COVID-19

گھر پر رہنا۔ محفوظ رہنا۔ مدد حاصل کرنا

یہ لیفلیٹ بیان کرتا ہے کہ Covid-19 کی وبا کے دوران کس کو اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے؛ یہ مدد کیسے حاصل کی جائے؛ اور آپ خود محفوظ رہتے ہوئے اپنی کمیونٹی میں کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

جوں جوں وقت گزرتا ہے ہو سکتا ہے کہ آپ کی ضروریات تبدیل ہو جائیں۔ اس لیفلیٹ کو کسی محفوظ جگہ پر سنبھال کر رکھ لیں۔

کس کو اضافی مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے؟

وہ لوگ جو Shielding’ (شیلڈنگ)‘ یعنی تحفظ میں ہیں

- آپ اس گروپ میں ہیں اگر آپ کو کوئی خاص بیماری لاحق ہے۔ آپ کو یہ بتانے کے لیے چیف میڈیکل آفیسر سے خط موصول ہوا ہو گا۔

- شیلڈنگ کا مطلب یہ ہے کہ **آپ کو لازمی طور پر سختی سے 12 ہفتے کے لیے سیلف آئیسولیشن (اپنے آپ کو دوسروں سے الگ تھلگ رکھنا) میں رہنا چاہیے**

اگر آپ کو ضرورت ہے کہ آپ کے گھر پر خوراک پہنچائی جائے کیونکہ آپ شیلڈنگ میں ہیں اور آپ اکیلے رہتے ہیں یا دیگر وجوہات کی بنا پر اشیاء حاصل نہیں کر سکتے تو:

- اپنی خوراک کی فراہمی کے انتظام کے لیے نیشنل ہیلپ لائن **07860 064525** کو ٹیکسٹ بھیجیں۔ آپ کو صرف اپنے فون سے ٹیکسٹ بھیجنی چاہیے۔ اگر آپ کی اپنی ملکیت میں کوئی موبائل فون نہیں ہے یا اگر آپ کو یقینی طور پرمعلوم نہیں ہے کہ یہ سروس کیسے کام کرتی ہے تو **0345 30 111 00** پر ہمیں فون کریں تو ہم آپ کی تفصیلات سکاٹش گورنمنٹ کو بھیج سکتے ہیں۔ کسی دوست یا رشتے دار سے نہ کہیں کہ وہ آپ کی طرف سے اپنے فون سے ٹیکسٹ بھیجیں کیونکہ اس طرح آپ کی درخواست کا اندراج نہیں کیا جائے گا۔

- این ایچ ایس آپ کی ادویات کی فراہمی کا انتظام کرے گی۔ اگر آپ کو ادویات حاصل کرنے کے سلسلے میں کسی اضافی مدد کی ضرورت ہے تو **CommunitySupport@pkc.gov.uk** پر ای میل بھیجیں یا **0345 30 111 00** پر ٹیلیفون کریں۔

اگر آپ نیچے بیان کیے گئے دو گروپوں میں سے کسی ایک گروپ میں ہیں اور آپ کو اضافی مدد کی ضرورت ہے تو **CommunitySupport@pkc.gov.uk** پر ای میل بھیجیں یا **0345 30 111 00** پر ٹیلیفون کریں۔ پرتھ اور کنراس کونسل (Perth & Kinross Council) کا مقصد یہ ہو گا کہ آپ کو آپ کے علاقے کے کسی مقامی رضاکار گروپ سے ملا دیں جو مدد دے سکتا ہو۔

بالغان اور خاندان

آپ اس گروپ میں ہیں اگر:

- آپ ایک بالغ شخص ہیں جسے سیلف آئیسولیشن کی ضرورت ہے اور آپ کو خاندان کی مدد یا مدد کے لیے ہوم کیئر پیکج (گھر پر دیکھ بھال کا پیکج) حاصل نہیں ہے؛
- آپ ایک خاندان ہیں جنہیں سیلف آئیسولیشن کی ضرورت ہے اور آپ کو سروسز فار چلڈرن، ینگ پیپل اینڈ فیملیز (سوشل ورک اینڈ یوتھ ورک) سے مدد مل رہی ہے۔

کونسل کے اور سوشل ہاؤسنگ (سماجی رہائش) کے کرائے دار

آپ اس گروپ میں ہیں اگر:

- آپ کونسل/ سوشل ہاؤسنگ کے کرائے دار ہیں یا عارضی ایمرجنسی رہائش میں ہیں اور آپ کو سیلف آئیسولیشن کی ضرورت ہے؛
- آپ کو خاندان کی مدد یا مدد کے لیے ہوم کیئر پیکج حاصل نہیں ہے۔

اگر آپ پرائیویٹ طور پر کرائے پر رہ رہے ہیں تو آپ کو اپنے مالک مکان (لینڈلارڈ) سے براہ راست رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر میں ان گروپوں میں نہیں ہوں لیکن مجھے سیلف آئیسولیشن کی ضرورت ہے اور مجھے کوئی اور مدد حاصل نہیں ہے تو پھر کیا ہو گا؟

- **CommunitySupport@pkc.gov.uk** پر ای میل بھیجیں یا **0345 30 111 00** پر ٹیلیفون کریں۔ پرتھ اور کنراس کونسل کا مقصد یہ ہو گا کہ آپ کو آپ کے علاقے کے کسی مقامی رضاکار گروپ سے ملا دیں جو مدد دے سکتا ہو۔

یاد رکھیں!

