اس موسم سرما میں بخیریت رہنا

ایک صحت مند موسم کے لیے آپ کا رہنما

Barking & Dagenham

NHS North East London

تعارف

دن سرد ہوتے جانے کے ساتھ، ایسے طریقوں کے متعلق سوچنا اہم ہے جن سے آپ موسم سرما کے مہینوں کے دوران بخیریت رہ سکیں۔

ٹھنڈا موسم صحت کے کچھ مسائل کو مزید بگاڑ سکتا ہے اور تشویشناک پیچیدگیوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ کیونکہ ہم زیادہ وقت چار دیواری کے اندر گزارتے ہیں تو امراض زیادہ آسانی سے پھیلتے ہیں۔

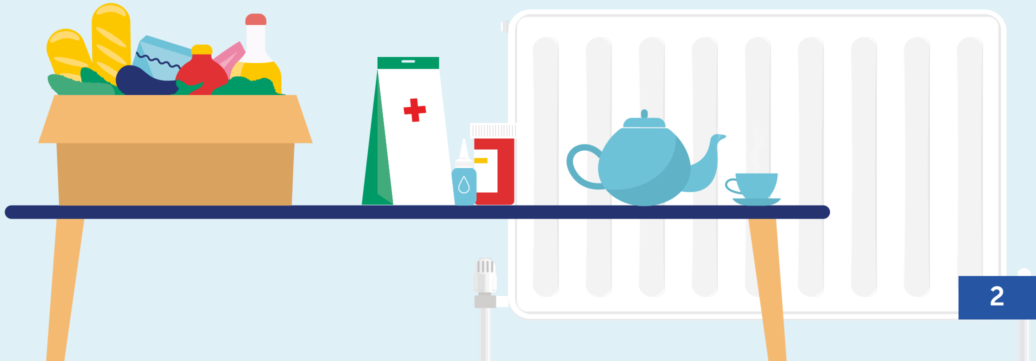
موسم سرما کے دوران خود کو گرم اور اچھی طرح رکھنا ٹھنڈ لگنے، Covid-19، فلو اور صحت کے زیادہ تشویشناک مسائل جیسے دل کے دورے، اسٹروک، نمونیا اور ڈپریشن سے بچنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

یہ بالخصوص ان لوگوں کے لیے اہم ہے جن کو موسم سرما کے مہینوں کے دوران سرد موسم کے اثرات کے سبب کچھ زیادہ معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے، جیسے 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ، یا جن کو صحت کا کوئی عارضہ جیسے دل یا گردوں کا مرض، COPD، سانس کی نالیوں کی سوزش، ایمفیسیما، دمہ یا ذیابیطس لاحق ہو۔

ہمیں علم ہے کہ روزمرہ اخراجات کا بحران لوگوں کے لیے صحت مند رہنے کو دشوار تر بنا رہا ہے کیونکہ مختلف چیزیں جیسے ہیٹنگ، خوراک اور ضروریات زندگی کی اشیاء زیادہ مہنگی ہو گئی ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ایسے بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ موسم سرما کے دوران بخیریت رہ سکتے ہیں، اور اس میں آپ کی مدد کے لیے بہت سی معاونت بھی دستیاب ہے۔

اس کتابچے میں، آپ کو اس حوالے سے معلومات اور مشورے ملیں گے کہ اس موسم سرما میں اپنا اور دوسروں کا خیال کس طرح رکھنا ہے، اور ایسی کچھ خدمات کی تفصیلات بھی ملیں گی جو آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔



موسم سرما میں بخیریت رہنے کی تدابیر

خود کو گرم رکھیں

- اپنے گھر کو گرم کر کے اتنے درجہ حرارت پر رکھیں جو آپ کے لیے آرام دہ ہو۔ اگر آپ کے لیے ممکن ہو تو، ان کمروں میں درجہ حرارت 18°C ہونا چاہیے جن کو آپ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں، جیسے آپ کا لیونگ روم یا خواب گاہ۔
- تہہ در تہہ کئی کپڑے پہننا آپ کو موٹے کپڑے کی ایک تہہ پہننے کے مقابلے میں زیادہ گرم رکھے گا۔
- اگر آپ کو اپنے گھر کو گرم کرنے میں دشواری کا سامنا ہو تو، آپ کسی مقامی کمیونٹی ہب میں جا سکتے ہیں جو ایک گرم جگہ ہوتی ہے، جہاں سے آپ معاونت تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین کمیونٹی ہب تلاش کرنے کے لیے ملاحظہ فرمائیں: www.lbbd.gov.uk/community-hubs

