In association with

BritishRedCross

ڪورونا وائرس (COVID-19) رهنمائي

سنڌي/ SINDHI

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



Version 8 [15.12.2020]

Translated by Transbless TRANSLATIONS

مواد

کورونا وائرس (COVID-19) چا آهي ۽ کيئن محفوظ رهجي؟

جيڪڏهن توهان کي علامتون آهن ته چا کرڻ گهرجي؟

ممڪنه کورونا وائرس (COVID-19) سان اڪيلي سر رهڻ وارين هدايتن تي کيسيتائين رهڻ گهرجي؟

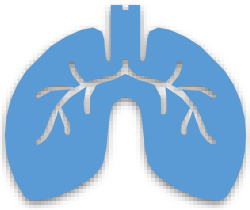
NHS 111 سان ڪڏهن رابطو ڪجي؟

NHS 111 سان کيئن رابطو ڪجي؟

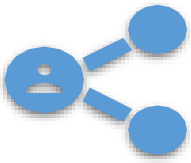
جيڪڏهن توهان جي اميگريشن جي صورتحال جي متعلق پريشان آهيو ته چا کرڻ گهرجي؟

کورونا وائرس (COVID-19) جي ڦهلجڻ کي روکڻ ۾ مدد لاءِ چاکرڻ گهرجي؟

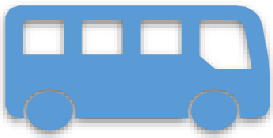
ڪورونا وائرس (COVID-19) ڇا آهي ۽ ڪيئن محفوظ رهجي؟



COVID-19 هيءَ هڪ نئين وڇڙندڙ بيماري آهي جيڪا اوهانجي ڦڦڙن ساهه جي نالين ۽ ٻيا عضوا 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 گهٽو ٿي سگهي ڪورونا وائرس جي ڦهلجڻ کي روڪڻ ۾ مدد لاءِ حفظان صحت جون تدبيرن جي پيروي ڪري توهان محوظ رهي سگهو ٿا. ان ۾ هر عمر جا ماڻهو شامل آهن – پلي توهان کي ڪي به علامتون يا ٻيا صحت جا مسئلا نه هجن.



عوامي ٽرانسپورٽ استعمال ڪرڻ: جيترو گهٽو ٿي سگهي توهان کي عوامي ٽرانسورٽ کان بچڻ گهرجي ۽ ان جي جاءِ تي سائيڪل، پنڌ يا ڊرائيو جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن توهان عوامي ٽراسپورٽ استعمال ڪريو ٿا، ته رش واري وقت ۾ بچڻ جي ڪوشش ڪريو ۽ جسماني فاصلو برقرار رکو. عوامي ٽرانسپورٽ ۾ توهان کي چهري کي ڍڪيندڙ ضروري پائڻو آهي. اهو ضروري آهي توهان هدايتن جي پيروي ڪريو، توهان تي جرمانولڳي سگهي ٿو جيڪڏهن توهان نه ڪندا.



نوڪري ڏانهن وڃڻ کي جاري رکڻ: توهان کي گهر کان ڪم ڪرڻ کي جاري رکڻ گهرجي جيڪڏهن توهان ڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان کي نوڪري ڏانهن وڃڻ جي ضرورت آهي ته پهرين اها جانچ ڪريو ته توهان يا توهان جي گهراڻي 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 رکو ۽ لڳاتار هٿ ڌو ۽ صاف ڪريو. توهان پنهنجي مالڪ کان پنهنجي ڪم واري جاءِ تي حفاظتي اپائن ۽ ذاتي حفاظتي سامان بابت پڇي سگهو ٿا.



پوليس ۽ فوج عوامي صحت جي تدبيرن کي لاڳو ڪرائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿي، گڏوگڏ ان ڳالهه جي به پڪ ڪندي ته ڪاڏو ۽ ٻيون ضروري شيون ڪمزور ماڻهن تائين پهچن ٿيون.

توهان محفوظ رهڻ لاءِ پنهنجي اسمارٽ فون تي هڪ ايپليڪشن ڊائون لوڊ ڪري سگهو ٿا. اها ايپ توهان کي اطلاع ڏيندي جيڪڏهن توهان ڪنهن به اهڙي ماڻهو جي ويجهو موجود رهيا هجو جيڪو اها ايپ استعمال ڪندو هجي ۽ ان جي ڪورونا وائرس ٽيسٽ مثبت آيل هجي. ۽ جيڪڏهن توهان جي ڪورونا ٽيسٽ مثبت آيل هجي ته هي توهان جي رابطن جو تعين ڪرڻ ۾ توهان جي مدد ڪري سگهي ٿي، نه ته پي صورت ۾ پنهنجي معلومات کي خفيه ۽ گمنام رکندي شايد توهان اهو سڀ جاڻي نه سگهو ها.

