

اپنے 10 دیہاری میں لگھان دے 10 طریقے



اپنے آپ نوں وکھ کرن آلے لوکاں لئی مدد

کورونا وائرس نوں روکن دا سب توں کارگر طریقہ ایہ وہ پئی جے لگے لئے پئی جے تو انوں انفیکشن بو گیا اے تے اپنے آپ نوں دوجیاں توں وکھ کر لوو۔

جے تو انوں اپنے آپ نوں الگ کرن دی صلاح دتی گئی اے تے تھاڈھے لئی ضروری اے پئی فوری طور تے اتنے سارے 10 دیہاریاں لئی ایسا کرو۔ تو انوں کسے وی کارن گھر توں نئیں نکلنا چاہیدا۔

جے تو انوں ایہ اوکھا لگے تے یاد رکھو تسوں کلے نئیں او۔ پہلاں توں منصوبہ بندي کر لین کارن، بھاویں تو انوں ہالے اپنے آپ نوں وکھ کرن دی صلاح نا وی دتی گئی ہووے، کم سوکھے ہو سکدے نیں۔

manchester.gov.uk/coronavirus اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے ہور مدد اتنے اعانت لئی مہربانی کر کے تے جاوو یا **0800 234 6123** تے فون کرو۔

3. اپنے پیسیاں دا حساب لاوو



چیک کرو پئی تھاڈھے کول اپنی ضرورت دی شیواں خریدن اتنے کرایہ اتنے بلز ادا کرن لئی پیسے ہے۔ جے نئیں اے تے کمپنیاں نوں کال کر کے اپنی حالت بارے دسو۔

4. خوارک، دوائیاں اتے ضروری شیواں دا بندوبست کرو



بیلیاں اتے رشتے داراں نوں آکھو پئی تھاڈی لوڑ دی بر شے حفاظت نال تھاڈھے گھر چھڈ جان۔ کئی دوا خانے اتنے دکانات وی ڈیلیور کر سکدیاں نیں۔

تھاڈاً مقامی کمیونٹی مرکز وی مدد کر سکدا اے - **07860 022 876** تے SMS رایبن۔

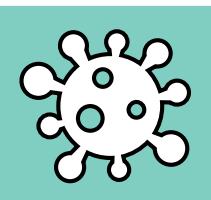


1. اپنے 10 دیہاریاں بارے جانو

فوری طور تے سارے 10 دیہاریاں لئی گھر تے دوچے لوکاں تو وکھ روو۔ NHS کوویڈ 19 ایپ رایبن اپنے دس دیہاریاں دی گنتی کرو۔

ایس عرصے وج تو انوں اپنے نال رین آلے لوکاں تیکر انفیکشن پھیلان دے امکاناں نوں گھٹان دی کوشش وی کرنی چاہیدی اے۔

2. اپنے کم بارے دسو



اپنے مالک نوں گھر توں کم کرن، بیماری دی چھٹیاں یا خاص چھٹی دے اپشنز بارے پچھو۔

یا فیر بو سکدا اے پئی تسوں اسٹیچوٹری سک پی، ٹیسٹ اتنے ٹریس دی £500 دی امدادی ادائیگی یا ہور مالی مدد حاصل کر سکو، بھاویں تسوں ذاتی ملازمت بی کیوں نا کر ریے ہوو۔

#اپنے حصے دا کم کرو

اپنے آپ نوں وکھ کرو۔ فوری اتنے سارے 10 دیہاریاں لئی، جے ایسا کرن دا آکھیا جائے۔

اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے ہور مدد اتنے اعانت لئی مہربانی کر کے تے جاوو یا **0800 234 6123** تے فون کرو۔ manchester.gov.uk/coronavirus

#اپنے حصے دا کم کرو

اپنے آپ نوں وکھ کرو۔ فوری اتے سارے 10 دیہاریاں لئی، جے ایسا کرن دا آکھیا جائے۔
اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے بور مدد اتے اعانت لئی مہربانی کر کے
تے جاوو یا [0800 234 6123](http://manchester.gov.uk/coronavirus) تے فون کرو۔

8. گھر وچ گھمدے پھردے روو



فعال رین کارن تھاڈی جسمانی اتے
دماغی صحت وچ وادھا ٻووھے گا۔ گھر
تون نکلے بنا دن دے 30 منٹ فعال روو۔

9. اپنے پالتو جانوران دا دھیان رکھو



ویکھ لوو که تواڑے کول تھاڈے جانوران
لئی کھانا تھے باقی ضروری اشیاء بیس نے۔
لوڑ پئے تھے کسے بور نوں آئھو پئی جدون
تسیں اپنے آپ نوں وکھ رکھیا ٻوئے تے
تھاڈے جانور/جانوران دی دیکھ بھاہل
کرے۔ تو انوں اپنے کئے نوں سیر کران
واسطے گھر تون نئیں نکلنا جایدا۔

10. جے کسے بور مدد دی لوڙ بؤئے تے حاصل کرو



تھاڈے مقامی کمیونٹی مرکز دے نال نال
NHS دے رضاکار تھاڈے خود نوں الگ
رکھن دے عرصے وچ روز دے سارے کمان
وچ مدد کر سکدے نیں۔

بور پته کرن لئی **0808 196 3646** تے
کال کر کے اپنے لئی یا اپنے جان پچھاں الگ
کسے بندے لئی مدد دا بندوبست کرو (سوبرے 8 وچے توں راتیں
8 وچے تیکر، بفتے دے ست دن)۔

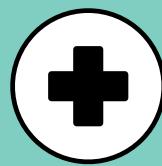
5. اپنیاں بالاں دی پڑھائی جاری رکھو



جے تھاڈے گھر وچ کسے نوں کورونا
وائرس اھ یا ایس دیاں علامتاں ڏسدياں
نیں تے تھاڈے نال رین آلے بر بال لئی وی
اپنے آپ نوں وکھ کرنا ضروری اھ۔ اوپنیاں
دے اسکول نال رابطہ کر کے ٻوم ورک اتے
اسکول دے مفت کھانے ڏيلیور کرن بارے
پچھو۔

جے بس تسیں اپنے آپ نوں وکھ کیتا بولیا اھ تے تھاڈے بالاں نوں
معمول دے مطابق اسکول جانا چاپیدا اھ، پر اوپنیاں نوں اسکول
لے جاون اتے لیاون واسطے تو انوں کسے بور نوں آکھنا پئے گا۔

6. براؤس بندے لئی دیکھ بھاہل دا بندوبست کرو جو تھاڈی کفالت وچ اھ



جے تسیں کسے دی دیکھ بھاہل کردے او
تے اپنے بیلیاں یا رشتے داراں نوں آکھو پئی
جنان چڑھنے اپنے آپ نوں وکھ رکھنا اھ
انوں چڑھنے دیکھ بھاہل کرن۔

جے کوئی بور بندہ حفاظت نال ایسہ کم
نئیں کر سکدا تھے کوئی مقامی امدادی گروہ
مدد کر سکدا اھ۔

7. اپنی دماغی صحت دی حفاظت کرو



اک معمول بناؤو، مصروف روو، فعال
روو اتے آن لائن یا فون رایبن بیلیاں نال
گل بات کرو۔ دماغی صحت واسطے
خاموش، خفیہ اتے بفتے دے سترے
دیہارے چوی گھنٹے دستیاب امداد لئی
دیکھو شوت **SHOUT 85258**

نوُس



MANCHESTER
CITY COUNCIL

GMCA

GREATER
MANCHESTER
COMBINED
AUTHORITY

NHS in Greater
Manchester