

# کورونا وائرس (COVID-19) نا پھیلاؤ کس طرح روکیا جاوے

## اپنے آپ کی تے دوسریاں کی بچاؤ

ایہہ رہنمائی ہر اک نے واستی اے تاکہ کورونا وائرس (COVID-19) لگنے تے دوجیاں کی لگنے نا خطرہ کم کرنے وچ مدد ملی سکے۔ اناں مراحل اپر عمل کرنے ہویاں، تسناں اپنی کی، اپنے پیاریاں کی تے اپنی کمیونٹی وچ موجود لوکاں کی محفوظ رکھنے وچ مدد کرسو۔

کوئی علامت ظاہر ہوئے بغیر وی COVID-19 ہونا ممکن آ۔ جے تسناں وچ بہوں معمولی یا سرے سوں علامتوں موجود نہ ہوں تے تاں وہ تسناں دوسریاں کی COVID-19 تک کری سکئے او۔

COVID-19 پھیلانے نا بنیادی راستہ متاثرہ بندے نال قریبی تعلق رکھنا وے۔ جدوں COVID-19 وچ مبتلا کوئی بندہ سہا کہناں ہووے، بولنا ہووے، کھنگناں ہووے یا چیکھاں مارنا ہووے تے اوہ ایسے ذرات (چھٹاں تے بخارات) خارج کرنا وے جنہاں وچ COVID-19 پیدا کرنے آلا وائرس موجود ہونا وے۔ ایہہ ذرات سہا نے ذریعے دوئے بندے وچ داخل ہوئی سکئے نے۔

سطحاں تے ذاتی استعمال نیاں چیزاں وی COVID-19 نال آلودہ ہوئی سکئیاں نے، او اس طرح کہ جس ویلے متاثرہ شخص اناں کے قریب کھنگنے یا چھینکنے یا فیر اناں کی چھوے۔

جے تسناں کی COVID-19 ہووے، تے اس گل نا خطرہ موجود اے کہ تسناں مختلف سطحاں جس طرح کہ فرنیچر، بینچاں یا دروازے نے بینڈل وغیرہ کی وائرس نال آلودہ کری دیسی، اگرچہ تسناں انہاں کی براہ راست نہ چھویا ہووے تاں وی۔ تسناں سوں بعد انہاں سطحاں کی چھونے آلا بندہ وائرس نال متاثر ہوئی سکنا وے۔

اگرچہ تسناں دیگر لوکاں سوں بچنے تے گریز کرنے نی کوشش کرو تاں وی تسناں اس گل نی ضمانت نئی دئی سکئے او کہ تسناں وائرس سوں متاثر نئی ہون لگے۔ اس رہنما کتابچے وچ موجود تمام مراحل اپر بر ویلے عمل کرنے نال، صحت و تندرستی نی حالت وچ وی، COVID-19 نے پھیلاؤ کی

روکنے وچ مدد ملی سکنی اے۔ جے تساں کسے ایسے بندے نال رہنے او جیہڑا [طبی طور تے صحت نے انتہائی مسائل سوں دوچار](#) ہووے، تاں تے اس اپر عمل درآمد خصوصی اہمیت نا حامل اے۔

## فاصلہ برقرار رکھو

تساں کی دوجی نال کسے جگہ کی وزٹ کرنے یا اپنے نال نہ رہنے آلیے افراد نال ملنے سوں قبل، COVID-19 لگنے یا دوجیاں وچ منتقل کرنے نے خطرے کی تیہان وچ رکھنا چاہی نا۔ چونکہ کوئی وی صورتحال خطرے سوں خالی نہیں اے، لہذا COVID-19 نے پھیلاؤ نا خطرہ کم کرنے تے فیملی تے دوستاں نال ملاقات کی محفوظ تر بنانے آستی تساں کی چاہی نا کہ:

- جہڑے لوک تساں نال نئی رہنے یا جو تساں نے معاون گھرانے یعنی سپورٹ بیل وچ آئی تے انہاں سوں کم از کم 2 میٹر دور رہو
- اپنے نال میل جول رکھنے آلیے افراد نی تعداد تے وقت کی کم سوں کم کرو
- رش آلی ایسی جگہاں اپر گزارے جانے آلیے وقت کی کم کرو جتھے سماجی فاصلہ رکھنا مشکل ہووے
- جہڑے لوک تساں نال نہ رہنے ہوں انہاں نال براہ راست تے رو برو رابطے سوں گریز کرو
- کم نے سلسلے وچ تساں نے گھر آنے آلیے جیسے کہ صفائی آلیے یا فہر لازمی یا فوری نوعیت نا کم کرنے آستی ہسپتال وچ افراد سوں کم از کم 2 میٹر دور رہو

