ایس موسم سرما وچ بخیریت رہنا

اک صحت مند موسم لئی تہاڈا رہنما

London Borough of Redbridge

NHS North East London

تعارف

جیوں دیہاڑے ٹھنڈے ہوندے جا رہے نیں، ایہہ اہم اے پئی ایہو جئے طریقیاں بارے چیتا کیتا جاوے جنہاں نال تسی جاڑے دے مہینیاں وچ سوکھے رہ سکدے او۔

ٹھنڈا موسم صحت دے کجھ مسائل نوں ہور بگاڑ سکدا اے تے وڈی پیچیدگیاں دی وجہ بن سکدا اے۔ ایہدا ایہہ وی مطلب اے پئی کیوں جے اسی بوہتا ویلا چاردیواری دے وچ گزاردے آں ایہہ کر کے بیماریاں بوہتے سوکھے پھیلدیاں نیں۔

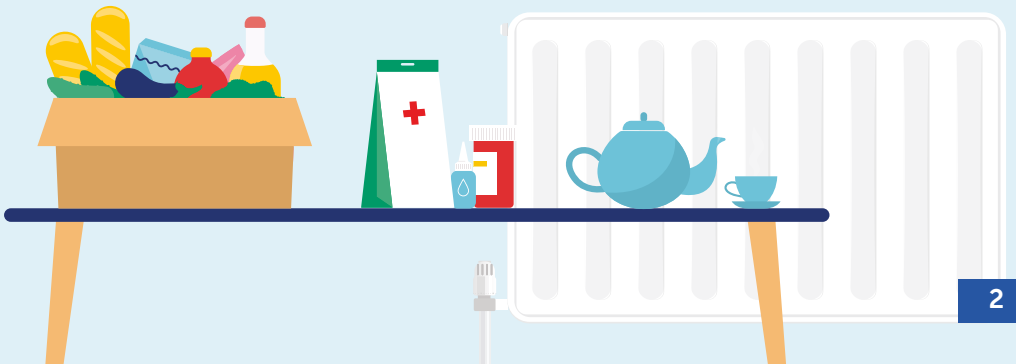
جاڑے دے وچ گرم تے چوکھے رہنا نزلہ زکام، Covid-19، فلو تے صحت دے بوہتے شدید مسائل جیویں دل دا دورہ، اسٹروک، نمونیا تے ڈپریشن توں بچت وچ مدد کر سکدا اے۔

ایہہ اوہناں لوگاں بارے ودھ اہم اے جنہاں نوں ٹھنڈے موسم دے اثرات دی وجہ کر کے جاڑے وچ تھوڑا ودھ آسرا چاہیدا ہو سکدا اے، جیویں 65 ورہے یا ایس توں ودھ لوگی، یا جنہاں نوں صحت دا کوئی عارضہ جیویں دل یا گردے دا مرض، COPD، ساہ دی نالیاں دی سوزش، ایمفیسیما، دمہ یا ذیابیطس ہووے۔

سانوں چیتا اے پئی روزمرہ دے خرچیاں دا بحران لوگاں لئی صحت مند رہن نوں ہور وی اوکھا کر رہیا اے کیوں جے ہیٹنگ، کھان پین تے روزمرہ ورتن دیاں چیزاں ہور مہنگی ہو گئیاں نیں۔

چنگی گل ایہہ اے پئی تسی بوہتے طریقیاں نال جاڑے وچ چوکھے رہ سکدے جے، تے ایہدے لئی تہاڈے واسطے وادھو سہارے وی دستاب نیں۔

ایس کتابچے وچ، تہانوں ایس بارے صلاح لبھے گی پئی ایس کی جاڑے وچ آپنا تے دوجیاں دا خیال کیویں رکھنا اے، نالے ایہناں خدمتاں وچوں کجھ دی تفصیل تہاڈی مدد لئی دتی گئی اے۔



