



## لیڈز کے اندر حفاظتی پناہ [Shielding] میں رہنے والے گروپ کے لیے تازہ ترین ہدایات

یکم اگست سے گھر کے اندر حفاظتی پناہ میں رہنے کے بارے میں ہدایت موقوف کر دی گئی ہے۔

چونکہ کورونا وائرس کے انفیکشن کی سطح عروج پر جانے کے بعد کم ہوگئی اس لیے حکومت نے کہا ہے کہ فی الحال گھر پر حفاظتی پناہ میں رہنا ضروری نہیں ہے۔ اگر آپ ہدایات پر عمل کرنے کے لئے اضافی احتیاطیں کرسکتے ہوں تو آپ کے لیے دوکانوں، عبادت گاہوں یا کام کے مقامات پر دوبارہ جانے کا آغاز کرنا محفوظ ہوگا۔

اگر آپ کے ڈاکٹر نے آپ کو آپ کے موجودہ طبی علاج کی وجہ سے گھر کے اندر حفاظتی پناہ میں رہنا جاری رکھنے کے لیے کہا ہے تو براہ کرم ان کے مشورے پر عمل کریں۔



کورونا وائرس کا خطرہ بدستور برقرار ہے اس لیے اس کی سطح میں ایک بار پھر اضافہ ہو سکتا ہے۔ محفوظ رہنے کے لیے تمام احتیاطیں بروئے کار لائیں۔

## محفوظ رہنے کے لیے آپ کو یہ کرنا چاہیے:

		
اپنے گھر سے باہر جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں۔	اپنے گھر سے باہر فیس کورنگ استعمال کریں خاص طور پر جب آپ کسی عمارت کے اندر موجود ہوں اور جسمانی فاصلہ برقرار نہ رکھ سکتے/سکتی ہوں۔	اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی کے ساتھ دھوئیں، خاص طور پر جب آپ گھر واپس آئیں۔

- اپنی کہنی یا ٹشو کے اندر چھینکیں ماریں اور اس کو فوری طور پر کوڑے دان میں ڈال دیں اور اس کے بعد اپنے ہاتھ صاف کریں۔
- مصروفیت کے اوقات میں مصروف جگہوں، خاص طور پر عمارات کے اندر والی جگہوں سے اجتناب کریں۔
- اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہوں یا آپ کو اپنی صحت کی موجودہ حالت کو سنبھالنے میں مشکل کا سامنا ہو رہا ہو تو اپنے جی پی یا این ایچ ایس کو 111 پر فون کریں۔ 999 پر فون کریں یا ہنگامی صورتحال میں اے اینڈ ای تشریف لے جائیں۔
- اگر آپ کے اندر کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہوں تو ہسپتال یا اپنے جی پی کے پاس مت جائیں – گھر پر ہی ٹھہریں اور ٹیسٹ کروائیں۔ 119 پر فون کریں یا ویبٹ کریں: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



اگر انفیکشن کی سطح میں ایک بار پھر اضافہ ہو جائے تو گھر پر حفاظتی پناہ میں رہنے کی ہدایت دوبارہ سے جاری کی جا سکتی ہے۔ یہ کام آپ کو محفوظ رہنے میں مدد دینے کے لیے کیا جائے گا۔

## شاپنگ، ادویات کے نسخے اور سازوسامان:



فوڈ بکس، ادویات کے نسخے یا سپلائی معمول کے مطابق آپ کو فراہم نہیں کی جائے گی۔ اگر آپ نے شیلڈنگ (حفاظتی پناہ) لیٹر ملنے کے بعد اپنے آپ کو قومی ٹیم کے ساتھ اندراج کروایا ہوا ہے تو آپ کو سپر مارکیٹ سے سودا سلف کی گھر پر فراہمی تک ترجیحی رسائی حاصل رہے گی۔ اگر آپ ضروری اشیاء کو بحفاظت حاصل کرنے کے بارے میں پریشان ہیں تو ہم آپ کا رابطہ رضاکاروں سے کروا سکتے ہیں جو کہ مدد کر سکتے ہیں۔ فون کریں: **0113 378 1877**۔ اگر آپ کو خوراک کی فوری طور پر ضرورت ہو تو اس نمبر پر رابطہ کریں: **0113 376 0330**۔

## ملازمت اور روزگار:

- اگر آپ کو کام پر واپس جانے کی وجہ سے صحت سے متعلق خدشات ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں جو کہ آپ کو انفرادی طور پر مشورہ دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے تو اب آپ اپنے کام پر واپس جاسکتے ہیں بشرطیکہ آپ اور آپ کا آجر محفوظ طریقے سے کام کرنے کے طریقوں پر متفق ہو جائیں۔
- اگر آپ اور آپ کا آجر متفق نہیں ہو سکتے تو آپ ملازمت کے بارے میں مشورے کے لئے اسٹیزن ایڈوائس لیڈز کے ساتھ اس نمبر پر رابطہ فرمائیں **0113 223 4400**
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے کام کی جگہ غیر محفوظ ہے تو آپ اپنے آجر کے بارے میں خفیہ طور پر اطلاع بھی دے سکتے/سکتی ہیں۔ ہیلتھ اینڈ سیفی ایگزیکٹو کے ساتھ اس نمبر **0300 790 6787** پر رابطہ فرمائیں

## کیا آپ 'معمول کی زندگی' کی طرف پلٹنے کے بارے میں مضطرب محسوس کرتے ہیں؟

آپ اکیلے نہیں ہیں۔ لیڈز کے ہزاروں افراد جو حفاظتی پناہ میں رہے ہیں وہ معمول کی زندگی کی طرف واپس آنے سے پریشان ہیں۔ اگر آپ محفوظ رہنے سے متعلق مشورے پر عمل کریں گے تو وائرس کے ساتھ رابطے میں آنے کے اپنے امکان کو کافی حد تک محدود کر دیں گے۔

ہم آپ کو یہ مشورہ دیتے ہیں:

1. آپ مستقل مزاجی سے کام لیں اور سب کام ایک ساتھ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
2. اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد اور مشورہ طلب کریں۔

اگر آپ مضطرب محسوس کر رہے ہوں تو مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔ آپ مینٹل ہیلتھ لائن کو ان نمبر **0800 183 0558** پر فون کر سکتے ہیں۔

## باخبر رہیں:

محفوظ رہنے کے لئے تازہ ترین قومی اور مقامی ہدایات سے باخبر رہیں۔

 <b>Online</b> <a href="https://leeds.gov.uk/shielding">leeds.gov.uk/shielding</a>	 <b>Phone</b> <b>0113 378 1877</b>	 <b>SignLive Directory</b> Select LCC Covid19	 <b>Text Number</b> <b>07480632471</b>
---	---	---	---