

ڪرونا وائرس (ڪووڈ -19) رهنمائي

اردو / URDU

يہ مشورہ اين ايچ ايس هيلٿ ائيڏوا ايس اينڊ انفارميشن ڪي بنياد پر هے۔ اور يہ يوڪے ميں پرفرد
ڪيائے هے اور اس ڪا واسطہ ڪسي ڪي باشندگي / نيشنلٽي يا ملڪ سے نهیں هے۔ مزيد معلومات
ڪيائے

Version 5 [01.06.2020]

Translated by:

 clear voice
interpreting services



مشمولات

کرونا وائرس (کووڈ-19) رہنمائی

کن افراد کو کرونا وائرس سے زیادہ خطرہ ہے؟

اگر آپ زیادہ خطرے کے زمرے میں آتے ہوں تو آپ اپنے آپ کی حفاظت کیسے کریں گے؟

ممکنہ کرونا وائرس انفیکشن والے افراد کیلئے، گھر پر ٹھہرنے / آیسولیشن یعنی (گوشہ نشینی یا تنہا بی اختیار کرنا) کی رہنمائی

مجھے کتنے عرصے تک آیسولیشن کی ہدایات پر عمل کرنا ہوگا؟

میں کب این ایچ ایس 111 سے رابطہ کروں؟

میں این ایچ ایس 111 سے کیسے رابطہ کروں؟

کیا ہوگا اگر میں اپنے امیگریشن کے بارے میں فکر مند ہوں؟

میں کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے کیا کر سکتا / کر سکتی ہوں؟

کرونا وائرس (کووڈ-19) رہنمائی

کووڈ-19 ایک نئی بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو کرونا وائرس کہلاتا ہے۔

کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے ہر فرد کو جہاں تک ممکن ہو گھر کے اندر رہنا چاہیئے:

اس میں ہر عمر کے افراد شامل ہیں۔ اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ نہ بھی ہو اور علامات بھی نہ ہوں تب بھی۔

آپ مندرجہ ذیل حالات میں گھر سے باہر جاسکتے ہیں:

- جن دکانوں کو کھلا رکھنے کی اجازت ہے ان دکانوں پر چیزیں مثلاً "خوراک اور ادویات خریدنے کیلئے جانا، اور یا جن چیزوں کو فون پر یا آن لائن آرڈر کیا گیا ہو، وہ لانا۔
- ورزش کرنے (یا، اگر آپ انگلینڈ میں ہوں، اور باہر وقت گزارنا چاہتے ہوں)۔ اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ اور کسی بھی فرد کے درمیان 2 میٹر کا فاصلہ رکھنا لازمی ہے جو کہ آپ کے گھر میں نہیں رہتے، -
- کسی میڈیکل ضرورت کے تحت، خون کا عطیہ دینے کیلئے، زخمی ہونے یا بیماری کو ٹالنے کیلئے، کسی خطرے یا ضرر سے بچنے کی صورت میں یا کسی کمزور، ضعیف فرد کو مدد فراہم کرنے یا کٹر مہیا کرنے کیلئے۔
- کام یا ملازمت کیلئے آنا جانا۔۔۔ لیکن صرف اس حالت میں اگر آپ گھر سے کام نہ کرسکیں۔

اگر آپ کو:

- تیز بخار ہو یعنی آپکا درجہ حرارت بہت زیادہ ہو۔۔۔ سینے یا کمر کو چھونے پر گرم محسوس کریں -
- ایک نئی، مسلسل کھانسی ہو۔۔۔ جسکا مطلب ہے کہ آپکو باربار لگاتار کھانسی شروع ہو رہی ہو۔
- اگر آپ کے نارمل سونگھنے یا نارمل زائقے کی حس میں فرق آیا ہو (انسومیا) یا حس ختم ہوگی ہو - یا آپ کوئی چیز سونگھ یا چکھ نہیں سکتے یا زائقہ اور بو آپکو نارمل سے مختلف محسوس ہو۔

تو آپ گھر پر رہنے اور گھر کے افراد کیلئے ایسولیشن (گوشہ نشینی / تنہا ہی اختیار کرنا) کی رہنمائی برائے کرونا وائرس انفیکشن کے احتیاتی تدابیر پر عمل کریں۔

پبلک میں اجتماعات پر پابندی ہے:

