



COVID-19 Coronavirus Update



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

الرت

- وبائی امراض کے دوران آپس میں جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا بیماری کو پھیلنے سے روکنے کا ایک انتہائی مؤثر طریقہ ثابت ہوا ہے۔ اس کا مطلب ہے 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 mississauga.ca/coronavirus ملاحظہ کریں یا ٹویٹر پر @CityMississauga کو فالو کریں۔

صحت کے بارے میں معلومات اور سماجی معاونتوں کی وسیع اقسام کے بارے میں جاننے کے لیے peelregion.ca/coronavirus ملاحظہ کریں

مشکل کی اس گھڑی میں City of Mississauga اپنے عمر رسیدہ شہریوں کی معاونت کے لیے کوشاں 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

اگر آپ خود ویب سائٹ نہ کھول سکتے ہوں، تو براہ کرم اپنے کسی قریبی دوست یا خاندان کے کسی رکن کی معاونت حاصل کریں۔

اہم معلومات برائے رابطہ

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

Peel Public Health: 905-799-7700
Telehealth Ontario: 866-797-0000 اور 1-866-797-0007 پر TTY۔ اگر آپ میں COVID-19 کی 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 رہائشیوں کو یاد دہانی کرائی جاتی ہے کہ وہ اپنے گھروں ہی میں رہیں اور صرف ورزش یا دیگر ضروری کاموں کے لیے اکیلے باہر جائیں۔
کئی گروسی 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 جاننے کے لیے 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۔
- غریب 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۔

ذہنی اور جسمانی سرگرمی

گھر کے اندر رہنے کے دوران اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پر کیسے فعال رکھا جا سکتا ہے

- دوستوں اور اہل 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 پزل 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 ہر گز نہ بھولیں!
- رابطہ کریں اور کسی کی زندگی میں فرق پیدا کریں۔ دوستوں کے ساتھ گپ شب 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 شب کا یہ سلسلہ چلتا رہے۔

مزید مفید مشوروں کے لیے mississauga.ca/stay-active ملاحظہ کریں۔ آپ Mississauga Recreation کو سوشل میڈیا پر بھی فالو کر سکتے ہیں جس کے لیے روزمرہ کی سرگرمیوں کی تلاش کے لیے فیس بک، ٹویٹر 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 905-615-3500 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، تندرستی اور عبادت

اہم اضافی معلومات برائے رابطہ

- ◀ info@links2care.ca کے ساتھ رابطہ کر کے دوستانہ فون کالز کے لیے سائن اپ کریں یا 905-873-6502 پر کال کریں
- ◀ کئی طرح کی کمیونٹی سروسز اور معاونتوں کے لیے بذریعہ 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 یا 1-877-451-2123 پر رابطہ کریں
- ◀ Alzheimer Society Peel بذریعہ فون اور ویڈیو نشستوں کے ذریعے بھی مشاورت فراہم کرتی ہے۔ کال کریں 905-278-3667 ایکسٹینشن 307