

नॉर्थ केन्सिंगटन स्वास्थ्य प्रतिक्रिया: ग्रेनफेल टॉवर की आग के बाद की परिस्थितियों में NHS कैसे सहायक हो सकती है

विषय-वस्तु

सदमे का असर	2
NHS आपकी सहायता कैसे कर सकती है.....	2
अपने GP से मिलें.....	2
बात करने की जरूरत है?	3
NHS की तत्काल हैल्पलाइन पर कॉल करें या ई-मेल भेजें.....	3
स्व-निर्देशन (सेल्फ-रैफरल) सहित सदमे में सहारा देना.....	3
बच्चों की सेवाएं	3
स्वस्थ रहने के लिए आत्म-सहायता.....	4
पहुँच (Outreach) टीम.....	4
यदि आप आत्महत्या के जोखिम में पड़े किसी व्यक्ति को जानते हैं.....	5
आपका शारीरिक स्वास्थ्य.....	5
साँस संबंधी देखरेख	5
स्वस्थ रहने के लिए स्वयं प्रयास करना	6
फलू का मुफ्त टीका.....	6
पहले से मौजूद बीमारियाँ.....	6
उपलब्ध अन्य सहायता.....	7
समर्पित वेबसाइट और ऐप.....	7
शोक संबंधी सहयोग	7
रॉयल बोरो ऑफ केन्सिंगटन एण्ड चेल्सिया (RBKC) से उपलब्ध सहायता	7
अनुवाद सेवाएं	7
निरंतर सहायता.....	8

हो सकता है कि आप या आपका कोई परिचित जून में लगी ग्रेनफेल टॉवर की आग द्वारा प्रभावित हुआ हो।

ग्रेनफेल टॉवर की आग जैसी घटना के बाद प्रभावित अनेक लोगों को स्वास्थ्य संबंधी अधिक आवश्यकताएं पड़ेंगी, तथा परिवार और मित्रों के स्वास्थ्य को लेकर चिंताएं भी होंगी। इस पुस्तिका में NHS से मिलने वाले मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य सहयोग के बारे में तथा यह भी बताया गया है कि आप स्वस्थ रहने के लिए स्वयं क्या कर सकते हैं।

सदमे का असर

यदि आप आग द्वारा प्रभावित हुए थे, तो संभावना है कि आपको सदमा पहुँचेगा। आप हताश, स्तब्ध, क्रोधित, भ्रमित, उत्सुक, बैचन, या कमजोर महसूस कर सकते हैं।

कुछ लोग पाएंगे कि उन्होंने जो कुछ देखा, सूँघा, शोर सुना, या उस दिन जैसा महसूस किया, वे उसे फिर से अनुभव किए बिना नहीं रह पाते हैं। इसे यादें यानि फ्लैशबैक कहा जाता है। यादें आपको किसी अनुभव को बार-बार याद दिला सकती हैं तथा आपके लिए अपने विचारों और अनुभूतियों को नियंत्रित करना कठिन बना सकती हैं।

पीड़ा के सदमे का अर्थ यह हो सकता है कि आपका दिमाग सामान्य से अधिक भटकता है। आपकी एकाग्रता भंग हो सकती है और आप यह भूल सकते हैं कि आप क्या सोच रहे थे या यह भी कि आप कहाँ हैं। आपको बुरे सपने भी आ सकते हैं।

सदमा अनेक रूपों में दिखाई दे सकता है। आग जैसी बड़ी घटना के बाद महसूस करने का कोई सही या गलत तरीका नहीं होता है। फिर भी आप महसूस करते हैं, यहाँ NHS आपकी सहायता के लिए है।

NHS आपकी सहायता कैसे कर सकती है

अपने GP से मिलें

आपका GP आपकी मुलाकात का समय तेजी से खोज निकालेगा और आपको किसी अनुभवी पेशेवर, जो आपका चिकित्सा इतिहास जानता हो, से आपके स्वास्थ्य के बारे में बात करने का मौका देगा।

GP आग से प्रभावित लोगों के लिए काफी आगे तक के मुलाकाती समय बुक कर सकता है। आपको अनुभव हो रही हर चीज के बारे में बात करने के लिए काफी समय मिलेगा।

यदि आपने GP में पंजीकरण नहीं कराया है, तो आप पता लगा सकते हैं कि www.nhs.co.uk पर ऑनलाइन कैसे पंजीकरण करा सकते हैं, या आप अपनी नजदीकी प्रेक्टिस पर स्वयं जाकर पंजीकरण करा सकते हैं।

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

पंजीकरण कराने के लिए आपके लिए पहचान पत्र लाना या निवास-स्थान का सबूत लाना जरूरी नहीं है। यदि आपको फॉर्म भरने में सहायता की जरूरत है, तो आप हमें grenfell.response@nhs.net पर ई-मेल करें।

उपलब्ध प्रेक्टिसों की सूची इस पुस्तिका के सबसे पिछले पृष्ठ पर दी गई है।

बात करने की जरूरत है?

NHS की तत्काल हैल्पलाइन पर कॉल करें या ई-मेल भेजें

तत्काल भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक सहायता की जरूरत वाले किसी भी व्यक्ति के लिए स्थानीय NHS 24/7 हैल्पलाइन चलाती है। यह सेवा गोपनीय है तथा आपसे यह अपेक्षित नहीं है कि आप कोई निजी जानकारी दें। सेवाओं तक 0800 0234 650 फोन करके या cnw-tr.SPA@nhs.net पर ईमेल भेजकर सप्ताहांतों और बैंक छुट्टियों सहित, किसी भी दिन, समय पहुँच बनाई जा सकती है। कॉल सुनने वाले को सिर्फ यह बताएं कि आप ग्रेनफेल टॉवर की आग के पीड़ित हैं, और वे सुनिश्चित करेंगे कि आपको तुरंत सही सेवा और सहयोग प्राप्त हो।

स्व-निर्देशन (सेल्फ-रैफरल) सहित सदमे में सहारा देना

ग्रेनफेल टॉवर की आग द्वारा प्रभावित बच्चों और वयस्कों के लिए NHS की निःशुल्क और गोपनीय सेवा मौजूद है। यह आपको उस स्थिति में सहारा देती है यदि आप या आपके बच्चे सदमे में हों, नींद न आ रही हो, नकारात्मक यादें आ रही हों या घटना की तस्वीरें आपके दिमाग में अप्रत्याशित रूप से उभरती रहती हों, अथवा बैचेनी, तनाव या चिंता महसूस कर रहे हों। आघात के बाद तनाव का विकार (PTSD) से पीड़ित होने वाले लोगों की पहचान करने के लिए एक विस्तृत जाँच कार्यक्रम भी मौजूद है। आप स्वयं यहाँ जा सकते हैं:

www.take-time-to-talk.com

बच्चों की सेवाएं

जून से, हमारी टीमों ने बच्चों और किशोरों को मानसिक स्वास्थ्य सहयोग प्रदान करने के लिए स्कूलों और परिवारों से नजदीकी से मिलकर काम किया है। यह सेवा CAMHS कही जाती है जो बच्चों और किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं हैं। इसमें यह जानने के लिए आकलन करना शामिल हो सकता है कि आप निराशा के संकेत दर्शा रहे हैं या नहीं, और यदि हाँ, तो आपको उपयुक्त सेवा के लिए रेफर करना भी शामिल हो सकता है। CAMHS स्वास्थ्य पेशेवरों (GP सहित), स्कूलों, और कॉलेजों, के साथ ही आपके परिवारों या देखभाल करने वालों से रैफरल स्वीकार करती है। आप निम्नलिखित पर कॉल करके भी सेवा के लिए स्वयं को रेफर कर सकते हैं: 0800 0234 650।

स्वस्थ रहने के लिए आत्म-सहायता

NHS आपको पुरजोर सलाह देती है कि यदि आप सदमे के वही संकेत अनुभव कर रहे हैं जो इस पुस्तिका में दिए गए हैं, तो आप उपर्युक्त में से किसी सेवा से संपर्क करें। फिर भी, यदि आप ऐसा करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो कुछ ऐसी चीजें हैं जो आप स्वयं कर सकते हैं और जो लक्षणों में आराम पहुँचाने में नैदानिक रूप से साबित हैं।

साँस लें और गिनें

यदि आप भयभीत हो जाते हैं या यादें लौटती हैं, तो साँस लेने और साँस छोड़ने पर ध्यान-केन्द्रित करने का प्रयास करें, और फिर पाँच तक गिनें। कुछ लोगों का मानना है कि वस्तुएं गिनना – उदाहरण के लिए, आपको दिखने वाली हर लाल चीज को गिनना – भी बहुत आरामदेह हो सकता है।

अपने कारणों को जानना

सदमे को प्रोसेस करते समय आपके दिमाग के लिए आवाज़ें, दृश्य और गंध सामान्य कारण हैं। अपनी अनुभूतियों की डायरी रखने से आपके लिए पैटर्न का पता लगाना, तथा संभवतः भय या परेशानी का कारण बन सकने वाली बातों की पहले से पहचान करना संभव हो सकता है। यदि आप इन संकेतों को पहले ही देख लेते हैं, तो इनका सामना करना अधिक आसान हो सकता है। उदाहरण के लिए, आपको यह महसूस हो सकता है कि किसी खास जगह से गुजरने पर नियमित रूप से आपकी एकाग्रता विचलित हो जाती है, बैचेनी होने लगती है, या आग की याद ताजा हो जाती है मानो यह सब अभी फिर से हो रहा है। यदि आप इन अनुभूतियों के लिए तैयार हैं, तो आप अपने लक्षणों का प्रभाव कम कर सकते हैं।

स्वयं को स्थिर करें

सदमा महसूस करने वाले लोग स्वयं को स्थिर करने के अनेक तरीके निकाल लेते हैं। कुछ लोग कोई परिचित वस्तु लेकर चलते हैं, या किसी नजदीकी वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करते हैं जो उनके दिमाग को वर्तमान में रखती है। यह साधारणतः कोई आभूषण, घड़ी, चाबी का छल्ला, पेन, या कोई 'फिजेट स्पिनर' हो सकता है। स्वयं को अपनी व्यक्तिगत जरूरतों पर ध्यान देने की अनुमति दें। अपनी पसंदीदा फिल्म देखने, परिचित संगीत सुनने, सुखकर पुस्तक, कॉमिक या पत्रिका पढ़ने के लिए समय निकालें, और स्वयं को याद दिलाएं कि अब आप सुरक्षित हैं।

पहुँच (Outreach) टीम

पहुँच टीम का काम NHS को उन लोगों तक ले जाना है, जिन्हें इसकी आवश्यकता है, चाहे वे जहाँ भी हों। घर-घर जाने में भी, वे पूरी तरह स्थापित हैं नोटिंग हिल मेथोडिस्ट चर्च, 240 लेनकास्टर रोड, लंदन W11 4AH, पर रात 11 बजे से सुबह 8 बजे तक तथा सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक, दि कर्व, 10 बार्ड रोड, W10 6TP पर। स्वयंसेवियों को प्रशिक्षण और सहयोग देकर, पड़ोसियों, परिवार और मित्रों की चिंताओं पर प्रतिक्रिया करके तथा

स्थानीय आवश्यकता के अनुसार क्लिनिक खोलकर सहायता करने के लिए टीम यहाँ मौजूद हैं। ये 020 8962 4393 पर कॉल करके या grenfell.response@nhs.net पर ई-मेल करके अनुरोध करने पर उपलब्ध हैं।

यदि आप चाहें, तो किसी समूह की बैठकों में आने या किसी खास विषय के बारे में बैठकें आयोजित करने में टीम को बहुत खुशी होगी।

यदि आप आत्महत्या के जोखिम में पड़े किसी व्यक्ति को जानते हैं

यदि आप अपने किसी नजदीकी व्यक्ति को संभलने में मुश्किल का सामना करते हुए या आत्महत्या करने के कगार पर भी देखते हैं, तो आपको 24/7 विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य लाइन 0800 0234 650 पर संपर्क करना चाहिए या उस व्यक्ति जिसके बारे में आप चिंतित हैं, से कॉल करने के लिए कहना चाहिए। जहाँ भी तुरंत आवश्यकता है, वहाँ कॉल लेने वाले सुनिश्चित करेंगे कि आपको सही सहायता जल्द से जल्द मिले। हर व्यक्ति को विशेषज्ञ मानसिक स्वास्थ्य सहयोग की आवश्यकता नहीं पड़ती है – कुछ लोगों के लिए, व्यावहारिक सहायता की आवश्यकता होती है, तथा कुछ अन्यो को मात्र बात करने के लिए किसी व्यक्ति की आवश्यकता होती है। मददकर्ता (Samaritans) 24/7 निःशुल्क 116 123 पर गोपनीय रूप से कॉल किए जाने के लिए हमेशा उपलब्ध रहते हैं।

आपका शारीरिक स्वास्थ्य

साँस संबंधी देखरेख

सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्लैंड (Public Health England) ग्रेनफेल टॉवर के आस-पास हवा की गुणवत्ता पर निरंतर निगरानी रखता है, तथा अब तक यह रिपोर्ट देता है कि लोगों के स्वास्थ्य को वायु प्रदूषण से कम जोखिम है। आप इस पर उनकी रिपोर्टें पढ़ सकते हैं: www.gov.uk।

फिर भी, आप अब भी चिंतित होंगे कि आग ने आपकी साँस को प्रभावित किया है या अतिरिक्त चिंताएं हो सकती हैं यदि आपको पहले से ऐसी बीमारी हो जो आपकी साँस को प्रभावित करती है, जैसे दमा। श्वास संबंधी कठिनाइयाँ तनाव और सदमे द्वारा भी अधिक बढ़ती हो सकती हैं।

यदि आपको चिंता हो, तो आप अपने GP के साथ मुलाकात का समय ले सकते हैं जो आपकी जाँच कर सकता है और यदि आवश्यकता पड़े, तो आपको किसी ऐसे विशेषज्ञ साँस संबंधी क्लिनिक के लिए रेफर कर सकता है, जो वयस्कों और बच्चों, दोनों का इलाज कर सके। NHS आग द्वारा प्रभावित किसी भी व्यक्ति का तुरंत पता लेगा, इसलिए आपको रेफर किए जाने के बाद इलाज के लिए 14 दिन से अधिक प्रतीक्षा नहीं करनी होगी। साँस संबंधी अधिक जानकारी और मार्गदर्शन www.grenfell.nhs.uk पर उपलब्ध है

स्वस्थ रहने के लिए स्वयं प्रयास करना

आपको हमारी सहायता की आवश्यकता होने पर NHS हमेशा उपलब्ध है। लेकिन ऐसी अनेक बीमारियाँ और चोटें हैं जिनका इलाज आप स्वयं कर सकते हैं जैसे हल्का कटाव, सिरदर्द, खाँसी या सर्दी, या खपचची लगाना। तैयार रहें और दवाई की पर्याप्त मात्रा वाली पेटिका रखें।

अपने सामान्य स्वास्थ्य की देखभाल करना भी बहुत जरूरी है। आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि आप अच्छा खान-पान रखें और भरपूर व्यायाम करें। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो आपको किक इट (Kick It) की धूम्रपान छोड़ें सेवा के प्रयोग से इसे त्यागने पर विचार करना चाहिए। सेवाओं तक पहुँच बनाने या अधिक जानने के लिए, s.smoking@nhs.net, पर ईमेल भेजें, 020 3434 2500, पर फोन करें या इस वेबसाइट पर जाएं: www.kick-it.org.uk। यदि आप शराब का सेवन करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप सिफारिश के अनुसार अल्कोहल का दैनिक स्तर बनाए रखें।

यदि आप ग्रेनफेल टॉवर की आग द्वारा प्रभावित हुए हैं, तो यह जरूरी है कि आप सामाजिक संपर्क बनाए रखें, सभी चिकित्सीय मुलाकातों में उपस्थित हों तथा सहायता माँगने में संकोच न करें।

फ्लू का मुफ्त टीका

हम ग्रेनफेल टॉवर और आस-पड़ोस के सभी निवासियों को फ्लू का वार्षिक नि:शुल्क टीका लगवा रहे हैं। आपकी स्थानीय GP सर्जरी या फार्मसी इसे उपलब्ध करा सकती है और आप उनसे सीधे संपर्क कर सकते हैं। घर से बाहर निकलने में असमर्थ या विस्थापित लोगों के लिए टीके की व्यवस्था करने के लिए कृपया अपनी सर्जरी या पहुँच कामगार (outreach worker) से संपर्क करें।

पहले से मौजूद बीमारियाँ

आग के प्रभावों के अलावा, संभवतः आप पहले से बीमारियों से ग्रसित जीवन जी रहे हों जैसे पागलपन, मधुमेह या अन्य शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं। अपने GP से अपनी आवश्यकतानुसार अतिरिक्त सहायता के बारे में बात करना और यह पूछना जरूरी है कि कौन-से स्वैच्छिक क्षेत्र के संगठन या धर्मार्थ संगठन सहायता कर सकते हैं।

उपलब्ध अन्य सहायता

समर्पित वेबसाइट और ऐप

आपको हमारी नई प्रतिक्रिया वेबसाइट पर एक ही स्थान पर बहुत-सा सहयोग मिल सकता है। इस वेबसाइट में शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी महत्वपूर्ण सूचना दी गई है, घटनाओं, स्वास्थ्य संबंधी समाचारों तथा अन्य उपलब्ध संसाधनों के लिंकों का ब्यौरा। पता यह है: www.grenfell.nhs.uk।

2017 की शरद-ऋतु में, उन लोगों के लिए मोबाइल उपकरणों पर तुरंत, सुगम पहुँच के लिए वेबसाइट के ऐप वर्जन की शुरुआत की जाएगी, जो यात्रा के दौरान जानकारी पढ़ना चाहते हैं।

शोक संबंधी सहयोग

दुख एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो किसी नजदीकी व्यक्ति के खोने के बाद शुरू होती है, लेकिन इससे सदमा पहुँच सकता है। यदि आपने या आपके किसी परिचित ने कोई मित्र या प्रियजन खो दिया है और बात करने के इच्छुक हैं, तो क्रूज़ शोक देखरेख (Cruse Bereavement Care) की ओर से सहायता उपलब्ध है। क्रूज़ आमने-सामने मुलाकातों, टेलीफोन, ई-मेल और वेबसाइट सहायता के माध्यम से वयस्कों, नौजवानों और बच्चों को सहायता प्रदान करता है। उनकी निःशुल्क फोन हैल्पलाइन 0808 808 1677 है तथा यह सोमवार से शुक्रवार सुबह 9:30 बजे से शाम 5 बजे (बैंक अवकाशों को छोड़कर) तक खुली होती है, तथा यह मंगलवार, बुधवार और बृहस्पतिवार को शाम 8 बजे तक बढ़ा दी जाती है। आप इस पर उन्हें ई-मेल भी भेज सकते हैं: helpline@cruse.org.uk।

रॉयल बोरो ऑफ केन्सिंगटन एण्ड चेल्सिया (RBKC) से उपलब्ध सहायता

RBKC से उपलब्ध सेवाओं और सहायता तक पहुँच हेतु दि केयर फॉर ग्रेनफेल टीम एक ही स्थान प्रदान करती है। यह टीम पूछताछों का समाधान करने और इन्हें सबसे अधिक उपयुक्त टीमों तक भेजने का काम करती हैं तथा सुनिश्चित करती हैं कि निवासियों को उनकी आवश्यकता के अनुसार सहायता उपलब्ध हो। मुख्य शुरुआती समय रोजाना सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे है, लेकिन, आपातकाल के लिए सप्ताह में सातों दिन निर्धारित समय से पहले या बाद की सेवा भी चलाई जाती है। अधिक जानकारी के लिए 020 7745 6414 पर कॉल करें, careforgrenfell@rbkc.gov.uk पर ईमेल भेजें या इस पर जाएं: www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell।

अनुवाद सेवाएं

NHS की सेवा (उदाहरण के लिए साँस-संबंधी, पहुँच या PTSD उपचार) में आने पर यदि आपको अनुवाद की आवश्यकता होती है, तो आपके आने की पहले से सूचना मिलने पर यह आपको वैयक्तिक रूप में उपलब्ध कराई जाएगी, अथवा यदि आप बहुत कम समय पहले बताकर आते हैं, तो यह फोन पर उपलब्ध कराई जाएगी। आपका GP भी आपके लिए अनुवाद सेवा बुक कर सकता है।

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

निरंतर सहायता

NHS में हम जानते हैं कि आपको कई वर्षों तक सहायता की आवश्यकता रहेगी तथा हम आपके साथ यह सुनिश्चित करने के लिए काम करना चाहते हैं कि यह आपकी जरूरतों को पूरा करे।

आपके द्वारा हमें बताई गई बातें हमारी सेवाओं को सही रूप देने में सहायता करेंगी।

हमें फीडबैक देने के लिए अथवा यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों, तो हमें 020 3350 4224 पर कॉल करें या इस पर ईमेल भेजें: grenfell.response@nhs.net

