

**اے پی پی کے ذریعہ خود کو الگ الگ کرنا چاہتے NHS CoVid-19 ٹیسٹ اور ٹریکس یا NHS اگر آپ ہیں**

ایپ کے ذریعہ گھر میں رہنا NHS CoVID-19 ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS یہ مشورہ ان لوگوں کے لئے ہے جنہیں (خود سے الگ تھلگ) بتایا گیا ہے۔

معلومات:

اس کے بارے میں الگ الگ مشورہ ہے

ایپ کے ذریعہ NHS CoVID-19 ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS اگر آپ سے خود کو الگ کرنا ہے اور کیا کرنا ہے جب رابطہ نہیں کیا گیا ہے۔

کرنا کرنے میں مدد کو اپنے قریبی رابطوں کو آگاہ NHS کے لئے مثبت جانچتے ہیں تو COVID-19 اگر آپ

### **فوری طور پر خود کو الگ کریں**

ایپ کے ذریعہ خود کو الگ تھلگ کرنے کے بارے میں بتایا NHS CoVID-19 ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS اگر آپ کو گیا ہے:

- خود کو الگ تھلگ کریں
- کسی بھی وجہ سے اپنا گھر نہ چھوڑیں - اگر آپ کو کھانا یا دوا کی ضرورت ہو تو ، اسے آن لائن یا فون کے ذریعہ آرڈر دیں ، یا دوستوں اور کنبہ والوں سے کہیں کہ وہ اسے اپنے گھر سے چھوڑ دیں۔
- ضروری دیکھ بھال کے علاوہ ، دوستوں اور کنبہ سمیت اپنے گھر میں زائرین نہ ہوں
- ہر ممکن حد تک جس کے ساتھ بھی رہتے ہو اس سے رابطہ کرنے سے گریز کریں
- اگر آپ کے پاس علامات نہ ہوں تو جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں اور آپ کے تعاون کے بلبلے میں موجود کسی بھی فرد کو خود سے الگ ہونے کی ضرورت نہیں ہے

آپ کی تنہائی کی مدت میں وہ دن شامل ہوتا ہے جس دن آپ نے مثبت تجربہ کرنے والے شخص کے ساتھ آخری بار رابطہ کیا تھا اور اگلے 10 پورے دن۔

میں زیادہ خطرہ میں رہتے ہیں تو ، اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کے دوران COVID-19 اگر آپ کسی کے ساتھ دوستوں یا کنبہ کے ساتھ رہنے کا انتظام کرنے کی کوشش کریں۔

کہ آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں ان میں اگر آپ کو ایک ساتھ ایک ہی گھر میں رہنا ہے تو ، اس کے بارے میں پڑھیں  
COVID-19 سے کیسے بچیں

### **اگر آپ کوویڈ 19 کے علامات حاصل کریں**

جتنی جلدی ممکن ہو پی سی آر ٹیسٹ (ٹیسٹ جو لیب کو بھیجا جاتا ہے) حاصل کریں اگر آپ کو کوڈ 19 (کوئی اعلیٰ درجہ حرارت ، ایک نیا ، مستقل کھانسی یا نقصان یا آپ کے بو یا ذائقہ کے احساس میں تبدیلی) کی علامات مل جائیں۔ آپ خود کو الگ تھلگ کر رہے ہو۔

آپ کے ساتھ رہنے والے ہر شخص کو خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے جب تک کہ آپ کو اس کا تجربہ نہ ہو اور اس کا نتیجہ موصول نہ ہو

رکھتے ہیں تو جانچنے کے لئے پی سی آر ٹیسٹ حاصل کریں COVID-19 پر GOV.UK اگر آپ

## جب آپ اپنے ٹیسٹ کے نتائج حاصل کریں تو کیا کریں

:اگر آپ منفی جانچتے ہیں تو

باقی 10 دن خود کو الگ تھلگ رکھیں - جانچ کے بعد بھی آپ کو علامات مل سکتے ہیں

اگر آپ کے ساتھ کوئی بھی زندہ رہتا ہے تو وہ خود کو الگ تھلگ روک سکتا ہے اگر ان میں علامات نہ ہوں