اگرچہ تساں تندرست ہوو، تاں وی دوستاں تے فیملی سوں ملاقاتاں نے ویلے تساں کی محتاط رہنا چاہی نا۔ اگرچہ تساں وچ COVID-19 نی معمولی یا فیر کوئی علامت نہ ہووے تاں وی تساں اس کی دوجیاں وچ منتقل کری سکنے او۔

یاد رکھو کہ بعض افراد وچ COVID-19 نال شدید بیمار ہونے نا خطرہ دیگر افراد نے مقابلے وچ زیادہ ہونا اے نالے متاثرہ مریض نال قریبی تعلق انہاں وچ اس خطرے کی مزید ودھائی چھوڑنا وے۔ مثلاً، اوہ افراد جیہڑے [طبی طور اپر](#) [مرض نے انتہائی خطرے نے شکار](#) ہوں یا جنہاں ویکسین نہ لوائی ہو۔

[دوستاں تے فیملی نال ملاقاتاں](#) اپر مزید رہنمائی دستیاب اے۔

## محفوظ فاصلہ رکھنا کیوں اہم آ

COVID-19 زیادہ تر ایسے لوکاں وچ پھیلنا وے جو اک دوجے نال قریب (2 میٹر نے اندر اندر) رہنے نے۔ ودھ دورانے تک اک دوجے نے قریب رہنے نال خطرہ ودھ جانا، تاہم COVID-19 مختصر قربت نال وی پھیلی سکنا وے۔

تساں دیگر لوکاں سوں جتنا دور رہی سکنے او تے انہاں نی قربت اچ رہنے نا دورانہ جتنا کم کری سکنے او، تساں نے COVID-19 وچ مبتلا ہونے تے دوجے کی ایہہ مرض منتقل کرنے نے امکانات اتے ہی کم ہوسن۔ قریبی تعلق بشمول گلے ملنے نال COVID-19 نے پھیلاؤ نا خطرہ ودھی گسنا۔

## عمدہ حفظانِ صحت نیاں بنیادی گلاں یاد رکھو

خواہ تساں جتھے وی ہوو تے جو وی کرنے پئے ہوو، عمدہ حفظانِ صحت نے بنیادی اصولاں اپر عمل کرے سوں اپنے آپ کی تے دوجیاں کی COVID-19 سوں محفوظ رکھنے وچ مدد ملے گی۔ ایہہ اصول نے:

- اپنے ہتھ دھونا
- اپنے اردگرد نے ماحول کی صاف رکھنا
- کھنگنے تے چھینکنے ویلے اپنا نک تے منہ ٹھہرنا

## آپنے ہتھ تھونا

پورے دن وچ باقاعدگی نال صابن تے پانی یا ہینڈ سینیٹائزری مدد نال اپنے ہتھ تھوو۔ تساں کی کھانسنے، چھینکنے تے نک صاف کرے سوں بعد تے کھانے یا کھانے نیاں چیزاں کی ہتھ لانے سوں پہلاں ہتھ تھو لینے چاہی نیں۔ دیگر بہت ساریاں لوکاں نی جانب سوں چھوٹیاں ہویاں سطحاں کی ہتھ لانے نے بعد اپنے ہتھ تھوئی کنوں جیسا کہ ہینڈلز، جنگلے تے بجلی نیاں سوئچاں، تے مشترکہ استعمال نے احاطے جیسا کہ باورچی خانے تے ہاتھ رومز استعمال کرنے سوں بعد ہتھ تھوو۔ جے تساں کی لازماً کھار سوں باہر نکلنا پے جاوے تے واپس آئی کے اپنے ہتھ تھوو۔

جس ویلے وی ممکن ہووے، اپنی اکھاں، نک تے منہ کی چھونے سوں گریز کرو۔ جے تساں کی اپنے چہرے کی چھونے نی ضرورت پیش آئی جلے (مثلاً اپنا فیس ماسک لانے یا لابنے واستہ) تے اس سوں پہلاں تے بعد وچ اپنے ہتھ تھوو یا سینیٹائز کرو۔