- اگر آپ انگلینڈ یا نادرن آئرلینڈ میں رہتے ہوں، تو آپ مختلف گھرانوں کے رہنے والے 6 افراد تک کی ٹولپوں میں شامل ہو سکتے ہیں
- اگر آپ ویلز میں رہتے ہوں، تو 5 میل کے اندر رہنے والے دو گھرانوں کے لوگ مقامی طور پر ایک دوسرے سے ملاقات کرسکتے ہیں
- اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہوں، تو دو گھرانوں کے افراد آپس میں مل سکتے ہیں لیکن گروپ میں 8 افراد سے زیادہ نہ ہوں -
- یہ اجتماعات باہر یا صرف کسی پرائیویٹ گارڈن میں ہونی چاہئے اور ایک دوسرے سے 2 میٹر کا سماجی فاصلہ رکھنا لازمی ہے۔

ان ہدایات پر عمل کرنا اشد ضروری ہے، ایسا نہ کرنے کی صورت میں آپ پر جرمانہ ہوسکتا ہے۔

پولیس، امیگریشن افسران، اور آرمی کے افسران پبلک ہیلتھ کے قوانین کو نافذ کرنے اور کمزور اور ناتوان افراد کو خوراک اور دیگر ضروریات زندگی مہیا کرنے میں اپنا کردار ادا کریں گے۔

امیگریشن بیل میں رپورٹنگ (حاضری) کی شرط کو کرونا وائرس کیوجہ سے عارضی طور پر معطل کیا گیا ہے آپکو ایس ایم ایس کے ذریعے ٹیکسٹ میسیج پر اگلی رپورٹنگ کی تاریخ کے بارے میں مطلع کردیا جائیگا۔ اسٹیم سسٹم میں مزید تبدیلیوں کے متعلق معلومات یہاں دیکھئے: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-responce-to-covid-19/>

[resettlement-policy-and-practice-in-responce-to-covid-19/](https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-responce-to-covid-19/)

کن افراد کو کرونا وائرس سے زیادہ خطرہ ہے؟

کرونا وائرس کسی کو بھی شدید بیمار کر سکتا ہے، لیکن کچھ لوگوں کو زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ مثلاً" آپ کو کرونا وائرس سے زیادہ خطرہ ہے اگر:



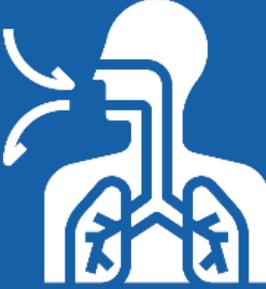
آپ کے کسی عضو کا ٹرانسپلانٹ ہوا ہو۔



آپ کسی قسم کے کینسر کا علاج کر رہے ہوں۔



آپ کو خون یا ہڈی کے گودے کا کینسر ہو یعنی لیوکیمیا۔



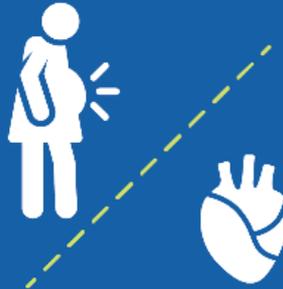
آپ کو پیہپڑوں کی شدید بیماری ہو، جیسے سسٹک فائبروسسز یا شدید دمہ ہو۔



یا آپ کو ایسی کوئی بیماری یا کمزوری ہو جسکی وجہ سے آپ کو انفیکشن ہونے کا زیادہ امکان ہو۔



یا دوائی لینے سے آپکی قوت مدافعت کمزور پڑ گئی ہو



آپ حاملہ ہوں آپکو شدید عارضہ قلب

اگر آپکے خیال میں آپ مندرجہ بالا بیان کئے گئے شدید خطرے میں سے کسی ایک کے زمرے میں آتے ہوں اور آپکی ہیلتھ ٹیم کیطرف سے اتوار 29 مارچ 2020 تک آپ نے کوئی خط موصول نہیں کیا یا آپکے جی پی (ڈاکٹر) نے آپ سے رابطہ نہیں کیا، تو آپ اپنے جی پی یا ہسپتال کے کلینشن سے اپنی تشویش کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپکا جی پی نہ ہو تو آپ UK DOTW سے مدد کیلئے 0808 1647 686 (یہ مفت نمبر ہے) بات کریں یا clinic@doctorsoftheworld.org.uk پر ای میل کریں۔

اگر آپ زیادہ خطرے کے زمرے میں آتے ہوں تو آپ اپنے آپ کی حفاظت کیسے کریں گے؟

اگر آپ میں کووڈ 19 کے علامات ظاہر ہوجائیں جیسے کہ نئی مسلسل کھانسی یا NHS 111 سے فون پر طبی مشورہ حاصل کریں - جیسے ہی آپ پر علامات ظاہر ہوں آپ فوراً " ایسا کریں۔

