Independent Age

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

# وِنٹر وائز یعنی سردیوں میں ہوشیار رہنا

اِن سردیوں میں تندرست
رہنے پر مشورہ

شراکت دار

GREATER MANCHESTER
DOING AGEING DIFFERENTLY
عمر کو مختلف انداز میں دیکھنا

'3 مفت راہنما کتابچہ حاصل کرنے کیلئے پر 0800 319 6789 فون کریں اور ُفری گائیڈ ‘339’ کا حوالہ دیں c To

## تعارف

"اِس سال کی سردیوں میں جبکہ رہائشی اخراجات بڑھ رہے ہیں ہمارے لئے اور بھی ضروری ہوجاتا ہے کہ ہم اپنا اور ایک دوسرے کا بھی خیال رکھیں۔ اِسی لئے ہم نے اِنڈیپنڈنٹ ایج والوں کے ساتھ ملکر یہ راہنما کتابچہ تیار کیا ہے تاکہ مانچسٹر کے عمر رسیدہ لوگوں کو گرم، تندرست اور محفوظ رہنے پر معلومات فراہم ہوں۔

اینڈی برنہم
میئر برائے گریٹر مانچسٹر

### اظہارِ تشکر

ہم اُن لوگوں کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے یہ معلوماتی کتابچہ تیار کرنے میں اپنے تجربات سے ہمیں نوازا۔ اُن کا بھی جنہوں نے اِس پر نظر ثانی کی۔ اِس نظر ثانی کیلئے ہم گریٹر مانچسٹر کمبائنڈ اتھارٹی (جی ایم سی اے) کے ایجنگ ہب کا ہم خصوصی شکریہ ادا کرتے ہیں۔ مزید معلوم کرنے کیلئے دیکھیں

**greatermanchester-ca.gov.uk**


### آپ کی رائے؟

ہم اپنی اِس اشاعت پر آپ کی رائے کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ ہم آپ کی تجاویز کی روشنی میں مستقبل کی منصوبہ بندی کریں گے۔

اگر آپ ہمارے معلوماتی مواد کو شائع کرنے میں ہماری مدد کرنا چاہتے ہوں تو آپ ہمارے ریڈر پینل میں شامل ہوسکتے ہیں۔ مزید جاننے کیلئے 020 7050 6560 پر فون کریں یا دیکھیں independentage.org/reader-panel

### ہماری اشاعت

اِس کتابچے میں آپ ہماری دیگر مفت اشاعت کے بار معلوم کر پائیں گے۔ اُنہیں حاصل کرنے کیلئے 0800 319 6789 پر فون کریں یا پھر دیکھیں **independentage.org/publications**

گر آپ یہ معلومات کسی دوسری شکل میں چاہتے ہوں جیسے موٹی لکھائی یا ٹیپ وغیرہ برتوفون 0800 319 6789 کریں یا **operations@independentage.org** پر ای میل کریں۔

---


اگرچہ ہم اِس بات کو یقینی بنانے کیلئے ہر معقول کوشش کرتے ہیں کہ اشاعت کے وقت ہماری معلومات درست ہوں لیکن ہم اِس کے استعمال سے پیدا ہونے والی کسی بھی غلط فہمی کی ذمہ داری نہیں لیتے۔ ہماری معلومات کو پیشہ ورانہ مشورہ کے متبادل کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔ دیگر تنظیموں کی شمولیت کا مطلب یہ نہیں کہ ہم اُن کی معلومات کی توثیق کرتے ہیں۔

اِس اشاعت میں استعمال کردہ مواد طلب پر حاصل کیا جاسکتا ہے۔

اِنڈیپنڈنٹ ایج 2022



مصنف: اِنڈیپنڈنٹ ایج

ناشر: اِنڈیپنڈنٹ ایج

ڈیزائن: ماریہ برونسن

تصاویر: لی ٹاؤنز اینڈ صفحہ اوّل؛ لی آن بینسن صفحات 3,6,10,21,36؛ ریحان ایپ گروفیڈ صفحہ 25؛ ایجنگ بیٹر کے مرکز صفحات 38,41,52,63؛ جویل مونیز صفحہ 44؛ گیری موؤیز صفحہ 47

# فہرست


| | | |
|---|---|---|
| | اِس راہنما معلوماتی کتابچے کے بارے | 6 |
| 1 | **گرم رہنا** | 7 |
| | اپنے اخراجات پر نظر رکھنا | 7 |
| | اپنے آپ کو گرم رکھنا | 10 |
| | بل وغیرہ کی ادائیگی | 14 |
| 2 | **محفوظ رہنا** | 26 |
| | آگ سے حفاظت | 26 |
| | کاربن مونو کسائیڈ سے آگاہی | 28 |
| | پھسلنا اور گرنا وغیرہ | 30 |
| | فراڈیوں سے بچنا | 34 |
| | صحت کی ایمرجنسی اور کووِڈ- 19 | 37 |
| 3 | **تندرست رہنا** | 40 |
| | ذہنی صحت اور تندرستگی | 41 |
| | اچھی خوراک اور نقل و حرکت | 45 |
| | ٹیکہ لگوانا | 62 |



**تاریخ اشاعت : اکتوبر 2022**

**نظر ثانی کی تاریخ : اگست 2023**


ہم نے معمر افراد سے اُن کے تجربات کے بارے بات کی ہے۔ اُن کی باتیں اِس کتابچے میں شامل ہیں۔ اُن کی شناخت کو گمنام رکھنے کیلئے ہم نے نام تبدیل کر دئے ہیں۔ اِس کتابچے میں دی گئی تصاویر اِنڈیپنڈنٹ ایج ادارے کے دوستوں کی ہیں۔

پائی ٹِک کا نشان ملک بھر میں طبی معلومات پر ایک معیاری نشان ہے۔

”مانچسٹر کے معمر مکین بالخصوص جو محدود آمدن پر ہیں اُن کیلئے حقائق معلوم کرنا اور کیا مدد موجود ہے کا پتا لگانا ضروری ہے۔ رہائشی اخراجات میں ہوشربا اضافہ ہماری زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتا ہے۔ یعنی ہماری صحت، گھر، کھانا، ایندھن کے اخراجات وغیرہ۔ اِس معلوماتی کتابچے کو استعمال کرتے ہوئے ہم خود اپنی اور اپنے دوست واحباب اور پڑوسیوں کی بھی مدد کر سکتے ہیں۔

بہیم وِرمانی

مانچسٹر

## اِس راہنما گائیڈ کے بارے

موسم سرما میں تندرست رہنا زیادہ مشکل ہوسکتا ہے۔ جیسے جیسے دن چھوٹے اور ٹھنڈے ہوتے جاتے ہیں باہر نہ نکل پانا معمول بن جاتا ہے۔ ہمیں سردی یا نزلہ زکام ہونے کے امکان بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ہم قدرے موسم کی لپیٹ میں محسوس کرنے لگتے ہیں۔ یہ موسم سرما خاص طور پر مشکل محسوس ہوسکتا ہے کیونکہ رہائشی اخراجات بڑھ رہے ہیں۔ مستقبل کی سوچ اور منصوبہ بندی سے، ہم اپنا خیال رکھ سکتے ہیں اور آنے والے مہینوں میں ایک دوسرے کی مدد کرسکتے ہیں۔

اِس گائیڈ [معلوماتی کتابچے] میں موسم سرما میں تندرست رہنے پر تجاویز دی گئی ہیں۔ ہم نے اِسے تین حصوں میں تقسیم کیا ہے: گرم رہنا، محفوظ رہنا اور تندرست رہنا۔

آپ ہماری چیک لسٹ کو بھی سردیوں میں منصوبہ بندی کیلئے استعمال کرسکتے ہیں۔ ہم نے یہ چیک لسٹ **سردیوں کے الاؤنس، سردیوں کیلئے تیاری اور سردیوں میں تندرست رہنے کیلئے** ترتیب دی ہے۔
اِن کی کاپی حاصل کرنے کیلئے دیکھیں
**independentage.org/staying-well-in-winter** یا
ہماری ہیلپ **0800 319 6789** لائن پر فون کریں۔

اِس گائیڈ میں آپکو ہماری دوسری اشاعت کے حوالے بھی ملیں گے۔ اُنہیں حاصل کرنے
کیلئے **0800 319 6789** پر فون کریں یا دیکھیں
**independentage.org/publications**

## 1 گرم رہنا

اِن سردیوں میں اپنے آپ اور گھر کو گرم رکھنا اولین ترجیح ہو گی۔ اِس سیکشن میں بتایا گیا ہے کہ کیسے آپ پیسوں پر نظر رکھیں اور وہ مدد کیسے حاصل کریں جس کے آپ اہل ہیں۔

### اہم

ضروری اشیاء کیلئے مدد دستیاب موجود ہے اگر آپ کو اِس کی ضرورت پڑے۔ مثلاً اِن سردیوں میں گھر کو گرم رکھنا اور اشیاء خوردونوش۔ مفت خوراک کہاں سے مل سکتی ہے صفحہ **48** پر دیکھیں۔ گیس بجلی کے بل میں مدد کیلئے صفحہ **14** پر دکھیں۔ گیس بجلی فراہم کرنے والی کمپنی سے بات کرنا بھی فائدے مند ہوسکتا ہے۔ اُن میں سے اکثر ضرورتمند لوگوں کیلئے گرانٹ وغیرہ دیتے ہیں۔ (صفحہ **24**)

## اپنے اخراجات پر نظر رکھنا

جوں جوں گھریلو اخراجات میں اضافہ ہو رہا ہے تو ممکن ہے آپ اپنے گیس بجلی کے اخراجات کو کم رکھنا چاہیں گے۔ بطور مثال اِس چارٹ میں مختلف آلات پر م کتنا خرچ آتا ہے دیکھا گیا ہے۔

اُوَن اور بجلی کا کوکر سب سے زیادہ توانائی خرچ کرتے ہیں۔ لہٰذا اُنہیں استعمال کرنے میں قدرے محتاط رہیں۔ سلو کوکر پر کھانا گرم کرنے میں کم خرچ آتا ہے۔ لہٰذا اِنہیں زیادہ استعمال کریں۔ چائے وغیرہ بنانے میں کیتلی کا استعمال ضرور کریں لیکن اُسے ضرورت سے زیادہ نہ بھریں۔ روشنی کے بلب بہت کم توانائی خرچ کرتے ہیں یعنی گھنٹے میں ایک پینی کا خرچ آتا ہے۔



