

شمالی کنسٹنٹن ہیلتھ ریسپانس:

Grenfell Tower fire واقعے کے ضمن میں NHS مدد کیسے کر سکتا ہے

### مشمولات

- 2..... صدمے کا اثر
- 3..... NHS آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے
- 3..... اپنے GP سے ملاقات کریں
- 3..... بات کرنے کی ضرورت ہے؟
- 3..... NHS کی فوری ہیلپ لائن کو کال یا ای میل کریں
- 3..... صدمے میں معاونت بشمول ذاتی حوالگی
- 4..... اپنی صحت کو بہتر رکھنے کے لیے اپنی مدد آپ کریں
- Error! Bookmark not defined.**..... بچوں کی خدمات
- 5..... اگر آپ خودکشی کے خطرے کے شکار کسی فرد کو جانتے ہیں
- Error! Bookmark not defined.**..... اوٹ ریچ ٹیم
- 5..... آپ کی جسمانی صحت
- 5..... نظام تنفس کی نگہداشت
- 6..... اپنی صحت کو بہتر رکھنے کے لیے اپنی مدد آپ کریں
- 7..... دیگر دستیاب معاونت
- 7..... وقف شدہ ویب سائٹ اور ایپ
- Error! Bookmark not defined.**..... نزلے کی مُفت ویکسینیشن
- Error! Bookmark not defined.**..... پہلے سے موجود علامات
- 7..... وفات کی صورت میں معاونت
- 7..... کینسٹنٹن اور چیلسی کے شاہی قصبہ جات کی جانب سے دستیاب معاونت
- 8..... ترجمے کی خدمات
- 8..... جاری معاونت

آپ یا آپ کسی ایسے کو جانتے ہیں جو جون میں Grenfell Tower fire سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

Grenfell Tower fire جیسے واقعات کے تحت، متاثرہ افراد قدرے زیادہ ضروریاتِ صحت کے حامل ہوں گے، اور فیملی اور دوستوں کی صحت کے متعلق متفکر بھی ہوں گے۔ یہ کتابچہ NHS کی جانب سے میسر جسمانی و ذہنی صحت کی معاونت اور اپنے آپ کو آپ کیسے تندرست رکھ سکتے ہیں کی وضاحت کرتا ہے۔

### صدمے کا اثر

اگر آپ آتشزدگی سے متاثرہ ہیں تو ممکن ہے کہ آپ صدمے کا سامنا کریں گے۔ آپ اداسی، خاموش پن، ناراض، الجھن زدہ، پریشان، گھبرائے ہوئے، یا تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگ سمجھیں گے کہ جو انہوں نے دیکھا، سونگھا، سنا یا دیا جانے والا شور، یا جس طرح انہوں نے اس دن کو محسوس کیا اس کی مسلسل یاد کو مسدود نہیں کر سکیں گے۔ اسے باز گشت کہا جاتا ہے۔ بازگشت آپ کو اس تجربے کی مسلسل یاد دلا سکتی ہے اور اپنے خیالات اور جذبات کو کنٹرول کرنا آپ کے لئے مشکل بنا سکتی ہے۔

صدمے سے دوچار ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دماغ معمول سے زیادہ حرکت کر رہا ہے۔ آپ توجہ کھو سکتے ہیں اور بھول سکتے ہیں کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں یا یہاں تک کہ آپ کہاں ہیں۔ آپ برے خوابوں سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں۔

صدمہ خود کو کئی اقسام میں ظاہر کر سکتا ہے۔ آتشزدگی جیسے ایک اہم واقعے کے بعد ادراک کے لئے کوئی صحیح یا غلط طریقہ نہیں ہے۔ تاہم آپ محسوس کرتے ہیں، NHS مدد کرنے کے لئے موجود ہے۔

## NHS آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے اپنے GP سے ملاقات کریں

آپ کا GP آپ کے وقت ملاقات کو تیز کرے گا اور آپ کو ایک ایسے تجربہ کار پیشہ ور کے ساتھ اپنی صحت کے بارے میں بات کرنے کیلئے ایک موقع فراہم کرے گا جو آپ کی طبی تاریخ کو جانتا ہے۔

GPs آتشزدگی سے متاثرہ افراد کے لئے طویل معائنے کی بکنگ کر سکتے ہیں۔ ہر وہ چیز جس کا آپ سامنا کر رہے ہیں اس کے بارے میں بات کرنے کے لئے آپ کو کافی وقت ملے گا۔