वे प्रैक्टिस (Practices) जो पंजीकरण के लिए खुली हैं

फोरलैण्ड मेडिकल सेन्टर

188 वामर रोड
लंदन W11 4EP
टेलीफोन: 020 7727 2604
www.forelandmedical.co.uk

द प्रैक्टिस बीकन

111-117 लंकास्टर रोड
लंदन W11 1QT
टेलीफोन: 020 7985 9900
www.thepracticebeacon.nhs.uk

नोटिंग हिल मेडिकल सेंटर

14 कॉड्रिंग्टन म्यूज़
लंदन W11 2EH
टेलीफोन: 020 7727 5800
www.nottinghillgp.co.uk

पोर्टोबेल्लो मेडिकल सेन्टर

14 कॉड्रिंग्टन म्यूज़
लंदन W11 2EH
टेलीफोन: 020 7727 2326
www.portobellomedicalcentre.co.uk

सेंट क्विंटिन हेल्थ सेंटर

सेंट क्विंटिन एवेन्यू
लंदन W10 6NX
टेलीफोन: 020 8960 5677
www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/

नॉर्थ केनसिंगटन मेडिकल सेंटर

सेंट क्विंटिन एवेन्यू
लंदन W10 6NX
टेलीफोन: 020 8969 5151
www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk

NHS की प्रतिक्रिया (Response) टीम

संपर्क का विवरण:

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk

कोलविल्ले हेल्थ सेंटर

51 केनसिंगटन पार्क रोड
लंदन W11 1PA
टेलीफोन: 020 7727 4592
www.colvillehealthcentre.co.uk

द पोर्टलैंड रोड प्रैक्टिस

16 पोर्टलैंड रोड
लंदन W11 4LA
टेलीफोन: 020 7727 7711
www.portlandroadsurgery.nhs.uk

एक्समूर सर्जरी सेन्ट चार्ल्स सैन्टर फॉर हेल्थ एण्ड वैलबींग

एक्समूर स्ट्रीट
लंदन W10 6DZ
टेलीफोन: 020 8962 5166
www.exmoorsurgery.nhs.uk

बार्लबी सर्जरी सेन्ट चार्ल्स सैन्टर फॉर हेल्थ एण्ड वैलबींग

एक्समूर स्ट्रीट
लंदन W10 6DZ
टेलीफोन: 020 8962 5100

डॉ. रज़ाक

द गोलबोर्न मेडिकल सेंटर

12-16 गोलबोर्न रोड
लंदन
ग्रेटर लंदन W10 5PE
टेलीफोन: 020 8964 4801
www.golbornmedical.nhs.uk/

द गोलबोर्न मेडिकल सेंटर

12-14 गोलबोर्न रोड
लंदन
ग्रेटर लंदन W10 5PG
टेलीफोन: 020 8969 2058
www.golbornmedical-drramasamy.co.uk

फोन: 0800 0234 650

ईमेल: cnw-tr.SPA@nhs.net

वेबसाइट: www.grenfell.nhs.uk

जरूरी फोन नंबरों या आपके द्वारा संभावित रूप से लिखी जाने वाली टिप्पणियों के लिए इस स्थान का उपयोग करें।

बाहर निकालें और हमारा संपर्क विवरण अपने पास रखें जिससे कि आवश्यक पड़ने पर ये आपके पास उपब्ध हों। →



यदि इस पुस्तिका के बारे में आपके कोई प्रश्न या फीडबैक हैं अथवा आप इसकी प्रति बड़े अक्षरों में या किसी अन्य भाषा में चाहते हैं, तो 020 3350 4224 पर कॉल करें या इस पर ईमेल भेजें: grenfell.response@nhs.net

- यदि आप स्वयं में या अपने किसी परिचित में निम्नलिखित कोई लक्षण देखते हैं, तो आपको सहायता माँगनी चाहिए:
- व्यवहार में बदलाव
 - अलगाव
 - बेचैन या चिंतित दिखना
 - सोने के तौर-तरीकों में बदलाव
 - चिंताजनक बातें करना

NHS

NHS पश्चिम लंदन CCG

वेबसाइट: www.grenfell.nhs.uk

ईमेल: grenfell.response@nhs.net

टेलीफोन: 020 3350 4224

CS46486 12/17

Formatted: English (U.S.)

Formatted: English (U.S.)

0800 0234 650 www.grenfell.nhs.uk