## کونسی چیزیں کتنی توانائی خرچ کرتی ہیں

| | | |
|---|---|---|
| جن چیزوں پر سب سے زیادہ خرچ آتا ہے | • | اُوَن |
| | • | کیتلی |
| | • | بجلی کا کوکر |
| جن چیزوں پر اوسط خرچ آتا ہے | • | واکیوم یعنی ہوَور |
| | • | مائیکروویو |
| | • | ٹوسٹر |
| | • | ڈِش واشر |
| جن چیزوں پر معمولی خرچ آتا ہے | • | لانڈری |
| | • | سلو کوکر |
| | • | بجلی والا کمبل |
| | • | ٹی وی |
| | • | فریج |
| | • | بلب |

### مفید جانکاری

گھر کو کیسے زیادہ گرم رکھا جا سکتا ہے (مثلاً دیواروں میں انسولیشن وغیرہ سے) اِس کیلئے دیکھیں

**gov.uk/improve-energy-efficiency**

یا **0800 444 202** پر فون کریں۔

سکاٹ لینڈ میں ہوم انرجی سکاٹ لینڈ والوں سے

فون **0808 808 2282** یا رابطہ کریں۔

**homeenergy scotland.org**

# اپنے آپ کو گرم رکھنا

## تھرموسٹاٹ یعنی درجہ حرارت چیک کرتے رہیں

سردی صرف تکلیف دہ نہیں ہے۔ یہ آپ کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔ کم درجہ حرارت سے نزلہ زکام کے ساتھ ساتھ دل کا دورہ، فالج یا جسم کے ٹھنڈا ہو جانے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ دن اور رات کے دوران اپنے گھر کو کم از کم (18 °C (64 °F تک گرم کریں۔ اگر آپ کو سردی محسوس ہوتی ہے تو اپنے تھرموسٹاٹ کا درجہ حرارت اوپر کر لیں۔

### اپنا بوئلر چیک کریں

اپنے بوئلر کی سالانہ سروس کرائیں۔ سردیوں سے پہلے کرا لینا بہتر رہتا ہے تاکہ جن دنوں اِس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اُن میں کہیں خراب نہ پڑ جائے۔

گیس انجنیر تلاش کرنے کیلئے گیس سیف رجسٹر سے رابطہ کریں (0800 408 55 00, gassaferegister.co.uk)۔ اگر آپ کرائے کے مکان میں ہیں تو چیک کریں کہ مالک مکان نے اِس کا انتظام کر دیا ہے۔

بوئلر کی باقاعدہ سروس کرانے سے کاربن مونو کسائیڈ [کچا گیس] سے بچا جا سکتا ہے۔ دیکھیں صفحہ 24

### رات میں گرم رہنا

گرم پانی کی بوتل یا بجلی کا کمبل آپ کے بستر کو گرم رکھ سکتے ہیں۔ دونوں کا ایک ساتھ استعمال نہ کریں۔ ایسا کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔

زیادہ کپڑے پہن لینے یا کمبل اوڑھے رکھنے سے بھی گرم رہا جا سکتا ہے۔

اگر آپ بجلی کا کمبل استعمال کر رہے ہیں تو چیک کریں کہ آیا آپ اپنے کمبل کو پوری رات اوڑھے رکھ سکتے ہیں یا سونے سے پہلے اُسے بند کر دینا چاہئے۔

کسی ماہر کے ذریعہ ہر تین سال بعد اپنے کمبل کو چیک کراتے رہیں۔ اِس کے بارے میں اُس دکان سے پوچھیں جہاں سے اُسے خریدا تھا یا مقامی کونسل کے ٹریڈنگ اسٹینڈرڈز ڈپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔ ممکن ہے انہوں نے مفت چیک کرنے کیلئے کوئی دن مقرر کر رکھے ہوں۔ اگر آپ کا کمبل 10 سال سے زیادہ پرانا ہے تو اُسے تبدیل کرنے پر غور کریں۔

## کمیونٹی میں گرم جگہیں

بہت سی مقامی کونسل اِس موسم سرما میں کمیونٹی میں گرم جگہوں کا انتظام کر رہے ہیں۔ انہیں گرم بینکوں کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ یہ آپ کے مقامی علاقے میں ایسی جگہیں ہوں گی جہاں کوئی بھی گرم رہنے کیلئے آسکتا ہے۔ شاید چائے کا انتظام بھی ہو۔

اپنے علاقے میں گرم جگہ کی تلاش کیلئے مقامی کونسل سے رابطہ کریں۔ اُن کی تفصیل آپ کو اِس ویب سائیٹ پر بھی مل سکتی ہے **gov.uk/find-local-council** یا پھر لوکل گورنمنٹ ایسوسی ایشن کو اِس نمبر **020 7664 3000** پر فون کریں۔

### مفید جانکاری

اپنے ہفتہ وار یا ماہانہ اخراجات پر نظر رکھنا مفید رہے گا۔ **moneyhelper** اِس سلسلہ میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

**moneyhelper.org.uk/en/everyday-money/budgeting/budget-planner**

اگر آپ کو بجٹ بنانے میں مدد درکار ہو تو سٹیزن ایڈوائس کو **0800 144 8848** پر فون کریں۔ انگلینڈ میں رہنے والوں کیلئے۔ اگر آپ ویلز میں رہتے ہیں تو **0800 702 2020** پر اور اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو **0800 028 1456** پر فون کریں۔



## ترجیحی سروس رجسٹڑر پر رجسٹر ہوں

اِس بات کا خیال رکھیں کہ آپ نے گیس بجلی سپلائی کرنے والوں یا نیٹ ورک والوں کے ساتھ اُن کے ترجیحی سروس رجسٹر پر نام لکھوا رکھا ہے۔ بشرطیکہ آپ:

- پینشن کی عمر کے ہیں
- معذور ہیں
- کوئی لمبی بیماری ہے یا نظر یا سماعت میں کمزوری ہے
- کمزور صورتحال میں ہیں

یہ لوگ آپ کو مفت مدد اور خدمات فراہم کرتے ہیں۔ آپ کی بجلی فراہم کرنے والے آپ کو پہلے سے اطلاع کر دیں گے اگر بجلی بند ہونے کو ہے۔ اگر آپ کی بجلی میں خلل پڑتا ہے تو آپ کو گرم رہنے کیلئے متبادل سہولیات بھی پیش کی جا سکتی ہیں۔ وہ آپ کے بوئلر پر سالانہ گیس سیفٹی چیک بھی پیش کر سکتے ہیں۔

سپلائر اور نیٹ ورک آبریٹر مختلف مدد کرتے ہیں لہٰذا دونوں سے رابطہ کر کے معلوم کریں وہ کیا پیشکش کرتے ہیں۔

**"میرے گیس اور بجلی کا ماہانہ بل £139 پونڈ ہے۔ خرابی صحت کی وجہ سے مجھے ہیٹنگ کی ضرورت رہتی ہے۔**

## بل کی ادائیگی کرنا

یہاں کچھ طریقے دیۓ گئے ہیں کہ اِن سردیوں میں بل کی ادائیگی میں کیامدد دستیاب ہے۔

> **اہم**
>
> اِن سردیوں میں آپ کو جومدد مل سکتی ہےاُس میں تبدیلی بھی ہوسکتی ہے۔تازہ ترین معلومات کیلئے ویب سائیٹ دیکھیں
> **independentage.org/get-advice/money/benefits/financial-help-cold-weather**
>
> آپ ہیلپ لائن کو پرفون کرکے مفت میں اپنے بینیفٹ چیک کراسکتے ہیں۔

## پینشن کریڈٹ

پینشن کریڈٹ وہ اضافی رقم ہے جوحکومت آپ کوپینشن کے علاوہ ادا کرتی ہے۔اِس کی بدولت آپ دوسری مراعات کے اہل بھی ہوتے ہیں جیسے سردیوں کاالاؤنس، کونسل ٹیکس میں کمی اورطبی اخراجات۔

پینشن کریڈٹ کلیم کرنے کیلئے آپ کاپینشن کی عمرسے بڑھ کرہونااورکم آمدن پرہوناضروری ہے۔اِس کیلئے اہلیت کیلئے آپ آن لائن چیک کراسکتے ہیں
**gov.uk/pension-credit/how-to-claim**
یا پھر پینشن کریڈٹ کلیم لائن کو **0800 99 1234** پرفون کرسکتے ہیں۔

> **مفید جانکاری**
>
> پینشن کریڈٹ پرہماری گائیڈ میں کلیم کرنے پرمعلومات دی گئی ہیں۔اِس کی کاپی حاصل کرنے کیلئے ہماری مفت ہیلپ لائن کو**0800 319 6789**فون کریں۔

*"پینشن کریڈٹ ملتے ہی میری زندگی بدل گئی۔میں اب باہر جاکرکچھ کرسکتی تھی۔*

## سردی کیلئے ادائیگی

اگر آپ کی عمر پینشن کی ہے اور آپ انیس 19 سے پچیس 25 ستمبر 2022 کے دوران ایک دن بھی یو کے میں تھے تو آپ اس کے اہل ہو سکتے ہیں۔

آپ کو ہر سردیوں میں ڈھائی سو 250£ پونڈ اور چھ سو 600£ پونڈ تک مل سکتے ہیں۔ اکثر ادائیگی نومبر اور دسمبر کے مہینے میں از خود ادا کر دی جاتی ہے۔ آپ کو جو رقم ملتی ہے اُس کا دارومدار آپ کی عمر، ملنے والے بینیفٹ اور جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں پر ہے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جو خود بھی اِس کے اہل ہوں تو رقم دونوں میں تقسیم کر کے دی جائے گی۔ اِس رقم پر ٹیکس نہیں لگتا۔

پینشن کے ذریعے آپ کو یہ رقم خود ہی ادا کر دی جائے گی۔ اگر آپ پینشن کریڈٹ یا اٹینڈنٹ الاؤنس لے رہے ہیں تو بھی یہ رقم ادا کی جائے گی۔

اگر تیرہ 13 جنوری تک آپ کو نہ ملے تو ونٹر فیول ہیلپ لائن کو فون **0800 731 0160** کر کے کلیم کریں۔ بس ایک مرتبہ ہی کلیم کرنا پڑتا ہے۔ اُس کے بعد ہر سال خود ہی ادا کر دی جاتی ہے۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیں

**gov.uk/winter-fuel-payment**



## سرد موسم کیلئے ادائیگی

سرد موسم کیلئے رقم تب دی جاتی ہے جب آپ کے علاقے میں مسلسل سات دنوں کیلئے اوسط درجہ حرارت 0 °C یا اِس سے کم رہا ہے۔ یہ کم آمدن کے افراد کو گیس بجلی کے بل کی مد میں دی جاتی ہے۔ لہٰذا اگر آپ پنشن کریڈٹ یا کچھ دوسرے بینیفٹ، مارگیج کے سود میں مدد میں لے رہے ہوں تو آپ اِس کے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کیئر ہوم میں رہ رہے ہیں تو آپ اہل نہیں ہوں گے۔

یکم نومبر اور پچیس مارچ کے دوران جب بھی درجہ حرارت 0 °C سے کم ہو گا تو آپ کو پچیس 25£ پونڈ ملیں گے۔

آپ کے علاقے میں شدید سرد موسم کے ہر عرصے کیلئے چودہ 14 دفتری دنوں کے اندر رقم مل جایا کرے گی۔ یہ رقم اُسی بنک اکاؤنٹ میں بھیج دی جاتی ہے جس میں آپ کے دوسرے بینیفٹ بھیجے جاتے ہیں۔ اِس رقم کا آپ کے کسی دوسرے بینیفٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

اِس سال یہ سکیم یکم نومبر سے شروع کی جائے گی۔ اگر آپ سرد موسم کے الاؤنس کے اہل ہوئے تو یہ رقم آپ کو از خود مل جائے گی۔ اگر آ سمجھتے ہیں کہ آپ اِس کے اہل ہیں لیکن ابھی تک نہیں ملی تو اپنے پینشن سینٹر سے رابطہ کریں۔

## گرم گھر کیلئے ڈِسکاؤنٹ

اگر آپ کو گرانڈیڈ پنشن کریڈٹ ملتا ہو یا آپ کی آمدن کم ہو تو آپ کو اپنے گیس بجلی کے بل میں گرم گھر ڈِسکاؤنٹ بھی مل سکتا ہے۔ یہ رقم آپ کو ادا نہیں ہو گی بلکہ سپلائر آپ کے بل میں اتنی کمی کر دیں گے۔ یہ رقم کوئی £150 ڈیڑھ سو پونڈ کی ہوتی ہے۔

یہ ڈِسکاؤنٹ حاصل کرنے کیلئے:

- آپ کو گرانڈیڈ پینشن کریڈٹ پر ہونا ضروری ہے
- بل پر آپ کا یا آپ کے شریک حیات کا نام ہونا ضروری ہے اور
- آپ کے سپلائر کا گرم گھر ڈِسکاؤنٹ سکیم کے ساتھ رجسٹر ہونا لازمی ہے۔

آپ اِس ویب سائیٹ پر آن لائن پر چیک کر سکتے ہیں کہ وہ اِس سکیم پر رجسٹر ہیں یا نہیں۔

**gov.uk/the-warm-home-discount-scheme/energy-suppliers**

یا پھر آپ گرم گھر ڈسکاؤنٹ کی ہیلپ لائن کو فون کر سکتے ہیں

**0800 731 0214.**



## گیس بجلی کے بل میں مدد

سال 23-2022 کے موسم سرما میں اِس سکیم کی مد میں چار £400 سو پونڈ کی رقم ادا کی جاتی ہے۔ یہ رقم واپس کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو یہ کلیم بھی نہیں کرنا پڑتی بلکہ خود بل میں ڈال دی جاتی ہے۔ اگر آپ پر بجلی کے بل کے بقایا جات ہوں تب بھی یہ رقم ملتی ہے۔

اگر آپ گیس بجلی نہ ہونے والے علاقے یا کشتی وغیرہ یا پارک میں رہتے ہیں تب بھی آپ کو چار £400 سو پونڈ کی رقم ملے گی۔

یہ ڈِسکاؤنٹ اکتوبر 2022 سے لیکر مارچ 2023 تک جاری رہے گا۔ آپ کو اکتوبر اور نومبر میں £66 پونڈ ملیں گے اور پھر دسمبر، جنوری، فروری اور مارچ میں £67 پونڈ ملیں گے۔

اگر آپ پے منٹ میٹر کا استعمال کرتے ہیں تو آپ کو واؤچر ملیں گے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ہر ماہ کے پہلے ہفتے میں لاگو ہوں گے۔ یا تو یہ آپ کو ایس ایم ایس ٹیکسٹ، ای میل یا ڈاک میں ملیں گے یا پھر جب آپ پیسے ڈلوائیں گے تو وہاں ادا ہو جائیں گے۔

## گھریلواخراجات کیلئے ادائیگی

اگرآپ کوآمدن کے لحاظ سے کوئی بینیفٹ ملتے ہیں جیسا کہ پینشن کریڈٹ (صفحہ 15) ملتے ہوں تو آپ کو سال 2022 میں چھ سو پچاس £650 پونڈ ملیں گے۔ یہ رقم دو حصوں میں ملے گی۔ ایک جولائی میں اور دوسرا خزاں میں۔

اگرآپ پنشن کی عمر کو پہنچ گئے ہوں تو آپ کو گھریلواخراجات کی مد میں تین سو £300 پونڈ ملیں گے۔ یہ لینے کیلئے آپ کو سردیوں کے الاؤنس کی ادائیگی کیلئے کلیم کرنا ہوگا۔ یہ آپ کو ملنے والے دوسرے بینیفٹ کے علاوہ ہوگی اور اِس کا اُن پر کوئی اثر نہیں ہوگا۔ یہ رقم سردیوں کے بل کی مد میں نومبر یا دسمبر کے مہینے میں ادا کی جائے گی۔

اگرآپ معذوری کے بینیفٹ جیسے اڈ نڈنٹس الاؤنس کلیم کرتے ہوں تو آپ کو ایک بار ستمبر 2022 سے ڈیڑھ £150 سو پونڈ ملیں گے۔ اِس کیلئے آپ کا مئی 2022 سے معذوری بینیفٹ پر ہونا لازمی ہے۔

## سردیوں میں گیس بجلی کے بل کی سکیم

اگرآپ ویلز میں رہتے ہوں تو یہ رقم آپ کو مل سکتی ہے۔ یہ ایک بار کیلئے وہ رقم ہے جو مقامی کونسل آپ کو بل کی ادائیگی میں مدد کیلئے ادا کرتی ہے۔ اگرآپ پنشن کریڈٹ، ڈِسابلٹی الاؤنس، اڈینڈنٹس الاؤنس یا کیرر الاؤنس لے رہے ہوں تو اِس کیلئے کلیم کر سکتے ہیں۔



**"میں تمام مدد اور مشورے کیلئے شکر گزار ہوں۔ مجھے وہ بینیفٹ لینے میں بھی کامیابی ہوئی جن کا مجھے علم بھی نہ تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ بھاری بوجھ میرے کندھوں سے اتر گیا ہے۔**

## گرآپ نے اپنے گیس بجلی کے سپلائر کے پیسے دینے ہوں

گراپنا بل ادا کرنے میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہوں یا آپ پر قرض ہو تو جتنا بلدی ہو سکے مشورہ حاصل کریں۔ آپ اِس ویب سائیٹ پر مشورہ دینے والوں کی فہرست دیکھ سکتے ہیں

**moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/dealing–with-debt/debt-advice-locator.**

آپ ہماری مفت ہیلپ لائن کو **0800 319 6789** پر فون بھی کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے انرجی سپلائر سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔ انرجی کمپنیوں کو آپ کی مدد کرنی چاہیے کہ کیسے رقم ادا کریں۔ اگرآپ پنشن لیتے ہیں یا کوئی معذوری ہے یا ندید بیماری ہو تو اُنہیں آپ کو اضافی مدد دینی چاہیے۔

آپ اُن سے درج ذیل کے بارے پوچھ سکتے ہیں:

- آپ کی ادائیگی پر نظر ثانی اور قرضہ جات اگر آپ پر ہوں تو بالخصوص اگر آپ ایک مقررہ رقم بنک کے ذریعہ ادا کرتے ہوں
- ادائیگی کی مدت میں مہلت یا کمی
- رقم ادا کرنے کیلئے زیادہ مدت
- مشکلات کی فنڈ سے مدد (صفحہ 24)
- انرجی کے بہتر استعمال پر مشورہ

آپ حکومت کی ادائیگی سے مہلت کی سکیم کیلئے بھی درخواست دے سکتے ہیں۔ یہ ایک مفت سروس ہے جو آپ کو اپنے قرض دہندگان سے 60 دن تک قانونی تحفظ دلا سکتی ہے۔ یہ سود اور جرمانے کی فیس کو بھی منجمد کرتا ہے۔ آپ کو قرض کے بارے مشورہ دینے والوں کے ذریعہ اِس کیلئے درخواست دینی ہوگی۔ آپ خود اِس کیلئے نہیں کہہ سکتے۔

مزید معلومات اور قرضہ جات پر مشورہ کیلئے دیکھیں **stepchange.org** یا فون کریں **0800 138 1111**



### مفید جانکاری

اگر انرجی سپلائر کے ساتھ کسی اتفاق پر نہیں پہنچ پاتے تو انگلینڈ میں رہنے والے سٹیزن ایڈوائس سے **(0808 223 1133, citizensadvice.org.uk)** پر رابطہ کریں یا پھر سکاٹ لینڈ میں رہنے والے ایڈوائس ڈائریکٹ سکاٹ والوں سے **(0808 196 8660, energyadvice.scot)** پر رابطہ کریں۔

انرجی کے بقایاجات ادا کرنے پر نیشنل ڈیبٹ لائن والے معلومات فراہم کرسکتے ہیں۔ **(0808 808 4000, nationaldebtline.org)**

### اہم

آپ کے سپلائر آپ کی سپلائی یکم اکتوبر اور اکتیس مارچ کے دوران بند نہیں کر سکتے بشرطیکہ:

- پینشن کی عمر کے ہیں
- آپ اکیلے رہتے ہیں یا اُن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں جو خود بھی پینشن عمر کے ہیں۔

## گرانٹس اور ٹرسٹ

اگر آپ کو بل ادا کرنے میں مشکلات کا سامنا ہے تو ممکن ہے آپ کے سپلائر نے کچھ رقم رکھی ہو جس میں سے وہ ایسے لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں۔ اُن سے رابطہ کریں اور معلوم کریں آپکو کوئی گرانٹ وغیرہ مل سکتی ہے۔

