

کرونا وائرس (کووڈ-19) رہنمائی

اردو / URDU

کووڈ-19 ایک نئی بیماری ہے جو آپ کے پھیپڑوں 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 لازماً "گھر کے اندر رہنا ہوگا:

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

آپ صرف مندرجہ ذیل حالات میں گھر سے باہر جاسکتے ہیں :

- بنیادی ضروریات کی شاپنگ کیلئے۔ صرف اسوقت اگر آپ کو حقیقت میں ضرورت ہو۔
- دن میں ایک دفعہ ایک قسم کی ورزش کرنے کیلئے۔ جیسا کہ دوڑنا، پیڈل چلنا یا سائیکل چلانا، اکیلے یا دیگر افراد کیساتھ جنکے ساتھ آپ رہتے ہوں۔
- کسی میڈیکل ضرورت کے تحت۔ مثلاً "فارمیسی جانا یا کسی کمزور یا ضعیف فرد کو کوئی ضروری سامان پہنچانا۔
- کام (ملازمت) کیلئے آنا جانا۔ لیکن یہ بھی اشد ضرورت کے تحت۔

اگر آپ کو:

- تیز بخار ہو۔ چھاتی اور کمر چھونے پر گرم محسوس ہو۔
- نئی، لگاتار کھانسی۔ اسکا مطلب ہے کہ آپکو لگاتار کھانسی ہو رہی ہے۔

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

دو سے زائد افراد کا پبلک میں اکٹھا ہونا بشمول مذہبی اجتماعات کے (سوائے جنازہ کے) ممنوع 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 ناتواں 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 کر دیا جائیگا۔ اسایلم سسٹم میں مزید تبدیلیوں کے متعلق معلومات یہاں دیکھیے:

<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 کوخون یا ہڈی کے گودے کا کینسر ہو یعنی لیوکیمیا۔
- آپ کو پیہڑوں کی شدید بیماری ہو، جیسے سسٹک فائبروسسز یا شدید دمہ ہو۔
- یا آپ کو ایسی کوئی بیماری یا کمزوری ہو جسکی وجہ سے آپکو انفیکشن ہونے کا زیادہ امکان ہو۔
- یا دوائی لینے سے آپکی قوت مدافعت کمزور پڑ گئی ہو
- آپ حاملہ ہوں آپکو شدید عارضہ قلب ہو

اگر آپکے خیال میں آپ مندرجہ بالا بیان کیے 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 DOTW UK 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 آپکو کرونا وائرس کے زیادہ خطرے کے زمرے میں آنے سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ ہو تو اس سے بچنے کیلئے مزید تدابیر کریں۔

اسمیں یہ شامل ہیں :

- اپنا گھر مت چھوڑیں۔ آپ شاپنگ کرنے، دوائی اٹھانے یا ورزش کیلئے باہر مت جائیں۔
 - اپنے گھر کے افراد سے 2 میٹر یا 3 قدم کے فاصلے پر، جہاں تک ممکن، دور رہیں۔
- اپنے دوستوں، فیملی یا ہمسائیوں 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 [register to get corona support](#)

پر اپنا نام درج کریں۔

آپکو سختی سے بتایا جاتا ہے کہ آپ ہر وقت گھر پر رہیں اور خط ملنے پر کم از کم 12 ہفتے تک لوگوں سے آمنے سامنے رابطہ کرنے سے پرہیز کریں۔

[اگر آپ کرونا وائرس کے زیادہ خطرے کے زمرے میں آتے ہوں تو GOV.UK](#)

[پر مشورے کی پوری تفصیل پڑھیے۔](#)

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

		
کام، سکول، جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپتال مت جائیے۔	علحیدہ فسیلائیز (ٹائیلٹ، باتھ 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 پیر سیٹا مول استعمال کریں۔

مزید معلومات کیلئے دیکھئے:

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

مجھے 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 ٹھہر 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 ٹھہر 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 چاہیے۔ 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 کے انکے لیے 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 رہیے۔

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 [NHS 111 online coronavirus service](https://www.nhs.uk/online-coronavirus-service) کو استعمال کریں اور اگر آپ آن لائن سروس استعمال نہیں کر سکتے تو آپ 111 (یہ مفت نمبر ہے) پر کال کریں۔

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

این ایچ ایس کی ساری کرونا وائرس سروسز سب کیلئے مفت ہیں اسکا یو کے میں کسی کے امیگریشن سٹیٹس سے کوئی واسطہ نہیں ہے اسمیں کرونا وائرس کا ٹیسٹ اور علاج شامل ہے، چاہے اسکا نتیجہ منفی ہو۔ این ایچ ایس کو اس بات کی تاکید کی گئی ہے۔ کہ کرونا وائرس کے ٹیسٹ اور علاج کیلئے امیگریشن چیک کی ضرورت نہیں ہے۔

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۔
- گھر پر ٹھہرنے کے مشورے پر عمل کریں۔
- یہ مشورہ این ایچ ایس ہیلتھ ایڈوائس اینڈ انفارمیشن کی بنیاد پر ہے۔ اور یہ یوکے میں ہر فرد کیلئے ہے اور اس کا واسطہ کسی کی باشندگی / نیشنلٹی یا ملک سے نہیں ہے۔ مزید معلومات کیلئے
- مزید معلومات کیلئے دیکھیے:

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

Version 3 [24.3.2020]