

# 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 5 [01.06.2020]

## مضموناں نی فہرست

کورونا وائرس (Covid-19) تے رہنما ہدایتاں

کورونا وائرس نے خطرے وچ زیادہ کون مبتلا وے

جے تساں زیادہ خطرے نی زد وچ ہو تے اپنا تحفظ کیہاں کیتا جاوے

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

آئسولیشن اپر رہنمائی نی تعمیل کس ویلے تک کیتی جاسی؟

مکی NHS 111 اپر کس ویلے رابطہ کرنا چاہی نا؟

مکی NHS 111 اپر رابطہ کس طرحاں کرنا پیسی؟

جے میں اپنی امیگریشن نی صورتحال نے حوالے تو فکر مند آن تے کہہ ہوسی؟

میں کورونا وائرس کی پھیلنے تو روکنے واستی کے کر سکنا وان؟

## کورونا وائرس (Covid-19) پر رہنما ہدایتاں

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

کورونا وائرس نے پھیلنے کی روکنے وچ مدد واستی ہر بندے کی ممکن کوشش کر کے کہار رہنا چاہی نا۔

اس وچ ہر عمر نے بندے شامل نے – حتی کہ تسان وچ بیماری نی کوئی علامت یا طبیعت خراب نہ وی ہووے تاں وی کہار تو باہر نئیں جانا چاہی نا۔

تسان درج ذیل صورتاں تے کہار تو باہر جا سکنے او:

- ایہہ جیہاں دکاناں پر ضروری چیزاں جس طرحاں کہ سودا تے دوائی کنہے آستی جانا جنہاں کی کھلنے نی اجازت ہووے، تے آن لائن یا آرڈر کیتیاں چیزاں کنہے آسی جانا۔
- ورزش آستی جانا (یا، جے تسان برطانیہ وچ او تے کہار توں باہر وقت گزارنا)۔ اس گل کی یقینی بنائی تے کہ کہار توں باہر تسان دوئے لوکاں کولوں 2 میٹر نے فاصلے پر رہوؤ۔
- کسے وی طبی ضرورت، خون نے عطیے نی فراہمی، چوٹ یا بیماری توں بچاؤ، نقصان نے خطرے توں تحفظ آستی، یا بیماری نے خطرے نے شکار کسے بندے کی نگہداشت یا مدد فراہمی آستی جانا۔
- نوکری واستی جانا تے کہار مڑی تے اچھنا۔ پر صرف اسی صورت وچ کہ تسان کہار تاں کم نہ کری سکنے ہوؤ۔

جے تسان کی درج ذیل علامتاں ہوں:

- زیادہ درجہ حرارت۔ تسان کی اپنی چھاتی یا کمر گرم محسوس ہووے
- اک نوی، مسلسل ہونے آلی کھانسی۔ مطلب کہ تسان کی بار بار کھانسی آنے نا آغاز ہویا ہووے
- تسان نی معمول نی ذائقے یا سونگھن آلی حس (انوزمیا) دا ختم ہوئی جانا، یا اس اچ تبدیلی دا واقع ہوئی جانا - اگر تسان کسی شے نا ذائقہ یا بو محسوس نہ کری سکو، یا شیواں نا ذائقہ یا بو معمول تو ہٹ کے محسوس ہووے۔

تے تسان کی کہار رہنا چاہی نا تے [کورونا وائرس نے ممکنہ انفیکشنین نے حامل کہاراں وچ آئسولیشن ایر رہنمائی تے عمل کرنا چاہی نا۔](#)

کہار تو باہر جانے پر پابندی اے:

- جے تسان **برطانیہ یا شمالی آئرلینڈ** وچ رہائش پزیر او، تے تسان کی مختلف کہاراں توں 6 بندیاں نے گروپ وچ ملنے نی اجازت ہوسی۔
- جے تسان **ویلز** وچ رہنے او، تے دو کہاراں نے بندے مقامی طور پر (5 میل نے اندر اندر) ملی سکنے او۔
- جے تسان **اسکاٹ لینڈ** وچ رہنے او، تے دو کہاراں نے افراد اس صورت وچ ملی سکنے او کہ تسان نے گروپ وچ 8 تو زیادہ بندے ناں ہوں۔
- اے اجتماعات کہار تو باہر یا باغیچاں وچ ہونے چاہی نیں، جبکہ سماجی فاصلہ تے اک دوسرے تو 2 میٹر دور رہنے نی ہدایات پر عمل کیتا جاوے۔

ایہہ بہوں ضروری اے کہ تسان اس رہنمائی پر عمل کرو، بصورت دیگر تسان پر جرمانہ عائد ہوئی سکنے اے۔

پولیس، امیگریشن آفیسرز تے فوج صحت عامہ نے اقدامات نے نفاذ آستی اپنا کردار ادا کرنے نے نال نال اس گل کی یقینی بنائی سکنے اے کہ خوراک تے دیگر زندگی نیاں ضروری چیزاں بیماری وچ مبتلا بندے کی فراہم کیتیاں جاوں۔

کورونا وائرس نے باعث، امیگریشن نی ضمانت نی شرط نے طور پر درکار رپورٹنگ عارضی طور پر معطل کری دتیاں گیاں نے۔ تسان کی اپنی اگلی رپورٹنگ نی تاریخ نی تفصیلات پر مبنی SMS پیغام موصول ہوئی جاسی۔ پناہ گزینی نے نظام وچ ہونے آلی تبدیلیاں پر مزید معلومات آستی ادھر کلک کرو:

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

## کورونا وائرس نے خطرے وچ زیادہ کون مبتلا اے

کورونا وائرس کسے کی وی شدید بیمار کری سکنا اے، پر کجھ لوک ایسے نے جنان کی زیادہ خطرات لاحق ہونے نے۔ مثال نے طور اپر جے تسان وچ درج ذیل علامتاں نے تے تسان کورونا وائرس نے خطرے نا زیادہ شکار ہوئی سکے او:



تسان کی خون نا یا بون میرو کینسر ہووے، جیہاں کہ لیوکیمیا



تسان مخصوص قسم نے کینسر نے علاج تو گزرنے پئے ہووے



تسان وچ کسے نوے عضو نی بیوند کاری ہوئی ہووے



تسان ایسیاں دواپاں کھانے پئے ہووے جہڑیاں مدافعتی نظام کی کمزور کر دیون



تسان نی صحت نی صورتحال ایہو جئی ہووے جہڑی تسان وچ انفیکشنز پیدا کرنے نے مکانات ودھا دیوے



پھیپھڑیاں نے سنگین مرض وچ مبتلا ہووے، جیہاں کہ سائستک فائبروسس یا شدید دمہ



تسان حاملہ ہو تے شدید نوعیت نے عارضہ قلب وچ مبتلا ہووے

جے تسان نے خیال وچ تسان نا شمار اس زیادہ خطرہاں آلی کسے کٹیگری وچ اے تے تسان کی اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم نی طرفوں اتوار 29 مارچ 2020 تک کوئی مراسلہ موصول نہیں ہویا، نا ہی تسان نے GP (ڈاکٹر) تسان نال رابطہ کیتا، تے تسان کی اپنے خدشات نے بارے وچ اپنے GP (ڈاکٹر) یا اسپتال نے معالج نال گل کرنی چاہی نی اے۔ اگر تسان نا کوئی GP نہ ہووے، تے معاونت آستی DOTW UK نال اس نمبر اپر رابطہ کرو: **0808 1647 686** (ایہہ کال آستی مفت نمبر اے) یا ای

میل کرو: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

جے تسان کورونا وائرس نال شدید بیمار ہونے نے خطرے نی زد وچ او تے اپنا تحفظ کس طرحاں کیتا جاوے

جے تسان وچ COVID-19 نیاں علامتاں پیدا ہوئی جاون جیہاں کہ نوی تے مسلسل ہونے آلی کھانسی یا بخار، تے NHS 111 آن لائن کورونا وائرس سروس استعمال کرنے نے نال طبی مشورے آستی رجوع کرو یا NHS 111 اپر کال کرو۔ علامتاں نمودار ہونے نے نال ای ایہہ طبی معاونت آستی رجوع کرو۔

جے تسان کورونا وائرس نال شدید بیمار ہونے نے خطرے نی زد وچ او، تے اس تو بچنے آستی کجھ مخصوص افعال نے جیڑے تسان کی کرنے چاہی نے۔

انناں وچ شامل نے:

- اپنے کہروں باہر نہ نکلو – تسان کی شاپنگ یا دوائی خریدنے کہار تو باہر نئی جانا چاہی نا۔
  - جے تسان برطانیہ تے شمالی آئرلینڈ وچ رہائش پذیر او، تے تسان اپنے کہار نے افراد نال، یا جے تسان کہلے رہنے او، تے کسے دوئے کہار نے اک بندے نال باہر وقت گزاری سکے او – جبکہ اک دوئے تو 2 میٹر نا فاصلہ برقرار رکھیا جاوے۔
  - جے تسان ویلز وچ رہنے او، تے تسان دوئیاں تو 2 میٹر نا فاصلہ رکھ کے کہار تو باہر ورزش آستی جائی سکے او۔
  - کسے وی اجتماع وچ شامل نہ ہوو (بشمول نجی مقامات اپر دوستاں تے فیملی نے نال جمع ہونا)
  - اپنے کہار وچ جتنا ہو سکے دوسریاں لوکاں کولوں کم از کم 2 میٹر (3 قدم) دور رہو
  - کسے وی بیماری یا کورونا وائرس نیاں علامتاں نے حامل بندے تو دور رہوؤ
- دوستاں، فیملی یا پڑوسیوں کی آکھی دیو کہ او تسان آستی شاپنگ یا دوائیاں نی خریداری کری آڑن۔ انناں کی ایہہ چیزاں خریدی تے تسان نے کہار نے دروازے اپر چھوڑی دینیاں چاہی نیاں نے۔
- جے تسان کی زیادہ ضروری اشیاء جس طرحاں خوراک نی فراہمی وچ مدد نی ضرورت ہووے، تے تسان کورونا وائرس نے حوالے نال معاونت نے حصول آستی ادھر رجسٹر ہو سکے او:

• جے تسان برطانیہ وچ او: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>

• جے تسان شمالی آئرلینڈ وچ مقیم او: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>

• جے تسان سکاٹ لینڈ وچ مقیم او تے 0800 111 4000 اپر کال کرو

• جے تسان ویلز وچ مقیم او، تے تسان نے مراسلے وچ رابطے نیاں تفصیلاں درج ہوسن

جے تسان کورونا وائرس نے خطرے وچ زیادہ مبتلا او، تے اپنے آپ کی محفوظ رکھنے آستی GOV.UK اپر مکمل ہدایت

پڑھی کنو: [https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-](https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19)

[extremely-vulnerable-persons-from-covid-19](https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19)

## کورونا وائرس نے ممکنہ انفیکشن نے حامل کھاراں وچ آئسولیشن اپر رہنمائی



دوئے لوکاں نال قریبی رابطے تو گریز کرو



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



نوگری 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 کراوو



اپنی علامات وچ بہتری آڑنے آستی پیراسیٹامول نی مدد کتو



کافی زیادہ پانی پیو



باقائیدگی نال اپنے ہتھ تھووو

جس ویلے علامات نمودار ہونی جاوں تے کورونا وائرس نا ٹیسٹ کراؤ (تساں کی ابتدائی 5 دیہاڑیاں 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 7 دن تک کہار اپر رہوے تے اپنے آپ کی انسولیشن کری کنے
- جے تساں دیگر لوکاں نال رہنے او، تے تساں کی کہار تو باہر انفیکشن نے پھیلنے کی روکنے آستی کم از کم 14 دن تک کہار اپر رہنا تے اپنے آپ کی انسولیشن کرنا چاہی نا۔
- پر، جے تساں نے کہار وچ موجود کسے وی بندے وچ علامتاں ظاہر ہوئی جاوں، تے اسکی علامتاں نے آغاز آلیے دیہاڑے تو لے کے 7 دن تک کہار اپر رہنا تے اپنے آپ کی انسولیشن کری کنا چاہی نا اے۔ خواہ او اس تو پہلاں 14 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 ہووے، تے اس آستی کوئی ایسی جگہ تلاش کری کنو جس جگہ او 14 دن رہ سکے۔
- جے تساں کی کہار اپر ای انان نال رہنا پئی جلیے، تے جتنا ممکن ہو سکے اک دوجے کولوں دور رہنے نی کوشش کرو۔

## مکی 111 NHS پر کس ویلے رابطہ کرنا چاہی نا؟

- 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 کہار اپر انان علامتاں نال نہیں نیٹ سکے
- تساں نی طبیعت بد تو بدترین ہون لگ پوے
- 7 دن نے بعد تساں نی علامتاں وچ بہتری نہ آوے

## مکی 111 NHS پر کس طرحاں رابطہ کرنا پیسی؟

تساں اگلا لائحہ عمل جانڑنے 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 (اپہ کال آستی اک فری نمبر اے)۔ تساں اپنی بولی وچ اک مترجم نی درخواست وی کر سکے او۔

## جے میں اپنی امیگریشن نی صورتحال نے حوالے نال فکرمزد آن تے کے ہوسی؟

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 – 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 جائی سکے نہ۔
- جے تساں کورونا وائرس نی صرف ٹیسٹنگ یا علاج نے مرحلے تو گزرے او تے امیگریشن نے جائزیاں نی ضرورت نی ہون لگی۔

## میں کورونا وائرس کی پھیلنے تو روکنے آستی کے کری سکنا آن؟

- اس گل کی یقینی بنایا جاوے کہ اپنے ہتھ بار بار، صابن تے پانی نی مدد نال، کم از کم 20 سیکنڈز تک تھوڑ
  - محتاط تے محفوظ رہنے نے حوالے نال ہدایات اپر عمل کرو۔
  - جے تساں آستی ممکن ہووے، تے ایسیاں بند جگہاں اپر چیرے نے ماسک استعمال کرو جتھے تساں نال عدم رہائش نے حامل بندیاں نے درمیان 2 میٹر نا فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہووے۔ جیہاں کہ پبلک ٹرانسپورٹ یا نکیاں دکاناں۔
- 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>