اگر اُن کے پاس ایسی کوئی گرانٹ نہ ہو تو آپ برٹش گیس انرجی ٹرسٹ **(0121 348 7797, britishgasenergytrust.org.uk)** کو درخواست دے سکتے ہیں۔ یہ گرانٹ حاصل کرنے کیلئے ضروری نہیں کہ آپ برٹش گیس کے صارف یعنی کسٹمر ہوں۔ البتہ آپ کو یہ دکھانا ہوگا کہ پچھلے تین مہینوں میں آپ نے پیسوں کی مشکلات پر مشورہ لیا ہے۔ اِس میں مشورہ دینے والوں کا خط، مالی امور کی سٹیٹمنٹ یا ذاتی ایکشن پلان کافی ہوگا۔ مشورہ دینے والوں کی فہرست ذیل کے ویب سائیٹ پر دیکھ سکتے ہیں

**moneyhelper.org.uk/en/money-troubles/dealing–with-debt/debt-advice-locator.**

آپ گرانٹ کیلئے چاریس کو بھی درخواست دے سکتے ہیں **(01733 421075, charisgrants.com)**

# 2 محفوظ رہنا

سرد موسم اپنے ساتھ کئی مشکلات لپیٹ کر آتا ہے۔ اِس باب میں سردیوں کے مہینوں میں محفوظ رہنے کے مختلف طریقوں پر بات کی جائے گی۔

## مفید جانکاری

ہوم سیفٹی گائیڈ میں بہت سے طریقے بتائے گئے۔ اِس کا پی حاصل کرنے کیلئے ہماری ہیلپ لائن کو اِس نمبر پر فون کریں **0800 319 6789**

## فائر سیفٹی یعنی آگ سے بچاؤ

اِن سردیوں میں آگ سے محفوظ رہنے کیلئے بالخصوص جب اخراجات میں اضافہ ہی ہوتا جا رہا ہے۔ ذیل میں دیئے گئے حفاظتی مشورے پر عمل کریں۔

- گھر کی ہر منزل پر کم از کم ایک سموک الارم ضرور لگوائیں اور کچن میں ہیٹ الارم۔ اُن پر لگے بٹن کو دبا کر باقاعدہ چیک کرتے رہے کہ وہ ٹھیک کام کر رہے ہیں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہوں تو کوشش کریں کہ گھر سے باہر کریں۔ بستر میں کبھی بھی سگریٹ نوشی نہ کریں۔ اِس بات کا خیال رکھیں کہ آپ نے اپنا سگریٹ مکمل بجھا دیا ہے۔
- کھانا پکاتے وقت احتیاط برتیں بالخصوص اگر آپ کو کر استعمال کرتے ہیں۔ پکاتے وقت چولہے کو نظر انداز کبھی نہ کریں۔
- گرم رہنے کیلئے اگر آپ نے آگ جلا رکھی ہو تو محتاط رہیں۔ اِس بات کا خیال رکھیں کہ آگ کے آگے آپ نے حفاظتی جنگلا رکھ دیا ہے



- موم بتی کو ہمیشہ کسی ٹرے میں رکھیں اور اُنہیں نظر سے اوجھل نہ ہونے دیں۔
- ہیٹروں کو پردوں اور فرنیچر سے دور رکھیں اور اُنہیں کپڑے خشک کرنے کیلئے کبھی بھی استعمال نہ کریں۔ جب باہر جائیں یا بستر پر جائیں تو بجلی کے ہیٹروں کے پلگ نکال دیں۔
- گرم پانی کی بوتل اور بجلی والا کمبل ایک ہی بستر میں استعمال نہ کریں۔
- آگ لگ جانے کی صورت میں باہر نکلنے کی منصوبہ بندی تیار کر رکھیں۔ باہر نکلنے کے راستے کو یاد رکھیں اور صاف رکھیں۔
- اگر آگ لگ جانے کی صورت میں آپ کسی کی مدد کے بغیر باہر نہ نکل سکتے ہوں تو فائر والوں سے یا اپنی دیکھ بھال کرنے والوں سے اِس پر بات کریں۔

آپ کے مقامی فائر سروس والے آپ کے گھر کو آگ سے محفوظ رکھنے پر مشورہ دے سکتے ہیں۔ اُن سے براہِ راست رابطہ کریں اور معلوم کریں کیا وہ گھر کو دیکھنے آسکتے ہیں۔ قریبی فائر سروس کو آپ اِس ویب سائیٹ پر تلاش کر سکتے ہیں **nationalfirechiefs.org.uk/fire-and-rescue-service** یا آپ نیشنل فائر جیف کونسل کو **0121 380 7311** پر فون کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے گھر میں آگ لگ جائے تو باہر نکلیں اور باہر ہی رہیں اور فائر سروس کیلئے **999** پر فون کریں۔

**اہم**

اگر آپ کو گھر پر گیس لیک کا شبہ ہو تو نیشنل گیس ایمرجنسی کو اِس نمبر **0800 111 999** پر فون کریں۔

## کاربن مونو کسائیڈ

بغیر پائپ وغیرہ کے گیس ہیٹر، گیس کوکر، گیس ہیٹر، بوئلر اور پانی کے ہیٹر سب کاربن مونو کسائڈ لیک کر سکتے ہیں۔

پہلے تو مونو کسائیڈ الارم خرید کر لگائیں۔ وہ کسی بھی ڈی آئی وائی کی دکان اور سپر مارکیٹوں سے مل جاتے ہیں۔ اُن کی بیٹری چیک کرتے رہیں۔

گیس لیک کی علامات پر نظر رکھیں:

- اگر گیس کی آگ ٹھیک محسوس نہ ہو اور وہ نیلے رنگ کی بجائے پیلے رنگ کی ہو۔
- پائلٹ لائٹ ٹھیک نہ ہو اور بار بار بجھ جاتی ہو
- گیس والے کسی بھی سامان سے پیلے یا بھورے رنگ کے داغ
- دھواں نظر آنا یا اُس کی بو آنا
- جس کمرے میں گیس کا کوئی سامان ہو وہاں بہت زیادہ نمی ہونا



اگر گھر کے اندر ہوتے ہوئے آپ زکام نزلہ جیسی علامات محسوس کرتے ہیں اور جب باہر جاتے ہیں تو ٹھیک محسوس کرتے ہیں تو اِس کا مطلب ہے کہ آپ کے گھر میں زہریلا کاربن مونو کسائڈ لیک ہو رہا ہے۔ اگر آپ کو سر درد، متلی، سانس لینے میں دشواری، چکر آنا، یا بے ہوش ہونے کا احساس ہو رہا ہو تو آپ جتنی جلدی ہو سکے ڈاکٹر کو فون کریں۔

اپنی حفاظت کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اِن علامات کو سمجھیں۔ گیس کے سامان کی سالانہ سروس کرائیں اور گھر میں کاربن مونو کسائیڈ الارم لگوائیں۔

## پھسلنا اور گرنا

### اپنے گھر میں

اِس بات کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ آپ کا گھر محفوظ ہے۔ خاص طور پر اگر آپ موسم سرما کے دوران گھر پر ہی زیادہ ورزش اور سرگرمیاں کر رہے ہیں:

- نہ پھسلنے والے میٹ استعمال کریں
- پانی وغیرہ گر جائے تو فوراً صاف کر دیں
- اگر آپ کو رات میں اٹھنے کی ضرورت ہو تو اپنے بستر کے قریب روشنی یا ٹارچ رکھیں
- پلنگ کی تاریں ہٹا دیں
- سیڑھیوں کو کسی قسم کے فالتو سامان سے صاف رکھیں
- بجلی کے ساکٹوں میں زیادہ پلگ نہ لگائیں
- اپنا موبائل فون پاس رکھیں تا کہ ضرورت پر کسی کو کال کر سکیں۔



## گھر سے باہر احتیاط کریں

اگر برفیلے موسم میں باہر جانا ضروری ہو تو اچھی گرفت والے گرم جوتے اور موٹی جرابیں پہنیں۔ گھر کے راستے پر ریتیلا نمک ڈالیں۔ ممکن ہے کونسل والے یہ مفت فراہم کرتے ہوں ورنہ آپ یہ ڈی آئی وائی سٹور سے خرید بھی سکتے ہیں۔ بعض کونسل سٹریٹ میں ایک جگہ اِسے استعمال کیلئے رکھ دیتی ہیں۔

اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو آپ ذیل کے ویب سائیٹ پر دیکھ سکتے ہیں **gov.uk/roads-council-will-grit** کہ کس سٹریٹ میں کونسل والے ڈالیں گے۔ اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو ٹریفک سکاٹ والوں نے آن لائن (**trafficscotland.org/wintertreatment**) پر معلومات دالی ہیں کہ کن سڑکوں پر ریت ڈالیں گے۔

موبائل فون اپنے پاس رکھنا بھی اچھا رہے گا۔ باہر جانے سے پہلے اِس بات کا خیال رکھیں کہ موبائل چارج ہوا ہو۔

> ”سردیوں میں گرنے سے بچنے کیلئے ہمیں اور بھی محتاط رہنے کی ضرورت ہے لہٰذا فرش سے اٹھنے کی مشق کرنا فائدے مند رہے گا۔

## اگر آپ گر جائیں

اگر آپ گر جائیں تو ایک منٹ کیلئے آرام سے لیٹ جائیں۔ سکون میں رہنے کی کوشش کریں اور دیکھیں کوئی چوٹ تو نہیں آئی۔

اگر آپ اٹھ نہیں سکتے ہیں یا اپنے کولہے یا پیٹھ میں درد محسوس کرتے ہوں تو اپنے فون یا لاکٹ [پینڈنٹ] کا استعمال کر کے یا ریڈی ایٹرز یا دیواروں پر دستک دے کر مدد کیلئے پکارنے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ کو کسی بھی قریبی چیز سے ڈھانپ کر گرم رکھنے کی کوشش کریں۔ اپنے اعضاء کو حرکت دیتے رہنے کی کوشش کریں اور اگر آپ اِس قابل ہیں تو ایک طرف سے دوسری طرف کروٹ لیں۔

اگر آپ اٹھ سکتے ہوں:

**1**

ایک طرف کروٹ لیں، اور پھر اپنی کہنیوں کے بل اُٹھیں۔

**2**

اپنے بازوؤں کا استعمال کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل اٹھنے کی کوشش کریں۔

**3**

فرنیچر کے مضبوط حصے کو پکڑیں جیسے (ایک مضبوط کرسی یا بستر) اور اُس کا سہارا لیکر اٹھیں۔

**4**

اپنے پاؤں کو اپنی مضبوط ٹانگ پر سہارا دے کر ایسے اٹھیں کہ آپ کا پاؤں فرش پر سیدھا ہے۔

**5**

اپنے بازوں اور سامنے کی ٹانگ کا استعمال کرتے ہوئے آگے بڑھیں اور فرنیچر کا سہارا لیں۔ آہستہ آہستہ کھڑے ہوں۔

**6**

مڑ کر بیٹھ جائیں۔ دو ایک منٹ بیٹھ کر سانس لیں۔

## دھوکہ

فریب دینا بھی جرم ہے۔ مجرم لوگوں سے پیسے اور ذاتی معلومات دینے کا دھوکہ دیتے ہیں۔ یہ چالیں پیچیدہ ہوسکتی ہیں اور ایک طویل وقت لگ سکتا ہے۔ ٹیکسٹ میسج یا فون کال پر یہ کام بہت جلد کرلیا جاتا ہے۔ فریب دینے والے غیر یقینی صورتحال کے اوقات کا فائدہ اٹھاتے ہیں۔

اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کیلئے آپ چند اقدامات کر سکتے ہیں۔

اِس بات کو ذہن میں رکھیں کہ آپ کے بینیفٹ یا مالی مدد کہاں سے آتی ہے۔ اِس گائیڈ کے صفحہ **14** پر معلومات دی گئی ہیں کہ کیا کچھ دستیاب ہے اور مدد کہاں سے لی جا سکتی ہے۔ مقامی کونسل کبھی بھی آپ سے بنک کی تفصیل لینے کیلئے رابطہ نہیں کرے گی۔

سودا بازوں اور ''عمدہ ڈیل'' کے سودے سے محتاط رہیں۔ اگر آپ اپنے گھر کو اچھے طریقے سے گرم رکھنا چاہتے ہیں بالخصوص سردیوں کے دنوں میں تو اِس گائیڈ کا صفحہ **9** دیکھیں۔ اگر آپ کو اِس بات کا یقین نہیں ہے کہ آیا کوئی فریبی کام ہے یا نہیں تو اُس ادارے کو براہِ راست فون کرلیں جہاں سے کہا جا رہا ہو کہ کالر بات کر رہا ہے۔ اس بات خیال کریں کہ آپ خود اُن کا نمبر تلاش کریں جیسے پرانی بینک اسٹیٹمنٹ سے یا آپ کے بینک کارڈ پر سے۔



پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔ زندگی کے اخراجات کے بحران کی وجہ سے ہم سب پیسے کے بارے میں فکرمند ہیں۔ فریبی لوگ اِس غیر یقینی صورتحال کا فائدہ اٹھاتے ہیں اور فوری فیصلے کرنے میں آپ پر دباؤ ڈالنے کی کوشش کریں گے۔ کوئی بھی مالی فیصلہ کرنے سے پہلے دو بار سوچ لیں کہ آپ کیا فیصلہ کرنے جا رہے ہیں۔ اگر یہ ایک بڑا مالی فیصلہ ہے تو آپ کو پہلے آزادانہ مالی مشورہ لینا چاہیے۔ یاد رکھیں آپ سے رابطہ کرنے والی جانی پہچانی تنظیم آپ پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالے گی۔

**''محتاط رہنا بہت ضروری ہے۔ یہ لوگ پیشہ ور مجرم ہیں اور اپنے کام میں ماہر بھی ہیں۔ محتاط رہیں اور اُن سے زیادہ بات نہ کریں۔**

## اگر کسی نے آپ کو دھوکہ دیا ہو

فریب دن بدن پیچیدہ ہوتے جارہے ہیں اور بہت سے لوگ اِن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اِس میں شرمندگی والی کوئی بات نہیں۔ آپ جرم کا نشانہ بنے ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو دھوکہ دیا گیا ہے تو فوری طور پر اپنے بینک سے رابطہ کریں۔ اُس کے بعد اِس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اس کی اطلاع دیں۔ شاید آپ کو اپنے پیسے واپس نہ مل پائیں لیکن آپ ایسے اقدامات اٹھا سکتے ہیں کہ خود کو اور دوسروں کو ایسے فریب سے محفوظ رکھ سکیں۔
اگر آپ انگلینڈ یا ویلز میں رہتے ہیں تو فریب کی اطلاع ایکشن فراڈ (0300 123 2040, actionfraud.police.uk) کو دی جانی چاہیئے۔ اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو کسی بھی فریب کی اطلاع پولیس اسکاٹ لینڈ (101) کو دیں۔

فریب پر ہماری گائیڈ میں بہت سی معلومات پائی جاتی ہیں۔
آپ اُس کی مفت کاپی حاصل کرنے کیلئے ہماری ہیلپ لائن کو
اِس نمبر پر فون کر سکتے ہیں 0800 319 6789



## طبی ایمرجنسی

ہم سب جانتے ہیں کہ سردیوں میں این ایچ ایس کے وسائل کم پڑ جاتے ہیں۔ لیکن اِس کا یہ مطلب نہیں کہ ضرورت کے وقت ایمرجنسی مدد نہ لے سکیں۔ یہاں دی گئی معلومات ذہنی صحت اور جسمانی صحت کی ایمرجنسی کے متعلق ہیں۔ اگر ذہنی صحت کے بارے مزید معلومات درکار ہو تو 41 صفحہ دیکھیں۔

## اگر ایمرجنسی کا تعلق زندگی موت سے ہو

اگر آپ یا کوئی دوسرا شدید بیمار یا زخمی ہو کہ زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے تو 999 پر کال کریں۔ اگر آپ سن نہیں پاتے یا بات نہیں کر پاتے تو ایمرجنسی ایس ایم ایس سکیم کے ساتھ رجسٹر ہوں (emergencysms.net)۔ اِس طرح آپ ایس ایم ایس ٹیکسٹ کے ذریعے ایمرجنسی سروس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

ایک بار ایمرجنسی والوں کے ساتھ رابطہ ہو جائے تو سکون میں رہنے کی کوشش کریں۔ اُن کے تمام سوالوں کے جواب آرام سے دیں۔ جب تک وہ نہ کہیں تب تک فون بند نہ کریں۔

## اگر آپ کو فوری طبی ضرورت ہو لیکن معلوم نہیں کیا کریں

این ایچ ایس 111 کو **111** پر فون کریں یا آن لائن **111.nhs.uk** پر جائیں۔ اگر ضرورت ہو تو آپ مترجم کیلئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ جس شخص سے آپ بات کریں گے وہ آپ کو بتا سکے گا کہ مدد کیلئے کہاں جائیں۔

اگر آپ یا کوئی دوسرا فوری خطرے میں ہوں تو **999** پر فون کریں۔ اگر آپ کو ذہنی صحت کے جائزے کی فوری ضرورت ہو تو این ایچ ایس کے ایکسیڈنٹ اور ایمرجنسی میں جائیں۔

اگر آپ نے کسی سے اپنی طبیعت کے بارے میں فوری بات کرنا ہو تو سماریٹن کو **116 123** پر مفت فون کر سکتے ہیں۔

### مفید جانکاری

اگر آپ کی صحت کا مسئلہ اتنا شدید نہیں تو بعض جی پی اور کیمسٹ این ایچ ایس کی مائنر ایلمنٹ سکیم یعنی معمولی قسم کی بیماریوں کیلئے سکیم کا حصہ ہیں۔ اگر آپ عموماً دوائیوں کے پیسے نہیں دیتے تو اِس سکیم کے تحت آپ کو معمولی بیماری کیلئے دوائی کے پیسے نہیں دینے پڑیں گے۔ کیمسٹ سے معلوم کر لیں آیا وہ اِس سکیم کا حصہ ہیں۔



## سردیوں میں کووِڈ - 19

سردیوں میں کووڈ 19 کے اثرات مزید خراب ہونے کے امکان ہیں۔ آپ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کیلئے اضافی طریقے اختیار کر سکتے ہیں جیسا کہ ماسک پہننا، اپنا فاصلہ برقرار رکھنا، اپنے ہاتھ دھونا اور ہاتھوں کیلئے جراثیم کش کو ساتھ رکھنا۔ آپ کے ذہن میں شاید یہ بھی ہو کہ آپ کا اگلا بوسٹر ویکسین [ٹیکہ] کب ہے (صفحہ **63**)۔

یاد رکھیں۔ محفوظ رہنے کیلئے احتیاط کرنے میں آپ کو کوئی شرمندگی نہیں ہونی چاہیے۔

کووڈ 19 کے ساتھ کیسے رہا جا سکتا ہے کیلئے آپ اِس ویب سائیٹ پر جائیں
**independentage.org/get-advice/health-and- care -**
**-living-covid-19–post-restrictions**
یا پھر ہماری مفت ہیلپ لائن کو **0800 319 6789** پر فون کریں۔

"کافی مقدار میں گرم مشروبات پیئیں۔ غذائیت سے بھر پور کھانا کھانے سے گریز نہ کریں۔ اندر اور باہر نقل و حرکت کرتے رہیں۔ مشورہ لینے سے ہرگز نہ گھبرائیں۔

## 3 تندرست رہنا

سردیوں میں اپنے آپ کو جتنا ممکن ہو سکے تندرست رکھنا ضروری ہے۔ سرد موسم اور چھوٹے دن خود کی دیکھ بھال کرنے کو زیادہ مشکل بنا سکتے ہیں لیکن اِس سیکشن میں کچھ تجاویز ہیں اور مشورہ پیش کئے جائیں گے۔



### ذہنی صحت اور تندرستگی

ہم جانتے ہیں کہ آجکل مشکل حالات ہیں۔ اگر آپ گھبراہٹ، پریشانی یا تناؤ محسوس کرتے ہیں تو آپ کیلئے مدد موجود ہے۔ مدد کیلئے اپنے جی پی، یا سِلوَر لائن (thesilverline.org.uk،0800 470 8090) یا سماریٹن (samaritans.org،116 123) جیسی تنظیم سے رابطہ کریں۔

اچھا کھانا اور ورزش کے ساتھ ساتھ دوسروں سے میل ملاپ رکھنا بھی آپ کی ذہنی صحت کو تندرست رکھ سکتا ہے۔

دوستوں، خاندان کے لوگوں، پڑوسیوں، گروپوں اور اپنی کمیونٹی کے ساتھ فون یا ملاقات کے ذریعہ رابطے میں رہیں۔ اِنہیں فون کرنے کیلئے اُن کے نمبر پاس رکھنا بہتر رہے گا۔ کسی سے ملاقات یا پھر کہیں اپوائنٹمنٹ پر جانے کیلئے کیلنڈر کا استعمال بھی مفید ہے۔ اگر آپ رضا کارانہ طور پر کام کرنے کے قابل ہیں تو اپنے معاشرے کے کام آنا بھی اور اُن سے جڑے رہنے کا ایک عمدہ طریقہ ہے۔

ہماری گائیڈ اگر آپ تنہائی محسوس کرتے ہیں کا مطالعہ کریں جس میں چند تجاویز دی گئی ہیں۔

اگر آپ بے چینی یا پریشانی محسوس کرتے ہیں تو ایسے کاموں پر توجہ دیں جو آپ کی بساط میں ہوں۔ خبریں سننا یا دیکھنا کم کریں۔ اپنے احساسات کے بارے اُن لوگوں سے بات چیت کرنے کیلئے وقت نکالیں جن پر آپ کو اعتماد اور بھروسہ ہو۔ اگر آپ کو لگے کہ آپ گھبراہٹ کا شکار ہیں تو گہری سانس لینے کی کوشش کریں۔



اپنا ایک معمول یعنی روٹین رکھنا بھی اچھا رہے گا۔ کچھ لوگ روزمرہ کے کاموں کی فہرست بھی بنا لیتے ہیں۔ اُن چھوٹی چھوٹی چیزوں کو نوٹ کریں جو آپ کو مسکراہٹ دیتی ہیں اور اُن سرگرمیوں میں حصہ لیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ جسمانی اور ذہنی صحت کے علاج اور مدد کیلئے اپنے جی پی سے رابطے میں رہیں۔

اگر سردیوں میں طبیعت کی ناسازی یا تھکاوٹ محسوس کریں تو ممکن ہے آپ کو موسمی عارضہ ہو یعنی سیزنل آفیکٹوِ ڈِس آرڈر [ساڈ] (SAD)۔ مزید معلومات کیلئے دیکھیں
nhs.uk/mental-health/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview

"آپ کی مقامی لائبریری ایک گرم جگہ ہے۔ صرف کتابیں پڑھنے کیلئے ہی نہیں بلکہ کمپیوٹر استعمال کرنے اور یہ معلوم کرنے کہ کیا کچھ ہو رہا ہے۔ وہاں پر پڑھائی کے گروپ اور کلاسیں بھی ہوتی ہیں۔ بہترین جگہ ہے۔

### مفید جانکاری

ہم جانتے ہیں کہ آجکل مشکل حالات ہیں۔ اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے کسی خاص معاملے میں آپ مشکلات سے دوچار ہوں تو ہمارے پاس مفت معلوماتی گائیڈز یعنی کتابچے جو درج ذیل پر معلومات فراہم کرتے ہیں:

- الکحل اور منشیات کے غلط استعمال کو سمجھنا
- گھبراہٹ سے نمٹنا
- ڈپریشن سے نمٹنا
- ذخیرہ اندوزی

آپ 0800 319 6789 پر ہماری ہیلپ لائن کو مفت فون کر کے اِن کی کاپی منگوا سکتے ہیں۔



## اچھی طرح سے کھانا

ممکن ہے آپ اِن سردیوں میں کھانا پکانے کے بارے میں فکرمند ہوں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ دن میں کم از کم ایک گرم کھانا ضرور کھائیں تا کہ آپ کو گرم اور صحت مند رہنے میں مدد مل سکے۔ اِس بارے میں معلومات کے لئے صفحہ **9** دیکھیں کہ کون سے آلات کھانا پکانے کے لئے کم توانائی استعمال کرتے ہیں۔

خوارک میں کافی مقدار میں مختلف قسم کی غذا رکھنا بھی اچھا رہے گا۔ اِس طرح آپ کو وہ تمام غذائیت مل پائے گی جس کی تا کہ آپ اپنی صحت اور وزن کو بھی برقرار رکھ سکیں۔

جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔ ہمیں اچھی طرح سے ہائیڈریٹ رہنے کیلئے ایک دن میں تقریباً 6 سے 8 مشروبات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس سے انفیکشن کم ہوتی ہے اور توجہ، توانائی اور طبیعت خوشگوار رہتی ہے۔ اگر آپ الکحل پیتے ہیں تو مشورہ یہ دیا جاتا ہے کہ ایک ہفتے میں 14 یونٹس (ایک یونٹ نصف پائنٹ یا شراب کے چھوٹے سے گلاس کے مطابق ہے) سے زیادہ نہ نوش کریں۔ اِس میں کوشش کریں کہ کچھ دن الکحل کے بغیر شزریں۔ الکحل سے جسم میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے لہٰذا اگر ہو سکے تو پانی، جوس یا سافٹ ڈِرنک بھی لیں۔

اگر آپ کو بھوک اچھی نہیں ہے تو:

- تھوڑا تھوڑا کھاتے رہیے
- غذائیت [پروٹین] سے بھرپور کھانے کھائیں (جیسے مکمل چربی والا دودھ، دہی اور پنیر)
- پروٹین [غذائیت] والی خوراک کھائیں جیسے گوشت، مچھلی، انڈے، دالیں یا گری دار میوے۔ اگر آپ اپنی خوراک کے بارے فکرمند ہوں تو جی پی سے بات کرنا مفید رہے گا۔
- جب آپ کو فوری اور آسان چیز کی ضرورت ہو تو کھانا پکانے کے عمل کو آسان بنائیں۔ مثال کے طور پر پکے پکائے کھانے رکھیں۔ ہلکی پھلکی چیزیں یا باہر سے منگوالیں۔



اگر آپ باہر جانے میں مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں تو کچھ خیراتی [چیرٹی] ادارے کھانے وغیرہ کی شاپنگ کیلئے مدد کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ایج یو کے والے معمولی سے فیس کے عوض گھر پر سامان چھوڑ آتے ہیں۔

آپ اپنے گھر کے قریب اُن کی سروس کیلئے اُن کی ویب سائٹ **ageuk.org.uk/services/in-your-area/shopping** پر جا کر دیکھ سکتے ہیں یا پھر اُنہیں اِس **0800 678 1602** نمبر پر فون بھی کر سکتے ہیں۔

کونسل والے بھی شاید کھانے گھر پہنچا سکیں یا میلز آن وہیلز کی سہولت فراہم کر سکیں۔ آپ انہیں فون کر سکتے ہیں یا اُن کا ویب سائیٹ **gov.uk/meals-home** دیکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کھانا خریدنے یا بنانے میں مشکلات کا سامنا ہو تو ہماری مفت ہیلپ لائن کو فون **0800 319 6789** کر کے معلوم کریں آیا آپ کو گھر پر اضافی مدد مل سکتی ہے۔

## خود کو صبح بستر سے نکالیں اور گرما گرم ناشتہ کریں اور اپنے جسم کو فعال بنائیں!

## فوڈ بینک

اگر آپ کھانا خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے تو مقامی فوڈ بینک سے رابطہ کریں۔ وہ ایمرجنسی میں کھانا اور مدد فراہم کرسکتے ہیں۔ ٹرسل ٹرسٹ کے پاس معلومات ہیں کہ آپ مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتے ہیں۔

(فون 01722 580 178 ویب سائیٹ **trusselltrust.org**)

اِنڈیپنڈنٹ فوڈ ایڈ نیٹ ورک کی آن لائن پر نقشے کے ذریعے اپنے قریبی فوڈ بینک کا معلوم کرسکتے ہیں۔ (**foodaidnetwork.org.uk/our-members**)

اگر آپ آن لائن نہیں جاسکتے تو اپنی مقامی کونسل کو فون کریں یا پھر ہماری مفت ہیلپ لائن کو فون **0800 319 6789** کریں۔

## سرگرم رہنا

کوئی بھی نقل وحرکت کرتے رہنا اچھا ہے۔ بالخصوص جب سردیوں میں ہم باہر کم ہی نکل پاتے ہیں۔ نقل وحرکت سے ہماری نیند، بھوک اور طبیعت بھی ٹھیک رہتی ہے۔ لیٹر لائف ٹریننگ والوں کے پاس مختلف قسم کی ورزشوں کی فہرست ہے جو آپ گھر پر کرسکتے ہیں۔ آپ یہ آن لائن حاصل کرسکتے ہیں
**laterlifetraining.co.uk/supporting-people-to-be-active-at-home**

یہاں کچھ ورزشیں دکھائی جارہی ہیں جو آپ گھر پر بیٹھے بٹھائے یا کھڑے ہوکر بھی آزماسکتے ہیں۔ شروع کرنے سے پہلے اپنے آس پاس کی جگہ کو اِس کیلئے صاف کر دیں۔ کسی قسم کے کچرے وغیرہ کو یا پھسلنے والی چیز کو ہٹادیں لیکن سہارے کیلئے کوئی مضبوط سامان پاس ہی رکھیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو فون بھی قریب رکھیں۔ ورزش کے دوران پانی کا گھونٹ لینے کیلئے پانی کا گلاس پاس رکھیں۔

آغاز ہی میں اِس بات کا خیال رکھیں کہ اپنی رفتار کے مطابق ورزش کریں۔ پھر اگر آپ کو لگے تو آپ آہستہ آہستہ ورزش کی رفتار بڑھا بھی سکتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کی نقل وحرکت کرتے وقت آپ کو قدرے سختی اور معمولی درد محسوس ہوگا لیکن اگر درد شدت سے ہو یا آپ کو چکر وغیرہ آنے لگیں تو رک جائیں اور آرام کرلیں۔ اگر پھر بھی افاقہ نہ ہو تو اپنے جی پی سے مشورہ لیں۔ نقل وحرکت کے دوران سانس لیتے رہیں۔

ورزش سے پہلے تھوڑی مشق کرلیں اور بعد میں قدرے آرام بھی۔

## بیٹھے بٹھائے ورزش

اس بات کا خیال رکھیں کہ جو کرسی آپ استعمال کریں وہ مضبوط اور مستحکم ہوتا کہ وہ آپ کہ اٹھنے بیٹھنے سے ہلے نہیں۔ آرام دہ لباس اور جوتے پہنیں۔

