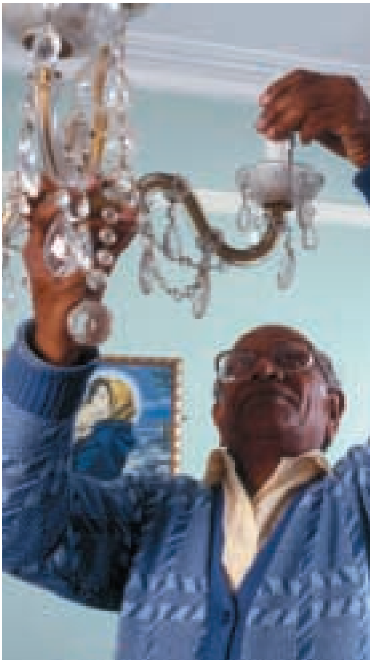
dti
Department of Trade and Industry

NHS
Health Promotion England

ਤਿਲੁਕਣੋਂ, ਠੇਡਾ ਖਾਣੋਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਤੁੜਵਾਉਣੋਂ ਬਚਣਾ

ਘਰ ਵਿਚ ਡਿਗਣੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ – ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ



Avoiding slips, trips and broken hips

How to avoid falls in the home
Information for older people

PUNJABI

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਠੇਡਾ ਖਾ ਕੇ ਡਿਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤਿਲ੍ਹਕ ਕੇ ਡਿਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਦੁੱਖ ਭਰੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿਗਣੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹੋ ...
ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ...
ਸੁਤੰਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ ...

ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾਈ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ
- ਹਲਕੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ
- ਕੀਪ–ਫ਼ਿਟ (ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਲਾਸਾਂ
- ਤਾਈ ਚੀ ਕਲਾਸਾਂ (ਪਰ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਟੀਚਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ)।

ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (ਗਠੀਏ) ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਵੀ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫਿਰ

- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਜੋ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ)
- ਇਹਨੂੰ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ
- ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ।

ਛੱਡੋ ਨਾ

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਗਏ ਹੋ – ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਗ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ

ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮੀਨ ਡੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਅ-ਫ਼ੈਟ (ਘੱਟ ਚਿਕਣਾਈ ਵਾਲੀਆਂ) ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਜਾਂ ਤਿੜਕਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੀਟ, ਸਾਰਡੀਨ, ਟਿਊਨਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਪ੍ਰੈੱਡਾਂ (ਬ੍ਰੈੱਡ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਵਗ਼ੈਰਾ) ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

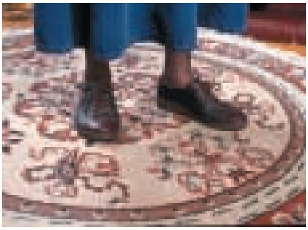
ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੁੱਪ ਪੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ – ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ – ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੈਮਿਸਟ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਠੇਡਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤਿਲ੍ਹਕਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

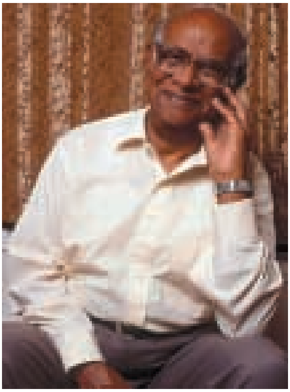
- ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛਿਓਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਲੀਪਰ
- ਸੈਂਡਲ
- ਅੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜੁੱਤੀ
- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਮੋਹਰੀ ਵਾਲੀ ਪੈਂਟ ਜਾਂ ਸਲਵਾਰ ਵਗ਼ੈਰਾ
- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਟਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ



ਬਿਨਾਂ ਅੱਡੀ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਓ ਜਿਹਦੀ ਅੱਡੀ ਵਿਚੇ ਬਣੀ ਹੋਵੇ। ਟ੍ਰੇਨਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੂਅ ਨਾ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਾਂ ਟਾਈਟਾਂ ਪਹਿਨ ਕੇ ਗਿੱਲੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਲੱਕ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਇਹ ਦਿਸਦੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਨਕ ਲਾਓ

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ। 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਦੋ ਜੋੜੇ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਾਈਫ਼ੋਕਲ ਅਤੇ ਵੇਰੀ-ਫ਼ੋਕਲ ਐਨਕਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਬਣਵਾਉਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਦੇਣੇ ਪੈਣ। ਆਪਣੇ ਐਨਕਸਾਜ਼ ਤੋਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿਚ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (ਗਠੀਆ) ਹੈ? ਜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਪਿਛਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਲੜਖੜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁਖਦੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਹਿਨੋ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਰਹੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ:

- ਲੈਟਰ ਬਾਕਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਲੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਵਿਚ 100 ਵਾਟ ਦਾ ਬੱਲਬ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਲੌਂਗ-ਲਾਈਫ਼ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ) ਬੱਲਬ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਦਲਣੇ ਨਾ ਪੈਣ
- ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਚਿੱਟਾ ਪੇਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਦੇ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਲ੍ਹਕ ਨਾ ਸਕੋ।
- ਕਿਚਨ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਬਾਥ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਥ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀ ਮੈਟ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਟਾਇਲਟ, ਬਾਥ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਾਰਪੈੱਟਾਂ ਦੇ ਫਟੇ ਹੋਏ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਕਾਰਪੈੱਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਿਸ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਹੀਏ ਲਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰੇ ਘਟਾਓ

ਬੈੱਡ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ

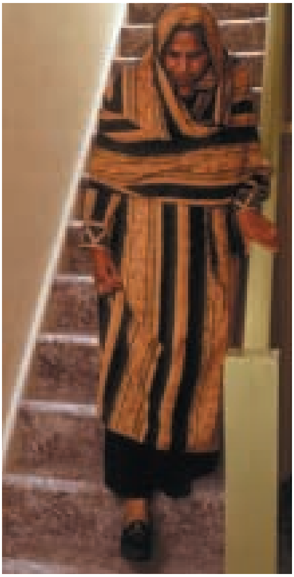
ਬੈੱਡ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਤੋਂ ਉੱਠਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਉਠੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇਕਦਮ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਮਗਰੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰੋ। ਫਾਨੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਰਗੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈੱਡ ਦਾ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੈੱਡ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

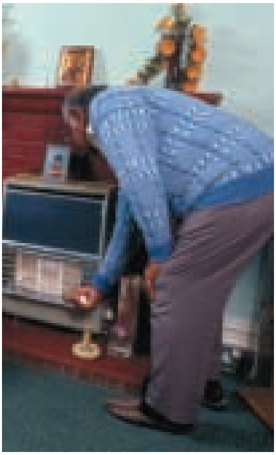
ਰਾਤ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਵੇਲੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ ਪਏ, ਤਾਂ ਟਾਰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਲਾਈਟ ਜਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਪਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ



- ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਤਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਕ ਸੁਕ ਦਾ ਖਲਾਰਾ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਦੇ ਬੱਲਬ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਗਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬਰਫ਼–ਜੰਮੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ 'ਤੇ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਰੇਤ ਵਿਛਾਓ।
- ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੌਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਪੌੜੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤਿਲ੍ਹਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੰਜੀਰ ਅਤੇ ਫੜਨ ਲਈ ਰੇਲਿੰਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸੋਚਣ ਲਈ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

- ਘਰ ਵਿਚ ਵੱਧ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨਾਂ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਭੱਜਣਾ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ। ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਲੁਆਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਡਿਗ ਪੈਣ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਨਿਜੀ ਅਲਾਰਮ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖ ਲਓ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਸਟਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਏਜ ਕੰਨਸਰਨ ਦੀ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। (ਜਿਹਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ)।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਠੰਡੇ ਪੱਠੇ ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟ ਚੋਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਪਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਚਮਕਦਾਰ ਪੱਟਾ ਪਾਓ, ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਜਾਓ

ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਜਾਓ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਜੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੱਲੋ ਜੁੱਲੋ ਨਾ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੰਧ ਜਾਂ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਕੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚੋ। ਹੰਗਾਮੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਗਣ ਮਗਰੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਿਗਣ ਮਗਰੋਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਅਤੇ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟਣ" ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਘਿਸਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਆ ਜਾਓ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਰ ਉੱਠ ਖੜੇ ਹੋਵੋ।

ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੱਸੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਨਿੱਘਾ ਰਖੋ।

ਡਿਗਣ ਮਗਰੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਡਿਗ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਡਿਗ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਸਲੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਦੀ Care and Repair (ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਰਿਪੇਅਰ) ਸਕੀਮ ਅਤੇ Age Concern (ਏਜ ਕੰਨਸਰਨ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਡਿਗਣੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ (ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ) ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਬੈਨੀਫ਼ਿਟ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਫ਼ੂਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। Help the Aged (ਹੈਲਪ ਦ ਏਜਡ), Age Concern (ਏਜ ਕੰਨਸਰਨ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ (ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ) ਡਿਗ ਪੈਣ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ Research into Ageing (ਰਿਸਰਚ ਇਨਟੂ ਏਜਿੰਗ) ਤੋਂ (ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ), ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਾਬਤੇ

ਜੇ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਜਾਂ ਵਾਲੰਟਰੀ ਗਰੁਪਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ।

■ ਹੈਲਪ ਦ ਏਜਡ – ਸੀਨੀਅਰ ਲਾਈਨ (Help The Aged - SeniorLine) 0808 800 65 65

Help The Aged
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4.00 ਵਜੇ ਤਕ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ।
- ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ ਅਤੇ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੱਕਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

■ ਏਜ ਕੰਨਸਰਨ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (Age Concern Information Line) 0800 00 99 66

Freepost (SWB30375)
Ashburton
Devon
TQ13 7ZZ

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 7.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7.00 ਵਜੇ ਤਕ
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
- ਪੈਸਿਆਂ, ਸਿਹਤ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਘਰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

■ ਰਿਸਰਚ ਇਨਟੂ ਏਜਿੰਗ (Research into Ageing) 020 7278 1114

Research into Ageing
207 - 221
Pentonville Road
London
N1 9UZ

- ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੌਮੀ ਚੈਰਿਟੀ।
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿਓ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵਿਡੀਓ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੰਬਰ **0870 1502 500** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਤਿਲ੍ਹਕਣੋਂ, ਠੇਡਾ ਖਾਣੋਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਤੁੜਵਾਉਣੋਂ ਬਚਣਾ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ...

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ...

ਸੁਤੰਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ ...

■ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦਾ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨ ਬੁਕ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਏਗਾ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਇਸ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਲਿਖ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਰੋ:

With thanks to the Asian Resource Centre, Handsworth, Birmingham 0121 523 0580

Department of Trade and Industry

NHS
Health Promotion England

URN 01/1481