

ڪورونا وائرس (COVID-19) رهنمائي سنڌي / SINDHI

هي هدايت نامو اين.ايڇ.ايس صحت بابت هدايتن مطابق ترتيب ڏنل آهي ۽
ڪنهن به قوميت يا مت پيد ۽ فرق بنا يو.ڪي ۾ مقيم هر شخص لاءِ آهي.

Version 6 [04.07.2020]



مواد

ڪورونا وائرس (COVID-19) ڇا آهي ۽ ڪيئن محفوظ رهجي؟

ڪورونا وائرس (COVID-19) کان گهڻي خطري ۾ ڪير آهي؟

شدید خطري هيٺ ڄاڻيل ماڻهو ڪيئن محفوظ رهي؟

جيڪڏهن توهان کي علامتون آهن ته ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ممڪنہ ڪورونا وائرس (COVID-19) سان اڪيلي سر رهڻ وارين هدايتن تي ڪيسيتائين رهڻ گهرجي؟

NHS 111 سان ڪڏهن رابطو ڪجي؟

NHS 111 سان ڪيئن رابطو ڪجي؟

جيڪڏهن توهان جي اميگريشن جي صورتحال جي متعلق پريشان آهيو ته ڇا ڪرڻ گهرجي؟

ڪورونا وائرس (COVID-19) جي ڦهلجڻ کي روڪڻ ۾ مدد لاءِ ڇاڪرڻ گهرجي؟

ڪورونا وائرس (COVID-19) ڇا آهي ۽ ڪيئن محفوظ رهجي؟

COVID-19 هيءَ هڪ نئين وڇڙندڙ بيماري آهي جيڪا اوهانجي ڦڙن ۽ ساه جي نالين کي متاثر ڪري سگهي ٿي. هيءَ هڪ وائرس ڪارڻ ٿئي ٿي _ جنهن کي ڪورونا وائرس چيو وڃي ٿو.

جن ماڻهن سان توهان جي رهائش نه آهي انهن سان جسماني رابطو گهٽ ڪري، ۽ جيترو گهڻو ٿي سگهي ڪورونا وائرس جي ڦهلائڻ کي روڪڻ ۾ مدد لاءِ حفظان صحت جون تدبيرن جي پيروي ڪري توهان محفوظ رهي سگهو ٿا. ان ۾ هر عمر جا ماڻهو شامل آهن - ڀلي توهان کي ڪي به علامتون يا ٻيا صحت جا مسئلا نه هجن.

• خاندان ۽ دوستن سان ملاقات:

جن ماڻهن سان گڏ توهان جي رهائش نه آهن انهن سان توهان کي هميشه جسماني فاصلو برقرار رکڻ گهرجي - اندر يا ٻاهر - گهٽ ۾ گهٽ 2 ميٽر پري رهجي.

انگلينڊ ۾، توهان هڪ ٻئي گهرائي سان گهر جي اندر ۽ مختلف گهرائڻ مان ڇهه تائين ماڻهن سان گهر کان ٻاهر ملي سگهو ٿا.

اسڪاٽ لينڊ ۾، توهان ٻين گهرائڻ تائين هڪ وقت ۾ وڌ ۾ وڌ 8 ماڻهن تائين صرف ٻاهر ئي ملي سگهو ٿا.

ويلس ۾، توهان کي مقامي ئي رهڻو آهي (جتي توهان رهو ٿا ان کان 5 ملين تائين) پر توهان هڪ وقت ۾ هڪ ٻئي گهرائي سان ٻاهر ملي سگهو ٿا.

ايرلينڊ ۾، توهان گهر جي اندر ڇهه تائين ماڻهن سان ۽ ٻاهر 30 تائين ماڻهن سان ملي سگهو ٿا.

انگلينڊ، اسڪاٽ لينڊ ۽ ايرلينڊ ۾، اڪيلو رهندڙ يا 18 سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن سان گڏ رهندڙ بالغ 2 ميٽر فاصلو برقرار رکڻ کان بغير هڪ ٻئي جي گهر جي اندر گڏ وقت گذارڻ لاءِ هڪ ٻيو گهرائڻو منتخب ڪري سگهن ٿا.