:اگر آپ مثبت جانچتے ہیں

- آپ کے علامات شروع ہونے کے بعد وہ 10 دن دوبارہ شروع ہوتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اگر مجموعی طور پر 10 دن سے زیادہ عرصے تک خود سے الگ ہو رہے ہیں۔
- 10 دن تک خود کو الگ تھلگ رکھنا ہوگا ، جب آپ کے علامات ایک آپ کے ساتھ رہتے ہوئے شروع ہونے کے بعد دن سے گنتے ہوں گے

- کہ کتنے دن خود کو الگ تھلگ رکھیں مزید پڑھیں

## اگر آپ کوویڈ 19 کے علامات حاصل نہیں کرتے ہیں

:کی کوئی علامت نہیں ملتی ہے تو COVID-19 اگر خود کو الگ تھلگ کرتے ہوئے آپ کو

- دن کے بعد خود کو الگ تھلگ روک سکتے ہیں 10 آپ
- ایک ٹیسٹ ہے کرنے کی ضرورت نہیں ہے OU کر 7

## آپ سے کس طرح رابطہ کیا جائے گا؟

ہے اور اسے خود کو COVID-19 اگر آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کے پاس الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہے تو ، آپ کو یہ مل سکتا ہے

- NHS سے ای میل ، ٹیکسٹ یا فون کال - ٹیکسٹ n ایک ٹیسٹ اور ٹریس کی طرف سے NHS اور کالز 000 0135 0300 پر آئیں گی۔ طرف سے آئیں گے کی NHStracing پیغامات
- انتباہ ایک ایپ کا NHS COVID-19

سال سے کم عمر بچوں سے جہاں بھی ممکن ہو فون پر رابطہ کیا جائے گا اور کال جاری رکھنے کے لئے 18 اپنے والدین یا سرپرست سے اجازت طلب کی جائے گی۔

ٹیسٹ اور ٹریس سے رابطہ کرنے والی ویب سائٹ میں NHS پر <https://contact-tracing.phe.gov.uk> آپ سے سائن ان کرنے کو کہا جائے گا ۔

اگر آپ رابطہ ٹریسنگ ویب سائٹ استعمال نہیں کر سکتے ہیں تو ، وہ آپ کو کال کریں گے۔

## اہم

:این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس نہیں کریں گے

- اسک ایک بینک تفصیلات یا ادائیگی کے لئے
- اسک ، جیسے سوشل میڈیا ایک کسی دوسرے اکاؤنٹ کی تفصیلات کے لئے
- SK فون سے زیادہ ایک پاس ورڈ یا پن نمبر قائم کرنے کے لئے آپ کو ایک
- اسک ، جیسے 09 یا 087 سے شروع ہوتا ہے ایک آپ کو ایک پریمیم ریٹ نمبر پر کال کرنے کا

## عمومی صحت

- ✓ اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھوئے - کم از کم 20 سیکنڈ تک یہ کریں
- ✓ جب آپ کام سے گھر جاتے ہیں تو ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئے
- ✓ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں
- ✓ کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین (اپنے ہاتھوں سے) ڈھانپیں
- ✓ سیدھے ڈبے میں ٹشو ڈالیں اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئے
- ✓ اگر آپ کو اسپتال جانے کی ضرورت ہو تو ، آپ کو دوائیوں کی ایک فہرست سمیت ایک اسپتال بیگ تیار کریں
- ✓ ہر وقت گھر پر ہی رہیں - کھانا خریدنے ، دوائی جمع کرنے یا ورزش کرنے کے لئے اپنا گھر مت چھوڑیں
- ✓ کھانا اور دوائی پہنچائیں اور اپنے دروازے سے باہر چھوڑیں - دوستوں اور کنبہ کے افراد سے مدد کی پر کورونا وائرس کی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو GOV درخواست کریں یا مشترکہ کمروں میں جتنا ممکن ہو کم وقت گزاریں ، مثال کے طور پر کچن اور بیٹھنے والے مقامات
- ✓ زیادہ سے زیادہ 2 میٹر (3 قدم) اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے دور رہیں
- ✓ ہاتھ کے تولیے اور چائے کے تولیوں سمیت الگ تولیے کا استعمال کریں
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو بھی آپ کے گھر میں آتا ہے وہ 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوتا ہے
- ✓ صاف ستھری اشیا اور سطحیں جو آپ اکثر چھونے لگتے ہیں (جیسے دروازے کے ہینڈلز ، کیبلز اور فونز) اپنے باقاعدہ صفائی ستھرائی کے سامانوں کا استعمال کرتے ہوئے
- ✓ کٹلری ، برتن اور پین کو اچھی طرح صاف کریں
- ✓ جب بھی آپ استعمال کریں تو مشترکہ ہاتھ روم کو صاف کریں ، مثال کے طور پر ان سطحوں کا صفایا کر کے جو آپ نے چھوئے ہیں

## کوئی بھی عمل نہ کریں

- ✗ اگر آپ کے ہاتھ صاف نہیں ہیں تو اپنی آنکھیں ، ناک اور منہ کو ہاتھ نہ لگائیں
- ✗ کام پر نہ جانا
- ✗ اپنے گھر میں زائرین نہ ہوں ، بشمول دوست اور کنبہ شامل ہیں ، جب تک کہ وہ ضروری دیکھ بھال فراہم نہ کریں
- ✗ اپنے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر نسخے کی دوائی لینے سے باز نہ آؤ

## سپورٹ کے لئے رجسٹر

اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس سے زیادہ خطرہ ہے تو ، آپ مدد کے لئے اپنا اندراج کروا سکتے ہیں ، جیسے اپنے گھر میں کھانا پہنچانا۔

ایسا کرنا اچھا خیال ہے یہاں تک کہ اگر آپ کو ابھی مدد کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ یا تو کر سکتے ہیں؛

- پر کورونا وائرس سپورٹ کے لئے اندراج کریں GOV.UK
- کو رجسٹر کرنے کے لئے کال کریں 0800 028 8327

نمبر کی ضرورت ہوگی۔ یہ بات آپ کو اس خط پر مل سکتی ہے جو آپ کو NHS آپ کو اپنے You اندراج کے ل موصول ہونے کے بارے میں بتاتی ہے کہ آپ کو زیادہ خطرہ ہے ، یا کسی نسخے پر۔

اگر آپ کو گھر میں رہنا ہے لیکن کام کرنے کے لئے کافی خوش آمدید محسوس کرتے ہیں تو ، اپنے آجر سے پوچھیں کہ کیا آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں تو ، آپ کو تنہائی کے نوٹس کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ یہ خدمت کسی اور کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## کورونا وائرس کے لئے جانچ

این ایچ ایس 111 میں آن لائن کورونا وائرس کی خدمت ہے جو آپ کو بتا سکتی ہے کہ کیا آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہے اور آپ کو کیا کرنا ہے اس کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

اس سروس کو استعمال کریں اگر؛

- آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے پاس کورونا وائرس ہے
- آپ حال ہی میں کسی ایسے ملک یا علاقے میں تشریف لائے ہیں جس میں کورونا وائرس کا خطرہ
- کورونا وائرس کے مشورے کے بارے میں دیکھیں۔ Visit زیادہ ہے ، مزید معلومات کے ل
- آپ کورونا وائرس والے کسی سے قریبی رابطے میں رہے ہیں

مریضوں کو جو یہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں کورونا وائرس ہوسکتا ہے یا ہو جس کے کسی سے رابطہ ہوسکتا ہے ، این ایچ ایس 111 نے کورون وائرس کے صفحات بنائے ہیں تاکہ مریض کو مطلع کیا جائے کہ مذکورہ بالا کی بنیاد پر کیا کرنا ہے۔

پر کی جا سکتی ہے ۔ <https://111.nhs.uk/service/covid-19> ان تک رسائی

## حوالہ جات

- خود کو الگ تھلگ - کورونا وائرس - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- کورونا وائرس سروس 111 NHS N مدد اور مشورے کے ل - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- کورونا وائرس اور بوکے میں صورتحال - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- این ایچ ایس کورونا وائرس جائزہ - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- عمومی سوالات اور جوابات - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>