جاڑے وچ چوکھے رہن دیاں صلاحواں

گرم رہو

- آپنے گھر نوں اوس درجہ حرارت تیکر گرم رکھو جیہڑا تہاڈے لئی آرام دہ ہووے۔ جے تہاڈا وس ہووے تے، درجہ حرارت اوہناں کمریاں وچ گھٹ توں گھٹ 18°C ہونا چاہیدا اے جنہاں دا ورتارا تسی بوہتا کردے او، جیویں تہاڈا لیونگ روم یا سوون دا کمرہ۔
- لتیاں دی بوہتی تہہواں پا لینا تہانوں اک موٹے کپڑے دا لتا پاون دے مقابلے بوہتا گرم رکھے گا۔
- جیکر تہانوں آپنا گھر گرم رکھنا اوکھا ہو رہیا ہووے فیر تسی ریڈ برج وچ کئی گرم تھاواں وچ جا سکدے او۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے کھیل میلے دے مراکز شامل نیں تے کجھ وچ پین لئی کوسے مشروب تے Wi-Fi پیش کیتا جاؤندا اے۔ costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms

ویکسین لگواؤ

- جیکر تسی 65 ورہے دے یا ایس توں ودھ ہو، حمل نال ہو یا تہانوں صحت سے خاص طویل مدتی عارضے نیں تے تسی مفت فلو ویکسینیشن کروا سکدے او۔ تے جیکر تسی 75 ورہے دے یا ایس توں ودھ ہو نالے تہاڈا مدافعتی نظام کمزور اے تے تسی مفت Covid-19 ویکسین وی لوا سکدے او۔
- بالاں نوں فلو ویکسین اوہدوں لگ سکدی اے جے اوہ 2 توں 16 ورہے دے ہوون یا فیر 6 مہینے توں 17 ورہے دے ہوون تے صحت دا کوئی مخصوص عارضہ ہووے۔ ایہہ پک کرنی وی اہم اے پئی اوہناں دیاں MMR ویکسین تے بالاں والی دوجی ویکسینز مکمل نیں۔
- جے تسی 65 تے ایس توں ودھ ورہیاں دے او فیر تسی نمونیا، سیپسس تے گردن توڑ بخار توں حفاظت لئی نموکوکل ویکسین لگوا سکدے او۔
- جے تسی 75 توں 79 ورہیاں دے وچ او، تسی 1 ستمبر 2024 نوں یا اوہدے بعد 80 ورہیاں دے ہو پئے ہو یا جے تسی حمل نال او، تاں تسی RSV ویکسین لئی اہل ہوو گے۔ RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیہڑا بالاں تے وڈی عمر دے بالغاں نوں بوہتا بیمار کر سکدا اے۔

آپنی دوائیاں دی الماری وچ ویکھو

- پک کرو پئی تہاڈے کول نسخے والیاں دوائیاں وادھو نیں۔ دہرائی جاون والی نسخے دیاں دوائیاں تھوڑا چھیتی آرڈر کر لئو کیوں جے تہاڈی فارمیسی یا GP چھٹیاں وچ بند ہو سکدے نیں۔
- پک کرو پئی تہاڈے کول جیہڑیاں دوائیاں نیں اوہناں دی مؤثر میعاد ہالے باقی اے۔
- نسخے توں بغیر لبھ جاون والی جاڑے دی عام بیماریاں جیویں کھانسی، نزلہ زکام، گلا خراب تے عام دردان تے پیڑھاں دی دوائیاں ذخیرہ کر لئو۔ آپنے فارماسسٹ نال مشورہ کرو۔

صحت مند رہو

- دیہاڑے وچ تسی جنی دیر بیٹھے رہندے او اوہنوں گھٹ کرن دی کوشش کرو۔ کوئی فرق نہیں پیندا تسی کی سرگرمی کردے او، بس اوہدے وچ تہانوں مزہ آنا چاہیدا اے تے تہانوں ٹردا پھردا رکھے۔
- صحت بخش خوراک کھان نال تہانوں چوکھا چنگا محسوس کرن وچ تے تہاڈی توانائی بلند رکھن وچ مدد لبھ سکدی اے۔
- باہر جاؤندیاں چوکھی پکڑ والے جوتے پاؤ تاں جے پھسلواں تے برفیلی سطح اتے پھسلن تے ڈگ پین توں بچت ہووے۔

