NHS

Hertfordshire

کووڈ معلومات اپ ڈیٹ شروع ہونے والے ہفتے
10/05/2021

کووڈ انفورمیشن چیمپیئن اپ ڈیٹ

ہرٹفارڈشائر میں کورونا وائرس کے کیسز کا نمبر گر رہا ہے لیکن ابھی سکون سے بیٹھنے کا وقت نہیں ہے۔ ہم کو اس کے پھیلاو کو روکنے کے لئے اپنا کردار ادا کرنا جاری رکھنا چاہئے ۔ جی پی پریکٹسز، اسپتالوں، فارماسیز اور ہمارے بڑے ویکسینیشن سائٹس اور ہزاروں رضاکاروں کے کام کی وجہ سے ہرٹفارڈشائر اور مغربی **ایسیکس ایک ملین** سے ذیادہ ڈوز دیئے جا چکے ہیں۔

ویکسینیشن اپ ڈیٹ

30 اپریل سے ویکسی نیشن پروگرام کو بڑھایا گیاہے تاکہ 40 سال اور اس سے زائد افراد کو اس میں شامل کیا جائےیہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ویکسین کی پیشکش ایک وقت تک محدود نہیں ہے۔ اگر آپ کسی کو جانتے ہیں جو کہ ڈانوا ڈول تھا اور سال کے شروع میں اپنی ویکسین کی پیشکش پر عمل نہیں کیا تھا، ان کے لئے ایک ڈوز نامزد کر دیا گیا ہے اور ہیلتھ سروس ان کو ویکسین لینے میں مدد کرنے پر خوش ہو گی۔یاد رکھیں کہ آپ دوسرے ڈوز کے بعد تک پوری طرح محفوظ نہیں ہوتے۔ دوسرا ڈوز لگوانا بھی اتنا ضروری ہے جتنا کہ پہلا تھا۔

ریپڈ ٹیسٹنگ یعنی جلد ٹیسٹنگ- 3میں 1سے فرد جن کو کووڈ لگتا ہے کوئی علامات ظاہر نہیں کرتے، جس کا مطلب ہے کہ نہ جانتے ہوئے وائرس پھیل سکتا ہے۔ ریپڈ ٹیسٹنگ سائٹس، جو کہ ان افراد میں کووڈ -19 کا پتہ لگانے کے لئے بنائی گئی ہیں جن کو علامات نہیں ہوتی ہیں، پورے ہارٹفارڈشائر میں’ لیٹریل فلو ٹیسٹس ‘ کی پیشکش کر رہی ہیں۔اب پہلے سے بک کرنے کی ضرورت نہیں ہے- صرف چلتے ہوئے آ جائیں۔ اس کے علاوہ آپ ریپڈ کووڈ ٹیسٹنگ کٹ گھر پر استعمال کرنے کے لئے آرڈر کر سکتے ہیں یا مقامی سائٹ یا لیٹریل فلو ٹیسٹ سکیم میں حصہ لینے والی فارمیسی سے اٹھا سکتے ہیں۔ **ہفتے میں دو مرتبہ ریپڈ ٹیسٹنگ** کرنے سےہم کو کیس ڈھونڈنے اور انفیکشن کے پھیلاو کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ ہفتے میں دو مرتبہ ریپڈ ٹیسٹنگ کرنے کی عادت ڈالنےسےہم کواپنے دوستوں اور خاندان کو محفوظ رکھنے میں مدد ملتی ہے ، اور ویکسی نیشن پروگرام کے ساتھ ساتھ، یقین دہانی کرنے میں مدد ملے گی کہ ہم لاک ڈاون سے نکلنا جاری رکھیں۔
مزید معلومات مل سکتی ہے: www.hertfordshire.gov.uk/rapidtest

یاد رکھِیں، اگر آپ کو کووڈ کی علامات ہوں، تو ’ پی سی آر ‘ ٹیسٹ ضرور کرائیں۔

یہ جاننے کے لئے کہ پی سی آر ٹیسٹ کیسے کرائیں یہاں دیکھیں:

www.gov.uk/get-coronavirus-test

سٹیپ 3- 17مئی سے پہلے نہیں- سوشل کانٹیکٹ یا سماجی رابطہ

سٹیپ 3 کے حصے کے طور پر، 17مئی سے پہلے نہیں، گورمنٹ جہاں ممکن ہو دوستوں اور خاندان سے ملنے کی پابندیوں کو کم کرنے کو جاری رکھنے پر غور کرے گی، لوگوں کو اپنے حالات کے مطابق خدشے کی حد کا فیصلہ کرنے کی اجازت دے گی۔
اس کا مطلب ہے کہ دوسروں سے باہر ملنے کی ذیادہ تر قانونی پابندیوں کو ممکن ہے اٹھایا جائے – لیکن 30 سے زائد افراد کا مجمع غیر قانونی رہے گا- اندر، 6 کا قانون یا 2گھرانوں کا اطلاق ہو گا – ہم اس پر نظرِ ثانی کرتے رہیں گے کہ کیا اس کو بڑھانا محفوظ ہو گا۔ جتنے جلدی ممکن ہوا اور سٹیپ 3 کے بعد، ہم دوستوں اور خاندان کے درمیان سوشل ڈستنسنگ ،جس میں گلے لگانا شامل ہے، کے بارے میں مشورہ کو اپ ڈیٹ کریں گے۔ لیکن اس موقعے تک، لوگوں کو ان افراد سے فاصلہ برقرار رکھنا چاہئے جو ان کے گھر یا سپورٹ ببل میں نہیں ہے۔ لاک ڈاون سے باہر نکلنے کے ہر سٹیپ کے بارے میں مزید جاننے کے لئے یہاں کلک کریں

CLICK HERE FOR THE .GOV.UK WEBSITE

ہیٹ کرامِ یا نفرت پر مبنی جرم کی رپورٹ کرنا

ویسے تو ہارٹفارڈشائر عام طور پر محفوظ اور متحمل کاونٹی ہے، ہر دوسری جگہ کی طرح، نفرت کی بنا پر کئے جانے والے جرائِم اور واقعات پیش آ سکتے ہیں۔ہیٹ کرائم میں شامل ہیں حملہ، توڑ پھوڑ کے عمل یا دھمکی، یا کسی کے خلاف کوئی بھی جرم اس بنا پر: معذوری، نسل، مذہب، ٹرانس جینڈر شناخت یا جنسی رجحان۔ہیٹ کرائم کا کسڈی فرد پر اثر تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے اس کی وجہ سے وہ اپنا اعتماد کھو بیٹھیں اور گھر سے آنے جانے ، باہر پبلک مقامات میں جانے سے اور اپنی روزمرہ زندگی گزارنے سے ڈریں۔ ہارٹفارڈشائر میں ہیٹ کرائم کو برداشت نہیں کیا جاتا۔ ہارٹفارڈشائر کانسٹیبیولری کے مخصوص ہیٹ کرائم افسر ہوتے ہیں جو ان واقعات سے نبٹتے اور چیلنج کرتے ہیں، لوگوں کو تعلیم دیتے ہیں اور متاثر ہونے والے افراد کی مدد کرتے ہیں۔آپ ہیٹ کرائم کو آن لائن یہاں رپورٹ کر سکتے ہیں herts.police.uk/report۔آپ ہمارے فورس کمیونیکیشن روم میں ہمارے آن لائن ویب چیٹ کے ذریعےایک آپریٹر سے اس پر بات کر سکتے ہیں herts.police.uk/contact ۔اس کے علاوہ نان ایمرجنسی نمبر 101 پر یا ایمرجنسی میں 999 پر فون کر سکتے ہیں۔ آپ ہیٹ کرائم آن لائن یہاں رپورٹ کر سکتے ہیں report-it.org.uk۔ **مزید معلومات کہ ہیٹ کرائم کہاں رپورٹ کریں دیکھیں**

hertsagainsthate.org

بغیرتنخواہ والے کیئررز، جو اپنے جی پی کے کیئررز کے رجسٹر پر نہیں ہیں اور کونسل کی خدمات میں نہیں جانے جاتے، ان کو اپنے ویکسین کا بندوبست کرنے کے لئے اپنی جی پی پریکٹس کو رابطہ کرنا ہوگا، کیونکہ وہ اب نیشنل بکنگ سسٹم کا استعمال کرتے ہوئے آن لائن نہیں بک کر سکتے۔

https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination/

CommunityHelp Hertfordshire
A partnership of voluntary sector infrastructure organisations funded by Hertfordshire's public sector

HertsHelp HCNS

Community Action Dacorum