## بتہ تہونا کیوں اہم اے

بتہ بہوں ساریاں سطحاں کی چھونین تے ایہہ وائرس نے حامل ہوئی سکے  
نے۔ آلودہ ہونے نال ہی، بتہ تہوں نی اکھاں، نک یا منہ وچ منتقل ہوئی  
سکے وے۔ اتھوں، وائرسز تہوں نے جسم وچ داخل ہوئی سکے نے تے  
تہوں کی متاثر کری سکے نے۔

اگر تہوں COVID-19 سوں متاثرہ او، تے تہوں اپنی نک تے منہ سوں نکلنے  
آلے وائرس سوں اپنے تہوں کی آلودہ کری سکے او تے اپنی چھوئی جانے  
آلی سطحاں کی جراثیم زدہ کری سکے او۔

اپنے تہوں کی تہونا یا سینٹائز کرنا وائرسز تے دیگر جراثیم کی ختم کرنا  
وے، چنانچہ جس ویلے تہوں اپنے چہرے کی چھوو تے تہوں نے متاثر ہونے  
نا خطرہ کم ہوئی گیسناں وے۔ اپنے تہوں کی صاف کرنے آستی صابن تے  
پانی نا استعمال سوں زیادہ موثر آ، خاصاً جب بتہ بظاہر وی گندے نظر  
آنے پئے ہوون۔ جس ویلے صابن تے پانی دستیاب نہ ہووے تے ہینڈ سینٹائز  
استعمال کیتا جائی سکنا وے۔

## اپنے ارد گرد نے ماحول کی صاف کرو۔

سطحاں کی بار بار صاف کرو۔ ایسیاں سطحاں اپر خصوصی توجہ دیو جنہاں  
کی مسلسل چھویا جانا ہووے۔ جیسا کہ ہینڈلز، بجلی نیاں سوئچاں، کم  
نیاں سطحاں تے بجلی نال چلن آلے آلات۔

تمام ٹھوس سطحاں، فرشوں، کرسیاں، دروازاں تے ہینڈل تے سینیٹری فٹنگز  
کی صاف کرنے وستی ڈسپوزبل کپڑے، کاغذی رول یا ڈسپوزبل موپ بیڈز  
استعمال کرو۔ 'اک جگہ، اک وائپ، اک سمت' وچ کی مہم ملاحظہ رکھو۔ استعمال  
کیتے گئے کپڑوں، کاغذی رول یا موپ بیڈز کی اپنے گھریلو کڑا کرکٹ نال  
تلف کیتا جائی سکنا وے۔

اپنے کھار نی صفائی کرنے نال نال اپنا معمول نا گھریلو ڈیٹرجنٹ استعمال  
کرنے وچ کوئی حرج نئی۔ [صفائی تے اپنے کھار سوں باہر کوڑا کرکٹ تلف  
کرنے](#) نے حوالے نال معلومات دستیاب اے۔

## اپنے ارد گرد نے ماحول کی صاف رکھنا کیوں اہم اے

COVID-19 نکلے قطریاں، بخارات تے براہ راست چھونے سوں پھیلنا اے۔ جس  
ویلے انفیکشن نے حامل افراد ایسیاں سطحاں تے ذاتی استعمال نی اشیاء  
کی چھونے نو یا انہاں اپر کھنگنے او۔ انہاں کی قریب رکھ کے گل کرنے او یا  
انہاں اپر ساہ لینے او تے ایہہ آلودہ ہوئی جانی اے۔

جے کوئی دوجا بندہ انہاں سطحاں کی بتھ لاوے تے فہر اپنی اکھاں، نک تے منہ کی چھوئے تے سطحاں اپر موجود وائرس اسکی مرض نال متاثر کری سکنے او۔ سطحاں کی صاف کرنے نال جراثیم نال آلودگی نی مقدار کم بوئی جاسی تے اس طرح انہاں نے پھیلاؤ وچ وی کمی آئی جاسی۔

تساں جتنی زیادہ صفائی رکھسو، اس گل نے امکانات اتنے ہی زیادہ بوسن کم تساں وی سطح کی اپنی یا کسی متاثر فرد نی جانب سوں چھوئے جانے سوں پھلاں اس کی وائرسز سوں پاک کری دیسن۔