جيڪڏهن توهان انگلينڊ ۽ ويلس ۾ رهو ٿا ته ڊائون لوڊ ڪريو **NHS COVID-19 App**. اها ايپ هر ڪنهن لاءِ دستياب آهي جنهن جي عمر 16 سالن کان مٿي هجي. 11 ٻولين ۾ وڌيڪ معلومات لاءِ:https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

جيڪڏهن توهان اسڪاٽلينڊ ۾ رهو ٿا، ته توهان **Protect Scotland App** ڊائون لوڊ ڪري سگهو ٿا. اها ايپ هر ڪنهن لاءِ دستياب آهي جنهن جي عمر 16 سالن کان مٿي هجي. وڌيڪ معلومات لاءِ:https://www.protect.scot/

جيڪڏهن توهان اُتر آئرلينڊ ۾ آهيو ته توهان **StopCOVID NI Proximity App** ڊائون لوڊ ڪري سگهو ٿا. اها ايپ هر ڪنهن لاءِ دستياب آهي جنهن جي عمر 11 سالن کان مٿي هجي. وڌيڪ معلومات لاءِ:https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

پنهنجي مقامي اٿارٽي کان لاڪ ڊائون جي اصولن جي معلومات حاصل ڪريو جيڪي توهان تي لاڳو ٿي سگهن ٿا.

انگلينڊ ۾،	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
اسڪاٽ لينڊ ۾	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ويلس ۾،	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
اتر آئرلينڊ ۾،	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

چا ڪرڻ گهرجي جيڪڏهن توهان کي علامتون آهن؟





جيڪڏهن توهان کي:

- وڌيڪ درجه حرارت آهي - توهان جي چاتي يا پٺي ڇهڻ تي گرم محسوس ٿئي ٿو، يا
- هڪ نئين، لڳاتار کنگهه آهي – ان جو مطلب آهي ته توهان وري وري کنگهڻ شروع ڪيو آهي، يا
- توهان جي عام چکڻ يا سونگهڻ جي حس جو وڃڻ، يا ان ۾ تبديلي ٿئي (انوسميا) – جيڪڏهن توهان ڪابه شئي سونگهي يا چکي نٿا سگهو، يا شيون سونگهڻ يا چکڻ عام طور کان مختلف لڳن ٿيون

جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي توهان لاءِ هيٺين قدمن جي پيروي ڪرڻ ضروري آهي:



علامتون ظاهر ٿيڻ جي پهرين پنجن ڏينهن اندر **ڪورونا وائرس لاءِ ٽيسٽ ڪرايو:** ڪو به مفت ۾ ٽيسٽ ڪرائي سگهي ٿو جيڪڏهن انهن ۾ وائرس جون 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.



پنهنجو پاڻ کي الڳ ڪريو: گهٽ ۾ گهٽ 10 ڏينهن لاءِ گهر ۾ رهو ۽ **گهراڻن سان ممڪنه ڪورونا وائرس انفيڪشن لاءِ الڳ رهڻ جي هدايت** جي پيروي ڪريو. توهان جي گهراڻي ۾ ڪو ٻيو يا جنهن جو توهان سان ويجهو رابطو هجي پڻ 10 ڏينهن لاءِ پنهنجي پاڻ کي الڳ ڪري.

ڪورونا وائرس لاءِ ٽيسٽ ڪرايو:



ٽيسٽ جي مقرري يا ان کي آنلائن آربر 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 آئرلينڈ** ۾ 119 تي يا **اسڪاٽ لينڈ** ۾ 0800 028 2816 تي ڪال ڪريو.





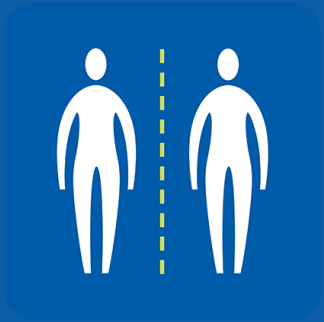
جيڪڏهن ٽيسٽ جو نتيجو مثبت آهي: توهان پنهنجي ڌهه-ڏينهن جي پنهنجي پاڻ کي الڳ رکڻ جي رهجي ويل کي ضرور مڪمل ڪريو، ۽ توهان جي گهراڻي ۾ هر ڪوئي يا جنهن جو توهان سان ويجهو رابطو رهيو هجي پنهنجي پاڻ کي الڳ رکڻ جي 10 ڏينهن جي رهجي ويل کي ضرور مڪمل ڪن. توهان جي علائقي ۾ ڪوڄ لڳائڻ واري خدمت وائرس کي وڌيڪ ڦهلجڻ 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 ۽ 10 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 کي به علامتون نه آهن. توهان جي گهراڻي جا ٻيا فرد يا جن جو توهان سان ويجهو رابطو آهي پڻ پنهنجو پاڻ کي الڳ رکڻ کي منقطع ڪري سگهن ٿا.

