ای میل: bnssg.healthier.together@nhs.net

ٹویٹر: @HTBNSSG

14 مئی 2020ء

برسٹل، نارتھ سومر سیٹ اور ساؤتھ گلوسٹر شائر میں رہنے والے تمام افراد کے لئے ،

کرونا وائرس - سابقہ اقدامات پر آپ کا شکریہ اور آپ کے علاقے میں صحت اور دیکھ بھال کے لئے اگلے اقدامات ۔

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ ہم انتہائی مشکل وقت میں زندگی گزار رہے ہیں اور کام کررہے ہیں۔ اب تک آپ نے دوسروں کی زندگیاں بچانے کے لئے اور اپنی حفاظت کے لئے جو بھی اقدامات کئے ہیں، ہم اس کے لئے آپ کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔

وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے ہم سب نے مل کر کام کیا ہے۔ تاہم، ایک "نئے معمول" کی طرف بڑھتے وقت، ہمیں پہلے کی طرح آپ کے تعاون اور مدد کی اب بھی ضرورت ہوگی۔

ہم اپنی کمیونٹی کے جن لوگوں کو کھو چکے ہیں، ان کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم اگلے مرحلے کے لئے لائحہ عمل تیار کررہے ہیں۔ برسٹل، نارتھ سومر سیٹ اور ساؤتھ گلوسٹر شائر کے بہت سے خاندان اپنے پیاروں ، عزیز دوستوں اور ساتھیوں کی موت سے سخت غمزدہ ہیں اور ان کا سوگ منارہے ہیں ۔

ہم ان تمام جذبات کو سمجھتے ہیں جن سے آپ نے ہمیں آگاہ کیا ہے اور جن کا آپ سامنا کررہے ہیں۔ ہم اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ آپ کے خاندان کی صحت، جذباتی تندرستی اور اپنے پیاروں سے رابطے میں رہنا آپ کی اولین ترجیحات ہیں۔ ہمارا مشترکہ عزم یہ ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خانہ کو اعلیٰ معیار کی دیکھ بھال ملتی رہے جو ہر ممکن طریقے سے آپ کی حفاظت کرتے ہوئے آپ کی ضروریات کو پورا کرسکے۔

ہم جانتے ہیں کہ کروناوائرس ممکنہ طور پر ، کسی نہ کسی شکل میں کچھ مزید عرصہ کے لئے ہمارے ساتھ رہے گا ۔ ہم اس بارے میں مل کر سوچ رہے ہیں کہ روزمرہ کے کاموں کو کس طرح بحال کیا جائے جو آپ کے لئے ، آپ کے گھر والوں کے لئے اور ہمارے صحت اور دیکھ بھال کے سخت محنتی عملے کے لئے محفوظ ہو ۔

تاہم ، ہم یہ واضح کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ روزمرہ کے کاموں کو پہلے کی طرح انجام دینا اب ممکن نہیں ہے۔ ہم اپنی اولین ترجیح کے طور پر ،نہایت احتیاط کے ساتھ ان اقدامات کی منصوبہ بندی کررہے ہیں، جو اس صورتحال میں کئے جاسکتے ہیں۔ ہم اس کے متعلق اور اس کے آپ کی زندگی پر اثرات کے متعلق ، اگلے چند ہفتوں میں آپ کو مزید معلومات سے آگاہ کریں گے۔

اس دوران یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت اور خوشحالی کی دیکھ بھال کرتے رہیں ، جس سے مقامی لوگوں کو بھی صحت اور دیکھ بھال میں مدد ملے گی۔

آپ اپنے کاموں کو سمجھداری سے انجام دے کر ایسا کرسکتے ہیں۔ لہٰذا براہ مہربانی صفحہ کے دوسری طرف دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

ایک ساتھ مل کر صحت کو فروغ دینے والے تمام ساتھیوں کی طرف سے آپ کا شکریہ!

جولیا راس اور رابرٹ وولی

مشترکہ صحت کے فروغ کے سربراہان

ایک ساتھ صحت مند: ہم کون ہیں

ایک ساتھ صحت مند، ہمارا برسٹل، نارتھ سومر سیٹ اور ساؤتھ گلوسٹر شائر (BNSSG) میں استحکام اور تبدیلی کی شراکت داری (STP) کا پروگرام ہے۔

استحکام اور تبدیلی کی شراکت داری (STP) صحت اور دیکھ بھال کی 10 مقامی تنظیموں کو اکٹھا کرتی ہے، جن میں کلینیکل کمیشننگ گروپس، مقامی حکام اور صحت فراہم کرنے والے شامل ہیں ، جو ہمارے علاقے میں صحت اور دیکھ بھال کے مستقبل کو تشکیل دینے کے لئے مل کر کام کررہے ہیں۔

مزید معلومات ہماری ویب سائٹ پرموجود ہیں۔

www.bnssghealthiertogether.org.uk

آپ نے ابھی تک جو کچھ بھی کیا ہے ، ہم اس کے لئے آپ کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔آپ درج ذیل ہدایات پر عمل کرکے اپنے آپ کو محفوظ کرنے میں ہماری مدد کرسکتے ہیں ۔

- حکومتی ہدایات پر عمل کریں۔
  - معاشری فاصلے کا خیال رکھیں۔ (2 میٹر کے فاصلے پر رہیں)
  - اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں۔
  - اپنے چہرے کو ہاتھ مت لگائیں۔
  - اپنے چہرے کو ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں ، خاص طور پر ایسی جگہوں پر جہاں معاشرتی فاصلہ رکھنا زیادہ مشکل ہو، مثلاً پبلک ٹرانسپورٹ میں۔گورنمنٹ ڈاٹ یوکے کی ویب سائٹ پر اس کے متعلق مشورے موجود ہیں۔
- اگر آپ کو مستقل طور پر کھانسی یا بخار ہے تو اپنے آپ کو الگ تھلک کرلیں اور اگر آپ کو کسی مزید مشورے یا مدد کی ضرورت ہو تو 111 پر کال کریں۔
- پریشان ہوکر بیٹھے مت رہیں۔طبی امداد حاصل کرنے کے لئے 111 پر کال کریں یا ایون (Avon) اور ولٹشائر مینٹل ہیلتھ پارٹنر شپ (Wiltshire Mental Health Partnership)کے ذریعہ چلائی جانے والی فلاح و بہودکی ہیلپ لائن 0300 303 1320 پر رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو ایمرجنسی طبی مشورے کی ضرورت نہ ہو یا آپ کو اپنے جی پی سرجری یا ہسپتال میں جانے کے متعلق صحیح اندازہ نہ ہورہا ہو ،تو آپ 111 پر کال کریں۔
- اگر آپ کو طبی امداد کی ضرورت ہو تو اپنے رجسٹرڈ جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں یا 111 پر کال کریں۔

- طبی ایمرجنسی کے لئے 999 پر کال کریں۔
- معمولی چوٹوں کے لئے ، ییٹ (Yate) اور کلیوڈن (Clevedon) میں معمولی چوٹوں کے سنٹر اور فوری علاج کے لئے ساؤتھ برسٹل میں فوری علاج کے سنٹر سےرابطہ کریں جوکہ صبح 8 بجے سے شام 8بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔
- براہ مہربانی معمولی بیماریوں کے لئے اپنے جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ اپنے گھر میں ڈسٹرکٹ نرسوں، تھراپسٹ اور معاون عملے سے دیکھ بھال حاصل کررہے ہیں اور آپ اپنی ضروریات پر مشورہ لینا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی 0300 125 6789 پر کال کریں۔
- اے اینڈ ای پر صرف تب جائیں جب آپ کو ایمرجنسی صورتحال کا سامنا ہو یا اگر 112 یا آپ کے جی پی نے آ پ کو ایسا کرنےکا مشورہ دیا ہو۔
- اگر آپ خود کو الگ تھلگ کررہے ہیں یا آپ کو کسی اضافی امداد کی ضرورت ہے تو مقامی گروپس سے رابطہ کرنے کے لئے درج ذیل نمبروں پر رابطہ کریں جو خریداری، ادویات اور ضروری سامان کی فراہمی کے ساتھ ساتھ مشترکہ امداد میں بھی آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

برسٹل: برسٹل میں ہم سے اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 0800 694 0184

نارتھ سومر سیٹ : نارتھ سومر سیٹ مشترکہ میں ہم سے اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 01934 427 437

ساؤتھ گلوسٹر شائر:یہاں ہم سے اس نمبر پر رابطہ کریں۔ 0800 953 7778