

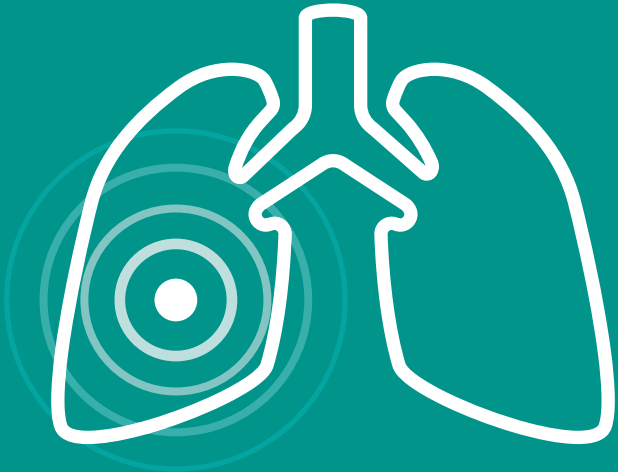
COPD

Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



کرونک اوپسٹرکٹو پلمونری ڈیزیز
(پھیپڑیاں دی پرانی ساه روکن آلی بیماری).



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

ایہ ضروری گائیڈ کروئیک او بسٹریٹو پلمونری ڈیزایز (COPD) دے بارے وچ اے۔

ایہ ایس بارے وچ دس دا اے:

- COPD کی اے
- COPD دے بارے وچ ضروری عام سوالاں دے جواب
- COPD دا علاج کس طرح کیتا جاندا اے
- اوہ کم جوٹسی اپنے COPD دا انتظام کرن واسطے کر سگدے او

COPD کی اے؟

کروئیک اوہسٹرکٹو پلمونری ڈیزیز (COPD) صحت توں جڑے لے مسائل دے اک گروپ نوں دتا جان آلا ناناں اے، جو ساه لین وچ مشکل تے تہاڈیاں ساه دیاں نالیاں نوں لے وقت تک نقصان پہنچان دی وجہ بندے نے۔ ایس نقصان دی وجہ توں ہوانوں تہاڈے پھیپھڑیاں دے اندر جان تے باہر آن وچ مشکل ہوندی اے۔

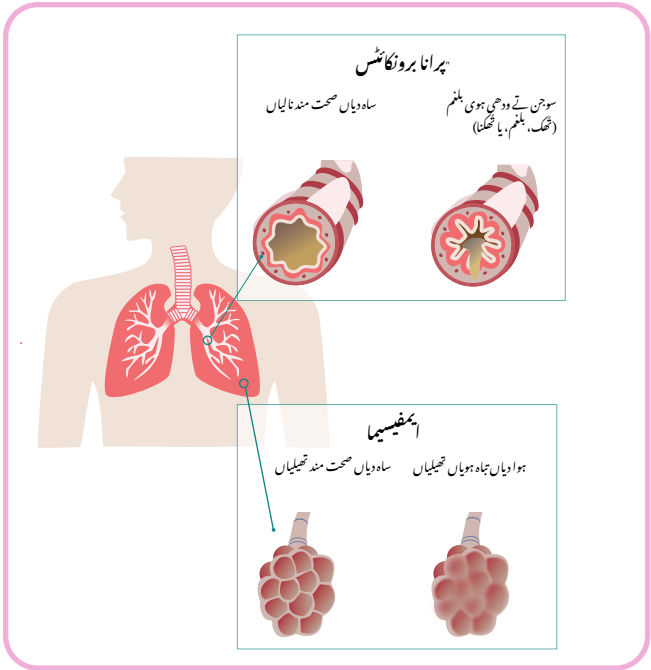
کروئیک = پرانی
اوہسٹرکٹو = ہوا دیاں نالیاں داتنگ ہونا
پلمونری = پھیپھڑیاں دے بارے وچ
ڈیزیز = بیماری

COPD دے وچ ایہ شامل نے:

- پرانا برونکائٹس
- ایملفیسیا

پرانا برونکائٹس ہوا دیاں نالیاں (برونکائی)، جیڑیاں تہاڈے پھیپھڑیاں دے وچ
جاندیاں نے، دی پرانی سرن (سو جن) دا نام اے۔

ایمفیسیم تہاڈے پھیپھڑیاں وچ ہوا دی تھیلیاں (ایلو یولائی) نوں پہنچن آلا نقصان
اے۔



COPD کنج ہوندی اے؟

COPD دی وڈی وجہ سگریٹ پینا اے

ہور وجوہات دے وچ ایہ شامل نے:

