

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਪਰਕ

ਅਲਰਜੀ ਯੂਕੇ

01322 619 898

www.allergyuk.org

ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮਦਰਜ਼

0300 300 5453

ਸਵੇਰੇ 9.30 ਤੋਂ ਰਾਤ 10.30 ਵਜੇ

www.abm.me.uk

ਅਸਥਮਾ ਯੂਕੇ

0800 121 62 44

www.asthma.org.uk

ਬੇਬੀ ਲਾਈਫ-ਚੈਕ

www.babylifecheck.co.uk

NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

24 ਘੰਟੇ - ਜਦੋਂ ਇਹ 999 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ

Change4Life

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

www.nhs.uk/change4life

ਚਾਈਲਡ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਟ੍ਰਸਟ

020 7608 3828

www.capt.org.uk

ਕਰਾਈ-ਸਿਸ

08451 228 669

www.cry-sis.org.uk

ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0845 063 1188

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ

www.diabetes.org.uk

ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਈਵਸ

0808 800 2222

www.familylives.org.uk

ਜਿੰਜਰਬੈਡ

ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0808 802 0925

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

0845 607 6823

www.healthystart.nhs.uk

ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ GB

0845 120 2918, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ,

www.laleche.org.uk

ਮੇਨਿਨਜਾਈਟਿਸ ਟ੍ਰਸਟ

0808 80 10 388

www.meningitis-trust.org

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0300 100 0212, ਸਵੇਰੇ 9.30 ਤੋਂ ਰਾਤ 9.30 ਵਜੇ

www.breastfeedingnetwork.org.uk

ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਈਲਡਬਰਥ ਟ੍ਰਸਟ

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੇਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

0300 330 0700

ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ

www.nct.org.uk

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0808 2000 247

www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

ਨੈਟਮਮਸ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.netmums.com

ਰੇਡਕ੍ਰੋਸ

ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਡ੍ਰਾਪ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 01753-635544 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

CPR (ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚੁੰਮੀ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

NHS ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ

NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ

www.nhs.uk

www.patient.co.uk

ਸਮੋਕਫ੍ਰੀ

0800 022 4332 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ

www.smokefree.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