

ਨੈਰਥ ਕੋਨਸਿੰਗਟਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ: ਗ੍ਰੇਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ NHS ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਸਰ.....	1
NHS ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ.....	2
ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ	2
ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?.....	2
NHS ਦੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ	2
ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਸਦਮੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ.....	2
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ	2
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ.....	3
ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮ	3
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ	3
ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ	4
ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ	4
ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ.....	4
ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਨ.....	4
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ.....	4
ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ	5
ਸਮਰਪਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਐਪ	5
ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ	5
ਰੋਇਲ ਬਰੇ ਆਫ ਕੋਨਸਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਚੈਲਸੀਆ (RBKC) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ.....	5
ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ.....	5
ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ	5

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਗ੍ਰੇਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਵਰਗੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ NHS ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਰਨਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਸਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੁੰਨਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਲਝਣ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਹੱਥੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਜੇ ਸੁੰਘਿਆ, ਉਹ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ (ਪਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਰਕੇ ਬੀਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਦਮਾ ਸਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਦਮਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, NHS ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NHS ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਲਿਆਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

GPs ਅੱਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ GP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ www.nhs.co.uk 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ID ਜਾਂ ਪਤੇ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ grenfell.response@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

NHS ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ NHS ਮੁਫਤ, 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ **0800 0234 650** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ cnw-tr.SPA@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਵੀਕਏਂਡਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਐਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੈਨਵੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਸਦਮੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਗ੍ਰੈਨਵੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ NHS ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਯਾਦਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਪੋਸਟ ਟਰੈਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.take-time-to-talk.com.

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੂਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਨੂੰ CAMHS ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। CAMHS ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ (GPs ਸਮੇਤ), ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਤੋਂ ਰੈਫਰਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਤੋਂ ਵੀ ਰੈਫਰਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 0800 0234 650.

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਵਰਣਿਤ ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ NHS ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਗਿਣੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੈ-ਭੀਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੰਜ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹਰੇਕ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਗੰਧ ਆਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੌਫ਼ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੰਘਣ ਕਰਕੇ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਮੁੜ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹਾਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਿਕਾਓ

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨੇੜਲੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ, ਕੋਈ ਘੜੀ, ਕੋਈ ਚਾਬੀਆਂ ਦਾ ਛੱਲਾ, ਕੋਈ ਪੈਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ 'ਫਿਜ਼ੇਟ ਸਪਿਨਰ' ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ, ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ, ਕਾਮਿਕ, ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮ

ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮ ਦਾ ਕੰਮ NHS ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਲਿਜਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ-ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਵੀ ਹਨ:

Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, ਵਿਖੇ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਅਤੇ The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP ਵਿਖੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋੜ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾਏ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ 020 8962 4393 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ grenfell.response@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਗੇ ਤਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰੁੱਪ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24/7 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ ਨਾਲ 0800 0234 650 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਕਿਸੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 116 123 'ਤੇ ਸਮਾਰਿਟਨਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਗਾਤਾਰ ਗ੍ਰੈਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਹਵਾਈ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ www.gov.uk 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ-ਲੈਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲਿਨਿਕ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। NHS ਅੱਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੈਫਰਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਧ www.grenfell.nhs.uk 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ NHS ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਚੀਰਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਪਲਿੰਟਰ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਬ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ Kick It (ਕਿੱਕ ਇਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, s.smoking@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ, 020 3434 2500 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.kick-it.org.uk ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਰੇਜ਼ਾਨਾ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰੈਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ।

ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਅਸੀਂ ਗ੍ਰੈਨਫੈਲ ਟਾਵਰ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਸਲਾਨਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਇਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਜਾਂ ਘਰੋਂ-ਬੇਘਰ ਲੋਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਆਊਟਰੀਚ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਅੱਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਿਮੈਂਸ਼ਿਆ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸੰਗਠਨ ਜਾਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਮਰਪਿਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਐਪ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਤਾ www.grenfell.nhs.uk ਹੈ।

2017 ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਐਪ ਸੰਸਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੋਬਾਇਲ ਉਪਕਰਨਾਂ 'ਤੇ ਫੋਰੀ, ਅਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਗ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੋਕ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਬਾਹਕੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਰੂਜ਼ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਰੂਜ਼ ਬਾਲਗਾਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 808 1677 ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ), ਮੰਗਲਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ helpline@cruse.org.uk 'ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੋਇਲ ਬਰੋ ਆਫ ਕੇਨਸਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਚੈਲਸੀਆ (RBKC) ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਕੇਅਰ ਫਾਰ ਗ੍ਰੈਨਫੈਲ ਟੀਮ, RBKC ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਵੱਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਮੇਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਨ, ਪਰ ਕੰਮਕਾਜ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 020 7745 6414 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, careforgrenfell@rbkc.gov.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell 'ਤੇ ਜਾਓ

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ

NHS ਸੇਵਾ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ, ਆਊਟਰੀਚ ਜਾਂ PTSD ਇਲਾਜ) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ

NHS ਵਿਖੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ 020 3350 4224 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ grenfell.response@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ

ਫੋਰਲੈਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

188 Walmer Road
London W11 4EP
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7727 2604

www.forelandmedical.co.uk

ਕੋਲਵਿਲੇ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

51 Kensington Park Road
London W11 1PA
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7727 4592

www.colvillehealthcentre.co.uk

ਦਿ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬੀਕਨ

111-117 Lancaster Road
London W11 1QT
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7985 9900

www.thepracticebeacon.nhs.uk

ਦਿ ਪੋਰਟਲੈਂਡ ਰੋਡ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ

16 Portland Road
London W11 4LA
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7727 7711

www.portlandroadsurgery.nhs.uk

ਨੋਟਿੰਗ ਹਿਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

14 Codrington Mews
London W11 2EH
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7727 5800

www.nottinghillgp.co.uk

ਐਕਸਮੂਰ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ ਚਾਰਲਸ ਸੈਂਟਰ

ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਂਗ

Exmoor Street
London W10 6DZ
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8962 5166

www.exmoorsurgery.nhs.uk

ਪੋਰਟਬੇਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

14 Codrington Mews
London W11 2EH
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7727 2326

www.portbellomedicalcentre.co.uk

ਬਾਰਲਬਾਇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ ਚਾਰਲਸ

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਬੀਂਗ

Exmoor Street
London W10 6DZ
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8962 5100

ਸੈਂਟ ਕ੍ਰਿਉਟਿਨ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

St Quintin Avenue
London W10 6NX
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8960 5677

www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/

ਡਾਕਟਰ ਰਜ਼ਾਕ

ਦਿ ਗੋਲਬੋਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

12-16 Golborne Road
London
Greater London W10 5PE
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8964 4801

www.golbornemedical.nhs.uk/

ਨੋਰਥ ਨੈਸਿੰਗਟਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

St Quintin Avenue
London W10 6NX
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8969 5151

www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk

ਦਿ ਗੋਲਬੋਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ

12-14 Golborne Road
London
Greater London W10 5PG
ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8969 2058

www.golbornemedical-drramasamy.co.uk

ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣ। →



NHS ਰਿਸਪੌਂਸ ਟੀਮ

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:

ਫੋਨ: 0800 0234 650

ਈਮੇਲ: cnw-tr.SPA@nhs.net

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.grenfell.nhs.uk

ਜੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋਗੇ, ਤਾਂ 020 3350 4224 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ grenfell.response@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ
- ਵਿਅਸਤ ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਸੋਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣੀਆਂ

NHS
 NHS ਵੈਸਟ ਲੰਦਨ CCG
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.grenfell.nhs.uk
 ਈਮੇਲ: grenfell.response@nhs.net
 ਟੈਲੀ: 020 3350 4224