- مٹی، کیمیکلز یا دھوئیں آلے ماحول وچ کم کرنا - ہن یا ماضی وچ۔
- ٹسی جتھے رہندے اوہ او تہے دی خراب ہوا
- لما دمہ
- جینیاتی وجہ



لے چیرتوں سگریٹ پین آلے ہر 4 وچوں

1 بندے نوں اپنی زندگی وچ کسی وقت تے

COPD ہو جاوے گا۔

COPD دیاں عام نشانیاں



خَر خَرانا



کھنگ



روزانہ دیاں کماں جئجئیدل چلن یا چیزاں
خریدن دے دوران ساه لین اچ مشکل ہونا



بلغم دا بننا (ٹھک، بلغم، تھکنا)



اخیر تھکاوٹ (تھکن)

ہور عام علامتاں وچ ایہ شامل نئے:

○ چھاتی دے انفیکشنز

○ بھک وچ گھاٹا

○ وزن وچ گھاٹا۔

COPD دا کنج پتہ لگدا اے؟

اے پتہ کرن لئی بنی تہانوں COPD اے، تہاڈا ڈاکٹر تہانوں سوال پچھے گا۔ اوہ کچھ ٹیسٹ وی کر سکدے نے۔ لیہناں دے وچ خون دے ٹیسٹ، ساہ لین دے ٹیسٹ تے/یا سینے دا ایکسرے شامل ہو سکدے نے۔

COPD دا جلدی پتہ لگن تے علاج کروا لین دا بہت فائدہ ہو سکدا اے، ایس لئی جے تہانوں شک ہوے کہ تہاڈے وچ وی علامتاں موجود نے، تے فیر تہانوں جلدی اپنے ڈاکٹر نال گل کرنی چاہی دی اے۔ تدوی، بہت لوک جاندے تک نہیں کہ لیہناں نوں COPD اے تے کچھ لوکاں دے کول ڈاکٹر تے جان توں کئی سال پہلے توں علامتاں ہونیاں نے۔

سجے تک COPD دا کوئی علاج نہیں ہیگا تے ایہدیاں علامتاں کئی وار وقت دے نال ہولے ہولے خراب توں خراب تر ہو جاندیاں نے۔ تدوی، ٹشی اپنیاں نشانیاں دا انتظام کرن تے اپنے زندگی گزارن دے طریقے نوں بہتر بنان دے لئی کج کم کر سکدے او۔

COPD دا علاج کی اے؟

جئے تہانوں COPD اے، تے تہانوں صحیح علاج کروان دے لئی اک اسپیشلسٹ کلینک تے گھلیا جا سکدا اے۔

ٹسی صحت دے ہور ایسے پیشہ ور ماہراں دے کول وی جا سکدے او، جہیڑے تہانوں ایسے مشورے تے مدد دین گے جنہاں تو تہاڈیاں علامتاں دا انتظام کرن تے تہاڈی روزانہ دی زندگی نوں آسان بنان وچ وی تہانوں مدد مل سکے۔

مثال دے طور تے ٹسی لیہناں دے کول جا سکدے او:

○ اک آکوپیشنل تھراپسٹ

○ اک فزیو تھراپسٹ

○ ساہ دی سپیشلسٹ نرس

کچھ علاج دستیاب نے، جنہاں وچ دوائیاں، آکسیجن تھراپی یا زندگی دے طریقیاں دے وچ تبدیلیاں لیانا شامل اے۔

دوائیاں

CPD دا سب توں عام علاج انہیلر، سپیسریا نیبولائزر دا استعمال کر دے ہوئے دیتیاں جان آلیاں دوائیاں نے۔ لیہناں دی مدد توں ٹسی دوائیاں نوں سیدھا اپنے پھیپھڑیاں وچ لے جا سکدے او۔

جے کوئی انہیلر، سپیسریا نیبولائزر تہاڈے لئی صحیح ہویا، تے ایس دے بارے وچ تہاڈا ڈاکٹر تہاڈے نال گل کرے گا۔

ایہ ضروری اے کہ ٹسی اپنے انہیلر، سپیسریا نیبولائزر نوں صحیح طرح استعمال کرن دا طریقہ جاندے ہوو۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس دے نال ایس بارے وچ گل کرو کہ ٹسی ایس نوں صحیح طرح استعمال کر رہے او۔

