

# ايس سيال وچ تندرست رهنا

صحت مند رت لئى تهاڙى رهنماى



Waltham Forest

**NHS**

North East London

# 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۔

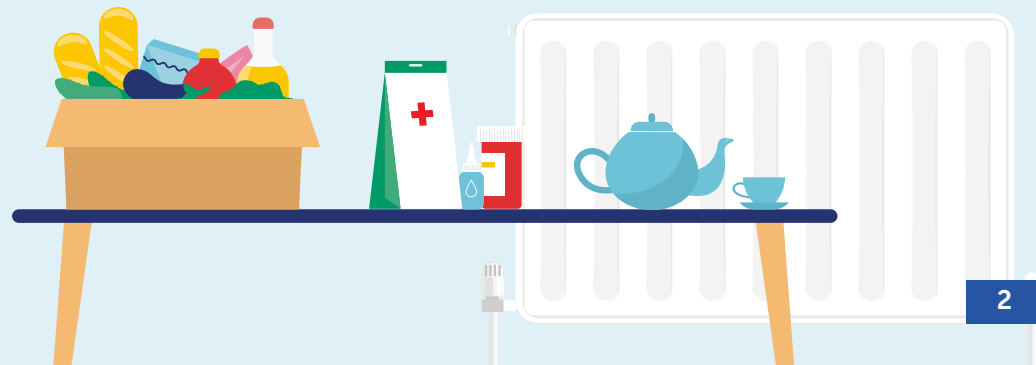
سیالاں وچ نگھا تے صحت مند رہن نال نزلہ، کووڈ-19، فلو تے صحت دے ہور بھیرے مسئلیاں جیویں دل دے دورے، فالج، نمونیا تے تون بچن وچ مدد مل سکدی اے۔

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 ورھے یاں ایہدے تون ودھ عمر دے لوک، یاں جیہناں نون صحت دا اک چالو روگ اے جیویں پھپھڑیاں 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، کھابڈ 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، اتے کجھ شعبیاں دیاں تفصیلاں وی جیہڑے تہاڈی مدد کرن لئی موجود نیں۔



## سیالاں وچ تندرست رہن دے ٹوٹکے

### آپنی دوائیاں والی الماری دیکھ لؤ



تسلی کر لؤ بئی تہاڈے کول نسخے والیاں دوائیاں کافی نیں۔ چھیتی سٹاک کر لؤ کیونجے ہو سکدا اے تہاڈی فارمیسی یاں جی پی پریکٹس چھٹیاں دا کر کے بند ہو جاوے۔

اس گل دا پک کر لؤ 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 لوٹینڈیاں نسخے تون بغیر وکن والیاں دوائیاں دا بھنڈار بنا لؤ۔ اپنے فارماسسٹ تون صلاح لوو۔

### صحت مند رہو



دینے 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 تسلی سواد مانو تے تہانوں تُردا پھردا رکھے۔

صحت مند متوازن غذا کھانا تہانوں بہت ودھیا محسوس کرن اتے توانائی دی پدھر نو اچا رکھن وچ مدد دے سکدا اے۔

تلکوبیاں یاں برفیلی بھوئیں تے تلکن تے ڈگن تون بچن واسطے باہر جانڈے ہوئے چنگی پکڑ کرن والی جُتی پاؤ۔

### دوجیاں نال جڑے رہو



آپنے سچناں بیلایاں، آندھیاں گوانڈھیاں تے سنگیاں ساکاں نال رابطے وچ رہو۔

جے تُسیں موسمی اثر محسوس کر رہے او ناں کسے نال گل کر لؤ، تے جے تہانوں یاں اوہناں نوں کسے مدد دی لوڑ اے تاں ڈرو ناں۔

### نگھے رہو



آپنے گھر نو ایناں نگھا کرو جنناں تہاڈے لئی آرام دہ ہووے۔ جے تسیں کر سکو، ناں 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 تھان کئی تہیاں پاؤن نال تسیں بہتے نگھے رہو گے۔ جے تہانوں آپنا گھر نگھا کرن وچ اوکھیاں ہو رہی اے، تاں تسیں Waltham Forest وچ کئی علاقائی یونگ رومز وچ جا سکدے او۔ کجھ باقاعدگی نال سماجی سرگرمیاں دی پروہنچاری کردے نیں، اتے کجھ کھانا، پین دیاں گرم شیواں یاں وائی فائی دی صلح ماردے نیں۔ ہور جانکاری لوو: [bit.ly/wf-warm](http://bit.ly/wf-warm)