اگر آپ GP کے ساتھ رجسٹرڈ نہیں ہیں تو آپ [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk) پر آن لائن رجسٹریشن کا طریقہ جان سکتے ہیں، یا اپنے قریب ترین پریکٹس (کلینک) میں بذات خود رجسٹر کروا سکتے ہیں۔ آپ کو رجسٹر کرنے کے لئے ایڈریس یا ID کے ثبوت کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کو فارمز بھرنے میں مدد کی ضرورت ہے تو، ہمیں [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net) پر ای میل کریں۔

دستیاب پریکٹسز (کلینکس) کی ایک فہرست اس کتابچے کے پیچھے موجود ہے۔

### بات کرنے کی ضرورت ہے؟

### NHS کی فوری ہیلپ لائن کو کال یا ای میل کریں

کسی ایسے شخص کے لئے جسے فوری طور پر جذباتی یا نفسیاتی مدد کی ضرورت ہے، مقامی NHS مفت، 24/7 گھنٹے ہیلپ لائن چلاتا ہے۔ سروس رازدارانہ ہے اور آپ کو کوئی ذاتی تفصیلات دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ **0800 0234 650** پر کال کرتے ہوئے یا کسی بھی وقت، کسی بھی دن، بشمول اختتام ہفتہ اور بینک کی چھٹیوں کے دوران [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) پر ای میل کر کے سروسز حاصل کر سکتے ہیں۔ کال ہینڈلر کو صرف یہ بتائیے کہ آپ Grenfell Tower fire سے متاثر ہوئے ہیں، اور وہ یہ یقینی بنائیں گے کہ آپ کو فوری طور پر صحیح سروس اور معاونت کے حوالے کر دیا گیا ہے۔

### صدمے میں معاونت بشمول ذاتی حوالگی

Grenfell Tower fire سے متاثرہ بچوں اور بالغوں کے لئے ایک مفت اور رازدارانہ NHS سروس موجود ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچے صدمے کا شکار ہیں، نیند نہیں آتی، واقعہ کی منفی یادیں یا کسی واقعہ کی تصاویر آپ کے ذہن میں غیر متوقع طور پر ابھرتی ہیں، یا فکر مند، پریشان یا مضطرب محسوس کرتے ہیں تو، یہ آپ کو مدد فراہم کرتا ہے۔ پوسٹ ٹرومیٹک سٹریس ڈس آرڈر (PTSD) سے متاثر ہونے والے افراد کی شناخت کرنے کے لئے ایک جامع اسکریننگ پروگرام بھی دستیاب ہے۔ آپ خود کو حوالے کر سکتے ہیں:

[www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com)

[www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk) 650 0234 0800

## بچوں کی خدمات

جون کے بعد سے، ہماری ٹیموں نے اسکولوں اور خاندانوں کے ساتھ مل کر بچوں اور نوجوانوں کو ذہنی صحت کی سہولت فراہم کرنے کے لیے کام کیا ہے۔ یہ سروس CAMHS کہلاتی ہے جس کا مفہوم بچے اور نوجوانوں کی ذہنی صحت کی خدمات ہے۔ اس میں یہ تشخیص شامل ہو سکتی ہے کہ اگر آپ ذہنی دباؤ کی علامات ظاہر کر رہے ہیں، اور اگر ایسا ہو تو، آپ کو ایک مناسب سروس کے حوالے کیا جا سکتا ہے۔ CAMHS صحت کے پیشہ ور حضرات (GPs سمیت)، اسکولوں اور کالجوں بلکہ آپ کے خاندانوں یا نگہداشت کنندگان سے بھی حوالگیوں کو قبول کرتا ہے۔ آپ خود کال کر کے بھی سروس سے رجوع کر سکتے ہیں: 0800 0234 650

## اپنی صحت کو بہتر رکھنے کے لیے اپنی مدد آپ کریں

اگر آپ صدمے کی علامات جن کی یہ کتابچہ وضاحت کرتا ہے کا سامنا کر رہے ہیں تو، NHS بھرپور انداز سے مشورہ دیتا ہے کہ آپ اوپر مذکور خدمات میں سے ایک سے رابطہ کریں۔ تاہم، اگر آپ ایسا کرنے کے لئے تیار محسوس نہیں کرتے، تو ایسی چیزیں موجود ہیں جو علامات کو کم کرنے کے لئے کلینک میں ثابت شدہ ہیں جو آپ اپنے لیے کر سکتے ہیں۔

