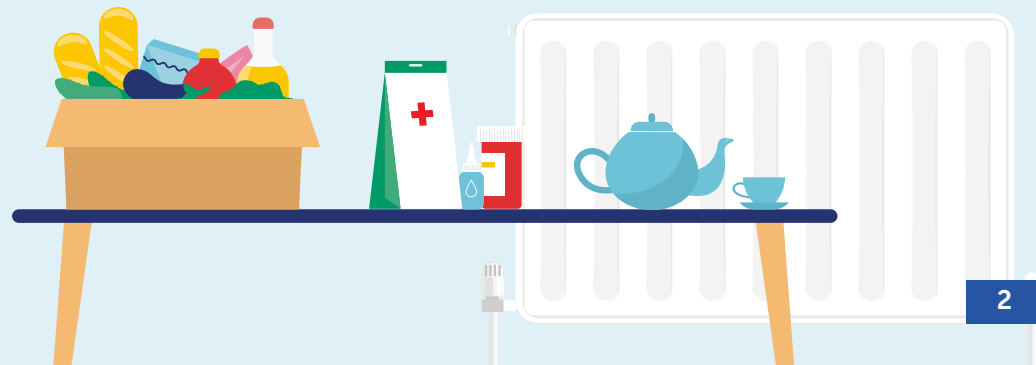
سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھڑے مسئلہاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکیاں اے۔

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 سکیاں 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 بی 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 بی بہت سارے طریقے نیں جیہناں نال تسیں سیالاں وچ تندرست رہ سکیاں 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 بی تہاڈے کول نسخہ والیاں دوائیاں کافی نیں۔ چھیتی سٹاک کر لو کیونجے ہو سکیاں اے تہاڈی فارمیسی یاں جی پی پریکٹس چھٹیاں دا کر کے بند ہو جاوے۔

اس گل دا پک کر لو بی 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 بی 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 سکیا 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 سجنوں بیلیاں، 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 نا۔

نگھے رہو



اپنے گھر نو ایناں 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 اُٹھن 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 سکیاں او۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے ویلے ویلے دے مرکز رلتی نیں تے کجھ پین دیاں گرم شیواں تے وائی فائی پیش کردیاں نیں۔ www.towerhamlets.gov.uk/warmhubs

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 سکیاں او۔ جے تہاڈی عمر 65 ورھ اے ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لہے چران دی حالت وچ او تان تسیں دوویں مفت لو سکیاں او۔

بچیاں نون فلو دی ویکسین لگ سکیاں 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 بی اوہناں نون اوہناں دی MMR ویکسین اے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔

جے تہاڈی عمر 65 ورھ تے ایہدے تون ودھ اے تان تسیں نمونیا، پنڈے وچ پاک پئے جان، تے دھون بہن تاپ تون بچن لئی نیوموکول ویکسین لے سکیاں 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 سکیا اے۔



پیسے تے صلاح

پیسے بارے صلاح
روز دیہاڑے دے خرچیاں دے اوکھے ویلے وچ تہاڈی
مدد لئی عام جانکاری تے صلاحواں ایتھے مل
سکدیاں نیں:

[www.towerhamlets.gov.uk/
costofliving](http://www.towerhamlets.gov.uk/costofliving)

Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری
نال لے غیر جانبدار صلاح دیندی ہے۔ ملنی دا ویلا
اوبھناں دے East London دفتر توں لبھدا ہے۔

0203 855 5234

www.eastendcab.org.uk

سانہن والیاں لئی مدد

جے تسیں کیسے دی سانہن کرن والے او تے کجھ مدد
چاہوندے او، تاں Carers Centre Tower
Hamlets مدد کر سکدا ہے۔

