

خود کو آئیسلیٹ کرنے کی چیک لسٹ

ہم میں سے کسی کو بھی خود کو آئیسلیٹ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کیونکہ ہمیں کوویڈ-19 کی شکایت ہے (یا ہو سکتی ہے)۔ اگر آپ نے خود کو آئیسلیٹ کرنا ہے تو اس کیلئے اپنی تیاری کو یقینی بنائیں۔

- کھانے کی ایشاء کی ڈیلوریاں
- آن لائن جانے کیلئے مدد
- پریسکرپشن پر لینے والی دوائیں
- یوٹیلٹیز کو استعمال کرنے میں مدد
- مالی معاملات میں معاونت
- پالتو جانوروں کی دیکھ بھال
- ڈاک پوسٹ کرنے میں مدد
- میری فلاح و بہبود میں معاونت کا بندوبست
- دوست / فیملی کے افراد / کالنگ جو رابطے میں ہیں
- اگر میں تنہائی اور بے چینی محسوس کروں یا مجھے کوئی خصوصی مدد چاہیے تو معاونت کیلئے رسائی
- آپ کیلئے مدد اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کرنے والے ہیں

اگر آپ کو آئیسلیٹ کرنے کی ضرورت ہے تو اس فون نمبر پر رابطہ کر لیں

یا اس ویب سائٹ پر جائیں: 01422 392890

calderdale.gov.uk/self-isolation