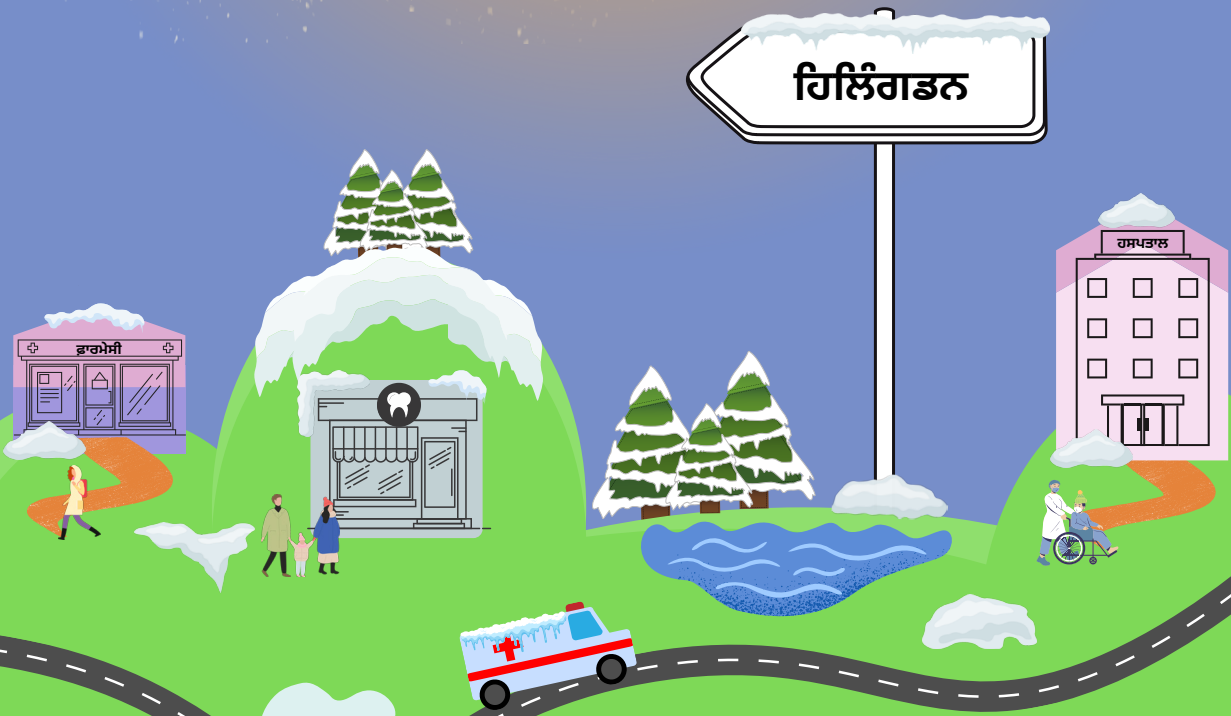


# ਵਿੰਟਰ ਵੈਲਨੈਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ  
ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ







# ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ



ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਵਿੰਟਰ ਵੈਲਥੀਇੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 2022/23 ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ H4All ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਸੂਬੇ ਦੀ ਕਰਜ਼ਾ ਰਾਜਧਾਨੀ ਹੈ। ਮਨੀ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਰੈਰਾਨੀਜਨਕ 27% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਤੱਕ, ਕਰਜ਼ੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਬਕਾਇਆ ਕਿਰਾਇਆ ਸੀ, ਪਰ CAB ਖੋਜ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ, ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਰਜਾ (ਬਿਜਲੀ) ਦੇ ਕਰਜ਼ੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

GLA ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਪੋਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅੰਕੜੇ ਮਿਲੇ ਹਨ:

- ਲੰਡਨ ਦੇ 30% ਲੋਕ 'ਬਸ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ'
- ਲੰਡਨ ਦੇ 20% ਲੋਕ 'ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ'
- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੰਡਨ ਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 20% ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪੂਰੇ ਬਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਇਹਨਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਸਮੁੱਚੀ H4All ਟੀਮ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਵਿੱਕੀ ਹੈਰੀਸਨ-ਕੈਰ (Vicki Harrison-Carr), ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁਖੀ

\*\*ਇਹ ਸਲਾਹ ਪੁਸ਼ਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਕਰਜ਼ੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ CAB ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਰਾਹੀਂ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।\*\*

# ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਪੰਨਾ

## ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦਾ ਸੰਕਟ

- ▶ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ..... 3
- ▶ ਕਾਉਂਸਿਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ..... 12
- ▶ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ ..... 14

## ਬਜਟ ਬਣਾਉਣਾ

- ▶ ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ..... 19
- ▶ ਘਟਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਭੋਜਨ ..... 25

## ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ

- ▶ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ..... 26
- ▶ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ..... 28
- ▶ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ..... 30

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ..... 35
- ▶ S.A.D ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ..... 36
- ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ..... 37
- ▶ ਸਚੇਤਤਾ ..... 38

## ਭੋਜਨ

- ▶ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਾਰੀ 'ਤੇ ਬਚਤ ..... 39
- ▶ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ..... 41





# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਕੇਜ



**£150**

**ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਕੋਸਟ ਆਫ ਲੀਵਿੰਗ ਪੇਮੈਂਟ  
(ਅਸਮਰਥਤਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਭੁਗਤਾਨ)**

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

20 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ, ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ £150 ਦਾ ਇੱਕ ਬਾਰਗੀ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਅਟੈਂਡੰਸ ਅਲਾਊਂਸ
- ਕੋਨਸਟੈਂਟ ਅਟੈਂਡੰਸ ਅਲਾਊਂਸ
- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ
- ਪਰਸਨਲ ਇੰਡਿਪੈਂਡੈਂਸ ਪੇਮੈਂਟ



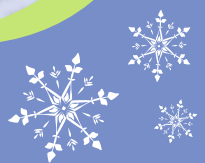
**£400**

**ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ**

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ £400 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ £66 ਦੀ ਛੋਟ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2023 ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ £67 ਦੀ ਛੋਟ ਦੇਖੋਗੇ।





# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਕੇਜ



## £400

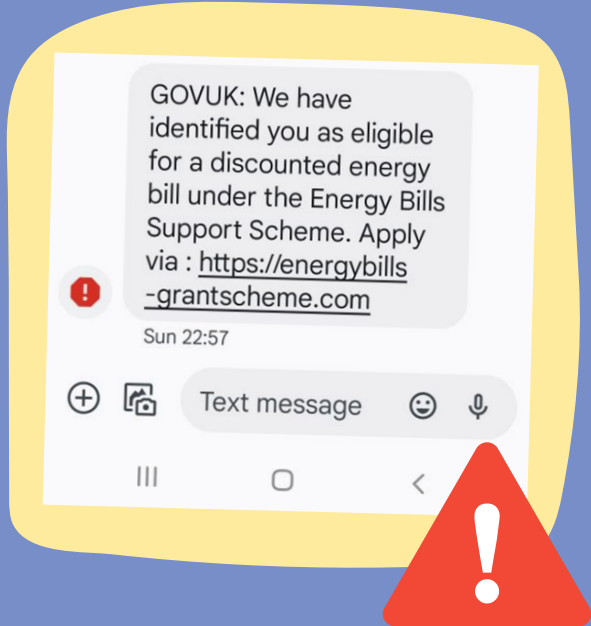
### ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ SCAM

#### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

£400 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜਲੀ ਖਾਤੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲਾ ਟੈਕਸਟ (ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਭਰਨ' ਜਾਂ 'ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਵੇਰਵੇ ਦਰਜ ਕਰਨ' ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਘੋਟਾਲੇਬਾਜ਼ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਮਿਟਾ ਦਿਓ।



## £25

### ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ

#### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਕੀਮ 1 ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ £25 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ "ਟਰਿੱਗਰ ਕੀਤੇ" ਪੇਸਟਕੋਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

[www.gov.uk/cold-weather-payment](http://www.gov.uk/cold-weather-payment)

#### ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।
  - ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ।
- ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ।
- ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ।
  - ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਊਂਸ।
  - ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ।
- ਮੌਰਗੇਜ ਵਿਆਜ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।



# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪੈਕੇਜ



£200 -  
300

## ਵਿੰਟਰ ਫਿਊਲ ਪੇਮੈਂਟ (ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਾਲਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ)

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ 25 ਸਤੰਬਰ 2022 (25 ਸਤੰਬਰ 1956 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ) ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ £200-300 ਵਿੰਟਰ ਫਿਊਲ ਪੇਮੈਂਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ £300 ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ।  
ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਨਵੰਬਰ ਜਾਂ ਦਸੰਬਰ 2022 ਵਿੱਚ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।

### ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

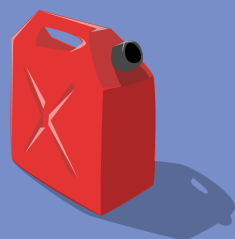
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਿੰਟਰ ਫਿਊਲ ਪੇਮੈਂਟ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ:

- ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ
- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਅਡਲਟ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਪੇਮੈਂਟ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ, ਕਾਊਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ, ਚਾਈਲਡ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ)



### ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿੰਟਰ ਫਿਊਲ ਪੇਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।  
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ 2022 ਤੋਂ 2023 ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਮਿਤੀ 31 ਮਾਰਚ 2023 ਹੈ।  
ਤੁਹਾਨੂੰ 13 ਜਨਵਰੀ 2023 ਤੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।  
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 0800 731 0169 'ਤੇ ਵਿੰਟਰ ਫਿਊਲ ਪੇਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ

## ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘਟਾਈ ਗਈ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ



### ਉਹ ਕੀ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕੈਡਿਟ, ਜੱਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਜ਼ੀਰੋ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਨੁਸਖੇ



ਸੀਮਾ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ



ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ



ਅੱਧੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ



ਮੁਫ਼ਤ ਸਕੂਲੀ ਭੋਜਨ



ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਜਿਮ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਛੋਟ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ



ਟਾਕਟਾਕ, ਵਰਜਿਨ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ BT ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਡੈਟਾ ਚਾਰਜ



ਘਟਾਏ ਗਏ ਕਾਉਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਬਿੱਲ



ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ



ਬਾਲਣ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ 'ਤੇ £150 ਦੀ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਵਾਰਮ ਹੋਮ ਡਿਸਕਾਉਂਟ ਸਕੀਮ



ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ

# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ

ਜੌਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਯਾਤਰਾ ਛੇਟ



## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਛੇਟ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਡਪਾਰਕ ਚੋਣਵੀਆਂ ਰੇਲ ਟਿਕਟਾਂ 'ਤੇ 50% ਦੀ ਛੇਟ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਕਾਰਡ ਲਈ ਯੋਗ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੌਬ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: <https://find-your-nearestjobcentre.dwp.gov.uk/>



## ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਇਹ ਕਾਰਡ 3-9 ਮਹੀਨਿਆਂ (18-24 ਸਾਲ ਦੇ) ਜਾਂ 3-12 ਮਹੀਨਿਆਂ (25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਲਈ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਦਾਅਵੇ ਦੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜੌਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੌਬਸੈਂਟਰ ਪਲੱਸ ਟ੍ਰੈਵਲ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

jobcentreplus





# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ



## ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ

ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ। ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਨੈਕਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## BT

### BT ਹੋਮ ਇਸ਼ੋਂਸ਼ਿਅਲਜ਼ (ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ)

BT ਹੋਮ ਇਸ਼ੋਂਸ਼ਿਅਲਜ਼ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਅਤੇ ਫੋਨ ਪਲਾਨ ਹੈ। £15 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਦੀ ਭਾਰੀ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ, BT ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 67Mb ਤੱਕ ਦੀ ਔਸਤ ਸਪੀਡ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ

ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (ਸਾਰੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ)
- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਜੱਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ (ਯੋਗਤਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਊਂਸ (ਯੋਗਤਾ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (ਗਾਰੰਟੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ)



### ਬੈਨਿਫਿਟ



- ਮੁਫ਼ਤ ਇੰਸਟਾਲੇਸ਼ਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਰਾਊਟਰ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਪੀਡ ਜਾਂ £20 ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
  - ਮੁਫ਼ਤ BT ਸਮਾਰਟ ਹੱਥ
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ £15 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।





# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ



## ਵਰਜਿਨ ਮੀਡੀਆ ਇਸ਼ੋਂਸ਼ਿਅਲਜ਼ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ)

ਵਰਜਿਨ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ £15 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ੋਂਸ਼ਿਅਲਜ਼ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਇੱਕ 30-ਦਿਨ ਦਾ ਰੋਲਿੰਗ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ 15Mbps ਦੀ ਔਸਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਸਪੀਡ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।



## ਹਾਈਪਰਓਪਟਿਕ ਫੇਅਰ ਫਾਈਬਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਈਪਰਓਪਟਿਕ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਪੈਕੇਜਾਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਛੋਟਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ £15 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



