

# اس موسمِ سرما میں تندرست رہنا

ایک صحت مند رُت کے لیے آپ کی رہنمائی



Waltham Forest

**NHS**

North East London

## 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۔

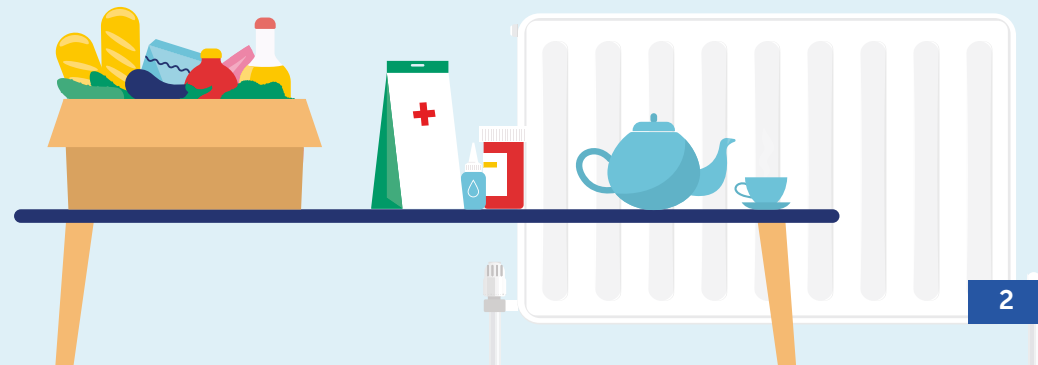
سردیوں میں گرم اور تندرست سے رہنے سے نزلہ، کوویڈ-19، فلو اور صحت کے مزید سنگین مسائل جیسے کہ دل کے دورے، فالج، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مدد مل سکتی ہے۔

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، بھیبھڑوں 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

### 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 (لوئنگ روم) اور خوابگاہ۔

لباس کی ایک ہی موٹی تہ 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 Waltham Forest میں متعدد علاقائی لوئنگ رومز پر تشریف لے جا سکتے ہیں۔ چند ایک باقاعدگی سے سماجی سرگرمیوں کی میزبانی کرتے ہیں، اور کچھ غذا، گرم مشروبات یا وائی فائی کی پیشکش کرتے ہیں۔ مزید معلومات حاصل کریں: [bit.ly/wf-warm](http://bit.ly/wf-warm)

مزید مشورہ کونسل کی ویب سائٹ پر دستیاب ہے: [bit.ly/wf-winter](http://bit.ly/wf-winter)

### 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 ہوتے 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 نیوموکوک 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۔

### 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۔

پہلسن والی یا برفیلی سطحات پر پھسلنے اور گرنے سے بچنے کے لیے باہر جانے وقت اچھی گرفت والے جوتے پہنیں۔

### دوسروں سے منسلک رہیں

اپنے دوستوں، پڑوسیوں اور رشتے داروں سے رابطہ 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 ڈریں مت۔

## مشورہ اور مدد تلاش کریں

### صحت و تندرستی



#### NHS 111

اگر آپ کو فوری طبی توجہ درکار ہے، مگر اس سے زندگی کو خطرہ نہیں ہے، تو NHS 111 پر آن لائن جائیں یا پہلے 111 پر کال کریں۔

#### اوقات کار کے علاوہ ڈاکٹر سے ملاقات

ڈاکٹر کے ساتھ فوری ملاقاتیں ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہیں بشمول شاموں کو، اختتام ہفتہ پر اور بینک کی چھٹیوں میں۔ بُک کرنے کے لیے اپنی پریکٹس یا NHS 111 کو کال کریں۔

#### فارمیسی

آپ کا مقامی فارماسسٹ مشورے کے ساتھ ساتھ دوا بھی دے سکتا ہے۔ کئی فارمیسیاں دیر گئے تک اور اختتام ہفتہ پر کھلی ہوتی ہیں اور آپ کو کسی پیشہ ور سے ملاقات کے لیے وقت لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ گھر پہنچانے کی مفت خدمات پیش کرتی ہیں، لہذا اپنی مقامی فارمیسی سے پوچھ لیں۔

#### سر راہ کلینک

معمولی چوٹوں اور بیماریوں میں مدد کے لیے، Whipps Cross ہسپتال کے فوری علاجی مرکز پر جائیں، جو 24 گھنٹے کھلا رہتا ہے، جو کہ جنکشن 5 پر Whipps Cross ہسپتال کی مرکزی راہداری پر واقع ہے۔

#### دماغی صحت میں مدد

اگر آپ جذبات سے مغلوب محسوس کر رہے ہیں یا آپ کو اپنی دماغی صحت میں کوئی مشکل پیش آ رہی ہے، تو آپ دن میں 24 گھنٹے، سال کے 365 دن دماغی صحت کے بحران کی لائن کو مفت کال کر سکتے ہیں۔ NHS 111 پر کال کریں اور 2 کا ہٹن دبائیں۔