0207 790 1765

enquiries@ccth.org.uk

www.ccth.org.uk



اکلاپے تے دماغی خرابی وچ مدد

Tower Hamlets وچ امدادی خدمات

جے تسیں اکلاپا محسوس کر رہے او تے مقامی طور
تے رُجھیاواں چاہوندے او یاں چھڑا گل کرن لئی
کوئی بندہ چاہوندے او تاں بہت ساریاں تنظیمان
موجود نیں جیہڑیاں مدد کر سکدیاں نیں۔

[www.towerhamletsconnect.org/
just-say-hello/](http://www.towerhamletsconnect.org/just-say-hello/)

Age UK ولوں چلائی جا رہی The Silver Line

بزرگاں لئی ٹیلی فون تے اک مفت امدادی لائن ہے
جیہڑی دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دن رازداری
نال مدد تے دوستانہ گل بات دی پیشکش کردی ہے۔

0800 4 70 80 90

Age UK وچ East London

بزرگاں لئی کئی طرح دی مدد تے صلاح دیاں
خدمات تے نالے یاری لاؤن دیاں خدمات، سرگرمیاں
تے اکٹھ وی فراہم کردی ہے۔

020 8981 7124

www.ageuk.org.uk/eastlondon



صلاح تے مدد لبھو

صحت تے تندرستی

NHS 111

جے تہانوں فوری طبی امداد دی لوڑ ہے، پر ایہدے
نال جان دا ڈر نہیں ہے، 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 ستر دن دستیاب
نیں سنے شاماں 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 ہے۔ بہت ساریاں فارمیسیاں راتیں
کویلے تے ہفتے دے اخیر وچ کھلیاں ہوندیاں نیں تے
تہانوں کیسے 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 لو۔

Tower Hamlets Talking Therapies

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

0208 175 1770

[www.elft.nhs.uk/tower-
hamletstalking-therapies](http://www.elft.nhs.uk/tower-hamletstalking-therapies)

دماغی صحت دے اوکھے ویلے وچ مدد

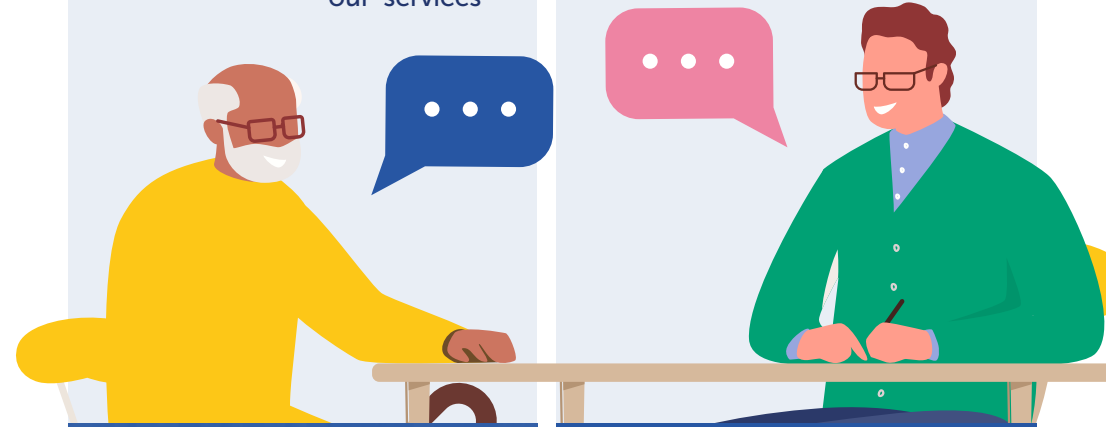
جے تسیں اپنے آپ نوں جذبات ہیٹھاں دے ہوئے
محسوس کر رہے او یاں تہانوں آپنی دماغی صحت
وچ کوئی اوکڑ آ رہی ہے، تاں تسیں سال دے 365
دن 24 گھنٹے دماغی صحت دے اوکھے ویلے دی
لائن نوں مفت کال کر سکدے او۔ NHS 111
تے کال کرو تے 2 دا بٹن نیو۔