ویکسین لگوائیں

- آپ ان صورتوں میں مفت فلو ویکسین لگوا سکتے ہیں اگر آپ کی عمر 65 یا اس سے زیادہ ہے، آپ حمل سے ہیں یا صحت کے کسی مخصوص طویل مدتی عارضے سے دوچار ہیں۔ آپ اس صورت میں بھی مفت Covid-19 ویکسین لگوا سکتے ہیں اگر آپ کی عمر 75 برس یا اس سے زیادہ ہو یا اگر آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو۔
- بچے اس صورت میں فلو کی ویکسین لگوا سکتے ہیں اگر ان کی عمر 2 سے 16 برس کے درمیان ہو یا 6 ماہ سے 17 سال کے درمیان ہو اور صحت کے کچھ مخصوص عارضوں سے دوچار ہوں۔ یہ یقینی بنانا بھی اہم ہے کہ ان کی MMR ویکسین اور بچپن کی دیگر ویکسینیشنز بھی مکمل ہوں۔
- اگر آپ کی عمر 65 یا اس سے زیادہ ہو تو آپ نمونیا، سیپسس اور گردن توڑ بخار کے خلاف حفاظت کے لیے نیموکوکل ویکسین لگوا سکتے ہیں۔
- اگر آپ کی عمر 75 سے 79 کے درمیان ہو، آپ 1 ستمبر 2024 کو 80 برس کے ہو گئے ہوں، یا اگر آپ حمل سے ہوں تو آپ RSV ویکسین کے لیے اہل ہوں گے۔ RSV ایک عام پایا جانا والا سانس کا وائرس ہے جو گود کے بچوں یا بڑی عمر کے بالغ افراد کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔

اپنی ادویات کی الماری کا جائزہ لیں

- یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس نسخے کی ادویات کافی تعداد میں موجود ہیں۔ دہرائی جانے والی نسخے کی ادویات کا آرڈر ذرا جلد دے دیں کیونکہ آپ کی فارمیسی یا GP پریکٹس چھٹیوں کے دوران بند ہو سکتی ہیں۔
- تسلی کر لیں کہ آپ کے پاس جو ادویات موجود ہیں ان کی مؤثر میعاد باقی ہے۔
- موسم سرما کی عمومی بیماریوں جیسے کھانسی، نزلہ زکام، گلے کی خراش اور عام دردوں اور تکالیف کی نسخے کے بغیر مل جانے والی ادویات ذخیرہ کر لیں۔ اپنے فارماسسٹ سے مشورہ طلب کریں۔

صحت مند رہیں

- آپ دن میں جتنا وقت بیٹھ کر گزارتے ہیں اس میں کمی لانے کی کوشش کریں اور چلتے پھرتے رہیں۔ اس سے فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا سرگرمی کر رہے ہیں، بس اس کو آپ کے لیے لطف کا باعث ہونا چاہیے اور آپ کو حرکت میں رکھنا چاہیے۔
- ایک صحت بخش متوازن غذا کھانا آپ کے لیے بہترین محسوس کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے اور آپ کی توانائی کی سطح بلند رکھ سکتا ہے۔
- باہر جاتے وقت اچھی پکڑ والے جوتے پہنیں تاکہ پھسلنے والی یا برفیلی سطحوں پر پھسلنے اور گر پڑنے سے بچ سکیں۔

رابطے میں رہیں

- اپنے دوستوں ، ہمسایوں اور رشتے داروں سے رابطے میں رہیں۔
- اگر اپ خود کو موسمی اثرات کا شکار محسوس کریں تو کسی سے بات کریں، اور اگر آپ کو یا ان کو کسی مدد کی ضرورت ہو تو مدد مانگنے میں شرم محسوس نہ کریں۔

مشورہ اور معاونت تلاش کریں

صحت اور فلاح

NHS 111

اگر آپ کو فوری طبی مدد درکار ہو، لیکن جان کا خطرہ لاحق نہ ہو تو، ملاحظہ فرمائیں NHS 111 آن لائن یا پھلے 111 پر کال کریں۔

معمول کے اوقات کار کے بعد ڈاکٹر سے ملاقات کرنا

ڈاکٹر کی فوری اپوائنٹمنٹس ہفتے کے ساتوں دن بشمول شام کو، ویک اینڈز پر اور بینک کی چھٹی والے دن دستیاب ہیں۔ بُک کرنے کے لیے اپنی پریکٹس یا NHS 111 کو کال کریں۔

فارمیسی

آپ کے مقامی فارماسسٹ ادویات کے ساتھ ساتھ مشورہ بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ بہت سی فارمیسیز رات دیر تک اور ویک اینڈز پر کھلی رہتی ہیں اور ایک ماہر پیشہ ور فرد سے ملاقات کے لیے آپ کو وقت لینے کی ضرورت نہیں۔ کچھ مفت ترسیل کی خدمات فراہم کرتی ہیں، لہٰذا اپنی مقامی فارمیسی سے معلوم کریں۔
ایک نئی اسکیم جس کا نام فارمیسی فرسٹ ہے، کے تحت کمیونٹی کے فارماسسٹ آپ کو ضرورت ہو تو سات مختلف عارضوں کی نسخے پر ملنے والی ادویات بھی سپلائی کر سکتے ہیں جس کے لیے آپ کو GP کے پاس جانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ وہ عارضے یہ ہیں:

- بچوں کے کان میں درد (عمر 1 تا 17 برس)
- امپیٹگو (1 برس اور اس سے زیادہ عمر)
- کیڑے کے کاٹنے سے اس جگہ انفیکشن ہو جانا (1 برس اور اس سے زیادہ عمر)
- شنگلز (18 برس اور اس سے زیادہ عمر)
- سائنسائٹس (12 برس اور اس سے زیادہ عمر)
- گلے کی خراش (5 برس اور اس سے زیادہ عمر)
- خواتین میں پیشاب کی نالی کا انفیکشن (UTI) (16 سے 64 برس کی عمر)

واک ان کلینکس

معمولی زخموں اور بیماریوں کے حوالے سے مدد کے لیے بارکنگ کمیونٹی ہاسپٹل اور ہیرلڈ ووڈ پولی کلینک تشریف لائیں۔ یہ ہفتے کے ساتوں دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔ **NHS 111 پر کال کر کے** اپوائنٹمنٹ بُک کریں یا براہ راست تشریف لا کر اپنی باری کا انتظار کریں اور معائنہ کروائیں۔

ذہنی صحت کے بحران میں معاونت

اگر آپ ذہنی دباؤ محسوس کر رہے ہیں یا اپنی ذہنی صحت کے حوالے سے پریشانی کا شکار ہیں تو آپ سال میں 365 دن 24 گھنٹے میں کسی بھی وقت مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن پر مفت کال کر سکتے ہیں۔ **NHS 111 پر کال کر کے آپشن 2 کو منتخب کریں۔**

مائنڈ ان ہیورنگ، بارکنگ اور ڈیگنھم

متعدد خدمات کے ذریعے ذہنی صحت کی معاونت فراہم کرتے ہیں۔

📞 01708 457040 پیر تا جمعہ، صبح 9 سے سہ پہر 4.30 تک۔

www.haveringmind.org.uk

ٹاکنگ تھراپیز

ذہنی صحت کے متعدد عام مسائل جیسے اضطراب، ذہنی دباؤ، مختلف قسم کے خوف، صدمے اور ڈپریشن کے لیے معاونت فراہم کرتے ہیں۔

📞 0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/barking-and-dagenham

تنہائی اور معاونت

ایج یو کے کے زیر انتظام چلنے والی دی سلور لائن

ایک مفت ٹیلیفون سپورٹ لائن ہے جو معمر بالغ افراد کے لیے رازدارانہ معاونت اور دوستانہ گفتگو دن کے چوبیس گھنٹے اور ہفتے کے ساتوں دن فراہم کرتی ہے۔

📞 0800 4 70 80 90 – مفت کال کریں

ایج یو کے جو ریڈ برج، ہیورنگ، بارکنگ اور ڈیگنھم میں موجود ہے

معمر افراد کے لیے متعدد قسم کی معاونت اور مشورے کے علاوہ دوست بنانے کی خدمات، سرگرمیاں اور تقریبات پیش کرتی ہے۔

📞 020 8220 6000

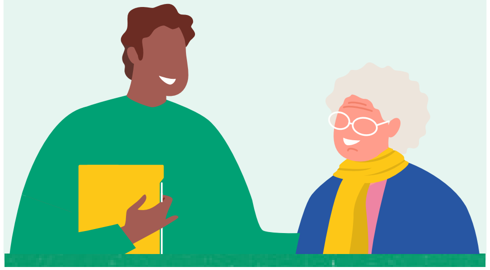
www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

ینگ ایٹ ہارٹ پروگرام

بارکنگ اور ڈیگنھم کونسل کے زیر انتظام چلایا جانے والا ینگ ایٹ ہارٹ پروگرام 60 سال سے زائد عمر کے ان رہائشیوں کے لیے ہے جو نئے لوگوں سے ملنا چاہتے ہیں، سرگرمیوں میں حصہ لینا چاہتے ہیں اور اپنی ذہنی اور جسمانی فلاح میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں۔

سیشن پورے بورو میں مختلف اوقات میں کمیونٹی کے مقامات پر دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے **ملاحظہ** فرمائیں:

www.lbbd.gov.uk/adult-health-and-social-care/physical-activity-keep-you-healthy



پیسہ اور مشاورت

مالیاتی مشاورت

روزمرہ اخراجات کے بحران سے نمٹنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے عمومی معلومات اور مشورہ، مراعات اور سستے قرضوں سے لے کر، آمدنی میں بھرپور اضافے تک نیز فوڈ بینکس اور فلاحی معاونت کی جانب رہنمائی تک۔

📞 020 8215 3000

www.lbbd.gov.uk/cost-living-support

سٹیزنز ایڈوائس

وسیع اقسام کے موضوعات پر مفت، آزادانہ، رازدارانہ اور غیر جانب دارانہ مشاورت فراہم کرتے ہیں۔

📞 0808 278 7870

bdcab.org.uk

نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

اگر آپ نگہداشت کنندہ ہیں اور کچھ معاونت لینا چاہیں تو، بارکنگ اور ڈیگنھم میں کیررز آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

📞 020 8593 4422

www.carerscentre.org.uk

اپنے توانائی کے بلز کم کریں

سیزنل ہیلتھ انٹروینشن نیٹورک (SHINE) ایک مفت خدمت ہے جو کم آمدنی والے افراد کو توانائی کے بلز کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

📞 0800 953 1221

www.shine-london.org.uk

روزمرہ اخراجات میں معاونت

NHS کے اخراجات میں معاونت

اگرچہ NHS کی معاونت مفت ہے، کچھ ایسی چیزیں ہیں جن کے لیے آپ کو ادا ئیگی کرنا پڑتی ہے، جیسے نسخے اور دندان سازی کے اخراجات۔ اہل افراد کے لیے ان اخراجات میں مدد کے لیے متعدد اقسام کی مالی معاونت دستیاب ہے۔ اگر آپ مفت نسخے کے لیے اہل نہ ہوں تب بھی، ان میں پیسوں کی بچت کرنے کے طریقے موجود ہیں اور آپ اس حوالے سے اپنے مقامی فارماسسٹ سے بات کر سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے **ملاحظہ** فرمائیں:

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

کمیونٹی ہبز

پورے بورو میں کمیونٹی ہبز موجود ہیں، جو محفوظ مقامات فراہم کرتے ہیں جہاں مشورہ، معاونت، تقریبات اور سرگرمیاں پیش کی جاتی ہیں۔ ہمارے کچھ مقامات فیملی ہبز بھی ہیں، بچوں والے ایسے خاندانوں کے لیے جن کو اضافی مدد درکار ہو۔ پیش کردہ خدمات اور سرگرمیوں کے متعلق مزید جاننے کے لیے اور اپنا قریب ترین کمیونٹی ہب تلاش کرنے کے لیے ملاحظہ فرمائیں:

www.ourhubsbd.london

فوڈ بینکس

بارکنگ اور ڈیگنہم میں متعدد فوڈ بینکس ہیں جو ایسے افراد کے لیے ہنگامی خوراک کے پارسلز فراہم کر سکتے ہیں جو عارضی طور پر اپنی ضروریات پوری کرنے کے قابل نہ ہوں۔ ان میں سے کچھ آپ سے درکار کرتے ہیں کہ خوراک کا پارسل وصول کرنے کے لیے ایک واؤچر حاصل کریں، لہٰذا تشریف لے جانے سے پہلے ان سے معلومات حاصل کر لیں۔ مزید معلومات اور پورے بورو میں موجود فوڈ بینکس کے مقامات کے لیے ملاحظہ فرمائیں:

www.lbbd.gov.uk/money-and-debt/foodbanks

خاندان کے لیے خدمات

فیملی ہبز اور ارلی ہیلپ

بارکنگ اور ڈیگنہم یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ تمام خاندان خود کو درکار معاونت حاصل کر سکیں۔ فیملی ہبز، فیملی نیویگیٹرز اور ارلی ہیلپ کی رسائی کی خدمات ان والدین کے لیے ہیں جن کے بچے 0 سے 19 برس کے درمیان ہیں اور 25 برس کی عمر تک خصوصی تعلیمی ضروریات اور معذوریوں کے حامل افراد کے لیے۔ مزید معلومات کے لیے **ملاحظہ** فرمائیں:

www.ourhubsbd.london

موسم سرما کی ویکسینیشنز

فلو اور Covid-19 سے جان کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اور یہ **موسم سرما میں زیادہ آسانی سے پھیلتے ہیں** جب ہم چاردیواری میں زیادہ قریب قریب موجود ہوتے ہیں۔ اگر آپ اہل ہیں تو، فلو اور Covid-19 کی ویکسین لگوانا **آپ اور آپ کے ارد گرد موجود افراد کے لیے تحفظ فراہم کرے گا**۔

اپنے تحفظ میں اضافہ کرنا اہم ہے، چاہے آپ ویکسین لگوا چکے ہوں یا پہلے فلو یا Covid-19 میں مبتلا ہو چکے ہوں، **کیونکہ وقت گزرنے کے ساتھ مدافعت کم ہوتی جاتی ہے** اور یہ وائرس ہر سال تبدیل ہو سکتے ہیں۔

کون اہل ہے

فلو ویکسین

- تمام بالغ افراد جن کی عمر **65 برس اور اس سے زیادہ ہے**
- وہ افراد جن کو **صحت کے کچھ مخصوص طویل مدتی عارضے لاحق ہیں**
- وہ افراد جو **حمل سے ہیں**
- وہ افراد جو **کیئر ہومز** میں رہتے ہیں
- وہ افراد جو **نگہداشت کنندہ کا الاؤنس** وصول کرتے ہیں، یا کسی معمر یا معذور فرد کے **اولین نگہداشت کنندہ** ہیں
- کسی ایسے فرد کے ساتھ رہنے والے افراد جن کا **مدافعتی نظام کمزور** ہے
- وہ بچے جن کی عمر **2 سے 16 برس کے درمیان** ہے یا **6 ماہ سے 17 برس کے درمیان** ہے اور **صحت کے کچھ مخصوص عارضوں سے دوچار ہیں**
- صف اول میں کام کرنے والے صحت اور سماجی نگہداشت کے کارکن **بذریعہ اپنے آجر**

مزید جانیں:

www.nhs.uk/fluvaccine

COVID-19 ویکسین

- تمام بالغ افراد جن کی عمر **75 برس اور اس سے زیادہ ہے**
- **معمر بالغ افراد کے کیئر ہومز** میں رہنے والے رہائشی
- وہ افراد جن کی عمر **6 ماہ اور اس سے زیادہ ہے اور مدافعتی نظام کمزور ہے**

مزید جانیں:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV ویکسین

- 75 سے 79 برس کے بالغ افراد
- وہ بالغ افراد جو **1 ستمبر 2024** کو یا اس کے بعد 80 برس کے ہو گئے ہیں
- وہ خواتین اور افراد جو **حمل سے ہیں (28 ہفتے کے بعد سے)**

بُک کرنے کا طریقہ

فلو ویکسین

اگر آپ اہل ہیں تو آپ ایک فلو ویکسین ان ذرائع سے بُک کر سکتے ہیں:

- آپ کے ڈاکٹر کی سرجری
- آپ کی مقامی فارمیسی
- NHS ایپ
- www.nhs.uk/bookflu
- 119
- 2 سے 3 برس کے بچوں کو آپ کے GP یا آپ کی مقامی فارمیسی سے لگوائی جا سکتی ہے۔

COVID-19 ویکسین

اگر آپ اہل ہیں تو آپ ایک Covid-19 ویکسین ان ذرائع سے بُک کر سکتے ہیں:

- NHS ایپ
- www.nhs.uk/bookcovid
- 119

بہت سی فارمیسیز پر براہ راست پہنچنے پر خدمت فراہم کی جا رہی ہے جس کے لیے بُکنگ کی ضرورت نہیں۔

RSV ویکسین

RSV ایک عام پایا جانا والا سانس کا وائرس ہے جو گود کے بچوں اور معمر بالغ افراد کو شدید بیمار کر سکتا ہے۔

اگر آپ حمل سے ہیں تو:

آپ کو RSV ویکسین آپ کی 28 ہفتے کی اینٹی نیٹل اپوائنٹمنٹ کے قریب پیش کی جانی چاہیے۔ اگر آپ کا حمل 28 ہفتے یا اس سے زیادہ کا ہو چکا ہے اور آپ کو یہ ویکسین پیش نہیں کی گئی تو اپنی میٹرنٹی سروس یا GP سرجری سے بات کریں۔

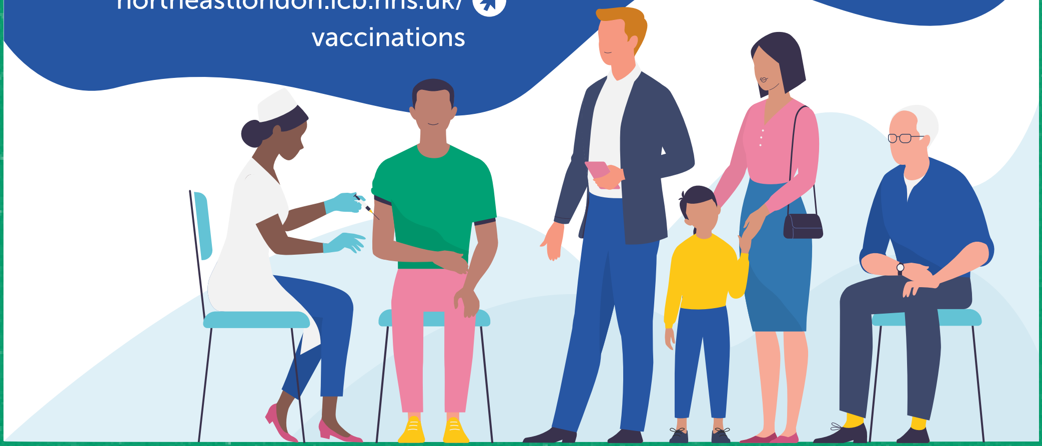
اگر آپ 75 سے 79 برس کے ہیں تو:

آپ کی GP سرجری RSV ویکسین لگوانے کے حوالے سے آپ سے رابطہ کرے گی۔ یہ رابطہ خط، ٹیکسٹ پیغام، فون کال یا ای میل کے ذریعے ہو سکتا ہے۔

دیگر ویکسینیشنز

اگر آپ کی عمر 65 یا اس سے زیادہ ہو تو آپ کے GP آپ کو شنگلز ویکسین اور نیموکوکل ویکسین بھی پیش کریں گے تاکہ آپ کو نمونیا، سیپسس اور گردن توڑ بخار سے تحفظ ملے۔

مزید جاننے کے لیے ملاحظہ کریں
northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



یہ افراد آپ کی کمیونٹی میں آپ کی معاونت کر سکتے ہیں

آپ کے ڈاکٹر کی سرجری کی جانب سے معاونت

آپ اپنی GP سرجری کے ذریعے پیشہ ور افراد کی وسیع تعداد تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کی نگہداشت میں مدد کر سکتے ہیں۔ مزید تفصیلات کے لیے اپنی پریکٹس سے پوچھیں۔

- **سوشل پریسکرائبرز** آپ کا رابطہ مقامی سرگرمیوں اور خدمات سے کروا سکتے ہیں مشاورت اور معاونت کے لیے جن سے آپ کی صحت اور فلاح کو بہتر بنانے میں مدد ملے۔
- **کیئر کوآرڈینیٹرز** آپ کو اپنی نگہداشت کا نظم و نسق کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور صحت اور نگہداشت کے نظام کے استعمال کے متعلق اضافی معاونت فراہم کر سکتے ہیں، آپ کا رابطہ درست وقت پر درست خدمات یا درست پیشہ ور افراد سے کروا کر۔
- **ماہرین خوراک** خوراک اور غذائیت کے مسائل کی تشخیص اور علاج کرنے کے ماہر ہوتے ہیں اور طویل مدتی عارضوں جیسے ذیابیطس، خوراک سے الرجیز، سیلیک کی بیماری اور پیٹ کے مسائل کے حامل افراد کی معاونت کر سکتے ہیں۔
- **صحت اور فلاح کے کوچز** آپ کے ساتھ اس بنیاد پر کام کر کے آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا چیز سب سے زیادہ معنی رکھتی ہے۔
- **آکوپیشنل تھراپسٹس** ان معاملات میں آپ کی معاونت کر سکتے ہیں جو آپ کے روزمرہ سرگرمیاں کرنے میں رکاوٹ بن رہے ہو سکتے ہیں۔ اس میں آپ کے لیے چیزوں کو آسان بنانے کے لیے آپ کے ماحول میں تبدیلی کرنا یا چیزیں 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 مدتی عارضوں سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **فارمیسی ٹیکنیشنز** ادویات کے ریکارڈز اپ ڈیٹ کر کے کلینکل فارماسسٹس کی معاونت کرتے ہیں اور آپ کو اس حوالے سے مشورہ دے سکتے ہیں کہ آپ اپنی ادویات کو کس طرح استعمال کریں اور ان سے بھرپور فائدہ حاصل کریں۔
- **فزیشن ایسوسی ایٹس** صحت کے عارضوں کی وسیع اقسام کی تشخیص اور ان کا علاج کر سکتے ہیں۔ یہ GPs اور وسیع تر ٹیم کے ساتھ کام کر کے لوگوں کو نگہداشت فراہم کرتے ہیں، ٹیسٹس کا انتظام کرتے ہیں اور نتائج کا تجزیہ کرتے ہیں۔
- **فرسٹ کنٹیکٹ فزیوتھراپسٹس** اس صورت میں مدد کے لیے ہوتے ہیں اگر آپ کو پٹھوں یا جوڑوں پر اثر انداز ہونے والا کوئی عارضہ لاحق ہو۔ یہ آپ کے عارضے کا جائزہ لے سکتے ہیں، تشخیص کر سکتے ہیں اور آپ کو اس سے نمٹنے کے حوالے سے مشورہ دے سکتے ہیں۔
- **پوڈیاٹرسٹس** ان عارضوں کی تشخیص اور علاج میں مدد کے لیے ہوتے ہیں جو آپ کے پاؤں اور ٹانگوں کے نچلے حصے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔
- **ذہنی صحت کے معالج** گھبراہٹ اور ڈپریشن سے لے کر کھانے کے مسائل، بائی پولر ڈس آرڈر، اور نفسیاتی مسائل تک ذہنی صحت کے متعدد عارضوں میں مدد کے لیے معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

FURTHER INFORMATION

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 ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੌਰਮੈਟ

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

ترجمے تے دوجے فارمیٹ

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

آپ کے تاثرات

ہم اس حوالے سے آپ کے خیالات جاننا چاہیں گے کہ آپ کو یہ کتابچہ کتنا مفید لگا۔ یہاں جا کر سروے مکمل کریں

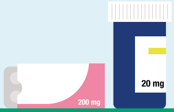
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

پچھلے برس فلو کا حملہ شدید تھا اور اس نے بہت سے لوگوں کو ہسپتال پہنچایا

خود کو پہلے سے ہی محفوظ بنائیں

آج ہی اپنی ویکسین بُک کریں یا براہ راست کسی فارمیسی میں چلے جائیں۔

فوری مدد کے لیے آپ کا راستہ



معمولی بیماریوں کا علاج اکثر گھر پر
ہی کیا جا سکتا ہے

فارماسسٹس بغیر نسخے
کی ادویات کے ساتھ ساتھ
مشورہ بھی دے سکتے ہیں

اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ
ہو تو آپ کی GP سرجری عام
طور پر آپ کا پہلا نقطہ رابطہ
ہونی چاہیے

NHS 111 متعدد طبی مسائل
میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ
مشورے کے لیے آپ کا رابطہ
صحت کے ایک موزوں پیشہ ور
فرد سے کروا سکتے ہیں

ایمبولیسن صرف اس صورت میں طلب کریں اگر آپ
کو زندگی خطرے میں ڈالنے والی کسی طبی ہنگامی
صورتحال کا سامنا ہو، یا شدید زخمی ہو گئے ہوں

مزید جاننے کے لیے ملاحظہ کریں
northeastlondon.icb.nhs.uk/urgentcare

Barking & Dagenham

NHS
North East London