Chest Heart & Stroke Scotland

Financial Support

ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ



Essential Guide

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

PUNJABI

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ

ਇਹ:

- ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਸ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਿੱਤ

ਛਾਤੀ, ਦਿਲ, ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ' ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Chest Heart & Stroke Scotland ਦੀ **ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ** ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

ਲੰਬੀ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਅਜਿਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਰਚਾ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੈਸਾ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ:

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰੀਦਦਾਰੀ) ਲਈ **ਆਵਾਜਾਈ।**

ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਾਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ **ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ**।

ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਕ ਰੱਖਣ** ਦੀ ਲੋੜ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਭਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **ਬੀਮੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ**।

ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ



"ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ" ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Chest Heart & Stroke Scotland **ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ** ਦੇਖੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਸਹੀ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ
- ਵੈਲਫ਼ੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਆਫ਼ਿਸਰ
- ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ
- ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ CHSS ਦੀ **ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ** ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ
- CHSS **ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ** ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ

ਕੁਝ ਲਾਭ "ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ" (means-tested) ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਬਚਤਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬਾਲਗ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Adult Disability Payment)

ਅਗਸਤ 2022 ਤੋਂ, ਇਸ ਨੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਭੁਗਤਾਨਾਂ (Personal Independence Payments - PIP) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ADP ਉਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲਾਭ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬਚਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ)। ਇਹ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਭੱਤਾ, ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਭੱਤਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਦੋਵਾਂ ਲਈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਉਮਰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Pension Age Disability Payment)

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਵਰੀ 2025 ਤੋਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਉਮਰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭੱਤੇ (Attendance Allowance) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਸਟੇਟ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੈਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਹੂਲਤ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਕੰਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚ (Access to Work)
ਕੰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ' ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਫਿਰ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ (ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ) ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਅਡਜਸਟਮੈਂਟ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਲਈ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Carer's Support Payment)
ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਵੰਬਰ 2024 ਤੋਂ ਇਸਨੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭੱਤੇ (Carer's Allowance) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 35 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ £204 ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਾਭ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ। 16-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਯੰਗ ਕੇਅਰਰ ਗ੍ਰਾਂਟ (Young Carer's Grant) ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭੁਗਤਾਨ (Child Disability Payment)
ਇਸਨੇ ਹੁਣ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਭੱਤੇ (Child Disability Payment) ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਭੁਗਤਾਨ ਇੱਕ ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਗ੍ਰਾਂਟ (Community Care Grant)
ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਦੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਵਿੱ ਚ ਕਟੌ ਤੀ (Council Tax Reduction)
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit) ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗ੍ਰਾਂਟ (Crisis Grant)
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤਗੀ।

ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ (Discretionary Housing Payments)
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਜਾਂ ਆਮਦਨ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਥੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਤੋਂ ਵਾਧੂਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸਨੂੰ ਅਖਤਿਆਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਭੁਗਤਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਵੇਂ ਸਟਾਈਲ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤਾ (New-Style Employment and Support Allowance - ESA)
ਨਵਾਂ ESA ਇੱਕ ਯੋਗਦਾਨ ਅਧਾਰਤ ਲਾਭ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ' ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮੇ (National Insurance) ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Pension Credit)
ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2016 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਜ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਪੈਸੇ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰਕਮ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2016 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ UC ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਅਡਲਟ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਉਂਸ (Scottish Adult Disability Living Allowance)
ਮਾਰਚ 2025 ਤੋਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੇ 1948 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ' ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਉਂਸ 'ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਭ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹਿੱਸਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਦਾਇਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਪੱਧਰ' ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਟੈਚੁਟਰੀ ਸਿਕ ਪੇਅ (Statutory Sick Pay - SSP)
ਜੇ ਤੁਸੀਂ £120/ਹਫ਼ਤਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਲਈ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (Universal Credit)

ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (UC) ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮੁੱਖ ਲਾਭ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭ ਹੋਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ - ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਾਭ, ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ, ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਓਂਸ, ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਰੈਗੂਲਰ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ।

ਯੰਗ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ (Young Carers Grant)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 16 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਾਭ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਇਸ ਸਲਾਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

www.gov.uk/financial-help-disabled/disability-and-sickness-benefits

ਕਰਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਨਾਂਸ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਰਜ਼ਿਆਂ (**ਪੈਅਡੇਅ ਲੋਨ**) ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਗੀ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਨੂੰਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਜ਼ੇ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਅਡੇਅ ਕਰਜ਼ੇ ਅਕਸਰ ਬੇਹੱਦ ਉੱਚੀਆਂ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਵਸੂਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਪੈਸਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੇਣਾ ਸੀ।

ਕਰਜ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਕਿਹੜੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਾਪਸੀ-ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਕਾਹਲੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਅਗਲੇ ਪੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ
ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।
www.gov.uk/benefits-calculators

ਕੇਅਰਰਜ਼ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Carers Scotland)
ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 808 7777 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)
www.carersuk.org/scotland
ਈਮੇਲ: advice@carersuk.org

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Citizens Advice Scotland - CAS)

CAS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਤ, ਲਾਭ, ਲਾਭਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਹਾਉਸਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ CAS ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.cas.org.uk/get-advice

ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.citizensadvice.org.uk/scotland

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Home Energy Scotland)

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫ਼ੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ, ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 808 2282
www.homeenergyscotland.org

NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ (Healthy Working Lives)
ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ (ਮਾਲਕਾਂ) ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਮੇਤ, ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0800 019 2211
www.healthyworkinglives.scot

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟਲਾਈਨ (National Debtline)
ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈੱਟਲਾਈਨ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0808 808 4000 (ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ)
www.nationaldebtline.org

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ **www.chss.org.uk/resources-hub**

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ADVICE ਲਿਖ ਕੇ 66777 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland
NO LIFE HALF LIVED

Trusted Information Creator

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹ 2025
Updated 2025
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2028
Next Review 2028

EX

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (ਨੰਬਰ SC018761)