

# ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਾਸਤੇ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਵਿਚਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਡੀਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਲੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਤਾਂ [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਔਸਤ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

## ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਰਜੀਹੀਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਡੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਸੇਟੀਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਤਰਜੀਹੀਕਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਲੀਨਿਕੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ...

### ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਕੱਤਰ, ਬੁਕਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ 'ਪੈਸੈਂਟ ਅਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਾਇਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (PALS)' ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਜੇ ਮਿਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਆ ਸਕੇ, ਪਰ ਜੇ ਕੁਝ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦਾ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਲੈ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰੇਗਾ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਪੈਸੈਂਟ ਅਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਾਇਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼ (PALS) ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਪੱਤਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਹੈਲਥਵਾਚ (Healthwatch) ਦੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੇਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥਵਾਚ ਦੇ ਵੇਰਵੇ [www.healthwatch.co.uk](http://www.healthwatch.co.uk) ਰਾਹੀਂ ਲੱਭੋ।

# ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਸਰਲ, ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ। ਗੱਲ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ -ਗੱਲ ਹੈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦੀ।

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਰਾਬ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਟੌਤੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇਲਾਜ, ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਚਮੁੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ

ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਅੱਗੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧਾਓ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉਚਿਤ ਹੈ।

## ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਇਹ ਉਲਝਣਾਂ ਵਾਪਰਨ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਾਓ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ [whileyouwait.org.uk](http://whileyouwait.org.uk) ਦੇਖੋ।