ہور صلاح کونسل دی ویب سائٹ تے اے: [bit.ly/wf-winter](http://bit.ly/wf-winter)

### ویکسین لواؤ



سیال تون پھلاں فلو تے کووڈ-19 دی ویکسین لینا دو سب توں اہم کم نیں جیہڑے تسیں اپنے آپ نوں تے اپنے آل دوالے دے لوکاں نوں محفوظ رکھن لئی کر سکدے او۔ جے تہاڈی عمر 65 ورھے اتے ایہدے تون ودھ اے، حاملہ او یاں صحت دی لمے چراں دی حالت وچ او تاں تسیں دوویں مفت لوا سکدے او۔

بچیاں نوں 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 نوں اوہناں دی MMR ویکسین اتے بچپن دیاں دوجیاں ویکسیناں وی لگیاں ہوئیاں نیں۔

جے تہاڈی عمر 65 ورھے تے ایہدے تون ودھ اے تاں تسیں نمونیا، پنڈے وچ پاک پٹے جان، تے دھون بھن تاپ تون بچن لئی نیوموکول ویکسین لے سکدے او۔

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

## 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 ستے دن دستیاب نہیں سنے شامان نوں، ہفتے دے اخیر تے اتے 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 کسے پیشہ ور نال ماہر نال ملن لئی ملنی دا ویلا لین دی لوڑ نہیں پیندی۔ کجھ گھر اپڑاؤں دیاں مفت خدمات پیش کردیاں نیں، ایس لئی آپنی مقامی فارمیسی کولوں پُچھ لوو۔

#### راہ جانڈیاں دے کلینک

نکیاں موٹیباں ستاں تے بیماریاں وچ مدد لئی، Whipps Cross ہسپتال دے فوری علاجی مرکز تے جاؤ جیہڑا 24 گھنٹے کھلا رہندا اے، اتے جنکشن 5 تے Whipps Cross ہسپتال دی مرکزی راہداری تے اے۔

#### دماغی صحت وچ مدد

جے تسیں اپنے آپ نوں جذبات بیٹھاں 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 سکیں او۔ NHS 111 تے کال کرو تے 2 دا بٹن نیو۔



#### Waltham Forest Talking Therapies

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

آپنے آپ آؤن لئی 0300 300 1554

ڈائل کرو تے فیر 4 دا بٹن نیو۔

wf.talkingtherapies@nhs.net

#### Samaritans

جے تسیں یاں تھاڈا کوئی واقف باریا ہويا، اداس یاں خودکشی ول اُلردا محسوس کر رہیا اے، تاں Samaritans نوں کال کرو، کسے ریفرل دی لوڑ نہیں۔

0330 094 5717

jo@samaritans.org

#### Kooth

Waltham Forest وچ 10 توں 25 ورھیاں دے نوجواناں لئی مفت آن لائن صلاحکاری تے بھلیائی دی امداد۔

020 3984 9337

contact@kooth.com

#### Good Thinking

سارے وسنیکاں نوں اوہناں دی دماغی صحت دا خیال رکھن وچ مدد دے رہی ہے۔ بہتیاں خدمات دے لئی کسے ریفرل دی لوڑ نہیں۔

info@good-thinking.uk



## اکلاپا تے 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 Waltham Forest

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

020 8558 5512

info@ageukwalthamforest.org.uk

#### سانہہ سنہال کرن والیاں لئی مدد

جے تسیں اک سانہہ سنہال کرن والے او تے کجھ آسرا بھالڈے او، Carers First صحت تندرستی دیاں خدمات، معاون گروپاں تے سرگرمیاں، تعلیم، تربیت تے روزگار دیاں پیشکشیاں فراہم کردے نیں۔

0300 303 1555

referral@carersfirst.org.uk

#### بھلیائی کیفے

کسے وی بندے لئی سماجی اکٹھ جیہڑا اکلاپا محسوس کردا اے یاں بچھیا ہويا، بے چین یاں ہرکھیا ہويا رہندا اے۔

social.prescribing@

walthamforest.gov.uk

#### پیسے تے صلاح



#### پیسے بارے صلاح

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

bit.ly/wfcol

#### Citizens Advice

کئی طرحاں دے مُدیاں تے مفت، آزاد، تے رازداری نال اتے غیر جانبدار صلاح دیندی اے۔ تسیں Citizens Advice Waltham Forest دی صلاحکاری لائن تے کال کرکے صلاح لے سکدے او تے ملنی دا ویلا لے سکدے او۔

