

## Coronavirus (Covid19) Guidance

سنڌي / SINDHI

### COVID-19 ڪورونا وائرس متعلق ڄاڻ \_ سنڌي SINDHI

هيءَ هڪ نئين وچڙندڙ بيماري آهي جيڪا اوهانجي ڦڦڙن ۽ ساهه جي نالين کي متاثر ڪري سگهي ٿي. هيءَ هڪ وائرس ڪارڻ ٿئي ٿي \_ جنهن کي **ڪورونا وائرس** چيو وڃي ٿو.

اسان مان هر هڪ کي پنهنجن گهرن تائين محدود رهي ڪورونا وائرس جي وچڙڻ کان روڪڻ ۾ مددگار ٿيڻو پوندو.

اها مدد هر عمر جي ماڻهو کي ڪرڻي آهي پوءِ پلي اوهان ۾ هن بيماريءَ جون علامتون نه هجن يا پلي اوهان بظاهر صحتمند هجو.

#### اوهان پنهنجو گهر صرف ان صورت ۾ ڇڏي سگهو ٿا، جڏهن:

\_ اوهانکي روزمره استعمال جو سامان خريد ڪرڻو هجي. سو به بيحد ضرورت وقت.

\_ روز ڪنهن هڪ قسم جي ورزش کي وقت ڏيندڙ هجو.

جهڙوڪ: سائيڪل هلائڻ، چهل قدمي، اڪيلي سر يا گڏ رهندڙ ماڻهن سان.

\_ اوهانکي ڪا طبي ضرورت هجي. جهڙوڪ: دوا وغيره وٺڻ يا ڪنهن مريض کي گهريل سامان پهچائڻو هجي.

\_ اوهانکي روزگار خاطر سفر ڪرڻو پوي. سو به جڏهن اهو بنه ضروري هجي.

#### جيڪڏهن :

\_ اوهانکي ايترو تيز بخار آهي جو اوهان هٿ لڳائي پنهنجو سينو ۽ پٺ انتهائي گرم محسوس ڪريو ٿا

\_ اوهانکي نئين ۽ مسلسل ڪنگهه آهي يا مستقل ڪنگهه شروع ٿي آهي ته اوهانکي گهر ۾ رهڻ گهرجي.

اوهانکي گهر ۾ رهڻ گهرجي ۽ اڪيلي سر رهڻ وارين سمورين هدايتن تي سختي سان عمل پيرا رهڻ

گهرجي ته جيئن ڪورونا وائرس جي ممڪن وچڙڻ واري خطري کان اوهانجا گهر پاتي محفوظ هجن.

گهرن کان ٻاهر ٻن کان وڌيڪ ماڻهن جي گڏجاڻين بشمول مذهبي گڏجاڻين (سواءِ آخري رسمن جي ادائينگي) تي پابندي آهي. انهن هدايتن تي عمل ڪرڻ بيحد ضروري آهي ٻي صورت ۾ اوهان تي 30 کان 100 ڏينهن ڏنڊ لڳي سگهي ٿو.

پوليس، اميگريشن کاتي جا آفيسر ۽ فوج عوامي صحت جي پلائيءَ خاطر سمورين هدايتن تي عمل ڪرائڻ ۽ طبي توڙي کاڌ خوراڪ ۽ ٻين ضروري سهولتن کي يقيني بنائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ڪري سگهن ٿا.

ڪورونا وائرس ڪارڻ اميگريشن ضمانت واري شيڪ کي ڪجهه وقت لاءِ موخر ڪيو ويو آهي. ان حوالي سان اوهانکي نئين تاريخ بابت تفصيلي ايس.ايم.ايس موصول ٿيندو. پناه خاطر رهندڙن لاءِ وڌيڪ ڄاڻ يا هدايتن ۾ تبديليءَ لاءِ ڏسو

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## ڪورونا وائرس کان گهڻي خطري ۾ ڪير آهي؟

ڪورونا وائرس ڪنهن کي به شديد بيمار ڪري سگهي ٿو پر ڪجهه ماڻهو ان حوالي سان شديد خطري ۾ آهن. جهڙوڪ اهي ماڻهو شديد خطري ۾ آهن جيڪي:

\_ ڪو عضوو منتقل ڪري چڪا هجن

\_ مختلف قسم جي ڪينسر جي علاج هيٺ آهن

\_ رت، بون ميرو ڪينسر يا لوڪيميا ۾ مبتلا آهن

\_ سهڪي، دم يا ٻين قسمن جي فقڙن جي بيمارين ۾ مبتلا آهن

\_ اهڙين حالتن ۾ مبتلا هجن جو ڪين فوري انفڪشن ٿي سگهي

\_ اهڙيون دوائون ڪائيندڙ هجن جن سان سندن قوتِ مدافعت ڪمزور هجي

\_ وڃڻ سان هجن ۽ ڪين دل جو عارضو پڻ هجي

جيڪڏهن اوهين سمجهو ٿا ته اوهين مٿي ڄاڻايل شديد خطري هيٺ ڪنهن قسم سان تعلق رکو ٿا ۽ اوهان کي 29 مارچ 2020 تائين اوهانجي صحت سنڀال ٽيم يا ڊاڪٽر (جنرل فزيشن) پاران ڪو خط ناهي موصول ٿيو ته اوهان پاڻ ان بابت ڊاڪٽر (جنرل فزيشن) سان ڳالهايو يا ڪنهن اسپتال سان رابطي ۾ اچو. جيڪڏهن اوهان جو ڪو ڊاڪٽر (جنرل فزيشن) ناهي ته ڊاڪٽر آف ڊي ورلڊ يو.ڪي جي سهڪار لاءِ 0808 1647 686 (مفت ڪال) يا هن اي \_ ميل وسيلي رابطي ۾ اچو.

[clinic@doctrosoftheworldorg.uk](mailto:clinic@doctrosoftheworldorg.uk)

## شديد خطري هيٺ ڄاڻايل ماڻهو ڪيئن محفوظ رهي؟

جيڪڏهن اوهين ڪورونا وائرس کان بيمار ٿيڻ جي شديد خطري هيٺ آهيو ته اوهان کي ڪجهه هيٺ ڄاڻايل اهم ۽ بيحد ضروري هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

\_ گهر مان نه نڪرڻ. اوهان کي ورزش، خريداري بشمول دوائون وغيره وٺڻ لاءِ به ناهي نڪرڻو

\_ جيترو ممڪن ٿي سگهي گهر پاتين کان گهٽ ۾ گهٽ ٻن ميٽرن (ٽن قدمن) جي مفاصلي تي رهو پنهنجي مٿن مائٽن، دوستن يا پاڙي وارن کان دوائن ۽ ٻين ضرورت جي شين جي خريداري لاءِ مدد حاصل ڪريو. ياد رهي! اوهانجي ضرورت جون شيون هو اوهانجي گهر ٻاهر ڇڏي وڃن.

جيڪڏهن اوهان کي کاڌ خوراڪ ۽ ٻين بنيادي ضرورت جي شين لاءِ هوم ڊليوري جي سهولت

گهريل آهي ته [هتي ڪلڪ ڪري رجسٽر ٿيو](#)

اوهان کي هر وقت گهر ۾ رهڻ جي سختيءَ سان هدايت ڪجي ٿي ۽ اوهان خط ملڻ جي تاريخ کان وٺي گهٽ ۾ گهٽ 12 هفتن تائين ذاتي ميل جول کان پري رهڻ جي هر ممڪن ڪوشش ڪريو.

[جيڪڏهن توهان کي ڪورونا وائرس مان شديد خطرو آهي ته پنهنجي بچاءَ خاطر سرڪاري ويب سائيٽ تي ڏنل هدايت نامو غور سان پڙهڻ لاءِ ڪلڪ ڪريو.](#)

## ڪورونا وائرس جي ممڪن خطري هيٺ ايندڙ گهراڻن لاءِ ضروري هدايتون



روزگار جي جڳهه، اسڪول، جي پي  
سرجري، فارميسي يا اسپتال نه وڃو



پنهنجي استعمال جون شيون ڌار رکڻ  
يا استعمال کان اڳ ۽ پوءِ صفائي رکڻ



مٿن مائٽن دوستن سڀني سان ويجھي  
رابطي ۾ اچڻ کان پاسو ڪريو



ڪاٽ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٺ گهرايو



عيادت يا ملاقات لاءِ ايندڙن سان نه ملو



جيڪڏهن ممڪن هجي ته اڪيلا سمهو



هٿ ٻار ٻار ۽ چڱي طريقي سان  
ٽوئيندا رهو



پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو



علامتن ظاهر ٿيڻ بعد پيراستمال استعمال  
ڪريو

وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## اڪيلي سر رهڻ وارين هدايتن تي ڪيسيتائين رهڻ گهرجي؟