رابطے وچ رہو

- آپنے بیلیاں، گوانڈیاں تے ٹبر نال رابطے وچ رہو۔
- جے تہانوں آپنے اتے موسمی اثرات محسوس ہوون تے کسے نال گل کرو، تے جے تہانوں یا اوہناں نوں مدد دی لوڑھ ہووے تے گل کرن توں جھجکو نہیں۔

مشورہ تے سہارا لبھو

صحت تے فلاح

NHS 111

جے تہانوں طبی توجہ درکار ہووے، پر جان دا خطرہ ناں ہووے تے، ملاحظہ فرماؤ NHS 111 **آن لائن یا پہلاں 111 تے کال کرو۔**

ڈاکٹر نوں اوقات کار دے بعد ملنا

ڈاکٹر دیاں فوری اپوائنٹمنٹس ہفتے دے ستّاں دیہاڑے دستیاب نیں بشمول شام نوں، ویک اینڈ اتے تے بینک دی چھٹی نوں۔ بُک کرن لئی آپنی پریکٹس یا NHS 111 نوں کال کرو۔

فارمیسی

تہاڈے مقامی فارماسسٹ دوائیاں دے نال مشورہ وی پیش کر سکدے نیں۔ کئی فارمیسیاں دیر ویلے تیکر تے ویک اینڈ نوں وی کھلی ہوندیاں نیں تے تہانوں کسے ماہر پیشہ ور جی نوں ملن لئی اپوائنٹمنٹ نہیں چاہیدی ہوندی۔ کجھ وچ ترسیل دی مفت خدمت فراہم کیتی جاؤندی اے، ایہدے بارے آپنی مقامی فارمسی توں پچھ لئو۔ نالے فارمیسی فرسٹ نامی نوی اسکیم وچ کمیونٹی فارماسسٹس تہانوں اک GP کول جاون دی لوڑھ پئے بغیر ستّ مختلف عارضیاں لئی نسخے دیاں دوائیاں وی فراہم کر سکدے نیں۔ ایہ عارضے ایہ نیں:

- بالاں دے کنّ وچ پیڑھ (عمر 1 توں 17 ورہے)
- امپیٹیگو (عمر 1 ورہا تے ودھ)
- کیڑے ڈنگے دے زخم وچ انفیکشن (عمر 1 ورہا تے ودھ)
- شنگلز (عمر 18 ورہے تے ودھ)
- سائنسائٹس (عمر 12 ورہے تے ودھ)
- گلا خراب (عمر 5 ورہے تے ودھ)
- خواتین وچ پیشاب دی نالی دا انفیکشن (UTIs) (عمر 16 توں 64 ورہے)

فوری علاج دے مراکز

چھوٹے موٹے زخم تے بیماری لئی فوری علاج دے مراکز اپڑ جاؤ جیہڑے بارکنگ کمیونٹی ہاسپٹل وچ سویرے 8 توں رات 10 بجے تیکر، تے کنگ جارج ہاسپٹل وچ 24/7 کھلے رہندے نیں۔ NHS 111 نوں کال کرو تے اپوائنٹمنٹ بُک کرو یا براہ راست اپڑ جاؤ تے آپنی باری دی اڈیک کرن دے بعد معائنہ کروا لئو۔

ذہنی صحت دے بحران وچ معاونت

جے تہانوں ذہنی پریشانی اے یا جے تہانوں آپنی ذہنی صحت بارے دشواری دا سامنا اے تے تسی دیہاڑے وچ 24 گھنٹے، ورہے دے 365 دیہاڑے مینٹل ہیلتھ کرائسس لائن نوں مفت کال کر سکدے او۔ **NHS 111 نوں کال کرو تے آپشن 2 منتخب کرو۔**

