

ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- NHS ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ . ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8099 5335
- ਈਮੇਲ: hello@healthwatchrichmond.co.uk
- ਵੇਖੋ: www.healthwatchrichmond.co.uk



ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਿਆਤ
ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ
ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ

ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ NHS ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਪਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਭਿਆਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ: www.nhs.uk

ਜੀ.ਪੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਕਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੱਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

GP ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ - ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸੁਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਖੁਰਾਕ, ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ
- ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ NHS ਵੈਕਸੀਨ ਟੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ:



ਇੱਕ GP ਚੁਣਨਾ

ਵੇਖੋ: www.nhs.uk/service-search/

ਲੱਡੇ-ਏ-ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ: NHS ਇੰਗਲੈਂਡ 0300 311 22 33 'ਤੇ

GP ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਥੋਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਰੁਟੀਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ GP ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨੋਟਸ ਲਓ
- ਕਈ ਮੁੱਦੇ? ਦੋਹਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ



ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ

NHS ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ 4 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕੇ



ਇਲਾਜ.

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਨਕਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।

www.nhs.uk/service-search/find-an-NHS-sight-test

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਸਮਾਜਿਕ ਤਜਵੀਜ਼ ਲਿੰਕ ਕਾਮੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਜਾਂ **ruils** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8831 6083

ਈ - ਮੇਲ:

socialprescribing@ruils.co.uk

ਵੇਖੋ: www.ruils.co.uk/services/

ਸਮਾਜਿਕ-ਨਿਰਧਾਰਤ

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲੱਭੋ:

services.thejoyapp.com

ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ

ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



(ਇਸ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ) ਲਈ:

- ਕੰਨ ਦਰਦ
- ਇਮਪਟੀਗੋ
- ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ
- ਸਿੰਗਲਜ਼
- ਸਾਈਨਿਸਾਈਟਿਸ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (UTIs)

ਇਸ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ:

NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ - ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮੇਵਾ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਚੁਣੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਚੁਣੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ)

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਯਾਤਰਾ ਕਲੀਨਿਕ

ਕਲੈਮੀਡੀਆ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ (ਚੁਣੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ)

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾ

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.nhs.uk/service-search/pharmacy/find-a-pharmacy ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਲਈ 'NHS - ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭੋ' ਖੋਜੋ।

ਦੰਦਸਾਜ਼ੀ

NHS ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤਿੰਨ ਬੈਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਬੈਂਡ 1 - £26.80	ਬੈਂਡ 2 - £73.50	ਬੈਂਡ 3 - £319.10
<ul style="list-style-type: none"> ਜਾਂਚ, ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਕੇਲ ਅਤੇ ਪੋਲਿਸ਼ ਐਕਸ-ਰੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ 	ਸਾਰੇ ਬੈਂਡ 1+ <ul style="list-style-type: none"> ਭਰਾਈ ਰੂਟ ਕੈਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੰਦ ਕੱਢਣੇ 	ਸਾਰੇ ਬੈਂਡ 1 ਅਤੇ 2+ <ul style="list-style-type: none"> ਤਾਜ ਦੰਦ ਪੁਲ

ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 'ਤੇ ਖਰਚੇ ਸਹੀ ਹਨ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧ NHS ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: NHS 111 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ : www.nhs.uk/find-a-dentist 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਅਮਲ.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ:

www.nhsbsa.nhs.uk/check-if-you-have-nhs-exemption

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ NHS ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
020 8099 5335. ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।



NHS 111

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 'ਜਾਨ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ NHS 111' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। NHS 111 ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਸਟਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੀਪੀ, ਨਰਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਰੇਗਾ:



. ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ GP ਜਾਂ
ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ

. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਦਿਓ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- . ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ
- . ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਣ . ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ
- . ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- . ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ
- . ਚੱਕ ਅਤੇ ਡੰਗ
- . ਮਾਮੂਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ
- . ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ
- . ਜ਼ਖਮ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ:

ਟੇਡਿੰਗਟਨ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ

ਹੈਮਪਟਨ ਰੋਡ
ਟੇਡਿੰਗਟਨ
TW11 0L

ਫੋਨ: 020 8714 4004

ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਰਾਣੀ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਰੋਹੈਮਪਟਨ

ਰੋਹੈਮਪਟਨ ਲੇਨ
SW15 5NN

ਫੋਨ: 020 8487 6999

ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
(ਸਿਰਫ਼ ਮੁਲਾਕਾਤ)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ

999

ਸਿਰਫ਼ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ: 999 'ਤੇ 'ਰਜਿਸਟਰ' ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

A&E ਵਿਭਾਗ

A&E 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਗੰਭੀਰ ਜਲਣ ਜਾਂ ਖੁਰਕ
- ਲਗਾਤਾਰ, ਗੰਭੀਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ . ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਫਿੱਟ ਜੋ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ . ਗੰਭੀਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ
- ਮੁਸ਼ਕਲ . ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ
- ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ A&E ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਪਿਛਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ A&E ਵਿਭਾਗ ਹਨ:

ਕਿੰਗਸਟਨ ਹਸਪਤਾਲ

ਗਲਸਵਰਥੀ ਰੋਡ
ਕਿੰਗਸਟਨ-ਉਪੋਨ-ਬੇਮਜ਼
KT2 7QB

ਫੋਨ: 020 8546 7711

ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ

ਟਵਿਕਨਹੈਮ ਰੋਡ
ਆਇਲਵਰਥ
TW7 6AF

ਫੋਨ: 020 8560 2121

ਦੇਵਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ A&E ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਕੁਝ GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਮੁਫਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਸਮੇਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ), ਮੁਫਤ ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਕੂਬ
- ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ
- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- HIV ਟੈਸਟਿੰਗ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਲੰਡਨ (SHL)

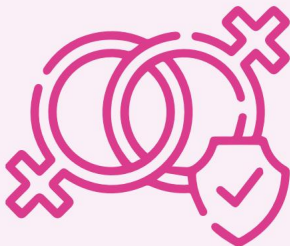
ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ STI ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਓ, ਅਤੇ ^{STI} ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੱਕ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਵੇਖੋ: www.shl.uk

SHL ਕੋਲ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਹੈ ਜੋ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.shswl.nhs.uk/young-people

ਸਫ਼ਾ 12 ਦੇਖੋ।



ਫਾਲਕਨ ਰੋਡ

ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਸੇਵਾ ਜੋ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਵਾਕ: ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (8am-2pm, 11am ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0333 300 2100

(ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, 8am-6pm)

ਵੇਖੋ: shswl.nhs.uk/clinic-locations/falcon-road

ਸਪੈਕਟਰਾ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਤਤਕਾਲ

HIV ਟੈਸਟਿੰਗ, STI ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਕੰਡੋਮ।



ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.spectra.london.org.uk

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਸੰਕਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ

ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਉਪਲਬਧ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ

ਸਥਾਨਕ A&E ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ

ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 (ਪੁਲਿਸ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

24/7 ਮੈਟਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

0800 028 8000 'ਤੇ ਰੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ

ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

CAMHS ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ 020 3228 5980 'ਤੇ ਲਾਈਨ .

ਜਰਨੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੱਥ (ਸੰਕਟ ਕੈਫੇ)

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ, ਹੱਥ ਇੱਕ ਡਰਾਪ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3137 9755

ਈਮੇਲ: recoveryhub@rbmind.org

ਵੇਬ: www.rbmind.org/support-for-adults/journey-recovery-hub

32 ਹੈਪਟਨ ਰੋਡ, ਟਵਿਕਨਹੈਮ,

TW2 5QB: ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (6-10_{pm}) ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ (2-8 ਵਜੇ)

ਅਲਫ੍ਰਿਸਟਨ ਸੈਂਟਰ,

3 ਬੇਰੀਲੈਂਡਸ ਰੋਡ, KT5 8RB:

ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਸ਼ਾਮ 6-10) ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ (ਸ਼ਾਮ 2-10)

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਸਾਮਰੀ 116 123

35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਪੈਪਾਇਰਸ 0800 068 4141

19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ 0800 1111

ਰਿਚਮੰਡ ਵੈਲਬਿੰਗ ਸੇਵਾ



18+ ਦੀ ਉਮਰ ਚਿੰਤਤ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ? ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
ਸਦਮਾ, ocd ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ।

ਇਹ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਮੀਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3513 4455

(ਸੋਮ-ਵੀਰ ਸਵੇਰੇ 8.15 ਵਜੇ-ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ,

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.15 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.30 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਈ - ਮੇਲ:

richmondwellbeing@swlstg.nhs.uk

ਮੁਲਾਕਾਤ:

richmondwellbeingservice.nhs.uk

ਚੰਗੀ ਸੋਚ

ਮੁਫਤ NHS-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ।

www.goodthinking.uk

ਰਿਚਮੰਡ ਬੋਰੋ ਮਨ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:



- ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8948 7652

ਈਮੇਲ: info@rbmind.org

ਵੇਬ: www.rbmind.org

Space2Grieve

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ,

ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੂਮ ਰਾਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ।

ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ:

www.space2grieve.org.uk

ਕਾਲ ਕਰੋ: 07519 376 363

ਰਿਚਮੰਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ

(RCDAS)

RCDAS ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ:

- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਸਮੂਹ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਓਪੀਏਟ ਬਦਲ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼
ਅਤੇ ਡੀਟੋਕਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ (ਇਨ/ਬਾਹਰ ਮਰੀਜ਼)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਕੁੰਜੀ ਕਾਰਜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਰੀਲੈਪਸ ਰੋਕਥਾਮ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਖੁਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ
ਸੂਈ ਐਕਸਚੇਂਜ

ਮੈਂ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ
ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3228 3020

ਈਮੇਲ: RCDAS.Refferrals@slam.nhs.uk

ਵੈਬ: www.RCDAS.co.uk

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

(CAMHS)

ਰਿਚਮੰਡ CAMHS 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ

ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8547 6171 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, ਸ਼ਾਮ 9-5 ਵਜੇ)

ਸਕੈਨ:



swlstg.nhs.uk/richmond 'ਤੇ ਜਾਓ

ਈ - ਮੇਲ:

krcamhsreferrals@swlstg.nhs.uk

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ
ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਵੈ
ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ:

ਕੋਠ

ਔਨਲਾਈਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ

11-22 ਦੀ ਉਮਰ

ਵਿਜਿਤ ਕਰੋ: www.kooth.com



ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਲੋਕ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ
ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਰੋਤ।



ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਜੀਪੀ, ਸਕੂਲਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ
ਗਿਆ। . ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

. ਮਾਪਿਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਭਾਗ,
ਕਾਲਜ, ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਚਿਲਡਰਨ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ।

. NHS ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ

ਸਰੋਤ।

ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.richmond.gov.uk/portus

ਟੇਲਮੀ ਐਪ



ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ, ਉਮਰ-ਬੰਡਡ ਐਪ ਜਿੱਥੇ 11 ਤੋਂ
18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਨੁਭਵ
ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਦਖਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੋਂ.

www.tellmi.help ' ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਟੇਲਮੀ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟਵਿਕਨਹੈਮ



11-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ
ਡਰਾਪ-ਇਨ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ, ਵਾਕ-ਇਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ
ਸੇਵਾ।

ਵੇਬੋ: www.otrtwickenham.com

ਈ - ਮੇਲ:

counselling@otrtwickenham.com

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8744 1644

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਟੈਕਸਟ: 07414 763 293

ਰਿਚਮੰਡ ਕਰੂਜ਼

ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 0808 808 1677 ' ਤੇ

ਜਾਓ: www.cruse.org.uk

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

13-19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ,
ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ www.gettingon.org.uk



'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ
ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਲੈ ਕੇ ਆਓ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ



25 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
ਪਹੁੰਚ ਸਲਾਹ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕੰਡੋਮ, ਲੂਬ
ਅਤੇ ਕਲੈਮੀਡੀਆ ਟੈਸਟ।

ਵੇਖੋ: www.getit.org.uk

ਹੋਰ ਲਈ ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਸਿੰਗਲ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ਼ ਐਕਸ਼ਨ
ਟੀਮ ਨੂੰ 020 8547 5008 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਾਲ 999 ਵਿੱਚ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚ ਟੀਮ ਦਾ ਸਿੰਗਲ ਪੁਆਇੰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿੰਦੂ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: . ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮਦਦ

- . ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- . ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ
- . ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਰੈਫਰਲ



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8547 5008 (ਸਵੇਰੇ 8-5 ਵਜੇ) ਜਾਂ 020 8770 5000 (ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ)

ਈਮੇਲ: enquiries@achievingforchildren.org.uk

kr.afcinfo.org.uk/pages/community-information 'ਤੇ ਜਾਓ

12 ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ 020 8099 5335 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਘਰ-ਸ਼ੁਰੂ

ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-
ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹੋਮ-ਸਟਾਰਟ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ
ਲਈ ਹਮਦਰਦ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਅਪਾਹਜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ
ਦੇਰੀ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਪੇ
ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8487 8500