• عوامي ٽرانسپورٽ استعمال ڪرڻ:

جيترو گهڻو ٿي سگهي توهان کي عوامي ٽرانسپورٽ کان بچڻ گهرجي ۽ ان جي جاء تي سائيڪل، پنڌ يا ڊرائيو جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن توهان عوامي ٽرانسپورٽ استعمال ڪريو ٿا، ته رش واري وقت ۾ بچڻ جي ڪوشش ڪريو ۽ جسماني فاصلو برقرار رکيو. انگلينڊ ۽ اسڪاٽ لينڊ ۾، عوامي ٽرانسپورٽ ۾ توهان کي چاهي ڪي ڍڪيندڙ ضروري پائڻو آهي. ويلس ۽ ايرلينڊ ۾، چاهي ڪي ڍڪيندڙ جي تجويز ڪيل آهي پر ضروري نه آهي.

• عبادت جي جاين جو دورو ڪرڻ:

توهان صرف انفرادي عبادت، برادري جي خدمت ۾ رضاڪاري ۽ جنازي ۾ شموليت لاءِ عبادت جي جاين جو دورو ڪري سگهو ٿا.

• نوڪري ڏانهن وڃڻ کي جاري رکڻ:

توهان کي گهر کان ڪم ڪرڻ کي جاري رکڻ گهرجي جيڪڏهن توهان ڪم ڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان کي نوڪري ڏانهن وڃڻ جي ضرورت آهي ته پهرين اها جانچ ڪريو ته توهان يا توهان جي گهرائي جي فردن کي علامتون نه آهن. جيڪڏهن ڪنهن کي به علامتون نه آهن، توهان ڪم ڏانهن وڃي سگهو ٿا ان شرط تي ته توهان 2 ميٽر جو فاصلو برقرار رکيو ۽ لڳاتار هٿ ڌو ۽ صاف ڪريو.

توهان پنهنجي مالڪ کان پنهنجي ڪم واري جاء تي حفاظتي اپائن ۽ ذاتي حفاظتي سامان بابت پڇي سگهو ٿا.

ڪورونا وائرس کان وڌيڪ خطري تي 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:



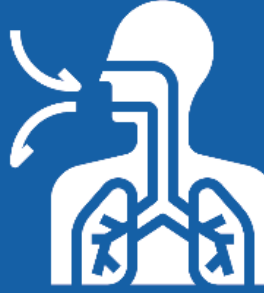
ڪو عضوو منتقل ڪري چڪا هجن



مختلف قسم جي ڪينسر جي علاج هيٺ آهن



رت، بون ميرو ڪينسر يا لوڪيميا ۾ مبتلا آهن



سهڪي، دم يا ٻين قسمن جي ڦڦڙن 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



ويم 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 دي ورلڊ يو.ڪي جي سهڪار لاءِ 0808 1647 686 (مفت ڪال) يا هن اي _ ميل وسيلي رابطي ۾ اچو.

clinic@doctrosftheworldorg.uk

پنهنجي پاڻ کي کيئن محفوظ رکجي جيڪڏهن توهان وڌيڪ خطري ۾ آهيو

جيڪڏهن توهان ڪورونا وائرس کان شديد بيمار ٿيڻ جي خطري تي آهيو، ته ڪجهه مخصوص شيون آهن جيڪي توهان پنهنجو پاڻ کي ۽ پنهنجي برادري کي بچائڻ لاءِ ضرور ڪريو. جيئن ته برادري ۾ انفڪشن جي شرح پهرين کان گهٽ آهي، تنهنڪري حفاظت جي هدايت تبديل ٿي چڪي آهي.

انگلينڊ	اسڪاٽ لينڊ	ويلس	اتر آئرلينڊ
چا توهان کي انهن ماڻهن سان 2 ميٽر فاصلو رکڻ جي ضرورت آهي جن سان گڏ توهان رهو ٿا؟	نه	نه	نه
چا توهان ورزش لاءِ ٻاهر وڃ سگهو ٿا؟	ها سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ	ها سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ	ها سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ
چا توهان پنهنجي گهرائي کان ٻاهر ماڻهن سان ملي سگهو ٿا؟	ها، ٻاهر ڇهه ماڻهن تائين سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ	ها، ٻاهر ڇهه ماڻهن تائين سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ	ها، ٻاهر ڇهه ماڻهن تائين سختي سان 2 ميٽر جسماني فاصلي سان گڏ
جيڪڏهن توهان اڪيلا يا 18 سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن سان گڏ رهو ٿا، ته 2 ميٽر فاصلو برقرار رکڻ کان بغير هڪ ٻئي جي گهر جي اندر گڏ وقت گذارڻ لاءِ هڪ ٻيو گهرائو منتخب ڪري سگهن ٿا.	نه	نه	جيڪڏهن توهان هڪ بالغ آهيو ۽ اڪيلو رهو ٿا يا 18 سالن کان گهٽ عمر جي ٻارن سان گڏ رهو ٿا، ته 2 ميٽر فاصلو برقرار رکڻ کان بغير هڪ ٻئي جي گهر جي اندر گڏ وقت گذارڻ لاءِ هڪ ٻيو گهرائو منتخب ڪري سگهن ٿا.
ڪورونا وائرس معاونت لاءِ رجسٽر ڪيئن ڪجي (ضروري شين جي ترسيل وٺڻ لاءِ)؟	https://www.gov.uk/corona-virus-extremely-vulnerable	توهان جي حفاظت واري خط ۾ رابطي جو تفصيلون هجڻ گهرجن	https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral

جيڪڏهن توهان کي ڪورونا وائرس مان شديد خطرو آهي ته پنهنجي بچاء خاطر سرڪاري ويب سائيٽ تي ڏنل هدايت نامو غور سان پڙهڻ لاءِ ڪلڪ ڪريو. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

چا ڪرڻ گهرجي جيڪڏهن توهان کي علامتون آهن؟

جيڪڏهن توهان کي:

- وڌيڪ درجه حرارت آهي - توهان جي ڇاتي يا ٻئي ڇهڻ تي گرم محسوس ٿئي ٿو، يا
- هڪ نئين، لڳاتار ڪنگهه آهي - ان جو مطلب آهي ته توهان وري وري ڪنگهڻ شروع ڪيو آهي، يا
- توهان جي عام چڪڻ يا سونگهڻ جي حس جو وڃڻ، يا ان ۾ تبديلي ٿي (انوسميا) - جيڪڏهن توهان ڪابه شئي سونگهي يا چڪي نٿا سگهو، يا شيون سونگهڻ يا چڪڻ عام طور کان مختلف لڳن ٿيون

جيئرو جلد ممڪن ٿي سگهي توهان لاءِ هيٺين قدم جي پيروي ڪرڻ ضروري آهي:

پنهنجو پاڻ کي الڳ ڪريو: گهٽ ۾ گهٽ 7 ڏينهن لاءِ گهر ۾ رهو ۽ **گهرائڻ سان ممڪن ڪورونا وائرس انفڪشن لاءِ الڳ رهڻ جي هدايت** جي پيروي ڪريو. توهان جي گهرائي ۾ ڪو ٻيو يا جنهن جو توهان سان ويجهو رابطو هجي پڻ 14 ڏينهن لاءِ پنهنجي پاڻ کي الڳ ڪري.

علامتون ظاهر ٿيڻ جي پهرين پنجن ڏينهن اندر **ڪورونا وائرس لاءِ ٽيسٽ ڪرايو:**

انگلينڊ، ويلس ۽ اتر آئرلينڊ ۾ ڪو به، ۽ اسڪاٽ ۾ ڪو به 5 سالن جو يا ان کان وڏي عمر جو مفت ۾ ٽيسٽ ڪرائي سگهي ٿو جيڪڏهن انهن کي علامتون آهن، اهو معلوم ڪرڻ لاءِ ته انهن کي وائرس ته نه آهي. ٽيسٽ ڪرائڻ جا 2 طريقا آهن. توهان ٽيسٽ کي اتي ترسيل ڪرائي سگهو ٿا جتي توهان رهو ٿا، يا توهان ڪنهن ٽيسٽ واري جاءِ تي وڃي سگهو ٿا. توهان پنهنجي ٽيسٽ جا نتيجا متن واري پيغام، اي ميل يا فون ڪال ذريعي وصول ڪندا.

