In association with

BritishRedCross

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 8 [15.12.2020]

Translated in cooperation with

مضموناں نی فہرست

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

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

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

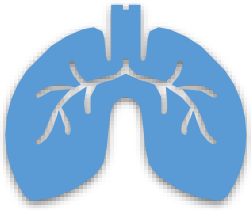
NHS 111 نال کس وہلے رابطہ کیتا جاوے؟

NHS 111 نال کہیاں رابطہ کیتا جاوے؟

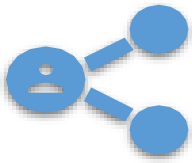
جے اپنے امیگریشن نی صورتحال نے حوالے نال فکرمند آں تے کہہ کرنا چاہی نا؟

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

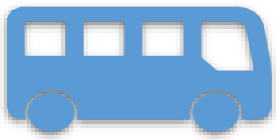
کورونا وائرس (COVID-19) کہہ وے تے کیہاں محفوظ ریہا جاسکنا وے؟



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



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



پبلک ٹرانسپورٹ نا استعمال: تساں کی ہر حد تک پبلک ٹرانسپورٹ نے استعمال سُو بچی کے سائیکل، پیدل ٹرن یا ڈرائیونگ نی کوشش کرنی چاہی نی اے۔ جے تساں کی پبلک ٹرانسپورٹ کنہی ہی پوے، تے رش نے اوقات سُو گریز کرو نالے جسمانی فاصلہ برقرار رکھو۔ تساں آستی پبلک ٹرانسپورٹ وچ چہرے نا ماسک لانا لازمی اے۔ ایہہ ضروری اے کہ تساں اس ہدایت نامے اپر عمل کرو، عمل نہ کرنے نی صورت وچ تساں اپر جرمانہ عائد ہوئی سکنا اے۔



ملازمت جاری رکھنا: جے ممکن ہوے تے تساں 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 تساں یا تساں نے کہار نے کسے فرد وچ وائرس نی علامات تے نئی اے۔ جے کسے وی فرد وچ علامت نہ ہوے، تے تساں کم اپر جائی سکنے او بشرطیکہ 2 میٹر نا جسمانی فاصلہ برقرار رکھیا جاوے نالے بار بار ہتھ تہوئے جاون یا سینیٹائزر نا استعمال کیتا جاوے۔ تساں اس گل نا جائزہ کرہی سکنے او کہ تساں نے آجر کہڑے حفاظتی اقدامات کر رکھے نے تے تساں نی کم نی جگہ اپر ذاتی حفاظتی سازوسامان نی دستیابی ہے وے یا نئیں۔



پولیس تے فوج صحتِ 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۔

محفوظ رہنے آستی تساں اپنے سمارٹ فون وچ ایپلیکیشن ڈاؤن لوڈ کری سکنے او۔ جس ویلے تساں کسے دوسرے ایپ استعمال کرن آلے نے قریب ہوسو جس نا کرونا وائرس ٹیسٹ مثبت آیا ہوے تے ایپ تساں کی خبردار کری چھوڑسی۔ تے جے تساں نا ٹیسٹ مثبت آنا وے، تے ایہہ رابطیاں نے تعین وچ مددگار ہوئی سکنی اے جہڑی تساں دوجی صورت وچ اپنی معلومات کی نجی تے گمنام رکھنے نال شاید گنوا دیون۔

جے تساں انگلینڈ تے ویلز وچ رہنے او، تے NHS COVID-19 App ڈاؤن لوڈ کرو۔ ایپ 16 سال توں زائد ہر شخص آستی دستیاب اے۔ 11 زباناں وچ مزید معلومات آستی:http://covid19.nhs.uk/information-and-resource-translated.html

جے تساں سکاٹ لینڈ وچ رہنے او، تے تساں Protect Scotland App ڈاؤن لوڈ کری سکنے او۔ ایپ 16 سال توں زائد ہر شخص آستی دستیاب اے۔ مزید معلومات آستی: https://www.protect.scot/

جے تساں شمالی آئرلینڈ وچ رہنے او، تے تساں StopCOVID NI Proximity App ڈاؤن لوڈ کری سکنے او۔ ایپ 11 سال توں زائد ہر شخص آستی دستیاب اے۔ مزید معلومات آستی: https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-

لاک ڈاؤن نے حوالے نال تساں اپر لاگو ہونے آلے مقامی قواناں کی جانڑنے آستی اپنے مقامی ادارے نال رجوع کرو۔	
انگلینڈ	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
اسکاٹ لینڈ	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ویلز	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
شمالی آئرلینڈ	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

جے تساں وچ علامات ظاہر ہوون تے کہہ کرنا چاہی نا؟

جے تساں کی:



- زیادہ درجۂ حرارت ہوے – تساں کی اپنے سینے یا کمر اپر ہتھ لانے نال تپش محسوس ہوسی، یا
- نوی نوعیت نی، مسلسل کھانسی ہوسی – یعنی تساں کی بار بار کھانسی آنا شروع ہوئی ہوے، یا
- تساں نی معمول نی ذائقے یا سونگھنے نی حس (حسِ شامہ وچ نقص) ختم ہوجاوے یا اس وچ تبدیلی واقع ہوے – جے تساں کی کسی چیز نی بو یا ذائقہ محسوس نہ ہوے، یا معمول سُو ہٹ کے محسوس ہوے



تساں کی جلد از جلد انہاں اقداماں اپر لازماً عمل کرنا چاہی نا:





علامتاں ظاہر ہونے سُو پہلاں پانچاں دناں 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 اناں وچ وائرس اے وے۔ ٹیسٹ نے دو طریقے نے۔ تساں اپنی رہائش گاہ سُو ٹیسٹ کروائی سکنے او، یا فیر تساں ٹیسٹ کنہے نے مقام اپر جائی سکنے او۔ تساں کی اپنے ٹیسٹ نے نتائج موبائل پیغام، ای میل یا فون کال اپر موصول ہوسن۔

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

کورونا وائرس نا ٹیسٹ کروائی کنو



ٹیسٹ بک کرانے یا آن لائن اس نا آرڈر کرنے آستی ملاحظہ https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test کرو۔ جے تساں کی آن لائن رسائی حاصل نہ ہوے، تے **انگلینڈ، ویلز** تے **شمالی آئرلینڈ** وچ 119 اپر یا **اسکاٹ لینڈ** وچ 0800 028 2816 اپر کال کرو۔

اگر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آوے: تساں کی لازماً اپنے الگ تھلگ رہنے نے باقی ماندہ دس دیہاڑے مکمل کرنے پیسن، تے تساں نے کہار وچ موجود ہر فرد یا تساں نے نال قریبی تعلق رکھنے آلے ہر فرد کی لازماً اپنے 10 سیہاڑیاں آستی الگ تھلگ رہنے نے باقی ماندہ دیہاڑے مکمل کرنے پیسن۔ تساں نے علاقے وچ کھوجی سروس وائرس نے مزید پھیلاؤ کی روکنے آستی تساں نے تعاون طلب کرنے آستی رابطہ کرسی۔ اوہ تساں کولوں پوچھسن کہ تساں اس وقت یا اس سُو پہلاں کس فرد نال قریبی تعلق وچ رہے او۔ ایہہ اس گل نی نشاندہی آستی لازمی اے کہ کسے 10 دیہاڑے یا اس سُو زائد عرصے آستی اپنے آپ کی الگ تھلگ کرنے تے کہار اپر رہنے نی ضرورت اے۔

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

مزید معلومات آستی:

اسکاٹ لینڈ

https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/

شمالی آئرلینڈ

https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

کورونا وائرس نے ممکنہ انفیکشن نے حامل کہاراں وچ آئسولیشن اپر رہنمائی



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



علیحدہ سہولیات استمال کرو، یا باہمی استعمال نے درمیان صفائی کری کنو



دوئے لوکاں نال قریبی رابطے تو گریز کرو



دوئیاں کولوں اپنے آستی غذا تے دوائی نی فراہمی کراوو



ملاقاتیاں نال نہ ملو



جے ہو سکے تے کہلے سوؤ



باقائدگی نال اپنے ہتھ تہووو



کافی زیادہ پانی پیو



اپنی علامات وچ بہتری آڑنے آستی پیراسیٹامول نی مدد کنو

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

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

آئسولیشن اپر رہنمائی نی تعمیل کدو تک کیتی جاسی؟

- جس بندے وچ وی بیماری نی علامتاں ظاہر ہوون، اسکی چاہی نا کہ کم از کم 10 دن تک کہار اپر رہوے تے اپنے آپ کی آئسولیٹ کری کنے
- جے تساں دیگر لوکاں نال رہنے او، تے تساں کی کہار تو باہر انفیکشن نے پھیلنے کی روکنے آستی کم از کم 10 دن تک کہار اپر رہنا تے اپنے آپ کی آئسولیٹ کرنا چاہی نا۔
- پر، جے تساں نے کہار وچ موجود کسے وی بندے وچ علامات ظاہر ہوئی جاون، تے اسکی علامتاں نے آغاز آلے دیہاڑے تو لے کے 10 دن تک کہار اپر رہنا تے اپنے آپ کی آئسولیٹ کری کنا چاہی نا اے۔ خواہ او اس تو پہلاں 10 دن تو زیادہ عرصے سو ہی کہار 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 ہوے، تے اس آستی کوئی ایسی جگہ تلاش کری کنو جس جگہ او 10 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 دناں 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 کہار اپر اناں علامتاں نال نئیں نپٹ سکنے
- تساں نی طبیعت بد تو بدترین ہون لگ پوے

NHS 111 نال کیہاں رابطہ کریئے؟

تساں اگلا لائحہ عمل جانڑنے آستی NHS 111 آن لائن کورونا وائرس سروس (https://111.nhs.uk/covid-19) استعمال کری سکنے او۔ جے تساں آن لائن سروسز تک رسائی نئیں رکھنے او، تے تساں 111 اپر کال کری سکنے او (ایہہ کال آستی اک فری نمبر اے)۔ تساں اپنی بولی وچ اک مترجم نی درخواست وی کر سکنے او۔ تساں نے سارے سوالاں نے جواب مسلسل **''ہاں''** وچ دے کے اپنی زبان وچ بک مترجم حاصل کری سکنے او۔

جے اپنی امیگریشن نی صورتحال نے حوالے سُو فکرمند ہو تے کہہ کرنا چاہی نا؟

برطانیہ وچ اچھنے آلے 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 کونی، 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 کونی، تے ٹیسٹ نا نتیجہ وصول ہونے تو بعد تساں نے ہونے آلے کسے وی علاج نے چارجز تساں کولوں وصول کیتے جائی سکنے نے۔
- ایسیاں بچیاں نا علاج جنہاں وچ کثیر نظامی سوزشی علامتاں ظاہر ہون 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 تہوؤ
- 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 آلے لوکاں سُو 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