

اپنے 10 دیہاڑے لنگھان دے 10 طریقے

اپنے آپ نوں حفاظت نال
وکھ کرن دی چیک لسٹ



اپنے آپ نوں وکھ کرن آلے لوکاں لئی مدد

کورونا وائرس نوں روکن دا سب توں کارگر طریقہ ایہہ وے پئی جے لگے پئی
توانوں انفیکشن ہو گیا اے تے اپنے آپ نوں دوجیاں توں وکھ کر لوو۔

جے توانوں اپنے آپ نوں الگ کرن دی صلاح دتی گئی اے تے تہاڈے لئی
ضروری اے پئی فوری طور تے اتے سارے 10 دیہاڑیاں لئی ایسا کرو۔ توانوں
کسے وی کارن گھر توں نئیں نکلنا چاہیدا۔

جے توانوں ایہہ اوکھا لگے تے یاد رکھو تسیں کلے نئیں او۔ پہلاں توں منصوبہ
بندی کر لین کارن، بھاویں توانوں بالے اپنے آپ نوں وکھ کرن دی صلاح نا وی دتی گئی ہووے،
کم سوکھے ہو سکدے نیں۔

اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے بور مدد اتے اعانت لئی مہربانی کر کے manchester.gov.uk/coronavirus
تے جاوو یا **0800 234 6123** تے فون کرو۔

3. اپنے پیسیاں دا حساب لاوو



چیک کرو پئی تہاڈے کول اپنی ضرورت
دی شیواں خریدن اتے کرایہ اتے بلز ادا کرن
لئی پیسہ ہے۔ جے نئیں اے تے کمپنیاں نوں
کال کر کے اپنی حالت بارے دسو۔

4. خوراک، دوائیاں اتے ضروری شیواں دا بندوبست کرو



بیلیاں اتے رشتے داراں نوں آکھو پئی
تہاڈی لوڑ دی بر شے حفاظت نال تہاڈے
گھر چھڈ جان۔ کئی دوا خانے اتے دکاناں
وی ڈیلیور کر سکدیاں نیں۔

تہاڈا مقامی کمیونٹی مرکز وی مدد کر
سکدا اے۔ **07860 022 876** تے SMS
راہیں۔

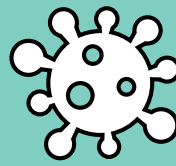
1. اپنے 10 دیہاڑیاں بارے جانو



فوری طور تے سارے 10 دیہاڑیاں لئی گھر
تے دوچے لوکاں تو وکھ روو۔ NHS کوویڈ
19 اپ راپیں اپنے
دس دیہاڑیاں دی گنتی کرو۔

ایس عرصے وچ توانوں اپنے نال رہن آلے
لوکاں تیکر انفیکشن پھیلان دے امکاناں
نوں گھٹان دی کوشش وی کرنی چاہیدی اے۔

2. اپنے کم بارے دسو



اپنے مالک نوں گھر توں کم کرن، بیماری
دی چھٹی یا خاص چھٹی دے آپشنز
بارے پچھو۔

یا فیر ہو سکدا اے پئی تسیں اسٹیچوٹری
سک ہے، ٹیسٹ اتے ٹریس دی £500 دی
امدادی ادائیگی یا بور مالی مدد حاصل کر
سکو، بھاویں تسیں ذاتی ملازمت ہی کیوں نا کر رہے ہوو۔

#اپنے حصے دا کم کرو

اپنے آپ نوں وکھ کرو۔ فوری اتے سارے 10 دیہاڑیاں لئی، جے ایسا کرن دا آکھیا جائے۔

اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے بور مدد اتے اعانت لئی مہربانی کر کے
manchester.gov.uk/coronavirus تے جاوو یا **0800 234 6123** تے فون کرو۔

#اپنے حصے دا کم کرو

اپنے آپ نوں وکھ کرو۔ فوری اتے سارے 10 دیہاڑیاں لئی، جے ایسا کرن دا آکھیا جائے۔

اپنے آپ نوں وکھ کرن بارے بھر مدد اتے اعانت لئی مہربانی کر کے
manchester.gov.uk/coronavirus تے جاوو یا 0800 234 6123 تے فون کرو۔

8. گھر وچ گھمدے پھردے روو



فعال رہن کارن تہاڈی جسمانی اتے
دماغی صحت وچ واڈھا ہووے گا۔ گھر
توں نکلے بنا دن دے 30 منٹ فعال روو۔

9. اپنے پالتو جانوراں دا دھیان رکھو



ویکھ لوو کہ توآڈے کول تہاڈے جانوراں
لئی کھانا تے باقی ضروری اشیاء ہیں نے۔
لوڑ پئے تے کسے بھر نوں آکھو پئی جدوں
تسپیں اپنے آپ نوں وکھ رکھیا ہوئے تے
تہاڈے جانور/جانوراں دی دیکھ بھال
کرے۔ توانوں اپنے کتے نوں سیر کران
واسطے گھر توں نئیں نکلنا چاہیدا۔

10. جے کسے بھر مدد دی لوڑ ہوئے تے حاصل کرو



تہاڈے مقامی کمیونٹی مرکز دے نال نال
NHS دے رضاکار تہاڈے خود نوں الگ
رکھن دے عرصے وچ روز دے سارے کماں
وچ مدد کر سکدے ہیں۔

بھر پتہ کرن لئی 0808 196 3646 تے
کال کر کے اپنے لئی یا اپنے جان پچھان آلے
کسے بندے لئی مدد دا بندوبست کرو (سویرے 8 وچے توں راتیں
8 وچے تیکر، ہفتے دے ست دن)۔

5. اپنیاں بالان دی پڑھائی جاری رکھو



جے تہاڈے گھر وچ کسے نوں کورونا
وائرس اے یا ایس دیاں علامتاں دسدیاں
نیں تے تہاڈے نال رہن آلے ہر بال لئی وی
اپنے آپ نوں وکھ کرنا ضروری اے۔ اوہناں
دے اسکول نال رابطہ کر کے ہوم ورک اتے
اسکول دے مفت کھانے ڈیلیور کرن بارے
پچھو۔

جے بس تسپیں اپنے آپ نوں وکھ کیتا ہویا اے تے تہاڈے بالان نوں
معمول دے مطابق اسکول جانا چاہیدا اے، پر اوہناں نوں اسکول
لے جاؤن اتے لیاؤن واسطے توانوں کسے بھر نوں آکھنا پئے گا۔

6. ہر اوس بندے لئی دیکھ بھال دا بندوبست کرو جو تہاڈی کفالت وچ اے



جے تسپیں کسے دی دیکھ بھال کردے او
تے اپنے بیلیاں یا رشتے داران نوں آکھو پئی
جناں چڑ تسپیں اپنے آپ نوں وکھ رکھنا اے
اناں چڑ اوہ دیکھ بھال کرن۔

جے کوئی بھر بندہ حفاظت نال ایہہ کم
نئیں کر سکدا تے کوئی مقامی امدادی گروہ
مدد کر سکدا اے۔

7. اپنی دماغی صحت دی حفاظت کرو



اک معمول بناوو، مصروف روو، فعال
روو اتے آن لائن یا فون راہیں بیلیاں نال
گل بات کرو۔ دماغی صحت واسطے
خاموش، خفیہ اتے ہفتے دے ستے
دیہاڑے چوی گھنٹے دستیاب امداد لئی
85258 تے SHOUT ٹیکسٹ کرو۔

نوٹس