انہیلرز تے لیہناں دے استعمال دے بارے وچ ہور جانکاری mylungsmylife.org توں لوو۔

ہور دوائیاں

جے تہاڈا CPD اچانک ودھ جاندا اے (جنہوں وودھانا یا ودھاؤ وی کہندے نے)، تے تہانوں تھوڑے وقت دے استعمال آلیاں دوائیاں دسیاں جا سکدیاں نے۔ ایہ اسٹرائڈز، اینٹی بائیوٹکس یا اینٹی انفلییمیٹریز سکدیاں نے۔ ”یہ اسٹرائڈز، اینٹی بائیوٹکس یا سوزش دے خلاف ہو سکدیاں نے۔

آکسیجن تھراپی

جئے تہاڈا COPD ودھ جاندا اے، تے تہانوں ہسپتال یا گھر وچ آکسیجن استعمال کرن دا مشورہ دتا جا سکدا اے۔ تہانوں اک ماسک دتا جاوے گا جنہوں تہاڈے چہرے تے چڑھا دتا جاندا اے تے ایہ آکسیجن دے ٹینک نال جڑیا ہوندا اے۔ تہانوں ایس نوں ہر وقت، صرف رات دے وقت یا صرف ایس وقت دے دوران پان دی ضرورت پے سکدی اے، جدوں تہاڈی بیماری شدید ودھ جاندی اے۔ ساہ لین دے دوران تہاڈے جسم وچ آکسیجن دے جذب ہون دا عمل اسان بنا کے COPD دیاں علامتاں نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔



ضروری
آکسیجن دے ٹینک نوں اک لگ سکدی اے۔ کھلے شعلے یا سڑوے سگریٹ نوں کدی وی اپنے آکسیجن ٹینک دے کول نہ آن دیو۔

جئے ٹسی آکسیجن ٹینک قریب رکھ رے او، تے تہانوں گھریا کار دی ہور انشورنس دی ضرورت ہو سکدی اے۔

زندگی وچ تبدیلیاں

صحت مند زندگی دے طریقیاں آلے اقدام کرن نال، تہاڈیاں علامتاں دی شدت وچ کمی ہو سکدی اے، جس دا ایہ مطلب اے کہ اوہ تھوڑا گھٹ سکن گیاں۔



سگریٹ پینا بند کر دیو

جے تسی سگریٹ پیندے او تے ایہنوں چھڈنا سب توں ضروری ہو سکدا اے، جو تہانوں COPD توں دور کر سکدا اے تے تہاڈے پھیپھڑیاں نوں ہور نقصان توں بچا سکدا اے۔ ایہ گل ہن تک واضح نہیں ہے کہ COPD تے وپنگ دا کی اثر ہو سکدا اے۔

جے تسی سگریٹ پینا بند کرن دے لئی کوئی پیشہ ورانہ مدد لیندے او، تے تہاڈے اپنے طور تے سگریٹ پینا بند کرن دی بجائے تہاڈی

کامیابی دا امکان 4 گنا زیادہ ہو جاندا اے۔ Quit Your Way

Scotland دے ولوں 0800 848 484 تے مدد موجود اے۔



اپنے وزن نوں قابو وچ رکھو

تہاڈی چھاتی دے آلے دوالے فالتو یا گھٹ وزن دا ہونا، تہاڈے پھیپھڑیاں نوں صحیح طرح کم کرن توں روک سکدا اے۔

ساڈی ایڈوائس لائن 0808 801 0899 تے مفت کال کرو



صحت دین آلی خوراک

اک متوازن خوراک، محدود شراب پین دے نال، تہانوں ایہو جئے انفیکشن توں بچن یا ایس نال لڑن وچ مدد دے سکدی اے، جو تہاڈے COPD نوں ہور ودھا سکدی اے۔



ویکسین لوانا

کئی وار انفیکشن دی وجہ توں COPD اچانک ودھ جاند اے۔ اپنی ویکسین وقت تے لوانا نال، تہانوں ایس دے امکان نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔



اپنی بیماری دے ودھن دے بارے وچ جانو کچھ لوکاں نوں لگدا اے کہ دھواں یا پولن جیسیاں شیواں لیہناں دی سہ دی تکلیف نوں ہور ودھا سکدیاں نے۔ اپنی بیماری دے ودھن دے بارے وچ جانو تے لیہناں توں بچن دی کوشش کرو۔