Tower Hamlets, Newham and Mind وچ Redbridge

پیر توں جمعہ، سویرے 9 توں شامیں 5 وچ تیکر
دستیاب کئی طرحاں دیاں خدمات راہیں دماغی
صحت وچ مدد فراہم کر سکدی ہے۔

020 7510 1081

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



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 پہلیاں 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 لوا سکدے 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، سینے 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

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 کسی بڈھے یاں معذور بندے نوں سانہہ 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۔

ہور جانو:

www.nhs.uk/flu vaccine



ٹبر لئی خدمات

ٹبر دے مرکز

ٹبری خدمات دے نیٹ ورک راپیں مدد حاصل کر سکدے نیں جیہدے وچ صحت، تعلیم نے رہائشی امداد رلتی اے۔

www.thfamilyhubs.co.uk



روز دیہاڑے دی حیات دے خرچیاں وچ مدد



عام جانکاری

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

www.towerhamlets.gov.uk/costofliving

NHS دے خرچیاں وچ مدد

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

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

توانائی دی بچت

تسیں توانائی دے بلاں نے پیسے بچاؤن لے اپنے گھر نوں سیالان لئی تیار کرن وچ مدد لئی گرانتاں، سکیمیاں نے امداد بارے ہور جانکاری لہہ سکدے او۔

www.towerhamlets.gov.uk/energy

فوڈ بینک

جے تہانوں اپنے یاں اپنے گھر دے جیاں لئی کھانا حاصل کرن وچ اوکھیاں ہو رہے اے تاں Tower Hamlets وچ غذائی امدادی ستھاں دی اک وڈی گنتی موجود اے جیہڑی مدد کر سکدی اے۔ کونسل نے ہور وچ کئی فوڈ سٹورز لے فوڈ بینک قائم کیتے نیں جتھوں تسیں کھان پین دیاں شیواں لے سکدے او۔

www.towerhamlets.gov.uk/foodbanks

اوه لوڪ جيھڙي تهاڙي علاقي وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدي نين

تهاڙي ڏاڪٽر دي سرجري ولون امداد

تسڀن ڪئي طرحاڻن ۾ پيشه ور سيانڀاڻا تڪر اپڙ سڪدي او جيھڙي تهاڙي جي پي سرجري رابڀن تهاڙي سانبه وچ بنتھ ونڌا سڪدي نين۔ بور تفصيلان آڀني پريڪٽس توڻ ڀڄھو۔

✓ **ڪلينيڪل فارماسسٽ** دوائياڻن ۾ ماہر ٻوندي نين۔ اوه تهاڙياڻا دوائياڻا ڙن جھات پا سڪدي نين، دوائياڻا لڪھ سڪدي نين، ڙن لھ چر ڙن روگاڻ ڙن پريندھ وچ مدد ڪر سڪدي نين۔

✓ **فارميسي ٽيڪنيشن** دوائياڻا ڙن ريكارڊ نو سجرا ڪر ڪلينيڪل فارماسسٽاڻا دي مدد ڪردي نين ڙن تھانوں صلاح ڙن سڪدي نين بي آڀنياڻا دوائياڻا نوڻ ڪيوڀن ورتنا لھ ڙن اوڀننا توڻ وده توڻ وده فائده ڪيوڀن ڇڪيا جا سڪدا لھ۔

✓ **ڏاڪٽري معاون** صحت دياڻا وڪھو وڪھو حالتاڻا دي تشخيص ڙن علاج ڪر سڪدي نين۔ اوه لوکاڻا دي سانبه سنهال ڪرڻ، ٿيسٽاڻا دا پريندھ ڪرڻ ڙن نتيجاڻا دا نڪھڙا ڪرڻ لئي جي پي ڙن باقي ٿيم ڙن نال ڪم ڪردي نين۔