## کہنگے تے چھینکنے سوں پہلے اپنی نک تے منہ کی ڈھانپ لوو

کہنگے یا چھینکنے ویلے اپنے منہ تے نک کی ڈسپوزبل ٹشوز نال ڈھانپ لوو۔

جے تساں نے کول ٹشو نا بووے، تے اگے بتھ نہ رکھو، بلکہ اپنی کہنی نے اندرونی حصے وچ کھانسر یا چھینکو۔

ٹشوز نوں کوڑے دے ڈبے وچ سکی دو تے فوراً اپنے بتھ تھوو۔

## کھانسنے تے چھینکنے ویلے اپنی نک تے منہ کی ڈھانپنا کیوں اہم ہے

کھانسنے تے چھینکنے نال کسی فرد نی جان سوں پانی نے چھٹے تے بخارات نے اخراج، انہاں نی منتقلی نے فاصلے تے بھا وچ باقی رہنے نے وقت وچ اضافہ ہونا وجے۔

جے کوئی متاثرہ شخص ٹشو یا کہنی سامنے کیتے بغیر کھانسنے یا چھینکنے تے اوہ اپنے اردگرد موجود دوسریاں لوکاں کی وی بیمار کرنے نے خطرے وچ خواہ اضافہ کری دینا اے۔

اپنی نک تے منہ کی ڈھانپنے نال، تساں وائرس نے حامل قطریاں تے بخارات نے پھیلاؤ کی کم کرسو۔

تساں اپنے کہار وچ COVID-19 نے خطرات کی کم کرنے اپر مزید رہنمائی [GermDefence](#) سوں حاصل کری سکنے او۔

# فیس ماسک پانا

بعض [ایسیاں جگہاں نے جتھے تسیاں آستی چہرے نا ماسک لانا لازمی](#) اے قانونی طور پر۔

تسیاں کی ایسی اندرونی جگہاں اپر وی فیس ماسک لانا چاہی نا جتھے سماجی فاصلہ رکھنا مشکل ہوے نالے جتھے تسیاں ناں واسطہ ایسے لوکاں نال پوے جنہاں سوں تسیاں معمول نی زندگی وچ نہ ملنے ہو۔

بوئی سکنا کہ فیس ماسک ہر طرح نی صورتحال وچ یا ایسے افراد واستی لانا ممکن نہ ہووے جو اس سوں [مستثنیٰ](#)؛ ہوون، لہذا میریانی کرکے ایہہ گل وی ذہن وچ رکھو تے اس طرح نے معاملات نا احترام کرو۔

## فیس ماسک پانا اہم کیوں اے

COVID-19 متاثرہ شخص نی جانب سوں ساہ لینے، بولنے، کھنگے یا چھینکنے اپر اس نے منہ لے کے سوں خارج ہونے آلی پانی نے چھوٹے قطریاں تے بخارات نے ذریعے پھیلنا اے۔

بہترین دستیاب سائنسی ثبوت ایہہ وے کہ جے درست طور اپر استعمال کیا جاوے تے فیس ماسک لانی نال COVID-19 نے پانی نے چھینٹیاں نے پھیلاؤ وچ کمی آئی اے جس سوں دوسریاں کی محفوظ رکھنے وچ مدد ملنی اے۔ اک فیس ماسک کیتا گیا ہوے تے گل کرنے تے ہانس لینے ویلے خارج ہونے آلی وائرس نی تعداد کی کم سوں کم کری کے ایسے افراد وچ وی پھیلاؤ کی روکیا جانی سکنا وے جنہاں وچ علامات ظاہر نا ہئیاں ہوون۔

فیس ماسک نا بنیادی مقصد خود ماسک لانی آلی نے مفالے وچ دوسریاں کی COVID-19 سوں بچانا وے تے اس کی لا کے وی سماجی فاصلے تے باقاعدگی نال ہتھ تھونے کی لازماً جاری رکھنا ہوسی۔

## تازہ ہوا کی اندر آن دیو (وینٹیلیشن)

روشن داناں تے دروازیوں تے کھڑکیاں کی کھول کے تازہ ہوا کھار نے اندر آن دیو، خواہ مختصر وقت واستی ہی کچھ ہوا کی اندر آن دتا جاوے۔ جے تسیاں کول ہوا نوں باہر کڈن آلا پکھا بے وے (مثلاً اپنے باتھ روم یا باورچی خانے وچ)، تے کسے نی جانب سوں کمرے نے استعمال نے بعد دروازہ بند کرکے اس کی معمول سوں زیادہ وقت آستی چلن دیو۔

جے کہار نے اندر کوئی فرد ذاتی آئسولیشن وچ بوے، تے اس نے کمرے نی کھڑکی کھول دیو تے دروازہ بند رکھو تاکہ کہار نے دوسرے حصیاں وچ جراثیم سوں متاثرہ ہوا نہ پھیلے۔ تساں نے کہار وچ کوئی صفائی الا یا کوئی ہور پیشہ ور فرد کم کرکے گیا بوے تے مختصر وقت آستی کھڑکیاں مکمل طور اپر کھولی کے رکھو۔

جے تساں کی شور، تحفظ یا گرمائش نے خرچیاں وچ اضافے نا ڈر بوے، تے کچھ تھوڑے وقت آستی کھڑکیاں کھولنے نال وی وائرس نا پھیلاؤ کم کرنے وچ مدد ملی سکنی اے۔ گرم کپڑے یا اضافی کپڑے لانے نال وی خود کی گرم رکھنے وچ مدد ملی سکنی اے۔ تساں اپنے کمرے نی ترتیب وی بدلی سکنے او تاکہ تساں کھڑکیاں یا دروازاں سوں آنے آلیے سرد ہوا نے جھونکیاں نال قریب نہ بہوو۔

## کہار وچ تازہ ہوا کی آن دینا کیوں اہم اے

جس ویلے COVID-19 سوں متاثرہ شخص کھانسنے وے، بولنا وے یا سانس لینا وے، تے اوہ نکے قطرے تے بخارات خارج کرنا وے جہڑے سانس نے راستے دوسرے شخص نے جیسے وچ داخل ہوئی سکنے نے۔ اگرچہ وڈے قطرے فوراً زمین اپر گر جانے لیکن COVID-19 نا سبب بننے آلیے وائرس نے حامل نے قطرے تے بخارات کہار نے اندر کچھ وقت تک ہوا وچ منتشر رہ سکنے نے، خصوصاً جتھے ہوا نی آمد و رفت نا انتظام نہ بوے۔

[وینٹیلیشن](#) استعمال شدہ ہوا کی باہر سونے آلی تازہ ہوا نال بدلنے نا عمل اے۔ کوئی جگہ جتنی زیادہ ہوا نے گزر نی حاصل ہوسی، اتھے سانس لینے آستی اتنی ہی زیادہ تازہ ہوا موجود ہوسی، اتھے اتنا ہی کم امکان ہوسی کہ کوئی شخص وائرس سوں متاثرہ ذرات کی سانس نے ذریعے اندر لے لوے۔

## جے تساں وچ علامات ہوں تے ٹیسٹ کرواؤ

### ٹیسٹ کس طرح کروایا جاوے

COVID-19 نی اہم ترین علامات ایہ نے:

- نئی نوعیت نی مسلسل ہونے آلی کھانسی
- ودھ درجہ حرارت

- معمول نے ذائقے یا سونگھنے نی حس نا ختم ہوجانا یا تبدیل ہوجانا (عدم قوتِ شامہ نا مرض)

جے تساں وچ انہاں وچوں کوئی وی علامات پائی جاوے تاں [مفت NHS ٹیسٹ کرواؤ](#) اپر کلک کرو یا مفت COVID-19 ٹیسٹ نا وقت طے کرنے آستی NHS 119 کی کال کرو۔ جے تساں COVID-19 نی ویکسینیشن لے لی ہوے یا پہلے کدے تساں کی COVID-19 رپیا ہوے، تاں وی تساں کی ٹیسٹ کروانا چاہی نا وے۔

## ٹیسٹ کروانا کیوں اہم اے

جے تساں کی COVID-19 اے تے ایہہ جاننا اہم اے تاکہ تساں کھار اپر رہو، خود کی آئسولیٹ کرو تے دوجے لوکاں تک وائرس منتقل نہ کرو۔

ٹیسٹ مثبت آنے نا مطلب ایہہ وے کہ ہر او شخص جس کی تساں متاثر کیتا ہوے (جنہاں ناں تساں قریبی رابطہ رکھ چکے ہوو)، اس رابطے نا سراغ لانے نے ذریعے (ایسے لوکاں ناں رابطہ کرنا جنہاں ناں تساں [رابطہ](#) وچ رہ چکے ہوو) نشاندہی کیتی جاسکے تے انہاں کی ذاتی آئسولیشن اختیار کرنے نی ہدایت دتی جائی سکے۔ COVID-19 نا پھیلاؤ روکن آستی ایہہ اک اہم قدم اے۔

اساں کی قطعی طور اپر نہیں پتہ کہ COVID-19 انفیکشن یا ویکسینیشن نے بعد قوتِ مدافعت کدوں تک باقی رہنی ہے لہذا ایہہ اہم اے کہ علامات نا حامل کوئی وی شخص ٹیسٹ کروائی کنے۔

## جے تساں وچ COVID-19 علامات ہوں یا تساں نے COVID-19 ٹیسٹ نا نتیجہ مثبت آیا ہوے تے خود کی آئسولیٹ کری کنوں

ذیل نیاں صورتاں وچ فوری طور اپر خود کی آئسولیٹ کری کنو:

- تساں وچ COVID-19 نی علامات پیدا ہوئی جاوے – تساں کی ٹیسٹ کروانے تے ٹیسٹ نے بعد نتائج نا انتظار کرنے نے دوران خود کی کھار اپر آئسولیٹ کری کناں چاہی ناں
- تساں نا COVID-19 نا ٹیسٹ مثبت آوے

تساں نے آئسولیشن نے دورانیے وچ تساں نی علامات نے آغاز نا دن (یا علامات نہ ہونے نی صورت وچ تساں نا ٹیسٹ آستی جانے نا دن) تے اس نے بعد اگلے مکمل 10 دن شامل نے۔



ذاتی انسولیشن نا مطلب اے کہ تساں ہر ویلے لازماً [کھار اپر ہوو](#) تے دوجیاں نال کوئی رابطہ نہ رکھو، سوائے چند محدود معاملات نے، مثلاً طبی علاج واستی۔ تساں دوجیاں کی آکھی سکے او کہ اوہ تساں استی خریداری کری کنن، تے اگر تساں فی الحال کسے بیمار شخص نی دیکھ بہال کرنے پئے ہوو تے آپ کی اپنے متبادل منصوبے بنانے نی ضرورت ہوئی سکئی اے۔ اپنے کھار یا باغیچے وچ ملاقاتیاں کی نہ بلاوو۔  
[جنہاں لوکاں وچ علاماتاں پائیاں جاوون یا جنہاں نا کورونا وائرس نا ٹیسٹ مثبت آیا ہوو تے کسے اسے فرد نال رینے ہوون جہڑا طبی طور اپر بیماری نے انتہائی خطرے نا شکار ہوو یا 70 سال سوں زائد عمر ہوو تے اسے افراد استی اضافی ہدایات موجود نے۔](#)

## اپنے آپ کی انسولیشن کرنا کیوں اہم اے

جے تساں کی خود کی انسولیشن کرنے نی ہدایت دتی گئی ہوو، تے اس نا سبب اس گل نے شدید خطرے نی موجودگی ہوسی کہ کرے تساں دوجیاں تک COVID-19 کی نہ پہلا دیو، اگرچہ تساں تندرست ہی کیوں نہ محسوس کر رہے ہوو یا تساں وچ کوئی علامت ظاہر نہ ہوئی ہوو۔ لہذا ایہہ گل انتہائی اہم اے کہ تساں ہدایات اپر عمل کرو تے ذاتی انسولیشن نا پورا دورانیہ مکمل کرو۔

جے تساں نا COVID-19 نا ٹیسٹ مثبت آجائے تے تساں کی فوری طور اپر تے اگلے 10 دن استی خود کی لازماً انسولیشن کر لینا چاہی نا کیونکہ ایہی او دورانیہ اے جس ویلے وائرس نے دوسریاں کی منتقل ہونے نا امکان بہت زیادہ ہونا اے (انفیکشن نا دورانیہ)۔

## جے تساں کسے ایسے فرد نال رہن لگے ہوو یا اس نال قریبی رابطے وچ ہوو جہڑا COVID-19 نا شکار ہوو تاں خود کی انسولیشن کری کنو

ذیل نی صورتاں وچ فوری طور اپر ذاتی انسولیشن وچ چلے جاؤ:

