

اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے لئے اچھا انتخاب کریں - بالغان کے لئے ایک گائیڈ

یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا اسی طرح خیال رکھیں جس طرح ہم اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔

اگر آپ جسمانی طور پر اپنے آپ کو تکلیف دیتے ہیں تو ، ایسی چیزیں ہیں جن کو کرنے سے آپ بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ جیسے کہ آپ نے اپنے ٹخنوں میں موچ ڈال لی ہے - آپ اسے آرام دے سکتے ہیں اور اس سے وزن اتار سکتے ہیں۔ آپ کی ذہنی صحت کے لئے بھی یہی بات ہے۔ اگر آپ کو اپنی ذہنی صحت اور تندرستی میں بدلاؤ نظر آتا ہے تو ، ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنے احساس کو بہتر بنانے کے لئے کر سکتے ہیں۔

جتنی جلدی آپ ان تبدیلیوں کو پہچانتے ہو کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں یا برتاؤ کر رہے ہیں ، اور چیزوں کو بہتر بنانے کے لئے اقدامات کرنے کا آغاز کریں گے ، ان کے خراب ترین ہونے کا اتنا کم امکان ہے۔

یہ گائیڈ دماغی صحت کے اور تندرستی کے لئے اچھے انتخاب میں مدد کے لئے بنائی گئی ہے۔ نگہداشت کرنے والے ، دوست اور کنبہ جات اپنے پیاروں کی لئے اور ان کی مدد کی رہنمائی کے لئے اس گائیڈ کا استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے اپنے آپ کو واقف کرنا ایک اچھا خیال ہے تاکہ آپ جان لیں کہ مختلف صورتحال میں کیا کرنا ہے۔

خود کی دیکھ بھال - جو چیزیں آپ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے لئے فعال طور پر دیکھ سکتے ہیں

دماغی صحت کی ہیپل لائن - کوئی سنے کے لئے اور مدد کرنے کے لئے آپ کے لئے اشارے لگانے کے لئے

باتوں سے علاج - آمنے سامنے گروپی علاج

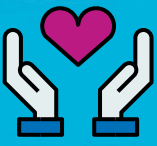
جی پی مشق - آپ کے جی پی کی مشق آپ کو ثانوی دماغی صحت کی خدمات کے بارے میں حوالہ دے سکتا ہے یا دواؤں کا نسخہ لکھ سکتا ہے

ثانوی دماغی صحت کی خدمات - دماغی صحت کی بعض بیماریوں کے بارے میں تعلیم اور علاج کی پیش کش کریں

بحران یا ہنگامی صورتحال - یہ ضروری ہے کہ آپ کو معلوم ہو کہ کسی بحران یا ہنگامی صورتحال میں کیا کرنا ہے

دسمبر 2020





اپنی نگہداشت

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے----	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
<ul style="list-style-type: none">• بالکل ٹھیک محسوس نہیں کر رہا/رہی• دباؤ محسوس ہو رہا• تھوڑا بیمار محسوس ہو رہا• اچھی طرح سے سونہیں سکتا/سکتی• اپنے آپ کو الگ تھلگ یا اکیلا محسوس کر رہا/رہی• سوگ سے نمٹ رہا/رہی ہوں• غصے کا انتظام کر رہا/رہی• کم عزت نفس کے ساتھ جدوجہد کرنا• ان چیزوں میں عدم دلچسپی جو کرنے میں آپ کو مزا آتا تھا• دوسروں کے ساتھ رابطے میں احتراز برتنا• مستقل طور پر زیادہ شراب پینا	<p>ذہنی تندرستی کے لئے پانچ مراحل دریافت کریں:</p> <ul style="list-style-type: none">• دوسرے لوگوں سے رابطے میں رہیں• جسمانی طور پر چست رہیں• نئی مہارتیں سیکھیں• دوسروں کو دیں• موجودہ لمحے پر توجہ دیں (دھیان) <p>ذہنی تندرستی کے لئے پانچ مراحل یہاں پڑھیں:</p> <p>https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing</p> <p>اپنے مقامی بحالی اور تندرستی کالج ، یا آن لائن میں مفت صحت اور فلاح و بہبود کورسز میں شرکت کریں۔</p> <p>مشہور کورسز میں شامل ہیں؛ بے چینی کے ساتھ رہنا، اور دھیان کے ساتھ ایک تعارف، افسردگی اور کرافٹ اور بیکنگ ٹیسٹر سیشن کا انتظام:</p> <p>بارنسلے:</p> <p>ویب سائٹ: www.barnsleyrecoverycollege.nhs.uk ٹیلی فون: 01226730433 کالڈرڈیل اینڈ کیرکلیز:</p> <p>ویب سائٹ: www.calderdalekirkleesrc.nhs.uk ٹیلی فون کالڈرڈیل: 07826876172 اور ٹیلی فون کیرکلیز: 07717 867911 ویکفیلڈ:</p> <p>ویب سائٹ: www.wakefieldrecoverycollege.nhs.uk ٹیلی فون: 01924 316946</p>

