

صحت، انتظار اور مدد:

جب تم اکیلا محسوس کرو یا مشکل
میں ہوتے ہو تو تمہیں کیا کرنا ہے



#1

قومی نظامِ صحت۔

اٹلی میں، ہر شخص کو طبی دیکھ بھال کا حق حاصل ہے۔

تم مندرجہ ذیل لوگوں کے پاس جا سکتے ہو:

- جنرل پریکٹیشنر (بالغوں کے لیے)
- ماہرِ امراض اطفال (بچوں کے لیے)
- ہنگامی صورتحال میں ڈاکٹر یا ایمرجنسی روم میں



عملی مثالیں

#2



خاندانی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔

کیا تمہیں سر درد ہے؟ ←



ماہر امراض اطفال کے پاس جاؤ۔

کیا تمہارے بچے کو بخار ← ہے؟



ڈاکٹر کے دفتر میں فون کرو۔

رات میں بیمار ← محسوس کر رہے ہو؟



118 پر کال کرو۔

کیا تمہارے ساتھ حادثہ ← پیش آیا ہے؟



آؤٹ پیشنٹ کلینک میں ملاقات کا وقت لو۔

ماہر کے ساتھ ملنا ← چاہتے ہو؟



دوا خانے پر جاؤ۔



کیا تمہیں دوا کی ضرورت ہے؟

#3

ذہنی صحت: مدد کے لیے کس سے کہنا ہے۔

کیا تم اداس ہو، پریشان ہو یا شدید تنہائی
محسوس کر رہے ہو؟

تم اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتے ہو، وہ
تمہیں کسی ماہر نفسیات یا ذہنی صحت
کے مرکز میں بھیج دے گا۔

اٹلی کے ہر علاقے میں مفت خدمات
دستیاب ہیں۔



#4

تناؤ سے کیسے نمٹنا ہے

جب تمہیں انتظار سے پریشانی ہوتی ہے تو چھوٹے چھوٹے کام بھی بہتری لا سکتے ہیں۔

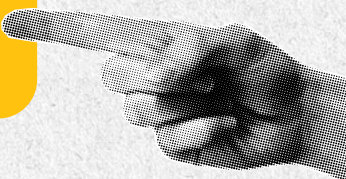
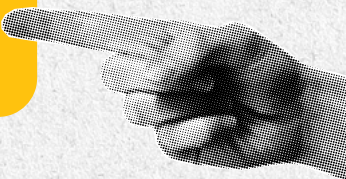
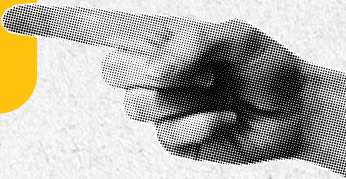
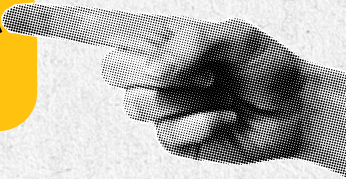
تم مندرجہ ذیل کام کر سکتے ہیں:

کسی سے اس پر بات کرو

چہل قدمی کرو اور تازہ ہوا لو

اپنی پسندیدہ موسیقی سنو

سانس کی ورزشیں کرو



#5

بیماری کی حالت میں گھر سے دور ہونا۔

جب تم کسی دوسرے ملک
میں ہوتے ہو تو ایسے میں
بیمار ہونا خوف زدہ کر دیتا ہے۔

اس بات سے لاعلم ہونا کہ مدد
کے لیے کہاں جانا ہے یا کیا کرنا
ہے ہمیں بے بسی کا شکار کر
سکتا ہے۔

