

جیسا کہ وزیراعظم صاحب نے 31 اکتوبر 2020 کو اعلان کیا ہے کہ کورونا وائرس کے بڑھتے کیسز کو مد نظر رکھتے ہوئے، جمعرات 5 نومبر سے قومی سطح پر ایک نیا لاک ڈاؤن لگایا جا رہا ہے۔

فی الوقت، براہ کرم ہدایت کے مطابق اپنی اپوائنٹمنٹس میں شرکت کرنا جاری رکھیں۔ پہلے سے طے شدہ اپوائنٹمنٹ کے بارے میں آپ کو فون کر کے پوچھنے کی ضرورت نہیں ہے کہ آیا وہ ہو گی یا نہیں۔ اگر آپ کی نگہداشت میں کوئی تبدیلی ہوتی ہے، تو ہم خود آپ سے رابطہ کریں گے۔

اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں، تو براہ کرم ایک ٹیسٹ بک کرنے کے لیے [گورنمنٹ پورٹل](#) کو استعمال کریں۔ یہ بات اہم ہے کہ جب تک آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ نہیں آتا، تب تک آپ خود کو یا آپ کے ساتھ جو لوگ رہائش پذیر ہیں، وہ اپنے آپ کو دوسروں سے علیحدہ کر لیں۔ آپ کو ٹیسٹنگ کے حوالے سے مزید معلومات اور رہنمائی [یہاں](#) سے مل سکتی ہے۔

- **ہاتھ، منہ اور فاصلہ بندی** کو یاد رکھیں۔ اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئے، جہاں سماجی فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہو وہاں منہ پر ماسک پہننے اور اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان 2 میٹر کا فاصلہ رکھنے اور دیگر احتیاطی تدابیر اپنانے سے وائرس کے پھیلاؤ میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔
- اگر آپ کو مسلسل کھانسی اور بخار ہو، تو اپنے آپ کو انسولیٹ کر لیں اور اگر آپ کو مزید کسی مشورہ یا مدد کی ضرورت ہو، تو 111 پر رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو طبی امداد کی ضرورت ہو، تو براہ کرم اپنی رجسٹرڈ جی پی پریکٹس یا 111 سے رابطہ کریں۔ آپ کو [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) سے آن لائن معاونت مل سکتی ہے یا آپ اپنی لینڈ لائن یا فون سے 111 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔
- ذہنی صحت اور جذباتی تندرستی میں معاونت کے لیے، ایون اینڈ ولٹ شائر مینٹل ہیلتھ پارٹنرشپ کی ویل بیننگ لائن روزانہ 24 گھنٹے کھلی رہتی ہے: 0300 303 1320
- براہ کرم، صرف ہنگامی صورت حال میں ہی 999 کو کال کریں۔ A&E میں صرف اسی صورت میں جائیں، جب آپ کو کوئی میڈیکل ایمرجینسی ہو یا آپ کو 111 یا آپ کے جی پی نے ایسا کرنے کو کہا ہو۔
- معمولی زخموں کے لیے، ہیٹ اور کلیوڈون میں موجود مائزر انجری یونٹس اور ساؤتھ برسٹل میں ارجینٹ ٹریٹمنٹ سنٹر صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے رہتے ہیں۔ معمولی بیماریوں کے لیے، براہ کرم اپنی جی پی پریکٹس سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو گھر پر نگہداشت موصول ہو رہی ہے بشمول ڈسٹرکٹ 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۔
- اگر آپ کو بتایا گیا ہو کہ آپ کو کوئی ایسا طبی مسئلہ ہے جس کی وجہ سے آپ کو کورونا وائرس سے بہت زیادہ خطرہ لاحق 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 دستیاب دیگر کسی معاونت کے بارے میں پوچھنے کے لیے رابطہ کرنے کا 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 متعلقہ 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

نارتھ سومرسیٹ: نارتھ سومرسیٹ ٹو گیڈر: 01934 427 437

ساؤتھ گلوسیسٹر شائر: 0800 953 7778