English	Urdu
You may be a carer… …if you provide help and support to a partner, relative, child, friend or neighbour who could not manage without your help due to physical or mental illness, disability, frailty or addiction. There are thousands of unpaid carers in South Gloucestershire.	**آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے ہو سکتے ہیں…** …اگر آپ ایک ساتھی، رشتہ دار، بچے، دوست یا ہمسائے کو مدد اور معاونت فراہم کرتے ہیں جو جسمانی یا ذہنی بیماری، معذوری، نقص یا علت کی وجہ سے آپ کی مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ جنوبی گلاسٹرشائر میں بغیر معاوضے کے دیکھ بھال کرنے والے ہزاروں لوگ ہیں۔
You may be a carer… …if you provide help and support to a partner, relative, child, friend or neighbour who could not manage without your help due to physical or mental illness, disability, frailty or addiction. There are thousands of unpaid carers in Bristol.	**آپ ایک دیکھ بھال کرنے والے ہو سکتے ہیں…** …اگر آپ ایک ساتھی، رشتہ دار، بچے، دوست یا ہمسائے کو مدد اور معاونت فراہم کرتے ہیں جو جسمانی یا ذہنی بیماری، معذوری، نقص یا علت کی وجہ سے آپ کی مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ برسٹل میں بغیر معاوضے کے دیکھ بھال کرنے والے ہزاروں لوگ ہیں۔
Anyone can become a carer — children, parents, daughters, sons, spouses, partners and friends. Many people don't think of themselves as carers; they just look after someone close to them. Caring often just happens to you, as you find that someone close to you gradually needs more help.	کوئی بھی فرد دیکھ بھال کرنے والا بن سکتا ہے - بچے، والدین، بیٹیاں، بیٹے، شرکائے حیات، شراکت دار اور دوست۔ بہت سے لوگ خود کو دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر نہیں سمجھتے؛ وہ محض اپنے کسی قریبی کی دیکھ بھال کرتے رہتے ہیں۔ دیکھ بھال اکثر آپ سے ہو جاتی ہے، جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کے کسی قریبی عزیز کو آہستہ آہستہ زیادہ مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔
Support for *you*	**آپ کے لیے معاونت**
Becoming a carer can feel isolating and it's often a struggle to get the information you need.	ایک دیکھ بھال کرنے والا بننا تنہا کر دینے والا محسوس ہو سکتا ہے اور اپنی ضرورت کی معلومات حاصل کرنا اکثر دشوار ہو جاتا ہے۔
When you are looking after someone, it's important to have some help and support for yourself, such as a break from caring.	جب آپ کسی کی دیکھ بھال کر رہے ہوتے ہیں، اپنے لیے کچھ مدد اور معاونت حاصل کرنا، جیسے کہ دیکھ بھال کرنے سے کچھ وقفہ لینا اہمیت کا حامل ہے۔
Your local Council (social services) will be able to tell you how they can help and explain about Carers Assessments.	آپ کی مقامی کونسل (سماجی خدمات) آپ کو یہ بتانے کے قابل ہو گی کہ وہ کیسے مدد کر سکتے ہیں اور دیکھ بھال کرنے والوں کی جانچ کے بارے میں وضاحت کریں گے۔
Carers Support Centre, is a local organisation that can provide you with information and advice on any aspect of caring and services that might be useful, such as the Carers Emergency Card. They can also help with a Carers Assessment.	دیکھ بھال کرنے والوں کا امدادی مرکز، ایک مقامی تنظیم ہے جو آپ کو دیکھ بھال کرنے کے کسی بھی پہلو پر معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتی ہے اور وہ خدمات جو مفید ہو سکتی ہیں، جیسے کہ دیکھ بھال کرنے والوں کا ہنگامی کارڈ۔ وہ دیکھ بھال کرنے والوں کی جانچ میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

They can put you in touch with other organisations that offer specialist support, for example about dementia, mental health problems or recovering from a stroke.	وہ آپ کا رابطہ دیگر تنظیموں سے کروا سکتے ہیں جو خصوصی معاونت کی پیشکش کرتی ہیں، مثال کے طور پر پاگل پن، دماغی صحت کے مسائل یا فالج سے بحالی۔
Carers Support Centre can also advise on any financial help you or the person you look after may be entitled to. There are also carer’s groups that meet regularly to share practical ideas and friendship.	دیکھ بھال کرنے والوں کا امدادی مرکز کسی بھی مالی مدد کے بارے میں بھی مشورہ دے سکتا ہے جس کے آپ یا وہ فرد جس کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں اہل ہو سکتے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والوں کے گروپ بھی ہیں جو عملی خیالات اور دوستی کے اشتراک کے لیے باقاعدگی سے ملاقات کرتے ہیں۔
Call the Carers Support Centre confidentially:	**دیکھ بھال کرنے والوں کے امدادی مرکز کو رازداری کے ساتھ کال کریں:**
CarersLine: +44 (0) 117 965 2200	**دیکھ بھال کرنے والوں کی لائن: 2200 965 117 (0) 44+**
Your Own Health	**آپ کی اپنی صحت**
As a carer, it is important that you look after your own health; it is easy not to look after yourself when you are looking after someone else.	ایک دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر، یہ اہمیت کا حامل ہے کہ آپ اپنی صحت کا بھی خیال رکھیں؛ جب آپ کسی اور کا خیال رکھ رہے ہوں تو اپنا خیال نہ رکھنا آسان ہے۔
We will do our best to help you look after yourself as well as the person you care for. For example we are keen to offer flu vaccinations to carers each Autumn. We keep a register of carers who are our patients so that we can let you know about any new services or support that becomes available.	ہم اپنی پوری کوشش کریں گے کہ آپ کی اپنا اور ساتھ ہی ساتھ جس فرد کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہیں کا خیال رکھنے میں مدد کریں۔ مثال کے طور پر، ہر موسمِ خزاں میں ہم دیکھ بھال کرنے والوں کو زکام کی ویکسینیشن کی پیشکش کرنے کے آرزومند ہیں۔ ہم دیکھ بھال کرنے والوں کا ایک رجسٹر رکھتے ہیں جو ہمارے مریض ہیں تاکہ ہم آپ کو کسی بھی نئی خدمات یا معاونت کے بارے میں بتا سکیں جو دستیاب ہوتی ہے۔
Please register yourself as a carer at reception or discuss it with your Doctor.	**براہِ کرم استقبالیہ پر اپنے آپ کو بطور دیکھ بھال کرنے والا رجسٹر کروائیں یا اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اس پر تبادلۂ خیال کریں۔**
Do you look after someone who could not manage without you?	**کیا آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جو آپ کی مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا؟**
Carers Simple Assessments	**دیکھ بھال کرنے والوں کی سادہ جانچیں**
NHS Bristol and Bristol City Council have come together to improve support for carers. Carers simple assessments are available to carers with a Bristol GP, who are finding caring is affecting their health and wellbeing but are not currently in receipt of social care services. Assessments can connect carers to the support they need and result in a one-off payment to help them take a break from caring.	این ایچ ایس برسٹل اور برسٹل سٹی کونسل دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے معاونت کو بہتر بنانے کے لیے اکٹھے ہو گئے ہیں۔ دیکھ بھال کرنے والوں کی سادہ جانچیں دیکھ بھال کرنے والوں کو برسٹل جی پی کے پاس دستیاب ہیں، جنہیں پتہ چل رہا ہے کہ دیکھ بھال کرنا ان کی اپنی صحت اور بہبود کو متاثر کر رہا ہے لیکن وہ فی الحال سماجی دیکھ بھال خدمات وصول نہیں کر رہے۔ جانچیں دیکھ بھال کرنے والوں کو اس معاونت کے ساتھ منسلک کر سکتی ہیں جن کی انہیں ضرورت ہے اور ان کے نتیجے میں انہیں دیکھ بھال کرنے سے وقفہ حاصل کرنے میں مدد کے لیے ایک ہی بار رقم کی ادائیگی ہوتی ہے۔

