

# ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ



**NHS**

North East London



Waltham Forest

# 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।

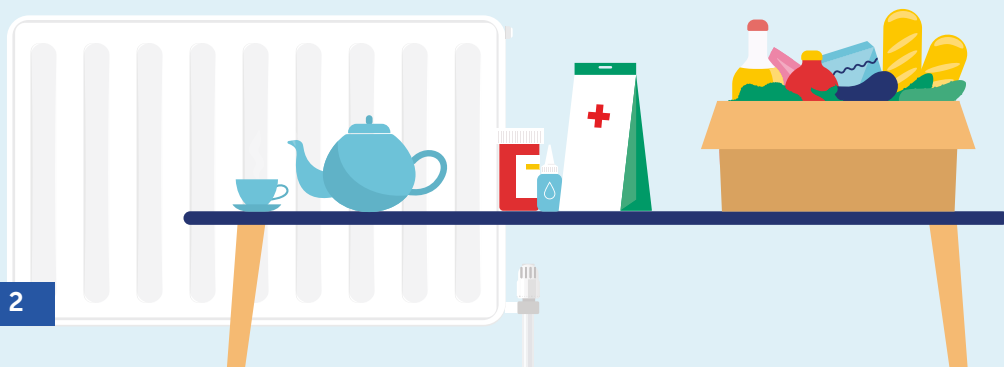
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

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 ਵੱਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ (Waltham Forest) ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮਸ (Community Living Rooms) ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: [bit.ly/wf-warm](http://bit.ly/wf-warm)
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [bit.ly/wf-winter](http://bit.ly/wf-winter)

## 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. ਸਾਰ 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) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 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, ਜ਼ੁਕਾਮ, 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 ਗ੍ਰਿਪ 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 ਐਂਲਾਈਨ 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 ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਜਾਂ NHS 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।

### ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਸ

ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਵਿੱਪਸ ਕ੍ਰੌਸ ਹਸਪਤਾਲ (Whipps Cross Hospital) ਵਿਖੇ ਅਰਜੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ (Urgent Treatment Centre) ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜੋ ਜੰਕਸ਼ਨ 5 ਵਿਖੇ ਵਿੱਪਸ ਕ੍ਰੌਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੋਰੀਡੋਰ ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

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



### ਵੌਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ (Waltham Forest Talking Therapies)

ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

☎ 0300 300 1554, ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 4 ਹੈ।

✉ wf.talkingtherapies@nhs.net

### ਸਮੈਰਿਟਨਸ (Samaritans)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਨਿਰਾਸ਼, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਆਤਮਗੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੈਰਿਟਨਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਰੈਫਰਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

☎ 0330 094 5717

✉ jo@samaritans.org

### ਕੂਥ (Kooth)

ਵੌਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਐਂਲਾਈਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ।

☎ 020 3984 9337

✉ contact@kooth.com

### ਗੁੱਡ ਥਿੰਕਿੰਗ (Good Thinking)

ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਰੈਫਰਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✉ info@good-thinking.uk



## ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ 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

### ਵੌਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ 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 8558 5512

✉ info@ageukwalthamforest.org.uk

### ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੇਅਰਰਸ ਫਸਟ (Carers First) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਸ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

☎ 0300 303 1555

✉ referral@carersfirst.org.uk

### ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਕੈਫੇਜ਼ (Wellbeing Cafés)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਰਮ, ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਮੂਡ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

✉ social.prescribing@walthamforest.gov.uk

## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ



### ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ

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

☞ bit.ly/wfcol

### ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਵੌਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ (Citizens Advice Waltham Forest) ਐਡਵਾਈਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

☎ 0808 2787 838, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਸਸਤਾ ਇੰਟਰਨੈਟ

ਸੋਸਲ ਟੈਰਿਫ ਘਟੇ ਹੋਏ ਲਾਗਤ ਬੁੱਡਬੈਂਡ ਪੈਕੇਜ ਹਨ, ਜੋ ਯੋਗ ਫਾਇਦਾ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਬੁੱਡਬੈਂਡ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਲਾਨਾ £200 ਤੱਕ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸੋਸਲ ਟੈਰਿਫ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਰਿਫਸ ਲਈ ਐਂਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਖੋ।

☞ bit.ly/cheaperbroadband

## 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



## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮਸ Community Living Rooms)

ਵੱਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮਸ ਹਨ, ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਮੂਹਿਕ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

[bit.ly/wf-warm](https://bit.ly/wf-warm)

## ਫੂਡ ਹਬਸ

ਪੂਰੇ ਬੋਰੋ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੂਡ ਹਬਸ, ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

[bit.ly/foodhubsWF](https://bit.ly/foodhubsWF)

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨਸ (Community Drop-Ins)

ਵੱਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨਸ ਵਿਖੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 9.45 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.15 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ:

**ਹਰੇਕ ਮੰਗਲਵਾਰ** ਕਵੀਨਸ ਰੋਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹਬ, E17 8PJ

(Queens Road Family Hub, E17 8PJ) ਵਿਖੇ

**ਹਰੇਕ ਬੁੱਧਵਾਰ** ਚਿੰਗਫੋਰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹਬ, E4 6EY

(Chingford Family Hub, E4 6EY) ਵਿਖੇ

**ਹਰੇਕ ਵੀਰਵਾਰ** ਵੱਲਥਮਸਟੋ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, E17 7JN

(Walthamstow Library, E17 7JN) ਵਿਖੇ

**ਹਰੇਕ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ** ਲੀਟੋਨਸਟੋਨ ਫੈਮਿਲੀ ਹਬ, E11 4LF

(Leytonstone Family Hub, E11 4LF)

[bit.ly/CommunityDropIns](https://bit.ly/CommunityDropIns)

## ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਪੋਰਟ (Pension Credit Support)

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਬਿਨਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ (ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ) ਸੈਸ਼ਨਸ, ਹਰੇਕ ਸੋਮਵਾਰ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਤੱਕ, ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਵੱਲਥਮਸਟੋ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ।

ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ:

[www.gov.uk/pension-credit](https://www.gov.uk/pension-credit)

0800 99 1234

## ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ (ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ) ਮੁਫਤ ਸੈਸ਼ਨਸ। ਸੈਸ਼ਨਸ ਸਨੋਹਪੂਰਣ ਡਿਜੀਟਲ ਚੈਂਪੀਅਨ (Digital Champion) ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਸ ਆਉਣੇ ਹੀ ਆਓ।

**ਹਰੇਕ ਮੰਗਲਵਾਰ** ਲੀਟੋਨਸਟੋਨ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਹਰੇਕ ਬੁੱਧਵਾਰ** ਵੁੱਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (Wood Street Library) ਵਿਖੇ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਹਰੇਕ ਵੀਰਵਾਰ** ਚਿੰਗਫੋਰਡ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (Chingford Library) ਵਿਖੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

**ਹਰੇਕ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ** ਵੱਲਥਮਸਟੋ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਖੇ, ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਐਬਿਲਿਟੀਨੈਟ (AbilityNet) ਵਿੱਚ ਸਨੋਹਪੂਰਣ ਟੈੱਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਨ, ਜੋ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਅਪਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:

0800 048 7642

[bit.ly/wf-abilitynet](https://bit.ly/wf-abilitynet)

ਵੱਲਥਮ ਫੋਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਹਨ:

[bit.ly/digitalsupportWF](https://bit.ly/digitalsupportWF)

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ



### ਫੈਮਿਲੀ ਹਬਸ (Family Hubs)

ਪਰਿਵਾਰ, ਫੈਮਿਲੀ ਹਬਸ ਵਿਖੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਬੋਰੋ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਫੈਮਿਲੀ ਹਬਸ ਹਨ: ਚਿੰਗਫੋਰਡ (Chingford), ਵੱਲਥਮਸਟੋ (Walthamstow), ਵੀਨਸ ਰੋਡ (Queens Road) ਅਤੇ ਲੀਟੋਨਸਟੋਨ ਫੈਮਿਲੀ ਹਬ (Leytonstone Family Hub)। ਇਹ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ।

020 8496 4965, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ।

[walthamforest.gov.uk/familyhubs](https://walthamforest.gov.uk/familyhubs)

## 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 ਸਬੰਧੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫੁੱਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ। ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ, 2 ਤੋਂ 16, ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਾਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## 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 ਅਪਾਰਜ 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 ਲਓ:

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

### ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ

- 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਉਹ ਬਾਲਗ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣੇ ਹਨ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ)

### ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੋ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਫੁੱਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ:

[www.nhs.uk/covid-vaccination](https://www.nhs.uk/covid-vaccination)

### ਸ਼ਿੰਗਲਸ

- ਉਹ ਬਾਲਗ, ਜੋ 1 ਸਤੰਬਰ 2023 ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣੇ ਹਨ
- 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਬਾਲਗ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ:

[www.nhs.uk/vaccinations/shingles-vaccine/](https://www.nhs.uk/vaccinations/shingles-vaccine/)

## 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 ਲਗਾਵਾ 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।

### ਦੂਜੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਮੈਨਿੰਗਾਇਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

-  [northeastlondon.icb](http://northeastlondon.icb) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। [nhs.uk/vaccinations](http://nhs.uk/vaccinations)



### ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ:

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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।

### ਸ਼ਿੰਗਲਸ

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਪੱਤਰ, ਟੈਕਸਟ, ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

# 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 ਵਾਧੂ 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:



**ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ ਸਰਵਿਸ (Link Worker Service)** ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅੱਡਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਬੀਮਾਰ-ਸਿਹਤ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਮੂਡ, ਘੱਟ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਝੱਸਾਂ। ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ:

[adult.earlyhelp@walthamforest.gov.uk](mailto:adult.earlyhelp@walthamforest.gov.uk)

## 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)

### 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](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 تے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ 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?