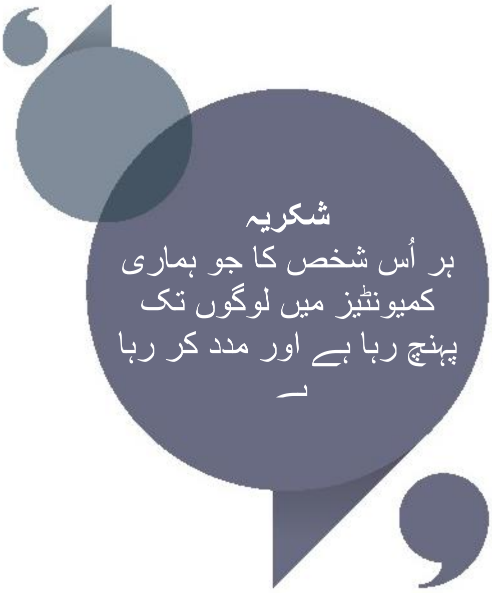
- اگر آپ سیلف آئیسولیشن میں ہیں تو **www.nhsinform.scot** پر دیے گئے مشورے پر عمل کریں
- **چاہے آپ سیلف آئیسولیشن میں ہیں یا نہیں کسی بھی ایسے شخص سے جو آپ کے ساتھ نہیں رہتا 2 میٹر دور رہیں۔**
- **گھر پر رہیں** سوائے اُس صورت کے کہ آپ کسی انتہائی ضروری وجہ سے گھر سے نکل رہے ہیں۔ دن میں ایک بار ورزش کے لیے، خریداری کے لیے یا اگر آپ کسی انتہائی ضروری ملازمت میں ہیں تو کام پر جانے کے لیے۔
- جتنی زیادہ سے زیادہ دفعہ ممکن ہو اپنے ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں اور خاص طور پر اگر آپ باہر رہے ہیں۔

اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ طور پر کام کرنا

- وہ رضاکار جنہوں نے اپنے آپ کو پرتھ اور کنراس کونسل کے ساتھ رجسٹر کروایا ہے وہ جس کسی کو بھی مدد فراہم کر رہے ہیں اُسے دکھانے کے لیے اُن کے پاس شناختی دستاویز ہو گی۔
- **صرف اُس صورت می رضاکارانہ کام کریں اگر آپ صحت مند ہیں اور محفوظ طریقے سے ایسا کر سکتے ہیں**
- جتنا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کر سکتے ہیں اُس سے زیادہ کی ذمہ داری لینے کی پیشکش نہ کریں۔
- اگر آپ ضرورت مندوں کی مدد کرنے کے لیے رضاکارانہ طور پر کام کرنا چاہتے ہیں، یا اگر آپ کسی ایسے کمیونٹی گروپ کا حصہ ہیں جو پہلے ہی کمیونٹی میں لوگوں کی مدد کر رہا ہے اور آپ پرتھ اور کنراس کونسل کے ساتھ رجسٹر ہونا چاہتے ہیں تو برائے مہربانی نیچے دیے گئے پتے پر والنٹیئر فارم پُر کریں:

my.pkc.gov.uk/service/Volunteer_during_COVID_19

اگر کسی شخص نے آپ کو مدد کی پیشکش کی ہے اور آپ کو یقینی طور پرمعلوم نہیں ہے کہ کیا وہ اصلی ہے تو یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کیا وہ رضاکارانہ طور پر کام کرنے کے لیے رجسٹرڈ ہیں
CommunitySupport@pkc.gov.uk پر کونسل سے رابطہ کریں یا **0345 30 111 00**پر ٹیلیفون کریں۔
دھوکوں سے بچنے کے متعلق مزید معلومات کے لیے **www.pkc.gov.uk** پر جائیں اور تلاش کریں کی جگہ (search bar) میں ‘scams’ لکھیں۔



ہم نے سوشل ڈسٹینسنگ (لوگوں کے درمیان جسمانی فاصلہ رکھنا) اور کورونا وائرس کے بارے میں مختلف زبانوں میں معلومات تیار کی ہیں۔ برائے مہربانی **www.pkc.gov.uk/coronavirus** پر جائیں تو انتخاب کی فہرست دائیں طرف ہے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے ان معلومات کی کسی متبادل صورت (فارمیٹ) میں ضرورت ہے تو **CommunitySupport@pkc.gov.uk** پر ای میل بھیج کر یا **0345 30 111 00**پر ٹیلیفون کر کے ہمیں اطلاع دیں۔