Bristol City Council Health and Social Care	**برسٹل سٹی کونسل صحت و سماجی دیکھ بھال**
provides information, advice, carers assessments and may deliver care and support services. Care Direct +44 (0)117 922 2700. www.bristol.gov.uk	معلومات، مشورہ، دیکھ بھال کرنے والوں کی جانچیں فراہم کر تی ہے اور دیکھ بھال اور معاونتی خدمات فراہم کر سکتی ہے کیئر ڈائریکٹ +44 (0)117 922 2700- www.bristol.gov.uk
LOOKING AFTER SOMEONE	**کسی کی دیکھ بھال کرنا**
Getting help and connected as a carer in South Gloucestershire	**جنوبی گلاسٹرشائر میں بطور دیکھ بھال کرنے والے کے مدد حاصل کرنا اور رابطے میں رہنا**
Getting help and connected is the first step to information and support that will help you in your role. This questionnaire and action plan for all carers helps you to look at your needs, how caring affects you and provides information on support available to carers. Please contact the Carers Support Centre to request a carers assessment questionnaire and help getting connected.	مدد حاصل کرنا اور رابطے میں رہنا اس معلومات اور معاونت کی طرف پہلا قدم ہے جو اپنا کردار ادا کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔ تمام دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے یہ سوالنامہ اور عملی منصوبہ اپنی ضروریات، دیکھ بھال کرنا آپ کو کیسے متاثر کرتا ہے پر نظر رکھنے میں آپ کی مدد کرتا ہے اور دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے دستیاب معاونت کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ دیکھ بھال کرنے والوں کی جانچ کے سوالنامہ اور رابطے میں رہنے کے لیے مدد کی درخواست کرنے کے لیے براہِ کرم دیکھ بھال کرنے والوں کے امدادی مرکز سے رابطہ کریں۔
Call +44 (0) 117 965 2200 for more details	**مزید تفصیلات کے لیے 2200 965 117 (0) 44+ پر کال کریں**
Useful Contacts:	**مفید روابط:**
Carers Support Centre	**دیکھ بھال کرنے والوں کا امدادی مرکز**
provides information advice and services focussed on supporting carers. Carers Line +44 (0)117 965 2200, open 10am – 1.00pm and 2pm-4pm (Monday-Thursday)10am-1pm (Friday) www.carerssupportcentre.org.uk	دیکھ بھال کرنے والوں کو معلومات مشورے اور خصوصی طور پر ان کی معاونت کرنے والی خدمات فراہم کرتا ہے۔ دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے ٹیلی فون لائن 2200 965 117(0) 44+، کھلنے کے اوقات صبح 10:00 بجے تا دوپہر 1:00 بجے اور دوپہر 2:00 بجے تا 4:00 بجے (سوموار تا جمعرات) صبح 10:00 بجے تا دوپہر 1:00 بجے (جمعہ) www.carerssupportcentre.org.uk
South Gloucestershire Council	**جنوبی گلاسٹرشائر کونسل**
provides information, advice and may deliver care and support services. +44 (0)1454 868007 www.southglos.gov.uk	معلومات، مشورے فراہم کرتی ہے اور دیکھ بھال اور معاونتی خدمات فراہم کر سکتی ہے۔ 868007 1454(0) 44+ www.southglos.gov.uk
Well Aware	**ویل اویئر (Well Aware)**
provides information on health, wellbeing and community resources. 0808 808 5252 www.wellaware.org.uk	صحت، بہبود اور عوامی وسائل کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ 5252 808 0808 www.wellaware.org.uk