- تساں [کسے اسے فرد نال رینے ہوو](#) جس نا COVID-19 نا ٹیسٹ مثبت آیا یا جس وچ علامات موجود ہوون یا جو ٹیسٹ نے نتیجے نا انتظار کر رہا ہوو - تساں نے انسولیشن نے دورانیے وچ اوہ دن شامل ہوسی جس ویلے تساں نے کھار نے پہلے فرد وچ علامات شروع ہوئیاں ہوون (یا علامات

- نہ ہونے کی صورت میں اس نا ٹیسٹ لے جانے (نا دن)، تے فہر اس نے بعد اگلے مکمل 10 دن وی شامل ہوسن
- تساں کسے ایسے فرد نال [قریبی رابطے](#) وچ رہے ہوو جس نا COVID-19 نا ٹیسٹ مثبت آیا ہوے تے جو تساں نے کھار نا فرد نہ ہوے - تساں نے آئسولیشن نے دورانے وچ او تاریخ شامل ہوسی جس ویلے تساں اس نال آخری رابطہ کیتا سی تے فیر اس نے بعد اگلے 10 مکمل دن

**ذاتی آئسولیشن** نا مطلب اے کہ تساں ہر وقت لازماً کھار اپر رہو تے باہر نہ نکلو، سوائے چند محدود معاملات نے، مثلاً طبی علاج آستی۔ اپنے کھار یا باغیچے وچ کسے کی نہ بلاؤ۔  
خود کی آئسولیشن کرنے الیاں آستی [ذاتی آئسولیشن اپر ہدایات تے معاونت](#)  
[دستیاں اے۔](#)

## اگر تساں کھار ایسے فرد نال رہ رہے او یا اس نال رابطے وچ ہوو جس کی کورونا وائرس ہوے تے خود کی آئسولیشن کرنا کیوں اہم اے

جے تساں قریبی رابطے وچ رہے ہوو (ایسے شخص نال حالیہ رابطہ جس نا ٹیسٹ مثبت آیا ہوے یا جس وچ COVID-19 نی علامات موجود ہون)، تے اس فرد نال رابطے نے بعد سوں ہی اگلے 10 دن تک تساں آستی خود کی آئسولیشن کرنا ضروری اے۔

تساں کی لازماً 10 دن آستی ذاتی آئسولیشن وچ جانا چاہی نا کیونکہ ایہی اوہ دورانہ اے جس وچ انفیکشن ظاہر ہونے نے بعد پھیلائی سکتا وے (انکیوبیشن نا دورانہ)۔

جے تساں کی خود کی آئسولیشن کرنے نی ہدایت دتی گئی ہوے، تے اس نا سبب اس گل نے شدید خطرے نی موجودگی ہوسی کہ کرے تساں دوسریاں تک COVID-19 کی نہ پھیلائی دیو، اگرچہ تساں تندرست ہی کیوں نہ محسوس کر رہے ہوو یا تساں وچ کوئی علامت ظاہر نہ ہوئی ہوے۔ لہذا ایہہ گل انتہائی اہم اے کہ تساں ہدایات اپر عمل کرو تے ذاتی آئسولیشن نا پورا دورانہ مکمل کرو۔

## ویکسینیشن

NHS نی جانب سوں فی الحال ایسے افراد کی COVID-19 [ویکسینز](#) لگوائی جا رہی اے جنہاں وچ COVID-19 نے نتیجے وچ بیمار ہونے نا سب سوں زیادہ خطرہ موجود ہونا وے۔

ویکسینز سوں ایہہ نتیجے سامنے آئیں کہ انہاں نال شدید بیماری نے  
امکانات وچ کمی آئی اے، لیکن اجے تک اساں ایہہ نہ جاننے کہ آیا انہاں نال  
COVID-19 نا پھیلاؤ رکسی یا نئیں۔

جے تساں ویکسین لوا لی بوے تاں وی تساں دوسریاں وچ COVID-19 منتقل  
کری سکے او۔

اپنے دوستاں، فیملی تے کمیونٹی کی محفوظ رکھنے آستی تساں کی  
اوتے دتی ساری ہدایات اپر عمل جاری رکھنا چاہی ناں، حتیٰ کہ تساں  
ویکسین کروا لئی بوے تاں وی۔

Withdrawn 21 July 2021