ٹسی "چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ" توں ہوا دے معیار تے موسم دے بارے وچ مفت جانکاری دے تنی پیغام لین واسطے لیہناں نوں 66777 تے WEATHER لکھ کے تنی پیغام بھیج سکدے او۔

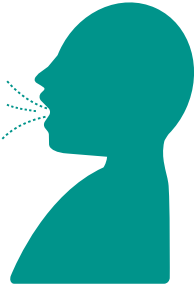
ساہ لین دے طریقے

ساہ لین نوں کنٹرول کرن دے طریقے، تہانوں بے ساہ اکھڑن وچ مدد کر سکدے
نے۔

لیہناں وچ تہاڈے ڈایا فرام (تہاڈی چھاتی دے تھلے ساہ لین دا ضروری پٹھا) دا
استعمال کر کے ہولی ساہ لینا شامل ہو سکدا اے۔

ٹسی جس جگہ تے بیٹھ دے او یا کھڑے ہوندے او، اوہ وی تہانوں زیادہ آسانی نال
ساہ لین وچ مدد دے سکدی اے۔

تہاڈا ہیلتھ پرو فیشنل تہانوں اپنے پھیپھڑیاں توں بلغم باہر کڈھن وچ مدد کرن دے
لئی تہاڈی چھاتی نوں صاف کرن دے ایسے طریقے دس سکدا اے، جہناں نوں ٹسی
آسانی نال ساہ لے سکدے او۔



طریقیاں دیاں کچھ مثالاں ایہ نے:

پرسکون، آہستہ، گہریاں ساہواں
اپنے کندھیاں نوں پرسکون رکھدے ہوئے آرام دہ پوزیشن تے آجاؤ۔ اپنی نکتوں
ہولی ساہ لو، تے اپنے منہ توں باہر کڈو۔

ہونٹاں دا گول دائرہ بناندے ہوئے ساہ لینا
اپنی نکتوں ساہ لو، تے اپنے منہ نال ایس طرح باہر کڈو جینوے منہ نال سیٹی وجا
رہے ہو۔ ایس دی مدد نال ٹھاڈا ساہ آہستہ ہو جاندا ہے۔

ایس طرح ساہ باہر کڈو
کوئی وی ایسا کم کرن دے دوران جس وچ بہت زیادہ محنت لگدی ہو، پہلے ساہ اندر
لو تے کم کرن دے دوران سان نوں باہر کڈو۔

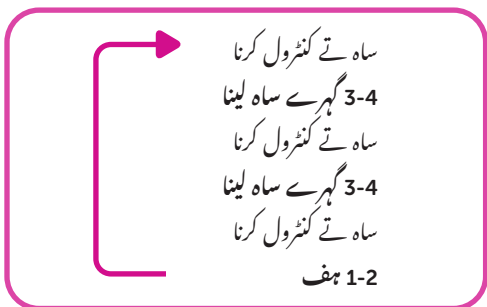
تیز ساہ لینا
ٹہنی جو کم کر رہے او ایس دے دوران وقت تے ساہ اندر لو تے باہر کڈو۔ مثال دے
طور تے، پوڑھیاں چڑھن دے وقت، ٹہنی اک قدم تے ساہ اندر لے سکدے او تے
اگلے قدم تے ساہ باہر کڈ سکدے او۔

چھاتی دی صفائی

کئی الگ طریقے وی موجود نے جیہڑے ٹسی اپنی ہوا دیاں نالیاں توں بلغم (لعاب) نوں صاف کرن وچ مدد واسطے استعمال کر سگدے او۔ ایس طرح تہانوں زیادہ آسانی دے نال ساہ لین، انفیکشن توں بچن تے کھنگ نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

بنیادی طریقے دا نام ساہ لین دا فعال وقت اے۔ ایس وچ تین مشق شامل نے:

- ساہ تے کنٹرول کرنا
 - گہرا ساہ لینا (چھاتی نوں پھیلان دیاں مشق یا TEE)
 - ہفنگ (زور نال ساہ باہر کڈن دا طریقہ)
- لہناں نوں اک ہی مشق وچ اکٹھا کیتا جا سکدا اے:



(1) ساہ تے کنٹرول کرنا

اپنی چھاتی دے تھلے آلے حصے دا استعمال کردے ہوئے آسان تے پرسکون طریقیاں نال ساہ لینا۔ اپنی بالائی چھاتی تے کندھیاں نوں سکون دینا جدوں تھی ساہ اندر لیندے او تے باہر کڈدے او، تہانوں ایس دوران اپنا ٹڈ وی اندر تے باہر کرنا آنا چاہی دا اے۔

