

ڪورونا وائرس متعلق ڄاڻ COVID-19

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 5 01.06.2020



مواد

ڪورونا وائرس متعلق ڇاڻ COVID-19

ڪورونا وائرس کان گهڻي خطري ۾ ڪير آهي؟

شدید خطري هيٺ ڄاڻيل ماڻهو ڪيئن محفوظ رهي؟

ڪورونا وائرس جي ممڪن خطري هيٺ ايندڙ گهراڻن لاءِ ضروري هدايتون

اڪيلي سر رهڻ وارين هدايتن تي ڪيسيتائين رهڻ گهرجي؟

NHS111 سان مونڪي ڪڏهن رابطو ڪرڻ کپي

NHS111 سان ڪيئن رابطي ۾ اچجي؟

جيڪڏهن مان پنهنجي اميگریشن بابت فڪرمند آهيان ته ڇا ڪرڻ کپي؟

ڪورونا وائرس جي پڪڙجڻ کان روڪڻ ۾ مدد لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟

ڪورونا وائرس متعلق ڄاڻ (COVID-19)

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

ڪورونا وائرس جي وڇڙڻ کي روڪڻ ۾ مدد ڪرڻ لاءِ هر ڪنهن کي جيئرو ٿي سگهي پنهنجن گهرن تائين محدود رهڻ گهرجي . اها مدد هر عمر جي ماڻهو کي ڪرڻي آهي پوءِ پلي اوهان ۾ هن بيماريءَ جون علامتون نه هجن يا پلي اوهان بظاهر صحتمند هجو. اوهان پنهنجو گهر ان صورت ۾ ڇڏي سگهو ٿا، جڏهن:

- انهن دڪانن ڏانهن وڃڻو هجي جن کي ڪلڻ جي اجازت آهي - ڪاٿو ۽ دوائون وٺڻيون هجن، ۽ اهي شيون گڏ ڪرڻيون هجن جيڪي آنلائن يا فون تي گهرايون وين هجن.
- ورزش ڪرڻي هجي(يا، جيڪڏهن توهان انگلينڊ ۾ آهيو، ته ٻاهر وقت گذارڻو هجي)- ان ڳالهه جي پڪ ڪندي ته توهان پنهنجي گهر کان ٻاهر سڀني کان 2 ميٽر پري آهيو.
- ڪنهن طبي ضرورت لاءِ، رت عطيو ڪرڻ لاءِ، ڌڪ يا بيماري کان بچو، نقصاب جي خطري کان محفوظ رهو، يا هڪ ڪمزور شخص جي مدد ڪرڻ لاءِ، يا ان کي سار سنڀال مهيا ڪرڻ لاءِ.
- اوهانکي روزگار خاطر سفر ڪرڻو پوي. سو به ان صورت ۾ جڏهن توهان گهر کان ڪم نٿا ڪري سگهو.

جيڪڏهن:

- اوهانکي ايترو تيز بخار آهي جو اوهان هٿ لڳائي پنهنجو سينو ۽ پٺ انتهائي گرم محسوس ڪريو ٿا
- اوهانکي نئين ۽ مسلسل ڪنگهه آهي يا مستقل ڪنگهه شروع ٿي آهي ته اوهانکي گهر ۾ رهڻ گهرجي.
- توهان جي معمول واري ڏانڦي يا سونگهڻ جي احساس جو وڃڻ، يا ان ۾ تبديلي (انزيميا) - جيڪڏهن توهان ڪنهن شئي کي سونگهڻي نٿا سگهو يا ان جو ڏانڦو محسوس نٿا ڪري سگهو، يا شين جو ڏانڦو يا انهن جي ٻو معمول کان مختلف محسوس ٿئي.

اوهانکي گهر ۾ رهڻ گهرجي ۽ اڪيلي سر رهڻ وارين سمورين هدايتن تي سختي سان عمل پيرا رهڻ گهرجي ته جيئن ڪورونا وائرس جي ممڪن وڇڙڻ واري خطري کان اوهانجا گهر پاتي محفوظ هجن.

عوامي گڏجاڻين تي پابندي آهي:

- جيڪڏهن توهان انگلينڊ ۽ اترئين آئرلينڊ ۾ رهو ٿا، ته توهان کي مختلف گهرن مان 6 تائين ماڻهن جي گروپ ۾ ملڻ جي اجازت هوندي
- جيڪڏهن توهان ويلس ۾ رهو ٿا، ٻن مقامي گهرن مان (5 ميلن جي اندر) ماڻهو ملي سگهي ٿا
- جيڪڏهن توهان اسڪاٽ لينڊ ۾ رهو ٿا، ٻن مقامي گهرن مان ماڻهو ملي سگهي ٿا جيستائين توهان جو گروپ ۾ 8 کان وڌيڪ ماڻهو نه آهن
- اهي گڏجاڻيون صرف ٻاهر يا ذاتي باغن ۾ ٿيڻ گهرجن، جڏهن ته سماجي فاصلي جو خيال ڪيو وڃي ۽ 2 ميٽر پري رهڻ گهرجي.

انهن هدايتن تي عمل ڪرڻ تمام ضروري آهي بي صورت ۾ توهان تي جرمانو ٿي سگهي ٿو.

پوليس، اميگريشن کاتي جا آفيسر ۽ فوج عوامي صحت جي پلائيءَ خاطر سمورين هدايتن تي عمل ڪرائڻ ۽ طبي توڙي کاڌ خوراڪ ۽ ٻين ضروري سهولتن کي يقيني بنائڻ ۾ پنهنجو ڪردار ڪري سگهن ٿا.

ڪورونا وائرس ڪارڻ اميگريشن ضمانت واري شيڪ کي ڪجهه وقت لاءِ موخر ڪيو ويو آهي. ان حوالي سان اوهانکي نئين تاريخ بابت تفصيلي ايس.ايم.ايس موصول ٿيندو. پناه خاطر رهندڙن لاءِ وڌيڪ ڄاڻ يا هدايتن ۾ تبديليءَ لاءِ ڏسو

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

ڪورونا وائرس کان گهڻي خطري ۾ 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

شدید خطري هيٺ ڄاڻايل ماڻهو ڪيئن محفوظ رهي؟

جيڪڏهن توهان کي COVID-19 جون نشانيون نمودار ٿيون آهن جهڙوڪ نئين، لڳاتار ڪنگهه يا بخار ته آنلائن NHS 111 ڪورونا وائرس NHS 111 خدمت استعمال ڪري صلاح جي ڳالهه ڪريو يا NHS 111 تي ڪال ڪريو. ائين ڪريو جيئن ئي توهان کي نشانيون نمودار ٿين.

جيڪڏهن اوھين ڪورونا وائرس کان بيمار ٿيڻ جي شديد خطري هيٺ آھيو تہ اوھان کي ڪجھ هيٺ ڄاڻايل اهم ۽ بيحد ضروري هدايتن تي عمل ڪرڻ گهرجي.

انهن ۾ شامل آهي:

- گهر مان نه نڪرڻ – اوهان کي خريداري يا دوائون وغيره وٺڻ لاءِ به ناهي نڪرڻو
 - جيڪڏهن توهان انگلينڊ ۽ اترين آئرلينڊ ۾ رهو ٿا، ته توهان پنهنجي گهر جي ماڻهن سان گڏ ٻاهر وقت گذاري سگهو ٿا، يا جيڪڏهن توهان اڪيلا رهو ٿا – ته ٻين کان 2 ميٽر پري رهي ٻئي گهر کان هڪ شخص سان.
 - جيڪڏهن توهان ويلس ۾ رهو ٿا، ته ٻين کان 2 ميٽر پري رهي توهان ورزش ڪرڻ لاءِ ٻاهر وڃي سگهو ٿا
 - ڪنهن به گڏجاڻي ۾ شامل نه ٿيو (ذاتي جڳهين ۾ دوستن ۽ خاندان سميت)
 - جيترو ممڪن ٿي سگهي گهر پاتين کان گهٽ ۾ گهٽ 2 ميٽرن (ٽن قدمن) جي مفاصلي تي رهو
 - ڪنهن به شخص کان پاسو وٺو جيڪو ٽيڪ نه هجي يا ڪورونا وائرس جون نشانيون ڏيکاريندو هجي
- پنهنجي مٿن مائٽن، دوستن يا پاڙي وارن کان دوائن ۽ ٻين ضرورت جي شين جي خريداري لاءِ مدد حاصل ڪريو. اوهانجي ضرورت جون شيون هو اوهانجي گهر ٻاهر ڇڏي وڃن.

جيڪڏهن اوهان کي کاڌ خوراڪ ۽ ٻين بنيادي ضرورت جي شين لاءِ هوم ڊليوري جي سهولت گهربل آهي ته هتي ڪلڪ ڪري رجسٽر ٿيو

- جيڪڏهن توهان انگلينڊ ۾ رهو ٿا: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- جيڪڏهن توهان اترين آئرلينڊ ۾ رهو ٿا: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- جيڪڏهن توهان اسڪاٽ لينڊ ۾ رهو ٿا، 0800 111 4000 تي ڪال ڪريو
- جيڪڏهن توهان ويلس ۾ رهو ٿا ته توهان وٽ پنهنجي خط ۾ رابطي جون تفصيلون هجڻ گهرجن

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>

ڪورونا وائرس جي ممڪنہ خطري هيٺ ايندڙ گھراڻن لاءِ ضروري ھدايتون



روزگار جي جڳھ، اسڪول، جي پي سرجري، فارميسي يا اسپتال نہ وڃو



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



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



ڪاٽ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٽ گھرايو



عيادت يا ملاقات لاءِ ايندڙن سان نہ ملو



جيڪڏهن ممڪن هجي تہ اڪيلا سمھو



ھٿ ٻار ٻار ۽ چڱي طريقي سان توڻيندا رھو



پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو



علامتن ظاهر ٿيڻ بعد پيراستمال استعمال ڪريو

ھڪ ڪورونا وائرس جي ٽيسٽ لاءِ چئو جيئن ئي توهان کي نشانين اچن (توهان کي پھرين 5 ڏينھن ۾ ٽيسٽ ڪرائڻ گھرجي) :
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. توهان کي پنھنجي رابطي جون تفصيلون ڏيڻيون ٻونديون ۽ ٽيسٽ جو نتيجو ھڪ لکت واري پيغام ۾ وصول ڪرڻ لاءِ ھڪ ڪم فعال موبائيل فون ھجڻ ضروري آھي. ھتي 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. ڀلي 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.
- جيڪڏهن هر صورت ۾ اوهان کي هڪ ئي گهر ۾ رهڻو پيو پوي ته جيترو ممڪن ٿي سگهي هڪ ٻئي کان پري رهو.

NHS111 سان مونکي ڪڏهن رابطو ڪرڻ کپي؟

- جڏهن اوهان محسوس ڪريو ته اوهين روزمره جا عمومي ڪم نه پيا ڪري سگهو. ايتري قدر جو ٿي 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.

NHS111 سان ڪيئن رابطي ۾ اچجي؟

- 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.

جيڪڏهن مان پنهنجي اميگريشن بابت فڪر مند آهيان ته ڇا ڪرڻ کپي؟

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 - جيڪڏهن توهان علاج شروع ڪيو ۽ امتحان ڏيکاري ٿو توهان وٽ ڪورونا وائرس ڪونه آهي توهان شايد ٿي ڪنهن به علاج لاءِ چارج ڪيو ويندو بعد ۾ امتحان جو نتيجو حاصل ڪيو
- ڪا به اميگريشن جي چيڪ جي ضرورت ناهي جيڪڏهن توهان صرف جانچ ڪري رهيا آهيو يا ڪورونا وائرس لاءِ علاج

ڪورونا وائرس جي پڪڙجڻ کان روڪڻ ۾ مدد لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟

- يقيني بڻايو ته اوهان صابن ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گهٽ ۾ گهٽ 20 سيڪنڊز تائين پنهنجا هٿ بار بار ٽوڻيندو.
- خبردار ۽ محفوظ رهڻ بابت مشوري جي پيروي ڪريو
- جيڪڏهن توهان ڪري سگهو ته، هڪ بند جاءِ تي چاهي ڪي ڍڪيو جتي انهن ماڻهن کان 2 ميٽر مفاصلو رکڻ مشڪل آهي جن سان گڏ توهان رهو ٿا، جهڙوڪ پبلڪ ٽرانسپورٽ ۽ ننڍا دڪان.
- وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين. ايڇ. ايس کان 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>