

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣਾਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਾ ਹੈ।

<https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines>



ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ, ਲਿਵਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਮਿਕਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਸ਼ਈ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/>

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ - ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਅਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਿਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਘੰਟਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੱਲਬ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧੇ, ਸਾਹ ਤੇਜ ਚਲੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋਵੇ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।

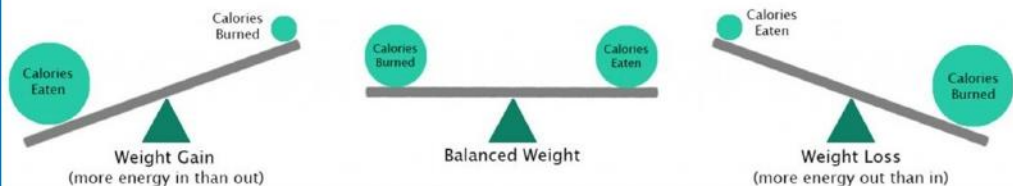
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿਕ। ਜਿਸਦਾ ਮਿੱਠਾ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਟੇਕ-ਅਵੇ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਸਦਾ ਮਿੱਠਾ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਫੈਟ ਆਦਿਕ ਵਧੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>



ਯੂ. ਕੇ. ਵਿਚ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਡਾਕਟਰ (ਜੀ. ਪੀ) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੀ. ਪੀ., ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਬੰਧੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੀ. ਪੀ. ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ। ਤਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਦੁੜਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ. ਪੀ. ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖੇਗੀ।

ਜੀ. ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੇਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਕਤ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਕਤ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕੈਂਸਲ ਕਰਵਾ ਦਿਉ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੜਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਹਿ ਦਿਉ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜੀ. ਪੀ. ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮਹਿਰਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਦੇਣਗੇ।

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਟੀਸ਼ਨ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇਗਾ।

<https://www.nhs.uk/service-search/find-an-optician>

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/visiting-an-optician/>

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਦੰਦਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਐਚ ਸੀ 2 ਫਾਰਮ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਐਚ ਐਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਮੁਫਤ ਕਰਵਾ ਸਕੋਗੇ।

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

HC2 ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਚਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਚ ਸੀ 2 ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਸੀ 1 ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਫਾਰਮ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀ. ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ ਸੀ 2 ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।



ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਚੀ ਲਿਖੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪਰਚੀ ਲੈ ਕੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਉਪਰ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਚ ਸੀ 2 ਫਾਰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਮੁਫਤ ਮਿਲੇਗੀ।

ਫੈਮਲੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਵਲੋਂ ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

<https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Sexual-health-services/LocationSearch/1847>

Feeling unwell? Choose the right service				
Self-care	NHS 111	Pharmacist	GP (Doctor)	A&E or 999
Hangover. Grazed knee. Sore throat. Cough.	Unsure? Confused? Need help?	Diarrhoea. Runny Nose. Painful cough. Headache.	Unwell. Vomiting. Ear pain. Back ache.	Choking. Severe bleeding. Chest pain. Blacking out.

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਸਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਮੋਟੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲਵੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 111 ਨੰਬਰ ਘੁੰਮਾ ਕੇ NHS ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A & E) ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 999 ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਸਰਵਿਸ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ ਰਹੋ

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ ਯੂਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਏ ਹਨ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਨਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਰਹਿਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।



ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣੀ, ਉਦਾਸ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਸੇ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਸੀ ਖਤਰਨਾਕ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਪੀ ਟੀ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੀ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਨਾਹ ਦੀ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਹਲੇ ਨਾਂ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਕਤ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪਨਾਹਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੌੜਦੀਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਟਾਈਮ ਪਾਸ ਕਰੋ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਕੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਪਨਾਹਗੀਰਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਵੈਲਫੇਅਰ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ-ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਲੰਟਰੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਹਲੇ ਨਾਂ ਰਹੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਤੁਰਨਾ, ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਤਰਨਾ ਅਤੇ ਫੁੱਟਵਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨੇ।