

## ਸੁਆਸਥ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ

### ਹੈਲਥ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨਸ

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਹਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਸਥ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਆਸਥ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਭ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਭਿਅਤਾ - ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਇਆ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੁਆਸਥ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ 'ਚੋਂ ਆਪਣੀ ਨਸਲੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਲੱਭੋ। **ਭੈਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ** - ਸਿਰਫ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਸੁਆਸਥ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

<http://www.valuingpeople.gov.uk/HealthHAP.htm>

<http://www.muslimhealthnetwork.org>

### ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ !

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਜਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹਾਵ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸਥ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਵੀ ਇਹੋ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੀ ਸਹੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਥ ਚੁਣਾਵ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਇਕਲਿੰਗ, ਨ੍ਰਿਤ, ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ, ਜਿਮ ਜਾਣਾ, ਯੋਗ - ਇਹ ਮਨੋਰੰਜਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਸਥ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਸਥ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਆਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁਣਾਵ ਕਰਨੇ।

### ਸੰਬੰਧ

ਅਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰ, ਮੁੰਡੇ-ਮਿੱਤਰ, ਕੁੜੀਆਂ-ਮਿੱਤਰ, ਸਿਖਿਅਕ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਭਿਅਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬੇਜੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੇ।

[http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04\\_02\\_Fe/sex.shtml](http://www.disabilitynow.org.uk/search/z04_02_Fe/sex.shtml)

<http://www.talk4teens.co.uk/>

<http://www.outsiders.org.uk/>

### ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਡਰਾਵਨਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਡਰਾਵਨਾ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ ! ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ।

<http://www.patient.co.uk/translations.asp>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 0845 130 6195 'ਤੇ ਸਮੁਦਾਯ ਵਾਹਣ ਲਈ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

<http://www.communitytransport.com/>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

### **ਭਾਵਾਤਮਕ ਸੁਆਸਥ**

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਓਨਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਤਨਾਵਮੁਕਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਆਸਥ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਵੀ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<http://www.youngminds.org.uk/youngpeople/index.php>

[http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental\\_health/index.shtml](http://www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health/index.shtml)

### **ਯੰਤਰ**

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਯੰਤਰ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੱਠੀਆਕੁਰਸੀ, ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਛੜੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਲਸ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ, ਫੁਹਾਰੇ, ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਸੋਚਾਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਿੰਕ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

<http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/LocalCouncils/fs/en>

ਇੱਕ ਐਕਜੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਓ.ਟੀ.) ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ। ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਖਾਸਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਸਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਡਿਸੇਬਲਡ ਫ਼ੈਸਿਲਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

[http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT\\_ID=4000642&chk=sl4nRI](http://www.direct.gov.uk/DisabledPeople/HomeAndHousingOptions/YourHome/YourHomeArticles/fs/en?CONTENT_ID=4000642&chk=sl4nRI)

ਡਿਸੇਬਲਡ ਲਿਵਿੰਗ ਸੈਂਟਰਸ ਯੰਤਰ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਉੱਥੇ ਹੀ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <http://www.dlcc.org.uk/>

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਸਪਾਸ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਸਪੋਰਟਿੰਗ ਪੀਪਲ' ਤੋਂ ਵੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। 020 7944 2556 <http://www.spkweb.org.uk/> ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਸਪਾਸ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹੋਮ ਇੰਪਰੂਵਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਵੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਫ਼ਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

<http://www.foundations.uk.com/>

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ 'ਤੇ ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ।

[http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT\\_ID=10014896&chk=Tw7qP8](http://www.direct.gov.uk/DI1/Directories/UsefulContactsByCategory/DisabledPeopleContacts/SpecificNeedsContacts/NeedsContacts/fs/en?CONTENT_ID=10014896&chk=Tw7qP8)

### **ਚਿਕਿਤਸੀ ਮਦਦ ਲੱਭਣਾ**

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੈ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੈਬਸਾਇਟ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ ਦੇ 5 ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਤੇ ਦੱਸੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੁਣ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕੋ।

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/localisation/>

ਕਿਸੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 112 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕ ਅਪਾਤਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਲੂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ.ਏਚ.ਐੱਸ. ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ 0845 4647 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਇਟ ਹੈ

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਅਸੁਅਸਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਐੱਨ.ਏਚ.ਐੱਸ ਵੱਕ ਇਨ ਸੈਂਟਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਖੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

<http://www.nhs.uk/england/noAppointmentNeeded/walkinCentres/default.aspx>