ٽيسٽ جي مقرري يا ان کي آنلائن آرڊر ڪرڻ لاءِ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> جو دورو ڪريو

جيڪڏهن توهان کي آنلائن رسائي نه آهي، ته انگلينڊ، ويلس ۽ اتر آئرلينڊ ۾ **119** تي يا اسڪاٽ لينڊ ۾ **0800 028 2816**

تي ڪال ڪريو.

جيڪڏهن ٽيسٽ جو نتيجو مثبت آهي: توهان پنهنجي ست-ڏينهن جي پنهنجي پاڻ کي الڳ رکڻ جي رهجي ويل کي ضرور مڪمل ڪريو، ۽ توهان جي گهرائي ۾ هر ڪوئي يا جنهن جو توهان سان ويجهو رابطو رهيو هجي پنهنجي پاڻ کي الڳ رکڻ جي 14 ڏينهن جي رهجي ويل کي ضرور مڪمل ڪن.

توهان جي علائقي ۾ ڪوچ لڳائڻ واري خدمت وائرس کي وڌيڪ ڦهلائڻ کي روڪڻ ۾ توهان جي مدد لاءِ توهان کان رابطو ڪندي. اهي توهان کان پڇندا ته توهان تازو ڪٿي ويا آهيو ۽ ڪنهن سان ويجهي رابطي ۾ رهيا آهيو. اهو انهن جو پتو لڳائڻ لاءِ لازمي آهي جن کي پنهنجو پاڻ کي الڳ ڪرڻ جي ۽ 7 ڏينهن يا وڌيڪ لاءِ گهر ۾ رهڻ جي ضرورت آهي.

جيڪڏهن ٽيسٽ جو نتيجو منفي آهي: توهان پنهنجي پاڻ کي الڳ رکڻ کي منقطع ڪري سگهو ٿا جيڪڏهن توهان بهتر

محسوس ڪري رهيا آهيو ۽ توهان کي هاڻي ڪي به علامتون نه آهن. توهان جي گهرائي جا ٻيا فرد يا جن جو توهان سان

ويجهو رابطو آهي پڻ پنهنجو پاڻ کي الڳ رکڻ کي منقطع ڪري سگهن ٿا.

اهو ضروري آهي توهان هدايتن جي پيروي ڪريو، توهان تي جرمانو لڳي سگهي ٿو جيڪڏهن توهان نه ڪندا. پوليس ۽ فوج عوامي صحت جي تدبيرن کي لاڳو ڪرائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي، گڏوگڏ ان ڳالهه جي به پڪ ڪندي ته ڪاٿو ۽ ٻيون ضروري شيون ڪمزور ماڻهن تائين پهچن ٿيون.

(COVID-19) جي ڪري، اميگريشن بيل جي شرط طور رپورٽ ڪرڻ جي گهرج تي عارضي پابندي لڳائي وئي آهي. توهان جي اڳئين رپورٽنگ واري تاريخ تي توهان تفصيل سان گڏ هڪ متن پيغام وصول ڪندا. پناهگير نظام ۾ تبديلين تي وڌيڪ معلومات لاءِ، هتي ڪلڪ ڪريو:

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

گھراڻن سان ممڪنه ڪورونا وائرس انفیکشن لاءِ الڳ رهڻ جي هدايت



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



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



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



ڪاٽ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٽ گهرايو



عيادت يا ملاقات لاءِ ايندڙن سان نه ملو



جيڪڏهن ممڪن هجي ته اڪيلا سمهو



هٿ ٻار ٻار ۽ چڱي طريقي سان توڻيندا رهو



پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو



علامتن ظاهر ٿيڻ بعد پيراستمال استعمال ڪريو

هڪ ڪورونا وائرس جي ٽيسٽ لاءِ چئو جيئن ئي توهان کي نشانيون اچن (توهان کي پهرين 5 ڏينهن ۾ ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي) : <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. توهان کي پنهنجي رابطي جون تفصيلون ڏيڻيون پونديون ۽ ٽيسٽ جو نتيجو هڪ لکت واري پيغام ۾ وصول ڪرڻ لاءِ هڪ ڪم فعال موبائيل فون هجڻ ضروري آهي. هتي وڌيڪ ڳولا ڪريو: <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. پلي پوءِ 14 ڏينهن کان به وڌيڪ وقت ڇو نه گهر ۾ رهڻو پئجي وڃي.
- جيڪڏهن توهان ڪنهن سان گڏ رهو ٿا جيڪو 70 سالن کان مٿي آهي، ان کي گهڻي عرصي کان ڪا بيماري آهي، پيٽ سان آهي يا ڪمزور مدافعتي نظام اٿس، ته 14 ڏينهن لاءِ انهن سان گڏ رهڻ لاءِ ٻئي ڪنهن کي ڳولڻ جي ڪوشش ڪريو.

NHS 111 سان ڪڏهن رابطو ڪجي؟

- 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 اوهان کي 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.

NHS 111 سان ڪيئن رابطو ڪجي؟

اهو معلوم ڪرڻ لاءِ NHS 111 جي آن لائين ڪورونا وائرس سروس (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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 اوهان کي پنهنجي ٻوليءَ ۾ رهنمائي ڪندڙن کان مدد طلبي سگهجي ٿي. سڀني سوالن جو ”ها“ ۾ جواب ورجائي توهان پنهنجي ٻولي ۾ هڪ ترجمو ڪندڙ کي وٺي سگهو ٿا.

جيڪڏهن توهان جي اميگريشن جي صورتحال جي متعلق پريشان آهيو ته ڇا ڪرڻ گهرجي؟

برطانيه کان ٻاهرين ميمبرن ، بشمول ڪو به برطانيه ۾ رهندڙ آهي اجازت ڪانسواءِ، علاج لاءِ چارج نه ڪيو ويندو:

- ڪورونا وائرس لاءِ چارج پڙتال (جيتوڻيڪ جيڪڏهن امتحان ڏيکاري ٿي ته توهان وٽ ڪورونا وائرس نه هجي)
- ڪورونا وائرس لاءِ علاج – پر جيڪڏهن توهان علاج شروع ڪريو ٿا ۽ پوءِ هڪ ٽيسٽ ڏيکاري ٿي ته توهان کي ڪورونا وائرس نه آهي، ته ٽيسٽ ملڻ کان پوءِ ڪنهن به علاج لاءِ توهان کي چارج ڪري سگهجي ٿو
- ٻارن جو علاج جيڪي ملٽي سسٽم انفليميٽري سنڊروم ۾ مبتلا ٿين ٿا

ڪا به اميگريشن جي چيڪ جي ضرورت ناهي جيڪڏهن توهان صرف جانچ ڪري رهيا آهيو يا COVID-19 لاءِ علاج

ڪورونا وائرس جي

ڦهلجڻ کي روڪڻ ۾ مدد لاءِ ڇاڪرڻ گهرجي؟

- يقيني بڻايو ته اوهان صابن ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گهٽ ۾ گهٽ 20 سيڪنڊن تائين پنهنجا هٿ بار بار توڻيندائو.
 - خبردار ۽ محفوظ رهڻ بابت مشوري جي پيروي ڪريو
- جتي توهان رهو ٿا ان جي بنياد تي، چهرو ڍڪيندڙ ۽ جن ماڻهن سان گڏ توهان جي رهائش نه آهي انهن سان 2 ميٽر جسماني فاصلو رکڻ جي صلاح تي عمل ڪريو.

وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين. ايڇ. ايس. ڪان رهنمائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

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

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