Yorksh

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 ٹخنونمیں 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 کرسکتے 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 ہیلپ لائن - کوئی سننے کے لئے اور مدد کرنے کے لئے آپ کے لئے اشارے لگانے کے لئے

باتوں سے عالج - آمنے سامنے گروہی عالج

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 عالج 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

@allofusinmind #ChooseWellForMentalHealth

دماغ میں ہم سب کے ساتھ

اپنی نگہداشت

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے----	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	**ذہنی تندرستی کے لئے پانچ مراحل دریافت کریں:** • دوسرے لوگوں سے رابطے میں رہیں • جسمانی طور پر چست رہیں • نئی مہارتیں سیکھیں • دوسروں کو دیں • موجودہ لمحے پر توجہ دیں(دھیان) **ذہنی تندرستی کے لئے پانچ مراحل یہاں پڑھیں:** https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing **اپنے مقامی بحالی اور تندرستی کالج، یا آن لائن میں مفت صحت اور فالح و بہبود کورسز میں شرکت کریں.** 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: بارنسلے: ویب سائٹ: www.barnsleyrecoverycollege.nhs.uk ٹیلی فون: 01226730433 کالڈرڈیل اینڈ کیرکلیز: ویب سائٹ: www.calderdalekirkleesrc.nhs.uk کالڈرڈیل: 07826876172 اور ٹیلیفون کیرکلیز: 07717 867911 ویکفیلڈ: سائٹ ویب: www.wakefieldrecoverycollege.nhs.uk ٹیلی فون: 01924 316946

کیا آپ جانتے ہیں؟

چوائس اینڈ میڈیکیشن ویب سائٹ دماغی صحت کی صورتحال ، عالج 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 کرسکتے ہیں۔

میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟	مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے۔۔۔۔
• 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۔	**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: ذاتی نگہداشت کی ٹیم بارنسلے میں ہر جی پی پریکٹس میں ذاتی نگہداشت کی ٹیم ہوتی ہے، اپنے پریکٹس سے بات کریں کہ وہ کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ کالڈرڈیل: سٹے انگ ویل ویب سائٹ: https://stayingwellhub.com ٹیلیفون: 01422 392767 کیرکلیز: کمیونٹی پلس ویب سائٹ: kirkleescommunityplus.co.uk ٹیلیفون: 01484 225224 ویکفیلڈ: لیو ویل ویکفیلڈ ویب سائٹ: www.livewellwakefield.nhs.uk ٹیلیفون: 01924 255363 **تخلیقی صالحیت آپ کو تناؤ سے منقطع کرنے اور اپنی عزت نفس کو بڑھانے میں مدد دے سکتی ہے۔** کریپٹو 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۔

دماغی صحت کی ہیلپ لائن

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے.....	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
• 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۔	نسلے، کالڈرڈیل، 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 کرسکتے ہیں: **0800 183 0558** 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 کرسکتی ہے۔

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

گفتگو سے عالج

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے.....	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
• مزاج نرم ہونا اور آنسو آ جانا • دل برا ہونا • پریشانی محسوس کرنا جس میں شامل ہیں: ▪ گھبراہٹ کے دورے ▪ جنونی اور مجبور خیاالت 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	**آپ اپنے جی پی سے ملاقات کے بغیر، خود کو اپنی مقامی بات چیت سے تھراپیز کی سروس میں تشریف لے جا سکتے ہیں۔** بات چیت سے تھراپیز گروپ ورکشاپس کے ساتھ ساتھ انفرادی اپائنٹمنٹ فراہم کرتی ہیں۔ آپ اپنی قریبی بات چیت سے تھراپیز یہاں تلاش کر سکتے/سکتی ہیں: بارنسلے این ایچ ایس بارنسلے ٹاکنگ تھراپیز 01226 644900 www.barnsley-talkingtherapies.nhs.uk کالڈرڈیل NHS کالڈرڈیل ٹاکنگ تھراپیز 01484 343700 www.calderdale-talkingtherapies.nhs.uk کرکلیز NHS کرکلیز ٹاکنگ تھراپیز 01484 343700 www.kirklees-talkingtherapies.nhs.uk ویک فیلڈ ٹرننگ پوائنٹ ٹاکنگ تھراپیز 01924 234 860 www.talking.turning-point.co.uk/wakefield آن لائن نہیں؟ معلومات کے لئے 24 گھنٹے کی ذہنی صحت ہیلپ لائن (0800 183 0558) یا اپنے مشق کرنے والے جی پی سے رابطہ کریں۔

جی پی پریکٹس

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے.....	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
• دن کے بیشتر اوقات، ہر دن دو ہفتوں سے زیادہ افسردہ ہونا۔ • پریشانی جو آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کررہی 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 خیاالت 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 کررہے 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۔	**اپنے مشق کرنے والے جی پی کے ساتھ مالقات کا وقت طے کریں۔ آپ کو جی پی یا نرس دیکھ سکتے ہیں۔** **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۔**

مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے.....	میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
• 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 چڑھاو، 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؟** اگر آپ دیکھ بھال کرنے کے کردار میں ہیں تو آپ رابطے کی تفصیلات، مفید معلومات اور مقامی سپورٹ گروپس اور خدمات کی تفصیلات کے لیے آپ دیکھ بھال کرنے کاران کا پاسپورٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید جانیں: www.southwestyorkshire.nhs.uk/service-users-andcarers/carers-passport/ -	ثانوی 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 کرسکتا ہے۔ اس میں شامل ہیں؛ ہسپتال، جی پی عملہ، پولیس، عدالتیں، ہاؤسنگ ایسوسی ایشن اور آپ کی مقامی کونسل کا عملہ۔ ثانوی ذہنی صحت کی خدمات، جسے ماہر خدمات بھی کہا جاتا ہے، دماغی صحت کی بعض بیماریوں پر تعلیم اور علاج پیش کرسکتی ہیں۔ وہ آپ کی ذہنی صحت اور تندرستی کا مقابلہ کرنے اور ان کے انتظام کرنے کے طریقے تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے گھر یا معاشرے میں اچھی طرح سے زندگی گزارنے میں مدد مل سکے۔ ساؤتھ ویسٹ یارکشائر پارٹنرشپ این ایچ ایس فاؤنڈیشن ٹرسٹ بارنسلے، کالڈرڈیل، کرکلیز اور ویک فیلڈ میں ثانوی 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 کرسکتی ہے۔ وہ خدمات کے بارے میں تعریفیں اور شکایات بھی سنبھالتے ہیں۔ مزید ملاحظہ فرمائیے: www.southwestyorkshire.nhs.uk/customer-services

تندرستی کے تئیں طریقے

تندرستی کے تئیں طریقوں کا کتابچہ اپنی دیکھ بھال کے سفر میں یا کسی ماہر کی خدمت چھوڑنے کے بعد آپ کی مدد کر سکتا ہے: https://www.southwestyorkshire.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/09/Ways-to-Wellbeing.pdf

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 کرسکتے 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 کررہے ہیں • انتہائی پریشانی یا طرز عمل میں انتہائی تبدیلیاں • خود کو شدید نقصان پہنچا یا 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 ہوسکتا 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 کرسکتے ہیں۔ • 24 گھنٹے کی ہیلپ لائن، 111 NHS کو کال کرنا۔ • اپنے جی پی پریکٹس کے ساتھ ہنگامی مالقات کا بکنگ۔ عام سرجری کے اوقات سے باہر آپ اب بھی اپنے جی پی کو فون کرسکتے ہیں، لیکن عام طور پر آپ کو اوقات سے باہر کی خدمت کی ہدایت کی جائے گی • 183 0558 0800 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 ا یکسیس(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 کے لئے مدد فراہم کرتے ہیں:۔
سماریٹنز: مفت کال کرنے کے لئے، سال میں 7/24، 365 دن۔
انہیں 116 123 پر کال کریں۔

سان لائن: شام 4.30 بجے

سال کے ہر دن 10.30 بجے۔

انہیں 0300 3047000پر کال کریں۔

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

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

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

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 کرسکتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ دوسرے لوگ اس وقت آپ کی مدد کرنے میں کس طرح مدد کرسکتے 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 لیے مائینڈ کے پاس بھی بہت سی معلومات موجود ہیں۔

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

.

اس صفحے کو پھاڑ لیں اور اسے باآسانی رسائی والی جگہ پر رکھیں جیسے۔ آپ کے بٹوے یا پرس میں 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.

إذا كنت تحتاج إلى نسخة من هذه المعلومات بأي صيغة أو لغة أخرى، فيرجى الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك في أمانة الصحة الوطنية (Arabic)

Pokud požadujete kopii těchto informací v jakémkoli jiném formátu nebo jazyce, kontaktujte svého zdravotnického pracovníka z Trust. (Czech)

چنانچه اگر شما به یک نسخه از این اطلاعات در هر قالب یا زبان دیگری نیاز دارید، لطفاً با کارمند مراقب بهداشت خود در بنیاد (Trust) تماس بگیرید. (Farsi)

Si vous avez besoin d'une copie de ces informations dans un autre format ou dans une autre langue, veuillez contacter votre professionnel de santé au service national des soins médicaux (NHS). (French)

Ja jums ir nepieciešama šīs informācijas kopija jebkādā citā formātā vai valodā, lūdzu, sazinieties ar savu Trasta veselības aprūpes darbinieku. (Latvian)

如果您需要以任何其他格式或语言版本获取此信息，请与您的国民健康服务医疗保健工作者联系。(Mandarin)

Jeśli potrzebuje Pan(i) kopii tych informacji w innym formacie lub języku, prosimy o kontakt z pracownikiem służby zdrowia. (Polish)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟਰੱਸਟ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. (Punjabi)

اگر آپ کو ان معلومات کی ایک نقل کسی اور شکل یا زُبان میں چاہیے تو برائے مہربانی ٹرسٹ پر اپنے ہیلتھ کیئر ورکر سے رابطہ کریں۔ (Urdu)

JOB NO 3384 MAY 23