ڈیمینشیا کے ساتھ رہنا

کرونا وائرس کی وبائی مرض کے دوران گھر پر رہنا اور محفوظ رہنا

1. اپنی دیکھ بھال کرنا بہت ضروری ہے اس میں روزمرہ کے معمولات بھی شامل ہیں جیسا کہ وقت پر کھانا، دوائی لینا اور گھر پر ورزش کرنا ضروری ہے

2. اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس دوستوں اور خاندان والوں کے ٹیلے فون نمبر ہوں، آپ ہر روز کسی کو فون کریں تا کہ اگر آپ کو دوائی یا سودا سلف لانے میں مدد کی ضرورت ہو تو وہ آپ کی مدد کر سکیں

3. اگر آپ انٹرنیٹ استعمال کرتے ہوں تو آپ گورنمنٹ اور این ایچ ایس کی ہدایات دیکھ لیں کہ آپ کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں بصورت دیگر ریڈیو اور ٹیلی ویژن آپ کو نیوز چینلز کے ذریعے معلومات دیں گے

4. آپ اپنے لیے ایسی سرگرمیاں ترتیب دیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں جیسا کہ کتابیں پڑھنا، باغبانی، لفضی معمے، شاید کھانے پکانا اور آئی پیڈ پر گیمز کھیلنا وغیرہ

5. اگر مذہب آپ کے لیے اہم ہے تو آپ اپنے مذہبی راہنما سے رابطے میں رہیں یا اپنے گھر پر مذہبی ریکارڈنگ سنیں جو کہ آپ کو آرام اور سکون دیں

6. آپ اپنی یاد دہانی کے لیے اپنے پاس ایک اشتہار لکھ لیں جو کہ آپ کو یاد دلائے کہ آپ باہر جا کر اپنے آپ کو خطرہ میں نہ ڈالیں گھر پر رہنا اور محفوظ رہنا نہایت ضروری ہے

Meri Yaadain

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

April 2020