(2) گہرا ساہ لینا/چھاتی دا پھلنا

چھاتی نوں پھیلان دیاں مشقیاں یا گہری ساہ لین دے دوران، اپنی توجہ اپنی چھاتی وچ پھسی ہوئی بلغم نوں ہٹان تے باہر کڈن تے لاؤ۔

اک ہولے تے آرام دہ طریقے نال گہرے ساہ اندر لو۔ اپنے ساہ نوں³ دی گنتی تک روک کے رکھو، تے آرام دہ طریقے نال تے ہولی ساہ باہر کڈو۔

(3) ہفنگ/زور نال ساہ باہر کڈن دا طریقہ

ایس طریقے وچ ہوا نوں نال اپنیاں پھیپھڑیاں توں باہر کڈیا جاندا اے، جس دی مدد توں تہاڈیاں ہوا دیاں نالیاں وچوں بلغم باہر دی طرف آجاندا اے۔

معمول توں تھوڑا گہرا ساہ لو۔ تے، اپنا منہ کھول کے، ہوا نوں جلدی نال تے زور نال باہر کڈو۔ تہانوں اپنے ٹڈ وچ تناؤ محسوس ہونا چاہی دا اے۔ ایس عمل نوں ایس وقت تک دوہراؤ جدوں تک تہاڈے جسم وچ کوئی وی ہوا باقی نہ روے، فیر آرام کرو تے عام طریقے نال ساہ لو۔

تہلے کچھ مفید پوزیشنیں دیتیاں گیاں نے:



تہلے بیٹھ جاؤ تے اگے نوں جھکو

اپنیاں دونویں ہاتھیں اپنیاں راناں تے آرام نال رکھو
اپنے ہتھیں تے کلاتیاں نوں آرام نال رکھو



کرسی دی پشت دے نال اپنی پٹھ نوں جوڑ کے سیدھے بیٹھو

دونویں ہتھیں نوں اپنیاں راناں تے رکھو، اپنے ہتھیں تے کلاتیاں نوں
آرام نال رکھو



کھڑے ہو جاؤ

اپنیاں ہاتھیں نوں اک کنارے تے رکھ کے
اگے دی طرف جھک جاؤ۔



کھڑے ہو کے، اپنی پٹھ نوں دیوار دے نال لاؤ، کندھیاں نوں سکون وچ
رکھو تے تہاڑے بازو تہاڑے جسم دے نال سدھے تھلے ہونے چاہی
دے نے۔

جبے ایہ آرام دہ محسوس ہوندا اے، تے اپنے پیراں نوں دیوار توں 30
سینٹی میٹر تک دور لے جاؤ۔ اپنے پیراں دے وچ تھوڑا جیسا فاصلہ رکھو۔

کی میں فیرومی سرگرم رہ سکتا واں؟



ہاں! جئے تہانوں COPD ہوتے، تے سرگرم رہنا ضروری
اے۔ سرگرمی کرن توں کنارہ کرن دی وجہ توں تہاڈی ساہ دی
تکلیف مزید ودھ سکتی اے تے مرض اچانک ودھ جانا زیادہ
خطرناک ہو سکتا اے۔



باقاعدگی نال جسمانی ورزش تہاڈے ساہ نوں بہتر بنان، توانائی دی
سطح نوں ودھان تے جسمانی مدافعتی نظام تے مجموعی صحت نوں
بہتر بنان وچ مدد کردی اے۔



اپنے GP یا ہیلتھ پروفیشنل نال گل کرو کہ تہاڈے لئی کیہڑیاں
سرگرمیاں صحیح ہو سکتیاں نے۔ اوہ تہاڈی علامتاں تے صلاحیتاں
دے مطابق تہاڈے لئی سرگرمیاں لبھن وچ مدد کر سکتے نے۔

جئے میریاں علامتاں بدل جانیاں نے تے مینو کی کرنا چاہی دا اے؟

اپنیاں علامتاں تے نظر رکھو تے تہانوں پتہ ہونا چاہی دا اے کہ ٹسی اپنے ڈاکٹر
نال کدوں ملنا اے۔

