ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ

Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:
0808 808 3555
ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ – 4 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ 5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 7.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ
ਇਹ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ

ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰ, ਮਿਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ੁਸੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਨਲਾਈਨ:
www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ Contact a Family ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ::

- Contact a Family ਨੂੰ **0808 808 3555** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਹੋਵੇਗਾ।

Prestige Network

LOTTERY FUNDED

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,
London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, Contact a Family ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

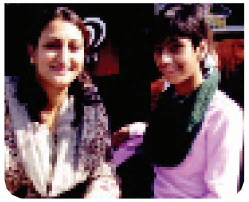
How Contact a Family might help – Punjabi version

© Contact a Family, January 2007

contact a family
for families with disabled children

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ



ਸੁਣਨ ਵਿਚ

ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ

ਬੋਲਣ ਵਿਚ

ਸਰੀਰਿਕ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ

ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ

ਵੇਖਣ ਵਿਚ

Contact a Family ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਰਡਰ ਲਈ ਕੋਡ: C4

Parents & Paediatricians together

Contact a Family and The Royal College of Paediatrics and Child Health ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸੁਣਨ ਵਿਚ
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵੇਖਣ ਵਿਚ
ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੇਤਰਹੀਣ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬੋਲਣ ਵਿਚ
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨ, ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਸ਼ੌਚਘਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ
ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Contact a Family (ਕਾਨਟੈੱਕਟ ਏ ਫ਼ੈਮਲੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

Contact a Family ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਹਨਾਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਤੇ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। Contact a Family ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੱਸੇ ਬਗ਼ੈਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Contact a Family ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸਿੱਖਿਆ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਰਾ ਗੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਤੀਰਾ
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਜ਼ ਸਮਾਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਢੁਕਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ
ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇ ਲਈ ਵਿਸਰਾਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਲਈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ।

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੁਰਸਤ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪ ਵੀ ਮੌਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਕੋਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਮਦਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰਜ਼
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਫ਼੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0808 808 3555**
ਵੈਬ: **www.cafamily.org.uk**