

जुड़े रहें

कोरोनावायरस (कोविड-19) महामारी के दौरान निवासियों को सलाह

पश्चिमी बर्कशायर (West Berkshire) में हमारे पास ऐसे सशक्त, लचीले समुदाय हैं, जो उन लोगों की देखभाल करने के लिए तैयार हैं, जिन्हें इस अनिश्चित समय में जरूरत हो। पश्चिमी बर्कशायर काउंसिल में अपने निवासियों तथा समुदायों की देखभाल करने के लिए हम भी जी-तोड़ परिश्रम कर रहे हैं।

यह पुस्तिका आपको कुछ जानकारी देती है जो आपको सुरक्षित रखने में सहायता करेगी तथा आपको उस सहायता के बारे में बताती है, जो पश्चिमी बर्कशायर काउंसिल की ओर से तथा इस जिले में कहीं ओर से उपलब्ध है।

बहुतों के पास पहले से ही परिवार, मित्र एवं पड़ोसी होंगे जो यदि उन्हें लंबे समय तक घर पर रहना पड़े, तो उनकी सहायता कर सकते हैं। हमें यह भी मालूम है कि पूरे जिले में कुछ ऐसे शानदार चैरिटी एवं सामुदायिक समूह हैं, जो अनोखे काम कर रहे हैं।

फिर भी, हमें यह भी मालूम है कि कुछ ऐसे लोग हैं जो इतने भाग्यशाली नहीं हैं तथा जिन निवासियों को हमारी जरूरत है, उनके लिए हम मौजूद हैं।



सामुदायिक सहायता केंद्र (Community Support Hub)

हमने उन लोगों की सहायता के लिए एक सामुदायिक सहायता केंद्र की स्थापना की है, जिनके पास सहायता पाने का कोई और स्रोत नहीं है। यदि आपको सहायता की जरूरत हो, तो कृपया westberksbct@westberks.gov.uk पर टीम को ईमेल करें या **01635 503579** पर उन्हें कॉल करें सोमवार – गुरुवार 8.30am – 5pm, शुक्रवार – रविवार 8.30am – 4.30pm

स्थानीय सामुदायिक समूह के साथ मिलकर सामुदायिक सहायता केंद्र सहायता के जरूरतमंद लोगों को उनसे मिलवाकर जो इसे उपलब्ध कराने में समर्थ हैं, काम कर रहा है। यह केंद्र उन लोगों की भी सहायता कर सकता है, जो अपने समुदाय में स्वयंसेवा करना चाहते हैं, लेकिन उन्हें पता नहीं कि कहां से शुरूआत करें। यदि आप स्वयंसेवा करना चाहते हों, तथा ऐसा करना सुरक्षित हो, तो कृपया इस केंद्र के संपर्क में रहें।

सुरक्षित रहना

**सुरक्षित रहने, जीवन बचाने तथा हमारे NHS की सुरक्षा करने के लिए
यहां हमारे शीर्ष सुझाव दिए गए हैं:**

राष्ट्रीय सलाह से अपडेट रहें।

घर पर रहें यही वे काम हैं जो अब हर किसी को करते रहना चाहिए तथा दिए गए केवल चार विशिष्ट कारणों से घर छोड़ना चाहिए (मौलिक जरूरतों के लिए खरीदारी, एक दिन में व्यायाम का एक स्वरूप अकेले अथवा केवल घर के किसी सदस्य के साथ मगर वह भी दूसरों से 2 मीटर की दूरी बनाए रखकर, कोई चिकित्सा जरूरत, काम पर आने/जाने के लिए मगर तभी, जब जरूरी हो तथा आप घर से काम नहीं कर सकते हों)।

दूसरों से दूर रहें (सामाजिक दूरी रखना)

एक दूसरे से कम से कम दो मीटर दूर रहें।

खुद को अलग रखें यदि आपके घर में किसी में लक्षण हों, तो घर से बाहर न निकलें। यदि आपमें कोरोनावायरस के लक्षण हों, तो आपको खुद को 7 दिनों तक अलग रखने की जरूरत होगी।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हों जिसमें लक्षण हों, तो आपको खुद को उस दिन से 14 दिनों तक अलग रखना होगा, जिस दिन से उनके लक्षण शुरू हुए थे। यह इसलिए है, क्योंकि लक्षणों को प्रकट होने में 14 दिन लग सकते हैं।

परिरक्षण यदि NHS ने आपको बताया हो कि आप असुरक्षित हैं, तो आपको अपना पत्र प्राप्त करने के दिन से कम से कम 12 हफ्ते घर रहना चाहिए।

जुड़े रहें जहां तक हो सके ईमेल, सामाजिक मीडिया, फोन कॉल्स, टेक्स्ट तथा वीडियो कॉल के जरिए परिवार तथा मित्रों के संपर्क में रहें।

वित्तीय सहायता

किए जा रहे इन परिवर्तनों के कारण, कुछ लोगों को बिलों के भुगतान में कठिनाई होगी। वित्तीय कठिनाई, जैसे काउंसिल कर के भुगतान में सहायता तथा कारोबारी दर में राहत, की दशा में निवासियों तथा कारोबारियों दोनों के लिए सहायता उपलब्ध है।

यदि इस बारे में आपको किसी से बात करने की जरूरत हो, तो कृपया ईमेल करें:

customerservices@westberks.gov.uk या **01635 551111** पर हमें कॉल करें

सोमवार – गुरुवार 8.30am – 5pm शुक्रवार – 8.30am – 4.30pm

धोखाधड़ियों से बचना

दुर्भाग्य से इस जैसे समय में कुछ लोग अकेले एवं असुरक्षित लोगों से लाभ उठाना चाहेंगे। किसी भी संदिग्ध गतिविधि की रिपोर्ट कृपया थैम्स वैली पुलिस को 101 पर करें - मगर आपात स्थिति में आपको हमेशा 999 पर कॉल करना चाहिए।

उपयोगी लिंक्स

स्थानीय तथा राष्ट्रीय सलाह आप ऑनलाइन प्राप्त कर सकते हैं - नीचे दी गयी ये वेबसाइटें स्वस्थ बने रहने, आपके क्षेत्र में सहायता पाने तथा काउंसिल की सेवाओं में परिवर्तनों के बारे में सूचनाओं का एक अच्छा स्रोत उपलब्ध कराती हैं।

NHS 111

यह जांच करने के लिए कि क्या आप में कोरोनावायरस के लक्षण हैं, इस समर्पित ऑनलाइन साइट का प्रयोग करें।

www.111.nhs.uk/covid-19

NHS

कोरोनावायरस के बारे में सूचनाएं।

www.nhs.uk/coronavirus

पश्चिमी बर्कशायर काउंसिल

काउंसिल की ऐसी सेवाओं पर आपको नवीनतम जानकारी देने वाला एक समर्पित पेज है जो निवासियों तथा कारोबारों के लिए प्रभावित हैं।

www.westberks.gov.uk/coronavirus

पश्चिमी बर्कशायर सामुदायिक सहायता केंद्र (West Berkshire Community Support Hub)

<https://info.westberks.gov.uk/coronavirus-communityhub>

Gov.UK

राष्ट्रीय सलाह और मार्गदर्शन से अपडेट रहें।

www.gov.uk/coronavirus

NHS हर दिमाग मायने रखता है

ऐसी घटना से अनुचित दबाव एवं चिंता पैदा हो सकती है। अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की सहायता करने के लिए इस वेबसाइट में कुछ सचमुच सरल उपयोगी सुझाव एवं सलाह हैं।

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters

संपर्क में रहें

www.westberks.gov.uk



[@westberkshire](https://www.facebook.com/westberkshire)



[@westberkshire](https://twitter.com/westberkshire)



[@westberkshire](https://www.instagram.com/westberkshire)

West Berkshire Council,
Market Street,
Newbury
RG14 5LD

