

COVID-19

بزرگوں کے لیے معلومات

COVID-19 کے اپنے خطرے کو کم کریں:

- اپنے گھر سے باہر غیر ضروری ٹریپس کو کم کریں
- دوسروں سے دو میٹر (چھ فٹ) کی دوری قائم رکھیں
- اندرون کی عومی جگہوں میں اور جب آپ جسمانی دوری برقرار نہیں رکھ سکتے ہوں تب ماسک یا فیس کورنگ پہنیں
- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔ صابن اور پانی یا الکحل (70-90 فیصد) پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں
- بغیر دھلے ہاتھوں سے اپنا چہرہ چھونے سے پرہیز کریں
- اپنی کھانسی یا چھینک کو اپنی کہنی یا ٹشو سے ڈھکیں۔ ٹشو کو فوراً کوڑے دان میں ڈالیں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- کثرت سے چھوئی جانے والی چیزوں اور سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی کریں
- بیمار لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے پرہیز کریں
- اگر طبیعت خراب محسوس ہو رہی ہو تو گھر پر رہیں

بالکل تازہ ترین صحت سے متعلق رہنمائی، اور COVID-19 کے بارے میں سوالات کے لیے، ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کی ہاٹ لائن کو 416-338-7600 پر (8:30 بجے صبح تا 8 بجے رات) کال کریں۔ آپ مزید معلومات کے لیے سٹی آف ٹورنٹو کی ویب سائٹ toronto.ca/COVID-19 پر ملاحظہ بھی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات پیدا ہوتی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ، یا ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کو 1-866-797-0000 پر کال کریں

COVID-19 کی علامات



بخار



کھانسی



سانس لینے میں پریشانی



گلے میں خراش، نگلے میں مشکل



ناک بہنا



ذائقہ یا بو ختم ہو جانا



طبیعت ناساز محسوس ہونا



متلی، الٹی، اسہال

اگر آپ کو سانس لینے میں پریشانی ہو رہی ہے تو 911 پر کال کریں۔ عمر دراز بالغ افراد میں یہ علامات بھی ہو سکتی ہیں:

- بوش و حواس کا اختلال، الجھن
- معمول سے زیادہ سونا
- عضلات میں درد، سر درد
- غنودگی، کمزوری یا گر جانا
- کپکپی

COVID-19

بزرگوں کے لیے معلومات

بزرگوں کے لیے مدد:

- غذا، کھانے اور لازمی چیزوں کی ڈیلیوری
- بات کرنے یا آپ کی خیریت لینے کے لیے کوئی فرد
- ذہنی صحت میں تعاون
- طبی اپائنٹمنٹس کے لیے نقل و حمل
- عمر رسیدہ افراد کی بدسلوکی سے نمٹنے میں تعاون
- بزرگوں کے لیے اور بہت سارے پروگرام اور خدمات

آپ کال کر سکتے ہیں:

ٹورنٹو سینئرز ہیلپ لائن 416-217-2077 (9 بجے صبح تا 8 بجے رات)

دونوں نمبر بہت ساری زبانوں میں خدمت فراہم کرتے ہیں۔

بزرگوں کے لیے بدیسی پر مرتکز COVID-19 سے متعلق بہت ساری امدادی خدمات بھی موجود ہیں۔

ٹورنٹو ایبوریجنل سپورٹ سروسز کونسل (Toronto Aboriginal Support Services Council, TASSC) کو 647-748-6100 x103 پر کال کریں یا support@tassc.ca پر ای میل کریں

آپ درج ذیل امور میں مالی مدد کے لیے بھی اہل ہو سکتے ہیں:

- کرایہ اور توانائی کے بقایا جات
- طبی اخراجات
- تجہیز و تکفین کے اخراجات میں مدد
- آمدنی میں تعاون

اگر آپ کو فی الحال اونٹاریو ورکس (Ontario Works) or اونٹاریو ڈس ایبیلیٹی (Ontario Disability) کی ادائیگیاں موصول ہو رہی ہیں تو اپنے کیس ورکر سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو سماجی اعانت موصول نہیں ہو رہی ہے لیکن مالی مدد درکار ہے تو سٹی آف ٹورنٹو سے 416-338-8888 پر رابطہ کریں۔

اگر درج ذیل کے بارے میں آپ کے سوالات ہوں تو سٹی آف ٹورنٹو سے 311 ڈائل کر کے (24/7، بہت ساری زبانوں میں دستیاب ہے) رابطہ کریں:

- لائبریریاں، کمیونٹی کے تفریحی مراکز، پارکس
- اپنی رہائش تلاش اور برقرار رکھنے میں مدد