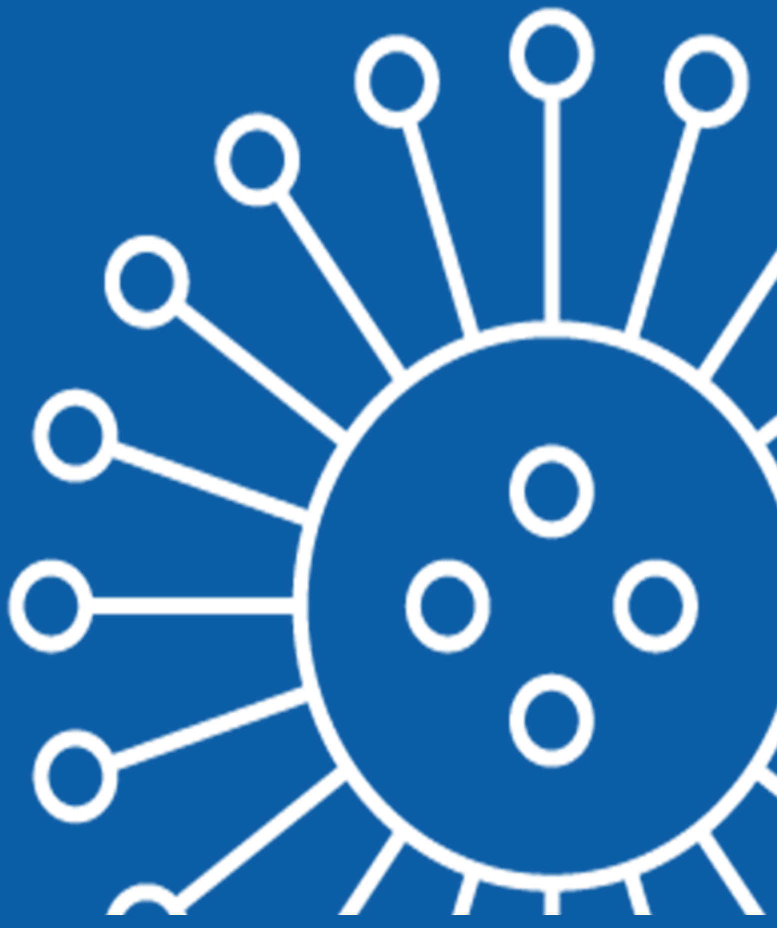
In association with
BritishRedCross

کورونا وائرس (COVID-19) رہنمائی

اُردُو / URDU

یہ مشورہ NHS کے صحت سے متعلق مشورے اور معلومات پر مبنی ہے اور یہ مشورہ آبائی ملک سے قطع نظر، یوکے میں رہنے والے ہر فرد کے لیے ہے۔

ورژن 8 [15.12.2020]



مشمولات

کورونا وائرس (COVID-19) کیا ہے اور کس طرح محفوظ رہا جائے؟

اگر آپ کو علامات درپیش ہیں تو کیا کرنا ہے؟

کورونا وائرس (COVID-19) کے امکانی انفیکشن والے گھرانوں کے لیے علیحدگی سے متعلق رہنمائی

علیحدگی سے متعلق رہنمائی پر کتنی مدت تک عمل کرنا ہے؟

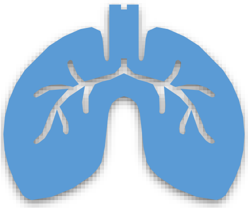
NHS 111 سے کب رابطہ کریں؟

NHS 111 سے کیسے رابطہ کریں؟

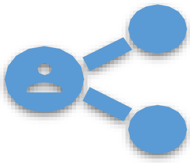
اگر اپنے ترک وطن کی صورتحال کے بارے میں فکرمند ہوں تو کیا کریں؟

کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے کیا کریں؟

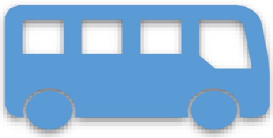
کورونا وائرس (COVID-19) کیا ہے اور کس طرح محفوظ رہا جائے؟



COVID-19 ایک نئی بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں، ہوا نالیوں اور دیگر اعضاء کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ کورونا وائرس نامی وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔



آپ اپنے ساتھ نہیں رہنے والے لوگوں سے اپنا جسمانی رابطہ کم کر کے، اور کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے زیادہ سے زیادہ ممکن تک حفظان صحت کے لازمی اقدامات پر عمل کر کے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس میں تمام عمر کے لوگ شامل ہیں – چاہے آپ کو کوئی علامات یا صحت کی دیگر کیفیات درپیش نہ ہوں۔



پبلک ٹرانسپورٹ استعمال کرنا: آپ کو چاہیے کہ زیادہ سے زیادہ ممکن حد تک پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال کرنے سے بچیں اور اس کی جگہ سائیکل چلانے، پیدل چلنے یا گاڑی سے جانے کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال کرنے کی ضرورت ہو تو مصروف اوقات سے بچنے اور سماجی دوری قائم رکھنے کی کوشش کریں۔ پبلک ٹرانسپورٹ میں فیس کورنگ پہننا آپ پر لازم ہے۔ آپ کے لیے اس رہنمائی پر عمل کرنا اہم ہے، اگر آپ عمل نہیں کرتے ہیں تو آپ پر جرمانہ ہو سکتا ہے۔

کام کرتے رہنا: اگر ہو سکے تو آپ کو گھر سے کام کرتے رہنا چاہیے۔ اگر آپ کو کام کرنے کے لیے جانے کی ضرورت ہے تو آپ کو سب سے پہلے یہ چیک کرنا چاہیے کہ آپ یا آپ کے گھرانے کے ممبران کو علامات درپیش نہیں ہیں۔ اگر کسی کو بھی علامت درپیش نہیں ہیں تو آپ کام کرنے جا سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ 2 میٹر کی سماجی دور پر قائم رہیں اور اکثر ہاتھ کو دھوتے یا سینیٹائز کرتے رہیں۔ آپ اپنے جائے کار میں حفاظتی اقدامات اور ذاتی حفاظتی آلات کی دستیابی کے مدنظر اپنے آجر سے معلوم کر سکتے ہیں۔

پولیس اور فوج صحت عامہ کے اقدامات کو لاگو کرنے، نیز مصیبت زدہ افراد کو کھانا اور دیگر ضروری چیزیں ڈیلیور ہونا یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔

محفوظ رہنے کے لیے آپ اپنے اسمارٹ فون پر ایک ایپلیکیشن ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایپ استعمال کرنے والے دیگر ایسے صارف کے قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کی جانچ کورونا وائرس کے مدنظر مثبت رہی ہے تو یہ ایپ آپ کو متنبہ کرے گی۔ نیز اگر آپ کی جانچ مثبت ہے تو یہ ان روابط کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے جو آپ کی معلومات کو نجی اور گمنام رکھنے کے دوران ہو سکتا ہے بصورت دیگر چھوٹ گئے ہوں۔

اگر آپ انگلینڈ اور ویلز میں رہتے ہیں تو، **NHS COVID-19 App** ڈاؤن لوڈ کریں۔ یہ ایپ 16 سال سے زائد عمر کے کسی بھی فرد کے لیے دستیاب ہے۔ 11 زبانوں میں مزید معلومات کے لیے: https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

اگر اپ اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو، آپ **Protect Scotland App** ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ یہ ایپ 16 سال سے زائد عمر کے کسی بھی فرد کے لیے دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے: https://www.protect.scot/

اگر آپ شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہیں تو، آپ **StopCOVID NI Proximity App** ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ یہ ایپ 11 سال سے زائد عمر کے کسی بھی فرد کے لیے دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے: https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

آپ پر لاگو ہو سکنے والے لاک ڈاؤن کے کسی مقامی اصولوں کے مدنظر اپنی مقامی اتھارٹی سے معلوم کریں۔	
انگلینڈ میں،	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
اسکاٹ لینڈ میں،	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ویلز میں،	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
شمالی آئرلینڈ میں،	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

اگر آپ کو علامات درپیش ہیں تو کیا کرنا ہے؟

اگر آپ کو ہو:

- تیز درجۂ حرارت – آپ کی چھاتی یا پیٹھ کو چھونے پر آپ کو گرم محسوس ہوتا ہے، یا
- نئی، مسلسل کھانسی – اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے بار بار کھانسنا شروع کر دیا ہے، یا
- آپ کا نارمل ذائقہ یا بو کا شعور ختم ہو جانا یا اس کا تبدیل ہو جانا (عدم شامہ) اگر آپ کسی چیز کو سونگھ یا چکھ نہیں سکتے یا چیزوں کی بو یا اس کا ذائقہ آپ کو معمول کے برخلاف لگتا ہے