وڌيڪ جاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين.ايڇ.ايس کان رهنمائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

اسڪاٽ لينڈ ۾
https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
اتر آئرلينڈ ۾،
https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

گھراٽن سان ممڪنه ڪورونا وائرس انفيڪشن لاءِ الگ رهڻ جي هدايت



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



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



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



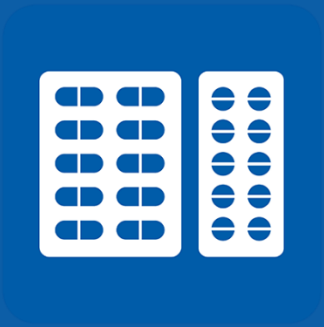
جيڪڏهن ممڪن هجي ته اڪيلا سمهو



عيادت يا ملاقات لاء ايندڙن سان نه ملو



کاڌ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٽ گهرايو



علامتن ظاهر ٿيڻ بعد پيراسٽامال استعمال ڪريو



پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو



هٿ بار بار ۽ چڱي طريقي سان ڌوئيندا رهو

اهو ضروري آهي توهان هدايتن جي پيروي ڪريو، توهان تي جرمانولڳي سگهي ٿو جيڪڏهن توهان نه ڪندا.

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 10 ڏينهن اڪيلي سِر گهر اندر رهڻ گهرجي.
- جيڪڏهن اوهان ۾ين ماڻهن سان گڏ رهائش پذير آهيو ته انهن کي پڻ 10 ڏينهن تائين اڪيلو گهر ۾ رهڻ گهرجي ته جيئن وائرس گهر کان ٻاهر نه پکڙجي.
- پر، جيڪڏهن اوهانجي گهر مان ڪنهن کي ب ۾ علامتون هجن ته ان کي علامتون ظاهر ٿيڻ واري ڏينهن کان وٺي ايندڙ 10 ڏينهن تائين گهر ۾ اڪيلو رهڻ گهرجي. پهلي پوءِ 10 ڏينهن کان ب ۾ وڌيڪ وقت چو نه گهر ۾ رهڻو پئجي وڃي.
- جيڪڏهن توهان ڪنهن سان گڏ رهو ٿا جيڪو 70 سالن کان مٿي آهي، ان کي گهٽي عرصي کان ڪا بيماري آهي، پيٽ سان آهي يا ڪمزور مدافعتي نظام اٿس، ته 10 ڏينهن لاءِ انهن سان گڏ رهڻ لاءِ ٻئي ڪنهن کي ڳولهڻ 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 اوهانکي لڳي ته اوهان گهر ۾ رهندي پنهنجي بيماري ۾ بهتري محسوس نه پيا ڪريو.
- جڏهن اوهانجي حالت وڌيڪ خراب ٿيندڙ محسوس ڪريو.

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 اوهانکي پنهنجي هوليءَ ۾ رهنمائي ڪندڙن کان مدد طلبي سگهجي ٿي. سڀني سوالن جو **"ها"** ۾ جواب ورجائي توهان پنهنجي هولي ۾ 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 ڪانسواء، علاج لاء چارج نه ڪيو ويندو:

- ڪوروناويرس لاء جاچ پڙتال (جيتوٿيڪ جيڪڏهن امتحان ڏيکاري ٿي ته توهان وٽ ڪورونويرس 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 لاء علاج

ڪورونا وائرس جي

ڦهلجڻ کي روڪڻ ۾ مدد لاءِ ڇاڪرڻ گهرجي؟

- يقيني بڻايو ته اوهان صابڻ ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گهٽ ۾ گهٽ 20 سيڪنڊز تائين پنهنجا هٿ بار بار ڌوئيندائو.
- خبردار ۽ محفوظ رهڻ بابت مشوري جي پيروي ڪريو

جتي توهان رهو ٿا ان جي بنياد تي، چهرو ڏيکيندڙ ۽ جن ماڻهن سان گڏ توهان جي رهائش نه آهي انهن سان 2 ميٽر جسماني فاصلو رکڻ جي صلاح تي عمل ڪريو.

وڌيڪ جاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين.ايڇ.ايس کان رهنمائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

NHSجاڻ: http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19

WHOجاڻ: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses