ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

NHS
North East London

Havering
LONDON BOROUGH

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਠੰਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ, ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਬਣਾ 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 ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

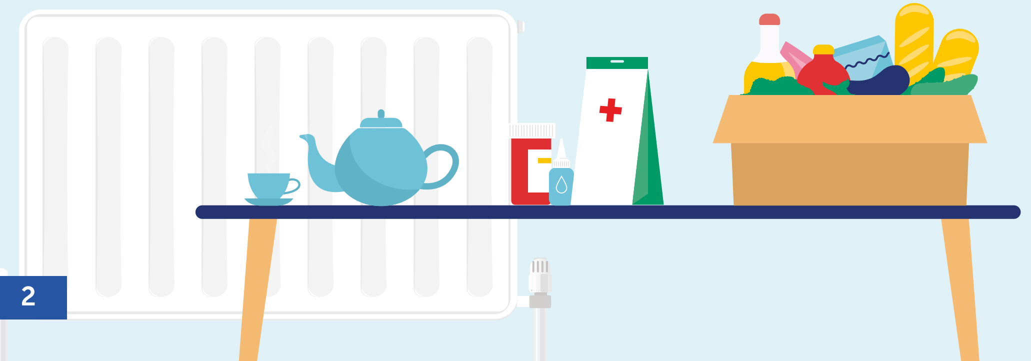
ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ 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 ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੀ.ਓ.ਪੀ.ਡੀ. (COPD), ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ, 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 ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



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 ਬੈੱਡਰੂਮ।
- 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 ਹੈਵਰਿੰਗ (Havering) ਵਿੱਚ ਕਈ ਗਰਮ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫੁਰਸਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। **havering.gov.uk/warmspaces** ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਓ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਤਦ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵੀ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਮੇਨਿੰਗਿਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ., ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕੈਬਿਨੇਟ ਦੇਖੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੋ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਐਕਸਪਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ 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 ਪੀੜ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ 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 ਪਹਿਣੋ।

ਜੁੜੇ 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 ਲੱਭੋ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

NHS 111
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਔਨਲਾਈਨ **NHS 111 ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ
ਤਤਕਾਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰੇਕ ਸ਼ਾਮ, ਵੀਕੈਂਡ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ
ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਜ ਵੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਫਸਟ (Pharmacy First) ਨਾਮਕ ਨਵੀਂ ਸਕੀਮ ਹੇਠ, ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਤ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦਰਦ (1 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ)
- ਫੋੜੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੀੜੇ ਦੇ ਡੰਗ (1 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸ਼ਿੰਗਲਸ (18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਸਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ (12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ)
- ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ.) (16 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਉਮਰ)

ਤਤਕਾਲੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ
ਮਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ (Barking Community Hospital) ਅਤੇ ਹੈਰੋਲਡ ਵੁੱਡ ਪੋਲੀਕਲੀਨਿਕ (Harold Wood Polyclinic) ਵਿਖੇ ਤਤਕਾਲੀ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ NHS 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ 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 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਲਪ 2 ਚੁਣੋ।**

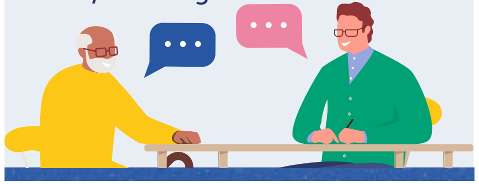
ਹੈਵਰਿੰਗ, ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਗਨਹੈਮ ਵਿੱਚ Mind
ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

01708 457040 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਹੈਵਰਿੰਗ ਟੌਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ (Havering Talking Therapies)
ਇਹ ਕਈ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਡਰ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ।

0300 300 1554

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/havering



ਵਿੰਟਰ ਵੈਲਨੈਸ ਸਕੀਮ (Winter Wellness Scheme)
ਇਹ ਸਰਦੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਵਾਲੰਟਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਇਹ ਇਸ ਸਰਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੋਸਤੀ ਭਰੀ ਖੈਰ-ਖਬਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

01708 432280

www.havering.gov.uk/winterwellness

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 7 ਦਿਨ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0800 4 70 80 90 – ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ

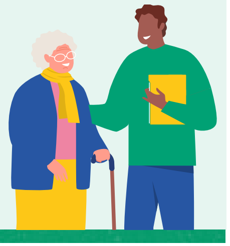
ਏਜ ਯੂ.ਕੇ.
ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

ਜੋਆਇ (Joy) ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ
ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟਸ ਕਲਬ, ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੁੱਪ ਆਦਿ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜੋਆਇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਰਤੋ।

services.thejoyapp.com



ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

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

www.havering.gov.uk/costofliving

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ (Citizens Advice)
ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੁਫਤ, ਸੁਤੰਤਰ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਰੋਮਫੋਰਡ (Romford), ਰੇਨਹੈਮ (Rainham), ਹੋਰਨਚਰਚ (Hornchurch) ਅਤੇ ਹਾਰੋਲਡ ਹਿਲ (Harold Hill) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

0808 189 8273

www.citizensadvicehavering.org.uk

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਵਰਿੰਗ ਕੇਅਰਰਸ ਹਬ (Havering Carers Hub) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

01708 961111

info@haveringcarershub.org.uk

www.haveringcarershub.org.uk

ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿਲ ਘਟਾਓ
ਸੀਜਨਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ (Seasonal Health Intervention Network) (SHINE) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿਲ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0800 953 1221

www.shine-london.org.uk

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.havering.gov.uk/financialadvice

NHS ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ NHS 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

ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿੱਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫੁਰਸਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

www.havering.gov.uk/warmspaces

ਫੂਡ ਬੈਂਕ

ਦ ਟ੍ਰਸਲ ਟ੍ਰਸਟ (The Trussell Trust), ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪਾਰਸਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੁਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਹੈਵਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਸਲ ਟ੍ਰਸਟ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਤਿੰਨ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਊਚਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਕੋਲੀਅਰ ਰੋ (Collier Row), ਰੋਮਫੋਰਡ (Romford), ਹੈਰੋਲਡ ਹਿਲ (Harold Hill) ਅਤੇ ਰੇਨਹੈਮ (Rainham) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਾਊਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪ ਥ੍ਰੂ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ (Help Through Hardship) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

ਐਨਰਜੀ ਡਾਕਟਰ (Energy Doctors)

ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਊਂਸਿਲ (Havering Council) ਅਤੇ ਏਜ ਯੂ.ਕੇ. ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਸੇਵਾ, ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

01708 432280

www.havering.gov.uk/costofliving

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਬ (Family Services Hub)

ਪਰਿਵਾਰ, ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

www.havering.gov.uk/fsd

ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਇਮਾਗੋ (Imago) ਨੌਜਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0300 111 1110

youngcarers@imago.community

ਫੈਮਿਲੀ ਵੋਇਸ (Family voice)

ਸਿੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

info@haveringsendfamilyvoice.org

ਸਰਦੀ ਦੇ ਟੀਕੇ

ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ **ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ,** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।**

ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ **ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ

- **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ** ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- **ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ** ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **ਕੇਅਰ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ** ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ **ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ **ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ** ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਤਦ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ **2 ਤੋਂ 16** ਸਾਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ **ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ** ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।
- ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ **ਆਪਣੇ ਇੰਪਲਾਇਰ ਰਾਹੀਂ**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

www.nhs.uk/fluvaccine

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

- **75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ** ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕ
- **6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

www.nhs.uk/covid-vaccination

ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ

- **75 ਤੋਂ 79** ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜੋ **1 ਸਤੰਬਰ, 2024** ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ
- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ, ਜੋ **ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ (28 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ)**

ਬੁੱਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ
- NHS ਐਪ
- **www.nhs.uk/bookflu**
- **119**
- 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- NHS ਐਪ
- www.nhs.uk/bookcovid
- **119**

ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ 28-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 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:

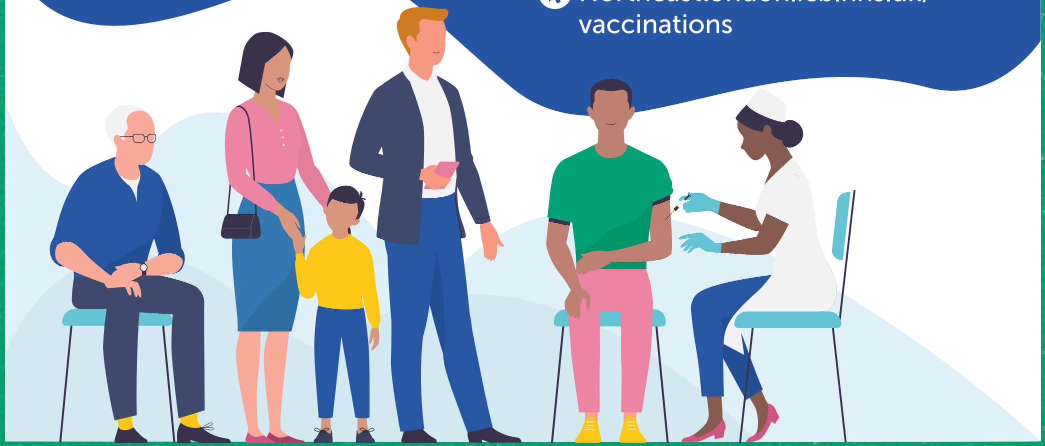
ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਪੱਤਰ, ਟੈਕਸਟ, ਫੋਨ ਕੱਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਮੇਨਿੰਗਿਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

Northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations



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 GP ਸਰਜਰੀ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਮੰਗੋ।

- **ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਰਸ** 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 ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਮਹੌਲ 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।
- **ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਟ** ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ GP ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਫਸਟ ਕੋਂਟੈਕਟ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** 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।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ** ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

  havering.gov.uk/localareacoordinators

- **ਲਾਈਵ ਵੈਲ ਹੈਵਰਿੰਗ ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ** (Live Well Havering Health Champions), ਹੈਵਰਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ (Havering Council) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਿਤ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਲਾਈਵ ਵੈਲ ਹੈਵਰਿੰਗ ਹੈਲਥ ਚੈਂਪੀਅਨਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

  livewellhavering@havering.gov.uk

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 ਕਮਿਉਨਿਟੀ 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

ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ

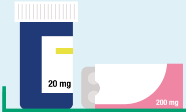
ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗੀ। ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ **www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਪਿਛਲੀ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਬਹੁਤ ਫੈਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਸਨ

ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੁਦ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਤਤਕਾਲੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਰੂਟ



ਮਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

NHS 111 ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਦ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ

ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ

Northeastlondon.icb.nhs.uk/urgentcare