ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਰੀ ਸੂਚੀ...

ਲੰਡਨ ਦੇ ਨਗਰ:	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:
ਹੈਵਰਿੰਗ (Havering)	**ਟੈਲੀ.:** 01708 747614; ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਫ੍ਰੀਫੋਨ): 0808 1681116 **ਈਮੇਲ:** Havering@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/havering
ਹੀਲਿੰਗਡਨ (Hillingdon)	**ਟੈਲੀ.:** 01895 207765/207777 **ਈਮੇਲ:** arch.hillingdon@nhs.net **ਵੈਬ:** archhillingdon.org/
ਹੌਨਸਲੋ (Hounslow) (ARC)	**ਟੈਲੀ.:** 01895 488675 **ਈਮੇਲ:** cnw-tr.archounslow@nhs.net **ਵੈਬ:** www.cnwl.nhs.uk/services/mental-health-services/addictions-and-substance-misuse/arc-hounslow
ਆਈਲਿੰਗਟਨ (ਬੈਟਰ ਲਾਈਵਜ਼) (Islington (Better Lives))	**ਟੈਲੀ.:** 020 3317 6099/6650 **ਈਮੇਲ:** cim-tr.betterlives@nhs.net **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/islington
ਕਿੰਗਸਟਨ (Kingston) (ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਸਰਵਿਸ)	**ਟੈਲੀ.:** 020 3317 7900 **ਈਮੇਲ:** kingston.wellbeingservice@nhs.net **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/kingston-O
ਲੈਂਬੇਥ (ਲੋਰੇਨ ਹੇਵਿਟ ਹਾਊਸ) (Lambeth (Lorraine Hewitt House))	**ਟੈਲੀ.:** 020 3228 1500 **ਈਮੇਲ:** slm-tr.lambethdrugandalcoholteam@nhs.net **ਵੈਬ:** www.lambeth-drug-alcohol.co.uk
ਲੇਵੀਸ਼ਮ (ਨਿਊ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ) (Lewisham (New Direction))	**ਟੈਲੀ.:** 020 8314 5566 **ਈਮੇਲ:** info.lewisham@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/new-direction-drug-alcohol-recovery-lewisham
ਮਰਟੋਨ (Merton)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 303 4610 **ਈਮੇਲ:** info.merton@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/merton
ਨਿਊਹੈਮ (ਰਾਈਜ਼) (Newham (Rise))	**ਟੈਲੀ.:** 0800 652 3879 **ਈਮੇਲ:** newham.referrals@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/rise-newham
ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ (Redbridge)(R3)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 303 4612 **ਈਮੇਲ:** info.r3@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/redbridge
ਰਿਚਮੰਡ ਅਪਓਨ ਥੇਮਜ਼ (Richmond upon Thames) (RCDAS)	**ਟੈਲੀ.:** 020 3228 3020 **ਈਮੇਲ:** RCDAS.Referrals@Slam.nhs.uk **ਵੈਬ:** www.rcdas.co.uk
ਸਾਊਥਵਰਕ (Southwark)	**ਟੈਲੀ.:** 020 3404 7699 **ਈਮੇਲ:** CGL.Southwark@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-southwark
ਸੁਟਨ (ਇੰਸਪਾਇਰ) (Sutton (Inspire))	**ਟੈਲੀ.:** 020 8773 9393 **ਈਮੇਲ:** info@inspirepartnership.org.uk **ਵੈਬ:** www.cranstoun.org/services/substance-misuse/inspire-sutton
ਟਾਵਰ ਹੈਮਲੇਟਸ (ਰੀਸੈਟ ਰਿਕਵਰੀ) (Tower Hamlets (Reset Recovery))	**ਟੈਲੀ.:** 0203 889 9510 **ਈਮੇਲ:** reset.towerhamlets@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/reset-recovery-support-service-tower-hamlets
ਵਾਲਥਮ ਫੌਰੈਸਟ (Waltham Forest)	**ਟੈਲੀ.:** 0203 826 9600 **ਈਮੇਲ:** cgl.walthamforest@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-waltham-forest/info
ਵੈਂਡਸਵਰਥ (Wandsworth) (WCDAS)	**ਟੈਲੀ.:** 0208 8124120/0203 2288080 **ਈਮੇਲ:** WCDAS-Referrals@slam.nhs.uk **ਵੈਬ:** www.wcdas.com

ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਅਦ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲੌਕਡਾਉਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਗਰ ਲਈ ਸੇਵਾ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੋਮਲੈਸ ਹੋਟਲਜ਼ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (HDAS-ਲੰਡਨ)

ⓘ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੱਕੇ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ⓘ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਰ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ**, ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੂਈ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਸੂਈ ਸੁੱਟਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਨੈਲੋਕਸੋਨ (ਹੈਰੋਇਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

ⓘ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ **ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ** ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸੈਸ਼ਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ ਜੋ ਉੱਥੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਛੱਡਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਿਤ ਡੀਟੌਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਸਤੇ (ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਿੱਚ ਡੀਟੌਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ)

ਸਟਾਫ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇਹ ਸੁਣੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੀਪੀ (GP), ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ⓘ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ**, ਤਾਂ ਉਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਉਸ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਸਖ਼ਾ ਪਿੱਕਅਪ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖਣਗੀਆਂ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁੜ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਨਗਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਲਈ **ਫੋਨ** ਅਤੇ **ਈਮੇਲ ਸੰਪਰਕ** ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ **ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ** ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ...

ਲੰਡਨ ਦੇ ਨਗਰ:	ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ:
ਬਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੇਗੇਨਹੈਮ (ਸੇਂਟ ਲੂਕਜ਼) (Barking & Dagenham (St Luke's))	**ਟੈਲੀ.:** 020 85951375 **ਈਮੇਲ:** stlukes@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/st-lukes-barking-dagenham
ਬਾਰਨੇਟ (Barnet)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 303 2866 **ਈਮੇਲ:** barnet.info@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/barnet
ਬੇਕਸਲੇ (ਪੀਅਰ ਰੋਡ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) (Bexley (Pier Road Project))	**ਟੈਲੀ.:** 01322 357940 **ਈਮੇਲ:** slm-tr.PierRoadProject@nhs.net **ਵੈਬ:** www.prpbexley.org.uk
ਬ੍ਰੈਂਟ (ਨਿਊ ਬਿਗਿਨਿੰਗਜ਼) (Brent (New Beginnings))	**ਟੈਲੀ.:** 0300 3034611; 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 1071754 **ਈਮੇਲ:** info.brent@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/brent
ਬਰੋਮਲੇ (Bromley)	**ਟੈਲੀ.:** 020 8289 1999 **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/bromley-drug-alcohol-service
ਕੈਮਡੇਨ (Camden)	**ਟੈਲੀ.:** ਨਸ਼ੇ: 020 3317 6000 ਜਾਂ 03330 150674; ਸ਼ਰਾਬ: 03330 150673 **ਈਮੇਲ:** camden.referrals@clg.org.uk **ਵੈਬ:** www.candi.nhs.uk/services/south-camden-drug-service; www.changegrowlive.org/community-drug-service-camden; www.changegrowlive.org/camden-alcohol-service-icas
ਸਿਟੀ ਆਫ ਲੰਡਨ (ਸਕਵਾਇਰ ਮੀਲ ਹੈਲਥ (Square Mile Health))	**ਟੈਲੀ.:** 0300 303 2715 **ਈਮੇਲ:** city.enquiries@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.squaremilehealth.org.uk
ਕ੍ਰਾਈਡਨ (ਰਿਕਵਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ) (Croydon (Recovery Network))	**ਟੈਲੀ.:** 0300 123 9288 **ਈਮੇਲ:** CroydonRecoveryNetwork@turning-point.co.uk **ਵੈਬ:** http://www.turning-point.co.uk/croydon
ਈਲਿੰਗ (ਰਾਈਜ਼) (Ealing (RISE))	**ਟੈਲੀ.:** 020 8843 5900 (ਸਾਊਥਾਲ (Southall)); 0208 5674772 (ਵੈਸਟ ਈਲਿੰਗ) **ਈਮੇਲ:** EalingRISE@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** www.changegrowlive.org/rise-ealing/London
ਇਨਫੀਲਡ (ਇਨੇਬਲ) (Enfield (Enable))	**ਟੈਲੀ.:** 0208 3796010 **ਈਮੇਲ:** beh-tr.enable@nhs.net **ਵੈਬ:** www.beh-mht.nhs.uk/services/enable-enfield-alcohol-and-drug-service.htm
ਗ੍ਰੀਨਵਿਚ (Greenwich)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 3034552 **ਈਮੇਲ:** greenwich@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/greenwich
ਹੈਕਨੇ (Hackney)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 3032611; ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫ੍ਰੀਫੋਨ: 0808 1688669 **ਈਮੇਲ:** hackney@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/hackney-0
ਟ੍ਰਾਈ-ਬੋਰੋ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਕੈਨਸਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਚੇਲਸੀਆ, ਹੈਮਰਸਮਿਥ ਅਤੇ ਫੁਲਹੈਮ, ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ (Kensington & Chelsea, Hammersmith & Fulham, Westminster))	**ਟੈਲੀ.:** ਨਸ਼ੇ: 020 8740 6815; ਸ਼ਰਾਬ: 0800 014 7440 **ਈਮੇਲ:** daws@turning-point.co.uk; thealcoholservice.info@cgl.org.uk **ਵੈਬ:** wellbeing.turning-point.co.uk/centrallondon; www.changegrowlive.org/the-alcohol-service-hammersmith-fulham-kensington-chelsea-westminster
ਹੈਰਿੰਗੇ (Haringey)	**ਟੈਲੀ.:** ਨਸ਼ੇ: 020 8365 9032/8702 6220; ਸ਼ਰਾਬ: 020 8801 3999 **ਈਮੇਲ:** ਨਸ਼ੇ: info@hdarp.org; ਸ਼ਰਾਬ: hello@haga.co.uk **ਵੈਬ:** https://blenheimcdp.org.uk/services/the-grove/; www.haga.co.uk
ਹੈਰੋ (Harrow)	**ਟੈਲੀ.:** 0300 3032868 **ਈਮੇਲ:** harrow@wdp.org.uk **ਵੈਬ:** www.wdp.org.uk/find-us/london/harrow-0

(ਸੂਚੀ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)