

اپنے 10 دن گزارنے کے 10 طریقے

خود کو بحفاظت الگ کرنے کی چیک لسٹ



خود کو الگ کرنے والے لوگوں کے لیے مدد

کورونا وائرس کو روکنے کا مؤثر ترین طریقہ یہ ہے کہ جب امکان ہو کہ آپ کو انفیکشن ہو گئی ہے، تو خود کو دوسروں سے الگ کر لیں۔ اگر آپ کو خود کو الگ کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے، تو فوراً اور 10 مکمل دنوں کے لیے ایسا کرنا اہم ہے۔ آپ کو کسی بھی وجہ سے گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ اگر آپ کو یہ مشکل لگے تو یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ پہلے سے منصوبہ بندی کر لینے سے، چاہے آپ کو ابھی خود کو الگ کرنے کا مشورہ نہ بھی دیا گیا ہو، کام آسان ہو سکتے ہیں۔

خود کو الگ کرنے سے متعلق مزید مدد اور اعانت کے لیے براہ مہربانی oldham.gov.uk/coronavirus ملاحظہ کریں یا **0161 770 7007** پر فون کریں۔

3. اپنی رقم کا حساب لگائیں



چیک کریں کہ آپ کے پاس اپنی ضرورت کی چیزیں خریدنے اور کرایہ اور بلز ادا کرنے کے لیے رقم موجود ہے۔ اگر نہیں ہے تو کمپنیوں کو کال کر کے اپنی صورت حال کے بارے میں بتائیں۔

4. خوراک، دوائیوں اور ضروری چیزوں کا انتظام کریں



دوستوں اور رشتے داروں سے کہیں کہ آپ کی ضرورت کی ہر چیز بحفاظت آپ کے گھر پہنچا دیں۔ کئی دوا خانے اور دکانیں بھی ڈیلیور کر سکتی ہیں۔

آپ کا مقامی کمیونٹی مرکز بھی مدد کر سکتا ہے۔ **07860 022 876** پر SMS کے ذریعے۔

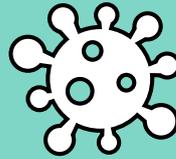
1. اپنے 10 دنوں کے بارے میں جانیں



گھر پر پورے 10 دنوں کے لیے دوسرے لوگوں سے فوراً الگ ہو جائیں۔ NHS کوویڈ 19 ایپ کے ذریعے اپنے 10 دن گنیں۔

اس عرصے میں آپ کو اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں تک انفیکشن پھیلانے کے امکانات کم کرنے کی کوشش بھی کرنی چاہیے۔

2. اپنے کام کے بارے میں بتائیں



اپنے آجر سے گھر سے کام کرنے، بیماری کی چھٹی یا خصوصی چھٹی کے آپشنز کے بارے میں پوچھیں۔

بصورت دیگر ہو سکتا ہے کہ آپ اسٹیجوٹری سک ہے، ٹیسٹ اور ٹریس کی £500 کی اعانتی ادائیگی یا دیگر مالی مدد حاصل کر سکیں، چاہے آپ خود روزگار ہی کیوں نہ کر رہے ہوں۔

#اپنے حصے کا کام کریں

خود کو الگ کریں۔ اگر ایسا کرنے کا کہا جائے، تو فوراً اور پورے 10 دنوں کے لیے۔

خود کو الگ کرنے سے متعلق مزید مدد اور اعانت کے لیے براہ مہربانی oldham.gov.uk/coronavirus ملاحظہ کریں یا **0161 770 7007** پر فون کریں۔

#اپنے حصے کا کام کریں

خود کو الگ کریں۔ اگر ایسا کرنے کا کہا جائے، تو فوراً اور پورے 10 دنوں کے لیے۔

خود کو الگ کرنے سے متعلق مزید مدد اور اعانت کے لیے براہ مہربانی
oldham.gov.uk/coronavirus ملاحظہ کریں یا 0161 770 7007 پر فون کریں۔

8. گھر میں گھومتے پھرتے رہیں



فعال رہنے سے آپ کی جسمانی اور
دماغی صحت میں اضافہ ہو گا۔ گھر سے
نکلے بغیر دن میں 30 منٹ فعال رہیں۔

5. اپنے بچوں کی تعلیم جاری رکھیں



اگر آپ کے گھر میں کسی کو کورونا وائرس
ہے یا اس کی علامات نظر آ رہی ہیں تو آپ
کے ساتھ رہنے والے ہر بچے کو بھی خود کو
الگ کرنا ضروری ہے۔ ان کے اسکول سے
رابطہ کر کے ہوم ورک اور اسکول کے مفت
کھانے ڈیلیور کرنے کے بارے میں پوچھیں۔

9. اپنے پالتو جانوروں کا خیال رکھیں



چیک کریں کہ آپ کے پاس پالتو جانوروں
کی کافی خوراک اور سامان موجود ہے۔
ضرورت پڑے تو کسی اور سے کہیں کہ
جب آپ خود کو الگ رکھے ہوئے ہوں تو وہ
آپ کے جانور/جانوروں کی دیکھ بھال کرے۔
آپ کو اپنے کتے کو سیر کرانے کے لیے گھر
سے نہیں نکلنا چاہیے۔

اگر صرف آپ نے خود کو الگ کیا ہوا ہو، تو آپ کے بچوں کو معمول
کے مطابق اسکول جانا چاہیے، لیکن انہیں اسکول لے جانے اور
واپس لانے کے لیے آپ کو کسی اور کو کہنا پڑے گا۔

6. اپنی کفالت میں موجود ہر شخص کی دیکھ بھال کا بندوبست کریں



اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو
اپنے دوستوں یا خاندان سے کہیں کہ جتنا
عرصہ آپ خود کو الگ رکھیں گے اتنا
عرصہ وہ ان کی دیکھ بھال کریں۔

اگر کوئی اور شخص بحفاظت یہ کام نہیں
کر سکتا تو کوئی مقامی امدادی گروہ مدد
کر سکتا ہے۔

10. اپنی ضرورت کی دیگر مدد حاصل کریں



آپ کے مقامی کمیونٹی مرکز کے ساتھ
ساتھ منسلک NHS کے رضاکار آپ کے خود
کو الگ رکھنے کے دوران روزمرہ کے تمام
کاموں میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

مزید جاننے کے لیے 0808 196 3646

پر کال کر کے اپنے لیے یا اپنے واقف کسی

شخص کے لیے اعانت کا انتظام کریں (صبح 8 سے رات 8 بجے تک،
ہفتے کے سات دن)۔

7. اپنی دماغی صحت کی حفاظت کریں



ایک معمول بنائیں، مصروف رہیں،
فعال رہیں اور آن لائن یا فون کے ذریعے
دوستوں سے بات چیت کریں۔ دماغی
صحت کے لیے خاموش، خفیہ اور ہفتے
کے ساتوں دن چوبیس گھنٹے دستیاب
امداد کے لیے 85258 پر SHOUT
ٹیکسٹ کریں۔

نوٹس