Kirklees COUNCIL

ਕਰਕਲੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ
ਸਿਵਕ ਸੈਂਟਰ 3
ਹਡਰਸਫੀਲਡ
HD1 2EY

www.kirklees.gov.uk
twitter.com/@KirkleesCouncil
ਅਪ੍ਰੈਲ 2020

ਪਿਆਰੇ ਗੁਆਂਢੀ

ਕੋਰਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁੰਗਾਰਾ
ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਰਨਾਵਾਇਰਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਇਸ ਨਾਲ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟਰੀ ਗਰੁੱਪ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਏ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਇਸ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁੰਗਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਕਰਕਲੀਜ਼ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।ਕੁਝ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕਰਨ, ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਕੌਂਸਲ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ-ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਲੰਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਪੇਜ ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਾਡੀ **ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਵਿਖੇ ਜਾਓ: www.kirklees.gov.uk/covid19response
- ਜਾਂ ਸਾਡੀ **ਹੈਲਪਲਾਈਨ** 01484 226919 ਉੱਪਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਵਰਤਮਾਨ ਸਮਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਅਤੇ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਗਰੁੱਪ ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਭੇਜੇ ਗਏ ਲੀਫਲੈੱਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਵਪਾਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਾਪੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ:

- www.kirklees.gov.uk/coronavirus

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟਵਿੱਟਰ @KirkleesCouncil ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੇਸਬੁਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪਤਾ ਹੈ:

• www.facebook.com/liveinkirklees

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕਰਕਲੀਜ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਇਕ ਨਿਵਾਸੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਸੇਧਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਕੇ ਕਾਫੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਬਾਹਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ੌਪਿੰਗ, ਕਸਰਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ (ਲੇਕਿਨ ਕੇਵਲ ਤਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ) ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਰਹਿ ਕੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (111.nhs.uk) ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ 111 ਨੰਬਰ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵਿਗੜੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਭਾਵ ਕੇਅਰਰਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਵਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਅੰਤ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਹੁੰਗਾਰੇ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।

Jacqui.

ਕੌਂਸਲਰ ਸ਼ਬੀਰ ਪੰਡੋਰ
ਲੀਡਰ ਆਫ਼ ਦ ਕੌਂਸਲ

ਜੈਕੀ ਗੈਡਮਿਨ
ਚੀਫ਼ ਅ.ਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