CORONAVIRUS IN CALDERDALE

کورونا وائرس (کوویڈ 19) ایک بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں اور سانس لینے والی ناڑیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔جن لوگوں کو پہلے سی ہی کچھ طبی مشکلات ہیں اُن کیلئے یہ بہت ہی سنجیدہ (سیریس) ہو سکتی ہے۔

ہم اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے کیلئے جو سب سے بڑا کام کرسکتے ہیں وہ ہے گھر میں رہنا، تاکہ ہم اپنے آپ کو اور ہمارے ارد گرد دوسروں کو محفوظ رکھ سکیں اور این ایچ ایس اور کیئر ہومز کو بھی محفوظ رکھ سکیں۔

لوگوں میں کوئی علامات نہ ہونے سے بھی وہ اس وائرس کو پھیلا سکتے ہیں۔

آپ گھر سے باہر کھانے پینے کی چیزیں خریدنے، صحت سے معتلقہ معاملہ ہونے کی صورت میں یا کام کرنے کیلئے جاسکتے ہیں (وہ بھی اگر آپ گھر سے کام نہیں کرسکتے)۔

ایکسر سائز کرنے کیلئے آپ جتنی بار چاہیں باہر جا سکتے ہیں۔

اگر آپ باہر جائیں تو اس بات کا دھیان رکھیں کہ آپ ہر وقت دوسرے لوگوں سے 2 میٹر (6فٹ) کے فاصلے پر ہیں۔

باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابن سے 20 سیکنڈوں کیلئے دھوئیں، خاص کر جب آپ گھر کے اندر داخل ہوتے ہیں۔

اب آپ کسی دوسرے گھر سے ایک شخص کو باہر کہیں مل سکتے ہیں مگر آپ کو ایک دوسرے سے 2 میٹر دور رہنا ہوگا۔ آپ کسی دوسرے سے نہیں مل سکتے جو آپ کے گھر میں نہیں رہتا/رہتی، خواہ وہ آپ کا دوست یا رشتہ دار ہے

آپ یا آپ کے ساتھ جو بھی رہتا ہے اگر کوئی علامات ہوں تو گھر سے باہر بالکل نہیں نکلنا ہے:

- ٹیمریچر زیادہ ہوگیا ہے یا
- نئی اور جاری کھانسی ہے یا
- آپ کے سونگھنے اور ذائقے کی حس ختم ہوگئی ہے یا وہ بدل گئی ہے۔

زیادہ تر لوگ اس بیماری سے گھر میں ہی نمٹا لیں گے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ وہ کچھ نہیں کر سکتے جو آپ عام حالات میں کرتے ہیں کیونکہ آپ بیمار ہیں تو پھر اس فون نمبر پر رابطہ کیجئے 111

اگر آپ کو کوئی خصوصی طبی مسئلہ ہے، تو آپ کو کنارہ کشی کرنا ہو گی اور دوسروں سے آمنے سامنے ملنا بند کرنا ہوگا۔ اگر یہ آپ کے متعلقہ ہے تو این ایچ ایس والے آپ سے رابطہ کرلیں گے۔ زیادہ معلامات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں www.phe.gov.uk معلومات مختلف زبانوں اور فارمٹ میں دستیاب ہے۔

ان حالات میں گھر میں رہنے کیلئے آپ کیلئے بہت سی مدد اور معاونت دستیاب ہے، جیسے مالی امداد، کھانے پینے اور دوائیں وغیرہ خریدنے میں مدد۔ آپ کونسل سے مدد مانگ سکتے ہیں اور اس ویب سائٹ لنک پر جاکر آپ ہم سے امداد کیلئے کہہ ہیں:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

یا اس فون نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں: 01422 392890

calderdale.gov.uk/Coronavirus | #kindness | #resilience

Calderdale Council

Covid Poster urdu.indd 1 20/05/2020 11:26

CORONAVIRUS IN CALDERDALE

Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways. It can be very serious for people with some medical conditions

The best thing we can all to do to prevent the spread is Stay at home, to protect ourselves and others around us and to protect the NHS and care homes.

People can spread the virus even if they don't have symptoms.

You can go outside for food, health reasons or work (but only if you cannot work from home).

It is ok to exercise as often as you wish outdoors.

If you go out, stay 2 metres (6ft) away from other people at all times.

Wash your hands with warm water and soap well for 20 seconds, regularly, especially when you first get home.

You can now meet one other person from a different household outdoors as long as you stay 2 metres apart. Do not meet others who do not live in your household, even friends or family.

Do not leave home if you or someone you live with has the symptoms:

- a high temperature or
- a new, continuous cough or
- loss or change in your sense of smell and taste

Most people will be able to manage the illness at home. If you feel you cannot do the things you would normally do, because you are poorly call 111.

If you have a specific medical condition, you may need to do something called shielding and avoid all face to face contact with other people. You will have been contacted by the NHS if this applies to you. Go to the www.phe.gov.uk website for more information. Information is available in different languages and accessible formats.

There is lots of support to help you during this time and to help you stay at home, such as financial support, help with buying food and medicines. You can request support from the council by contacting us at:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

OR Tel: 01422 392890