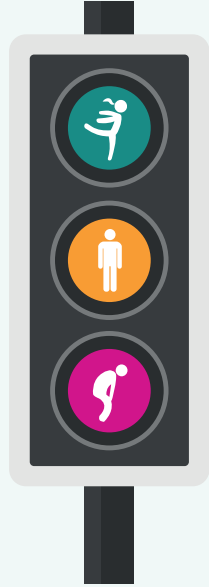
جئے تہاڈا COPD اک دم ودھ جاندا اے (اک دم ودھنیا ودھ جانا)، تے ایس تے
نظر رکھن دی کوشش کرو تے ایہ سمجھن دی کوشش کرو کہ ایہ کیوں ہوندا اے۔

جئے تہاڈیاں علامتاں اک دم بدل جانیاں نے یا ایسیاں نویاں علامتاں دا پتہ لگدا
اے جتا دا ٹسی پہلے کدی سامنا نہ کیتا ہوے، تے تہانوں ایس دے بارے وچ
جلدی اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ پروفیشنل نوں دسنا چاہی دا اے۔ جلدی علاج تہانوں
ہسپتال وچ داخل ہو کے علاج کروان توں بچن وچ مدد کر سکدا اے۔

سال وچ گھٹ توں گھٹ اک واری اپنے ڈاکٹر یا نرس نال ایس بارے وچ گل کرن
دے لئی ملو کہ ٹسی اپنے COPD نال کنج نبٹ رے او۔

اپنے ڈاکٹر یا نرس نال چیسٹ ہارٹ اینڈ
اسٹروک اسکاٹ لینڈ دی "Traffic Lights"
for COPD وسیلے دی اک نقل لین دے
بارے وچ گل کرو۔

ایہ وسیلہ تہانوں اپنے COPD نوں صحیح
طرح سمجھن تے ایہ جانن وچ مدد کردا اے
کہ جدوں ٹیسی بیمار ہوندے او، تے کی کرنا
چاہی دا اے۔



ٹیسی ایس وسیلے تے ہو رکھ دے وسیلیاں نوں ایس ویب
سائٹ تے آرڈر کر سکتے او:

www.chss.org.uk/resources-hub

پلمونری ریہیبیلیٹیشن

پلمونری ریہیبیلیٹیشن (PR) ورزش، تعلیم تے آسرے دا اک پروگرام اے، جو تہاڈے COPD دا انتظام کرن توں علاوہ تہاڈی صحت نوں محفوظ طریقے دے نال بہتر بنان وچ تہاڈی مدد کرن دے لئی ڈیزائن کیتا گیا اے۔

PR وچ ٹسی جو کجھ وی کر دے او، اوہ تہاڈے لئی محفوظ تے صحیح بنان دے لئی بدل دتا جائے گا۔

جئے تہانوں لگدا اے کہ PR تہاڈے لئی کارآمد ثابت ہو سکدا اے، تے ٹسی اپنے ڈاکٹر یا اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم نوں کہہ سکدے او کہ اوہ تہانوں تہاڈے علاقے وچ موجود PR کلینک تے پہنچ دین۔

سہارا لبنا

چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ

اسی COPD دا شکار لوکاں دے لئی کئی طرح دے سہارے تے
مشورے پیش کرنے آں۔ مزید جانن دی لئی

ساڈی ایڈوائس لائن تے کال کرو: 0808 801 0899

ای میل: advice@chss.org.uk

ایہ ویکھو: www.chss.org.uk

NHS انفارم

NHS اسکاٹ لینڈ دی اک مرکزی سائٹ، جس وچ مریضاں دے
لئی جانڑکاری تے مشورے موجود نیں۔

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/

[lungs-and-airways/copd](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd)

برٹش لنگ فاؤنڈیشن

اک خیراتی ادارہ جیہڑا COPD تے، پھیپھڑیاں دے امراض والے
لوکاں دی مدد کردا اے۔

www.blf.org.uk/support-for-you/copd

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ,
ਮੁਫਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ www.chss.org.uk/resources-hub 'ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ
ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)

66777 'ਤੇ ADVICE ਟੈਕਸਟ ਭੇਜੋ

advice@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ
ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੋਗਾਂ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ
ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.chss.org.uk/supportus 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ
ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ
ਭੇਜੋ: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



2024 ਚੜ੍ਹਾਈ ਅਪਰੈਲ
2026 ਅਗਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬੰਦ ਜਾਨਵਰ ਅਪਰੈਲ

E20-v.1.0-April25

**ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ
ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!**

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਚਰਟੀ (ਨੰ SC018761)