آیئے ہم ایک دوسرے مربوط رہیں

کورونا وائرس (Covid-19) کی وبا کے دوران باشندگان کے لیے صلاح

ویسٹ برکشائر (West Berkshire) میں ہمارے پاس مضبوط اور صدمے سے جلد بحال ہونے والی ایسی کمیونٹیز ہیں جو ان لوگوں کی دیکھ بھال کرنے کے لیے تیار ہیں جنہیں اس غیر یقینی مدت کے دوران اس کی ضرورت ہے۔ ویسٹ برکشائر کونسل میں ہم اپنے باشندگان اور کمیونٹیز کی دیکھ بھال کرنے کے لیے بھی محنت کر رہے ہیں۔

یہ کتابچہ آپ کو ایسی معلومات فراہم کرتا ہے جس سے آپ کو محفوظ رہنے میں مدد ملے گی اور آپ کو اس مدد کے بارے میں بتاتا ہے جو ویسٹ برکشائر کونسل کی طرف سے اور ڈسٹرکٹ میں کسی بھی جگہ سے دستیاب ہے۔

بہت سے لوگوں کے پاس پہلے ہی سے خاندان کے ایسے افراد، دوست و احباب اور پڑوسی ہوں گے جو ان کی مدد کر سکتے ہیں، اگر انہیں زیادہ طویل مدت تک گھر پر رہنا پڑے۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ یہاں کچھ ایسے شاندار رفاہی ادارے اور کمیونٹی گروپس پائے جاتے ہیں جو پورے ڈسٹرکٹ میں بہت اچھا کام کر رہے ہیں۔

تاہم، ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ یہاں کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جو اتنے خوش نصیب نہیں ہیں اور ہم ان باشندگان کے لیے موجود ہیں جنہیں ہماری ضرورت ہے۔

West Berkshire
COUNCIL

کمیونٹی سپورٹ ہب (Community Support Hub)

ہم نے ان لوگوں کی مدد کے لیے ایک کمیونٹی سپورٹ ہب ترتیب دیا ہے جن کے پاس مدد کی خاطر رجوع کرنے کے لیے کوئی اور جگہ نہیں ہے۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی **westberksbct@westberks.gov.uk** پر ٹیم کو ای میل کریں یا **01635 503579** پر کال کریں۔
پیر – جمعرات 8.30 بجے صبح تا 5 بجے شام، جمعہ – اتوار 8.30 بجے صبح تا 4.30 بجے شام

کمیونٹی سپورٹ ہب ان لوگوں کو جنہیں مدد اور تعاون کی ضرورت ہے ان لوگوں سے ملانے کے لیے مقامی کمیونٹی گروپس کے ساتھ مل کر کام کر رہا ہے جو اسے فراہم کرنے کے سب سے زیادہ اہل ہیں۔ ہب ان لوگوں کی بھی مدد کر سکتا ہے جو اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں لیکن یہ نہیں جانتے ہیں کہ کہاں سے شروع کریں۔ اگر آپ رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں، اور ایسا کرنا محفوظ ہے، تو برائے مہربانی ہب سے رابطہ کریں۔

محفوظ رہنا

محفوظ رہنے، زندگیاں بچانے اور ہمارے NHS کی حفاظت کے لیے یہاں ہماری انتہائی مفید معلومات فراہم کی جاتی ہیں:

قومی صلاح سے متعلق **تازہ ترین جانکاری** رکھیں۔

گھر پر رہیں یہ وہ کام ہے جو ہر وقت سب کو کرنا چاہیے اور صرف انہیں چار مخصوص مقاصد کے لیے مکان سے باہر نکلنا چاہیے جو بیان کیے گئے ہیں (بنیادی ضروریات کے لیے خریداری، ایک دن میں تنہا یا گھرانے کے صرف ایک فرد کے ساتھ ایک قسم کی ورزش لیکن ابھی بھی دوسروں سے 2 میٹرز کا فاصلہ رکھتے ہوئے، کوئی طبی ضرورت، مقام کار تک جانے/آنے کے لیے سفر کرنا لیکن صرف اسی وقت جب ناگزیر ہو اور آپ گھر سے کام نہ کر سکتے ہوں)۔

دوسروں سے دور رہیں (سماجی علیحدگی)

ایک دوسرے سے کم سے کم دو میٹر دور رہیں۔

خود کو علیحدہ رکھیں اگر آپ کے گھر میں کسی کے اندر علامات پائی جاتی ہیں تو مکان سے باہر بالکل نہ نکلیں۔ اگر آپ کے اندر کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں تو آپ کو خود کو 7 دن تک علیحدہ رکھنے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جس کے اندر علامات پائی جاتی ہیں تو آپ کو خود کو اس دن سے 14 دن تک علیحدہ رکھنے کی ضرورت ہوگی جس دن اس کی علامات شروع ہوئی تھیں۔ ایسا اس لیے ہے کیوں کہ علامات کے ظاہر ہونے میں 14 دن لگ سکتے ہیں۔

شیلڈنگ اگر آپ سے NHS کے ذریعہ کہا گیا ہے کہ آپ ضررپذیر ہیں تو آپ کو اس دن سے کم سے کم 12 ہفتے تک گھر پر رہنا چاہیے جس دن آپ کو اپنا خط موصول ہوا ہے۔

مربوط رہیں ای میل، سوشل میڈیا، فون کال، متنی پیغام، اور ویڈیو کال کے ذریعہ بہتر سے بہتر طریقہ سے اپنے خاندان کے افراد اور دوست و احباب سے رابطہ میں رہیں۔

مالی تعاون

کچھ لوگوں کے لیے کی جانے والی ان تبدیلیوں کی وجہ سے بلوں کی ادائیگی کرنا مشکل ہو جائے گا۔ مالی مشکل، جیسے کونسل ٹیکس کی ادائیگیوں اور بزنس ریٹ ریلیف کے ضمن میں مدد، کی صورت میں باشندگان اور کار و باری اداروں دونوں کے لیے مدد دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اس کے بارے میں کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی:
customerservices@westberks.gov.uk پر ای میل کریں یا **01635 551111** پر ہمیں کال کریں
پیر – جمعرات 8.30 بجے صبح – 5 بجے شام، جمعہ – 8.30 بجے صبح – 4.30 بجے شام

اسکیمز سے بچنا

بدقسمتی سے ان جیسے اوقات میں کچھ لوگ اکیلے پن اور ضررپذیری کا فائدہ اٹھانا چاہیں گے۔ برائے مہربانی کسی بھی مشکوک سرگرمی کی اطلاع 101 پر تھیمس ویلی پولیس کو دیں – لیکن کسی ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو ہمیشہ 999 پر کال کرنا چاہیے۔

کارآمد لنکس

آپ مقامی اور قومی صلاح آن لائن پا سکتے ہیں – یہ ذیل کی ویب سائٹیں صحت مند رہنے، مدد تک رسائی حاصل کرنے اور آپ کے علاقہ میں کونسل کی خدمات میں ہونے والی تبدیلیوں سے متعلق معلوم کرنے کے بارے میں معلومات کا ایک اچھا ذریعہ فراہم کرتی ہیں۔

NHS 111

یہ معلوم کرنے کے لیے اس خصوصی آن لائن سائٹ کا استعمال کریں کہ آیا آپ کے اندر کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں۔

www.111.nhs.uk/covid-19

NHS

کورونا وائرس کے بارے میں معلومات۔

www.nhs.uk/coronavirus

ویسٹ برکشائر کونسل

باشندگان اور کار و باری اداروں کے لیے ایک خصوصی پیج جو آپ کو کونسل کی کسی بھی ایسی خدمات سے متعلق تازہ ترین معلومات فراہم کرتی ہے جو متاثر ہوتی ہیں۔

www.westberks.gov.uk/coronavirus

ویسٹ برکشائر کمیونٹی سپورٹ ہب

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

Gov.UK

قومی صلاح اور رہنمائی کے ساتھ تازہ ترین جانکاری رکھیں۔

www.gov.uk/coronavirus

NHS ایوری مائنڈ میٹرز

اس قسم کا معاملہ بے جا دباؤ اور الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ اس ویب سائٹ پر اچھی دماغی صحت کے ضمن میں تعاون دینے کے لیے کچھ انتہائی سادہ کارآمد معلومات موجود ہیں۔

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

رابطہ میں رہیں

www.westberks.gov.uk

@westberkshire **@westberkshire** **@westberkshire**

West Berkshire Council,
Market Street,
Newbury
RG14 5LD

HM Government NHS

CORONAVIRUS
STAY HOME
PROTECT THE NHS
SAVE LIVES