## مشق کیلئے ورزش

پٹھوں کو گرم کرتا ہے اور نقل و حرکت کیلئے تیار کرتا ہے۔

**کیا کریں**

- کرسی کی اگلی جانب بیٹھیں
- کرسی کے دونوں اطراف کو پکڑیں
- پاؤں کو اوپر نیچے کریں
- آرام دہ رفتار میں کریں
- دو ایک منٹ تک جاری رکھیں

## کلائی کو مضبوط بنانے والا

گرفت کی طاقت کو بہتر بناتا ہے، بوتل وغیرہ کھولنے میں مدد ملتی ہے۔

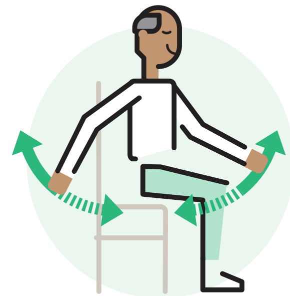
**کیا کریں**

- کسی تولیے وغیرہ کو ٹیوب کی شکل میں بنالیں۔
- سیدھا ہو کر بیٹھ جائیں اور تولیہ کو دونوں ہاتھوں سے مضبوطی سے نچوڑیں۔ پانچ تک کی گنتی کریں اور پھر چھوڑ دیں۔
- چھ آٹھ مرتبہ دہرائیں

**زیادہ چیلنج والی ورزش**

- تولیے کو نچوڑ کر دس 10 سیکنڈ تک پکڑے رکھیں۔





## بازوؤں کی ورزش

قوت برداشت میں اضافہ

**کیا کریں**

- کرسی پر پیچھے ہو کر سیدھا بیٹھ جائیں۔
- دونوں پاؤں کو فرش پر سیدھا رکھیں بالکل گھٹنوں کے نیچے۔
- کہنیوں کو موڑیں اور بازوؤں کو کندھوں تک لے جا کر حرکت کریں۔
- تولیے کو نچوڑ کر دس 10 سیکنڈ تک پکڑے رکھیں۔
- آرام دہ رفتار میں کریں
- تیس سیکنڈ تک جاری رکھیں

**زیادہ چیلنج والی ورزش**

- دورانیہ ایک سے دو منٹ کر دیں

### پیڑو کو مضبوط بنانے والا

ہنسنے اور کھانسی کرنے کے دوران کسی قسم کے حادثے کو روکتا ہے۔

**کیا کریں**

- پٹھوں کو سخت کریں جیسا کہ آپ پیشاب اور ہوا کو روکنے کی کوشش کر رہے ہوں۔
- دس 10 سیکنڈ تک ایسی حالت میں رہیں۔
- چار 4 سیکنڈ کے وقفے کے بعد دوبارہ کریں۔
- یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

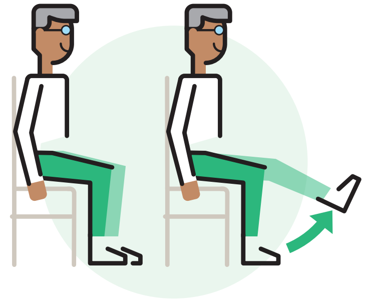
**گریز**

- ٹانگوں کو ایک ساتھ دبانا۔
- کولہوں کو سخت کرنا۔
- سانس روکنا۔

**زیادہ چیلنج والی ورزش**

- پیڑو کو دس مرتبہ اوپر نیچے کرنا۔





### گھٹنوں میں قوت پیدا کرنا

چلنے اور دہرا کرنے کیلئے گھٹنوں میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔

**کیا کریں**

- کرسی پر پیچھے پیٹھ لگا کر سیدھا بیٹھ جائیں۔
- دونوں پاؤں کو بالکل گھٹنوں کے نیچے سیدھا رکھیں۔
- فرش پر سے ایک پاؤں کو اوپر کرتے ہوئے ٹخنے کو آہستہ آہستہ اٹھائیں اور گھٹنے کو سیدھا رکھیں۔
- آرام سے پاؤں کو نیچے لے آئیں۔
- اوپر کرتے ہوئے آہستہ تین تک گنیں اور نیچے لاتے ہوئے پانچ تک۔
- دس مرتبہ ایک پاؤں کریں اور پھر دوسرا۔

**زیادہ چیلنج والی ورزش**

- کرسی کے بالکل اگلے حصے پر یوں بیٹھیں کہ ران کا اکثر حصہ کرسی پر نہ ہو۔ ٹانگ کو اوپر کرتے وقت اپنی پیٹھ کو مضبوط رکھیں۔

## کھڑے ہونے کی حالت کی ورزش

اِس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایک مضبوط اور مستحکم ورک ٹاپ کے قریب ہیں اور یہ کہ استعمال ہونے والی کوئی بھی کرسی ورزش کے دوران حرکت نہ کرے۔

آرام دہ اور پرسکون لباس اور اچھے جوتے پہنیں۔

### اٹھنا بیٹھنا

اگر باقاعدگی سے اور آہستہ آہستہ کی جائے تو اعضاء کی طاقت اور استحکام میں بہتری ہوگی۔

**کیا کریں**

- کرسی کے آگے سیدھے کھڑے ہوجائیں۔
- پاؤں کو گھٹنوں سے تھوڑا پیچھے رکھیں۔
- تھوڑا سا آگے کو جھکیں
- کھڑے ہوں (اگر ضرورت ہو تو کرسی کے بازوں پر سہارا لیں۔ پھر بغیر سہارے کے کریں)
- تھوڑا پیچھے ہٹیں کہ ٹانگیں کرسی کو لگیں۔ پھر سیدھے کھڑے ہوں۔ گھٹنوں کو دہرا کریں اور آہستہ سے کرسی پر بیٹھیں۔
- دس مرتبہ کریں۔

**زیادہ جیلینج والی ورزش**

- ورزش کو مزید آہستہ کرنے کی کوشش کریں اور بیٹھنے سے پہلے تھوڑا رکیں۔

## ایڑیوں کی ورزش

پاؤں کے اگلے حصے کے پٹھوں کو قوت ملتی ہے اور توازن میں بہتری آتی ہے۔

**کیا کریں**

- کسی مضبوط جیز جیسے کرسی، میز وغیرہ کو پکڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔
- ایڑیاں اوپر کر کے وزن پانچوں پر ڈالیں۔ چنک سیکنڈ کیلئے روک کر رکھیں۔
- آرام سے ایڑیاں واپس فرش پر رکھیں۔
- دس مرتبہ کریں۔

**زیادہ جیلنج والی ورزش**

- ورزش کو مزید آہستہ کرنے کی کوشش کریں اور ایڑیوں کو واپس فرش پر رکھنے سے پہلے روکے رکھیں۔

## ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا

چلنے کے استحکام میں بہتری آتی ہے۔

**کیا کریں**

- کسی مضبوط جیز کے سامنے اُسے پکڑ کر کھڑے ہوں۔
- ایک ٹانگ پر کھڑے ہو کر دوسری کو سیدھا رکھیں۔
- سیدھے کھڑے ہو کر آگے کو دیکھیں۔
- دس 10 سیکنڈ تک اٹھائے رکھیں۔
- اب دوسری ٹانگ پر کریں۔

**زیادہ جیلنج والی ورزش**

- اب سہارے کے بغیر کرنے کی کوشش کریں اور وقت بھی تیس 30 سیکنڈ تک بڑھا دیں۔

### سانس لینا

دو ایک منٹ کیلئے آرام کریں یا پھر نیچے دی گئی ورزش کریں۔

### ران کے پچھلے حصے کو کھینچنا

جوتے اور جرابیں پہننے میں مدد کرتا ہے۔ چلنے کے دورانیے کو بڑھاتا ہے۔

**کیا کریں**

- کرسی کے بالکل اگلے حصے پر بیٹھیں۔
- ایک ٹانگ کو سیدھا کریں اور ایڑی کو فرش پر لگائیں۔
- دونوں ہاتھ دوسری ٹانگ پر رکھیں اور اونچا ہو کر بیٹھیں۔
- کمر سیدھی رکھتے ہوئے آگے کو جھکیں اور ران کے کھنچاؤ کو محسوس کریں۔
- دس 10 سے بیس 20 سیکنڈ تک کئے رکھیں۔
- آرام کریں اور پھر دوسری ٹانگ پر کریں۔



کوئی بھی سرگرمی جو آپ کو گرم کرتی ہے اور آپ کے دل کی دھڑکن چلاتی ہے وہ فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ آپ رقص کرنے یا سیڑھیوں سے اوپر اور نیچے جانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ آپ روزمرہ کے کام بھی کر سکتے ہیں جیسے صفائی، باغبانی یا کھڑے ہونا اور جسم کی نقل و حرکت کرنا۔

چہل قدمی، قوت اور توازن رکھنے یا دیگر جسمانی سرگرمیوں والے گروپ جن میں آپ شمولیت لے سکتے ہیں کے بارے اپنے جی پی، لائبریری، تفریحی مرکز یا اپنے خاندان اور دوستوں سے معلومات ضرور حاصل کریں۔

### مفید جانکاری

ورزش کے بارے این ایچ ایس کی ویب سائیٹ پر بہت سا معلوماتی مواد موجود ہے **nhs.uk/live-well/exercise**
وی آر انڈیفیٹیبل (**weareundefeatable.co.uk**) والوں کے پاس بھی کافی ساری معلومات ہیں کہ کسی لمبی بیماری کے باوجود آپ کیسے ورزش وغیرہ کر سکتے ہیں۔

## اپنے ٹیکے لگوانا

### نزلہ زکام سے بچاؤ کا ٹیکہ لگوانا

ہر سال نزلہ زکام [فلو] کا ٹیکہ لگوانا ضروری ہے۔ بے شک آپ نے پچھلے سال ہی لگوایا تھا لیکن وہ اِس سال نزلہ زکام سے محفوظ نہیں رکھ پائے گا۔ یہ درج ذیل لوگوں کیلئے مفت ہے:

- پچاس 50 سال سے بڑی عمر کے لوگ
- جو کسی بڑی عمر کے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہوں
- جن کو کوئی بیماری ہو جیسے ذیابیطس [شوگر] یا دمہ۔

فلو صرف عام نزلہ زکام نہیں ہے۔ یہ آپ کو نمونیا کی شکل میں شدید بیمار بھی کر سکتا ہے۔ بہتر ہوگا سردیوں سے پہلے پہلے اِس لگوالیا جائے۔ اپنے جی پی کے ساتھ وقت طے کرلیں یا پھر اپنی مقامی کیمسٹ سے بھی معلوم کرلیں آیا وہ بھی یہ ٹیکہ لگاتے ہیں۔

