دیکھ بھال کرنے والے

کرونا وائرس کی وبا کے دوران گھر پر رہنا اور ڈیمینشیا والے رشتہدار کی دیکھ بھال کرنا

1. جسمانی اور ذہنی تندرستی آپ کو اپنے رشتہدار کی بہتر دیکھ بھال کرنے میں مدد کرے گی اپنے خاندان اور دوستوں کو ویڈیو کالنگ اور فون کرنے کی کوشش کریں

2. صابن اور گرم پانی سے ہاتھ دھونا ضروری ہے لیکن ہنگامی صورت حال میں آپ کو اپنے لیے کسے کی ضرورت پڑ سکنے کی صورت میں منصونہ بندی کی ضرورت ہے

3. گورنمنٹ اور این ایچ ایس کی طرف سے جاری کردہ تازہ معلومات سے اگاہ رہیں اور مشورہ کے لیے ان کی ویبسائیٹس چیک کریں

4. آپ جو کام شروع کرنا چاہیں اس کا ٹائم ٹیبل ترتیب دے لیں، ثقافتی اور مذہبی سرگرمیاں بھی شامل کرلیں اپنے لیے وہ چیزیں بھی ترتیب دیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں

5. گھر میں مختلف ماحول پیدا کرنے کے لیے گھر کے باغ اور کمروں کی جگہ کو استعمال میں لائیں

6. مقامی اور قومی تنظیموں سے مدد اور معلومات حاصل کریں آپ کو وہاں سے مدد، مشورہ اور رہنمائی مل سکتی ہے اگر آپ کو کسی چیز کو بارے میں یقین نہ ہو تو کر کے پوچھ لیں

Meri Yaadain

www.gov.uk/coronavirus
www.nhs.uk//conditions/coronavirus-covid-19/
www.meriyaadain.co.uk

April 2020