مائنڈ اِن ٹاور ہیملٹس، نیوہم تے ریڈ برج

بوہتی ساری خدمات دے ذریعے ذہنی صحت دی معاونت دے سکدے نیں۔

020 7510 1081

www.mindthnr.org.uk

ریڈ بریج ٹاکنگ تھراپیز

صحت دے بوہتے سارے عام مسائل جیویں گھبرا پینا، ذہنی دباؤ، کسے شے دا خوف، صدمہ تے ڈپریشن لئی معاونت فراہم کردے نیں۔ لائنز پیر توں جمعہ سویرے 9 توں شام 5 بجے تیکر کھلی نیں۔

0300 300 1554 – آپشن 1 منتخب کرو

www.talkingtherapies.nelft.nhs.uk/redbridge

تنہائی تے ڈیمنشیا لئی معاونت

کمیونٹی کیفیز

ساڈے کمونٹی کیفیز رابطہ کرن تے گل بات کرن لئی اک مفت تھاں نیں۔ ایہہ ہلکا ناشتہ تے سرگرمیاں پیش کردے نیں، تے رہائش، مراعات، ملازمت، قرض تے ہور چیزاں بارے معاونت پیش کردے نیں۔ ایتھے اپڑ جاؤ:

ہیناؤلٹ کمیونٹی کیفے، منگل سویرے 10–دوپہر 12 بجے، ہیناؤلٹ فارسٹ کمیونٹی سنٹر، 100 مینفرڈ وے، چِگ ویل، IG7 4DF

لوکسفرد کمیونٹی کیفے، اتوار سویرے 11.30–دوپہر 3 بجے، لوکسفرڈ پولی کلینک، 417 الفرڈ لین IG1 2PF

سلور لائن جہنوں ایج یو کے چلاؤندے نیں

وڈی عمر دے لوگاں لئی مفت ٹیلی فون خدمت اے جیہڑی دیہاڑے دے 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دیہاڑے رازدارانہ معاونت تے دوستانہ گل بات فراہم کردی اے۔

0800 4 70 80 90 – مفت کال کرو

ایج یو کے

وڈی عمر دے لوگاں لئی بوہتی قسم دی معاونت تے صلاح دے نال نال دوستی دی خدمات، ڈگ پین توں بچاؤ، نگہداشت دی نیویگیشن دی سرگرمیاں تے تقریبات پیش کردے نیں۔

020 8220 6000

www.ageuk.org.uk/redbridgebarkinghavering

الزائمرز سوسائٹی – ڈیمنشیا سپورٹ لائن

الزائمرز سوسائٹی دی ڈیمنشیا سپورٹ لائن سویرے 9 توں رات 8 بجے تیکر پیر تو بدھ نوں، سویرے 9 توں شام 5 بجے تیکر جمعرات تے جمعے نوں، تے سویرے 10 توں سہ پہر 4 بجے تیکر ہفتہ تے اتوار نوں کھلی ہوندی اے۔

0333 150 3456

ڈیمنشیا یو کے – ایڈمرل نرس ہیلپ لائن

اک ماہر ڈیمنشیا نرس نال گل کر کے آپنے پیارے جی دی نگہداشت کرن وچ مدد تے ڈیمنشیا نال زندگی گزارنے دیاں روزمرہ دشواریاں توں نمٹن لئی مفت، رازدارانہ، ماہرانہ صلاح تے معاونت حاصل کرو۔ لائنز سویرے 9 توں رات 9 بجے تیکر پیر توں جمعہ، تے سویرے 9 توں شام 5 بجے تیکر ویک اینڈز تے بینک دی چھٹی والے دیہاڑے کھلی رہندیاں نیں۔

0800 888 6678

www.dementiauk.org

پیسہ تے مشورہ

مالیاتی مشورہ

روزمرہ چیزاں دی قیمت دے بحران وچ تہاڈی مدد کرن لئی معلومات تے مشورہ ایتھے لبھ سکدے نیں:

costofliving.redbridge.gov.uk

سٹیزنز ایڈوائس

بوہتے سارے موضوعاں بارے مفت، آزادانہ، خفیہ تے غیرجانبدارانہ مشورہ فراہم کردے نیں۔

0808 278 7872

www.citizensadviceredbridge.org.uk

نگہداشت کرن والیاں لئی معاونت

جے تسی اک نگہداشت کرن والے او تے تہانوں کجھ معاونت چاہیدی ہووے تے، ریڈ برج کیئررز سپورٹ سروس مدد کر سکدے نیں۔ رابطہ کرو تے معلوم کرو پئی تسی کیہڑی معاونت دے اہل او۔

020 8514 6251

office@rcss.org.uk

www.rcss.org.uk

روزمرہ دے خرچے دی معاونت

NHS دے خرچیاں وچ معاونت

NHS دی نگہداشت بھاویں مفت اے، پر کجھ چیزاں نیں جنہاں لئی تہانوں ادائیگی کرنی پیندی اے، جیویں نسخے والی دوائیاں تے دندان سازی دے خرچے۔ ایہناں خرچیاں وچ اہل لوگاں دی مدد کرن لئی بوہتی ساری قسم دی مالی معاونت دستیاب اے۔ بھاویں تسی نسخے والی مفت دوائیاں لئی اہل نہ وی ہووو، ایہو جئے طریقے موجود نیں پئی ایہناں وچ بچت کیتی جا سکے تے تسی ایس بارے آپنے مقامی فارماسسٹ نال گل کر سکدے او۔ مزید معلومات لئی ملاحظہ کرو:

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

گرم تھاواں

ریڈ برج وچ بوہتی ساری ایہو جئی تھاواں نیں جتھے تسی جا سکدے او جے تہانوں آپنا گھر گرم رکھن وچ مشکل دا سامنا ہووے۔ ایہناں وچ لائبریریاں تے کھیل میلے دے مراکز شامل نیں تے کجھ وچ پین لئی کوسے مشروب تے Wi-Fi پیش کیتا جاؤندا اے۔

costofliving.redbridge.gov.uk/community-living-rooms/

آپنے توانائی دے بلز گھٹ کرو

سیزنل ہیلتھ انٹرونشن نیٹورک (SHINE) اک مفت خدمت اے جیہڑی گھٹ آمدنی والے لوگاں دی توانائی دے بل گھٹ کرن وچ مدد کردی اے۔

0800 953 1221

www.shine-london.org.uk

فوڈ بینکس

دی ٹرسل ٹرسٹ اوہناں لوگاں نوں کھانے دے پارسل فراہم کر سکدے نیں جنہاں نوں ایہہ خریدن وچ مشکل دا سامنا ہووے۔

فوڈ بینک دا پتہ اے 14 گرین وِل روڈ، الفرڈ IG1 4JY، جتھے تسی رسائی کر سکدے او جے تہاڈے کول واؤچر ہووے۔ اوہناں توں واؤچر حاصل کرن دا طریقہ معلوم کرو، یا صلاح لئی اوہناں دی ہیلپ تھرو ہارڈشپ ہیلپ لائن نوں کال کرو۔

0808 208 2138

www.trusselltrust.org/get-help

تے اک کمیونٹی گروسری، سٹی گیٹس کلیمنٹس روڈ، الفرڈ وچ وی اے، جیہڑی مقامی خانداناں دی مدد کر سکدی اے۔

020 3422 6511

www.communitygrocery.org.uk/ilford

خاندان لئی خدمات

فیملی سروسز ہب

خاندان ریڈ برج ہب دے چھتر چھاویں چلن والے فیملی سروسز ہب توں مدد تے معاونت حاصل کر سکدے نیں۔

www.find.redbridge.gov.uk

جاڑے دی چھٹیاں

فلو تے Covid-19 توں جان دا خطرہ ہو سکدا اے تے ایہہ **جاڑے وچ بوہتی تیزی نال پھیلدے نیں** جدوں اسی چاردیواری وچ نیڑے تیڑے موجود رہندے آں۔ جے تسی اہل او، فلو تے Covid-19 دی ویکسین لگوانا **تہانوں تے تہاڈے نیڑے لوگاں نوں تحفظ دے گا۔**

آپنے تحفظ نوں پورا کروانا اہم اے، بھاویں تہانوں ویکسین لگ چکی ہووے یا جے تہانوں فلو یا Covid-19 ہو چکیا ہووے، کیوں جے **مدافعت ویلے نال گھٹ جاؤندی اے** تے ایہہ وائرس ہر ورے بدل سکدے نیں۔

کون اہل اے

فلو ویکسین

- سارے بالغ **65 ورے دے تے ایس توں ودھ**
- جنہاں لوگاں نوں **صحت دے مخصوص طویل مدتی عارضے نیں**
- جیہڑے لوگی **حمل نال نیں**
- جیہڑے لوگی **کیئر ہوم وچ رہندے نیں**
- جیہڑے لوگاں نوں **نگہداشت کنندہ دا الاؤنس**، لبھدا اے یا جیہڑے کسے وڈی عمر دے یا معذور جی دے **بنیادی نگہداشت کنندہ** نیں
- جیہڑے لوگی ایہو جئے جی نال رہندے نیں جیہدا **مدافعتی نظام کمزور اے**
- بالاں نوں فلو ویکسین اوہدوں لگ سکدی اے جے اوہ **2 توں 16** ورے دے ہوون، یا فیر **6 مہینے توں 17 ورے** دے ہوون تے **صحت دا کوئی مخصوص عارضہ ہووے۔**
- صف اول دے صحت تے سماجی نگہداشت دے کارکن **آپنے آجر ولوں**

ہور جانکاری لئو:

www.nhs.uk/fluvaccine

COVID-19 ویکسین

- سارے بالغ **75 ورے دے تے ایس توں ودھ**
- رہائشی جیہڑے کسے **وڈی عمر دے بالغاں دے کیئر ہوم وچ رہندے نیں**
- جیہڑے لوگی **6 مہینے دے تے ایس توں ودھ نیں تے مدافعت کمزور اے**

ہور جانکاری لئو:

www.nhs.uk/covid-vaccination

RSV ویکسین

- بالغ جیہڑے **75 توں 79 ورے دے نیں**
- بالغ جیہڑے 80 ورے دے ہو گئے **1 ستمبر 2024 نوں یا ایہدے بعد**
- اوہ خواتین تے لوگی جیہڑے **حمل نال نیں (28 ہفتے دے بعد والے)**

بُک کرن دا طریقہ

فلو ویکسین

جے تسی اہل او تے تسی فلو ویکسین ایہناں ذرائع توں بُک کر سکدے او:

- تہاڈے ڈاکٹر دی سرجری
- تہاڈی مقامی فارمیسی
- NHS ایپ
- www.nhs.uk/bookflu
- 119
- 2 توں 3 ورہے دے بال GP یا تہاڈی مقامی فارمیسی توں لگوا سکدے نیں۔

COVID-19 ویکسین

جے تسی اہل او تے تسی Covid-19 ویکسین ایہناں ذرائع توں بُک کر سکدے او:

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

بوہتی ساری فارمیسیز براہ راست اپڑن والیاں نوں بُک کرن دی لوڑھ پئے بغیر خدمت فراہم کردیاں نیں۔

RSV ویکسین

RSV ساہ دا اک عام وائرس اے جیہڑا بالاں تے وڈی عمر دے بالغاں نوں بوہتا بیمار کر سکدا اے۔

جے تسی حمل نال او۔

تہانوں RSV تہاڈی 28ویں ہفتے دی اینٹی نیٹل اپوائنٹمنٹ دے نیڑے تیڑے پیش کیتی جاؤنی چاہیدی اے۔ جے تہاڈے حمل دے 28 یا ودھ ہفتے ہو گئے نیں تے تہانوں ایہہ ویکسین پیش نہیں کیتی گئی تے آپنی میٹرنٹی سروس یا GP سرجری نال گل کرو۔