✓ **پهالاڻا رابطه ڪرڻ لئي فزيو ٿيھراپسٽ** مدد ڪرڻ لئي موجود نين ڇه تھانوں ڪوئي اجيبي بيماري لھ ڇھڙي تهاڙي پٿھياڻا ياڻ جوڙاڻا نو متاثر ڪردي لھ۔ اوه معائنھ لڙن تشخيص ڪر سڪدي نين ڙن تھانوں صلاح ڙن سڪدي نين بي تهاڙي حالت نوڻ ڪيوڀن سانبهيا جاوے۔

✓ **پيراڻا ڙن روگاڻا ڙن معالج** ايهو جھه روگاڻا دي تشخيص ڙن علاج وچ مدد لئي موجود نين جيھڙي تهاڙي پيراڻا لڙن بيٿھلھ دھڙ ڙن انگاڻا نوڻ متاثر ڪردي نين۔

✓ **دماغي صحت ڙن پريڪٽيشنز** ڇه چيني ڙن برڪھ توڻ لھ ڪھان پين دي خرابي، دو اخيراڻا ڙن رين ڙن مرض ڙن نفسياڻي روگاڻا تڪر دماغي صحت دياڻا وڪھو وڪھو حالتاڻا وچ صلاح ڙن مدد فرايم ڪر سڪدي نين۔

✓ **سماجي نسخھ ساز** تهاڙي صحت ڙن بهلياڻي نوڻ بهتر بناؤڻ وچ بنتھ ونڌاؤڻ لئي صلاح ڙن مدد واسطه مقامي سرڪرمياڻا ڙن خدمتاڻا نال جوڙ سڪدي نين۔

✓ **سانبه ڙن رابطه ڪار** تهاڙي سانبه سنهال دا پريندھ ڪرڻ وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدي نين ڙن صحت ڙن سانبه ڙن نظام نوڻ ورتن وچ، تھانوں ٿھيڪ ويل ڙن ٿھيڪ خدمتاڻا ياڻ پيشه ور سيانڀاڻا نال جوڙڻ وچ وادهو مدد ڙن سڪدي نين۔

✓ **غذاڻي ماہر** غذا ڙن غذائيت نال جڙي مسئلياڻا دي تشخيص ڙن علاج ڙن ماہر ٻوندي نين ڙن شوگر، فوڊ الرجي، ڏھڏ ڙن روگاڻا، لڙن معدے ڙن مسئلياڻا وچ پھلڙ لوکاڻا دي مدد ڪر سڪدي نين۔

✓ **صحت تندرستي ڙن ڪوچ** تهاڙي جسماني ڙن دماغي صحت نوڻ بهتر بناؤڻ لئي تهاڙي نال ڪم ڪر سڪدي نين ايس ٿڏھ ڙن بي تهاڙي لئي سب توڻ وده اھم چيز ڪيھڙي لھ۔

✓ **ڪسرت رابڀن علاج ڪرڻ والے** اوڀننا شيواڻا وچ تهاڙي مدد ڪر سڪدي نين جيھڙياڻا تھانوں روز ديهڙي ڙن ڪار ويھار توڻ روڪ سڪدياڻا نين۔ ايهڙي وچ تهاڙي واسطه شيواڻا نوڻ سوکھا ڪرڻ لئي تهاڙي ماحول وچ تبديلياڻا ڪرڻا ياڻ ڪماڻ نوڻ ڪرڻ واسطه نوڀن طريقھ سڪھنا رتي ٻو سڪدا لھ۔

بڪ ڪيوڀن ڪرڻا لھ

فلو دي ويڪسين

ڇه تسڀن اهل او تاڻ تسڀن فلو دي ويڪسين بڪ ڪر سڪدي او:

آڀني ڏاڪٽر دي سرجري رابڀن

آڀني مقامي فارميسي رابڀن

NHS اپ رابڀن

www.nhs.uk/bookflu

ريسيپشن توڻ لھ ڪے ورھ 11 تڪر ڙن بچياڻا نوڻ ويڪسين لاؤڻ دي صلاح اوڀننا ڙن سڪول وچ اي ماري جاوے ڳي۔ 2 توڻ 3 ورھياڻا ڙن بال تهاڙي جي پي ڪولون لوا سڪدي نين۔

ڪووڊ-19 دي ويڪسين

ڇه تسڀن اهل او تاڻ تسڀن ڪووڊ-19 دي ويڪسين بڪ ڪر سڪدي او:

NHS اپ رابڀن

www.nhs.uk/bookcovid

119

بھت سارياڻا مقامي فارميسياڻا بڪ ڪرڻ دي لوڙ ڙن بناڻ اي راه جاندي ويڪسين لاؤڻ دي پيشڪش ڪرڻ ڳياڻ۔

RSV ويڪسين

RSV ساھ دا اک عام وائرس لھ جيھڙا بچياڻا ڙن ٻڏھياڻا نوڻ شديد بيمار ڪر سڪدا لھ۔

ڇه تسڀن حامله او:

تھانوں RSV ويڪسين لاؤڻ دي صلاح تهاڙي حمل ڙن 28 ويڻ بھڙي دي ملئي وچ ماري جاني چاھيدي لھ۔ ڇه تسڀن 28 بھڙي ياڻ ايهڙي توڻ وده دي حامله او ڙن تھانوں ويڪسين لاؤڻ دي صلاح نھيڻ ماري ڳي ڙن آڀني زچڳي ڙن شعبه ياڻ جي پي سرجري نال ڳل ڪرو۔

ڇه تهاڙي عمر 75 توڻ 79 ورھياڻا وچڪار لھ:

تهاڙي جي پي سرجري RSV ويڪسين لاؤڻ بارے تهاڙي نال رابطه ڪرے ڳي۔ ايهه رابطه چٽھي، ٽيڪسٽ، فون ڪال ياڻ اي ميل رابڀن ٻو سڪدا لھ۔

بور حفاظتي ٿيڪ

ڇه تهاڙي عمر 65 ورھ لڙن ايهڙي توڻ وده لھ ڙن تهاڙا جي پي تھانوں نمونيا، پنڏے وچ باڪ ڇه جان ڙن دھون بھن ٽاپ توڻ بچاؤڻ لئي نيوموڪوڪل ويڪسين لاؤڻ دي صلاح وي مارے ڳا۔

ايس ويب سائٽ ڙن جا ڪے بور جانو

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



تہاڈی جوابی رائے

اسپس تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بی تہانوں ایہہ کتابی کینی فائدے مند لگی۔
مہربانی کر کے بیٹھا دتا ہویا سروے مکمل کرو نے ڈاک رابیں 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 سکدے نیں (ورقہ 9-10)

اگلے ورقے تے چلد

تہاڈے علاقے وچ مدد

کئی طرحاں دیے لوک نیں جیہڑے تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکیے نیں، سن:

✓ **علاقائی واقف کار** صحت تندرستی، ٹبر،
پیسے، روزگار، ویہل تے سماجی سرگرمیاں تے نالے
ربائش نوں ویکھدے ہوئے صحیح خدمات تک
اپڑن وچ مدد کردے نیں۔
@ navigators@towerhamlets.gov.uk

✓ **Tower Hamlets Connect** اک آزاد،
صحت مند تے تسلی بخش حیاتی لنگھاؤن وچ
بالغاں دی مدد کردا اے۔ مفت، آزاد، شرطیہ
معیاری معلومات، صحت بارے صلاح تے
وکالت، مسئلیاں دیے حل لئی سماجی سانہہ تے
سماجی بھلیائی فراہم کردیاں ہوئیاں، Tower
Hamlets Connect دا مقصد کسے وی لوڑ
یاں مسئلے نو ہور وگزن توں روکنا یاں تالنا اے۔

0300 303 6070

towerhamletsconnect.org

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 ਵਕਵਕਿਪ ਫੋਰਮੈਟ

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

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا 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 شئے بھیگی اے جیہنوں بہتر بنایا جا سکدا اے تے کیوں؟

4