کووِیڈ 19 کمیونٹی چیمپیئنز

کووِیڈ 19، اور اس کے نتیجے میں اٹھائے گئے اقدامات، ٹاور ہیملٹس میں ہم سب کو متاثر کرنا جاری رکھے ہوئے ہیں

ہمارا کووِیڈ 19 کمیونٹی چیمپیئنز نیٹ ورک قائم کیا گیا ہے تاکہ کووِیڈ 19 کے بارے میں تازہ ترین مشورے سے آگاہ رہنے کے لیے ٹاور ہیملٹس کے باشندوں کو بااختیار بنایا جائے اور ان کی معاونت کی جائے۔

چیمپیئنز اپنے اہل خانہ، دوست احباب اور وسیع تر کمیونٹی کی مدد کرتے ہیں تاکہ وہ کووِیڈ 19 کے بارے میں تازہ ترین مشورے اور معلومات کو سمجھ سکیں، اور اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ ہم سب محفوظ اور وائرس کے خطرات سے ہوشیار رہتے ہیں۔

بطور چمپین آپ کو ٹیکسٹ میسج، واٹس ایپ، ای میل یا لائیو ویبنارز کے ذریعے کووِیڈ 19 کے بارے میں باقاعدگی سے تازہ ترین معلومات موصول ہوں گی۔ آپ جس فارمیٹ میں چاہیں ان معلومات کو اپنے نیٹ ورکس میں آگے شریک سکتے ہیں۔

واضح معلومات اپنے پاس ہونے اور انہیں آگے بانٹنے سے آپ، آپ کے دوست احباب، اہلخانہ اور کمیونٹی باخبر فیصلے کر سکتے ہیں اور ٹاور ہیملٹس کو محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کووِیڈ 19 کمیونٹی چیمپیئن بنیں

کوئی بھی کووِیڈ 19 کمیونٹی چیمپیئن بن سکتا ہے۔ کووِیڈ 19 کمیونٹی چیمپیئن بننا سادہ اور آسان ہے۔

* آپ چیمپیئن بننے کے لیے سائن اپ کرتے ہیں (مکمل ہونے میں دو منٹ لگتے ہیں)
* ہم چیمپیئنز کو ان کے معلومات وصول کرنے کے ترجیحی طریقے (جیسے ای میل یا واٹس ایپ) کے ذریعے کووِیڈ 19 کے بارے میں تازہ ترین معلومات دیتے ہیں۔
* چیمپیئنز، اپنے من پسند انداز میں، اپنی کمیونٹی میں کسی بھی فرد کے ساتھ ان معلومات کو بانٹتے ہیں۔
* چیمپیئنز ہمیں بتاتے ہیں کہ کیا کام کر رہا ہے اور کیا کام نہیں کر رہا۔

**کووِڈ 19 کمیونٹی چیمپیئن بننے کے لیے سائن اپ کریں**

ہم سب کو کردار ادا کرنا ہے

اپنا چیمپیئنز نیٹ ورک قائم کرنے کے ساتھ ساتھ، ہم جانتے ہیں کہ یہاں رہنے اور کام کرنے والے ہر فرد کو اپنا کردار ادا کرنا ہے تاکہ ٹاور ہیملٹس کو محفوظ رکھا جائے اور یقینی بنایا جائے کہ ہمارا قصبہ یا بورو کووِیڈ 19 کی مشکلات کا لچک دار انداز میں مقابلہ کرتا ہے۔

اس لیے ہم نے پانچ عہد کیے ہیں، جو بیان کرتے ہیں کہ ہم کووِیڈ 19 کے حوالے سے اپنے رہائشیوں کی معاونت کرنا کیسے جاری رکھیں گے۔ اس کے مقابل ہم نے اپنے رہائشیوں اور چیمپیئنز کے لیے پانچ عہد مقرر کیے ہیں۔ اگر ہم نے ان پر عمل کیا تو مِل جُل کر ہم ٹاور ہیملٹس کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

**ٹاور ہیملٹس کونسل مندرجہ ذیل کرے گی:**

* اپنے رہائشیوں اور چیمپیئنز کو تازہ ترین مشورے اور رہنمائی سے مطلع رکھے گی۔
* صحت کے پیشہ ور ماہرین کی سرکردگی میں باقاعدگی سے ورچوئل شمولیت کے لیے سیشن مہیا کرے گی جن میں مذکورہ ماہرین کووِیڈ 19 پر تازہ ترین مشورے، رہنمائی پر بات کر سکتے ہیں اور سوالات کے جواب دے سکتے ہیں۔
* مقامی طور پر ٹیسٹنگ کے زیادہ آپشنز مہیا کرے گی۔
* جن رہائشیوں کو کووِیڈ 19 کی وجہ سے الگ تھلگ ہونے کی ضرورت ہوئی انہیں کھانے اور دواؤں کی فراہمی کے لیے معاونت مہیا کرے گی اور مالی مشکلات کا شکار لوگوں کے لیے مشورہ فراہم کرے گی۔
* کمیونٹی کی زبانوں میں معلومات مہیا کرے گی تاکہ ہر کوئی کووِیڈ 19 کے بارے میں معلومات تک رسائی حاصل کر سکے۔

**ہمارے رہائشی اور چیمپیئنز مندرجہ ذیل کریں گے:**

* اچھے حفظانِ صحت کو یقینی بنائیں گے، بشمول باقاعدگی سے اور کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونا۔
* دوسرے لوگوں سے ایک محفوظ فاصلہ رکھیں گے اور سرکاری اور مقامی رہنمائی کے مطابق سماجی رابطے کو محدود کریں گے۔ پبلک ٹرانسپورٹ، دکانوں اور دیگر بند جگہوں میں چہرے کو ڈھانپنے والا کپڑا (جیسے ماسک) پہنیں گے۔
* اگر آپ کو کووِیڈ 19 کی علامات کا تجربہ ہوتا ہے تو خود کو الگ تھلگ کر لیں اور این ایچ ایس (NHS) ٹیسٹ اینڈ ٹریس کے ذریعے ایک مفت ٹیسٹ بک کریں اور بعد ازاں رابطوں کی سراغ کاری میں شامل ہوں۔
* اگر آپ کو کسی ایسے شخص کے قریبی رابطے کے طور پر شناخت کیا گیا ہے جس کا کووِیڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا تو 14 دن کے لیے خود کو الگ تھلگ کر لیں۔
* دوست احباب اور اہلخانہ کو مطلع کرنے اور معاونت کرنے میں مدد کریں، تاکہ ان کے پاس تازہ ترین مشورہ ہو اور انہیں معلوم ہو کہ ٹاور ہیملٹس کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے انہیں کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

معاونت دستیاب ہے

ہمیں معلوم ہے کہ ہمارے بہت سے رہائشیوں کے لیے یہ ایک مشکل وقت ہے اور ہم آپ کو یاد دلانا چاہتے ہیں کہ معاونت دستیاب ہے۔ [**بینیفٹس اور مالی معاونت**](https://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health__social_care/health_and_medical_advice/Coronavirus/Support_for_residents/Benefits_and_financial_support.aspx) کے متعلق ہمارے صفحے پر تشریف لے جائیں جہاں ایسی تنظیمیں بھی درج ہیں جو فلاح و بہبود پر مشورے میں مدد کر سکتی ہیں۔

خود کو الگ تھلگ کرنے کے دوران رہائشیوں کے لیے [**کونسل کے ذریعے معاونت بھی دستیاب ہے**](https://www.towerhamlets.gov.uk/lgnl/health__social_care/health_and_medical_advice/Coronavirus/Contact_us_for_help/Coronavirus_support_for_residents.aspx)۔