

دردشقیقه ذیل کاسبب بن سکتاہے:

- آپ کو کیا کرناچاہیے: —

# یہ صرف نظر کالگناہی نہیں۔ سمر کادر داور در دشقیقہ صحت کے لیے تشویشناک ہیں۔

یہ حقیقی طبتی مسائل ہیں جو کہ پاکستانی کمیونٹیز کوا کثر متاثر کرتے ہیں۔

## سر کے دیگرا قسام کے در داس طرح محسوس ہو سکتے ہیں:







سر کے ارد گرد سخت دباؤیاار تعاش آنکھول یا چرے کے پیچے درد سر کے پچھلے ھے میں دباؤ



یه گ ی ان گفتٹوں یا د نول تک جاری ره سک ے ت ہ لیں۔



بینائی کے مسائل



روشنی یاآ واز کے بارے میں حساسیت



جي متلاناياتي آنا



شدت کا ٹیسیں مارنے والا در د (اکثراو قات سر کے ایک طرف)

#### پر ہیز کرنے کرنے والی چیزیں:



شدیدیانئ علامات کو نظرانداز



ا بنی آنکھوں پر د باؤڈ النامثال کے طور پر بهت دیر تک اسکرین کودیکھنا



كھانا حچوڑ دينا



بهت زياده الكحل يأكيفين كا استعمال كرنا

ا پنیا یا ننشنٹ سے قبل اس کو

لکھ لیں۔اس سے مدد ملتی ہے!



ا گريريشان ہوں توايخ جی بی سے بات کریں



تناؤ کو کم کریں



مناسب آرام کریں



ياني يبئيں

### اینے جی لی کے پاس جائیں؟ انہیں بتانے کے لیے تیار رہیں:





آپِ کونسِی دوائی کیتے /کیتی ہیں (اگرکوئیہے)

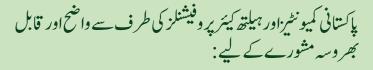


دیگرعلامات(متلی ہونا، چکر آناوغيره)



یہ کب ہوتاہے

جہال پر در دہوتاہے





سى كامرف وظرالم اى سىرك نىكس دوك رآ وىك: birmingham.gov.uk/BCIAHP

یہ معلومات برمنگھم پبلک ہلتھ پر وجیکٹ کا حصہ ہیں۔فائزر لمیٹڈ کی طرف سے کوالٹی امیر وومنٹ گرانٹ کے طور پر فراہم کر دومالی معاونت۔