جے تسی 75 توں 79 ورہے دے او:

تہاڈی GP سرجری RSV ویکسین لگوانے بارے تہاڈے نال رابطہ کرے گی۔ ایہہ خط، ٹیکسٹ، فون کال یا ای میل دی شکل وچ ہو سکدا اے۔

دوجی ویکسینیشنز

جے تسی 65 تے ایس توں ودھ ورہیاں دے او تے تہاڈے GP تہانوں نمونیا، سیپسس تے گردن توڑ بخار توں حفاظت لئی شنگلز ویکسین تے نموکوکل ویکسین وی پیش کرن گے۔

ہور جانکاری لئی ویکھو
northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations

جہیڑے لوگی تہاڈی کمیونٹی وچ تہاڈی معاونت کر سکدے نیں

تہاڈے ڈاکٹر دی سرجری ولوں معاونت

آپنی سرجری توں تسی بوہتی قسم دے پیشہ وراں تیکر پہنچ کر سکدے او جیہڑے تہاڈی نگہداشت وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں۔ ہور تفصیل لئی آپنی پریکٹس نوں پُچھ پاؤ۔

- **سوشل پریسکرائبرز** تہاڈی صحت تے فلاح نوں بہتر کرن لئی صلاح تے معاونت لئی مقامی سرگرمیاں تے خدمات نال تہاڈا رابطہ کروا سکدے نیں۔
- **کیئر کوارڈینیٹرز** آپنی نگہداشت دا بندوبست کرن وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں تے صحت تے نگہداشت دے نظام دا ورتارا کرن بارے اضافی معاونت فراہم کر سکدے نیں، تہاڈا رابطہ صحیح خدمات یا پیشہ ور لوگاں نال صحیح ویلے سر کرواندیاں۔
- **ماہرین خوراک** خوراک تےغذائیت دے مسائل دی تشخیص تے علاج کرن دے ماہر ہوندے نیں تے طویل مدتی عارضے جیویں ذیابیطس، خوراک دی الرجیز، سیلیک دی بیماری تے پیٹ دے مسائل دا شکار لوگاں دی معاونت کر سکدے نیں۔
- **صحت تے فلاح دے کوچز** تہاڈی جسمانی تے ذہنی صحت نوں ایس بنیاد اتے بہتر کرن لئی تہاڈے نال کم کرسکدے نیں پئی تہاڈے لئی سب توں اہم کی اے۔
- **آکوپیشنل تھراپسٹس** اوہناں معاملات وچ تہاڈی معاونت کر سکدے نیں جیہڑے تہاڈے روزمرہ سرگرمیاں کرن وچ روک پا سکدے نیں۔ ایہدے وچ تہاڈے لئی چیزاں نوں سوکھا بناون لئی تہاڈے ماحول وچ تبدیلی کرنا یا چیزاں کرن دے نوے طریقے سیکھنا شامل ہو سکدا اے۔
- **کلنیکل فارماسسٹس** دوائیاں دے ماہر ہوندے نیں۔ ایہہ تہاڈی دوائیاں دا جائزہ لے سکدے نیں، دوائیاں تجویز کر سکدے نیں، تے طویل مدتی عارضے نال نمٹن وچ مدد کر سکدے نیں۔
- **فارمیسی ٹیکنیشنز** دوائیاں دے ریکارڈز اپ ڈیٹ کرن نال کلنیکل فارماسسٹس دی معاونت کردے نیں تے تہانوں ایس حوالے نال مشورہ دے سکدے نیں پئی تسی آپنی دوائیاں نوں کیویں ورتو تے اوہناں توں بھرپور فائدہ لئو۔
- **فزیشن ایسوسی ایٹس** صحت دے بوہتی قسم دے عارضیاں دی تشخیص تے اوہناں دا علاج کر سکدے نیں۔ ایہہ GPs تے وسیع تر ٹیم دے نال کم کردیاں لوگاں نوں نگہداشت فراہم کردے نیں، ٹیسٹس دا انتظام کردے نیں تے نتائج دا تجزیہ کردے نیں۔
- **فرسٹ کنٹیکٹ فزیوتھراپسٹس** ایس صورت وچ مدد دے لئی ہوندے نیں جے تہانوں پٹھے یا جوڑاں اتے اثر انداز ہون والا کوئی عارضہ لاحق ہووے۔ ایہہ تہاڈے عارضے دا جائزہ لے سکدے نیں، تشخیص کر سکدے نیں تے تہانوں اوس توں نمٹن لئی مشورہ دے سکدے نیں۔
- **پوڈیاٹرسٹس** اوہناں عارضیاں دی تشخیص تے علاج وچ مدد لئی ہوندے نیں جیہڑے تہاڈے پیراں تے لتّاں دے تھلڑے حصے اتے اثر انداز ہوندے نیں۔
- **ذہنی صحت دے معالج** گھبرا تے ڈپریشن توں کھان پین دے مسائل، بائی پولر ڈس آرڈر، تے نفسیاتی مسائل تیکر ذہنی صحت دے متعدد عارضیاں وچ مدد لئی معاونت فراہم کر سکدے نیں۔

تہاڈی کمیونٹی وچ معاونت

ایہدے علاوہ بوہتی اقسام دے افراد نیں جیہڑے تہاڈی کمیونٹی وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں، بشمول:

- **ہیلتھ چیمپئنز:** تسی ساڈے کمیونٹی ہیلتھ چیمپئنز نیٹورک وچ شامل ہو سکدے او تے سارے ریڈ برج وچ صحت تے فلاح دیاں خدمات تے تقریبات بارے واٹس ایپ پیغام حاصل کر سکدے او۔ تسی ایتھوں سائن اپ کر سکدے او:

  www.redbridge.gov.uk/health-and-wellbeing/community-health-champions

- **کمیونٹی انگیجمنٹ آفیسرز** کونسل دے نال کم کردے نیں تے اک چنگی حیاتی لئی تہاڈا آپنا نظریہ بنانے وچ تہادی مدد کر سکدے نیں، اوہناں مسائل دا حل لبھن وچ تہاڈی مدد کر سکدے نیں جنہاں دا تہانوں سامنے ہووے تے مقامی وسائل نال تہاڈا رابطہ کروا سکدے نیں۔ سوشل سروسز تہانوں ایس خدمت نال رجوع کروا سکدے نیں۔

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

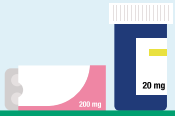
ایہہ کتابچہ کئی کمیونٹی زباناں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

تہاڈے تاثرات

اسی ایس بارے تہاڈے خیالات جاننا چاہندے آں پئی تہانوں ایہہ کتابچہ کنا مفید لگیا۔ ایتھے جا کر سروے مکمل کرو
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

فوری مدد لئی تہاڈا راستہ

معمولی بیماریاں دا علاج اکثر گھر ے
ای کیتا جا سکدا اے



فارماسسٹس بغیر نسخے دی
دوائیاں دے نال مشورہ وی
دے سکدے نیں

جے تہانوں صحت دا کوئی مسئلہ
ہووے تے تہاڈی GP سرجری
تہاڈا پہلا نقطہ رابطہ ہونی
چاہیدی اے

NHS 111 متعدد طبی مسائل
وچ مدد فراہم کردا اے۔ ایہہ
مشورے لئی تہاڈا رابطہ صحت
دے اک موزوں پیشہ ور فرد نال
کروا سکدے نیں

ایمبولیسن صرف ایس صورت وچ طلب کرو جیکر
تہانوں زندگی خطرے وچ پان والی کسے طبی ہنگامی
صورتحال دا سامنا ہووے، یا شدید زخمی ہو پئے ہوو

ہور جانکاری لئی ویکھو
northeastlondon.icb.nhs.uk/urgentcare

London Borough of Redbridge

NHS North East London