



www.bathroadssurgery.co.uk

ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ-ਜੁਲਾਈ 2024

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਦੀ ਸਿਰਤ

ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ



ਨਵੇਂ MyHealth ਲੰਡਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੇਖੋ: <https://www.myhealthlondon.nhs.uk/>

A screenshot of the MyHealth London website. The header includes the MyHealth London logo, a search bar, and an Account icon. The navigation menu has links for Home, Know More, Be Healthier, Learning Zone, Get Involved, About Us, and Healthcare professionals. A prominent yellow button says "Login/Register". A red arrow points to this button. The main content area features the text "FOR NHS NORTH WEST LONDON" and "Register for your personalised account." followed by a paragraph: "This platform is for people in NW London who are living with a heart or circulation condition, or if you have some of the factors that could lead to cardiovascular issues. It's also for your family, caregivers, and the healthcare professionals looking out for you." To the right is a graphic of a glowing heart with an ECG line.

Alcohol Awareness Week

1 - 7 July 2024

Understanding alcohol harm

#AlcoholAwarenessWeek



ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਚੋਜ ਯੁਕੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਟਰਾਈਡਰਾਈ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ, ਮੁਫਤ ਐਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਵੀ, ਪੀਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਉਸਲੋ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ARC ਹਾਉਸਲੋ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ: _____

How to make a referral ▲

Any health or social care professional can make a referral on your behalf. You can also self-refer to the service in person or contact us by phone [01895 488675](tel:01895488675) or complete this [online form](#).

Service opening times ▲

The service offers a range of services from 10am to 4pm. The service is open later on some evenings. Please contact ARC Hounslow on 01895 488675 for more information.



ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?

NHS ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਹੁਣੇ ਐਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ!

Order repeat prescriptions on the NHS App

NHS App

ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੂਪਿੰਗ ਖੰਘ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ OUTBREAK ; ਇੱਥੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ।

WHOOPING COUGH
GET THE VACCINE TO HELP PROTECT YOUR BABY

Cases of whooping cough are on the increase – by getting the vaccine while pregnant you can help protect your baby.

For more information talk to your GP or midwife.

HSC Public Health Agency



ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਬੁਕਿੰਗ ਏ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਸਾਡੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