

## 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۔

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 رہیے۔

## کتنے عرصے تک گھر پر رہنا ہوگا؟

- ان علامات کیساتھ کسی بھی فرد کو کم از کم 7 دن تک گھر کے اندر رہنا چاہیے
- اگر آپ کسی اور کیساتھ رہتے ہوں، تو اس بیماری کی روک تھام کیلئے انکو کم از کم 14 دن تک گھر پر رہنا چاہیے۔
- 14 دن گزرنے کے بعد ان افراد پر جنکے ساتھ آپ رہتے ہوں، اگر کسی قسم کے علامات ظاہر نہ ہوں تو وہ اپنی روزمرہ کی زندگی شروع کرسکتے ہیں۔
- 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 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 کہ انکے لئے 14 دن کیلئے کہیں اور رہنے کا بندوبست کریں۔
- اگر آپکو ایک ہی گھر میں رہنا پڑے تو ایک دوسرے سے جتنا ممکن ہو، دور رہیے۔

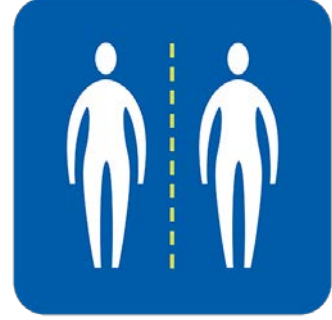
## گھر پر ٹھہرنے کیلئے مشورہ



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



علحیدہ فسیلتیز (ٹائلٹ ، 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 ۔



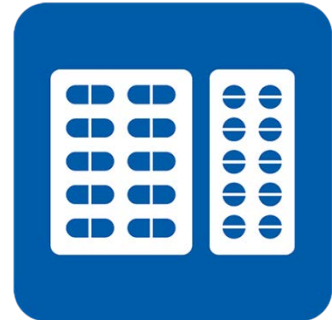
اگر ممکن ہو تو علحیدہ سوئیں ۔



باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں ۔



پانی زیادہ پیئیں ۔



علامات کو کم کرنے کیلئے پیر  
سیٹا مول استعمال کریں۔

## میں کب این ایچ ایس 111 سے رابطہ کروں؟

- جب آپ اتنے بیمار ہوں کہ آپ وہ کام نہ کرسکیں 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/111/coronavirus) کو استعمال کریں اور اگر آپ آن لائن سروس استعمال نہیں کرسکتے 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 کووڈ 19 کے ٹیسٹ اور علاج کیلئے امیگریشن چیک کی ضرورت نہیں ہے۔

## میں کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے کیا کرسکتا / کرسکتی 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

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- UK Government Guidance: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>
- WHO Guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>