**"اپنا نزلہ زکام کا ٹیکہ لگوالیں بلکہ کئی دوسرے بھی جو آپ ممکن ہے لگوا سکتے ہوں۔ جیسے شینگلز۔**



### چیک کرلیں آیا آپ نے نمونیا کا ٹیکہ لگوا رکھا ہے

نمونیا کا ٹیکہ (جسے نیوموکوکل یا نیوموجاب بھی کہا جاتا ہے) ایک دفعہ ہی لگوانا ہوتا ہے۔ یہ نمونیا، مینجائٹس [گردن توڑ بخار] اور خون سے متعلقہ بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر آپ کی عمر پینسٹھ سال سے زیادہ ہے تو آپ یہ مفت لگوا سکتے ہیں۔

یہ لگوانے کیلئے اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا معلوم کریں کہ آپ کو لگا ہوا ہے۔

### کووِڈ 19 کیلئے بوسٹر ٹیکہ لگائیں

خزاں میں کووِڈ 19 ذیل کے لوگوں کو مفت لگایا جائے گا:

- پچاس 50 سال یا اُس سے بڑی عمر کے لوگ، یا
- کیئر ہوم میں رہنے والے، یا
- جنہیں کوئی ایسی بیماری ہو جس کی وجہ سے اُنہیں کووِڈ 19 ہو جانے کا زیادہ خطرہ ہو۔

بوسٹر لگوا لینے سے آپ کووِڈ 19 سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ بوسٹر لگوانے کے اہل ہوئے تو آپ کا جی پی آپ کو بتائے گا کہ کب اِس کیلئے وقت طے کریں۔ اُس کے بعد آپ اُن کے ساتھ وقت طے کر کے لگوا سکتے ہیں یا پھر ذیل کے ویب سائیٹ پر وقت طے کر سکتے ہیں۔
nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination

### شینگلز سے بچاؤ کا ٹیکہ لگوانا

اگر آپ 70 سے 79 کی عمر میں ہیں تو این ایچ ایس سے شینگلز سے بچاؤ کیلئے مفت ٹیکہ لگوا سکتے ہیں۔

جب آپ اس کے اہل ہو جاتے ہیں تو جب کسی بھی وجہ سے آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں تو جی پی یا اُن کی پریکٹس نرس آپ کو ٹیکہ لگوانے کی پیشکش کریں گے۔ اگر تب تک انتظار نہیں کرنا چاہتے تو ٹیکہ لگوانے کیلئے جی پی کے ساتھ وقت طے کر لیں۔

"سرگرم رہیں اور دماغ کو متحرک رکھیں۔ اگر ہو سکے تو باہر گھومنے پھرنے نکلیں۔ تنہائی اور اکلاہٹ مہلک ہو سکتی ہے۔ اِن سردیوں میں تندرست رہیں۔



## مفید رابطے

آپ کی مقامی کونسل پیسوں، تندرست رہنے اور بینیفٹ پر مشورہ اور دیگر سہولتوں کے بارے بتا سکتی ہے۔ جیسے آن لائن پر معلومات۔

کونسل کے ویب سائیٹ کے لنک ذیل پر پائے جاتے ہیں
**greatermanchester-ca.gov.uk/helping-hand**
تمام فون لائنیں سوموار سے جمعہ تک کھلتی ہیں۔

| علاقہ | نمبر | دفتری اوقات |
|---|---|---|
| بولٹن | 01204 333333 | صبح 8.45am بجے تا شام 4.45pm بجے |
| بری | 0161 253 7030 | صبح 8.45am بجے تا شام 5pm بجے |
| مانچسٹر | 0800 023 2692 | صبح 9am بجے تا شام 4.30pm بجے |
| اولڈہم | 0161 770 7007 | صبح 9am بجے تا شام 5pm بجے |
| راچڈیل | 01706 923685 | صبح 9am بجے تا شام 5pm بجے |
| سالفورڈ | 0800 952 1000 | صبح 9am بجے تا شام 5pm بجے |
| سٹاکپورٹ | 0161 474 1042 | صبح 8.30am بجے تا شام 5pm بجے |
| ٹیمسائیڈ | 0161 342 8355 | صبح 8.30am بجے تا شام 4pm بجے |
| ٹریفورڈ | 0808 278 7803 | صبح 8.30am بجے تا شام 5.30pm بجے |
| وِگن | 01942 705221 | صبح 9am بجے تا شام 5pm بجے |

## روحانہ کی کہانی

ہر چیز کی قیمت بڑھ رہی ہے۔ صحت کی وجہ سے مجھے گھر کو گرم رکھنا پڑتا ہے۔ موسم سرما سب سے زیادہ پریشان کن وقت ہے۔ لہٰذا میں گرم رہنے کیلئے بستر میں ہی رہتی ہوں۔ جوڑوں کے درد والے میری بات سمجھ پا رہے ہوں گے کہ میں کیا بات کر رہی ہوں۔

مجھے ٹیلی ویژن لائسنس خریدنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ مجھے پنشن کریڈٹ ملتا ہے۔ ٹیلی ویژن دیکھے بغیر میں رہ نہیں سکتی۔ یہی تو میری زندگی ہے۔ جب میرے جسم میں درد ہوتا ہے تو میں اپنے بستر میں لیٹ کر ٹی وی دیکھتی ہوں۔

مجھے نہیں لگتا کہ بہت سے لوگوں کو بینیفٹ کے بارے معلومات ہیں۔ کچھ لوگ نہیں جانتے کہ اُن کے حقوق کیا ہیں۔ میرا ہر ایک کو مشورہ ہو گا کہ وہ سٹیزن ایڈوائس یا اِنڈیپنڈنٹ ایج میں جا کر کسی سے بات کریں۔

ہم بڑی عمر کے لوگ خود ہی ہر کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
ہم یہ نہیں سوچنا چاہتے کہ ہم بوڑھے ہو رہے ہیں۔ لیکن کچھ لوگ خود نہیں کر سکتے ہیں لہٰذا ہمیں مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔

# مفید رابطے

### گریٹر مانچسٹر ٹیکسٹ سروس

اگر آپ اپنا سوال ٹیکسٹ کرنا چاہیں تو ہماری جی ایم ٹیکسٹ سروس استعمال کریں۔ اپنا سوال **07860 022876** پر ٹیکسٹ کریں جو متعلقہ افراد تک پہنچا دیا جائے گا۔

### گریٹر مانچسٹر میں ہنگامی سورتحال کیلئے ہیلپ لائن

ذہنی صحت کے سلسلہ میں مدد کیلئے یہ لائنیں ساتوں دن چوبیس گھنٹے کھلی رہتی ہیں۔ اگر آپ بولٹن، مانچسٹر، سالفورڈ، وِگن یا ٹریفورڈ میں رہتے ہیں تو اِس نمبر پر فون کریں **0800 953 0285**۔ اگر آپ بری، راچڈیل، اولڈہم، سٹاکپورٹ یا ٹیمسائیڈ میں رہتے ہیں تو اِس نمبر **0800 014 9995** پر فون کریں۔

### گریٹر مانچسٹر فائر اینڈ ریسکیو سروس

یہ معلوم کرنے کہ آیا آپ گھر کی حفاظت کا جائزہ کرانے کے اہل ہیں دیکھیں ویب سائیٹ **manchesterfire.gov.uk** یا فون **0800 555 815** کریں۔

### گریٹر مانچسٹر وِکٹم سپورٹ

اگر آپ کسی جرم کا شکار ہوئے ہیں اور مدد چاہتے ہیں تو فون **0300 303 0162** کریں (یا دفتری اوقات کے بعد **08081 689 111**) مزید معلومات کیلئے دیکھیں **victimsupport.org.uk/resources/greater-manchester**

### ایج یو کے

بڑی عمر کے لوگوں کو مدد اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔ اپنے قریب اِن کے دفتر کیلئے اِس نمبر 0800 678 1602 پر فون کریں یا اُن کا ویب سائیٹ **ageuk.org.uk** دیکھیں۔

## اِنڈیپنڈنٹ ایج کے بارے

اِنڈیپنڈنٹ ایج میں ہم چاہتے ہیں کہ برطانیہ میں زیادہ سے زیادہ لوگ خوشگوار، بامقصد اور ایک دوسرے سے جڑے رہنے والا بڑھاپہ بسر کریں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم 65 سال سے بڑی عمر کے لوگوں کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ اُن کاموں میں شامل ہوں جن سے وہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہم مہمات بھی چلاتے ہیں اور اُن مسائل پر مشورہ دیتے ہیں جو سب سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں یعنی کہ صحت اور دیکھ بھال، پیسہ اور رہائش۔

معلومات یا مشورہ کیلئے ہم ایک مشیر کے ذریعے مفت، غیر جانبدارانہ بات چیت کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ہمیں اِس نمبر پر مفت فون **0800 319 6789** (پیر سے جمعہ، صبح 8.30 بجے سے شام 5.30 بجے تک)

یا ہمیں ای میل کریں **advice@independentage.org**

آپ ہمارے ساتھ رضاکارانہ طور پر کام کے ذریعے مشکلات کا سامنا کرنے والے بوڑھے افراد کی زندگی کو بہتر بنانے کیلئے ہماری مہمات میں شامل ہو کر یا ہمیں کچھ عطیات دے کر یا اپنی وصیت میں ہمیں کچھ عنایت کر کے بھی ہمارے اِس کام کی حمایت کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کیلئے ویب سائیٹ **independentage.org** دیکھیں یا ہمیں **0800 319 6789** پر فون کریں۔

---


اِنڈیپنڈنٹ ایج

اِنڈیپنڈنٹ ایج
ایونمور روڈ
لندن
ڈبلیو14 8 آر آر ہیلپ لائن

020 7605 4200
charity@independentage.org
independentage.org
Helpline 0800 319 6789

Independent Age
independentage
@independentage
IndependentAge



©Independent Age 2022

اِنڈیپنڈنٹ ایج رائل یونائیڈ ڈ بنیفشنٹ ایسوسی ایشن کا اداراتی نام ہے۔

چیرٹی رجسٹرڈ نمبر 210729 (انگلینڈ اور ویلز) SC047184 (سکاٹ لینڈ)



IA-IG-364–v3_Manchester