0808 2787 838، پیر توں جمعہ سویرے

9 وچے توں شامیں 5 وچے تائیں۔

#### سسٹا انٹرنیٹ

سماجی ٹیرف گھٹ لاگت والے براڈبینڈ پیکج نیں، جیہڑے براڈبینڈ تے ٹیلی کام کمپنیاں ولوں مراعات دے اہل دعویداراں نوں پیش کیتے جاندے نیں۔ اوہ تہانوں سالانہ 200£ تک بچت کروا سکدے نیں۔

آپنے موجودہ خدمت مہیا کرن والے کولوں آپ سدھا پُچھو بئی کیہ اوہ سماجی ٹیرف پیش کردے نیں۔ تسیں بہتے ٹیرفاں لئی آن لائن درخواست دے سکدے او یاں اپنے خدمت مہیا کرن والے نو کال کر کے بدلن لئی آکھ سکدے او۔

bit.ly/cheaperbroadband

## روز دیہاڑے دی حیاتی دے خرچیاں وچ مدد

#### NHS دے خرچیاں وچ مدد

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

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



## سیالان دیاں ویکسینیشن



ایہناں سیالان وچ لکھاں لوک فلو تے کووڈ-19 دی مفت ویکسین دے اہل ہون گے، جیہناں وچ 65 ورھے تے ایس توں ودھ عمر دا ہر بندہ، حاملہ زنانیاں، کیئر ہوم دے رہائشی، صحت دے مخصوص حالات والے جی، اتے صحت تے سانہہ دے شعبے وچ پہلیاں صفاں وچ کام کرن والا عملہ رلتی ہون گے۔ صحت دیاں کجھ حالتاں والے، 2 توں 16 ورھے، یاں 6 مہینے توں 17 ورھیاں دی عمر دے بچے فلو دا ٹیکہ مفت لوا سکدے نیں۔ ایہناں سیالان وچ آپنی تے اپنے پیاریاں دی حفاظت لئی ویکسین کرواؤنا سب توں مؤثر کماں وچوں اک اے۔

### کون اہل اے

#### کووڈ-19 دی ویکسین

65 ورھے تے 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 ورھیاں دے سارے جی  
حاملہ زنانیاں  
اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک  
اوه لوک جیہڑے سانہہ کرن والے دا الاؤنس  
لیندے نیں، یاں اوه کسے بڈھے یاں معذور بندے  
نون سانہہن والے مڈھلے جی نیں  
اوه لوک جیہڑے کسے اجیہے بندے نال رہندے نیں  
جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے

ہور جانو:

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

#### شنگلز

اوه بالغ جیہڑے یکم ستمبر 2023 نوں یاں  
اوپدے مگروں 65 ورھیاں دے ہوئے نیں  
70 توں 79 ورھے عمر دے بزرگ  
50 ورھے تے ایہدے توں ودھ عمر دے بالغ  
جیہناں دا مدافعتی نظام حدوں ودھ ماڑا اے

ہور جانو:

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

#### فلو دی ویکسین

65 ورھے تے ایہدے توں ودھ عمر دے سارے بالغ  
اک کلینیکل رسک گروپ وچ رلتی 6 مہینے توں  
64 ورھیاں دے سارے جی  
حاملہ زنانیاں  
اک کیئر ہوم وچ رہن والے لوک  
اوه لوک جیہڑے سانہہ کرن والے دا الاؤنس  
لیندے نیں، یاں اوه کسے بڈھے یاں معذور بندے  
نون سانہہن والے مڈھلے جی نیں  
اوه لوک جیہڑے کسے اجیہے بندے نال رہندے نیں  
جیہدا مدافعتی نظام کمزور ہو گیا اے  
2 توں 16 ورھیاں دے بچے، یاں صحت دیاں  
مخصوص حالتاں والے 6 مہینے توں 17 ورھیاں  
دے لوک۔

ہور جانو:

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

#### RSV ویکسین

75 توں 79 ورھے عمر دے بزرگ  
اوه بالغ جیہڑے یکم ستمبر 2024 نوں یاں  
اوپدے مگروں 80 ورھیاں دے ہوئے نیں  
زنانیاں تے لوکی جیہڑے حاملہ (28 ہفتیاں توں) نیں

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

0800 99 1234

#### ڈیجیٹل امداد

آپنے آلات تے انٹرنیٹ دے ورتوں وچ مدد لین واسطے  
وسنیک لئی مفت غیر رسمی بیٹھکان۔ بیٹھکان  
دوستانہ ڈیجیٹل چیپمن رضاکاراں ولوں فراہم کیتاں  
جانڈیاں نیں۔ بُک کرن دی لوڑ نہیں، بس تُردے  
پہردے آ جاؤ۔

**بروز منگل** Leytonstone لائبریری وچ، ڈیگر ویلے

5 وچے توں نماشیں 7 وچے تائیں

**بروز بدھ** Wood Street لائبریری وچ، ڈیگر ویلے

5 وچے توں نماشیں 7 وچے تائیں

**بروز جمعرات** Chingford لائبریری وچ، ڈیگر

ویلے 3 وچے توں 5 وچے تائیں

**بروز جمعہ** Walthamstow لائبریری وچ، پیشی

ویلے 2 وچے توں ڈیگر ویلے 4 وچے تائیں

AbilityNet دے کول دوستانہ تکنیکی رضاکاراں نیں

جیہڑے 65 ورھیاں توں ودھ عمر دے لوکاں تے

معذوراں نوں اپنے ڈیجیٹل آلات نال گھر وچ ای مدد  
دیندے نیں۔

0800 048 7642

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

Waltham Forest وچ ستھان دی اک ڈائریکٹری

لبھو جیہڑی آن لائن ہون وچ تہاڈی مدد کرے گی

تے تہانوں اپنے آلات نوں ورتن دا طریقہ سکھاوے گی۔

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



### ٹبر لئی خدمات

#### ٹبر لئی مرکز

ٹبر، ٹبر لئی بنے ہوئے مرکزوں تے مدد تے تعاون حاصل کر  
سکدے نیں۔ پورے بورو وچ ٹبر لئی چار مرکز نیں:  
Queens Road, Walthamstow, Chingford  
Leytonstone ٹبر لئی مرکز۔ پیر توں جمعہ، سویرے  
9 وچے توں ڈیگر ویلے 5 وچے تیکر کھلے ہوندے نیں۔

020 8496 4965، پیر توں جمعہ،

سویرے 9 وچے توں ڈیگر ویلے 5 وچے تائیں

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

### علاقائی لونگ رومز

Waltham Forest وچ بہت سارے علاقائی لونگ

رومز موجود نیں، جیہڑے ہر اک لئی مفت گرم

تہانوں پیش کردے نیں۔ ایہہ تہانوں ون سوٹیاں

مفت سرگرمیاں پیش کردیاں نیں، تے کجھ مفت

صحت مند اکٹھا کھانا فراہم کردیاں نیں۔ کجھ

پیسے، بھلیائی تے فوائد دی مدد، اتے توانائی دیاں

صلاحواں دیندیاں نیں۔ ہور جانکاری لئی ویکھو:

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

### غذائی مرکز

جے تہانوں لوڑ ہووے تاں پورے بورو وچ علاقائی

غذائی مرکز تہانوں مفت یاں سستی خوراک تیکر

رسائی کرن وچ مدد کر سکدے نیں۔

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

### سماجی اکٹھ

گنجھلدار فارم بھرن اتے آن لائن خدمات تیکر اپڑن

لئی مدد حاصل کرو، تے Waltham Forest

سماجی اکٹھاں اتے مقامی سرگرمیاں تے خدمات بارے

جانکاری لوو۔ بُک کرن دی لوڑ نہیں۔ اوه ہر ہفتے

سویرے 9:45 وچے توں 11:15 وچے دے وچکار چار

تہانوں تے کھلندے نیں:

**بروز منگل** Queens Road Family Hub,

E17 8PJ تے

**بروز بدھ** Chingford Family Hub, E4 6EY تے

**بروز جمعرات** Walthamstow Library, E17

7JN تے

**بروز جمعہ** Leytonstone Family Hub, E11

4LF تے

[@bit.ly/CommunityDroplns](http://bit.ly/CommunityDroplns)

### پینشن کریڈٹ سپورٹ

پتہ کرو بئی کیہ تسیں پینشن کریڈٹ لئی اہل او

یاں پینشن کریڈٹ دیاں غیر رسمی بیٹھکان وچ،

ہر پیر نوں کرسمس تک، Walthamstow

لائبریری وچ دوپہرے 1 وچے توں 3 وچے تائیں

آپنے دعوے وچ مدد لوو۔

ایتھوں پتہ کرو بئی کیہ تسیں اہل او اتے

درخواست دیو:

# اوه لوڪ جيھڙے تهاڙے علائقے وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں

## تھاڙے ڈاکٽر دی سرجری ولوں امداد

تسین کئی طرحاں دے پیشہ ور سیانیاں تیکر اپڙ سڪدے او جیھڙے تهاڙی جی پی سرجری راہیں تهاڙی سانہہ وچ بہتھ ونڌا سڪدے نیں۔ ہور تفصیلاں آپنی پریکٹس توں پُچھو۔

✓ **کلینیکل فارماسسٹ** دوائیاں دے ماہر ہوندے نیں۔ اوه تهاڙیاں دوائیاں تے جہات پا سڪدے نیں، دوائیاں لکھ سڪدے نیں، تے لمے چر دے روگاں دے پریندھ وچ مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **فارمیسی ٹیکنیشن** دوائیاں دے ریکارڈ نو سجرا کرکے کلینیکل فارماسسٹاں دی مدد کردے نیں تے تہانوں صلاح دے سڪدے نیں بئی آپنیاں دوائیاں نوں کیویں ورتنا اے تے اوہناں توں ودھ توں ودھ فائدہ کیویں چُکيا جا سڪدا اے۔

✓ **ڈاکٽری معاون** صحت دیاں وکھو وکھ حالاتان دی تشخیص تے علاج کر سڪدے نیں۔ اوه لوکاں دی سانہہ سنہال کرن، ٹیسٹاں دا پریندھ کرن تے نتیجیاں دا نکھیڙا کرن لئی جی پی تے باقی ٹیم دے نال کم کردے نیں۔

✓ **پہلاں رابطہ کرن لئی فزیو تھیراپسٹ** مدد کرن لئی موجود نیں جے تہانوں کوئی اجیہی بیماری اے جھڙی تهاڙے پٹھیاں یاں جوڙاں نو متاثر کردی اے۔ اوه معائنہ اے تشخیص کر سڪدے نیں تے تہانوں صلاح دے سڪدے نیں بئی تهاڙی حالت نوں کیویں سانہیا جاوے۔

✓ **پیراں دے روگاں دے معالج** ایہو جہے روگاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی موجود نیں جیھڙے تهاڙے پیراں اے بہتھیلے دھڙ دے انگاں نوں متاثر کردے نیں۔

✓ **دماغی صحت دے پریکٹیشنرز** ے چینی تے ہرکھ توں لے کے کھان پین دی خرابی، دو اخیراں تے رہن دے مرض تے نفسیاتی روگاں تیکر دماغی صحت دیاں وکھو وکھ حالاتان وچ صلاح تے مدد فراہم کر سڪدے نیں۔

✓ **سماجی نسخہ ساز** تهاڙی صحت تے بھلایئی نوں بہتر بناؤن وچ بہتھ ونڌاؤن لئی صلاح تے مدد واسطے مقامی سرگرمیاں تے خدمتاں نال جوڙ سڪدے نیں۔

✓ **سانہہ دے رابطہ کار** تهاڙی سانہہ سنہال دا پریندھ کرن وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں تے صحت تے سانہہ دے نظام نوں ورتن وچ، تہانوں تھیک ویلے تے تھیک خدمتاں یاں پیشہ ور سیانیاں نال جوڙن وچ وادھو مدد دے سڪدے نیں۔

✓ **غذائی ماہر** غذا تے غذائیت نال جُڑے مسئلیاں دی تشخیص تے علاج دے ماہر ہوندے نیں تے شوگر، فوڈ الرجی، ڈھڙ دے روگاں، اے معدے دے مسئلیاں وچ پھاتے لوکاں دی مدد کر سڪدے نیں۔

✓ **صحت تندرستی دے کوچ** تهاڙی جسمانی تے دماغی صحت نوں بہتر بناؤن لئی تهاڙے نال کم کر سڪدے نیں ایس مٹھ تے بئی تهاڙے لئی سب توں ودھ اہم چیز کھیڙی اے۔

✓ **کسرت راہیں علاج کرن والے** اوہناں شیواں وچ تهاڙی مدد کر سڪدے نیں جیھڙیاں تہانوں روز دیھاڙے دے کار وپار توں روک سڪدیاں نیں۔ ایہدے وچ تهاڙے واسطے شیواں نوں سوکھا کرن لئی تهاڙے ماحول وچ تبدیلیاں کرنا یاں کماں نوں کرن واسطے نویں طریقے سکھنا رلتی ہو سڪدا اے۔

## بُک کیویں کرنا اے

### فلُو دی ویکسین

جے تسین اہل او تاں تسین فلُو دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

