

# همراه ما می توانیم انتخاب درست



## در این زمستان

## خوب بمانید



همه ما می توانیم نقش خود را برای محافظت از خود و  
اطرافیانمان در این زمستان ایفا کنیم.

برای نکات مراقبت از خود و  
اطلاعات بیشتر در مورد خدمات  
محل به [togetherwe-can.com](https://www.togetherwe-can.com)  
مراجعه کنید

West Yorkshire  
Health and Care Partnership



## خدمات روی خط



از طریق برنامه NHS یا وب سایت پزشک عمومی خود، قرار ملاقات رزرو کنید یا نسخه های داروی تکراری خود را سفارش دهید. به [nhs.uk.111](https://www.nhs.uk) مراجعه کنید تا علائم خود را بررسی کنید و کمک فوری پزشکی 24 ساعته در همه روز های هفته دریافت کنید.

## خدمات پزشکی



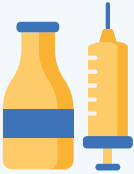
اینجا آماده کمک هستند و ممکن است پزشکان عمومی، پرستاران، کاردرمانگران و فیزیوتراپیست ها باشند. ما مطمئن خواهیم شد که مراقبت مناسب برای نیازهای خود را دریافت خواهید کرد.

## سلامت روان



مهم است به سلامت روانی خود به همان شیوه ای مراقب باشید که در مورد سلامت جسمی خود مراقب هستید. پشتیبانی و منابع موجود است.

## واکسن آنفولانزا و کووید-19



اگر بالای 50 سال دارید، باردار هستید، به بیماری طولانی مدت مبتلا هستید یا از فردی مراقبت می کنید واکسن کووید-19 و آنفولانزا را رایگان دریافت کنید.

## مراقبت در زمستان



نکاتی در مورد چگونگی خوب ماندن پیدا کنید. در این زمستان از خود و اطرافیان خود محافظت کنید.

## داروخانه



برای توصیه های پزشکی و درمان مواردی مانند سرماخوردگی، ناراحتی های شکمی، بشورات و درد.

برای نکات مراقبت از خود و اطلاعات بیشتر در مورد خدمات محلی به [togetherwe-can.com](https://www.togetherwe-can.com) مراجعه کنید