

Here to help you stay well this winter

This winter, the NHS is here to help you and your family stay well, safely.

This leaflet explains what you can do to look after yourself, and how to contact the NHS if you need to.



Jak zachować zdrowie tej zimy

NHS traktuje Twoje zdrowie i zdrowie Twojej rodziny priorytetowo.

اس سرما میں آپ کو تندرست رہنے میں مدد کے لیے یہاں ہیں

اس سرما میں این ایچ ایس آپ اور آپ کے اہل خانہ کو محفوظ انداز میں، تندرست رہنے میں مدد کے لیے یہاں ہے۔

اینہاں سردیاں وچ تہانوں صحتمند رہن وچ مدد کرن لئی ایتھے

اینہاں سردیاں وچ تہانوں تے تہاڈے گھر والیاں نوں محفوظ انداز وچ، صحتمند رہن وچ مدد لئی این ایچ ایس ایتھے ہے

اپنا فلو دا ٹیکہ بک کرو

- فلو دا وائرس ہر سال ہزارہا لوکاں نوں مار دیندا اے۔
- فلو ویکسین تہاڈے تے تہاڈے آلے دوالے دے لوکاں لئی بہترین تحفظ اے۔
- جے تہاڈی عمر 50 ورھے توں ودھ اے، تسیں حاملہ او یا تہانوں بوہت عرصے توں کوئی بیماری بے تے فلو دا ٹیکہ مفت اے۔
- جے تہاڈے چھوٹے چھوٹے بچے یا پوتے پوتیاں/دھوتے دھوتیاں نیں، تے اوہ وی مفت فلو ویکسین دے حقدار ہو سکدے نیں۔ بچیاں واسطے اے ویکسین اک فوری تے بلا درد نک دا سپرے ہے۔ ایس نک دے سپرے وچ سور دی جیلائن بندی اے، ایس لئی جے اے تہاڈے بچے لئی مناسب نہیں تے مہربانی کر کے اپنی نرس یا ڈاکٹر نال دستیاب متبادل انتخابات تے گل کرو۔

اپنی اپائنٹمنٹ بک کرن لئی بس اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ نال گل کرو۔
تہانوں ایتھے ہور معلومات مل سکدی اے www.nhs.uk/flu vaccine

کووڈ 19

- اے ضروری اے پئی اسیں اے تین سادہ کم کرنا جاری رکھے تاں جے اپنے آپ تے دوجیاں نوں وائرس توں بچائے۔
- ہتھ دھونا - اپنے ہتھ باقاعدگی نال دھونا جاری رکھو
- چہرہ ڈھکنا - بند تھواں وچ اپنے نک تے منہ تے چہرے دا نقاب پاؤ
- فاصلہ رکھو - گھٹ توں گھٹ 2 میٹر دا فاصلہ رکھو - یا چہرے دے نقاب یا ہور احتیاطی تدابیر نال 1 میٹر دا فاصلہ رکھو
- جے تہاڈی طبیعت ٹھیک نہیں لگدی تے ٹیسٹ کرواؤ تے نتیجہ آن تک گھر وچ ای رہو۔ جے ایہ مثبت آوے تے تہانوں گھٹ توں گھٹ 10 دن واسطے اپنے آپ نوں وکھریاں چائیدا اے۔
- تسیں www.nhs.uk/coronavirus توں ٹیسٹ بک کر سکدے او یا جے آنلائن نہ کر سکو تے 119 تے کال کرو۔
- جے تہانوں یا گھر والیاں نوں وکھریاں رہن دے دوران مدد دی لوڑ ہووے تے ہور معلومات لئی اپنی مقامی کونسل دی ویب سائٹ تے جاؤ۔

The NHS is here to help you

Need medical help fast, or not sure where to go?

Contact NHS 111 by phone or online at 111.nhs.uk. NHS 111 is available 24 hours a day, every day of the year. They can give you advice including directing you to the right place to get help.

Remember, if you are worried about your health, don't delay. The NHS is always here for you and the sooner you get advice, the better.

Fundacja NHS udzieli Ci pomocy

Potrzebujesz szybkiej pomocy medycznej lub nie wiesz, dokąd się udać?

Skontaktuj się z NHS 111 telefonicznie lub online pod adresem 111.nhs.uk. NHS 111 działa 24 godziny na dobę, każdego dnia w roku. Pracownik służby zdrowia doradzi i skieruje do właściwego miejsca, gdzie udzielona zostanie pomoc.

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie, nie zwlekaj. NHS jest zawsze do Twojej dyspozycji i im szybciej uzyskasz poradę, tym lepiej dla Ciebie.

این ایچ ایس آپ کی مدد کے لیے یہاں ہے

تیزی سے طبی مدد چاہیے، یہاں واضح نہیں کہ کہاں جانا چاہیے؟

فون کے ذریعے این ایچ ایس 111 سے رابطہ کریں یا آن لائن nhs.uk.111۔ این ایچ ایس 111 دن کے 24 گھنٹے، سال کے ہر دن دستیاب ہے۔ وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں جس میں آپ کو مدد کے لیے درست جگہ کی جانب رہنمائی کرنا بھی شامل ہے۔

یاد رکھیں، اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں پریشان ہیں تو تاخیر نہ کریں۔ این ایچ ایس ہمیشہ آپ کے لیے یہاں ہے اور جس قدر جلد آپ مشورہ حاصل کریں گے، اتنا ہی بہتر ہو گا۔

این ایچ ایس ایتھے تہاڈی مدد واسطے ہے

چھیتی طبی امداد چائیدی اے، یا پتہ نہیں پنی کتھے جانا اے؟

فون تے این ایچ ایس 111 نال رابطہ کرو یا آنلائن nhs.uk.111۔ این ایچ ایس 111 دن دے 24 گھنٹے، سال دے ہر دن ہے۔ او تہانوں مشورہ دے سکدے نیں بشمول تہانوں مدد واسطے ٹھیک تہاں جان دی ہدایت دینا۔

یاد رکھو، جے تہانوں اپنی صحت بارے پریشانی اے تے دیر نہ کرو۔ این ایچ ایس ہمیشہ تہاڈے لئی ایتھے ہے تے جی چھیتی تسیں مشورہ حاصل کیتا، اونہاں بہتر اے۔

Book your flu jab

- The flu virus kills thousands every year.
- The flu vaccine is the best protection for you and those around you.
- The flu jab is free if you're aged 50 or over, pregnant or if you have a long-term health condition.

If you have young children or grandchildren, they may also be eligible for a free flu vaccination. This vaccination is a quick and painless nasal spray for children. The nasal spray does contain pork gelatine, so if this is not suitable for you child please speak to their nurse or doctor about the alternative options available.

To book your appointment, just speak to your GP or pharmacist. You can find more information at www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

It is important that we continue to do these three simple actions to protect yourself and others from the virus.

- Wash hands - keep washing your hands regularly.
- Cover face - wear a face covering over your nose and mouth in enclosed spaces.
- Make space - stay at least 2 metres apart - or 1 metre with a face covering or other precautions.

If you are feeling unwell, get a test and stay at home until you get your results. If it is positive you must self isolate for at least 10 days.

You can book a test via www.nhs.uk/coronavirus or by calling 119 if you cannot book online.

If you or a family member needs support whilst isolating visit your local council's website for further information.

Zarezerwuj szczepionkę przeciw grypie

- Wirus grypy zabija tysiące ludzi każdego roku.
- Szczepionka przeciw grypie jest najlepszą ochroną dla Ciebie i bliskich Ci osób.
- Szczepienie przeciw grypie jest bezpłatne dla osób w wieku 50 lat lub powyżej, kobiet w ciąży i osób cierpiących na przewlekłe schorzenia.

Jeśli masz małe dzieci lub wnuki, mogą one również kwalifikować się do otrzymania bezpłatnej szczepionki przeciw grypie. Ta szczepionka to szybki i bezbolesny spray do nosa dla dzieci. Aerosol do nosa zawiera żelatynę wieprzową, więc jeśli nie jest to odpowiednie dla Twojego dziecka, porozmawiaj z pielęgniarką lub lekarzem o dostępnych alternatywnych opcjach.

Aby umówić się na wizytę, po prostu porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej www.nhs.uk/flu vaccine

COVID-19

Ważne jest, abyśmy nadal wykonywali te trzy proste czynności, chroniąc siebie i innych przed wirusem.

- Myj ręce - pamiętaj, że należy myć ręce regularnie.
- Zakryj twarz - zakryj nos i usta w zamkniętych przestrzeniach.
- Utrzymuj dystans - pozostań co najmniej 2 metry od drugiej osoby - lub 1 metr, zakrywając twarz lub stosując inne środki ostrożności.

Jeśli źle się czujesz, zrób test i zostań w domu, dopóki nie otrzymasz wyniku. W razie pozytywnego wyniku musisz odizolować się przez co najmniej 10 dni.

Możesz zarezerwować test na stronie internetowej www.nhs.uk/coronavirus lub dzwoniąc pod numer 119, jeśli nie możesz zarezerwować go online.

Jeśli Ty lub członek rodziny potrzebujecie wsparcia podczas izolacji, odwiedźcie stronę internetową lokalnej rady, aby uzyskać dalsze informacje.

اپنا فلو کا ٹیکہ بک کریں

- فلو کا وائرس ہر سال ہزاروں لوگوں کو ہلاک کرتا ہے۔
- فلو ویکسین آپ اور آپ کے ارد گرد موجود لوگوں کے لیے بہترین تحفظ ہے۔
- اگر آپ کی عمر 50 برس یا اس سے زیادہ ہے، آپ حاملہ ہیں یا آپ کو کوئی طویل مدتی صحت کی بیماری لاحق ہے تو فلو کا ٹیکہ مفت ہے۔

اگر آپ کے چھوٹے بچے یا پوتے پوتیاں/ نواسے نواسیاں ہیں، تو وہ بھی مفت فلو ویکسین کے اہل ہو سکتے ہیں۔ بچوں کے لیے ویکسی نیشن ایک فوری اور بلا درد ناک کا اسپرے ہے۔ ناک کی سپرے میں خنزیر کی جیلاٹن شامل ہوتی ہے، اس لیے اگر یہ آپ کے بچے کے لیے مناسب نہیں ہے تو ان کی نرس یا ڈاکٹر سے متبادل دستیاب انتخابات کے بارے میں بات کریں۔

اپنی اپائنٹمنٹ بک کرنے کے لیے بس اپنے جی پی یا فارماسسٹ سے بات کریں۔ آپ کو یہاں مزید معلومات مل سکتی ہیں www.nhs.uk/flu vaccine

کوویڈ 19

یہ اہم ہے کہ ہم خود کو اور دوسروں کو وائرس سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ تین سادہ اقدامات کرنا جاری رکھیں۔

- ہاتھ دھوئیں - اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھونا جاری رکھیں
- چہرہ ڈھانپیں - بند جگہوں پر اپنے ناک اور منہ پر چہرے کا نقاب پہنیں
- فاصلہ رکھیں - کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں - یا چہرے کے نقاب یا دیگر احتیاطی تدابیر کے ساتھ 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں

اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہیں تو ٹیسٹ کروائیں اور خود کو نتائج ملنے تک گھر پر قیام کریں۔ اگر یہ مثبت ہو تو آپ کو کم از کم 10 دن کے لیے خود تنہائی اختیار کرنا ہو گی۔

آپ www.nhs.uk/coronavirus کے ذریعے ایک ٹیسٹ بک کر سکتے ہیں یا اگر آپ آن لائن بک نہ کر سکیں تو 119 پر کال کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یا کسی اہل خانہ کو خود تنہائی اختیار کرنے کے دوران مدد کی ضرورت ہے تو مقامی کونسل کی ویب سائٹ پر جا کر مزید معلومات حاصل کریں۔