کیا آپ جانتے ہیں؟

چوائس اینڈ میڈیکیشن ویب سائٹ دماغی صحت کی صورتحال ، علاج اور ادویات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

دورہ کیجئے: www.choiceandmedication.org/swyp

آپ دواؤں کے سوالات کے بارے میں اپنی مقامی فارمیسی سے بھی بات کر سکتے ہیں۔



میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- بالکل ٹھیک محسوس نہیں کر رہا/رہی
 - دباؤ محسوس ہو رہا
 - تھوڑا بیمار محسوس ہو رہا
 - اچھی طرح سے سونہیں سکتا/سکتی
 - اپنے آپ کو الگ تھلگ یا اکیلا محسوس کر رہا/رہی
 - سوگ سے نمٹ رہا/رہی ہوں
 - غصے کا انتظام کر رہا/رہی
 - کم عزت نفس کے ساتھ جدوجہد کرنا
 - ان چیزوں میں عدم دلچسپی جو کرنے میں آپ کو مزا آتا تھا
 - دوسروں کے ساتھ رابطے میں احتراز برتنا
- مستقل طور پر زیادہ شراب پینا

؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

NHS کے پاس وسائل اور بہت ساری منظور شدہ ایپس اور ہیلپ لائنز بھی موجود ہیں۔ مزید معلومات کے لئے www.nhs.uk ملاحظہ کریں۔

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔

سماجی نسخہ لوگوں کو مقامی برادریوں میں صحت اور تندرستی سے متعلق معاونت کے لنکس ، اور ان کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔

بارنسلے: مائی بیسٹ لائف

بارنسلے میں مشق کرنے والے ہر جی پی کے پاس ایک مائی بیسٹ لائف مشورہ دینے والا ہے۔ اپنے مشق کرنے والے جی پی سے اس کے متعلق بات کریں۔

کالڈرڈیل: سٹے انگ ویل

ویب سائٹ: <https://stayingwellhub.com>

ٹیلیفون: 01422 392767

کیرکلیز: کمیونٹی پلس

ویب سائٹ: www.kirklees.gov.uk/communityplus

ٹیلیفون: 01484 225224

ویکفیلڈ: لیو ویل ویکفیلڈ

ویب سائٹ: www.livewellwakefield.nhs.uk

ٹیلیفون: 01924 255363

تخلیقی صلاحیت آپ کو تناؤ سے منقطع کرنے اور اپنی عزت نفس کو بڑھانے میں مدد دے سکتی ہے۔

کریٹیو مائنڈز کے ذریعہ اپنی برادری میں تخلیقی سرگرمیوں میں شامل ہوں - ایک خیراتی ادارہ جو ساؤتھ ویسٹ یارکشائر پارٹنرشپ این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ سے منسلک ہے۔

ویب سائٹ:

www.southwestyorkshire.nhs.uk/creativeminds

ٹیلیفون: 01924 285 316

اگر آپ ملازمت کر رہے ہیں تو ، آپ کے کام کی جگہ پر پیشہ ورانہ صحت کی ٹیم یا دیگر صحت اور بہبود کی مدد مل سکتی ہے۔

آپ اعتماد میں اپنے کام سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا مدد دستیاب ہے۔

ویسٹ یارکشائر اور ہیروگیٹ ہیلتھ اینڈ کنیر پارٹنر شپ غم اور

نقصان کی اعانتی خدمت صبح 8 بجے سے لیکر شام 8 بجے تک

روزانہ دستیاب ہے۔

ویب سائٹ: www.griefandlosswyh.co.uk

مفت فون: 0808 1963833



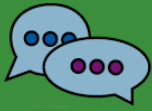
دماغی صحت کی ہیلپ لائن

<p>میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟</p>	<p>مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔</p>
<p>بارنسلے ، کالڈرٹیل ، کرکلیز اور ویک فیلڈ میں ایک جی پی کے ساتھ رجسٹرڈ ہر شخص کے لئے 24 گھنٹے کی ذہنی صحت کی ہیلپ لائن موجود ہے۔ آپ ہیلپ لائن سے رابطہ کر سکتے ہیں۔:</p> <p>0800 183 0558</p> <p>مقامی سپورٹ گروپس ، خیراتی اداروں اور دیگر کمیونٹی خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے ہیلپ لائن ایک بہترین جگہ ہے جو آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔</p>	<ul style="list-style-type: none">• جیسے آپ کو ذہنی صحت کی پریشانیوں کا خطرہ ہے۔• کہ آپ کو عام دماغی صحت کی تشخیص شدہ مسئلے کا انتظام کرنا مشکل ہو رہا ہے۔• کہ آپ کو اپنی ذہنی صحت کے لئے مدد کی ضرورت ہے لیکن نہیں جانتے کہ کہاں جانا ہے۔• دماغی صحت کی پریشانی کا سامنا کر رہے ہیں۔• کہ آپ کو کسی قابل اعتماد ذریعہ سے معلومات ، مشورے اور مدد کی ضرورت ہے۔



اس گائیڈ میں استعمال ہونے والی تمام تصاویر کو کورونا وائرس وبائی مرض سے پہلے لیا گیا تھا۔

گفتگو سے علاج



مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔۔	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
<ul style="list-style-type: none"> • مزاج نرم ہونا اور آنسو آ جانا • دل برا ہونا • پریشانی محسوس کرنا جس میں شامل ہیں: <ul style="list-style-type: none"> ▪ گھبراہٹ کے دورے ▪ جنونی اور مجبور خیالات اور سلوک (او سی ڈی) ▪ فوبیاز ▪ سماجی گھبراہٹ ▪ صحت کی گھبراہٹ ▪ صدمے سے نمٹنا جیسے صدمے کے بعد تناؤ کی خرابیاں (پی ٹی ایس ڈی) • ہر دن کے کاموں میں جدوجہد کرنا • بہت دباؤ محسوس کرنا / آرام کرنے سے قاصر ہونا • چیزوں کا ذخیرہ کرنا • بے خوابی اور نیند میں دشواری 	<p>آپ اپنے جی پی پی کو دیکھے بغیر ، اپنے آپ کو اپنی مقامی گفتگو سے علاج کی خدمت میں بھیج سکتے ہیں ، جسے نفسیاتی علاج یا آئی اے پی ٹی بھی کہا جاتا ہے۔</p> <p>گفتگو کرنے والے علاج گروپ ورک شاپس کے ساتھ ساتھ ایک سر تقرری فراہم کرتے ہیں۔</p> <p>آپ اپنے قریب ترین بات کرنے والے علاج تلاش کر سکتے ہیں۔:</p> <p>www.nhs.uk/talk</p> <p>آن لائن نہیں؟ معلومات کے لئے 24 گھنٹے کی ذہنی صحت ہیلپ لائن (0558 183) یا اپنے مشق کرنے والے جی پی پی سے رابطہ کریں۔</p>



