CORONAVIRUS IN CALDERDALE

Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways. It can be very serious for people with some medical conditions.

To prevent the spread of the virus, **stay at home as much as possible**, and cut down the number of people that you have interactions with. People can spread the virus even if they don't have symptoms.

If you go out, it is important to **socially distance** by keeping 2 metres (6ft) away from other people where possible.

Wash your hands with warm water and soap well for 20 seconds, regularly.

The symptoms of Coronavirus are:

- a high temperature or
- a new, continuous cough or
- loss or change in your sense of smell and taste

If you have these symptoms you should book a FREE test by visiting www.nhs.uk/coronavirus or call: 119.

You must start isolating immediately for 7 days, the rest of your household must isolate for 14 days.

Isolating means that your entire household has to stay at home at all times, you can find more information by visiting: www.gov.uk/coronavirus **or you can call: 01422 392890 for support.**

If you have been in close contact with someone who tests positive you may be contacted by the NHS and asked to isolate.

Most people will be able to manage the illness at home. If you feel you cannot do the things you would normally do because you are unwell, Call: 111.

If you have a specific medical condition you could be at higher risk to coronavirus. It is best to avoid all face to face contact with other people, this is called **shielding**. You will have been contacted by the NHS if this applies to you. Visit www.gov.uk/coronavirus for more information. Information is available in 60 different languages at: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/.

If you find you need support as a result of Coronavirus, including financial support or help with buying food and medicines, contact Calderdale Council at:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

OR call: 01422 392890

CORONAVIRUS IN CALDERDALE

کاروناوائرس(COVID-19)ایک نئ بیماری ہے جو آپکے پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ بعض بیماریوں کے حامل افراد کے لئے یہ سنگین ہو سکتی ہے۔

وائرس کی روک تھام کے لئے ممکنہ طور پر زیادہ سے زیادہ گھر پر رہیں اور اُن افراد کی تعداد کم کریں جن کے ساتھ آپکا آمنے سامنے رابطہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں جن سے اِس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اگر آپ باہر جائیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ دوسروں افراد سے ممکنہ طور پر 2 میٹر (6 فٹ) کا فاصلہ رکھیں۔

گرم پانی اور صابن کے ساتھ باقاعدگی سے 20 سیکنڈ تک ہاتھوں کو اچھی طرح ملکر دھوئیں۔

کاروناوائرس کی علامات:

- زیادہ (ٹمپریچر) درجہ حرارت یا
- یا، نئ لگاتار کھانسی یا
- سونگھنے اور چکھنے کی صلاحیت کا خاتمہ یا تبدیلی

اگر آپکو یہ علامات ہوں تو www.nhs.uk/coronavirus پر جا کر یا 119 پر فون کر کے مفت ٹیسٹ بک کریں۔

آپکو فوری طور پر 7 دن تک لازمی علیحدہ/تنہا ہو جانا چاہیئے یا آپکے گھر کے باقی افراد کو 14 دن تک لازمی علیحدہ/تنہا ہو جانا چاہیئے۔

علیحدہ/تنہا ہو جانے کا مطلب ہے کہ آپکے خاندان کے تمام افراد کو ہر وقت گھر میں رہنا پڑے گا۔ آپ www.gov.uk/coronavirus: پر جا کر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں یا مدد کے لئے **01422 392890** پر فون کریں۔

اگر آپکا کسی ایسے فرد کے ساتھ بڑا نزدیک سے رابطہ ہوا ہے جسکا پازیٹو ٹیسٹ ہوا ہے تو آپ کے ساتھ NHS رابطہ کر کے آپکو علیحدہ/تنہا ہونے کے لئے کہہ سکتی ہے۔

زیادہ تر افراد گھر پر ہی بیماری سے نمٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ وہ کام نہیں کر سکتے جو آپ عام طور پر کرتے ہیں کیونکہ آپ بیمار ہیں تو: 111 پر فون کریں۔

اگر آپکو کوئی خاص بیماری لاحق ہے تو آپکو کاروناوائرس لگ جانے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ آپ دوسرے افراد کے ساتھ آمنے سامنے رابطہ نہ کریں، اِس کو شیلڈنگ کہا جاتا ہے۔ اگر آپ پر اِس کا اطلاق ہوتا ہے تو NHS کی جانب سے آپ کے ساتھ رابطہ کیا جا چکا ہو گا۔ مزید معلومات کے لئے www.gov.uk/coronavirus پر وزٹ کریں۔ 60 مختلف زبانوں میں: https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/.

پر معلومات دستیاب ہیں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپکو کاروناوائرس کی وجہ سے مدد کی ضرورت ہے، بشمول مالی مدد یا کھانے پینے کی چیزیں یا ادویات خریدنے میں مدد درکار ہے تو کیلڈرڈیل کونسل سے اِس ویب سائٹ پر رابطہ کریں:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

یا اس نمبر پر **01422 392890** فون کریں۔