

اپنے 10 دن گزارنے کے 10 طریقے خود کو بحفظ الگ کرنے کی چیک لسٹ



خود کو الگ کرنے والے لوگوں کے لیے مدد

کورونا وائرس کو روکنے کا مؤثر ترین طریقہ یہ یہ کہ جب امکان ہو کہ آپ کو انفیکشن بو 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۔

manchester.gov.uk/coronavirus سے متعلق مزید مدد اور اعانت کے لیے براہ مہربانی ملاحظہ کریں یا 0800 234 6123 پر فون کریں۔

3. اپنی رقم کا حساب لگائیں



چیک کریں کہ آپ کے پاس اپنی ضرورت کی چیزوں 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 بر چیز بحفظ اپ کے گھر پہنچا دیں۔ کئی دوا خانے اور دکانیں بھی ڈیلیور کر سکتی ہیں۔

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

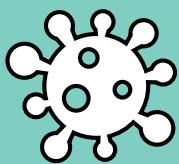
1. اپنے 10 دنوں کے بارے میں جانیں



گھر پر پورے 10 دنوں کے لیے دوسرے لوگوں سے فوراً الگ ہو جائیں۔ NHS کو وہ 19 اپ کے ذریعے اپنے 10 دن گئیں۔

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۔

تصورت دیگر ہو سکتا ہے کہ آپ اسٹیچوٹری سک ہیں، ٹیسٹ اور ٹریس کی £500 کی اعانت ادائیگی یا دیگر مالی مدد حاصل کر سکیں، چاہے آپ خود روزگار ہیں کیوں نہ کر لے 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

مانچستر کے ملاحظہ کریں یا 0800 234 6123 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
ملاحظہ کریں یا **0800 234 6123** یا manchester.gov.uk/coronavirus 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۔

9. اپنے پالتو جانوروں کا خیال رکھیں



چیک کریں کہ آپ کے پاس پالتو جانوروں
کی کافی خواراں اور سامان موجود ہے۔
ضرورت پڑتے تو کسی اور سے کہیں کہ
جب آپ خود کو الگ رکھئے ہوئے ہوں تو وہ
آپ کے جانور/جانوروں کی دیکھی بھال کرے۔
آپ کو اپنے کتنے کو سیئر کرانے کے لیے گھر
سے نہیں نکلنا چاہیے۔

10. اپنی ضرورت کی دیگر مدد حاصل کریں



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

مزید جانی کے لیے **0808 196 3646**
پر کال کر کے اپنے لیے یا اپنے واقف کسی
شخص کے لیے اعانت کا انتظام کریں (صحح 8 سے رات 8 بجے تک،
بفتے کے سات دن)۔

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 بڑیے کو بھی خود کو
الگ کرنا ضروری ہے۔ ان کے اسکول سے
رابطہ کر کے بوم ورک اور اسکول کے مفت
کھانے ڈیلیور کرنے کے بارے میں پوچھئیں۔

اگر صرف آپ نے خود کو الگ کیا بوا بوا، 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 پڑتے گا۔

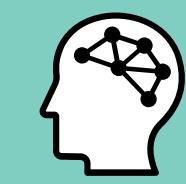
6. اپنی کفالت میں موجود ہر شخص کی دیکھ بھال کا بندوبست کریں



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 بحافظت یہ کام نہیں
کر سکتا تو کوئی مقامی امدادی گروہ مدد
کر سکتا ہے۔

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 بفتے
کے ساتوں دن چوبیس گھنٹے دستیاب
امداد کے لیے **SHOUT 85258** پر
پیکسٹ کریں۔

نوٹس



MANCHESTER
CITY COUNCIL

GMCA

GREATER
MANCHESTER
COMBINED
AUTHORITY

NHS in Greater
Manchester