آپ پر جتنی جلدی ممکن ہو ان اقدامات پر عمل کرنا لازم ہے:

کورونا وائرس کی جانچ کرائیں علامات پیش آنے سے <u>پہلے پانچ دنوں</u> کے اندر: کسی کو بھی اگر علامات درپیش ہیں تو وہ مفت میں جانچ کروا کر یہ پتہ کر سکتا ہے کہ آیا انہیں وائرس ہے یا نہیں۔ جانچ کروانے کے 2 طریقے ہیں۔ آپ یا تو اپنے جائے قیام پر جانچ ڈیلیور کروا سکتے ہیں یا آپ جانچ کی جگہ پر جا سکتے ہیں۔ آپ کی جانچ کے نتائج آپ کو بذریعہ متنی پیغام، ای میل یا فون کال موصول ہوں گے۔

خود کو الگ تھلگ کریں: کم از کم 10 دنوں تک گھر پر رہیں اور **<u>کورونا وائرس کے امکانی انفیکشن والے گھرانوں کے لیے رہنمائی پر عمل کریں</u>۔** **آپ کے گھرانے میں کسی اور یا آپ سے قریبی رابطہ رکھنے والے شخص کو 10 دنوں تک خود کو الگ تھلگ کرنا ضروری ہے۔**

جانچ بُک کروانے یا آن لائن اس کا آرڈر کرنے کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test اگر آپ کی رسائی آن لائن نہیں ہے تو، 119 پر انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئرلینڈ میں یا 0800 028 2816 پر اسکاٹ لینڈ میں کال کریں۔

+

اگر جانچ کا نتیجہ مثبت ہے تو: آپ کو دس دن خود کو الگ تھلگ رکھنے کی اپنی باقی مدت مکمل کرنا ضروری ہے اور آپ کے گھرانے میں ہر کسی کو یا آپ کے قریبی رابطے میں آنے فرد کو 10 دن خود کو الگ تھلگ رکھنے کی اپنے باقی مدت جاری رکھنا ضروری ہے۔ آپ کے علاقے میں موجود ٹریسنگ سروس آپ سے رابطہ کر کے وائرس کے مزید پھیلاؤ کو روکنے میں آپ کی مدد طلب کرے گی۔ وہ آپ سے پوچھیں گے کہ آپ حالیہ دنوں میں کہاں رہے ہیں اور کس کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ رہا ہے۔ یہ اس شخص کو شناخت کرنے کے لیے ضروری ہے جسے 10 دن یا زائد مدت تک خود کو الگ تھلگ رکھنے یا گھر پر رہنے کی ضرورت ہے۔

–

اگر جانچ کا نتیجہ منفی ہے تو: اگر آپ کی طبیعت ٹھیک محسوس ہو رہی ہے اور آپ میں علامات اب نہیں ہیں تو آپ خود علیحدگی کو روک سکتے ہیں۔ آپ کے گھرانے کے ممبران یا آپ کے قریبی رابطے میں آنے والے افراد بھی خود علیحدگی کو روک سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے:

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

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

کورونا وائرس کے امکانی انفیکشن والے گھرانوں کے لیے الگ تھلگ رہنے سے متعلق رہنمائی

کام پر، اسکول، GP سرجریز،
فارمیسی یا ہسپتال مت جائیں

علیحدہ فسیلیٹیز استعمال کریں یا
استعمال کے بیچ صفائی کریں

دوسرے لوگوں سے
قریبی رابطہ سے پرہیز کریں

غذا اور دوائیں خود کو ڈیلیور کروائیں

ملاقاتیوں سے متعلق رہنمائی پر عمل کریں

اگر ممکن ہو تو، اکیلے سوئیں

باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں

اپنی علامات میں مدد کے لیے
پاراسیٹمول (paracetamol) لیں

آپ کے لیے اس رہنمائی پر عمل کرنا اہم ہے، اگر آپ عمل نہیں کرتے ہیں تو آپ پر جرمانہ ہو سکتا ہے۔