## سانس لیں اور شمار کریں

اگر آپ اپنے آپ کو چکرانے یا باز گشت کا شکار محسوس کر رہے ہیں تو، سانس اندر لیں، سانس نکالنے، اور پھر پانچ تک گننے کی کوشش پر توجہ مرکوز کریں۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ اشیاء کو گننا - مثال کے طور پر، ہر اس چیز کو گننا جسے آپ سرخ ہونا دیکھ سکتے ہیں۔ بھی بہت آرام دہ ہو سکتا ہے۔

## اپنے محرکات کو جانیں

آواز، نظارے اور بو صدمے سے گزرنے کے دوران آپ کے دماغ کے لئے مشترک محرکات ہوتے ہیں۔ ایک ڈائری کو برقرار رکھنا کہ آپ کس طرح محسوس کرتے ہیں آپ کو نمونوں کا مشاہدہ کرنے اور خوفزدگی یا پریشانی کے ممکنہ محرک کی پیشگی شناخت کرنے کے تعین کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ اگر آپ ان علامات کا ابتداء میں مشاہدہ کر لیتے ہیں، تو اس سے نمٹنا آسان تر ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ باقاعدگی کے ساتھ مخصوص مشاہدے سے گزرنا، آپ کے توجہ سے محروم ہونے، اداس ہونے، یا اسی وقت آتشزدگی دوبارہ وقوع پذیر ہونے کے تجربے سے گزارا سکتا ہے۔ اگر آپ ان احساسات کے لئے تیار ہیں تو آپ اپنی بیماری کی علامات کو بہت زیادہ کمزور کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

خود کو پس منظر میں لے جاتا

جو لوگ صدمے کا شکار ہیں وہ اپنے آپ کو مختلف طریقوں سے حال میں مستحکم رکھ سکتے ہیں۔ کچھ لوگ ایک جانی پہچانی چیز رکھتے ہیں، یا کسی ایسی قریبی چیز پر توجہ مرکوز کرتے ہیں جو ان کے دماغ کو حال میں مشغول رکھتی ہے۔ یہ ایک زیور، ایک گھڑی، ایک جابی کا چھلا، قلم، یا 'فجٹ اسپنر' کی طرح کوئی سادہ چیز ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کو اپنی ضروریات کی دیکھ بھال کرنے کی اجازت دیں۔ اپنی پسندیدہ فلم دیکھنے، مشہور موسیقی سننے، آرام دہ اور پرسکون کتاب پڑھنے، مزاح یا میگزین کو پڑھنے کے لیے وقت دیں اور اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ اب محفوظ ہیں۔

**اؤٹ ریچ ٹیم**

اؤٹ ریچ ٹیم کی ذمہ داری ضرورت مند لوگوں جہاں کہیں ہوں ان تک NHS کو لے جانا ہے۔ نیز گھر گھر جانے کے لیے بھی ان کی بنیاد رکھی گئی ہے بمقام نوٹنگ ہل میٹھوڈسٹ چرچ، 240 لنکاسٹر روڈ، لندن، 11 W11 4AH بجے رات سے صبح 8 بجے تک اور 10 بجے صبح سے شام 8 بجے تک بمقام دی کرو، 10 بارڈ روڈ، W10 6TP۔ ٹیمیں یہاں رضاکاروں کی تربیت اور معاونت فراہم کرنے، پڑوسیوں، خاندانوں اور دوستوں کے خدشات کو حل کرنے اور مقامی ضروریات کے مطابق کلینکس کا اہتمام کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ یہ 020 8962 4393 پر کال کرتے ہوئے یا [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net) پر ای میل کے ذریعے درخواست پر دستیاب ہیں۔

ٹیم کسی بھی گروپ میٹنگ میں آنے یا اگر آپ ترجیح دیتے ہیں تو کسی مخصوص عنوان کے متعلق میٹنگز کا اہتمام کرنے کے لیے انتہائی خوش ہے۔

### اگر آپ خود کسی کے خطرے کے شکار کسی فرد کو جانتے ہیں

اگر آپ کسی ایسے قریبی فرد میں اس سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کرنے یا حتیٰ کہ خود کسی کے جذبات کو محسوس کرتے ہیں، تو آپ کو ماہر دماغی صحت کی لائن 0800 0234 650 پر 24/7 رابطہ کرنا چاہیے یا جس فرد کے لیے آپ پریشان ہیں اس سے کال کرنے کا تقاضہ کرنا چاہیے۔ جہاں کہیں فوری ضرورت ہو، کال ہینڈلرز اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ موزوں، فوری معاونت حاصل کریں۔ ہر ایک کو ماہر دماغی صحت کی معاونت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چند لوگوں کے لیے عملی مدد کی ضرورت ہوتی ہے، اور دیگر کو محض کسی فرد سے گفتگو کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ Samaritans ہمیشہ 116 123 پر 24/7 رازداری کے ساتھ کال کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔

### آپ کی جسمانی صحت نظام تنفس کی نگہداشت

پبلک ہیلتھ برطانیہ Grenfell ٹاور کے گرد ہوا کے معیار کی نگرانی کو جاری رکھتا ہے، اور اب بھی ہوائی آلودگی کی وجہ سے کم خطرے کی رپورٹ کی گئی ہے۔ آپ ان کی رپورٹس کا مطالعہ [www.gov.uk](http://www.gov.uk) کی سائٹ پر کر سکتے ہیں۔

تاہم، آپ پھر بھی پریشان ہو سکتے ہیں کہ آتشزدگی آپ کی سانس پر اثر انداز ہوئی ہے یا اگر آپ پہلے ہی سانس کے کسی مسئلے جیسے دمہ سے متاثر ہونے کی صورت میں اضافی خدشات کا شکار ہیں۔ سانس کی مشکلات دباؤ اور دھچکے کی وجہ سے بدترین ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ پریشان ہیں، تو آپ اپنے GP جو آپ تک رسائی کر سکے، اس کے ساتھ ملاقات تشکیل دے سکتے ہیں اور اگر ضروری ہوا تو آپ کو ماہر نظام تنفس کے کلینک میں بھیجا جا سکتا ہے جو بالغان اور بچے دونوں کا علاج کریں گے۔ NHS آتشزدگی سے متاثرہ کسی فرد کا فوری سراغ لگا سکتے ہیں، اس لیے آپ کو حوالگی کے 14 دن سے زائد تک دکھائے جانے کا انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ نظام تنفس کی مزید معلومات اور رہنمائی پر دستیاب ہے [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

**اپنی صحت کو بہتر رکھنے کے لیے اپنی مدد آپ کریں۔**

آپ کو ہماری مدد درکار ہو تو NHS ہمیشہ دستیاب ہے۔ لیکن یہاں متعدد بیماریاں اور زخم ایسے ہیں جن کا علاج آپ اپنے طور پر کر سکتے ہیں جیسے معمولی زخم، سر درد، کھانسی یا بخار، یا کھچھی۔ تیار ریپے اور ادویات کی الماری میں مناسب ذخیرہ رکھیں۔

اپنی عمومی صحت کا خیال کرنا بھی آپ کے لیے انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ آپ کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ آپ خوب کھائیں اور جسمانی مشق کریں۔ اگر آپ تمباکو نوش ہیں تو آپ Kick It تمباکو نوشی سروس کو استعمال کرتے ہوئے اسے چھوڑنا زیر غور لا سکتے ہیں۔ سروسز تک رسائی کرنے یا مزید جاننے کے لیے، [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net)، پر ای میل، 020 3434 2500 پر کال کریں، یا درج ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk) اگر آپ شراب نوشی کرتے ہیں، تو آپ کو الکحل کی روزانہ کی تجویز کردہ حدود پر قائم رہنے کو یقینی بنانا چاہیے۔

اگر آپ Grenfell Tower fire سے متاثر ہوئے ہیں تو یہ اہم ہے کہ آپ سماجی رابطہ بھی برقرار رکھیں، اپنے طبی معائنتوں میں شرکت کریں اور مدد کے حصول میں پریشان نہ ہوں۔

**نزاعے کی مُفت ویکسینیشن**

ہم Grenfell Tower اور گردونواح کے رہائشیوں کی سالانہ مفت فلو ویکسینیشن میں توسیع کر رہے ہیں۔ آپ کا مقامی GP سرجری یا فارمیسی آپ کو یہ فراہم کر سکتا ہے اور آپ ان سے براہ راست رابطہ کر سکتے ہیں۔ بے گھر افراد یا گھر پر مقیم (بیمار افراد) براہ کرم اپنی سرجری یا رسائی ورکر سے ویکسینیشن کے حوالے سے مدد کے لیے رابطہ کریں۔

**پہلے سے موجود علامات**

آتشزدگی کے اثرات کے علاوہ آپ عتابت، ذیابیطس جیسے مسائل یا دیگر جسمانی یا ذہنی صحت کے مسائل کے ساتھ نیردازما ہو سکتے ہیں۔ آپ کا درکار اضافی معاونت اور رضا کار سیکٹر تنظیموں یا فلاحی اداروں کی جانب سے مدد کے حصول کے حوالے سے اپنے GP سے مشورہ کرنا انتہائی اہم ہے

[www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk) 650 0234 0800

## دیگر دستیاب معاونت وقف شدہ ویب سائٹ اور ایپ

آپ ایک ہی جگہ، ہماری رسپانس کی نئی ویب سائٹ پر بہت سی معاونت تلاش کر سکتے ہیں۔ ویب سائٹ جسمانی اور نفسیاتی صحت اور فلاح کے ضمن میں اہم معلومات پر مشتمل ہے، واقعات کی تفصیلات، صحت سے متعلقہ خبریں اور دیگر دستیاب ذرائع کے لنکس۔ ایڈریس [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk) ہے

ان افراد کے لیے جو چلتے پھرتے معلومات کے مطالعے کے لیے موبائل ڈیوائسز پر آسان، فوری رسائی چاہتے ہیں، ان کے لیے موسم سرما 2017 میں ویب سائٹ کا ایپ ورژن لانچ کیا جائے گا۔

## وفات کی صورت میں معاونت

کسی قریبی فرد کے کھو جانے کے بعد مغموم ہونا قدرتی عمل ہے، لیکن یہ تباہ کن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کا واقف کسی فرد سے دوست یا پیارا بچھڑ گیا ہے اور اس ضمن میں بات کرنا چاہتے ہیں، تو Cruse Bereavement Care کی جانب سے معاونت دستیاب ہے۔ Cruse بالغان، جوان افراد اور بچوں کو رو برو معائنون، ٹیلی فون، ای میل اور ویب سائٹ کی معاونت کے ذریعے معاونت فراہم کرتا ہے۔ ان کی مفت فون ہیلپ لائن 0808 808 1677 ہے اور پیر تا جمعہ صبح 9:30 تا شام 5 (علاوہ بینک تعطیلات)، منگل، بدھ اور جمعرات کو توسیع شدہ اوقات میں 8 بجے شب تک کھلی ہوتی ہے۔ آپ انہیں درج ذیل پر ای میل بھی کر سکتے ہیں [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)۔

## کینسنٹن اور چیلسی کے شاہی قصبہ جات کی جانب سے دستیاب معاونت (RBKC)

Grenfell ٹیم کی نگہداشت RBKC کی جانب سے دستیاب خدمات اور معاونت کے حوالے سے ایک نقطے پر مرتکز رسائی فراہم کرتی ہے۔ ٹیم سوالات کو حل کرنے اور انہیں انتہائی مناسب ٹیم کو بھیجنے اور یہ یقینی بنانے کے لیے کام کرتی ہے کہ رہائشیوں کو ان کی ضرورت کے مطابق معاونت فراہم کر دی گئی ہے۔ کھانے کے بنیادی اوقات ہر روز صبح 8 بجے تا شب 8 بجے، لیکن ہنگامی صورتحال میں اوقات سے ہٹ کر بھی سروسز ہفتے میں

[www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk) 650 0234 0800

سات دن رواں رہتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے 020 7745 6414 پر کال کریں،  
[www.rbkc.gov.uk/newsroom](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom) پر ای میل کریں یا [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk)  
care-grenfell ملاحظہ کریں

## ترجمے کی خدمات

اگر آپ کو NHS سروس (مثلاً سانس، آؤٹ ریچ یا PTSD علاج معالجہ) میں شرکت کے دوران ترجمے کی ضرورت ہو، اگر ہمیں اس کا پیشگی علم ہو، یا مختصر نوٹس پر آپ ہمیں بذریعہ فون مطلع کریں تو آپ کو یہ ذاتی طور پر فراہم کی جائے گی۔ آپ کا GP بھی آپ کے لیے ترجمے کی سروس بک کر سکتا ہے۔