آپنی ڈاکٽر دی سرجری راہیں

آپنی مقامی فارمیسی راہیں

NHS آپ راہیں

[www.nhs.uk/bookflu](http://www.nhs.uk/bookflu)

ریسیپشن توں لے کے ورھے 11 تیکر دے بچیاں نوں ویکسین لاؤن دی صلح اوہناں دے سکول وچ ای ماری جاوے گی۔ 2 توں 3 ورھیاں دے بال تهاڙے جی پی کولون لو سڪدے نیں۔

### کووڈ-19 دی ویکسین

جے تسین اہل او تاں تسین کووڈ-19 دی ویکسین بُک کر سڪدے او:

NHS آپ راہیں

[www.nhs.uk/bookcovid](http://www.nhs.uk/bookcovid)

119

بہت ساریاں مقامی فارمیسیاں بُک کرن دی لوڙ دے بنان ای راہ جانیدے ویکسین لاؤن دی پیشکش کرن گیاں۔

### ہور حفاظتی ٹیکے

جے تهاڙی عمر 65 ورھے اے ایہدے توں ودھ اے تے تهاڙا جی پی تہانوں نمونیا، پنڌے وچ پاک ے جان تے دھون بہن تاپ توں بچاؤن لئی نیوموکوکل ویکسین لاواؤن دی صلح وی مارے گا۔

ایس ویب سائٹ تے جا کے ہور جانو

[northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations](http://northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations)

### RSV ویکسین

جے تسین حاملہ او:

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیھڙا بچیاں تے بڈھیاں نوں شدید بیمار کر سڪدا اے۔

تہانوں RSV ویکسین لاواؤن دی صلح تهاڙے حمل دے 28 ویں ہفتے دی ملنی وچ ماری جانی چاہیدی اے۔ جے تسین 28 ہفتے یاں ایہدے توں ودھ دی حاملہ او تے تہانوں ویکسین لاواؤن دی صلح نہیں ماری گئی تے آپنی زچگی دے شعے یاں جی پی سرجری نال گل کرو۔

جے تهاڙی عمر 75 توں 79 ورھیاں وچکار اے:

تهاڙی جی پی سرجری RSV ویکسین لاواؤن بارے تهاڙے نال رابطہ کرے گی۔ ایہہ رابطہ چٹھی، ٹیکسٹ، فون کال یاں ای میل راہیں ہو سڪدا اے۔

### بشنگلز

تهاڙی جی پی سرجری بشنگلز ویکسین لاواؤن بارے تهاڙے نال رابطہ کرے گی۔ ایہہ رابطہ چٹھی، ٹیکسٹ، فون کال یاں ای میل راہیں ہو سڪدا اے۔

جے تهاڙے خیال وچ تسین بشنگلز ویکسینیشن دے اہل ہو سڪدے او اے تہانوں ایہہ لاواؤن دی صلح نہیں ماری گئی تاں آپنی جی پی پریکٹس نال رابطہ کرو۔



## تہاڈی جوابی رائے

اسیں تہاڈے وچار سننا چاہوندے آن بئی تہانوں ایہہ کتابڑی کینی فائدے مند لگی۔  
مہربانی کر کے بیٹھاں دتا ہویا سروے مکمل کرو تے ڈاک راہیں ایس پتے تے 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 بئی تہانوں ایس کتابڑی 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 اکا 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 نیں (ورقہ 9-10)

اگے ورقے تے چلد

## تہاڈے علاقے وچ مدد

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

**Link Worker Service** اوہناں لوکاں دی مدد کردی اے جیہناں نوں کئی لوڑاں تے مسئلیاں دا ساہمنا  
اے، جیویں پیسے دیے مسئلے، اکلاپا محسوس کرنا، بیروزگاری، بیماری، بوجھے ہوئے رہنا، خود اعتمادی، تے  
نشیان دی لت۔

ای میل کرکے آپنے آپ نوں ریفر کرو:

adult.earlyhelp@walthamforest.gov.uk

## 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](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 ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬچੀ 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 دوچے فارمیٹ

ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکتا اے۔ وزٹ کرو:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://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 ہور جانکاری ہیگی اے جیہڑی تہانوں فائدے مند لگے گی جیہنوں تسیں ایس کتابڑی وچ رلتی کرواؤنا چاہو گے تے کیوں؟

3

4 تہاڈے خیال وچ ایس کتابڑی وچ کوئی ایہو جہی شے ہیگی اے جیہنوں بہتر بنایا جا سکدا اے تے کیوں؟

4



Waltham Forest

**NHS**

North East London