مشق کرنے والا



میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟	مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔
<p>اپنے مشق کرنے والے جی پی کے ساتھ ملاقات کا وقت طے کریں۔ آپ کو جی پی یا نرس دیکھ سکتے ہیں۔</p> <p>آپ کے جی پی یا نرس کی طرف سے گفتگو اور مدد آپ کی ہر طرح کی مدد ہوسکتی ہے ، لیکن اگر نہیں تو وہ آپ کو ثانوی دماغی صحت کی خدمات کا حوالہ دے سکتے ہیں یا ایسی دوائیں لکھ سکتے ہیں جو آپ کی مدد کرسکیں۔</p>	<ul style="list-style-type: none"> • دن کے بیشتر اوقات ، ہر دن دو ہفتوں سے زیادہ افسردہ ہونا۔ • پریشانی جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہے اور آپ کی پریشانی کا باعث بن رہی ہے۔ • خود کو نقصان پہنچانا - جان بوجھ کر خود کو نقصان پہنچانا یا زخمی کرنا۔ • بے قابو پریشان ہونا • بار بار جنونی خیالات اور مجبور سلوک۔ • کھانا یا کھانے اور ورزش میں دشواری (کھانے کی ناقابل برداشت خواہش ، جان بوجھ کر بیمار ہونا ، بہت زیادہ ورزش کرنا)۔ • یادداشت کے مسائل جو آپ کی زندگی کو متاثر کر رہے ہیں (یا کوئی رشتہ دار یا شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں)۔ • کہ آپ نے دوسری مدد کی کوشش کی ہے جس میں مدد نہیں ملی ہے۔



میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔۔

ٹانوی ذہنی صحت کی خدمات سے تعاون حاصل کرنے کے لئے ، آپ کو زیادہ تر ممکنہ طور پر اپنے جی پی ، یا کسی اور صحت ، نگہداشت یا عوامی شعبے کے پیشہ ور افراد کی طرف سے ریفرل کی ضرورت ہوگی جو آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کے ساتھ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس میں شامل ہیں؛ ہسپتال ، جی پی عملہ ، پولیس ، عدالتیں ، ہاؤسنگ ایسوسی ایشن اور آپ کی مقامی کونسل کا عملہ۔

ٹانوی ذہنی صحت کی خدمات ، جسے ماہر خدمات بھی کہا جاتا ہے ، دماغی صحت کی بعض بیماریوں پر تعلیم اور علاج پیش کر سکتی ہیں۔ وہ آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کا مقابلہ کرنے اور ان کے انتظام کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے گھر یا معاشرے میں اچھی طرح سے زندگی گزارنے میں مدد مل سکے۔

ساؤتھ ویسٹ پارکشانر پارٹنرشپ این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ بارنسلی ، کالڈرڈیل ، کرکلیز اور ویک فیلڈ میں ٹانوی ذہنی صحت کی خدمات فراہم کرتا ہے۔

ٹرسٹ کے پاس ایک کسٹمر سروسز ٹیم ہے جو اپنے اہل خانہ اور نگہداشت رکھنے والوں کے ساتھ ساتھ ٹرسٹ خدمات استعمال کرنے والے لوگوں کے لئے معلومات ، مشورے اور مدد فراہم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ وہ خدمات کے بارے میں تعریفیں اور شکایات بھی سنبھالتے ہیں۔ مزید ملاحظہ فرمائیے:

www.southwestyorkshire.nhs.uk/customer-services

- آوازیں سننا یا دیکھنا ، محسوس کرنا ، چکھنا یا خوشبو والی چیزیں جو وہاں نہیں ہیں (دھوکہ دہی)۔
- غلط اور پریشان کن سلوک ، بشمول تیز رفتار اقدامات اور آپ کے جذبات پر قابو پانے کے قابل نہیں۔
- مزاج میں انتہائی اتار چڑھاؤ ، بشمول:
 - « انتہائی اچھا اور خراب مزاج
 - « خودکشی کے خیالات جو آتے جاتے ہیں۔

- توجہ دینے یا سوچنے میں دشواری ، بعض اوقات غیر معمولی تجربات ، عقائد یا خوف سے دوچار ہونے کی وجہ سے۔
- خطرناک ، چیلنجنگ یا پرتشدد سلوک جس میں مجرمانہ سرگرمی کا زیادہ خطرہ ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ساؤتھ ویسٹ پارکشانر پارٹنرشپ این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ نے رابطے کی تفصیلات ، اپنے بارے میں مفید معلومات اور جس شخص کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں ، اور مقامی نگہداشتی معاون گروہوں اور خدمات کی تفصیلات کو ایک آسان دستاویز میں رکھنے کے لئے نگہداشت کرنے والے کردار کے حامل افراد کے لئے نگہداشت کا پاسپورٹ تیار کیا ہے۔ مزید معلومات حاصل کریں:

www.southwestyorkshire.nhs.uk/careers-passport

بحران یا ہنگامی صورتحال



مجھے کیسا محسوس ہو
رہا ہے۔۔۔

میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟

- ایسا محسوس کرنا کہ آپ اپنے آپ کو یا دوسرے کو شدید نقصان پہنچا سکتے ہیں یا دوسرے لوگوں کو زخمی کر سکتے ہیں۔
- خود کشی محسوس کرنا یا جیسے مرنا چاہتے ہیں۔
- آپ اپنی صورتحال کا مقابلہ کرنے یا اس کے قابو میں رہنے کے قابل محسوس نہیں کر رہے ہیں
- انتہائی پریشانی یا طرز عمل میں انتہائی تبدیلیاں خود کو شدید نقصان پہنچا زخمی کیا۔

اگر آپ یا کسی اور نے خود کو شدید نقصان پہنچایا ہے یا خود کو زخمی کیا ہے تو ، ہمیشہ 999 پر کال کریں یا اپنے قریبی اے اینڈ ای پر جائیں۔

اگر آپ کو صحت یا نگہداشت کی تنظیم سے پہلے ہی ذہنی صحت کی مدد مل جاتی ہے تو ، براہ کرم اس ٹیم سے رابطہ کریں جو آپ کو علاج مہیا کرتی ہے۔ آپ کے پاس پہلے سے ہی نگہداشت یا حفاظت کا منصوبہ ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کے علاج میں مدد ملے گی اور آپ کو بتائے گا کہ کسی بحران میں کس سے رابطہ کرنا ہے۔

آپ ذہنی صحت کے بحران میں بھی مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

- 24 گھنٹے کی ہیلپ لائن ، NHS 111 کو کال کرنا۔
- اپنے جی پی پی پریکٹس کے ساتھ ہنگامی ملاقات کا بکنگ۔ عام سرجری کے اوقات سے باہر آپ اب بھی اپنے جی پی کو فون کر سکتے ہیں ، لیکن عام طور پر آپ کو اوقات سے باہر کی خدمت کی ہدایت کی جائے گی۔
- 0800 0558 183 کو بارنسلے ، کالڈرڈیل ، کرکلیس اور ویک فیلڈ میں جی پی کے ساتھ رجسٹرڈ کسی بھی شخص کے لئے 24 گھنٹے کی ذہنی صحت ہیلپ لائن سے رابطہ کرنا۔

کسی بحران کو سنبھالنے میں مدد کرنے کے لئے ، یا اپنی ذہنی صحت کے ساتھ مزید مدد کے لئے ، آپ کا جی پی یا آپ کی دیکھ بھال میں شامل کوئی اور تنظیم آپ کو سنگل پوائنٹ ایسیس (ایس پی اے) کا حوالہ دے سکتی ہے۔ کچھ علاقوں میں آپ اپنے آپ کو بھی حوالہ دے سکتے ہیں۔

؟

کیا آپ جانتے ہیں؟

خیراتی ادارے ذہنی صحت کے بحران میں لوگوں کو لئے مدد فراہم کرتے ہیں۔ سمارٹنٹز: مفت کال کرنے کے لئے ، سال میں 7/24 ، 365 دن۔ انہیں 123 116 پر کال کریں۔ سان لائن: شام 4.30 بجے۔ سال کے ہر دن 10.30 بجے۔ انہیں 0300 3047000 پر کال کریں۔

بارنسلے۔

جی پی یا کوئی اور تنظیم۔
صرف حوالہ
بالغ (عمر 18+) 01226 645000
سیکھنے کی اہلیت سے معذور لوگ 01226 645237

کالڈرڈیل

خود حوالہ دستیاب ہے۔
بالغ (عمر 18+) 01924 316830
سیکھنے کی اہلیت سے معذور لوگ 07795 884879

کرکلیس۔

خود حوالہ دستیاب ہے۔
بالغ (عمر 18-65) 01924 316830
بڑے بالغ۔ 0300 304 555
سیکھنے کی اہلیت سے معذور لوگ 01924 316714

ویک فیلڈ

خود حوالہ دستیاب ہے۔
بالغ (عمر 18+) 01924 316900
سیکھنے کی اہلیت سے معذور لوگ 01977 465435

آگے کی منصوبہ بندی کرنا اور یہ سمجھنا کہ آپ کے اختیارات ذہنی صحت کے بحران یا ہنگامی صورتحال میں کیا ہیں اس سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ آپ کو جلد سے جلد بہترین مدد ملے گی۔

براہ کرم اس گائیڈ سے اپنے آپ کو واقف کرنے کے لئے وقت نکالیں اور یہ لکھیں کہ آپ ذہنی صحت کے بحران یا ہنگامی صورتحال میں کس سے رابطہ کر سکتے ہیں ، اس کے ساتھ ساتھ دوسرے لوگ اس وقت آپ کی مدد کرنے میں کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔



تین نمبر جنہیں میں کال کر سکتا ہوں:
مثال کے طور پر: میرا معاون کارکن ، ایک پیارا یا ہیلپ لائن۔

دوسرے لوگ کیسے میری مدد کر سکتے ہیں؟



مثال کے طور پر: میرے لئے میرے کسی رابطہ نمبر پر کال کریں یا مجھے پرسکون جگہ دیں۔

دماغی صحت کے بحران کے لئے منصوبہ بندی کرنے میں مدد کے ل مائینڈ کے پاس بھی بہت سی
معلومات موجود ہیں۔

www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/crisis-services

اس صفحے کو پھاڑ دیں اور اسے آسان رکھیں
جیسے۔ آپ کے بٹوے یا پرس یا فریج پر

If you require a copy of this information in any other format or language please contact your healthcare worker at the Trust

W przypadku potrzeby uzyskania kopii danej informacji w jakimkolwiek innym formacie lub języku, prosimy o kontakt z pracownikiem służby medycznej w funduszu zdrowia

اگر آپ کو ان معلومات کی نقل کسی اور ساخت یا زبان میں چاہیے تو برائے مہربانی ٹرسٹ پر اپنے/اپنی ہیلتھ کیئر ورکر سے رابطہ کریں

در صورت نیاز به یک نسخه از این اطلاعات به هر شکل و یا زبان دیگر، لطفاً با کارمند مراقبت های بهداشتی خود در بنیاد تماس بگیرید

Potřebujete-li kopii těchto informací jakémkoli jiném formátu nebo jazyce, kontaktujte svého zdravotnického pracovníka ve společnosti Trust.

如果您需要此信息的任何其他格式或语言的版本，请联系国民医疗服务体系的医疗保健工作人员。

Ja jums nepieciešama šīs informācijas kopija jebkādā citā formātā vai valodā, lūdzu, sazinieties ar savu trasta veselības aprūpes darbinieku

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟਰੱਸਟ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

إذا كنت تحتاج لهذه الرسالة بنسخة أو لغة أخرى؛ يرجى الاتصال بالعامل الصحي التابع للمؤسسة.

Si vous avez besoin d'une copie de cette information dans un autre format ou une autre langue, veuillez contacter votre professionnel de santé à la Trust.