

## کوویڈ-19 ویکسینیشن

میں نے ویکسین نہیں لگوائی تھی۔ مجھے اب ویکسین کیوں لگوانی چاہیے؟

- ایک غیر متوقع بیماری ہے اور اسکی ویکسینیشن دیرپا، مضبوط تحفظ فراہم کرتی ہے۔ Covid 19
- بیرون ملک سفر کرنے کے لیے آپ کو ویکسین کروانے کی ضرورت ہے۔
- پریشان نہ ہوں اگر آپ ابھی تک یہ فیصلہ نہیں کر سکے۔ آپ کو کسی بھی ویکسینیشن کلینک میں خوش آمدید کہا جائے گا۔

## کیا Covid 19 ویکسین محفوظ ہے؟

Covid 19 دنیا بھر میں اربوں لوگوں نے یہ محفوظ اور مؤثر ویکسین ہے ویکسین آپ کے مدافعتی نظام کو سکھاتی ہے کہ وائرس کے خلاف مضبوط دفاع ہے اور آپ کے جسم میں نہیں رہتا ہے۔

میں ویکسین کیسے اور کہاں سے لگواؤں؟

آپ کو مکمل تفصیلات [www.grabajab.net](http://www.grabajab.net) پر مل سکتی ہے یا NHS 111 پر کال کریں۔

## NHS 111

اگر آپ کو فوری طور پر طبی مدد کی ضرورت ہے، لیکن یہ A&E جانے کے بجائے NHS 111 پر کال کریں۔ جان لیوا نہیں تو

NHS 111 فوری طور پر آپ کی مدد کرے گا اور آپ کی ضروریات کے مطابق بہترین سروس فراہم کرے گا۔ اور ضرورت کے مطابق ہیلتھ پروفیشنل آپ کو کال کرے گا۔

NHS 111 دن میں 24 گھنٹے دستیاب ہے۔ آپ اس کو آن لائن [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk) یا NHS App کے ذریعے یا 11 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔

## صحت مند رہنے کے 10 طریقے

1. خود کی دیکھ بھال کے بارے میں آگاہی حاصل کریں

ایک اچھی طرح ذخیرہ شدہ ادویات کی الماری سے لے کر ایپس (Apps) جو آپ آسانی سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں تک، آپ اپنے کو بہتر رکھنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ابھی Handi App ڈاؤن لوڈ کرنے کی کوشش کریں، آپ 'getUBetter' بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں، جو 7/24 سپورٹ فراہم کرتا ہے اور عام چوٹیں جیسے کمر، ٹانگ، ٹخنوں میں درد کے لیے مدد فراہم کرتا ہے۔

2. اپنی مقامی فارمیسی کے بارے میں جانیں

آپ کے مقامی فارماسسٹ ماہر ہیں۔ معمولی صحت کے خدشات جیسے نزلہ، ہیٹ کی تکلیف، کھانسی وغیرہ کاؤنٹر کی ادویات میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس [nhs.uk/service-search/pharmacy](https://nhs.uk/service-search/pharmacy) کے طبی مشورہ اور ویب سائٹ پر جائیں:

### 3. اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں

یہ مشکل وقت ہے۔ اور اس دوران اپنے دوست اور خاندان سے تعلق یقینی بنائیں، تازہ ہوا لیں اور اپنے لیے وقت نکالیں۔ کچھ اہم فون نمبر: **(Smaritans): 116 123, CALM for MEN: 0800 58 58 58, Papyrus (if you are under 35 ): 0800 068 14 41, Childline (if you are under 19): 0800 11 11, and The Silver line (for the older people): 0800 4 70 80 90.**

### 4. Covid 19 ویکسین لگوائیں

اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو محفوظ رکھیں۔ ویکسین وائرس کے خلاف ہمارے لیے بہترین دفاع Covid 19 ہے۔ اگر آپکی پہلی اور دوسری ڈوز نہیں لگی تو ابھی بھی وقت ہے، آپ اب بھی بوسٹر ڈوز لگوا سکتے ہیں۔ آپ مکمل کورس کی ضرورت [nhs.uk](https://nhs.uk) and [grabajab.net](https://grabajab.net) کو بہترین ممکنہ تحفظ کے لیے سے مل سکتی ہیں۔ تازہ ترین معلومات

### 5. جانے سے پہلے جان لیں

اگر آپکو کوئی فوری طبی مسئلہ ہو اور آپ کو معلوم نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے تو NHS 111 آپکی مدد کر سکتا ہے۔ 111 طبی پیشہ ور افراد کا عملہ ہے، سارا دن اور رات بھر، ہمیشہ کوئی نہ کوئی دستیاب ہوتا ہے۔ [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) پر جائیں یا 111 پر کال کریں۔

### 6. خوش اور صحت مند رہنے کے لیے ورزش کریں

متحرک رہنا، باہر سے لطف اندوز ہونا اور صحت مند، متوازن غذا ان سب صحت پر اثر انداز ہوتی ہے اور جو ہم محسوس کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ تمباکو نوشی، شراب، اور کیفین کو کم کرنے جیسی بری عادتوں کو ختم کرنا آپ کے مزاج پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے۔ مزید تجاویز کے لیے [nhs.uk/every-mind-matters](https://nhs.uk/every-mind-matters) پر جائیں۔

### 7. اپنے مقامی GP Practice میں رجسٹر ہوں

جنرل پریکٹیشنر (GP یا ڈاکٹر) کے ساتھ رجسٹر کرنا آسان ہے، اور پریکٹس آمنے سامنے اور آن لائن دونوں [nhs.uk/nhs-appointments](https://nhs.uk/nhs-appointments) پر پیش کرتے ہیں۔ اپنے مقامی GP رجسٹریشن کی مزید معلومات کے لیے [nhs.uk/nhs-services/gps](https://nhs.uk/nhs-services/gps) پر جائیں۔

### 8. محفوظ رہیں

اپنی اور اپنے ارد گرد لوگوں کی پہلے سے زیادہ دیکھ بھال کرنا زیادہ اہم ہے۔ Covid 19 کا خطرہ اب بھی سنگین ہے۔ اگر آپ گھر کے اندر لوگوں سے ملتے ہیں تو فاصلہ رکھیں اور تازہ ہوا گھر کے اندر آنے دیں۔ باہر ملنا زیادہ محفوظ ہے۔ ہجوم اور بند جگہوں پر چہرے کو ڈھانپنے پر غور کریں۔ اگر آپ 100% ٹھیک محسوس نہیں کر رہے تو شاید گھر پر رہیں اور دوسروں کی حفاظت میں مدد کریں۔

### 9. اپنی مقامی کمیونٹی کے ساتھ شامل ہوں

رضاکارانہ خدمات کمیونٹی کو کچھ واپس دینے اور آپ کے مقامی لوگوں میں فرق پیدا کرنے کا ایک موقع ہے۔ آپ نئی مہارتیں بھی سیکھ سکتے ہیں اور موجودہ تجربے اور علم پر استوار رہ سکتے ہیں۔ خیراتی کام آپ کے خود اعتمادی کو بڑھا سکتا ہے اور آپ کے مزاج کو بہتر بنا سکتا ہے۔

### 10. اپنی ضرورت کی تمام معلومات حاصل کریں

مزید معلومات کے لیے [bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing](https://bnssghealthiertogether.org.uk/wellbeing) پر جائیں یا QR code کو سمارٹ فون سے سکین کریں۔