

# محفوظ ورزش لونگ کووڈ کے ساتھ

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



## مندرجات

2  
2  
2  
3  
3  
4  
4  
5  
6  
6  
6  
7  
7

لونگ کووڈ ورزش کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟

ناہوائی (anaerobic) ورزش کیا ہے؟

post-exertional malaise کیا ہے؟

کیا مجھے ورزش بند کرنی چاہیے؟

محفوظ ورزش کے اصول

1. خود کو قابو میں رکھیں

ورزش کی اقسام کا توازن

محسوس شدہ مشقت کی شرح (Rate of Perceived Exertion) کا سکیل

2. تھوڑی مگر بار بار ورزش کریں

3. پانی پئیں

4. اپنی سانسوں کا خیال رکھیں

تھیں

وسائل

## اہم نکات

- لونگ کووڈ ورزش کو کئی سطحوں سے متاثر کرتا ہے۔ یہ آپ کے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے عمل کو تبدیل کرتا ہے اور post-exertional malaise (سرگرمی کے بعد علامات کا بڑھنا) کا سبب بن سکتا ہے۔
- آپ ورزش کو محفوظ بنا سکتے ہیں اگر آپ اپنی سرگرمی کو ترتیب سے کریں، چھوٹے لیکن بار بار وقفوں میں ورزش کریں، یہ یقینی بنائیں کہ آپ ضرورت کے مطابق پانی پی رہے ہیں، اپنی سانسوں کا خیال رکھیں اور کافی فوئر بحالی کا وقت شامل کریں۔
- پیسنگ کے ایک مفید آلہ RPE سکیل ہے جو ورزش کو 1 سے 10 تک کے سکیل پر اس بنیاد پر درجہ بندی کرنے کا طریقہ ہے کہ یہ آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کو RPE سکیل پر 5 سے کم کی کوشش کرنی چاہیے۔
- آپ صحت کے پیشہ ورانہ ماہر افراد اور CHSS ورزش گروپ سے مدد کی کوشش کر سکتے ہیں۔

# یہ حقائق نامہ صرف لونگ کووڈ کے اثرات پر مشتمل ہے۔ مزید عمومی ورزش کے مشورے کے بیماری "جسمانی سرگرمی" پر مشتمل ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔ لونگ کووڈ ورزش کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟

لونگ کووڈ وائرس کے بعد کی گہرے تھکاوٹوں کی حالتوں کی طرح ورزش کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ بھاری ورزش آپ کی علامات کو مزید خراب بھی کر سکتی ہے۔ ہمیں یہ لگتا تھا کہ مسئلہ حالت کو خراب (deconditioning) کرنا ہے، جہاں استعمال نہ ہونے کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اب ہم سمجھتے ہیں کہ تھکاوٹ کی حالتوں میں مبتلا افراد کی ناہوائی ورزش یکدم کم ہوتی ہے۔

## ناہوائی ورزش کیا ہے؟

اگر آپ کے پٹھوں کو لمبی آکسیجن نہیں مل رہی جتنی انہیں ضرورت ہے، تو وہ خود کو تھکاتے ہیں۔ یہ کیسی ہی رد عمل کر سکتے ہیں۔ یہ کیسی ہی رد عمل کم مؤثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک اضافی ایسڈ پیدا کرتا ہے جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں جو پٹھوں میں جمع ہو جاتا ہے اور اکڑن اور درد کا سبب بنتا ہے۔ یہ معمول کی بات ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صحت مند افراد بھی اگر زیادہ ورزش کریں تو وہ اکڑن یا درد محسوس کر سکتے ہیں۔ لونگ کووڈ کے شکار افراد میں یہ بہت جلد ہوتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ جس حد تک ورزش کی توقع کرتے ہیں، لمبی شدت سے ورزش نہیں کر پائیں گے، یا کچھ مخصوص ورزشیں آپ کی صحت مند نہیں ہوں گی۔ آپ کو بھاری ورزش کرتے وقت خاص طور پر احتیاط برتنی ہوگی۔

لونگ کووڈ کے ساتھ ورزش بھی مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی (PEM) (post-exertional malaise) سے متاثر ہو سکتی ہے۔

## مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی کیا ہے؟

مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی کو مشقت کے بعد پیدا ہونے والی شدت (post-exertional exacerbation) بھی کہا جاتا ہے جس کا مطلب ہے کہ آپ کی علامات کسی بھی سرگرمی کے بعد اچانک بہت زیادہ خراب ہو جاتی ہیں۔ یہ گھٹنوں، دونوں، یا ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہے اور آپ کی صحت کے تمام پہلوؤں کو متاثر کر سکتی ہے، بشمول:

- آپ کا موڈ، سوچنا، یادداشت، یا منصوبہ بندی۔
- جسمانی درد، اکڑن، یا تکلیف۔
- تھکاوٹ۔
- توازن یا چکر آنا۔

"سرگرمی" کا مطلب صرف جسمانی ورزش نہیں ہوتا۔ علامات ذہنی یا جذباتی سرگرمی سے بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ پھر بھی مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی آپ کی ورزش کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔

مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی "boom and bust" کے چکر کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ وہ حالت ہے جب آپ مختصر عرصے کے لیے کچھ محسوس کرتے ہیں، اس کے بعد زیادہ کام کرنے کے باعث طویل عرصے تک شدید بیماری کا سامنا کرتے ہیں۔

لونگ کووڈ اور مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی دونوں طبی مسائل ہیں اور آپ انہیں نظر انداز نہیں کر سکتے۔ اپنی علامات کو نظر انداز کرنے کی کوشش کرنے سے یہ اور زیادہ خراب ہو جائیں گی!

## کیا مجھے ورزش بند کر دینی چاہیے؟

- بالکل نہیں! لونگ کووڈ کے یضوں کے ورزش کے بہت فائدے ہیں۔ اگر آپ اپنی صحت کا خیال رکھتے ہوئے ورزش کرتے رہیں، تو آپ کو درج ذیل فوائد حاصل ہوں گے:
- کم تھکاوٹ۔
  - خون کی روانی میں بہتری جو PoTS اور دماغی دھندلے پن جیسی علامات میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
  - آپ کے موڈ میں بہتری
  - پٹھوں کی حالت خراب ہونے سے بچاؤ جو آپ کو کمزور اور زیادہ تھکا ہوا بنا سکتی ہے۔
  - آپ کے توازن میں بہتری۔
- تاہم، یہ ضروری ہے کہ آپ محفوظ طریقے ورزش کریں اور اپنی حدود اور صحت کا خیال رکھیں۔

### مزید پڑھیں

لونگ کووڈ کے ساتھ محفوظ طریقے ورزش کرنے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ آپ کی علامات، خاص طور پر تھکاوٹ کے عمومی انتظام کے مطابق ہونی چاہیے۔ تھکاوٹ کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے کھاراکا پیج دیکھیں "تھکاوٹ اور کمزوری"، ہمارا حقائق نامہ پر "لونگ کووڈ تھکاوٹ"، اور ہماری ورک شیٹس برائے سرگرمیوں کے انتظام کے لیے

یہ ہمارے مرکزی وسائل میں دستیاب ہیں: [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

## محفوظ ورزش کے قواعد:

لونگ کووڈ کے ساتھ ورزش کرتے وقت آپ بہت سے اقدامات اٹھا سکتے ہیں تاکہ آپ کو زیادہ محفوظ اور آرام دہ بنا سکیں۔ یہ اقدامات آپ کے صحیح قسم کی ورزش تلاش کرنے سے لے کر ایک ورزش گروپ میں شامل ہونے تک ہیں جہاں ماہرین آپ کی حالت کو سنہٹنے میں مدد کر سکیں اور یہ کہ آپ باقاعدگی سے اپنی حالت کا جائزہ لیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ تاہم، سب سے اہم باتیں جو ذہن میں رکھنی چاہئیں وہ درج ذیل ہیں:

- 1۔ خود کو قابو میں رکھیں۔
- 2۔ ورزش تھوڑی اور بار بار ہونی چاہیے کوئی سخت ورزش نہیں!
- 3۔ پانی پیئیں۔
- 4۔ اپنی سانسوں کا خیال رکھیں۔
- 5۔ جب آپ تھکاوٹ یا درد محسوس کریں، تو وقفہ لیں۔

# 1۔ خود کو قابو میں رکھیں۔

پیسنگ لونگ کووڈ کے ساتھ محفوظ ورزش کیلئے آپ کا بہترین آلہ ہے۔ آپ ہمارے تھکاوٹ اور تھکان کیپٹل میں پیسنگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن درحقیقت اس کا مطلب ہے اپنی سرگرمی کی سطح کو منظم کرنا اور بلبانڈا۔ یہ آپ کے جسم کو بحالی کا وقت دیتا ہے اور غیر منظم تھکاوٹ کے "boom and bust" کے چکر سے بچاتا ہے۔ ورزش کے لحاظ سے اس کا مطلب ہے:

- بلبانڈا۔
  - گھنٹوں تک مسلسل ورزش کرنے کی بجائے اپنی ورزش کو دن اور ہفتے کے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا۔
  - ورزش کی سطح کو برقرار رکھنا۔ لونگ کووڈ کیلئے کس کا مطلب عموماً یہ ہے کہ آپ کو RPE سکیل پر 5 سے نیچے (مزید تفصیلات صفحہ 10 پر دیکھیں)۔
  - آپ جو سرگرمیاں کرتے ہیں ان کی قسم کو مختلف بنانا اور تھکاوٹ محسوس کرنے سے پہلے رکنا۔
- سرگرمی کی درست سطح ہر کسی کے مختلف ہوتی ہے اور یہ آپ کی زندگی میں ہونے والی گہری چیزوں جیسے موڈ، دباؤ، اور گہری سرگرمیوں سے متاثر ہوگی، لونگ کووڈ کے ساتھ پیسنگ کو سیکھنے میں کچھ کوششیں لگ سکتی ہیں اور شاید آپ کبھی اس میں مکمل طور پر ماہر نہ ہوں! لیکن اپنی توانائی کا خیال رکھنا اور اس کے مطابق اپنی سرگرمیوں کو ترتیب دینے آپ کی صحت بہت بہتر ہو سکتی ہے۔
- پیسنگ مدد کے ساتھ آسان ہو سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ایک ماہر صحت کے ساتھ کام کریں۔ عموماً ایک اکوییشنل تھراپسٹ یا فیزیو تھراپسٹ۔ تاکہ آپ کی حالت کے مطابق ایک ورزش کا منصوبہ تیار کیا جاسکے۔
- یہ بھی ضروری ہے کہ آپ ان انتباہی علامات کو پہچانیں جو یہ ظاہر کرتی ہیں کہ شاید آپ حد سے زیادہ سرگرمیاں کر رہے ہیں۔ اپنی حالت کو باقاعدہ نوٹس کریں۔ یہ آپ کو اپنی علامات کی ترتیب کے پتے لگانے میں مدد دے گا اور آپ کو علامات کے بگڑنے سے پہلے ہی ان کا مقابلہ کرنے میں مدد فراہم کرے گا۔

## ورزش کی اقسام کا توازن برقرار رکھنا

لونگ کووڈ کی وجہ سے آپ اپنی ورزش نہیں کر پائیں گے جتنی آپ کرنا چاہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کو یہ سوچنا پڑے گا کہ کیا چیز سب سے زیادہ اہم ہے اور آپ جو کچھ کرتے ہیں، اس کو ترجیح دیں گی۔

ہمارے ماہرین یہ تجویز کرتے ہیں کہ "سرگرم" ورزش کو ترجیح دی جائے۔ یعنی ایسی ورزشیں جو روزمرہ کے کاموں کی طاقت اور برداشت کو بڑھانے میں مدد دیتی ہیں۔ اس میں چلنا، کھچاؤ کی ورزشیں یا میٹھ کر کھڑے ہونے کی ورزشیں شامل ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی اکوییشنل تھراپسٹ سے بات کریں کہ کون سی ورزشیں آپ کے کاندھ مند ہو سکتی ہیں۔

اپنی روٹین میں نرم، آرام دہ، اور کھچاؤ والی ورزشوں کی قوت نکالنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ یہ کر سکتے ہیں تو Pilates، یوگا اور tai chi سب کی سب سے زیادہ تجویز کی جانے والی ورزشیں ہیں۔

آپ کی روٹین میں تھوڑی سی کارڈیو ورزش (ایسی ورزش جو دل کی دھڑکن کو تیز کر دے) ہونی چاہیے تاہم، یاد رکھیں کہ احتیاط سے کام لیں اور اسے RPE 5 سے نیچے رکھیں۔

# محسوس شدہ مشقت کی شرح کا سکیل

اس سکیل کا استعمال کریں تاکہ آپ یہ جانچ سکیں کہ آپ کس سطح کی ورزش کر رہے ہیں۔ دی گئی سرگرمی کی سطح ہمیشہ ایک جیسی نہیں ہوگی۔ یہ آپ پر اس کے اثرات کا نکتہ ہے، نہ کہ خود ورزش کا!

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ جو افراد لونگ کووڈ کا شکار ہیں اس پیمانے پر 5 چھپیں۔ یہ اس صورت میں کیا جلتا ہے جب تک کہ ان کی نگرانی کسی ملے شخص کے ذریعے کی جا رہی ہو جو لونگ کووڈ اور ان کے مخصوص کیس کے بارے میں پتہ چلے۔

1	<b>بہت ہلکی سرگرمی</b> بہت کم محنت، مگر سونے، ٹی وی دیکھنے وغیرہ سے زیادہ۔
2	<b>ہلکی سرگرمی</b>
3	ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ اس رفتار کو گھنٹوں تک برقرار رکھ سکتے ہیں۔ سانس لینا آسان ہوتا ہے اور بات چیت جاری رکھنا ممکن ہوتا ہے۔
4	<b>معتدل سرگرمی</b>
5	سانس تیز چل رہی ہوتی ہے لیکن مختصر بات چیت کی جا سکتی ہے۔ اب بھی کچھ حد تک آرام
6	وہ محسوس ہوتا ہے، لیکن واضح طور پر زیادہ پھیلتا ہو رہا ہے۔
7	<b>شدید سرگرمی</b>
8	تھکاوٹ غیر آرام دہ۔ سانس پھولنا، ایک جملہ بول پانا۔
9	<b>بہت سخت سرگرمی</b> اسے برقرار رکھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ سانس لینا بمشکل ممکن ہوتا ہے اور صرف چند الفاظ بول پاتے ہیں۔
10	<b>زیادہ سے زیادہ کوشش کی سرگرمی</b> ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جاری رکھنا تھکنا ممکن ہے۔ بالکل سانس پھول جانا، بات کرنا ممکن نہ ہونا۔ آپ اس کو زیادہ دیر تک برقرار نہیں رکھ سکتے۔

## 2۔ کم اور بار بار ورزش کریں۔

دن بھر میں چھوٹے اور کم اثر والی ورزش کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے:

- تھوڑا بیدل چلنا (چاہے صرف گھر کے ارد گرد ہی کیوں نہ ہو)۔
  - اٹھ کر کچھ کھچاؤ کی ورزشیں کرنا۔
  - محنت طلب کاموں کو دن بھر میں بانٹ لیں۔
- یہ آپ کو بہت زیادہ بیٹھنے سے بچانے گا، ساتھ ہی آپ کے دن کی سرگرمیوں کو تقسیم کرنے میں مدد دے گا اور روٹین کو برقرار رکھنا آسان بنا دے گا۔

## 3۔ پانی پئیں

ورزش کرتے وقت پانی پینا آسانی سے بھول جاتا ہے۔ اگر آپ کر سکیں تو پانی کی بوتلی قریب رکھیں اور بار بار گھونٹ لے کر پانی پئیں، چاہے آپ کو پیاس کا احساس نہ بھی ہو۔

پانی کے باقاعدہ گھونٹنے سے آپ کا بلڈ پریشر صحت مند سطح پر رہتا ہے جو PoTS یا دیگر مشابہ علامات کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ دوسری طرف ورزش کرتے وقت پانی کی کمی سردرد، تھکاوٹ، اور چکر آنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس سے آپ کی ورزش کا اثر بھی کم ہو جاتا ہے۔

توانائی کے مشروبات پر انحصار نہ کریں کیونکہ ان میں کیفین ہو سکتی ہے جو طویل مدت کے تھکاوٹ کو بڑھاتی ہے۔ اگرچہ مشروبات سے بھی پرہیز کریں۔ کیفین اور چینی دونوں آپ کو توانائی کا عارضی چھینٹ لیں گے لیکن اس کے بعد توانائی کی کمی ہوتی ہے جس سے مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ کیفین ایک پیشاب آور چیز بھی ہے، جس کا مطلب ہے کہ یہ دراصل پانی کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

## 4۔ اپنی سانسوں کا خیال رکھیں

ورزش کرتے وقت اپنی سانسوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ لونگ کووڈ اکثر آپ کی سانس لے کی صلاحیت اور پھیپھڑوں کی طاقت کو متاثر کرتا ہے، جس کی وجہ سے یہ اور بھی زیادہ اہم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ غیر متوازن یا غیر موثر سانس لینا اس بات کا سبب بنتا ہے کہ آپ پھیپھڑوں تک کافی آکسیجن نہیں پہنچا پاتے۔ جس کی وجہ سے این ایروبک ریسیٹیشن کا عمل شروع ہوتا ہے جو درد، تکلیف، اور تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔

جہاں ممکن ہو پھیپھڑوں کو سانس لیں۔ ڈایا فرام وہ پٹھا ہے جو آپ کے پسلیوں سے نکلتا ہے۔ ڈایا فرام سے سانس کو منظم کرنے اور اپنی سانس کو کنٹرول کرنے کے گھڑیوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [www.chss.org.uk](https://www.chss.org.uk) پر ہمارا کتابچہ پڑھیں۔

یاد رکھیں اگر سانس لینا مشکل یا تکلیف دہ ہو یا اگر ایسا محسوس ہو کہ آپ کے جسم کو آکسیجن نہیں مل رہی، تو رکتا ٹھیک ہے!

آرام اور سکھنا اہم ہیں جتنی ورزش اور ورزشوں کے درمیان آرام کرنا آپ کے جسم کی توانائی کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی کو روک سکتا ہے۔

اس سبب آپ تھک جائیں آپ کو آرام کرنے کا صحیح وقت تجربے کے ساتھ آسان ہو جائے گا لیکن آغاز میں ایک اچھا اصول یہ ہے کہ آپ کو کم از کم 5 منٹ کے آرام کے بغیر 10-15 منٹ سے زیادہ مسلسل ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

لوگ کووڈ کے ساتھ ورزش کرتے وقت سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ حد سے زیادہ تھک جائیں۔ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ طاقت کے ساتھ اسی طرح ورزش کرنے کی کوشش کریں جیسے آپ نے لوگ کووڈ سے پہلے کی تھی تاہم، یہ طبع نقصان دہ ہے اور مستقبل میں آپ کی صحت اور توانائی کو مزید کمزور کر دے گا۔ لہذا نرمی برتیں اور یہ سمجھیں کہ سب سے طاقتور کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ اپنی حدود کو جتنا ہے۔

جب آپ آرام کر رہے ہوں، چاہے وہ جسمانی ورزش سے ہو یا کسی اور وجہ سے ہو، یہ ضروری ہے کہ آپ کوئی نیا کام شروع نہ کریں۔ چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسے کہ سوئی دھاگہ کرنا یا ناول پڑھنا بھی ذہنی توانائی استعمال کرتی ہیں اور یہ آرام کے فوائد کو کم کر سکتی ہیں۔

## وسائل

### National Wellbeing Hub

ویب سائٹ: [wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid](http://wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid)

لوگ کووڈ کی علامات پر خود قابو پانے کے لیے ایک مرکزی مرکز۔

### LongCovid.scot

ویب سائٹ: [www.longcovid.scot/support](http://www.longcovid.scot/support)

لوگ کووڈ پر مدد اور معلومات فراہم کرنے والی تنظیموں اور فلاحی اداروں کا ایک مرکزی مرکز۔

Chest Heart and Stroke Scotland کے تحت چھوٹا معلوماتی شیٹس آن لائن دستیاب ہیں یا پرنٹ کی صورت میں آرڈر کی جا سکتی ہیں [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

اس میں درج ذیل متعلقہ دستاویزات شامل ہیں:  
جسمانی سرگرمی کے بارے میں ضروری ہدایات  
لوگ کووڈ کے بارے میں ضروری ہدایات

لوگ کووڈ کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے ضروری ہدایات  
آپ ہماری مشورہ لائن 0808 801 0899 پر کال کر کے یا ADVICE ٹیکسٹ کر کے ذاتی مدد، معلومات اور مشورہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ 66777

CHSS طویل مدتی بیماریوں جیسے کہ لوگ کووڈ کے شکار افراد کے لیے کبھی ورزش کے گروپس فراہم کر سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ہماری ایڈوائس لائن کو کال کریں یا ہماری ویب سائٹ پر جائیں: [www.chss.org.uk/services/physical-activity](http://www.chss.org.uk/services/physical-activity)

# NO LIFE HALF LIVED

ہمیں سوشل میڈیا پر تلاش کریں



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

معلومات، مشورے اور مدد کے لیے ہماری ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)  
ہمارے ذرائع کے مرکز پر آپ آسانی سے چاکٹر معلوماتی صفحے تلاش کر سکتے ہیں:

[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)



ہمارے تمام وسائل دیکھنے کی جگہاں سکین کریں!

**Chest Heart & Stroke Scotland**

2nd Floor, Hobart House

Hanover Street 80

Edinburgh EH2 1EL

ٹیلی فون نمبر: 0131 225 6963

Scottish Charity Number: SC018761  
Limited company number: SC129114

**Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland**

