

کورونا وائرس (Covid-19) تے رہنما ہدایتاں

پوٹھواری / PAHARI

ایہہ ہدایت نامہ NHS ہیلتھ نے مشوریاں تے معلومات اپر مبنی ایہہ
ہدایت نامہ برطانیہ وچ رہنے آلے ہر بندے آستی پہاویں اے اس نا آبائی
وطن کوئی وی ہووے۔

Version 7 [10.08.2020]

مضموناں نی فہرست

کورونا وائرس (COVID-19) کہہ وے تے کیہاں محفوظ رہی سکنے آن؟

جے تساں وچ علامات پائی جاون تے کہہ کرنا چاہی نا؟

ممکنہ کورونا وائرس (COVID-19) انفیکشن نال اٹسولیشن اپر رہنمائی نی تعمیل کس ویلے تک کیتی جاسی؟

NHS 111 نال کس وہلے رابطہ کیتا جاوے؟

NHS 111 نال کہیاں رابطہ کیتا جاوے؟

جے اپنے امیگریشن نی صورتحال نے حوالے نال فکر مند آن تے کہہ کرنا چاہی نا؟

کورونا وائرس (COVID-19) نے پھیلاؤ کی روکنے آستی کہہ کرنا چاہی نا؟

کورونا وائرس (COVID-19) کہہ وے تے کیہاں محفوظ ریہا جاسکنا وے؟

COVID-19 اک نوی بیماری اے جہڑی تسان نے پھیپھڑیاں ساہ نی نالیاں تے دیگر اعضاء کی متاثر کری سکنی اے۔ ایہہ کورونا وائرس نامی اک وائرس تو پیدا ہونی اے۔

تسان ایہو جئے لوکاں نال جسمانی تعلق کی کم سُو کم رکھ کے محفوظ رہی سکنے او جنہاں نال تسان نا رہنے ہوؤ، اس نے علاوہ حفظانِ صحت نے لازمی اقداماں اپر ہر ممکن حد تک عمل کر کے کورونا وائرس نے پھیلاؤ کی روکنے وچ مدد دے سکنے او۔ اس وچ ہر عمر نے افراد شامل نے – ایہے تک کہ تسان وچ کوئی علامتاں نظر نہ آون یا تسان نی صحت بالکل ٹھیک ٹھاک ہووے تاں وی۔

• پبلک ٹرانسپورٹ نا استعمال:

تسان کی ہر حد تک پبلک ٹرانسپورٹ نے استعمال سُو بچی کے سائیکل، پیدل ٹرن یا ڈرائیونگ نی کوشش کرنی چاہی نی اے۔ جے تسان کی پبلک ٹرانسپورٹ کنہی بی پوے، تے رش نے اوقات سُو گریز کرو نالے جسمانی فاصلہ برقرار رکھو۔ تسان آستی پبلک ٹرانسپورٹ وچ چہرے نا ماسک لانا لازمی اے۔

ایہہ ضروری اے کہ تسان اس ہدایت نامے اپر عمل کرو، عمل نہ کرنے نی صورت وچ تسان اپر جرمانہ عائد ہوئی سکن اے۔

• ملازمت جاری رکھنا:

جے ممکن ہوے تے تسان کی کہروں ہی کم جاری رکھنا چاہی نا۔ جے کم اپر جانا ہی پوے، تے پہلاں اس گل نا معائنہ کری کناں چاہی نا وے کہ تسان یا تسان نے کہاں نے کسے فرد وچ وائرس نی علامتاں تے نئی اے۔ جے کسے وی فرد وچ علامت نہ ہوے، تے تسان کم اپر جائی سکنے او بشرطیکہ 2 میٹر نا جسمانی فاصلہ برقرار رکھیا جاوے نالے بار بار ہتھ تہوئے جاوے یا سینٹیائزر نا استعمال کیتا جاوے۔

تسان اس گل نا جائزہ کربی سکنے او کہ تسان نے آجر کھڑے حفاظتی اقدامات کر رکھے نے تے تسان نی کم نی جگہ اپر ذاتی حفاظتی سازوسامان نی دستیابی ہے وے یا نئیں۔

پولیس تے فوج صحت عامہ نے اقدامات نے نفاذ تے اس نے نال نال مرض نے خطرے سُو دوچار افراد کی خوراک تے دیگر ضروریاتِ زندگی نی فراہمی وچ اپنا کردار ادا کری سکنے نے۔

حکومت نی جانب سوں سماجی میل جول نے قانوناں وچ نرمی کری دتی گئی اے۔ تاہم، مقامی طور اپر کورونا وائرس نے مثبت نتائج نے حامل مریضاں نی تعداد وچ اضافے نے باعث مقامی سطح اپر پابندیاں عائد کیتیاں جائی سکنیاں نے۔ لاک ڈاؤن نے حوالے نال تسان اپر لاگو ہونے آلے مقامی قوانان کی جانڑنے آستی اپنے مقامی ادارے نال رجوع کرو۔

جے تسان وچ علامات ظاہر ہوں تے کہہ کرنا چاہی نا؟

جے تسان کی:

- زیادہ درجہ حرارت ہوے - تسان کی اپنے سینے یا کمر پر ہتھ لائے نال تپش محسوس ہوسی، یا
- نوی نوعیت نی، مسلسل کھانسی ہوسی - یعنی تسان کی بار بار کھانسی آنا شروع ہوئی ہوے، یا
- تسان نی معمول نی ذائقے یا سونگھنے نی حس (حس شامہ وچ نقص) ختم ہوجاوے یا اس وچ تبدیلی واقع ہوے - جے تسان کی کسی چیز نی بو یا ذائقہ محسوس نہ ہوے، یا معمول سو ہٹ کے محسوس ہوے

تسان کی جلد از جلد انہاں اقداماں پر لازماً عمل کرنا چاہی نا:

اپنے آپ کی الگ تھلگ کری کنوں: کم از کم 10 دناں تک کہار پر رہوؤ تے کورونا وائرس نے **ممکنہ انفیکشن نے حامل کہاراں آستی الگ تھلگ رہنے نی ہدایات** پر عمل کرو۔ تسان نے کہار وچ موجود کوئی وی فرد جس وچ علامات ہوں یا جس تسان نال قریبی تعلق رکھیا ہووے، اسکی وی 14 دن آستی اپنے آپ کی لازماً دوئیاں سو الگ تھلگ رہنا ہوسی۔

علامتاں ظاہر ہونے سو پھلاں پانچاں دنان نے اندر اندر کورونا وائرس نا ٹیسٹ کروائی کنو:

علامتاں نے حامل کسے وی فرد نے کسے وی فرد نا ٹیسٹ مفت ہوسی تاکہ ایہہ پتہ لوایا جائی سکے کہ انان وچ وائرس اے وے۔ ٹیسٹ نے دو طریقے نے۔ تسان اپنی رہائش گاہ سو ٹیسٹ کروائی سکے او، یا فیر تسان ٹیسٹ کنہے نے مقام پر جائی سکے او۔ تسان کی اپنے ٹیسٹ نے نتائج موبائل پیغام، ای میل یا فون کال پر موصول ہوسن۔

ٹیسٹ بک کرانے یا آن لائن اس نا آرڈر کرنے آستی <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> ملاحظہ کرو۔

جے تسان کی آن لائن رسائی حاصل نہ ہوے، تے انگلینڈ، ویلز تے شمالی آئرلینڈ وچ 119 پر یا اسکاٹ لینڈ وچ 0800 028 2816 پر کال کرو۔

اگر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آوے: تسان کی لازماً اپنے الگ تھلگ رہنے نے باقی ماندہ دس دیہاڑے مکمل کرنے پیسن، تے تسان نے کہار وچ موجود ہر فرد یا تسان نے نال قریبی تعلق رکھنے آلے ہر فرد کی لازماً اپنے 14 سیہاڑیاں آستی الگ تھلگ رہنے نے باقی ماندہ دیہاڑے مکمل کرنے پیسن۔

تسان نے علاقے وچ کھوجی سروس وائرس نے مزید پھیلاؤ کی روکنے آستی تسان نے تعاون طلب کرنے آستی رابطہ کرسی۔ اوہ تسان کولوں پوچھسن کہ تسان اس وقت یا اس سو پھلاں کس فرد نال قریبی تعلق وچ رہے او۔ ایہہ اس گل نی نشاندہی آستی لازمی اے کہ کسے 10 دیہاڑے یا اس سو زائد عرصے آستی اپنے آپ کی الگ تھلگ کرنے تے کہار پر رہنے نی ضرورت اے۔

جے ٹیسٹ نا نتیجہ منفی آوے: جے تسان بہتر محسوس کرنے پئے او نالے علامتاں باقی نہ رہوں تے تسان اپنے الگ تھلگ رہنے نا اختتام کری سکے او۔ تسان نے کہار نے دیگر افراد یا تسان نے قریبی تعلق رکھنے آلے وی اپنے کی الگ تھلگ رکھنے نا اختتام کری سکے۔

کورونا وائرس نے ممکنہ انفیکشن نے حامل کھاراں وچ اُتسولیشن اپر رہنمائی



دوئے لوکاں نال قریبی رابطے تو گریز کرو



علیحدہ سہولیات استعمال کرو، یا باہمی استعمال نے درمیان صفائی کری کتو



نوکری اپر، سکول، GP سرجریاں، فارمیسی یا اسپتال نا جاؤ



جے ہو سکے تے کھلے سوؤ



ملاقاتیاں نال نہ ملو



دوئیاں کولوں اپنے آستی غذا تے دوائی نی فراہمی کراو



اپنی علامات وچ بہتری آڑنے آستی پیراسیٹامول نی مدد کتو



کافی زیادہ پانی پیو



باقاندگی نال اپنے ہتھ تھووو

جس ویلے علامات نمودار ہونی جاو تے کورونا وائرس نا ٹیسٹ کراؤ (تساں کی ابتدائی 5 دہاڑیاں وچ ٹیسٹ کروانی کنا چاہی نا وے): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>۔ تساں کی بذریعہ موبائل پیغام ٹیسٹ نے نتائج حاصل کرنے آستی اپنے رابطے نی تفصیلات فراہم کرنا پیسی نالے اپنا فون ٹھیک حالت وچ رکھنا پیسی۔

مزید معلومات آستی ملاحظہ کرو: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

انسولیشن پر رہنمائی نی تعمیل کدو تک کیتی جاسی؟

- جس بندے وچ وی بیماری نی علامتاں ظاہر ہوں، اسکی چاہی نا کہ کم از کم 10 دن تک کھار اپر رہوے تے اپنے آپ کی انسولیشن کری کنے
- جے تساں دیگر لوکاں نال رہنے او، تے تساں کی کھار تو باہر انفیکشن نے پھیلنے کی روکنے آستی کم از کم 14 دن تک کھار اپر رہنا تے اپنے آپ کی انسولیشن کرنا چاہی نا۔
- پر، جے تساں نے کھار وچ موجود کسے وی بندے وچ علامتاں ظاہر ہوئی جاوں، تے اسکی علامتاں نے آغاز آلیے دیھاڑے تو لے کے 10 دن تک کھار اپر رہنا تے اپنے آپ کی انسولیشن کری کنا چاہی نا اے۔ خواہ او اس تو پہلاں 14 دن تو زیادہ عرصے سو ہی کھار کیوں نہ ہووے۔
- جے تساں ایسے بندے نال رہائش پذیر ہو، جس نی عمر سال 70 یا اس تو زیادہ ہووے، جہڑا کسے طویل عارضے وچ مبتلا ہووے، حاملہ ہووے، یا جس نا مدافعتی نظام کمزور ہووے، تے اس آستی کوئی ایسی جگہ تلاش کری کدو جس جگہ او 14 دن رہ سکے۔

• NHS 111 نال کس ویلے رابطہ کریئے؟

- تساں طبیعت نی اتنی ناسازی محسوس کرو کہ او کم وی نہ کری سکو جہڑا تساں معمول نے دنان وچ کرنے او مثال نے طور اپر ٹی وی تکنا، اپنا فون استعمال کرنا، مطالعہ کرنا یا بستر تو تھلے لہنا
- تساں کی محسوس ہوے کہ تساں کھار اپر انان علامتاں نال نہیں نیٹ سکے
- تساں نی طبیعت بد تو بدترین ہون لگ ہوے

NHS 111 نال کیہاں رابطہ کریئے؟

تساں آگلا لائحہ عمل جائزے آستی NHS 111 آن لائن کورونا وائرس سروس (<https://111.nhs.uk/covid-19>) استعمال کری سکے او۔ جے تساں آن لائن سروسز تک رسائی نہیں رکھنے او، تے تساں 111 اپر کال کری سکے او (ایہہ کال آستی اک فری نمبر اے)۔ تساں اپنی بولی وچ اک مترجم نی درخواست وی کر سکے او۔ تساں نے سارے سوالاں نے جواب مسلسل ”ہاں“ وچ دے کے اپنی زبان وچ ہک مترجم حاصل کری سکے او۔

جے اپنی امیگریشن نی صورتحال نے حوالے سو فکرمزد ہو تے کہہ کرنا چاہی نا؟

برطانیہ وچ اچھنے آلیے غیر ملکی زائرین، بشمول بلا اجازت برطانیہ وچ رہائش پذیر بندیاں کولوں درج ذیل مدد وچ چارجز وصول نئی کیتے جان لگے:

- کورونا وائرس نی ٹیسٹنگ (حتیٰ کہ ٹیسٹ تو اے ظاہر ہوئی گچھے کہ تساں کی کورونا وائرس کوئی، اس ویلے وی)
- کورونا وائرس نا علاج — پر جے جے تساں علاج شروع کری دتا ہوے تے فر ٹیسٹ تو معلوم ہوے کہ تساں کی کورونا وائرس کوئی، تے ٹیسٹ نا نتیجہ وصول ہونے تو بعد تساں نے ہونے آلیے کسے وی علاج نے چارجز تساں کولوں وصول کیتے جانی سکنے نے۔
- ایسیاں بچیاں نا علاج جنہاں وچ کثیر نظامی سوزشی علامتاں ظاہر ہوں COVID-19.

جے تساں کورونا وائرس نی صرف ٹیسٹنگ یا علاج نے مرحلے تو گزرے او تے امیگریشن نے جائزیاں نی ضرورت نئی ہون لگی۔

کورونا وائرس (COVID-19) نے پھیلاؤ کی روکنے آستی کہہ کرنا چاہی نا؟

- اس گل کی یقینی بنایا جاوے کہ اپنے ہتھ بار بار، صابن تے پانی نی مدد نال، کم از کم 20 سیکنڈز تک تھوؤ
- محتاط تے محفوظ رہنے نے حوالے نال ہدایات اپر عمل کرو۔
- اپنی رہائش گاہ نے مقام نے اعتبار نال، چہرے نا ماسک لانے تے اپنے نال نہ رہنے آلیے لوکاں سو 2 میٹر نا جسمانی فاصلہ رکھنے نی ہدایات اپر عمل کرو۔
- مزید معلومات آستی:

• NHS رہنمائی: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

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