

برسٹل، نارٹھ سومرسیٹ اور ساؤتھ گلووسیسٹر شائر کے تمام رہائشیوں کی خدمت میں،

اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے تمام ممکنہ اقدامات کرنے کے لیے آپ کا شکریہ۔

ہم آپ کا پھر سے شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں کہ آپ نے کورونا وائرس سے اپنی اور ہماری کمیونٹیوں کی حفاظت کے لیے تمام ممکنہ اقدامات اٹھائے ہیں اور آپ کو دوسرے قومی لاک ڈاؤن جو کہ گذشتہ مہینے سے شروع ہوا ہے، میں لائی گئیں کچھ اہم تبدیلیوں کے بارے میں اپ ڈیٹ فراہم کرنا چاہتے ہیں۔

ہمارے ہسپتالوں کی طلب میں اضافہ ہو رہا ہے، اور اس کے نتیجے میں ہمیں غیر ہنگامی نوعیت کے معمول کے کچھ پروسیجرز اور بیرونی مریضوں کی ایوانٹمنٹس کو منسوخ کرنا پڑا۔ اگر آپ بھی اس سے متاثر ہو رہے ہوں، تو ہم معذرت خواہ ہیں۔ یہ ایک ایسا غیر معمولی قدم ہے جو ہم نے اٹھایا ہے تاکہ کورونا وائرس کے کیسز میں اضافے کی صورت میں ہم سروسز کی ڈیمانڈ پوری کر سکیں۔

سروسز پر دباؤ کو کم کرنے کے لیے ہمارے پاس بہت زبردست منصوبے موجود ہیں، اور ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہر کوئی اپنے حصے کا کام کرنا جاری رکھے۔ براہ کرم:

- سماجی فاصلہ رکھیں اور کثرت سے ہاتھ دھونا برقرار رکھیں۔
  - صحت اور نگہداشت کی تمام ترتیب میں چہرہ ڈھانپنے کی اشیاء ضرور پہنیں یا اس کے علاوہ جہاں بھی ضرورت ہو مثلاً دکانوں اور پبلک ٹرانسپورٹ وغیرہ میں بھی لازمی پہنیں۔
  - اپنے خاندان کے ایسے لوگوں پر نظر رکھیں جنہیں زیادہ خطرہ ہو سکتا ہو اور ممکن ہو، تو ان کی مدد کریں۔ آپ کی معاونت بڑی تبدیلی لا سکتی ہے۔
  - جب آپ کے رشتہ داروں کو صحت مند ہونے پر ہسپتال سے ڈسچارج کیا جائے، تو انہیں جلد از جلد لے کر جانے کی کوشش کریں۔
  - اپنی ایوانٹمنٹس میں بروقت پہنچیں - وقت سے پہلے آنے کی صورت میں باہر انتظار کرنا پڑ سکتا ہے۔
  - اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات موجود ہوں، تو موقع پر تشریف لا کر ہم سے ملاقات نہ کریں۔ اگر آپ نے پہلے سے ایک ایوانٹمنٹ بک کرائی ہوئی ہے، تو سروس کو کال کریں اور اگلے مراحل کے بارے میں وہ آپ کی معاونت کرے گی۔
- اگرچہ ہم ایک مزید مشکل وقت میں داخل ہو رہے ہیں، مگر زیادہ تر NHS اور کیئر سروسز ابھی بھی کھلی ہوئی ہیں - براہ کرم کسی بھی قسم کے خدشات کو نظر انداز نہ کریں۔ آپ درج ذیل مفید کام کر سکتے ہیں:

- جب آپ کو یہ نہ معلوم ہو کہ کیا کرنا ہے، تو فوری طبی مشورہ تک رسائی کے لیے 111 کا استعمال کریں۔
- اپنے جی پی (ڈاکٹر) سرجری سے رابطہ کریں۔ جی پی بالمشافہ ایوانٹمنٹس کی فراہمی جاری رکھیں گے اور اس کے علاوہ ہر ہفتے سینکڑوں کی تعداد میں آن لائن اور ٹیلیفون ایوانٹمنٹس بھی دیں گے۔
- اپنی مقامی فارمیسی کا استعمال کریں۔ فارماسٹس چھوٹے مسائل کے لیے وسیع معاونت پیش کر سکتے ہیں، جس میں کچھ نسخے بھی شامل ہوتے ہیں۔
- یہٹ اور کلویڈان کے مائٹر انگریز یونٹس استعمال کریں اور زخموں، ٹوٹی ہوئی ہڈیوں، معمولی زخموں اور جلن کے مسائل کے لیے ساؤتھ برسٹل کے ارجنٹ ٹریٹمنٹ سنٹر میں تشریف لے جائیں۔
- صرف میڈیکل ایمرجنسی کی صورت میں A&E استعمال کریں یا 111 پر کال کریں۔
- اگر آپ مزید ایوانٹمنٹ نہیں لے سکتے، تو ہمیں اس بارے میں مطلع کریں۔
- اگر آپ کو سوشل کیئر کا کوئی مسئلہ ہے، تو اپنی لوکل کونسل یا کیئر پرووائیڈر سے رابطہ کریں۔

ہماری مختلف سروسز میں تشریف لانے کے انتظامات میں بھی کچھ تبدیلیاں کی گئی ہیں تاکہ آپ اور آپ کے پیاروں کو محفوظ رکھا جا سکے۔ آپ جس جگہ تشریف لے جا رہے ہیں، براہ کرم اس کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔

ہم جانتے ہیں یہ مشکل وقت ہے۔ ہماری ٹیمیں آپ کی معاونت کے لیے محنت کر رہی ہے اور شاید آپ معمول سے زیادہ فکر مند اور پریشان ہو سکتے ہیں، براہ کرم وہ عملہ جو آپ کی نگہداشت کر رہا ہے اس کے ساتھ مروت اور عزت سے پیش آئیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ہم سب ایک دوسرے کی مدد کرنا جاری رکھیں۔

آپ کا بہت شکریہ - ہیلڈینر ٹوگڈر کے افسران کی جانب سے

ابھی تک سب کچھ کرنے کے لیے شکریہ اور ذیل میں ہماری مدد کی وہ کچھ چیزیں ہیں، جن سے ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں، بشمول ایک نئی مسلسل کھانسی، بلند جسمانی درجہ حرارت یا سونگنے اور چکھنے کی حساسیت کا ختم یا کم ہوجانا، تو آپ کو جلد از جلد ایک ٹیسٹ بک کرا لینا چاہیے۔ اگر آپ کے ساتھ رہائش پذیر کسی دوسرے شخص میں علامات موجود ہوں، تو آپ اس کا ٹیسٹ بھی بک کرا سکتے ہیں۔
- ٹیسٹ <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> پر یا 119 پر کال کر کے بک کرائے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ خود ٹیسٹ والی جگہ پر نہیں جا سکتے، تو ایک ٹیسٹ کٹ گھر پر بھی منگوا سکتے ہیں۔ اگر علامات ظاہر ہونے کی وجہ سے آپ کا ٹیسٹ ہو رہا ہے، تو ٹیسٹ کا نتیجہ آنے تک آپ اور آپ کے ساتھ رہائش پذیر لوگوں کو لازمی طور پر دوسروں سے انسولٹیٹ رہنا ہو گا۔ یہ آپ کی مدد کرنے والے تمام لوگوں پر بھی لاگو ہوتا ہے (جو اکیلے یا صرف اپنے بچوں کے ساتھ رہائش پذیر ہوں، وہ ایک دوسرے گھرانے کے لوگوں سے ملاقات کر سکتے ہیں)۔
- فلو اور کورونا وائرس کا ایک ساتھ ہونا، کورونا وائرس سے لوگوں کی موت واقع ہو جانے کے مواقع میں دوگنا سے زیادہ اضافہ کر دیتا ہے۔ فلو سے بچنے کا ایک محفوظ اور مؤثر طریقہ اپنے آپ کو فلو کی ویکسین لگوانا ہے۔ اگر آپ ایک [اہل ترجیحی گروپ](#) میں موجود ہیں، تو آپ اپنی جی پی پریکٹس یا فارمیسی سے ایک مفت فلو ویکسین لگوا سکتے ہیں۔ اگر آپ کو فوری اپوائنٹمنٹ نہیں ملتی، تو براہ کرم کوشش کرتے رہیں یا کسی بعد کی تاریخ کے لیے اپوائنٹمنٹ بک کر لیں۔
- آپ کی صحت اور ذہنی تندرستی بہت اہم ہے، اور آپ کے لیے مقامی طور معاونت دستیاب ہے:
- VITA24/7 ہیلپ لائن آپ کو جذباتی معاونت میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ لائن آپ کو ایک مینٹل ہیلتھ کونسلر اور اپنے مقامی علاقے کے متعلقہ گروپس سے جوڑ دیتی ہے۔ 08000126549 پر کال کریں (ٹیکسٹ فون یوزر 08000126549 پر کال کر کے 18001 ملائیں)۔ ترجمان دستیاب ہیں۔
- بڑی عمر کے لوگ یا ایسے بچے جن کی AWP میں نگہداشت ہو رہی ہو یا وہ لوگ جو اپنی یا کسی اور کی دماغی صحت کے لیے فکر مند ہوں، تو ان کے لیے AWP مینٹل ہیلتھ 24/7 رسپانس لائن کھلی ہے: 0300 303 1320
- سلور کلاؤڈ (SilverCloud) ایک مفت آن لائن پلیٹ فارم، قابل قدر دماغی صحت و عافیت میں مدد کرتا ہے: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
- ہمپ 2 بے بی (Bump2baby) ویل بیننگ آپ کو دوران حمل، پیدائش اور اس کے بعد موزوں معاونت تلاش کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے: [www.bump2babywellbeingguide.org](http://www.bump2babywellbeingguide.org)
- اگر آپ کو بتایا گیا ہو کہ آپ کو کوئی ایسا طبی مسئلہ ہے جس کی وجہ سے آپ کو کورونا وائرس سے بیمار ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہو سکتا ہو، تو براہ کرم اپنی تفصیلات درج ذیل ویب سائٹ پر رجسٹر کریں: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- آپ اس سروس کو اپنی ترجیحی سپر مارکیٹ سے اپنی اشیائے ضروریہ منگوانے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں یا آپ مقامی طور پر دیگر کسی معاونت کے بارے میں پوچھنے کے لیے رابطہ کرنے کا بھی کہہ سکتے ہیں۔
- اگر آپ پر اس بات کا اطلاق نہ ہوتا ہو مگر آپ کو پھر بھی معاونت درکار ہو، تو براہ کرم اپنی لوکل اتھارٹی سے درج ذیل تفصیلات کے ذریعے رابطہ کریں۔ اگر آپ کا دیگر کوئی سوال یا خدشہ ہو، تو آپ ان کے ساتھ پھر بھی رابطہ کر سکتے ہیں:
- برسٹل: وی آر برسٹل: 0800 694 0184
- نارٹھ سومرسیٹ: نارٹھ سومرسیٹ ٹو گیڈر: 01934 427 437
- ساؤتھ گلوسیسٹر شائر: 0800 953 7778
- اگر آپ کو گھر پر نگہداشت موصول ہو رہی ہو بشمول دسترکٹ نرسز، تھراپسٹس اور سپورٹ ورکرز مگر آپ اپنی کسی مزید ضرورت کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں، تو براہ کرم 03001256789 پر کال کریں۔
- یاد رکھیں: اگر آپ پر گھریلو تشدد ہو رہا ہو، تو آپ پر گھریلو انسولیشن کے قوانین لاگو نہیں ہوتے۔ آپ کو گھر چھوڑنے کی اجازت ہو گی اور نیکسٹ لنک (NextLink) آپ کی معاونت کر سکتا ہے اور آپ کو رہائش بھی دے سکتا ہے۔ (24/7) 0800 4700 280 پر کال کریں یا ملاحظہ کریں: [www.nextlinkhousing.co.uk](http://www.nextlinkhousing.co.uk)