اگر آپکو کرونا وائرس کے زیادہ خطرے کے زمرے میں آنے سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ ہوتواس سے بچنے کیلئے مزید تدابیر کریں۔

اسمیں یہ شامل ہیں :

• اپنا گھر مت چھوڑیں۔۔۔ شاپنگ کرنے یا دوائی اٹھانے کے لئے باہر مت جائیں۔

○ اگر آپ انگلینڈ اور نادرن آئر لینڈ میں رہتے ہوں، تو آپ اپنے گھر کے افراد کیساتھ باہر وقت گزار سکتے ہیں لیکن اگر آپ اکیلے رہتے ہوں، تو کسی دوسرے گھر کے فرد کیساتھ لیکن 2 میٹر کا فاصلہ رکھنا لازمی ہوگا۔

○ اگر آپ ویلز میں رہتے ہوں ، تو آپ ورزش کیلئے باہر جاسکتے ہیں۔۔دیگر افراد سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھتے ہوئے۔

• کسی بھی مجمع میں شرکت مت کریں(بشمول دوستوں یا خاندان کے افراد کیساتھ پرائیویٹ جگہوں پر)

• اپنے گھر کے افراد سے اپنے گھر کے اندر 2 میٹر یا(3 قدم) کے فاصلے پر، جہاں تک ممکن ہو دور رہیں -

• کسی بھی ایسے فرد جسکی طبیعت خراب ہو یا جن پر کرونا وائرس کے علامات ظاہر ہوں ان سے ملنے سے گریز کریں

اپنے دوستوں، فیملی یا ہمسایوں سے کہیں کہ وہ آپکے لئے شاپنگ اور ادویات لائیں اور آپکے دروازے کے باہر رکھدیں۔

اگر آپکو ضروری اشیاء یعنی خوراک ڈیلیوری چاہئے تو کرونا وائرس سپورٹ حاصل کرنے کیلئے اپنا نام یہاں درج کریں۔

• اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہوں تو <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>

• اگر آپ ندرن آئر لینڈ میں رہتے ہوں تو: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>

• اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے 0800 111 4000 ہوں تو اس نمبر پر فون کریں

• اگر آپ ویلز میں رہتے ہوں تو آپکے خط میں رابطے کی تفصیل موجود ہوگی۔

اگر آپ کرونا وائرس کے زیادہ خطرے کے زمرے میں آتے ہوں تو اپنے آپ کو بچانے کیلئے مکمل مشورے کو GOV.UK پر دیکھئے:

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

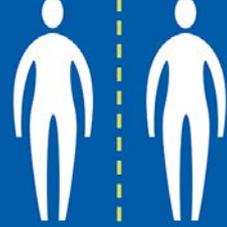
ممکنہ کرونا وائرس انفیکشن والے افراد کیلئے، گھر پر ٹھہرنے / آیسولیشن (یعنی) گوشہ نشینی یا تنہا ئی اختیار کرنا) کی رہنمائی



کام، سکول، جی پی سرجری،
فارمیسی یا ہسپتال مت جائیے۔



علحیدہ فسیلٹیز (ٹائلٹ ، ہاتھ روم)
استعمال کریں یا استعمال کرنے کے
بعد صفائی کریں۔



دیگر لوگوں کیساتھ قریبی رابطے
سے پرہیز کریں۔



جو ادویات اور خوراک آپکو دی گئی
ہو وہ کھائیں۔



ملاقاتیوں سے نہ ملیں۔



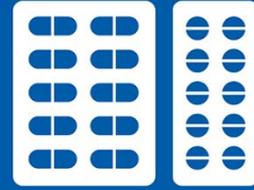
اگر ممکن ہو تو علحیدہ سوئیں۔



باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں۔



پانی زیادہ پیئیں۔



علامات کو کم کرنے کیلئے پیراسیٹامول
مول استعمال کریں۔

جیسے ہی آپکے علامات شروع ہوجائیں آپ کرونا وائرس کے ٹیسٹ کیلئے کہہ دیں (آپ اپنا ٹیسٹ پہلے 5 دن میں کروالیں)
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

آپکو اپنے رابطے کی تفصیل دینی ہوگی اور موبائل فون کو قابل استعمال حالت میں اپنے پاس رکھئے تاکہ آپکو ٹیکسٹ
میسیج کے ذریعے آپکے ٹیسٹ کا رزلٹ بھیج دیا جاسکے۔

مزید معلومات کیلئے دیکھئے : <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

امجھے کتنے عرصے تک آیسولیشن کی ہدایات پر عمل کرنا ہوگا؟

- جس فرد پر علامات ظاہر ہو جائیں اسکو کم از کم 7 دن تک گھر پر ٹھر کر اپنے آپ کو آیسولیٹ کرنا ہوگا۔
- اگر آپ کسی اور کے ساتھ رہتے ہوں تو انکو کم از کم 14 دن تک گھر پر ٹھر کر آیسولیشن کر کے گھر سے باہر انفیکشن پھیلانے کو روکنا ہوگا۔
- لیکن اگر گھر کے کسی فرد پر یہ علامات ظاہر ہوں تو انکو اسی دن سے جسدن یہ علامات شروع ہوں ، 7 دن تک گھر پر آیسولیشن میں رہنا چاہئے۔ اسکا مطلب ہے کہ اگر انکو 14 دن سے زیادہ رہنا پڑے تو تب بھی انکو گھر کے اندر رہنا پڑیگا۔
- اگر آپ کسی 70 سالہ یا زیادہ عمر کے فرد کیساتھ رہتے ہوں، اور وہ لمبی علالت سے دوچار ہوں، یا حاملہ ہوں اور یا انکی قوت مدافعت کمزور ہو، تو کوشش کر کہ انکے لئے 14 دن کیلئے کہیں اور رہنے کا بندوبست کریں۔
- اگر آپکو ایک ہی گھر میں اکھٹا رہنا پڑے تو ایک دوسرے سے جتنا ممکن ہو، دور رہئے۔

میں کب این ایچ ایس 111 سے رابطہ کروں ؟

- جب آپ اتنے بیمار ہوں کہ آپ وہ کام نہ کر سکیں جو آپ عموماً کرتے تھے، مثلاً "ٹی وی دیکھنا، اپنا فون استعمال کرنا، پڑھنا یا بیڈ سے باہر نکلنا۔
- آپکو یہ احساس ہو کہ آپ اپنی بیماری سے گھر پر نہیں نمٹ سکتے۔
- آپ کی حالت مزید خراب ہو۔
- آپ کی علامات 7 دن کے بعد بہتر نہ ہوں۔

میں این ایچ ایس 111 سے کیسے رابطہ کروں ؟

یہ جاننے کیلئے کہ آپکو آگے کیا کرنا ہے (<https://111.nhs.uk/covid-19>) کو استعمال کریں اور اگر آپ آن لائن سروس استعمال نہیں کر سکتے تو آپ 111 (یہ مفت نمبر ہے) پر کال کریں۔ آپ اپنی زبان میں ترجمان کیلئے کہہ سکتے ہیں

کیا ہوگا اگر میں اپنے امیگریشن کے بارے میں فکر مند ہوں؟

بیرون ملک سے انگلینڈ آنیوالے بشمول یہاں بغیر اجازت رہنے والوں کسی بھی شخص سے مندرجہ ذیل کی وصولی نہیں کی جائے گی:

- کرونا وائرس کیلئے ٹیسٹنگ (یہاں تک اگر ٹیسٹ یہ ظاہر کرے کہ آپ اس وائرس کے مریض نہیں ہیں تب بھی)
- کورونا وائرس کے لئے علاج - اگر آپ علاج شروع کرتے ہیں اور پھر ٹیسٹ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ میں کورونا وائرس موجود نہیں ہے، آپ سے ٹیسٹ کا نتیجہ وصول کرنے کے بعد کروائے جانے والے کسی علاج کے لئے وصولی کی جاسکتی ہے۔

اگر آپ صرف **coronavirus** کے لئے ٹیسٹنگ یا علاج کرواتے ہیں تو امیگریشن سے متعلق کسی جانچ پڑتال کی ضرورت نہیں۔
میں کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے کیا کر سکتا / کر سکتی ہوں؟

- آپ ہمیشہ صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک بار بار ہاتھ دھونے کو یقینی بنائیں۔
 - محفوظ اور چوکنا رہنے کے مشورے پر عمل کریں۔
 - اگر ہوسکے تو فیس کور / چہرے کا احاطہ استعمال کریں ان جگہوں میں جہاں پر 2 میٹر کا جسمانی فاصلہ رکھنا ان لوگوں سے دشوار ہو، جو آپکے گھر میں نہ رہتے ہوں مثلاً "پبلک ٹرانسپورٹ اور چھوٹی دوکانیں۔
- مزید معلومات کیلئے دیکھیئے:

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