اس پر مزید پتہ کریں: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

علیحدگی سے متعلق رہنمائی پر کتنی مدت تک عمل کرنا ہے؟

- علامات میں مبتلا کسی بھی شخص کو کم از کم 10 دنوں تک گھر پر اور الگ تھلگ رہنا چاہیے۔
- اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں تو گھر سے باہر انفیکشن پھیلانے سے بچنے کے لیے آپ کو کم از کم 10 دنوں تک گھر پر اور الگ تھلگ رہنا چاہیے۔
- لیکن، اگر آپ کے گھرانے میں کسی اور کو علامات لاحق ہو جاتی ہیں تو انہیں اپنی علامات شروع ہونے کے دن سے 10 دنوں تک گھر پر اور الگ تھلگ رہنا چاہیے۔ چاہے اس کا مطلب یہ ہو کہ وہ 10 دنوں سے زیادہ مدت سے گھر پر ہیں۔
- اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جس کی عمر 70 سال یا اس سے زائد ہے، جسے طویل مدتی کیفیت لاحق ہے، جو حاملہ ہے یا جس کا نظام مامونیت کمزور ہے تو 10 دنوں تک ان کے رہنے کے لیے کوئی اور جگہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

NHS 111 سے کب رابطہ کریں؟

- آپ اس قدر بیمار محسوس کرتے ہیں کہ آپ کوئی بھی ایسا کام نہیں کر سکتے ہیں جو آپ عموماً کرتے تھے، جیسے TV دیکھنا، اپنا فون استعمال کرنا، پڑھنا یا بستر سے باہر نکلنا
- آپ کو یہ محسوس ہو کہ آپ گھر پر اپنی علامات پر قابو نہیں پا سکتےی ہیں
- آپ کی کیفیت بگڑ جاتی ہے

NHS 111 سے کیسے رابطہ کریں؟

آگے کیا کرنا ہے اس کا پتہ کرنے کے لیے آپ NHS 111 کی آن لائن کورونا وائرس سروس (https://111.nhs.uk/covid-19)استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی رسائی آن لائن خدمات تک نہیں ہو سکتی ہے تو آپ 111 پر کال کر سکتے ہیں (یہ کال کرنے کے لیے مفت نمبر ہے)۔ آپ تمام سوالوں کا مکرر طور پر "ہاں" میں جواب دے کر اپنی زبان میں ایک ترجمان حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر اپنے ترک وطن کی صورتحال کے بارے میں فکرمند ہوں تو کیا کریں؟

انگلینڈ آنے والے بیرون ملک کے وزیٹرز، بشمول اجازت کے بغیر یوکے میں رہنے والے کسی بھی فرد کو درج ذیل کے لیے چارج **نہیں** کیا جائے گا:

- کورونا وائرس کی جانچ (چاہے جانچ سے یہ پتہ چلے کہ آپ کو کورونا وائرس نہیں ہے)
- کورونا وائرس کا علاج – لیکن اگر آپ کورونا وائرس کا علاج شروع کرتے ہیں اور اس کے بعد جانچ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس نہیں ہے تو جانچ کا نتیجہ ملنے کے بعد آپ کے ہوئے کسی علاج کے لیے آپ پر چارج کیا جا سکتا ہے
- ایسے بچوں کا علاج جنہیں متعدد نظام والا سوزشی سنڈروم (multisystem inflammatory syndrome) لاحق ہو جاتا ہے

اگر آپ صرف COVID-19 کی جانچ یا علاج کرواتے ہیں تو ترک وطن کی کوئی جانچیں درکار نہیں ہیں۔

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے کیا کریں؟

- اپنے ہاتھوں کو کثرت سے، صابن اور پانی کا استعمال کر کے، کم از کم 20 سیکنڈ پر دھونے کو یقینی بنائیں
- چوکنا اور محفوظ رہنے کے بارے میں مشورے پر عمل کریں
- اپنے جائے قیام کے لحاظ سے، فیس کورنگ سے متعلق مشورے پر عمل کریں اور آپ کے ساتھ نہیں رہنے والے لوگوں سے 2 میٹر کی جسمانی دوری قائم رکھیں۔

مزید معلومات کے لیے:

- NHS گائیڈنس (NHS Guidance) https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO گائیڈنس (WHO guidance): https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses