



محفوظ ورزش لوگ کو وڈ کے ساتھ

مندرجات

- 2 لوگ کو وڈ ورزش کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟
- 2 ناہوائی (anaerobic) ورزش کیا ہے؟
- 2 کیا مجھے ورزش بند کر دیا چاہیے؟
- 3 محفوظ ورزش کے اصول
- 3 1. خود کو قابو میں رکھیں
- 4 ورزش کی اقسام کا توازن
- 4 2. تحوڑی مگر بار بار ورزش کیسیں
- 5 محسوس شدہ مشقت کی شرح (Rate of Perceived Exertion)
- 6 3. بلنڈیں
- 6 4. لبی سانسون کا خیال رکھیں
- 7 حقیقی وسائل
- 7

اہم نکات

- لوگ کو وڈ ورزش کو کئی طقوں سے متاثر کرتا ہے۔ یہ آپ کے جسم میں تو انائی پیدا کرنے کے قابل ہے اور post-exertional malaise (سرگرمی کے بعد علامات کا بڑھنا) کا سبب بن سکتا ہے۔
- آپ ورزش کیوں محفوظ بن سکتے ہیں اگر آپ پنی سرگرمی کو ترتیب سے کریں، جھوٹے لیکن بار بار وقوف میں ورزش کریں، یہ یقینی بنائیں کہ آپ ضرورت کے مطابق پانی پی رہے ہیں، لبی سانسون کا خیال رکھیں اور کافی قوت بحالی کا وقت شامل کریں۔
- پسنج یا لیک مفید آہ RPE سکیل ہے جو ورزش کو 1 سے 10 تک کے سکیل پر اس بیان پر درج بندی کرنے کا طبقہ ہے کہ آپ پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ RPE سکیل پر 5 پچھلی کوشش کرنی چاہیے۔
- آپ صحت کے پیشہ و رانہ ماہر افراد اور CHSS ورزش گروپ سے مدد یا مشورہ کر سکتے ہیں۔

F65

مئی 2025 میں شائع ہوا
NO LIFE HALF LIVED

یہ معلوماتی صفحہ Chest Heart & Stroke Scotland نے تیار کیا ہے۔ www.chss.org.uk

تینیں کاں کریں مشورہ یا گلے بڑھنے کے لئے بڑھنے کے نمبر معلومات اور مدد کے میلی فون نمبر 0899 0801 0808 یا ای میل کریں adviceline@chss.org.uk

یہ حقائق نامہ صرف لوگ کو وڈے کے اثرات پر مشتمل ہے۔ مزید عمومی ورزش کے مشورے کے یہ ملاری "جسمانی سرگرمی" پر مشتمل ضروری ہدایات ملاحظہ کریں۔

لوگ کو وڈے ورزش کو کس طرح متاثر کرتا ہے؟

لوگ کو وڈے ورزش کے بعد کی تھکاؤں کی حالتوں کی طرح ورزش کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔ بخاری ورزش آپ کی علامات کو مزید خراب بھی کر سکتی ہے۔ ہمیں پہلے یہ لگتا تھا کہ مسئلہ حالت کو خراب (deconditioning) کرنا ہے، جبکہ استعمال نہ ہونے کی وجہ سے کروڑ ہو جاتے ہیں۔ اب یہ تینجا کہ تھکاؤٹ کی حالتوں میں بتلا افراد کی ناہوائی ورزش یہ کم ہوتی ہے۔

ناہوائی ورزش کیا ہے؟

اگر آپ کے پڑھوں کو ٹھیک آسیجن نہیں مل رہی جتنی انہیں ضرورت ہے، تو وہ خود کو تعلقانہ کیک ب مختلف کیمیائی رد عمل استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ کیمیائی رد عمل کم موثر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایک اضافی ایسٹیپیدا کرتا ہے جسے لیکن ایسٹیکتے ہیں جو پڑھوں 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۔ لوگ کو وڈے 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، ٹھی شدت سے ورزش نہیں کر پائیں گے، یا کچھ مخصوص ورزشیں آپ پر یہ کھت مند نہیں ہوں گی۔ آپ کو بخاری ورزش کرتے وقت خاص طور پر اعتیاق برتنی ہو گی۔

لوگ کو وڈے کے ساتھ ورزش بھی مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی (post-exertional malaise (PEM)) 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 ہفتوں تک جاری رہ سکتی ہے اور آپ کی صحت کے تمام پہلوؤں کو متاثر کر سکتی ہے، بیشوف:

- آپ کا موڈ، سوچنا، یادداشت، یا منصوبہ بندی۔
- جسمانی درد، اکڑن، یا تکلیف۔
- تھکاؤٹ۔
- 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 کیچھا محسوس کرتے ہیں، اس کے بعد زیادہ کام کرنے کے باعث طویل عرصے تک شدید بیماری کا سامنا کرتے ہیں۔

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

کیا مجھے ورزش بند کر دیا جا

بلکل نہیں! لوگ کو وڈے کیفیتوں پر کیوں نہیں کیوں ورزش کے بہت فائدے ہیں۔ اگر آپ لہنی صحت کا خیال کر رہے ہوئے ورزش کرتے رہیں، تو آپ کو درج ذیل فوائد حاصل ہوں گے:

- کم تھکاوٹ۔

- خون کی روائی میں بہتری جو PoTS اور دماغی دھنڈے پر جیسی علامات میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

- آپ کے موڈ میں بہتری

- پڑھوں کی حالت غراب ہونے سے بچاؤ جو آپ کو کمزور اور زیادہ تھکا ہوا بننا سکتی ہے۔

- آپ کے توازن میں بہتری۔

تاہم، یہ ضروری ہے کہ آپ محفوظ قطعے ورزش کریں اور لہنی حدود اور صحت کا خیال رکھیں۔

مزید پڑھئے

لوگ کو وڈے کے ساتھ محفوظ قطعے ورزش کرنے میں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ آپ کی علامات، خاص طور پر تھکاوٹ کے عمومی انتظام کے مطابق ہونی چاہئے۔ تھکاوٹ کے انتظام کے بارے میں مزید معلومات کیجاں اکتا پڑھیں "تھکاوٹ اور کمزوری"، ہمارا حقائق نامہ پر "لوگ کو وڈے تھکاوٹ"، اور ہماری ورک شیٹس برائے سرگرمیوں کے انتظام کیے جائیں۔

یہ ہمارے مرکزی وسائل میں دستیاب ہیں: www.chss.org.uk/resources-hub

محفوظ ورزش کے قواعد:

لوگ کو وڈے کے ساتھ ورزش کرتے وقت آپ بہت سے اقدامات انجام کر سکتے ہیں جو کو زیادہ محفوظ اور آرام دہ بنائیں۔ 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 سنبھالنے پر تخلی اور یہ کہ آپ باقاعدگی سے لہنی حالت کا جائز نہ رہیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

تاہم، سب سے اہم باتیں جو ذہن میں رکھنی چاہئیں وہ درج ذیل میں:

1۔ خود کو قابو میں رکھیں۔

2۔ ورزش تھوڑی اور بار بار ہونی چاہئی سخت ورزش نہیں!

3۔ یہاں تک کہ ممکن ہے۔

4۔ لہنی سانسون کا خیال رکھیں۔

5۔ جب آپ تھکاوٹ یا درد محسوس کریں، تو وقفہ لیں۔

F65

مئی 2025 میں شائع ہوا
NO LIFE HALF LIVED

یہ معلوماتی صفحہ Chest Heart & Stroke Scotland نے تیار کیا ہے۔ www.chss.org.uk

تینیں کاں کریں مشورہ کیلئے بڑے نمبر معلومات اور مدد کے میلی فون نمبر 0899 801 0808 یا ای میل کریں adviceline@chss.org.uk

1۔ خود کو قابو میں رکھیں۔

پیسنگ لوگ کوڈ کے ساتھ محفوظ ورزش کیجھ کا بہترین آہے۔ آپ ہمارے تھکاوٹ اور تھکان کچھیں میں پیسنگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن درحقیقت اس کا مطلب ہے ملی سرگرمی کی سطح کو منظم کرنا اور بلباونٹھا۔ یہ آپ کے جسم کو بحالی کا وقت پڑا ہے اور غیر منظم تھکاوٹ کے "boom and bust" کے چکر سے بچاتا ہے۔ ورزش کے لحاظ سے اس کا مطلب ہے:

- گھنشوں تک مسلسل ورزش کرنے کی بجائے پہنچ کو دن اور ہفتے کے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا۔
 - ورزش کی سطح کو برقرار رکھنا - لوگ کو وہ یہ کہاں کا مطلب عموماً ہے کہ آپ کو RPE سکیل پر 5 پہنچنا یا مزید تفصیل بنائے جانے پر دیکھیں۔
 - آپ جو سرگرمیاں کرتے ہیں ان کی قسم کو مختلف بنانا اور تحرکات محسوس کرنے پہنچ لے رکنا۔

سرگرمی کی درست سطح ہر کسی یکختنگی ہوتی ہے اور یہ آپ کی زندگی میں ہونے والی ٹکڑیوں جسے موہ، دباؤ، اور ٹکڑے سرگرمیوں سے متاثر ہوگی، لوگوں کے ساتھ پہنچ کو سیکھنے میں کچھ کوششیں لگ سکتی ہیں اور شاید آپ کبھی اس میں مکمل طور پر ماہر نہ ہوں! لیکن یعنی تو انہی کا خیال رکھنا اور اس کے مطابق لئے سرگرمیوں کو ترسیب بنانے آپ کی صحت بہت بہتر ہو سکتی ہے۔

پیسٹ مدد کے ساتھ آسان ہو سکتی ہے۔ اگر ممکن ہو تو ایک ماہر صحبت کے ساتھ کام کریں۔ عموماً ایک اکوپیشنل تھر اپسٹ یا فریو تھر اپسٹ۔ تاکہ آپ کی حالت کے مطابق ایک ورزش کا منصوبہ تیار کیا جائے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ آپ ان انتباہی علامات کو بچانیں جو یہ ظاہر کرتی ہیں کہ شاید آپ حد سے زیادہ سرگرمیاں کر رہے ہیں۔ یہی حالت کو باقاعدہ نوٹس کریں۔ یہ آپ کو یہی علامات کی ترتیب کے پہلی مددے کا 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 کوڈ کی وجہ سے آپ نئی ورزش نہیں کر پائیں گے جتنی آپ کہنا چاہیں۔ 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 فرمی ہوگی۔

ہمارے ماہرین یہ تجویز کرتے ہیں کہ "سرگرم" ورزش کو ترجیح دی جائے۔ یعنی ایسی ورزشیں جو روزنما کے کاموں سے مکافات اور برداشت کو بڑھانے میں مدد فراہم کرے۔ اس میں چلنے، نکھلاؤ کی ورزشیں یا میٹھے کر کھڑے ہونے کی ورزشیں شامل ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی اکوئیشنل تھریپسٹ سے بات کریں کہ کون سی ورزشیں آپ کے لئے کامنے مند ہو سکتی ہیں۔

لپن روٹین میں نرم، آرام دہ، اور کچھاً والی ورزشوں کی کوئت نکالنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ یہ کر سکتے ہیں تو Pilates، یوگا اور chi tai 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) ہوئی جاتا ہم، یاد رکھیں کہ احتیاط سے کام لیں اور اسے 5 RPE پہنچیں۔

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 نتالٹھ ہے، نہ کہ خود ورزش کا!