## NOW ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਬੇਸਿਕਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ £20 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਵਿੱਚ, 36Mbps ਦੀ ਔਸਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਸਪੀਡ ਨਾਲ NOW Fab Fiber ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੇ ਐਂਜ ਯੂ ਯੂਜ਼ ਕਾਲ ਪਲਾਨ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਖਰਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



# ਹੋਮ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਲਈ ਵਿਕਲਪ



ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਵਾਬ ਹੋਮ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹੀ ਇੱਕੋ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ



## ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸੀਮਤ ਡੇਟਾ ਵਾਲਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਡਾਟਾ ਸੀਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ

ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ Wi-Fi ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਕਨੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਮੁਫਤ ਜਨਤਕ WiFi ਸਪਾਟ

ਮੁਫਤ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਹੌਟਸਪੌਟ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ: ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ, ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੰਡਨ ਅਤੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰ ਜਨਤਕ, ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ Wi-Fi ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨਾਲ ਟੀਥਰ (ਕਨੈਕਟ) ਕਰੋ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਡ ਅਤੇ ਫੋਨ ਡੀਲ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਗਨਲ ਕਾਫੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੋਰਟੇਬਲ ਹੌਟਸਪੌਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਾਟਾ ਅਲਾਊਂਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ - ਸਸਤੇ ਸਿਮ ਲੱਭੋ ਜੋ ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਡਾਟਾ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀਆਂ ਡੀਲਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਰੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਕੰਟਰੈਕਟ ਟੀਥਰਿੰਗ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।



WiFi



# ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ



### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਕਾਰਡ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਨਿਫਿਟ ਹਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਇਹ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਾਦਾ ਤਰਲ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ  
ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੇਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ  
ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਦਾਲਾਂ  
ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ  
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਇਹ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨ

### ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ:

ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਤੋਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ 'ਇਸ ਮਿਆਦ ਲਈ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀ

ਤਨਖਾਹ' £408 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ:

ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ £16,190 ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ

### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਸਟਾਰਟ ਸਕੀਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਹੀ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1, 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਬੱਚਾ ਹੈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ £408 ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ 'ਜਨਤਕ ਫੰਡ' (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੈਨਿਫਿਟ) ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਇਓਮੈਟ੍ਰਿਕ ਰੈਜੀਡੈਂਸ ਪਰਮਿਟ (BRP) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਮ ਆਫਿਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।





ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਨੂੰ ਅਖਤਿਆਰੀ ਫੰਡਿੰਗ ਸਕੀਮਾਂ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।  
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਲਚਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ  
ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਪੋਰਟ ਫੰਡ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਫੰਡ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

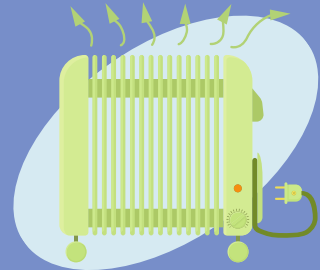
ਫੰਡ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 31 ਮਾਰਚ 2023 ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਨ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਹੀਟਰ ਲੋਨ ਸਕੀਮ

ਸਾਡੀ ਹੀਟਰ ਲੋਨ ਸਕੀਮ ਸਾਰੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਕੀਮ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਹੀਟਰ ਲਈ ਲੋਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੀਟਰ ਲੋਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



## ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਸਪੋਰਟ ਫੰਡ

ਹੀਟਰ ਲੋਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀ 01895 556633 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)।

ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਵੀਕਾਐਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 01895 250111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।





## ਕਾਉਂਸਿਲ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਕਾਉਂਸਿਲ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਭਲਾਈ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਭਲਾਈ ਬੈਨਿਫਿਟ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।



## ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕੈਡਿਟ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ
- ਕਾਉਂਸਿਲ ਟੈਕਸ ਕਟੌਤੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ
- ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਆ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਦਖਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ)
- ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ (ਅਤੇ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਤਰਜੀਹੀ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ)
- ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਵਾਊਚਰ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ।

## ਹੋਰ ਮਦਦ

ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਟੀਮ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

[housingsupportworkerteam@hillingsdon.gov.uk](mailto:housingsupportworkerteam@hillingsdon.gov.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



## ਸੌਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਕੋਲ ਸੌਣ ਦੀ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸਟ੍ਰੀਟਲਿੰਕ ਰੈਫਰਲ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਟ੍ਰੀਟਲਿੰਕ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਜਨਤਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਆਊਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੌਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਲਦੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ([streetlink.org.uk](http://streetlink.org.uk)) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ





# ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ



## ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ

### ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ - ਹੱਥ

ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ, ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਮੇਅਰ, ਸਰਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ, ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।



### ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਬੈਨਿਫਿਟ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ
- ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕ
- ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

[www.london.gov.uk/what-we-do/communities/help-cost-living](http://www.london.gov.uk/what-we-do/communities/help-cost-living)



### ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ

ਮਨੀ ਹੈਲਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੈਨਿਫਿਟ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ
- ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਬਚਤਾਂ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਪੈਸਾ
- ਘਰ
- ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ
- ਕੰਮ

### ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਮਨੀ ਹੈਲਪਰ ਦੇ ਕਰਜ਼ਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬੈਨਿਫਿਟ ਜਾਂ ਹੱਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਭ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ।



# ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ



**StepChange**  
Debt Charity

## ਸਟੈਪ ਚੇਂਜ ਕਰਜ਼ਾ ਚੈਰਿਟੀ

ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਫ਼ਤ, ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਜ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਲਚਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਅਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
- ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ



[www.stepchange.org](http://www.stepchange.org) - 0800 138 1111

**DF** Debt Free London  
Free, expert advice you can trust

## ਡੈਟ ਫ੍ਰੀ ਲੰਡਨ

ਉਹ ਮੁਫ਼ਤ, ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ, Whatsapp ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

## ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਬਕਾਇਆ ਕਿਰਾਏ
- ਕਾਰਡਿਨਲ ਟੈਕਸ
- ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਬਿੱਲ
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ
- ਕਰਜ਼ੇ



[www.debtfree.london](http://www.debtfree.london) - 0800 808 5700

# ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ



## ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਟਲਾਈਨ ਚੈਰਿਟੀ

ਉਹ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

\*ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਇੱਛਤ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।\*

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਟਲਾਈਨ (ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਈਨ)



<https://nationaldebtline.org/cost-living-hub-ew/> - 0808 808 4000

## ਲੋਕਲ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ



ਇਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਅਭਿਆਸ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:



[www.local.gov.uk/our-support/safer-and-more-sustainablecommunities/cost-living-hub](http://www.local.gov.uk/our-support/safer-and-more-sustainablecommunities/cost-living-hub)

## ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[mhma.org.uk/toolkit](http://mhma.org.uk/toolkit)



## Mental Health & Money Advice

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਟੂਲਕਿੱਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੈ।



# ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ



ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਲਈ ਮਦਦ: ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਵਿੱਚ Help4Hillingdon (ਹੈਲਪ-ਫੋਰ-ਹਿਲਿੰਗਡਨ) ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਸਹਿਭਾਗੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: H4All, ਬੈੱਲ ਫਾਰਮ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਸੈਂਟਰ, ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਈਸ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਅਤੇ DASH।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਫੂਡਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ, ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਤਿਮਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ £270,000 ਦੀ ਬਚਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿੱਤੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਤੰਗੀ ਫੰਡ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਹੇਠਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪਹੁੰਚ



ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰ



ਸਥਾਨ: Bell Farm  
Christian Centre, West Drayton  
ਪ੍ਰਦਾਤਾ: Bell Farm Christian  
Centre





# ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ



ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਲਈ ਮਦਦ: ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

## ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰ



**ਬੁੱਧਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ**

**ਸਥਾਨ:** St. Anselm's Church, Hayes  
**ਪ੍ਰਦਾਤਾ:** Citizens Advice

ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਜ਼

**ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ**

**ਸਥਾਨ:** Yiewsley & West Drayton Foodbank, St. Matthew's Church, Yiewsley  
**ਪ੍ਰਦਾਤਾ:** Bell Farm Christian Centre



**ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਨੀਵਾਰ - ਸਵੇਰੇ**

**ਸਥਾਨ:** St Gregory the Great Church, South Ruislip  
**ਪ੍ਰਦਾਤਾ:** DASH



## ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ

**ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਦੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ**

**ਸਥਾਨ:** ਹੈਜਵੁੱਡ ਸਕੂਲ  
**ਪ੍ਰਦਾਤਾ:** DASH



**ਸਕੂਲ ਕੋਫੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 2 ਘੰਟੇ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ**

**ਸਥਾਨ:** ਗ੍ਰੈਜਵੁੱਡ ਸਕੂਲ  
ਪੈਂਟਲੈਂਡ ਸਕੂਲ  
ਮੂਰਕ੍ਰਾਫਟ ਸਕੂਲ  
ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਹਾਊਸ  
ਮੀਡੋ ਹਾਈ

**ਪ੍ਰਦਾਤਾ:** DASH







# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ



# ofgem



Ofgem ਨੇ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਬਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ



Ofgem ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ" ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੁਗਤਾਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ, ਭੁਗਤਾਨ ਅੰਤਰਾਲ ਦੀ ਛੋਟ, ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਊਰਜਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲਈ  
Ofgem ਵੈੱਬਸਾਈਟ

<https://www.ofgem.gov.uk/information-consumers/energyadvice-households/getting-help-if-you-cant-afford-your-energy-bills>

ਹੋਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

- ਤੰਗੀ ਦੇ ਫੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
- ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ
- ਤਰਜੀਹੀ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ)





# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ



ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਬੋਇਲਰ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

Ofgem ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਕੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਊਰਜਾ ਫਰਮ ਦੇ ਗਾਹਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਬੱਲਬ ਏਨਰਜੀ ਫੰਡ



OVO ਏਨਰਜੀ ਫੰਡ



E.ON ਏਨਰਜੀ ਫੰਡ



E.ON ਨੈਕਸਟ ਐਨਰਜੀ ਫੰਡ



ਐਕਟੋਪਸ 'ਐਕਟੋ ਅਸਿਸਟ ਫੰਡ'



EDF ਏਨਰਜੀ ਕਸਟਮਰ ਸਪੋਰਟ ਫੰਡ



ਸਕਾਟਿਸ਼ ਪਾਵਰ ਹਾਰਡਸ਼ਿਪ ਫੰਡ



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਏਨਰਜੀ ਸਪੋਰਟ ਫੰਡ

\*ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਐਨਰਜੀ ਟਰੱਸਟ ਤੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਗਾਹਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ\*





# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ

ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗੈਸ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਡੇਟਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੀ 23% ਵਰਤੋਂ 'ਵੈਮਪਾਇਰ ਡਿਵਾਈਸਾਂ' ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ — ਇਹ ਉਹ ਗੈਜੇਟ ਹਨ ਜੋ ਸਟੈਂਡਬਾਏ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਔਸਤ ਸਾਲਾਨਾ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਲਗਭਗ £474 ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ £110 ਨੂੰ ਪਲੱਗ ਲੱਗੇ ਟੀਵੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਗੇਮਜ਼ ਕੰਸੋਲ ਵਰਗੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ

ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੀਮਤ 30.33p ਅਤੇ 45.50p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਇੱਕ ਗਰਮ ਤੌਲੀਆ ਰੇਲ ਦੀ ਕੀਮਤ 13p ਤੋਂ 26p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇਗੀ

ਹੇਅਰ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ 'ਤੇ 8.67p ਖਰਚ ਹੋਣਗੇ



## ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ

ਇੱਕ LCD ਟੀਵੀ ਦੀ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲਾਗਤ 13p ਤੋਂ 26p ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ ਤੁਹਾਡਾ 1.04p ਤੋਂ 3.38p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਰਚ ਕਰੇਗਾ।

ਇੱਕ ਓਵਰਹੈੱਡ ਲਾਈਟ ਤੁਹਾਡਾ 2.08p ਅਤੇ 5.20p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਰਚ ਕਰੇਗੀ

ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਗੀਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ £1.30p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਖਰਚ ਕਰੇਗਾ





# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ

## ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ



### ਬੈਡਰੂਮ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੈੱਡਸਾਈਡ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 3.12p ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕੰਬਲ ਤੁਹਾਡਾ 6.76p ਅਤੇ 10.40p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਰਚ ਕਰੇਗਾ



### ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ

ਗੋ ਕੰਪੇਅਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਹੂਵਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲਾਗਤ 52p ਹੋਵੇਗੀ

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਗਤ 72.80p ਹੋਵੇਗੀ



### ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ 54.60p ਤੋਂ 78p ਤੱਕ ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ 29.40p ਅਤੇ 42p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 7.80p ਖਰਚ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਹੁਣ ਇਹ 4.20p ਹੈ।

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੱਕ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ 104p ਤੋਂ 114p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ 56p ਅਤੇ 61.60p ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲਾਗਤ 62.40p ਤੋਂ 67.60p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ 33.60p ਤੋਂ 36.40p ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਹਰ 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 5.20p ਤੋਂ 13p ਦੀ ਲਾਗਤ ਆਵੇਗੀ ਪਰ ਹੁਣ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਗਤ 2.80p ਤੋਂ 7p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਇੱਕ ਟੰਬਲ ਡ੍ਰਾਇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ 104p ਤੋਂ 156p ਤੱਕ ਖਰਚ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ 56p ਤੋਂ 84p ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਟੋਸਟਰ ਦੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 20.80p ਤੋਂ 39p ਦੀ ਲਾਗਤ ਆਵੇਗੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸਦੀ ਲਾਗਤ 11.20p ਤੋਂ 21p ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।





# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ

## ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ



ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਔਸਤ ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

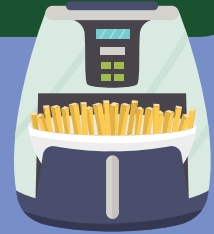
### ਸਲੇ ਕੂਕਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ



ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਖਰੀਦਦਾਰ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ, ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰਾਂ ਅਤੇ ਸਲੇ ਕੂਕਰਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਧੇਰੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ - ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣਗੇ?



# VS



#### ਸਲੇ ਕੂਕਰ

ਇੱਕ ਸਲੇ ਕੂਕਰ ਇੱਕ ਲਾਈਟ ਬਲਬ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਓਵਨ ਜਾਂ ਹੌਥ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਔਸਤਨ, ਸਲੇ ਕੂਕਰ ਸਿਰਫ 5p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 1.2kW ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰ

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਓਵਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਔਸਤ ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰ ਵਾਟੇਜ 1kW ਹੈ, ਇਸ ਲਈ - 30p ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ - ਇਸ ਨੂੰ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲਗਭਗ 5p ਦਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ।

#### ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ



ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬਹੁਮੁਖੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਫ਼ੋਸਟ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਏਅਰ ਫ੍ਰਾਇਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਸਸਤਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਔਸਤਨ 700w ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਲਾਗਤ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 1.98p, ਜਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 23.8p ਹੋਵੇਗੀ।





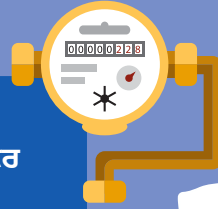
# ਘਰੇਲੂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ

## ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ



### ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਟਰ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਕਰ ਕੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮੀਟਰ 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਔਸਤ ਵਰਤੋਂਕਾਰ £100 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।



### ਸਾਵਧਾਨ



ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਬਦਲੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਟਰ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਲਈ ਕਨਜ਼ਿਊਮਰ ਕਾਉਂਸਿਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦਾ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਿਲਮੋਨੀਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਟੈਰਿਫ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<https://www.billmonitor.com/consumer/>



### ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਬਚਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ।

ਬਜਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



# ਘਟਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ

60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ £1 ਕੈਫੇ ਮੀਲ ਸੌਦਾ



Asda ਨੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਦੇ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਨਵੀਆਂ 'ਵਿੰਟਰ ਵਾਰਮਰ' ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਪੂਰੇ ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ 205 ਕੈਫੇਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ £1 ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਪ, ਰੋਲ ਅਤੇ ਅਸੀਮਤ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ 'ਕਿਡਜ਼ ਈਟ ਫਾਰ £1' ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੂਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 557,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸੇ ਗਏ ਹਨ।



ਹੈਨਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਜੋ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਹੇਨਜ਼ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਹੈਨਰੀ ਜੇ ਹੇਨਜ਼ ਦੀ 'ਉਦਾਰ ਭਾਵਨਾ' ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 397 ਮੌਰੀਸਨ ਕੈਫੇਆਂ ਵਿੱਚ 160,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਪਡ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

ਬੈਨਿਫਿਟ ਲੈਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਰੀਸਨ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ 'ਹੈਨਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ' ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੇਨਜ਼ ਬੀਨਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਇੱਕ ਭੁੰਨਿਆ ਆਲੂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੌਰੀਸਨ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

**HEINZ** **Morrisons**

## ASK FOR HENRY

We want to give a little helping hand this half term... something our founder Henry Heinz was known for. Just 'Ask for Henry' at a Morrisons cafe and get a warming and hearty jacket potato with Beans on us.

Available from 26th October

From 24/10/22 - 26/11/22, ask for 'Henry' at the till point at any UK Morrisons Cafe to receive 1 free Heinz Beans & Jacket Potato. Beans sold and subject to availability. Limit of 1 meal per customer per day. Offer is not transferable and cannot be returned.





# ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ



ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਪਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਬਨਿਟ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਾਕ ਕੀਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਬਨਿਟ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ, ਦਸਤ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈ, ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ, ਪੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ, ਪਲਾਸਟਰ, ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਵਾਈਪ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ, ਆਈਵਾਸ਼, ਮੈਡੀਕਲ ਟੇਪ, ਕਿਟਾਨੂ-ਮੁਕਤ ਡਰੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ।

NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੱਭੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕੈਬਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਛੋਟੇ ਦਿਨ, ਵਧੇਰੇ ਕਾਲੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 10 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹੋ।

## ਐਲਰਜੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਕਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ — ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਕਾਰਕੋਚ ਦੇ ਮਲ, ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ, ਪਾਈਨ ਦੇ ਰੁੱਖ, ਪੁਸ਼ਪਾਜਲੀ

ਨਾਲ ਹੀ, ਸੁੱਕੇ ਘਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡੈਂਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨਹਿਲਾਉਣਾ।







# ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

## ਟੀਕਾਕਰਨ



### ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ NHS ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



### ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ NHS ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਥੇ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ  
ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ -  
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ  
ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਜਟੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

### ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ

NHS ਵਿਖੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ:

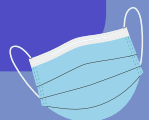
- 50 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ 31 ਮਾਰਚ 2023 ਤੱਕ 50 ਹੋ ਜਾਣਗੇ)
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
  - ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
  - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਅਲਾਊਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ HIV ਹੈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ, ਲੂਪਸ ਜਾਂ ਰੂਮੈਟੋਇਡ ਗਾਈਟੋ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

### COVID-19 ਬੁਸਟਰ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ 12 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਲਈ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾ ਬੁਸਟਰ ਇੱਕ ਮੌਸਮੀ ਬੁਸਟਰ (ਪਤਝੜ ਬੁਸਟਰ) ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





# ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

## ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ



### ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਜਾਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ GP (ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਗੂਲਰ ਜੀਪੀ ਨਹੀਂ) ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।



### 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ

NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਥਾਈਲ ਜਾਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 365 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਹੋਰ NHS ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ GP ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਹੈ



### ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ)

ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (UCC) ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (A&E) ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਜਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਜੀਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਦਾਮਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਨਿਦਾਨ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪੋਸ਼ੀਆਟਰੀ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਿੰਗ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਰਿਆ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਦੇਖਭਾਲ) ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ
- ਜੀਪੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਵੀ ਦੇਣਗੇ

### ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਯੂਨਿਟ

ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਕੱਟ, ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਨੀਲ, ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਣ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ।

ਇਹ ਸੇਵਾ 'ਵਾਕ-ਇਨ' ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, NHS 111 ਦੁਆਰਾ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਖੁੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ MIU 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।





# ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ



## 999 – ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਸਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ,  
ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ):

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ
- ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਮੂਰਛਿਤ ਹੋਣਾ
- ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 999 ਆਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਟਾਫ ਹੁਣ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਦਾਨਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੀਪੀ

ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ GP ਦੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### NHS 111

NHS 111 ਨੂੰ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੋਂ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ)

UCC ਰਿਲੀਗਡਨ ਹਸਪਤਾਲ A&E ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ: 01895 279939.

### ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਯੂਨਿਟ

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ (ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਦੇ ਦਿਨ ਬੰਦ)। ਕਾਲ ਕਰੋ: 01923 844201.





# ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਗਰਮ ਥਾਂਵਾਂ



## ਸੇਂਟ ਮਾਰਗਰੇਟ ਚਰਚ

ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ  
ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.30 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ  
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ Praymates (ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)  
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਫੂਡਬੈਂਕ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ।

ਸਥਾਨ: Windsor Street, Uxbridge

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [secretary@uxbridgeparish.org](mailto:secretary@uxbridgeparish.org)

ਟੈਲੀ: 01895 258766



## ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਪਾਰਕ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ)।  
2 ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ £5 ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਸਥਾਨ: 25 Hercies Rd, Uxbridge UB10 9L

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [office@hillypark.org.uk](mailto:office@hillypark.org.uk)

ਟੈਲੀ: 01895 814424



## ਕ੍ਰਾਈਸਟ ਚਰਚ

ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਡ੍ਰੋਪ ਇਨ  
ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ। ਕੈਫੇ - ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ  
2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਲਈ।

ਸਥਾਨ: Redford Way, Uxbridge. UB8 1SZ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[publicity@christchurchuxbridge.org.uk](mailto:publicity@christchurchuxbridge.org.uk)

ਟੈਲੀ: 01895 258956



## ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ

ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ। ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ।  
ਰਿਫ੍ਰੈਸ਼ਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ।

ਸਥਾਨ: 16b Cowley Road Rd, Uxbridge

UB8 2LT

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[uxbridge@salvationarmy.org.uk](mailto:uxbridge@salvationarmy.org.uk)

ਟੈਲੀ: 01895 234088

ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਗਰਮ ਕੋਟ ਅਤੇ ਜੰਪਰਾਂ ਦਾ  
ਦਾਨ ਵੀ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਨ

## ਵਾਟਰਲੂ ਰੋਡ ਚਰਚ

ਸੋਮਵਾਰ। ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਟੌਡਲਰ ਗਰੁੱਪ  
ਬੁੱਧਵਾਰ (ਮਹੀਨਾਵਾਰ - ਪਹਿਲਾ ਬੁੱਧਵਾਰ)  
ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.00 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਰਿਫ੍ਰੈਸ਼ਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਡ੍ਰੋਪ ਇਨ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ (ਮਹੀਨਾਵਾਰ - ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਨੀਵਾਰ)

ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ 11.30 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਰਿਫ੍ਰੈਸ਼ਮੈਂਟਾਂ

ਸਥਾਨ: Waterloo Rd, Uxbridge UB8, 2QX

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

[contactus@waterlooroadchurch.org.uk](mailto:contactus@waterlooroadchurch.org.uk)

ਟੈਲੀ: 01895 257663





# ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਸੇਵਾਵਾਂ



HILLINGDON  
LONDON

ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬ ਪਤੇ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ [careandsupport.hillingdon.gov.uk/](http://careandsupport.hillingdon.gov.uk/)



ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਕਾਉਂਸਿਲ ਅਡਲਟ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿਣਾ – ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਕਾਉਂਸਿਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (£23,250 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਫੰਡਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ)

ਫੋਨ: 01895 556 633



healthwatch  
Hillingdon

ਹੈਲਥਵਾਚ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਬਾਰੇ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ – ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਵਾਚ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  
ਫੋਨ: 01895 272 997 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਇਸ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: [office@healthwatchhillingdon.org.uk](mailto:office@healthwatchhillingdon.org.uk)





# ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਸੇਵਾਵਾਂ



ਸਿਟੀਜ਼ਨ  
ਐਡਵਾਈਸ

ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹਨ।

ਟੈਲੀ: 0344 848 7903

ਵੈੱਬ: [www.hillingdoncab.org.uk/get-advice/](http://www.hillingdoncab.org.uk/get-advice/)



ਕਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ, ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇੰਟੈਸਟ ਕੰਪਨੀ (CIC) ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਵਿੱਚ 43 ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਂਬਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ: [www.theconfederationhillingdon.org.uk](http://www.theconfederationhillingdon.org.uk)





# ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀਆਂ



MyHealth ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਟਾਈਪ 2
- ਪ੍ਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
- ਮੇਨੋਪੌਜ਼
- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- COPD
- ਬਚਪਨ ਦਾ ਦਮਾ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਐਕਜ਼ੀਮਾ
- ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ
- ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

**ਟੈਲੀ:** 01895 543 437

**ਈਮੇਲ:** [nhsnw.myhealth@nhs.net](mailto:nhsnw.myhealth@nhs.net)

**ਵੈੱਬ:** [www.myhealthhillingdon.co.uk](http://www.myhealthhillingdon.co.uk)



H4All CIO ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (CIO) ਹੈ ਜੋ ਪੰਜ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ: ਏਜ਼ ਯੂਕੇ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਹੈਰੋ ਐਂਡ ਬ੍ਰੈਂਟ, DASH, ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਹਿਲਿੰਗਡਨ, ਹਾਰਲਿੰਗਟਨ ਹੋਸਪਿਸ ਅਤੇ ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਮਾਈਂਡ।

H4All ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

### ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸ਼ਖਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਉਰਜਾ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ।

### ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹੱਥ

5 ਚੈਰਿਟੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ।

### ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹੱਥ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ।

### ਹਮਦਰਦ ਹਿਲਿੰਗਡਨ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਥੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।





# ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਰਿਟੀਆਂ



ਹਾਰਲਿੰਗਟਨ ਹੋਸਪਿਸ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੋਸਪਿਸ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਬਰੋ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਗ ਅਤੇ ਵਿਛੋੜੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



**ਟੈਲੀ:** 020 8759 0453  
**ਈਮੇਲ:** enquiries@harlingtonhospice.org  
**ਵੈੱਬ:** www.harlingtonhospice.org



ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਮਾਈਂਡ ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਬਰੋ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਟੈਲੀ:** 01895 271 559  
**ਈਮੇਲ:** mind@hillingdonmind.org.uk  
**ਵੈੱਬ:** www.mindinhillingdon.org.uk/



Hillingdon

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਬਰੋ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਬਣਨ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਟੈਲੀ:** 01895 811206  
**ਈਮੇਲ:** office@hillingdoncarers.org.uk  
**ਵੈੱਬ:** https://carerstrusthillingdon.org/



ਏਜ ਯੂਕੇ ਹਿਲਿੰਗਟਨ, ਹੈਰੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਂਟ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਬਰੋ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ ਅਤੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਟੈਲੀ:** 020 8756 3040  
**ਈਮੇਲ:** enquiries@ageukhbb.org.uk  
**ਵੈੱਬ:** www.ageuk.org.uk/hillingdonharrowandbrent/



ਡਿਸਏਬਲਿਟੀ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਿਟੀ ਹਿਲਿੰਗਟਨ ਅਜਿਹੀ ਸਲਾਹ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਟੈਲੀ:** 020 8848 8319  
**ਈਮੇਲ:** info@dash.org.uk  
**ਵੈੱਬ:** www.dash.org.uk







# ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



## NHS ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ NHS ਦੇ ਪੰਜ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

### ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ



ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਮ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੈਰ ਕਰੋ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਕਰੋ।



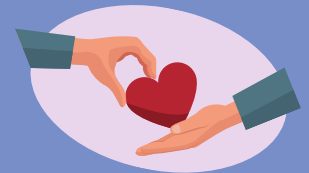
### ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



### ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ

ਦੇਣ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਮੇਤ, ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।





# S.A.D - ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

## ਸਿਜ਼ਨਲ ਅਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ



### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਜ਼ਨਲ ਅਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (SAD) (ਮੌਸਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਸਮੀ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

SAD ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ “ਵਿੰਟਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ” ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

SAD ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।



### ਲੱਛਣ

- ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮੂਡ
- ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਕਮੀ
  - ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਕੰਮੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸ਼ੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣਾ
- ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
  - ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਇੱਛਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ: [www.nhs.uk/mentalhealth/](http://www.nhs.uk/mentalhealth/)

conditions/seasonal-affective-disorder-sad/overview





# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ



CNWL

ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼  
ਸਰਵਿਸ (IAPT)

ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ?

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ NHS ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਆਕੁਲਤਾ, ਖਾਸ ਡਰ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਸੰਖੇਪ ਫੋਕਸਡ ਟਾਕਿੰਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੱਭ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਟੈਲੀ: 01895 206800

ਈਮੇਲ: [hillingdontalkingtherapies.cnwl@nhs.net](mailto:hillingdontalkingtherapies.cnwl@nhs.net)

ਵੈੱਬ: [www.talkingtherapies.cnwl.nhs.uk](http://www.talkingtherapies.cnwl.nhs.uk)



ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ  
ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ:  
0800 0234 650

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਸਾਮਰੀਟਨਸ:  
116 123





# ਸਚੇਤਤਾ



## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਚੇਤਤਾ ਵਿੱਚ ਪਲ-ਪਲ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆਉਣਾ ਅਤੇ “ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ” - ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਚੇਤਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਗੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਦਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੇਲਿੰਗ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

ਸਚੇਤਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਲ-ਪਲ ਵਾਪਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tipsand-support/mindfulness/>

## ਸਚੇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ

ਸਚੇਤਤਾ, ਨੀਂਦ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਤ ਪਾਠ, ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਪ ਹੈ।



Calm

ਨੀਂਦ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਨ, ਨੀਂਦ, ਸੰਗੀਤ, ਸਰੀਰ, ਮਾਸਟਰ ਕਲਾਸ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਲਈ #1 ਐਪ



# ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ 'ਤੇ ਬਚਤ ਕਰਨਾ

ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## 1. ਥੋਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ

ਥੋਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ, ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੈਸੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੁੱਲ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ!



## 2. ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਂਡ

ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਮਾਟਰ ਕੈਚੱਪ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾਮਿਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾਮਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਕੈਚੱਪ ਦੀ 460g ਬੋਤਲ £2.80 ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਉਸੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦਾ ਕੈਚੱਪ 55p ਦਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



## 3. ਬੈਚ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਚਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਰਾਤ ਲਈ ਡਿਨਰ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਪਵੇਗਾ।

## 4. ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਉਗਾਓ

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਬਿੱਲ 'ਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਜ਼ੀ ਉਪਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਜ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।





# ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ 'ਤੇ ਬਚਤ ਕਰਨਾ

ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



## 5. ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ।



## 6. ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## 7. ਘਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਪੀਲੇ ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਸਟਿੱਕਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ/ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ)।

## 8. ਟੂ ਗੁੱਡ ਟੂ ਗੋ

ਟੂ ਗੁੱਡ ਟੂ ਗੋ ਐਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅਕਸਰ ਵਧੀਆ ਸੌਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਰਡਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

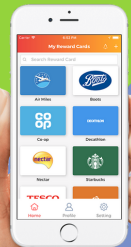


## 9. ਇੱਕ ਵੱਡਾਦਾਰੀ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਈ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾਦਾਰੀ ਕਾਰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਰੀਡੀਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੀਆਂ ਐਪਾਂ ਹਨ, ਐਪਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸੌਦੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਵਾਜ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।





# ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ



## ਉਹ ਕੀ ਹਨ?

ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।



## ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਿਰਫ ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਭੋਜਨ ਪਾਰਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਬੈਂਕ



ਨੌਰਥਵੁੱਡ -  
ਇਮੈਨੁਅਲ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

ਨੌਰਥਵੁੱਡ ਹਿਲਸ -  
URC ਸੈਂਟਰ



ਅਕਸਬ੍ਰਿਜ਼ - ਸੇਂਟ ਮਾਰਗਰੇਟ  
ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

ਸਾਊਥ ਰੁਇਸਲਿਪ -  
ਸੇਂਟ ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਦ ਗ੍ਰੇਟ  
ਕੈਥੋਲਿਕ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

ਵੈਸਟ ਡਰੇਟਨ -  
ਕਾਮ ਕੈਫੇ ਸੈਂਟਰ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਫੂਡਬੈਂਕ  
ਮੇਨ ਸੈਂਟਰ

ਹੇਜ਼ - ਲਾਈਫ ਓਏਸਿਸ ਸੈਂਟਰ

ਹੇਜ਼ - ਸੇਂਟ ਐਡਮੰਡ ਸੈਂਟਰ





# ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ

## ਪਤਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ



### ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਫੂਡਬੈਂਕ ਮੇਨ ਸੈਂਟਰ

30 Oxford Rd	ਸੋਮਵਾਰ	- 11:00 - 13:00
Denham	ਮੰਗਲਵਾਰ	- 11:00 - 13:00
Uxbridge	ਬੁੱਧਵਾਰ	- 11:00 - 13:00
UB9 4DQ	ਵੀਰਵਾਰ	- 11:00 - 13:00
	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	- 11:00 - 13:00



### ਅਕਸਬ੍ਰਿਜ਼ - ਸੇਂਟ ਮਾਰਗਰੇਟ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

St. Margaret's Church  
Windsor Street  
Uxbridge  
UB8 1AB

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਨੌਰਥਵੁੱਡ ਹਿਲਸ - URC ਸੈਂਟਰ

United Reformed Church  
Joel Street  
Northwood Hills  
HA6 1NL

ਮੰਗਲਵਾਰ  
ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਵੈਸਟ ਡਰੇਟਨ - ਕਾਮ ਕੈਫੇ ਸੈਂਟਰ

Com Cafe  
62 Byron Way  
West Drayton  
UB7 9JD

ਬੁੱਧਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ  
ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਨੌਰਥਵੁੱਡ - ਇਮੈਨੂਅਲ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

Emmanuel Church  
High Street  
Northwood  
HA6 1AS

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਹੇਜ਼ - ਸੇਂਟ ਐਡਮੰਡ ਸੈਂਟਰ

St Edmund's Church  
Edmunds Close  
Hayes  
UB4 0HA

ਸ਼ਨੀਵਾਰ  
ਸਵੇਰੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਸਾਊਥ ਰੁਇਸਲਿਪ - ਸੇਂਟ ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਦ ਗ੍ਰੇਟ ਕੈਥੋਲਿਕ ਚਰਚ ਸੈਂਟਰ

St Gregory the Great  
Catholic Church  
447 Victoria Road  
South Ruislip  
HA4 0EG

ਸ਼ਨੀਵਾਰ  
ਦੁਪਹਿਰ 12:00 ਵਜੇ ਤੋਂ  
2:00 ਵਜੇ ਤੱਕ





# ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ

## ਫੂਡਬੈਂਕ ਵਾਊਚਰ



# mind in Hillingdon

### ਭੋਜਨ ਵਾਊਚਰ - ਮਾਇੰਡ

ਹਿਲਿੰਗਡਨ ਮਾਇੰਡ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡਬੈਂਕ ਨੌਟਵਰਕ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡਬੈਂਕ ਵਾਊਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਨਾਈਜਲ, ਨਿੱਕੀ ਜਾਂ ਐਵਲਿਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



### ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਨਾਈਜਲ - [nigel@hillingdonmind.org.uk](mailto:nigel@hillingdonmind.org.uk)

ਨਿੱਕੀ - [nikkiw@hillingdonmind.org.uk](mailto:nikkiw@hillingdonmind.org.uk)

ਐਵਲਿਨ - [evelyn@hillingdonmind.org.uk](mailto:evelyn@hillingdonmind.org.uk)

ਜਾਂ 01895 271559 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



### ਸੀਮਾਵਾਂ

ਫੂਡਬੈਂਕ ਕੋਲ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਊਚਰਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵਾਊਚਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ।

### ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ - H4All



H4All ਦੀ ਟ੍ਰੱਸਲ ਟਰੱਸਟ ਨੌਟਵਰਕ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ H4All ਦੇ ਗਾਹਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡਬੈਂਕ ਵਾਊਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਮ ਨੂੰ 01895 54 34 34 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

### ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥ ਨੂੰ 0203 949 5786 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Citizens Advice

### ਫੂਡ ਵਾਊਚਰ - CAB

ਤੁਸੀਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਈਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਯਤ ਕਰਨਗੇ। ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ 0800 144 8848 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।





# ਸਥਾਨਕ ਫੂਡ ਬੈਂਕ

## ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਪਾਰਸਲ



ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਪਾਰਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

### ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਇੱਕ ਆਮ ਭੋਜਨ ਪਾਰਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੀਰਿਅਲ
- ਸੂਪ
- ਪਾਸਤਾ
- ਚਾਵਲ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਟਮਾਟਰ / ਪਾਸਤਾ ਸਾਸ
- ਮਸਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੀਟ

- ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਚਾਹ/ਕੋਫੀ
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ
- ਬਿਸਕਿਟ
- UHT ਦੁੱਧ
- ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ



ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



### ਗੈਰ-ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

- ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਦਾ ਸਮਾਨ - ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ, ਸ਼ਾਵਰ ਜੈੱਲ, ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਜੈੱਲ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਸਾਬਣ, ਟੂਥਬਰੱਸ਼, ਟੂਥ ਪੇਸਟ, ਹੈਂਡ ਵਾਈਪ
- ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਲਾਂਡਰੀ ਤਰਲ ਡਿਟਰਜੈਂਟ, ਲਾਂਡਰੀ ਪਾਊਡਰ, ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ - ਸੈਨੇਟਰੀ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਨ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ - ਨੈਪੀ, ਬੇਬੀ ਵਾਈਪ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਫੂਡ
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ

### ਦਾਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡਬੈਂਕ 'ਤੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।