- \_ جنهن کي مٿي ڄاڻايل علامتون هجن تنهن کي گهٽ ۾ گهٽ 7 ڏينهن اڪيلي سر گهر اندر رهڻ گهرجي.
- \_ جيڪڏهن اوهان ٻين ماڻهن سان گڏ رهائش پذير آهيو ته انهن کي پڻ 14 ڏينهن تائين اڪيلو گهر ۾ رهڻ گهرجي ته جيئن وائرس گهر کان ٻاهر نه پکڙجي.
- \_ پر، جيڪڏهن اوهانجي گهر مان ڪنهن کي به علامتون هجن ته ان کي علامتون ظاهر ٿيڻ واري ڏينهن کان وٺي ايندڙ 7 ڏينهن تائين گهر ۾ اڪيلو رهڻ گهرجي. ڀلي پوءِ 14 ڏينهن کان به وڌيڪ وقت چو نه گهر ۾ رهڻو پئجي وڃي.
- \_ جيڪڏهن هر صورت ۾ اوهانکي هڪ ئي گهر ۾ رهڻو پيو پوي ته جيترو ممڪن ٿي سگهي هڪ ٻئي کان پري رهو.

## NHS111 سان مونکي ڪڏهن رابطو ڪرڻ کپي؟

- \_ جڏهن اوهان محسوس ڪريو ته اوهين روزمره جا عمومي ڪم نه پيا ڪري سگهو. ايتري قدر جو ٽي وي ڏسڻ، فون استعمال ڪرڻ، لکڻ پڙهڻ وغيره
- \_ جڏهن اوهانکي لڳي ته اوهان گهر ۾ رهندي پنهنجي بيماري ۾ بهتري محسوس نه پيا ڪريو.
- \_ جڏهن اوهانجي حالت وڌيڪ خراب ٿيندڙ محسوس ڪريو.
- \_ جڏهن 7 ڏينهن کانپوءِ به اوهانجي حالت ۾ بهتري نه اچي.

## NHS111 سان ڪيئن رابطي ۾ اچجي؟

- اهو معلوم ڪرڻ لاءِ اين ايچ ايس 111 جي آن لائين ڪورونا وائرس سروس استعمال ڪريو .
- جيڪڏهن اوهان آن لائين سروس تائين پهچ نٿا رکو ته اوهين 111 تي ڪال ڪري سگهو ٿا. ان نمبر تي ڪال بلڪل مفت آهي. هن نمبر تي اوهانکي پنهنجي ٻوليءَ ۾ رهنمائي ڪندڙن کان مدد طلبي سگهجي ٿي.

## جيڪڏهن مان پنهنجي اميگريشن بابت فڪر مند آهيان ته ڇا ڪرڻ کپي؟

- ڪورونا وائرس جي باري ۾ اين ايچ ايس سروس يو ڪي ۾ ڪنهن جي اميگريشن واري حيثيت کان مٿانهين آهي ۽ بلڪل مفت سروس آهي. ان ۾ ڪورونا وائرس جي چڪاس ۽ علاج شامل آهي، ڀلي نتيجو منفي ٿي هجي. اين ايچ ايس اسپتال کي اهو ڄاڻايل آهي ته ڪورونا وائرس جي چڪاس يا علاج خاطر اميگريشن بابت تصديق ڪرڻ جي گهرج ناهي.

## ڪورونا وائرس جي پکڙجڻ کان روڪڻ ۾ مدد لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟

- \_ يقيني بڻايو ته اوهان صابن ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گهٽ ۾ گهٽ 20 سيڪنڊز تائين پنهنجا هٿ بار بار توڻيندائو.
- \_ جيڪڏهن اوهانکي علامت محسوس ٿئي ته گهر ۾ رهڻ وارين صلاحتن تي عمل ڪندائو.
- هي هدايت نامو اين ايچ ايس صحت بابت هدايتن مطابق ترتيب ڏنل آهي ۽ ڪنهن به قوميت يا مت پيد ۽ فرق بنا يو ڪي ۾ مقيم هر شخص لاءِ آهي.
- وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين ايچ ايس کان رهنمائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

NHS Guidance : <http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>

WHO Guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>