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ جو افراد لوگ کو وڈا کشکار ہیں اس پہمانے پر 5 پہنچیں۔ یہ اس صورت میں کیا جائے چاہب تک کہ ان کی نگرانی کسی طبق شخص کوئی جاری ہو جو لوگ کو وڈا اور ان کے مخصوص کیس کے بارے میہنچول۔

1	بہت ہلکی سرگرمی بہت کم محنت، مگر سونے، ٹی وی دیکھنے وغیرہ سے زیادہ۔
2	ہلکی سرگرمی
3	ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ اس رفتار کو گھنٹوں تک برقرار رکھ سکتے ہیں۔ سانس لینا آسان ہوتا ہے اور بات چیزت جاری رکھنا ممکن ہوتا ہے۔
4	معتدل سرگرمی
5	سانس تیز چل رہی ہوئی ہے لیکن مختصر باستقیمت کی جا سکتی ہے۔ اب بھی کچھ حد تک آرام دہ محسوس ہوتا ہے، یعنی واسیخ طور پر زیادہ پیچیجنگ ہو رہا ہے۔
6	
7	شدید سرگرمی
8	پھر غیر آرام دہ۔ سانس پھولنا، ایک جملہ بول پانا۔
9	بہت سخت سرگرمی اسے برقرار رکھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ سانس لینا بمشکل ممکن ہوتا ہے اور صرف چند الفاظ بول یا تے ہیں۔
10	زیادہ سے زیادہ کوشش کی سرگرمی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جاری رکھنا پھرنا 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 کیس۔

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

• تھوڑا اپیڈل چلتا (چاہے صرف گھر کے ارد گرد ہی کیوں نہ ہو)۔

• اٹھ کر کچھ کچھ کھڑکی ورزش کرنا۔

• محنت طلب کاموں کو دن بھر میں بانٹ لیں۔

یہ آپ کو بہت زیادہ یتھنے سے بچائے گا، ساتھ ہی آپ کے دن کی سرگرمیوں کو تقسیم کرنے میں مدد دے گا اور روٹین کو برقرار رکھنا آسان بنادے گا۔

3- پانی میں چھوٹے ہیں

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

پانی کے باقاعدہ گھونٹنے سے آپ کا بلڈ پیپر صحبت مند سطح پر رہتا ہے جو POTS یا گیگ مشابہ علامات کا سامنا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ دوسرا طرف ورزش کرتے وقت پانی کی کم سردو، تحکاوث، اور پلکر آنے کا سبب بن سکتی ہے۔ اس سے آپ کی ورزش کا اثر بھی کم ہو جاتا ہے۔

تو انائی کے مشروبات پر اختصار نہ کریں کیونکہ ان میں کیفیں ہو سکتی ہے جو طوبیل مدت کے حکاوث کو بڑھاتے ہیں۔ ایکلیٹھ مشروبات سے بھی پہنچیں کریں۔ کیفیں اور چینی دونوں آپ کو تو انائی کا عارضی چھین لیکن اس کے بعد تو انائی کی کمی ہوتی ہے جس سے مشقت کے بعد میڈا ہونے والی بے چینی کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ کیفیں ایک پیش آپ اور چیز بھی ہے، جن کا مطلب ہے کہ یہ دراصل پانی کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

4- لینی سانسوں کا خیال رکھیں

ورزش کرتے وقت لینی سانسوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ لوگ کو وہ 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 مؤثر سانس لینا اس بات کا سبب بنتا ہے کہ آپھوں تک کافی آسیجن نہیں پہنچا پاتے۔ جس کی وجہ سے این ایروبلک ریسیشن کا عمل شروع ہوتا ہے جو درد، تکلیف، اور تحکاوث کا باعث بنتا ہے۔

جہاں ممکن ہے خیال فرام سے سانس لیں۔ ڈایا فرام وہ بٹھا ہے جو آپ کے پسلیوں پہنچتا ہے۔ ڈایا فرام سے سانس کو منظم کرنے اور لینی سانس کو کنٹرول کرنے کے لئے طقوں کے بارے میں مزید معلومات یکھانسلے میں دشواری کے موضوع پر ہمارا کتابچہ پڑھیں۔

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

5 فیفو -

آرام اور سکھنے کی اہم بینی ورزش اور زیادتی کے درمیان آرام کرنا آپ کے جسم کی توانائی کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد سے سکتا ہے اور مشقت کے بعد پیدا ہونے والی بے چینی کو روک سکتا ہے۔

اس سکھنے کی آپ تھک جائیں آپ کو آرام کرنے چاہئے 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 15-20 منٹ سے زیادہ مسلسل ورزش نہیں کرنے چاہئے۔

لونگ کووڈ کے ساتھ ورزش کرتے وقت سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ حد سے نیا ہپا کونہ و ہلکلیں۔ آپ کو ایسا محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ طاقت کے ساتھ اسی طرح ورزش کرنے کی کوشش کریں جسے آپ نے لونگ کووڈ سکھنے کی تھی تاہم، یہ طبقہ نقصان ہے اور مستقبل میں آپ کی صحت اور توانائی کو مزید کمزور کر دے گا اندازہ نرمی برتن اور یہ سمجھیں کہ سب سے طاقتور کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ لہنی حدود کو جلا 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 جسے کہ سوتی و ہاگہ کرنا یا ناول پڑھنا بھی ذہنی توانائی استعمال کرنی 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)

لونگ کووڈ کی علامات پر خود قابو پانے کیلیک مرکز مرکز۔

LongCovid.scot

ویب سائٹ: www.longcovid.scot/support
لونگ کووڈ پر مدد اور معلومات فراہم کرنے والی تنظیموں اور فلاہی اداروں کا ایک مرکزی مرکز۔

کے تعلیمات کا اکتا معلوماتی شیٹ آن لائن دستیاب ہیں یا پرنٹ کی صورت میں آرڈر کی جا سکتی ہیں Chest Heart and Stroke Scotland www.chss.org.uk/resources-hub

اس میں درج ذیل متعلقہ دستاویزات شامل ہیں:
جسمانی سرگرمی کے بارے میں ضروری ہدایات
لونگ کووڈ کے بارے میں ضروری ہدایات
لونگ کووڈ کے ساتھ زندگی کزار نے متعلقہ ہدایات
آپ ہماری مشورہ لائن 0808 801 0899 پر کال ٹرک کے ADVICE ٹیکسٹ کر کے ذاتی مدد، معلومات اور مشورہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ 66777

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

F65

مئی 2025 میں شائع ہوا
NO LIFE HALF LIVED

یہ معلوماتی صفحہ Chest Heart & Stroke Scotland نے تیار کیا ہے۔ www.chss.org.uk

تمیں کال کریں مشورہ کیلئے بطریقہ نمبر معلومات اور مدد کے adviceline@chss.org.uk یا ای میل کریں۔ میلی فون نمبر 0808 801 0899 یا

NO LIFE HALF LIVED

ہمیں سو شل میڈیا پر تلاش کریں



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

معلومات، مشورے اور مدد کے ہماری ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں: www.chss.org.uk ہمارے ذرائع کے مرکز پر آپ آسانی سچا کوترا معلوماتی صفحہ تلاش کر سکتے ہیں: www.chss.org.uk/resources-hub



ہمارے تمام وسائل دیکھنے کیجاں سکیں کریں!

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



2028 - اگلی نظر ثانی، نمبر F051

Chest Heart & Stroke Scotland
2nd Floor, Hobart House
Hanover Street 80
Edinburgh EH2 1EL
پیلی فون نمبر: 0131 225 6963

Scottish Charity Number: SC018761
Limited company number: SC129114