

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ

25 ਅਗਸਤ 2021

Unite
against
COVID-19

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ COVID-19 ਲਾਕਡਾਊਨਜ਼ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

- ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦੀ
- ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ
- ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਫੂਡਬੈੱਕ

ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਹਾਨੂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕਰਿਆਨਾ ਛੱਡ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਹਾਨੂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੂਡ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਹੋਮ ਡਿਲੀਵਰੀ, ਫੂਡ ਪਾਰਸਲ, ਜਮਾਏ ਗਏ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ, ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਫੂਡ ਬਕਸਿਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਨ-ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾ:

- ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਫੂਡ ਬਕਸਿਆਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [My Food Bag \(ਮਾਈ ਫੂਡ ਬੈਗ\)](#) ਜਾਂ [Hello Fresh \(ਹੈਲੋ ਫ੍ਰੈਸ਼\)](#)
- ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [Countdown](#) ਜਾਂ [New World \(ਕਾਊਂਟਡਾਊਨ ਜਾਂ ਨਿਊ ਵਰਲਡ\)](#)।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਦੀ ਕਲਿੱਕ ਅਤੇ ਕਲੈਕਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਿਆਨਾ ਛੱਡ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਜਾਂ ਡੇਅਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਡਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਨੇ ਕੁਝ ਤਰਜੀਹੀ ਸਲਾਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੱਖੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

- ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਸਦਾਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਸਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <https://covid19.govt.nz/about-this-site/contact-and-support/>

ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਬੈਨਿਫਿਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਦਰਖਾਸਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਯੁਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ COVID-19 ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਸਹਿਯੋਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- <http://www.workandincome.govt.nz> (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ)
- <https://my.msd.govt.nz/> (ਕੰਮ 'ਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਆਮਦਨ ਲਈ)
- 0800 559 009 (ਐਮਐਸਡੀ ਜਨਰਲ ਲਾਈਨ)
- 0800 552 002 (ਐਮਐਸਡੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ 65+)
- 0800 88 99 00 (ਸਟੱਡੀਲਿੰਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ)
- <http://www.Covid19.govt.nz/business-and-money/financial-support/covid-19-financial-support-tool/> (COVID-19 ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਟੂਲ)

ਫੂਡਬੈਂਕ

ਤੁਸੀਂ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਫੂਡਬੈਂਕ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[Family Services Directory website](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਪਾਉਂਦੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਵਿਲ ਡਿਫੈਂਸ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ(CDEM) ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <http://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/>