### Waltham Forest Talking Therapies

دماغی صحت کے بہت سی عام تشویشوں جیسے کہ بے چینی، تناؤ، ان دیکھی چیز کا خوف، سوگ اور افسردگی کے لیے مدد فراہم کرتی ہے۔

اپنے آپ تشریف لائے کے لیے 0300 300 1554، ڈائل کریں اور پھر 4 کا ہٹن دبائیں۔

wf.talkingtherapies@nhs.net @

### Samaritans

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا شکست خوردہ، افسردہ، یا خودکشی کی طرف مائل محسوس کر رہا ہے، تو Samaritans کو کال کریں، کسی ریفرل کی ضرورت نہیں۔

0330 094 5717 @

jo@samaritans.org @

### Kooth

Waltham Forest میں 10 سے 25 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لیے مفت آن لائن مشاورت اور فلاح و بہبود کی معاونت۔

020 3984 9337 @

contact@kooth.com @

### Good Thinking

تمام مکینوں کو ان کی ذہنی تندرستی کا خیال رکھنے میں مدد دے رہی ہے۔ بیشتر خدمات کے لیے کوئی ریفرل درکار نہیں ہے۔

info@good- @

thinking.uk



## تنہائی اور معاونت



### The Silver Line Age UK کے زیر انتظام

بزرگوں کے لیے ٹیلی فون پر ایک مفت امدادی لائن ہے جو دن میں 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن رازداری سے مدد اور دوستانہ گفتگو کی پیشکش کرتی ہے۔

0800 4 70 80 90 - مفت کال کریں

### Age UK میں Waltham Forest

بزرگوں کے لیے کئی انواع کی مدد اور مشورے کی خدمات، نیز دوستی کرنے کی خدمات، سرگرمیاں اور تقاریب بھی فراہم کرتی ہے۔

020 8558 5512 @

info@ageukwalthamforest.org.uk @

### دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معاونت

اگر آپ دیکھ بھال کرنے والے ہیں اور کچھ سہارا چاہتے ہیں، Carers First صحت اور بہبود کی خدمات، معاون گروپس اور سرگرمیاں، تعلیم، تربیت اور روزگار کی پیشکشیں فراہم کرتے ہیں۔

0300 303 1555 @

referral@carersfirst.org.uk @

### فلاحی کیفے

کسی بھی شخص کے لیے سماجی تقریبات جو تنہا محسوس کرتا ہے یا مزاج میں گرانی، اضطراب یا افسردگی کا سامنا کر رہا ہے۔

social.prescribing@ @

walthamforest.gov.uk

### پیسے اور مشورہ



### مالی مشورہ

روزمرہ کے اخراجات کے بحران میں آپ کی مدد کے لیے عام معلومات اور مشورہ یہاں مل سکتا ہے:

bit.ly/wfcol @

### Citizens Advice

کئی انواع کے موضوعات پر مفت، آزاد، رازدارانہ اور غیر جانبدارانہ مشورہ فراہم کرتی ہے۔ آپ Citizens Advice Waltham Forest کی مشورہ لائن پر کال کر کے مشورہ حاصل کر سکتے ہیں اور ملاقاتوں کا وقت لے سکتے ہیں۔

0808 2787 838، پیر تا

جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے۔

### سسٹا انٹرنیٹ

سماجی ٹیرف کم لاگت والے براڈ بینڈ پیکجز ہیں، جو براڈ بینڈ اور ٹیلی کام کمپنیوں کی طرف سے مراعات کے اہل دعویداروں کو پیش کیے جاتے ہیں۔ وہ آپ کو سالانہ 200£ تک بچت کروا سکتے ہیں۔

اپنے موجودہ خدمات فراہم کنندہ سے براہ راست پوچھ لیں کہ کیا وہ سماجی ٹیرف پیش کرتے ہیں۔ آپ زیادہ تر ٹیرف کے لیے آن لائن درخواست دے سکتے ہیں یا اپنے خدمات فراہم کنندہ کو کال کر کے منتقل ہونے کا کہہ سکتے ہیں۔

bit.ly/cheaperbroadband @

## 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 @



## 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۔ ان سردیوں میں اپنی اور اپنے عزیزوں کی حفاظت کے لیے ویکسین لگوانا سب سے زیادہ مؤثر چیزوں میں سے ایک ہے۔

### 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 کے افراد حاملہ خواتین صحت اور سماجی نگہداشت کے اگلی صف میں بزرگ بالغوں کے لیے کیئر ہوم میں کام کرنے والا عملہ

مزید جانیں:

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

#### شنگلز

وہ بالغ جو 1 ستمبر 2023 کو یا اس کے بعد 65 برس کے ہوئے ہیں 70 سے 79 سال کی عمر کے بالغ 50 برس یا اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد جن کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہے۔

مزید جانیں:

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

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

مزید جانیں:

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

#### 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

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

0800 99 1234

#### ڈیجیٹل معاونت

اپنے آلات اور انٹرنیٹ کے استعمال میں مدد حاصل کرنے کے لیے مکینوں کے لیے مفت غیر رسمی نشستیں۔ نشستیں دوستانہ ڈیجیٹل چیمپئن رضاکاروں کی جانب سے فراہم کی جاتی ہیں۔ بُک کرنے کی کوئی ضرورت نہیں، بس چلتے پھرتے آجائیں۔

**بروز منگل** Leytonstone لائبریری میں، شام 5 بجے تا 7 بجے

**بروز بدھ** Wood Street لائبریری میں، شام 5 بجے تا 7 بجے

**بروز جمعرات** Chingford لائبریری میں، سہ پہر 3 بجے تا شام 5 بجے

**بروز جمعہ** Walthamstow لائبریری میں، دوپہر 2 بجے تا سہ پہر 4 بجے

AbilityNet کے پاس دوستانہ تکنیکی رضاکار ہیں جو 65 سال سے زائد عمر کے افراد اور معذور افراد کو اپنے ڈیجیٹل آلات کے ساتھ گھر پر مدد فراہم کرتے ہیں۔

0800 048 7642

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

Waltham Forest میں تنظیموں کی ایک ڈائریکٹری تلاش کریں جو آپ کو آن لائن ہونے میں مدد دے گی اور آپ کو اپنے آلات کو استعمال کرنے کا طریقہ سکھائے گی۔

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



### خاندانی خدمات

#### خاندانی مراکز

خاندان خاندانی مراکز پر مدد اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ پورے بورو میں چار خاندانی مراکز ہیں: Chingford، Walthamstow، Queens Road اور Leytonstone خاندانی مرکز۔ پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے تا شام 5 بجے کھتا ہے

020 8496 4965، پیر تا جمعہ صبح

9 بجے تا شام 5 بجے

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

### علاقائی لونگ روم

Waltham Forest میں متعدد علاقائی لونگ رومز ہیں جو ہر ایک کے لیے مفت گرم جگہیں پیش کرتے ہیں۔ یہ جگہیں مفت سرگرمیوں کی وسیع انواع پیش کرتی ہیں، جبکہ کچھ مفت صحت مند اجتماعی کھانا فراہم کرتی ہیں۔ کچھ پیسے، فلاح و بہبود اور فوائد کی مدد، اور توانائی سے متعلق مشورہ بھی فراہم کرتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں:

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

### غذائی مراکز

اگر آپ کو ضرورت ہو تو پورے بورو میں علاقائی غذائی مراکز مفت یا سستی خوراک تک رسائی میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

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

### سماجی تقاریب

پیچیدہ فارم پُر کرنے اور آن لائن خدمات تک رسائی کرنے کے لیے تعاون حاصل کریں، اور Waltham Forest سماجی تقاریب میں مقامی سرگرمیوں اور خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ بُک کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ چار مقامات پر ہفتہ وار صبح 9:45 تا 11:15 بجے کے درمیان کھلتے ہیں:

**بروز منگل** Queens Road Family Hub, E17 8PJ پر

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

**بروز جمعرات** Walthamstow Library, E17 7JN پر

**بروز جمعہ** Leytonstone Family Hub, E11 4LF پر

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

بینشن کریڈٹ سپورٹ پتہ کریں کہ آیا آپ پنشن کریڈٹ کے لیے اہل ہیں یا پنشن کریڈٹ کی غیر رسمی نشستوں میں، ہر پیر کو کرسمس تک، Walthamstow لائبریری میں دوپہر 1 بجے تا 3 بجے اپنے دعوے میں مدد حاصل کریں۔ یہاں سے پتہ کریں کہ کیا آپ اہل ہیں اور درخواست دیں:

فلُو کی ویکسین

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

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

کووڈ-19 کی ویکسین

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

NHS ایپ کے ذریعے

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

119

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

دیگر حفاظتی ٹیکے

اگر آپ کی عمر 65 سال اور اس سے زیادہ ہے تو آپ کا جی پی نمونیا، جسم میں پیپ بڑے اور گردن توڑ بخار سے بچنے کے لیے نیوموکوکل ویکسین لگوانے کی بھی پیشکش کرے گا۔

اس ویب سائٹ پر جا کر مزید جانیں  
[northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations](http://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۔

✓ 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 سنبھالنے 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۔

✓ فریشن 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۔

✓ پہلے رابطہ کرنے کے لیے فزیوتھراپسٹ مدد کے لیے موجود ہیں اگر آپ کو کوئی ایسی بیماری ہے جو آپ کے ہاتھوں 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 سنبھالا 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](http://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:

**Link Worker Service** ایسے لوگوں کی معاونت کرتی ہے جو کئی طرح کی ضروریات اور مسائل کا سامنا کر رہے ہیں، جیسے کہ پیسے کے مسائل، احساس تنہائی، بیروزگاری، خرابی صحت، مزاج میں گرانی، خود اعتمادی اور نشے کی لت۔

ای میل کر کے اپنے آپ کو خود ریفر کریں:

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

## 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](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 ਵਕਲਵਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬچہ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter)

### ترجمے کے دوچے فارمیٹ

یہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:  
[www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter](http://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



Waltham Forest

**NHS**

North East London