NHS
North Central London
Clinical Commissioning Group

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે આરોગ્ય સલાહ

સમર (ઉનાળો) અને ઑટમ (પાનખર) 2021

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) મહામારી આપણા બધા માટે ચિંતાજનક સમય રહ્યો છે અને તેનાથી માતાપિતા અને પરિવારો માટે સ્થાનિક આરોગ્ય સેવાઓનો સલામત ઉપયોગ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો તે જાણવું મુશ્કેલ બન્યું હોઈ શકે છે.

જો તમે તમારા બાળકના શારીરિક કે માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે ચિંતિત હોવ તો ક્યાં અને ક્યારે સલાહ અને મદદ મેળવવી તે આ પુસ્તિકામાં સમજાવેલ છે. તેનો હેતુ એ સુનિશ્ચિત કરવામાં સહાયતા કરવાનો છે કે તમારા બાળકને યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય સ્થાને જરૂરી કાળજી અને સહાય મળી રહે.

પાનખરમાં, આપણે સામાન્ય રીતે બાળકોમાં શ્વસન, અથવા શ્વાસ, ચેપમાં વધારો જોતા હોઈએ છીએ. બાળકોમાં આ ચેપ ખૂબ જ સામાન્ય છે અને મોટાભાગના સમયે તમારા બાળકની, ડોક્ટરને મળ્યા વિના તમારા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટના સહયોગથી ઘરે સુરક્ષિત રીતે સંભાળ રાખી શકાય છે. આ પુસ્તિકાની અંદર, તમને રોયલ કોલેજ ઓફ પીડિયાટ્રિક્સ એન્ડ ચાઇલ્ડ હેલ્થ તરફથી એક સરળ માર્ગદર્શિકા મળશે જે એ લક્ષણો વિશે સમજાવે છે જેની તમારા બાળકોમાં તપાસ કરવી જોઈએ અને જો તમારું બાળક અસ્વસ્થ હોય તો તેના માટે ક્યાંથી અને ક્યારે મદદ લેવી.

આ વર્ષે ઉનાળાના પાછલા સમયથી, તમે બ્રોન્કિયોલાઇટિસ (શ્વાસનળીનો સોજો) અથવા RSV નામના વાયરલ ચેપ વિશે વધુ સાંભળી શકો છો. બાળકોમાં આ એક ખૂબ જ સામાન્ય વાયરલ ચેપ છે જે મોટાભાગના વર્ષોમાં ફેલાય છે. બ્રોન્કિયોલાઇટિસના મોટાભાગના કેસો ગંભીર નથી હોતા, અને અમે લક્ષણો અને સારવાર વિશેની માહિતી, અને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની મદદ ક્યારે લેવી તે વિશેની માહિતી શામેલ કરી છે.

અમે તાજેતરમાં મહામારી દરમિયાન બાળકોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે NHS પાસેથી મદદ માંગતા બાળકો અને યુવાનોની સંખ્યામાં વધારો જોયો છે. પેજ નંબર છ અને આઠ પર તમે બાળકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારો માટે સ્થાનિક માનસિક આરોગ્ય સહાય અને સલાહ સેવાઓ વિશે - તાત્કાલિક સહાય ક્યાંથી મેળવવી તે સહિતની - માહિતી મેળવી શકો છો.

કોરોનાવાયરસ દરમિયાન માતાપિતા/સંભાળ રાખનારાઓ માટે સલાહ

જ્યારે તમારું બાળક કોરોનાવાયરસના રોગચાળા દરમિયાન બીમાર હોય ત્યારે શું કરવું જોઈએ તે જાણવું મૂંઝવણભર્યું હોઈ શકે છે.
યાદ રાખો કે NHS હજુ પણ સલામત સંભાળ પૂરી પાડે છે.

ચેપનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે GP પ્રણાલી અને હોસ્પિટલોમાં ફેરફારો કરવામાં આવ્યા છે. માત્ર માતાપિતા/સંભાળ રાખનાર તેમના બાળક સાથે A&E માં હાજરી આપી શકશે. કૃપા કરીને પ્રદાન કરવામાં આવેલા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો, બંધ જગ્યામાં ચહેરો ઢાંકી રાખો અને સામાજિક અંતર જાળવો. **યાદ રાખો: જો તમારું બાળક બીમાર છે, તો સલાહ અને તબીબી સહાય મેળવો.**

અહી તમારી સહાય કરવા માટે કેટલીક સલાહ આપવામાં આવી છે:

લાલ

જો તમારા બાળકને નીચેનામાંથી કોઈ ચિહ્નો છે:

- નિસ્તેજ, ચળકતી (ડાઘાવાળી) ત્વચા જેને અસામાન્ય રીતે ઠંડીનો અનુભવ થાય છે.
- શ્વાસની ગંભીર તકલીફ - તેમના શ્વાસ લેવામાં લાંબો વિરામ, અનિયમિત રીતે શ્વાસ લેવો, તે વાદળી થવા લાગે છે, અથવા તેને વાત કરતા/ ખાતા / પીતા સમયે ખૂબ શ્વાસ ચઢે છે.
- ફિટ /આંચકી આવવી (જ્યાં સુધી આ અપેક્ષિત ન હોય).
- અત્યંત વ્યથિત બની જાય છે (વિક્ષેપ હોવા છતાં ખૂબ લાંબા સમય સુધી રડવું), મૂંઝવણમાં રહે છે, લંબો સમય ઊંઘ લે છે અને જાગવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે અથવા જાગૃત હોવા છતાં પણ પ્રતિસાદ આપતો નથી.
- ફોલ્લીઓ છે જેને ચામડી પર કાચને થોડું દબાવવામાં આવે ત્યારે પણ અદૃશ્ય થતી નથી.
- 3 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં 38°C / 100.4°F કે તેથી વધુ તાપમાન (સિવાય કે રસીકરણના 48 કલાકમાં તાવ આવે અને **લાલ** અથવા **અંબર** વિશેષતાઓ) હોય.
- વૃષણમાં દુખાવો, ખાસ કરીને કિશોરવયના છોકરાઓમાં.
- બાળકે પોતાને ગંભીર રીતે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે અને તેને તબીબી સહાયની જરૂર છે.
- **જો તમે ડરી ગયા છો કારણ કે તમારું બાળક ખૂબ જ અસ્વસ્થ છે.**

તમને તાત્કાલિક મદદની જરૂર છે:

નજીકના A&E વિભાગ પર જાઓ અથવા 999 પર કોલ કરો

અંબર

જો તમારા બાળકને નીચેનામાંથી કોઈ ચિહ્નો છે:

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: તેમની નીચલી પાંસળીની નીચે, તેમની ગરદન પાસે અથવા તેમની પાંસળી વચ્ચે સ્નાયુઓનું ખેંચાણ.
- નિર્જલીકરણ જેવુ લાગે છે (આંખો ઊંડી ઉતરી જવી, સુસ્તી લાગવી અથવા 12 કલાક સુધી પેશાબ ન થવો).
- અતિશય ઊંઘ આવવી અથવા ચીડિયા બની જવું (રમકડાં, ટીવી, ખોરાક અથવા આરામ કરવા સાથે સ્થાયી થવામાં અસમર્થ) - ખાસ કરીને તેમનું તાપમાન નીચે આવી જાય તેમ છતાં.
- સ્પષ્ટ કારણો વિના ભારે ધ્રુજારી અથવા સ્નાયુઓમાં દુખાવો થવો.
- 3 થી 6 મહિનાના બાળકોને 39°C/102.2°F કે તેથી વધુ તાપમાન.
- 5 દિવસથી વધુ સમય માટે 38°C અથવા તેનાથી વધુ તાવ હોય તેવા શિશુઓ અને બાળકો
- સતત બીમાર રહેવું.
- સતત પેટનો દુખાવો અથવા વધુ વધી જવો.
- મળ અથવા પેશાબમાં લોહી આવવું.
- ખૂબ વધુ તરસ લાગવી અને વધુ પેશાબ આવવો.
- હલનચલન અથવા સતત પીડાને કારણે હાથ અથવા પગની કોઈપણ ઈજા.
- માથામાં ઈજા થવાથી સતત રડવું અથવા સુસ્તી લાગવી.
- **સ્થિતિ વધુ ખરાબ થાય છે અથવા જો તમે ચિંતિત છો.**

તાત્કાલિક તમારા GP નો સંપર્ક કરો અને તે જ દિવસે તમારા બાળકને બતાવવા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ લો અથવા NHS 111 પર કોલ કરો - 111 ડાયલ કરો.

કોરોનાવાયરસ રોગચાળા દરમિયાન, તેના ઉચ્ચ સમયે, આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકની મુલાકાત લેવામાં વિલંબ થઈ શકે છે. જો આ લક્ષણો 4 કલાક કે તેથી વધુ સમય સુધી ચાલુ રહે અને જો તમે તમારા GP પ્રેક્ટિસના સ્ટાફના સભ્ય અથવા NHS 111 સાથે વાત કરી શક્યા નથી, તો તેમને તમારા નજીકના A&E પર લઈ જવા માટે વિચાર કરો.

લીલો

તમારા બાળકને ઉપરોક્ત લાલ અથવા અંબર ચિહ્નો નથી, ઘરે તેમની સંભાળ રાખો પરંતુ વિકસિત થતાં નવા ચિહ્નો માટે જુઓ:

- જો તમારા બાળકને કોઈ એવા લક્ષણો હોય જે COVID-19 (ઉચ્ચ તાપમાન, નવી અને સતત ઉધરસ અથવા સ્વાદ/ગંધ ગુમાવવી) હોય તો NHS પરીક્ષણ વેબસાઈટ મારફતે અથવા 119 પર કોલ કરીને તેમનું પરીક્ષણ કરવાની વ્યવસ્થા કરો.
- તમારા બાળકના પરીક્ષણ પરિણામો પાછા આવે ત્યાં સુધી તમારે અને તમારા સપોર્ટ બબલમાં કોઈપણ એ ઘરે જ રહેવું જોઈએ.
- જો તમારું બાળક બળી ગયું હોય, તો પ્રાથમિક સારવારની સલાહ માટે અને ક્યારે તબીબી સારવાર લેવી તે વિશેની માહિતી મેળવવા માટે https://safetea.org.uk/first-aid/ મુલાકાત લો.

તમારા બાળકને ઘરે સંભાળ પૂરી પાડવાનું ચાલુ રાખો.

જો તમે હજુ પણ તમારા બાળક વિશે ચિંતિત છો, તો NHS 111 નો સંપર્ક કરો - 111.nhs.uk ની મુલાકાત લો અથવા 111 ડાયલ કરો.

માનસિક આરોગ્ય

- જો તમે ચિંતિત છો અને તમારું બાળક બાળક અથવા કિશોર માનસિક આરોગ્ય સેવાઓ (CAMHS) માટે યોગ્ય છે, તો કૃપા કરીને તેમનો સંપર્ક કરો.
- જો તમારા બાળકને તાત્કાલિક માનસિક આરોગ્ય સમર્થન અથવા સલાહની જરૂર હોય, તો સ્થાનિક સેવાઓ માટે https://www.nhs.uk/service-search/mental-health અને 24/7 તાત્કાલિક હેલ્પલાઈન ની મુલાકાત લો અથવા 85258 પર SHOUT લખીને ટેક્સ્ટ કરો
- જો તમને તમારા બાળક પર કોઈ સ્વ-નુકસાનની ઈજાઓ દેખાય છે, તો કૃપા કરીને NHS 24/7 માનસિક આરોગ્ય ઓનલાઈન સમર્થનની (www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/ મુલાકાત લો) અથવા તમારા GP નો સંપર્ક કરો.
- જો તમે ભોજનની સમસ્યા/વિકૃતિ વિશે ચિંતિત છો, તો (https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services ની મુલાકાત લો) અથવા BEAT અથવા તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો.
- Every Mind Matters પર (https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) અને MindEd for Families (https://www.mindedforfamilies.org.uk/ મદદરૂપ સલાહ ઉપલબ્ધ છે).

RC PSYCH ROYAL COLLEGE OF PSYCHIATRISTS | RCGP Royal College of General Practitioners | iHV Institute of Health Visiting Excellence in Practice | RCPCH Royal College of Paediatrics and Child Health *Leading the way in Children's Health*

©RCPCH 2020 Registered charity in England and Wales (1057744) and in Scotland (SCO38299)

બાળકો અને નાના બાળકોમાં બ્રોન્કિયોલાઈટિસ

બ્રોન્કિયોલાઈટિસ એક સામાન્ય નીચલા શ્વસન માર્ગનો ચેપ છે જે 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના શિશુઓ અને નાના બાળકોને અસર કરે છે. મોટાભાગના કેસો હળવા હોય છે અને સારવારની જરૂરિયાત વગર 2 થી 3 અઠવાડિયામાં સ્પષ્ટ થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલાક બાળકોમાં વધુ ગંભીર લક્ષણો હોય છે અને તેમને હોસ્પિટલમાં સારવારની જરૂર હોય છે.

બ્રોન્કિયોલાઈટિસ એ રેસ્પિરેટરી સિન્સીટીયલ વાયરસ (RSV) તરીકે ઓળખાતા વાયરસને કારણે થાય છે, જે ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઉધરસ અથવા છીંકમાંથી ઉડતા પ્રવાહીના નાના ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે.

બ્રોન્કિયોલાઈટિસના લક્ષણો

બ્રોન્કિયોલાઈટિસના પ્રારંભિક લક્ષણો સામાન્ય શરદી જેવા હોય છે, જેમ કે વહેતું નાક અને ઉધરસ. વધુ લક્ષણો પછી સામાન્ય રીતે આગામી થોડા દિવસોમાં વિકસે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સહેજ ઊંચું તાપમાન (તાવ)
- સૂકી અને સતત ઉધરસ
- જમાડવામાં મુશ્કેલી
- ઝડપી અથવા ઘોંઘાટીયા શ્વાસ (સસણી બોલવી).

બ્રોન્કિયોલાઈટિસની સારવાર

બ્રોન્કિયોલાઈટિસનું કારણ બંતા વાયરસને મારવા માટે કોઈ દવા નથી, પરંતુ ચેપ સામાન્ય રીતે સારવારની જરૂરિયાત વગર 2 અઠવાડિયામાં સાફ થઈ જાય છે.

મોટાભાગના બાળકોને એ જ રીતે ઘરે સંભાળ આપી શકાય છે જેમ તમે શરદીની સારવાર કરો છો.

તમારા બાળકને ડિહાઈડ્રેશન ટાળવા માટે પૂરતું પ્રવાહી મળે છે તેની ખાતરી કરો. જો બાળકોને તાવ પરેશાન કરતો હોય તો તમે તેમનું તાપમાન ઘટાડવા માટે પેરાસીટામોલ અથવા આઈબુપ્રોફેન આપી શકો છો. હંમેશા લેબલ તપાસો.

તબીબી સહાય ક્યારે મેળવવી

બ્રોન્કિયોલાઈટિસના મોટાભાગના કેસો ગંભીર નથી હોતા, પરંતુ નીચેના કિસ્સામાં તમારા GP ને મળો અથવા 111 પર NHS ને કૉલ કરો:

- તમે તમારા બાક વિશે ચિંતિત હોવ
- તમારા બાળકએ છેલ્લા 2 અથવા 3 ફીડ્સ દરમિયાન તેમની સામાન્ય માત્રા કરતાં અડધાથી ઓછી માત્રા લીધી હોય, અથવા 12 કલાક કે તેથી વધુ સમય સુધી તેની નેપી સૂકી રહી હોય
- તમારા બાળકને સતત 38C અથવા તેનાથી વધુ તાપમાન રહે છે
- તમારું બાળક ખૂબ થાકેલું અથવા ચીડિયું લાગે છે.

એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 ડાયલ કરો જો:

- તમારા બાળકને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી છે
- તમારા બાળકની જીભ અથવા હોઠ વાદળી છે
- તમારા બાળકના શ્વાસમાં લાંબા વિરામ આવતા હોય.

બ્રોન્કિયોલાઈટિસ અટકાવવું

બ્રોન્કિયોલાઈટિસ અટકાવવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, પરંતુ તમારા બાળકને તેને લાગવાનું જોખમ ઘટાડવા અને વાયરસને ફેલાતો અટકાવવામાં મદદ કરવા માટે તમે પગલાં લઈ શકો છો.

તમારે:

- તમારા હાથ અને તમારા બાળકના હાથ વારંવાર ધોવા જોઈએ
- રમકડાં અને સપાટીઓને નિયમિત ધુઓ અથવા સાફ કરો
- ચેપગ્રસ્ત બાળકોને તેમના લક્ષણો સુધરે ત્યાં સુધી ઘરમાં જ રાખવા જોઈએ
- શરદી અથવા ફ્લૂ ધરાવતા લોકોથી નવજાત બાળકોને દૂર રાખવા જોઈએ
- તમારા બાળકની આસપાસ ધૂમ્રપાન કરવાનું ટાળવું જોઈએ, અને અન્ય લોકોને તેમની આસપાસ ધૂમ્રપાન કરવા દેવું જોઈએ નહીં.

વધુ માહિતી માટે NHS વેબસાઈટની મુલાકાત લો: **nhs.uk/conditions/bronchiolitis**

બાળકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારો માટે માનસિક આરોગ્ય સહયોગ

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) મહામારી આપણા રોજિંદા જીવનને અસર કરવાનું ચાલુ હોવાથી, તે ઘણા બાળકો અને યુવાનો માટે પડકારજનક સમય રહે છે. જ્યારે બાળકો અને યુવાનો વૃદ્ધ પુખ્ત વયના લોકોની તુલનામાં કોરોનાવાયરસથી ઘણા ઓછા જોખમ પર છે, અમે બાળકો અને યુવાનોની માનસિક આરોગ્ય માટે NHS પાસેથી મદદ માંગતા લોકોની સંખ્યામાં વધારો જોયો છે.

અમે અમારા સ્થાનિક સત્તા ભાગીદારો અને અન્ય NHS સંસ્થાઓ સાથે મળીને ઉત્તર મધ્ય લંડન - બાર્નેટ, કેમડેન, એનફિલ્ડ, હેરિંગે અને ઈસ્લિંગ્ટન - માં બાળકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારો તેમને જરૂરી સલાહ અને સહયોગ મેળવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે કામ કરી રહ્યા છીએ.

તાત્કાલિક મદદ ક્યાંથી મેળવવી

24/7 માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી સપોર્ટ લાઇન
જો તમે 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળક અથવા યુવાન છો અને બાર્નેટ, કેમડેન, એનફિલ્ડ, હેરિંગે અથવા ઈસ્લિંગ્ટનમાં રહો છો અને કટોકટીમાં છો, અથવા જો તમે કટોકટીમાં હોય તેવા બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિના માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર હોવ, તો તમે માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી સપોર્ટ લાઇનને **0800 151 0023** પર કૉલ કરી શકો છો જે 24 કલાક અને અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ પર ઉપલબ્ધ છે.

બાળકો અને યુવાન લોકોની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ (અથવા CAMHS)
જો તમારા બાળકને હાલમાં બાળકો અને યુવાનો (CAMHS) માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ દ્વારા સહયોગ આપવામાં આવી રહ્યો છે, તો તમે ઓફિસ સમય દરમિયાન તમારા સંભાળ સંયોજક અથવા ટીમ માટે ફરજ નંબરનો સંપર્ક કરી શકો છો. કામકાજ સિવાયના કલાકો અને સપ્તાહના અંતે, કૃપા કરીને માનસિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી સપોર્ટ લાઇનનો પર **0800 151 0023** સંપર્ક કરો.

અકસ્માત અને કટોકટી વિભાગ (A&E)
જો કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને કટોકટીની તબીબી સહાયની જરૂર હોય, તે ગંભીર રીતે બીમાર હોય અથવા તેમનું જીવન જોખમમાં હોય, તો **999** પર ફોન કરો અથવા તેમને નજીકના અકસ્માત અને કટોકટી (A&E) પર લઈ જાઓ.

NHS 111
જો તમે શું કરવું તે બાબતે ચોક્કસ ન હોવ, તો સલાહ માટે **NHS 111 ઓનલાઈન** તપાસી શકો છો અથવા **111** કૉલ કરી શકો છો.

બાળકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારો માટે માનસિક આરોગ્ય સહયોગ

બાળકો અને યુવાનો માટે વેબસાઈટ સહિત અન્ય સહયોગ

જો કોઈ બાળક અથવા યુવાન વ્યક્તિને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અથવા તેઓ અનુભવી રહેલી મુશ્કેલીઓ વિશે વધુ માહિતી કે સલાહ જોઈતી હોય, તો તેઓ નીચેની વેબસાઈટો અથવા સંસ્થાઓમાંથી કોઈ એક અજમાવી શકે છે:

કૂથ – સમગ્ર લંડનમાં 11-25 વર્ષના યુવાનો માટે વિનામૂલ્યે, સલામત, અનામી ઓનલાઈન ભાવનાત્મક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સહાય પૂરી પાડે છે.

