

## उपयोगी सम्पर्कहरू

### राष्ट्रिय सम्पर्कहरू

#### एलर्जी युके

01322 619 898

[www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

#### एशोसिएशन अफ ब्रेस्टफिडिङ मदर्स

0300 300 5453

बिहान 9.30 बजेदेखि- राति 10.30 बजेसम्म

[www.abm.me.uk](http://www.abm.me.uk)

#### अस्थमा युके

0800 121 62 44

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

#### बेबी लाइफचेक

[www.babylifecheck.co.uk](http://www.babylifecheck.co.uk)

#### NHS 111 मा फोन गर्नुहोस्

24 घण्टा - यदि 999 लाई बोलाउनुभन्दा कम  
छ भने

#### चेञ्ज4लाइफ

(स्वास्थ्यवर्धक खाना खाने सुझावहरू)

[www.nhs.uk/change4life](http://www.nhs.uk/change4life)

#### चाइल्ड एक्सडेन्ट प्रिभेन्शन ट्रस्ट

020 7608 3828

[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)

#### क्राइ-सिस

08451 228 669

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk) हेर्नुहोस्

#### डेन्टल हेल्पलाइन

0845 063 1188

#### डाइबिटिज युके

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

#### फेमिली लाइभ्स

0808 800 2222

[www.familylives.org.uk](http://www.familylives.org.uk)

#### जिंजरब्रेड

एकलो मातापिता हेल्पलाइन

0808 802 0925

#### हेल्दी स्टार्ट

0845 607 6823

[www.healthystart.nhs.uk](http://www.healthystart.nhs.uk)

#### ला लेचे लीग जीबी

0845 120 2918 24सै घण्टा

सातामा सातै दिन उपलब्ध,

[www.laleche.org.uk](http://www.laleche.org.uk)

#### मेनिनजाइटिस ट्रस्ट

0808 80 10 388

[www.meningitis-trust.org](http://www.meningitis-trust.org)

#### नेशनल ब्रेस्टफिडिङ हेल्पलाइन

0300 100 0212, बिहान 9.30 बजेदेखि- राति

9.30 बजेसम्म

[www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

---

### नेशनल चाइल्डबर्थ ट्रस्ट

0300 330 0700

बिहान 8 बजेदेखि राति 10 बजेसम्म सातामा

सातै दिन

[www.nct.org.uk](http://www.nct.org.uk)

### स्मोकफ्री

0800 022 4332 मा फोन गर्नुहोस् वा

[www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk) हेर्नुहोस्।

### नेशनल डोमेस्टिक भ्वाइलेन्स हेल्पलाइन

0808 2000 247

[www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk](http://www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk)

### नेटमम्स

अविभावकत्व सल्लाह एवं जानकारी.

[www.netmums.com](http://www.netmums.com)

### रेडक्रस

सीपीआर सम्बन्धी जानकारी (जीवनको म्वाइँ)

[www.redcrossfirstaidtraining.co.uk](http://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk)

### एनएचएस दन्त-चिकित्सकका लागि

NHS 111 मा फोन गर्नुहोस् वा [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

हेर्नुहोस्

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

### स्थानीय सम्पर्कहरू

स्थानीय स्वास्थ्य भिजिटिङ्ग सेवाहरू, स्थानीय स्वास्थ्य भिजिटिङ्ग ड्रप-इन क्लिनिकहरू बारे थप जानकारीका लागि वा ड्यूटी स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्न एस्कोटका परिवारहरूले कृपया 01753 636523 मा वा ब्राकनेल फोरेस्टमा परिवारहरूले 07899 876568 मा सम्पर्क गर्नुहोला।

चिल्ड्रन्स सेन्टर्स बारे थप विवरणका लागि कृपया यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:

????????

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

---

## स्थानीय सम्पर्कहरू

स्थानीय स्वास्थ्य भिजिटिङ्ग सेवाहरू, स्थानीय स्वास्थ्य भिजिटिङ्ग ड्रप-इन क्लिनिकहरू बारे थप जानकारीका लागि वा ड्यूटी स्वास्थ्य भिजिटरसँग कुरा गर्न एस्कोटका परिवारहरूले कृपया 01753 636523 मा वा ब्राकनेल फोरेस्टमा परिवारहरूले 07899 876568 मा सम्पर्क गर्नुहोला।

चिल्ड्रन्स सेन्टर्स बारे थप विवरणका लागि कृपया यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:  
ब्राकनेलमा सेवाहरूका लागि 01344 354000 र  
एस्कोटमा सेवाहरूका लागि 01753 861162