ਈਮੇਲ: info@homestart.rkh.org.uk

ਵੇਬ: www.homestart.rkh.org.uk

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ: 0-5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਛੇ ਥਾਂ ਕੇਂਦਰ
ਹਨ,



ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ
ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼
ਕਰਨਾ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ
ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ:

richmond.gov.uk/childrens_
ਕੇਂਦਰ



ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਦੇਖਭਾਲ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੌਂਸਲ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8547 4722

ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.afcinfo.org.uk/local_offer

ਈ - ਮੇਲ:

[sendlocaloffer@](mailto:sendlocaloffer@achievingforchildren.org.uk)

achievingforchildren.org.uk

ਸਕਾਈਲਾਰਕਸ

ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸੰਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਡੈਂਟ-ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 07946 646 033

ਈਮੇਲ: info@skylarks.charity ' ਤੇ ਜਾਓ:

www.skylarks.charity

TAG ਯੂਥ ਕਲੱਬ

ਹੈਮ ਯੂਥ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਸਏਬਲਿਟ ਯੰਗ ਪੀਪਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ, TAG 8-25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 07557 397 934

ਈਮੇਲ: info@tagyouthclub.org ' ਤੇ ਜਾਓ: www.tagyouthclub.org

ਕਰਾਸਰੋਡ ਕੇਅਰ ਰਿਚਮੰਡ ਅਤੇ ਕਿੰਗਸਟਨ ਓਨ ਟੇਮਜ਼

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8943 9421

ਈ - ਮੇਲ:

info@crossroadscarer.org.uk

ਜਾਓ: crossroadscarer.org

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

PALS - ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ

ਹਰੇਕ NHS ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਇੱਕ PALS ਵਿਭਾਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
NHS ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਤੁਸੀਂ www.nhs.uk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ

ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਬੰਧਿਤ PALS ਸੇਵਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਾਨਕ PALS ਨੰਬਰ

ਹਾਊਸਲੋ ਅਤੇ ਰਿਚਮੰਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਟਰੱਸਟ

0800 953 0363

pals.hrch@nhs.net

ਵੈਸਟ ਮਿਡਲਸੈਕਸ ਹਸਪਤਾਲ
020 8321 6261

wmpals@chelwest.nhs.uk

ਕਿੰਗਸਟਨ ਹਸਪਤਾਲ
020 8934 3993

khft.pals@nhs.net

ਦੱਖਣੀ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਸੇਂਟ ਜਾਰਜ
NHS ਟਰੱਸਟ

020 3513 6150

pals@swlstg.nhs.uk

NHS ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਕਾਲਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ NHS ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ Rethink

Advocacy London Hub ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0300 7900 559

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

ਈ - ਮੇਲ:

advocacyreferralhub@rethink.org

ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ

NHS ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਪੀਅਨ।



ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NHS ਅਤੇ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8099 5335

ਈ - ਮੇਲ:

hello@healthwatchrichmond.co.uk

ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.healthwatchrichmond.co.uk

ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਰਿਚਮੰਡ ਅਡਲਟ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੇਖਭਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਟੁਕੜੇ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੋਣ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੈਕੇਜ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੀਬਰ ਸਹਾਇਤਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ।
- ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ? ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

www.richmond.gov.uk/adult

ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ [social_care](#), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਔਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੇਖੋ
ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ www.careplace.org.uk

ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8891 7971

ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: 020 8744 2442

ਟੈਕਸਟ: 07860 034 792

ਈ - ਮੇਲ:

adultsocialcare@richmond.gov.uk

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਵੀ)।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਵੇਖੋ: www.richmond.gov.uk/safeguarding_adults

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8891 7971

(999 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ)



ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ

ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਸੇਵਾ (CILS)

20 ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ,
CILS ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ



ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ,
ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ
ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ
ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ
ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3393 7011

ਈਮੇਲ: richmondaid.org.uk

ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: www.richmondaid.org.uk

ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਰਿਚਮੰਡ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਲਾਭਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਸਮੇਤ (ਪਰ ਇਸ ਤੱਕ ਸੀਮਤ
ਨਹੀਂ) ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 080 82 78 78 73
(ਮੁਫਤ, ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, 10am-1pm)

ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.citizensadvicerrichmond.org

ਉਮਰ ਯੂਕੇ ਰਿਚਮੰਡ

ਏਜ ਯੂਕੇ ਰਿਚਮੰਡ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:



- ਭਲਾਈ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ
- ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਹੈਂਡੀਪਰਸਨ, ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸੇਵਾ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8878 3073

ਈਮੇਲ: info@ageukrichmond.org.uk

ਵੇਬ: www.ageuk.org.uk/

richmonduponthames

ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਔਟਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ADHD

ਰਿਚਮੰਡ ਮੈਨਕੈਪ 8 ਤੋਂ 80+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ
ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ
ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8744 1923

ਈ - ਮੇਲ:

office@richmondmencap.org.uk

ਵੇਬ: www.richmondmencap.org.uk

ਲਿਵਿੰਗ ਹੱਥ ਦੀ ਲਾਗਤ

ਲਈ ਥੋਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ
ਰਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।



ਵੇਖੋ: www.richmond.gov.uk/cost_of_living_hub

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (INS)

ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ



ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ'ਸ, ਐਮਐਸ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8755 4000

ਈਮੇਲ: admin@ins.org.uk

ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: www.ins.org.uk

ਦੇਖਭਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ

ਕੋਅਰ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ
ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ

ਆਪਣੀ (ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8891 7971

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ)

ਈ - ਮੇਲ:

digitalsupport@richmond.gov.uk

ਟੈਕ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਰਿਚਮੰਡ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਥਾਨਕ
ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

. ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ
ਕਰੇਗੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੈਸਤਾਂ
ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼-
ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਡਿਵਾਈਸ)

. ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ

ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ
ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ
ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਵਾਈਸ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

. ਰੂਲ: 020 8831 6088

. ਰਿਚਮੰਡ ਏਆਈਡੀ: 020 8831 6070
ਜਾਂ 020 3393 7011

. ਰਿਚਮੰਡ ਥੋਰੇ ਮਨ:
020 3137 9590

. ਉਮਰ ਯੁੱਕੇ ਰਿਚਮੰਡ:
020 8744 1965

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ

ਮੈਮੋਰੀ ਚਿੰਤਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦਾ

ਮੈਮੋਰੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰਨਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਮੋਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8614 5428 ਜਾਂ 020 8614 5429/5430

ਈਮੇਲ: hrcx.dementia@nhs.net

ਰਿਚਮੰਡ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਗਾਈਡ ਹੈ।



Positive Dementia Care

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8036 9570
ਰਿਚਮੰਡ ਟੀਮ
(ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, 9am-5pm)

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0333 150 3456 ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ
(ਸੋਮ-ਬੁੱਧ ਸਵੇਰੇ 9am-8pm, ਵੀਰਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9am-5pm, ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10am-4pm)

ਈਮੇਲ: richmondservices@alzheimers.org.uk

ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਕੇਅਰ

ਰਿਚਮੰਡ ਅਤੇ ਕਿੰਗਸਟਨ

ਕਰਾਸਰੋਡਸ ਕੇਅਰ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ 1 ਅਤੇ 3 ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕੇਅਰਿੰਗ ਕੈਫੇ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8943 9421
ਈਮੇਲ: info@crossroadscarek.org.uk
ਜਾਓ: crossroadscarek.org

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਡਲਟ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।



020 8891 7971 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

www.richmond.gov.uk/carers_self_assessment 'ਤੇ ਜਾਓ

ਰਿਚਮੰਡ ਕੇਅਰਜ਼ ਹੱਥ

ਰਿਚਮੰਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾ।

ਵੇਖੋ: www.richmondchs.org

'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.careplace.org.uk

ਰਿਚਮੰਡ ਕੇਅਰਜ਼

ਕੇਂਦਰ

ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਰਿਚਮੰਡ

ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ

ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ

ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8867 2380

ਵੇਖੋ: www.richmondcarers.org

ਈਮੇਲ: support@richmondcarers.org



ਕਰਾਸਰੋਡ ਕੇਅਰ ਰਿਚਮੰਡ ਅਤੇ

ਕਿੰਗਸਟਨ

ਬੇਸਪੇਕ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਘਰ ਅਤੇ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ

ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ

ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ

ਅਪਾਹਜਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ,

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ

ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8943 9421

ਈਮੇਲ: info@crossroadscarerk.org.uk

ਜਾਓ: crossroadscarerk.org

ਹੋਮਲਿੰਕ ਦਿਵਸ

ਰਿਸਪਾਈਟ ਸੈਂਟਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ।

'ਤੇ ਜਾਓ: www.homelinkdaycare.co.uk

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8255 1992

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਲਚਕਦਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ



Public Health



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ,

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਚਮੰਡ ਕਾਉਂਸਿਲ ਇੱਕ ਬਜਟ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੇਰੇ ਲਈ ਅੱਗੇ

ਵਧੇ

ਰਿਚਮੰਡ ਮੁਵਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ , ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਗਬਾਨੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਤਾਈ ਚੀ ਤੱਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਨ। ਸਮਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੇਖੋ: www.richmond.gov.uk/

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਟਰਿੰਗ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਕੈਫੇ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮੈਪ ਰਾਹੀਂ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: richmond.gov.uk/

[richmond_moves_more](#)



ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਰਿਚਮੰਡ ਮੁਵਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।



NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਲ ਜਾਂ ਗੂਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 40-74 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੇਖੋ: www.nhs.uk/conditions/nhs-sihet-jaanch

ਬਾਲਗ਼ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਬੇੜੀ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੀ



ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਯੋਗ ਫਿਟਨੈਸ ਇੰਸਟਰਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ।

ਇਸ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:

ਤੁਹਾਡੀ ^{GP} ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਈਮੇਲ: [ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ।](mailto:referrals@enableic.org)

referrals@enableic.org

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਸਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸੂਗਰ

ਰੋਕਥਾਮ: ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

riskscore.diabetes.org.uk

ਸਹਾਇਤਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

' ਤੇ ਜਾਓ: healthieryou.org.uk/gp

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0333 047 9999

ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਵੇਖੋ: www.diabetesbooking.co.uk

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3474 5500

ਈਮੇਲ: diabetes.booking@nhs.net

ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।



ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਫ਼ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ 50+ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8614 5397

ਈ - ਮੇਲ:

hrc@richmondfallsteam.nhs.net

ਵੇਖੋ: hrc.nhs.uk/services/search/services/falls-and-bone-health-richmond

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਮੌਤ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੇਪਿੰਗ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਟਾਪ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈਪ ਟੂ ਸਟਾਪ - ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ^{vape} ਕਿੱਟਾਂ, ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: 0800 011 4558 (ਮੁਫਤ, 24/7)

ਈਮੇਲ: [StopSmokingteam@](mailto:StopSmokingteam@richmond.gov.uk)

richmond.gov.uk

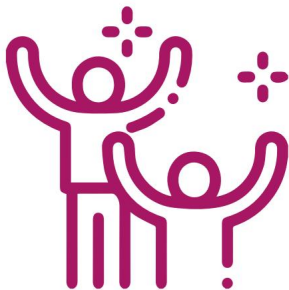
ਵੇਖੋ: www.richmond.gov.uk/stop_

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿੱਕਸਟਾਰਟ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਫਤ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੈ।

ਵੇਖੋ: www.nhs.uk/better-health



ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ:

www.richmond.drinkchecker.org.uk

www.drinkaware.co.uk

ਈ - ਮੇਲ:

hello@alcoholhealthnetwork.org.uk

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 3151 2420

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਚਮੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਸਰਵਿਸ (RCDS) 020 3228 3020।

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੈਲਥਵਾਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੰਡੋ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
ਹੈਲਥਵਾਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੰਡੋ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:
www.healthwatchrichmond.co.uk ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

ਮਾਧਿਅਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਬੀ ਵਿਵ ਚ ਜਾਣਕਾਰੀ healthwatchrichmond.co.uk 'ਤੇ ਜਾ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

ਜਾਣਕਾਰੀ 00 0000 000000 00000000

:00 00 000000 000000 uk.co.healthwatchrichmond 00 000000 0000

000000 00 healthwatchrichmond.co.uk 00000

informações sobre sua saúde em português to visite healthwatchrichmond.co.uk ਜਾਂ ਡਿਜੀਟਲਾਈਜ਼:



[ਅਨੁਵਾਦਿਤ HWR ਲੀਫਲੈਟ QR ਕੋਡ ਪਾਓ] **healthwatch** Richmond upon Thames

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਚੈਪੀਅਨ ਜੋ
NHS ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ।

ਸੰਸਕਰਣ 2024-2025

ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NHS ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ
ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਅਗਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ



ਅਸੀਂ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਚੈਰਿਟੀ

ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8099 5335

ਈਮੇਲ: hello@healthwatchrichmond.co.uk

ਵੇਖੋ: www.healthwatchrichmond.co.uk
ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ 020 8099 5335 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਹੈਲਥਵਾਚ ਰਿਚਮੰਡ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 020 8099 5335