એક ઓનલાઈન સેવા તરીકે, તે અઠવાડિયામાં સાત દિવસ, વર્ષમાં 365 દિવસ 24 કલાક માટે ઉપલબ્ધ છે. કૂથ ટીમ દરરોજ ચાલુ દિવસે બપોરથી રાત્રિના 10 વાગ્યા સુધી અને શનિવાર અને રવિવારે સાંજે 6 વાગ્યાથી રાત્રે 10 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે (રજાઓ દરમિયાન ઓછું કવર).

www.kooth.com

શાઉટ 85258 – સામનો કરવા માટે સંઘર્ષ કરી રહેલા કોઈપણ વ્યક્તિ માટે યુકેમાં મફત, ગુપ્ત, 24/7 ટેક્સ્ટ સંદેશ સહયોગ પૂરો પાડે છે. તેઓ આત્મહત્યાના વિચારો, હતાશા, ચિંતા, ગભરાટના હુમલાઓ, દુરુપયોગ, આત્મ-નુકસાન, સંબંધની સમસ્યાઓ અને ગુંડાગીરી સહિતની સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. એક પ્રશિક્ષિત સ્વયંસેવક સાથે વાત કરવા માટે 85258 પર 'Shout' લખીને મોકલો જે સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે તમને સાંભળશે અને તમારી સાથે કામ કરશે.

www.giveusashout.org

પપાયરસ – આત્મહત્યાના વિચારો સાથે સંઘર્ષ કરતા યુવાનો, અને યુવાન વ્યક્તિ વિશે ચિંતિત કોઈપણ વ્યક્તિને ગોપનીય સહયોગ અને સલાહ પૂરી પાડે છે:

- **0800 068 41 41** પર વિનામુલ્યે કૉલ કરો – દરરોજ, સવારે 9 થી 12 (મધ્યરાત્રિ)
- તમે **07860 039967** પર ટેક્સ્ટ પણ કરી શકો છો (ચાર્જ લાગી શકે)
- તમે **pat@papyrus-uk.org** પર ઈમેઈલ કરી શકો છો

www.papyrus-uk.org

ચાઈલ્ડલાઈન – સમસ્યા ધરાવતા કોઈપણ બાળક માટે ગોપનીય હેલ્પલાઈન પૂરી પાડે છે. તે દિલાસો, સલાહ અને રક્ષણ પૂરું પાડે છે. તમે:

- **0800 1111** પર વિનામુલ્યે કૉલ કરી શકો છો, સવારે 9 થી બપોરે 3.30 વાગ્યા સુધી
- કાઉન્સેલર સાથે સવારે 9 થી રાત્રે 10.30 વાગ્યા સુધી ઓનલાઈન ચેટ કરી શકો છો
- મેસેજ બોર્ડ તપાસી શકો છો.

www.childline.org.uk

ધ મિક્સ – એક મફત ગોપનીય હેલ્પલાઈન અને ઓનલાઈન સેવા પૂરી પાડે છે જેનો ઉદ્દેશ યુવાનોને કોઈપણ સમસ્યા માટે શ્રેષ્ઠ મદદ આપવાનો છે. તમે:

- **0808 808 4994** પર વિનામુલ્યે કૉલ કરી શકો છો, બપોરે 3 થી રાત્રે 12 વાગ્યા સુધી (મધ્યરાત્રિ)
- ચર્ચા બોર્ડ પર એક્સેસ કરી શકો છો
- **The Mix**ને ઈમેઈલ કરી શકો છો

www.themix.org.uk

એવરી માઈન્ડ મેટર્સ – માં યુવાનોને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી અને તેમના માટે મહત્વના મુદ્દાઓ સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે અંગેની સલાહ શામેલ છે.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

બાળકો, યુવાનો અને તેમના પરિવારો માટે માનસિક આરોગ્ય સહયોગ

માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે સલાહ

કોરોનાવાયરસ (COVID-19) મહામારી દરમિયાન બાળકો અને યુવાનોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને સહયોગ આપવા માટે માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે માર્ગદર્શન.

www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak