



# COVID-19 Coronavirus Update



## عمر رسیدہ افراد کے لیے COVID-19 کے بارے میں انتہائی ضروری معلومات

### الرٹ

وبائی امراض کے دوران آپس میں جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا بیماری کو پہلی نے سے روکنے کا ایک انتہائی مؤثر طریقہ ثابت ہوا ہے۔ اس کا مطلب یہ تبدیلیاں لانا، جن میں درج ذیل شامل ہیں:

- گھر میں رہنا، ورزش یا دیگر ضروری کاموں کے لیے صرف اکیلے باہر نکلنا
- جہاں ممکن ہو، ضروریات زندگی کے لیے فیملی اور سماجی معاونت سے مدد لینا
- دوسرے لوگوں سے کم از کم دو بازوؤں (تقریباً 2 میٹر) کا یا جتنا زیادہ ممکن ہو سکے فاصلہ رکھنا

City of Mississauga کی جانب سے اٹھائے گئے اقدامات کے بارے میں تازہ ترین اپ ڈیٹس حاصل کرنے کے لیے ملاحظہ کریں یا ٹوئیٹ پر @CityMississauga کو فالو کریں۔

صحت کے بارے میں معلومات اور سماجی معاونتوں کی وسیع اقسام کے بارے میں جاننے کے لیے ملاحظہ کریں [peelregion.ca/coronavirus](http://peelregion.ca/coronavirus)

مشکل کی اس گھری میں City of Mississauga اپنے عمر رسیدہ شہریوں کی معاونت کے لیے کوشش ہے اور انہیں حقیقی، بروقت اور متعلقہ معلومات پہنچانے کے لیے سر توڑ کوششوں میں مصروف ہے۔

اس مواد میں بزرگ افراد کی خدمت میں فوری اور مفید مشورے پیش کیے گئے ہیں۔ حالیہ اور کثرت سے اپ ڈیٹ کردہ مواد کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ سٹی کا COVID-19 ویب صفحہ ملاحظہ کریں۔

[mississauga.ca/coronavirus](http://mississauga.ca/coronavirus)

اگر آپ خود ویب سائیٹ نہ کھوں گے ہوں، تو براہ کرم اپنے کسی قریبی دوست یا خاندان کے کسی رکن کی معاونت حاصل کریں۔

## اپیم معلومات برائے رابطہ

- 3-1-3 - سئی کی تمام معلومات کے لیے
- 2-1-1 - کسی بھی وقت اپنے علاقے کی کمیونٹی اور سوشنل سروسز کے ساتھ مربوط ہونے کے لیے
- 9-1-1 - ہر قسم کی پنگامی صورت حال کے لیے

Peel Public Health: 905-799-7700  
Telehealth Ontario: 866-797-0000 اور 1-866-797-1007  
COVID-19 پر TTY. اگر آپ میں کوئی علامات ظاہر ہو  
رہی ہوں، تو اس نمبر پر کال کریں۔

Government of Canada: 1-833-784-4397

## سامان کریانہ اور کھانوں کی ڈیلیوری

غذائی اشیاء اور دیگر ضروری سامان کی خریداری 70 سال سے زیادہ عمر کے ریائشیوں کو یادداہ کرائی جاتی ہے کہ وہ اپنے گھروں ہی میں ریس اور صرف ورزش یا دیگر ضروری کاموں کے لیے اکیلے باہر جائیں۔

کئی گروسری اسٹورز آن لائن ڈیلیوری سروس بھی فراہم کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس کمپیوٹر یا انٹرنیٹ موجود نہ ہو، تو مدد کے لیے اپنے کسی دوست یا خاندان کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔

غذائی اشیاء اور ضروری سامان کے عطیات وصول کرنا Peel Food Map ایک ریسورس ڈائریکٹری ہے جس میں پورے Peel Region کے فوڈ پروگراموں کے بارے میں معلومات موجود ہے۔

مقامات اور تفصیلات کے بارے میں جانے کے لیے [peelregion.ca/foodmap](http://peelregion.ca/foodmap) ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے پیش نظر، براہ کرم جانے سے پہلے ان مقامات سے رابطہ کر کے پوچھ لیں کہ آیا وہ کھلے ہوئے ہیں اور ان کے پروگرام چل رہے ہیں۔

## ضرورت مند لوگوں کے لیے اضافی معاونت

Meals on Wheels نے اپنا کام جاری رکھا ہوا ہے اور وہ نئے ریفرلز بھی قبول کر رہے ہیں۔ ان کے ساتھ بذریعہ 905-821-3254 رابطہ کیا جا سکتا ہے۔  
غیری لوگوں کو غذائی اشیاء، صحت مندانہ اور محفوظ طریقے سے فراہم کرنے کے لیے Mississauga Food Bank کی خدمات دستیاب ہیں۔ ان کے ساتھ بذریعہ 905-270-5589 رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ذپھنی اور جسمانی سرگرمی گھر کے اندر رینے کے دوران اپنے آپ کو ذپھنی اور جسمانی طور پر کیسے فعال رکھا جا سکتا ہے

- دوسٹوں اور اپل خانہ کے نام ایسے خطوط لکھیں جنہیں آپ انہیں بعد میں دے سکتے ہیں
- اپنی پسندیدہ کتابیں پڑھیں اور اپنے لیے کوئی مشکل اقسام کے پیل تلاش کریں
- موسیقی لگا کر گھر کے اندر پہلے آہستہ چلیں اور پھر تیز چلنے کی مشقیں کرتے رہیں۔ اپنے بازوؤں اور گھٹنوں کی ورزش کرنا ہرگز نہ بھولیں!
- رابطہ کریں اور کسی کی زندگی میں فرق پیدا کریں۔ دوستوں کے ساتھ گپ شپ کے لیے انہیں روزانہ یا ہفتہ وار کال کریں۔  
اپنے دوستوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی اپنے دوستوں کو کال کریں تاکہ گپ شپ کا یہ سلسلہ چلتا رہے۔

مزید مفید مشوروں کے لیے [mississauga.ca/stay-active](http://mississauga.ca/stay-active) ملاحظہ کریں۔ آپ Mississauga Recreation کو سوشنل میڈیا پر بھی فالو کر سکتے ہیں جس کے لیے روزمرہ کی سرگرمیوں کی تلاش کے لیے فیس بک، ٹوئیٹر اور انسٹاگرام پر "MississaugaRec" تلاش کریں۔

## لائبریری تک رسائی حاصل کرنا

- اگر ممکن ہو، تو لائبریری کے وسائل تک بذریعہ mississaugalibrary.ca آن لائن رسائی حاصل کریں۔
- بصورت دیگر، معاونت کے لیے بذریعہ support.library@mississauga.ca رابطہ کریں یا 905-3500 905-615 پر کال کریں۔
- اگر کسی کے ساتھ آپ کی براہ راست بات نہیں ہوتی، تو براہ کرم اپنا پیغام چھوڑ دیں اور آپ کو پیر تا جمعہ 24 گھنٹوں کے اندر واپس کال کی جائے گی۔

## صحت، تندرسی اور عبادت ابم اضافی معلومات برائے رابطہ

- info@links2care.ca کے ساتھ رابطہ کر کے دوستانہ فون کالز کے لیے سائنس اپ کریں یا 905-6502 905-873 پر کال کریں۔
- کئی طرح کی کمیونٹی سروز اور معاونتوں کے لیے بذریعہ [peel.cioc.ca](http://peel.cioc.ca) یا 905-890-9432 پر کال کر کے Community Information Partners Peel کے ساتھ رابطہ کریں۔
- گھر سے نکلے بغیر نسخے کی ادویات حاصل کرنے کے لیے اپنی بھروسہ مند فارمیسی کو کال کریں، کیونکہ زیادہ تر فارمیسیاں گھر پر بھی ادویات وغیرہ ڈیلیور کرتی ہیں۔
- اگر آپ کسی روحانی جماعت، کلب یا تنظیم وغیرہ کے ممبر ہیں، تو آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ آپ اپنے گرجا گھر یا تنظیم کو کال کریں اور ان کی خدمات اور دستیاب مدد کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔
- Ontario Senior Safety Line - عمر رسیدہ افراد کے ریفرل اور مسائل پر مشاورت کے بارے میں معلومات کے لیے 1-866-299-1011 پر کال کریں
- یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ ذہنی صحت کے بارے میں معاونت تک رسائی کے لیے Peel Crisis Services 24/7 کے ساتھ 905-278-9036 پر رابطہ کریں۔
- Canadian Mental Health Association (CMHA) Peel Dufferin کے ساتھ 905-451-2123 پر رابطہ کریں یا 1-877-451-2123 Alzheimer Society Peel بذریعہ فون اور ویڈیو نشستوں کے ذریعے بھی مشاورت فراہم کرتی ہے۔ کال کریں 905-307 278-3667 ایکسٹینشن