اپنے اردگرد نیٹ ورک تلاش کرو:
دوست، ہمسائے، تعلق دار جو
تمہاری مدد کر سکتے ہیں۔



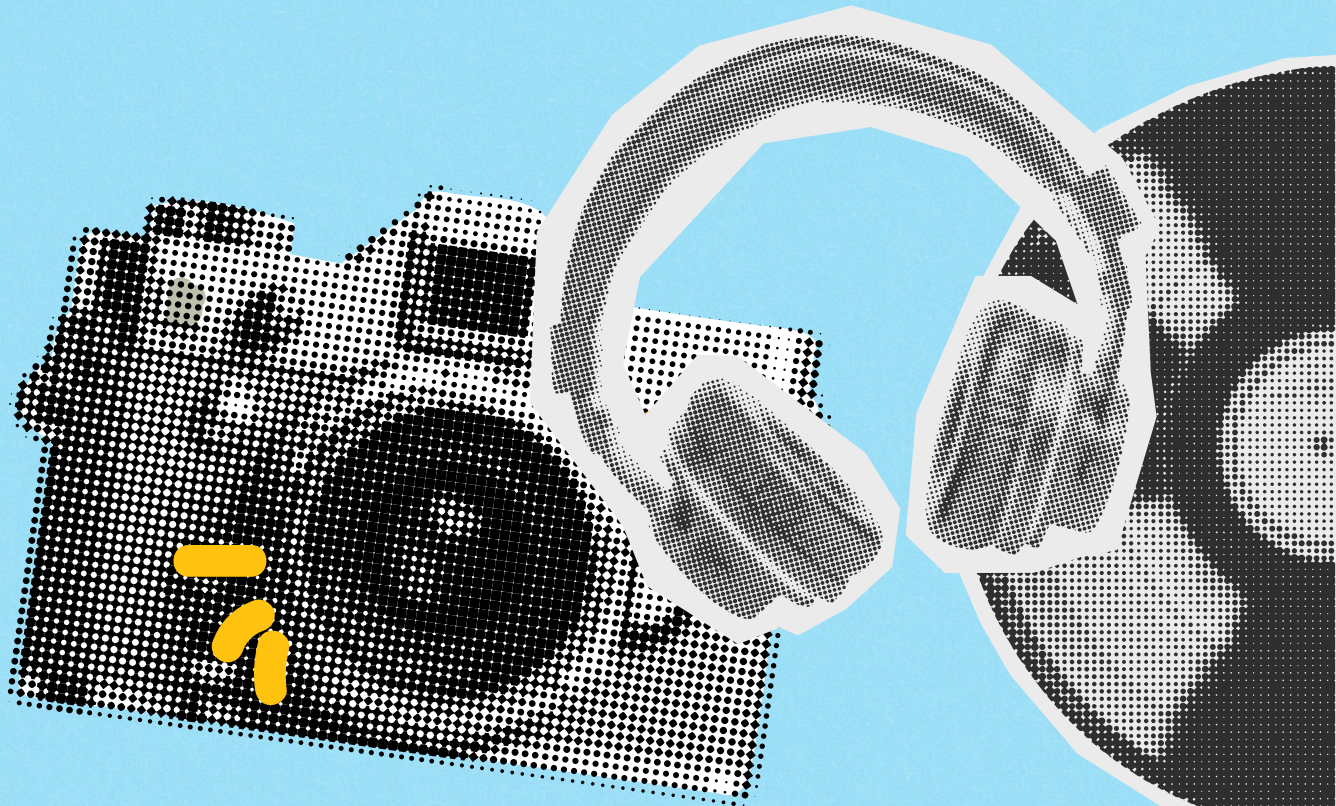
#6

بیماری کے دوران صحت مندی۔

صحت مند ہونا صرف بیماری سے نجات پانے
کا نام نہیں۔

یہاں تک کہ اگر تم بیمار ہو تو بھی تم توازن حاصل
کر سکتے ہو: - اپنی پسندیدہ سرگرمیاں کرنا،
رشتوں سے طاقت حاصل کرنا۔

یہی صحت مندی کی حقیقی
تعریف ہے۔



#10

HERE4U پروجیکٹ۔

کیا تمہاری عمر 14 سے 24 سال کے درمیان ہے؟

اگر تم تنہا، الجھے ہوئے یا اداس ہو تو Here4U ایک مفت اور گمنام سروس ہے جو تمہیں ماہرین نفسیات سے ملواتی ہے، یہاں تک کہ یہ تمہاری اپنی زبان میں بھی دستیاب ہے۔

U-REPORT ON THE MOVE

کے ذریعے ہمیں لکھو



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