## جاری معاونت

NHS میں ہم تسلیم کرتے ہیں کہ آپ کو متعدد سالوں تک یہ معاونت درکار ہو گی اور آپ کی ان ضروریات کی تکمیل کو یقینی بنانے کے لیے ہم آپ کے ساتھ کام کرنا چاہتے ہیں۔

جو کچھ آپ ہمیں بتائیں وہ ہماری خدمات کی تشکیل کاری میں کام آنے گا۔

ہمیں فیڈ بیک دینے یا اگر آپ کے پاس سوالات ہیں یا خدشات ہیں، تو 020 3350 4224 پر کال کریں یا [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net) پر ای میل کریں



رجسٹریشنز کے لیے کھلے ہوئے پریکٹسز (کلینکس)

**Colville Health Centre**  
51 Kensington Park Road  
W11 1PA لندن  
ٹیلی فون: 020 7727 4592  
[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

فور لینڈ میڈیکل سینٹر  
188 Walmer Road  
W11 4EP لندن  
ٹیلی فون: 020 7727 2604  
[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

**The Portland Road Practice**  
16 Portland Road  
W11 4LA لندن  
ٹیلی فون: 020 7727 7711  
[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

دی پریکٹس بیکن  
111-117 Lancaster Road  
W11 1QT لندن  
ٹیلی فون: 020 7985 9900  
[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

ایکسمور سرجری سٹریٹ چارلس سینٹر برائے  
صحت و فلاح  
ایکسمور سٹریٹ  
W10 6DZ لندن  
ٹیلی فون: 020 8962 5166  
[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

**Notting Hill Medical Centre**  
14 Codrington Mews  
W11 2EH لندن  
ٹیلی فون: 020 7727 5800  
[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

بارلبی سرجری سٹریٹ چارلس سینٹر برائے  
صحت و فلاح  
ایکسمور سٹریٹ  
W10 6DZ لندن  
ٹیلی فون: 020 8962 5100

**Portobello Medical Centre**  
14 Codrington Mews  
W11 2EH لندن  
ٹیلی فون: 020 7727 2326  
[www.portbellomedicalcentre.co.uk](http://www.portbellomedicalcentre.co.uk)

ڈاکٹر رزاق (Razak)  
**The Golborne Medical Centre**  
12-16 Golborne Road  
لندن  
Greater London W10 5PE  
ٹیلی فون: 020 8964 4801  
[www.golbornemedical.nhs.uk](http://www.golbornemedical.nhs.uk)

**St Quintin Health Centre**  
St Quintin Avenue  
W10 6NX لندن  
ٹیلی فون: 020 8960 5677  
[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk)

**The Golborne Medical Centre**  
12-14 Golborne Road  
لندن  
Greater London W10 5PG  
ٹیلی فون: 020 8969 2058  
[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

**North Kensington Medical Centre**  
St Quintin Avenue  
W10 6NX لندن  
ٹیلی فون: 020 8969 5151  
[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

NHS رسپانس ٹیم

رابطے کی تفصیلات:

فون: 0800 0234 650

ای میل: [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net)

ویب سائٹ: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

کسی بھی اہم فون نمبرز اور نوٹس جو آپ رکھنا چاہیں ان کے لیے یہ جگہ استعمال کریں۔



NHS رسپانس ٹیم

رابطے کی تفصیلات:

فون: 0800 0234 650

ای میل: [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net)

ویب سائٹ: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

اس کارڈ کو نکالیں اور ہماری رابطہ تفصیلات  
کو دستی رکھیں تاکہ بوقت ضرورت آپ کے



پاس موجود ہوں۔

اگر آپ کے پاس اس کتابچے کے متعلق کوئی سوالات یا فیڈ بیک ہے یا بڑے پرنٹ یا ایک اور زبان میں اس کی نقل لینا چاہیں، تو 020 3350 4224 پر کال کریں یا [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net) پر ای میل کریں

اگر آپ اپنے آپ میں یا کسی واقعہ فرد میں درج ذیل کا مشاہدہ کرتے ہیں تو آپ کو مدد طلب کرنی چاہیے:

- رونے میں تبدیلی
- دستبرداری
- پہلے سے مشغول یا پریشان دکھائی دے رہے ہیں
- سونے کے طریقہ کار میں تبدیلیاں
- پریشان کن چیزوں کا ذکر کرنا

**NHS**  
NHS West London CCG  
W: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)  
E: [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)  
T: 020 3350 4224

CS46486 12/17