

کورونا وائرس (کوویڈ-19) دے کھلار نوں کسراں ڈکنا اے

اپنے آپ نوں تے دوجیاں نوں محفوظ رکھو

ایہہ گائڈنس ہر کسے نوں کورونا وائرس (کوویڈ-19) لگن تے اگے پھیلان دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دین لئی اے۔ ایہناں اقدامات تے عمل کر کے ٹسی اپنے آپ، اپنے ساریاں تے اپنی کمیونٹی وچ رہن والے لوکاں دی مدد کرو گے۔

ایہہ ممکن اے کہ کوویڈ-19 بوجائے پر کوئی علامتاں نہ ہون۔ جے تہاڈے وچ معمولی علامتاں ہون یا کوئی علامتاں نہ وی ہون تے ٹسی فیر وی کوویڈ-19 دوجیاں نوں منتقل کر سکتے اے۔

کوویڈ-19 پھیلان دا وڈا ذریعہ کسے متاثرہ شخص نال قریبی اتصال یعنی رابطہ اے۔ جدوں کوئی کوویڈ-19 نال متاثرہ فرد ساہ لیندا اے، کھنگدا اے یا نچھ ماردا اے تے اوہ ذرات (بوندیاں تے ایروسولز) خارج کردا جنہاں وچ کوویڈ-19 دا سبب بنن والا وائرس موجود ہوندا اے۔ کوئی، پور فرد ایہہ ذرات ساہ راہیں اپنے اندر لے جا سکتا اے۔

جدوں متاثرہ لوکی چیزاں تے املاک دے نیڑے کھنگدے یا نچھ مار دے نیں یا اوہناں نوں چھوندے نیں تے اوہ وی کوویڈ-19 نال متاثر ہو سکتیاں نیں۔

جے تہانوں کوویڈ-19 ہوئے، تے خطرہ موجود ہندا اے کہ ٹسی فرنیچر، بنچیز یا دروازیاں دے ہنڈلاں ورگیاں شیواں اتے وائرس پھیلا دیو گے، چاہے ٹسی اوہناں نوں براہ راست نہ وی چھوؤ۔ اوہناں شیواں نوں ہتھ لان والا اگلا ہندا متاثر ہو سکتا اے۔

بھانویں ٹسی کوشش کرو تے دوجے لوکاں توں گریز ای کیوں نہ کرو، ٹسی ضمانت نہیں دے سکتے کہ تہاڈا وائرس نال سامنا نہیں ہوئے گا۔ ہر ویلے ایس گائڈنس وچ دتے گئے سارے اقدامات تے عمل کر کے، بے شک ٹسی ٹھیک ای کیوں نہ ہوؤ، ٹسی کوویڈ-19 دے وائرس نوں پھیلان تو بچن وچ مدد کر سکتے او۔ ایہہ خاص طور تے اودوں اہم ہو جاندا اے جدوں ٹسی کسے

ایسے بندے نال رہ رہے او جھڑا کہ [طبی طور تے انتہائی حساس یعنی ولنر ایل](#) اے۔

فاصلہ رکھو

تہانوں ایسی تہانواں وچ جان توں پہلوں جہناں وچ دوجے لوکی وی مجود ہوں یا ایسے لوکاں نال ملن توں پہلاں جھڑے تہاڈے نال نہ رہندے ہوں تہانوں کوویڈ-19 ہون تے ایس نوں اگے پھیلاں دے خطرے وچ سوچنا چاہیدا اے۔ اگرچہ کوئی صورتحال وی خطرے توں خالی نہیں ہوندی پر کوویڈ-19 پھیلاں دے خطرے نوں گھٹ کرن تے دوستاں تے رشتے داراں نال ملاقات نوں محفوظ تر کرن لئی تہانوں:

- جنہاں لوکاں نال ٹسی نہیں رہندے یا جھڑے لوک تہاڈے سپورٹ بیل وچ نہیں اوہناں توں 2 میٹر دی دوری تے رہنا چاہیدا اے
- کنے لوک تے کئی دیر لئی تہاڈے نال قریبی رابطے وچ آوندے نیں اوس نوں گھٹ توں گھٹ کرنا چاہیدا اے
- پر بجوم تہانواں وچ جتھے سماجی دوری اختیار کرنا مشکل ہوئے اوتھے گزارے جان والے وقت نوں گھٹ کرنا چاہیدا اے
- جھڑے لوکاں نال ٹسی نہیں رہندے اوہناں نال براہ راست اتصال تے بالمشافہ اتصال نوں گھٹ کرنا چاہیدا اے
- کم، جیویں کلینر یا ضروری تے فوری کم کرن والے ٹریڈز پرسن، دی وجہ توں اپنے گھر وچ آون والے ہر بندے توں گھٹ 2 میٹر دور رہنا چاہیدا اے

بھاویں ٹسی ٹھیک وی او پر فیر وی تہانوں دوستاں تے رشتے داراں نوں ملدے ویلے محتاط رہنا چاہیدا اے۔ جے تہاڈے وچ معمولی علامتاں ہوں یا کوئی علامتاں نہ وی ہوں تے ٹسی فیر وی کوویڈ-19 دوجیاں نوں منتقل کر سکدے او۔

یاد رکھو کہ کجھ لوک کوویڈ-19 دی وجہ شدید بیمار پین لئی دوجے لوکاں دی نسبت زیادہ حساس یعنی ولنر ایل بندے نیں تے کوئی وی قریبی اتصال اوہناں لئی بہت وڈا خطرہ اے۔ مثال دے طور تے اوہ لوکی جھڑے [طبی طور تے انتہائی زیادہ حساس یعنی ولنر ایل](#) یا جنہاں نوں حفاظتی ٹیکے نہیں لگے۔

[دوستاں تے رشتے داراں نوں ملن بارے](#) مزید گائڈنس دستیاب اے۔

محفوظ فاصلہ رکھنا کیوں اہم ہے

کوویڈ-19 عام طور سے اوبناں لوکاں وچ پھیلدا ہے جہڑے قریبی رابطے وچ ہون (2 میٹر دے اندر)۔ قریبی رابطے دے لمبے دورانیے خطرہ ودھا دیندے نیں پر کوویڈ-19 مختصر اتصال نال وی پھیل سکدا ہے۔

ٹسی جناب دوجے لوکاں توں دور رہو گے تے جناں گھٹ ویلا اوبناں نال قریبی اتصال وچ گزارو گے، تہاڈا کوویڈ-19 ہون تے ایس نوں اگے پھیلان دا امکان اوبناں ای گھٹ ہوئے گا۔ قریبی اتصال، گلے ملن سنے، کوویڈ-19 پھیلان دا خطرہ ودھا دیندا ہے۔

حفظان صحت دیاں بنیادی گلاں یاد رکھو

ٹسی بھاریں کتھے وی ہوو یا کجھ وی کر رہے ہو، حفظان صحت دے چنگے ضابطیاں تے عمل کرن نال تہانوں تے دوجے لوکاں نوں کوویڈ-19 توں بچن وچ مدد مل سکدی ہے۔ ایہہ نیں:

- اپنے ہتھ دھونا
- اپنے اردگرد چیزاں نوں صاف کرنا
- کھنگن تے نچھن ویلے اپنے نک تے مٹن نوں ڈھکنا

اپنے ہتھ دھوو

دن بھر باقاعدگی نال صابن تے پانی نال اپنے ہتھ دھوو یا ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کرو تہانوں کھنگن، نچھن تے اپنا نک صاف کرن نوں بعد تے کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں اپنے ہتھ دھونے چاہیدے نیں ایسی تہانواں نوں ہتھ لان توں بعد اپنے ہتھ دھوو جنہاں نوں بہت سارے لوکاں نیں ہتھ لائے ہون جیویں ہینڈلز، ہینڈ ریلز تے لائٹس دے سوئچ، تے مشترکہ استعمال والے تہاں جیویں کچن تے ہاتھ رومز۔ جے تہانوں گھروں باہر جانا پے جائے تے فیر گھر واپس پہنچدے ہی اپنے ہتھ دھوو۔

جتھے ممکن ہو اوتھے اپنیاں اکھاں، نک تے مٹن نوں ہتھ لان توں گریز کرو۔ جے تہانوں اپنے مٹن نوں ہتھ لان دی لوڑ پے ای جاوے (جیویں فیس ماسک پان تے اتارن لئی)، تے پہلوں تے بعد وچ اپنے ہتھ دھوو یا سینٹائز کرو۔

ہتھ دھونا کیوں اہم ہے

ہتھ بہت ساریاں شیواں نوں چھوندے نیں تے ایہناں نوں وائرس لگ سکدا ہے۔ اک واری وائرس نال گندے ہون توں بعد ہتھ وائرس نوں اکھاں، نک یا مٹن ول

منتقل کر سکتے ہیں۔ ایتھوں وائرس تہاڈے جسم وچ داخل ہو سکتے ہیں تے تہانوں متاثر کر سکتے ہیں۔

جے ٹسی کوویڈ-19 توں متاثر ہو جاو تے فیر ٹسی نک تے مَنہ رابیں وائرس (کھنگدے تے گل کردے ویلے) اپنے ہتھوں ول منتقل کر سکتے تے چھویاں جان والیاں شیواں وچ وائرس پھیلا سکتے او۔

اپنے ہتھ دھون یا سینی ٹائز کرن نال وائرس تے دیگر جراثیم ختم ہو جانداں تے جے ٹسی اپنے مَنہ نوں ہتھ لاو تے تہاڈا متاثر ہون دا امکان گھٹ جاندا اے۔ اپنے ہتھ صاف کرن دا سب توں موثر طریقہ پانی تے صابن ورتنا اے، خاص طور تے جے تہاڈے ہتھ ویکھن وچ گندے ہون۔ جدوں پانی تے صابن دستیاب نہ ہون تے ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کیتا جاسکتا اے۔

اپنے اردگرد چیزاں نوں صاف کرنا

چیزاں دیاں سطحیاں نوں کثرت نال صاف کرو۔ اوہناں چیزاں تے خاص توجہ دیو جنہاں نوں کثرت نال ہتھ لائے جانداں نیں جیویں ہینڈلز، لائٹس دے سوئچ، ورکس سرفیسز تے بجلی نال چلان والے آلات۔

ساری ٹھوس سطحیاں، فرشیاں، دروازیاں دیاں ہینڈلز تے سینٹری فیٹنگز نوں صاف کرن لئی ڈسپوزیبل کپڑے، پیپر رول یا ڈسپوز ایبل موپ ہیڈز ورتوں - سوچو 'اک تہاں، اک وائپ، اک سمٹ وچ'۔ ورتے گئے کپڑے، پیپر رول یا موپ ہیڈز اپنے معمول تے گھریلو کچرے نال ٹھکانے لگائے جا سکتے نیں۔

اپنا گھر صاف کردے ہوئے معمول دے گھریلو ڈیٹریجٹس استعمال کرنا مناسب اے۔ اپنے گھروں باہر صفائی تے کچرے نوں ٹھکانے لگانے بارے معلومات دستیاب اے۔

اپنے اردگرد چیزاں نوں صاف کرنا کیوں اہم اے

کوویڈ-19 چھوٹیاں بونداں، ایروسولز تے براہ راست اتصال نال پھیلتا اے۔ جدوں متاثرہ لوکی چیزاں تے املاک دے اتے کھنگدے یا نچھ مار دے نیں یا اوہناں نوں چھوندے نیں تے اوہ وی کوویڈ-19 نال متاثر ہو سکتیاں نیں۔

چیزاں اتے موجود وائرس کسے دوجے بندے نوں متاثر کر سکتا اے جے اوہ اوس چیز نوں چھون توں بعد اپنی اکھاں، نک تے مَنہ نوں ہتھ لان۔ چیزاں دی صفائی کرن نال وائرس دی مقدار گھٹ جاندی اے تے ایس کر کے پھیلاؤ دا خطرہ وی گھٹ جاندا اے۔

ٹُسی کسے متاثرہ شے نوں جناں زیادہ صاف کرو اوس توں وائرس صاف ہون دا امکان اوہناں ای ودھ جائے گا، ایس توں پہلوں کہ ٹُسی یا کوئی دوجا بندہ ایہناں نوں بتم لائے۔

کہنگدے تے نچھن مار دے ویلے اپنے نک تے مُنہ نوں ڈھکو

جدوں ٹُسی کہنگو یا نچھ مارو تے اپنے مُنہ تے نک نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھک لو۔

جے تہاڈے کول ٹشو موجود نہیں تے فیر اپنی کُہنی دے خم وچ کہنگو یا نچھ مارو، اپنے بتم اُتے نہیں۔

ٹشو نوں کسے گھر والے بیگ وچ پا دیو تے فوری طور تے اپنے بتم دھو لو۔

جدوں ٹُسی کہنگو تے نچھ مارو تے اوس ویلے اپنے نک تے مُنہ نوں ڈھکنا کیوں اہم اے

کہنگن تے نچھ مارن نال کسے فرد ولوں خارج کیتی جان والی بونداں تے ایروسولز دی تعداد، اوہناں ولوں طے کردہ فاصلے تے ہوا وچ رہن والے ویلے وچ وادھا ہو جاندا اے۔

کسے متاثرہ فرد ولوں بنا مُنہ ڈھکے کیتی گئی کہانسی یا ماری گئی نچھ دی وجہ توں اوہناں دے اردگرد موجود لوکاں دے متاثر ہون دا خطرہ بہت زیادہ ودھ جاندا اے۔

اپنا نک تے مُنہ ڈھک کے ٹُسی وائرس دی حاملہ بونداں تے ایروسولز دے پھیلا دے خطرے نوں گھٹا دیو گے۔

ٹُسی اپنے گھر وچ کوویڈ-19 دے خطرے نوں گھٹ کرن بارے مزید مشورہ [GermDefence](#) توں ڈھونڈ سجدے او۔

ماسک پہننا

کچھ تہانواں ایسیاں نیں جتھے تہانوں قانون ولوں لازمی فیس ماسک پہننا بوئے گا۔

تہانوں ایسیاں انڈور تہانواں دے اندر وی فیس ماسک پہننا چاہیدا اے جتھے سماجی دوری مشکل ہو سجدی اے تے جتھے تہاڈا رابطہ اوہناں لوکاں نال ہو سجدی اے جنہاں نال ٹُسی عام طور تے نہیں ملدے۔

بر صورتحال وچ یا ہر فرد جو کہ مستثنیٰ ہون لئی فیس ماسک پہننا ہو سکدا اے کہ ممکن نہ ہوئے؛ براہ مہربانی ایسے حالات بارے محتاط رہو تے ایہناں دا احترام کرو۔

فیس ماسک پہننا کیوں اہم اے

جدوں کوئی متاثرہ شخص ساہ لیندا، بولدا، کھنگدا یا نچھ ماردا اے تے اودوں اوہناں دے نک یا منہ وچ باہر نکلن والی بونداں یا ایروسولز راہیں کوویڈ-19 ہوا دے ذریعے پھیلدا اے۔

بہترین سائنسی ثبوت ایہہ اے کہ جدوں درست طریقے نال استعمال کیتا جائے اودوں فیس ماسک کوویڈ-19 دی بونداں دے کھلار نوں گھٹ کردا جس نال دوجیاں دی حفاظت کرن وچ مدد ملدی اے۔ بولدے یا ساہ لیندے ویلے اوہناں ولوں خارج کردہ وائرس دی مقدار گھٹ کر کے فیس ماسک پہنن نال اوہناں لوکاں وچ پھیل گھٹ ہو سکدا اے جنہاں وچ کوئی علامات نہ ہوں۔

فیس ماسکس دا مقصد پہنن والے دے بجائے دوجے لوکاں دی کوویڈ-19 دے خلاف حفاظت کرنا اے تے اودے سماجی دوری تے باقاعدگی نال ہتھ دھون دا نعم البدل نہیں۔

تازہ ہوا اندر آون دیو (وینٹیلیشن)

یقینی بناؤ کہ ٹسی سوراخاں دے منہ کھول تے دروازے تے کھڑکیاں کھول کے بہت ساری تازہ ہوا اندر آون دیو، چاہے آپ بہت تھوڑے دورانیے لئی ای کیوں نہ ہوئے۔ جے کوئی ایکسٹریکٹر فین لگا ہون اے (مثلاً تھاڈے ہاتھ روم یا کچن وچ) تے فیر استعمال توں بعد دروازہ بند کر کے اس نوں زیادہ دیر لئی چلدا رہن دیو۔

جے کوئی سیلف آئسولیٹ کر رہیا اے تے فیر گھر دے دوجے حصیاں وچ وائرس پھیلن توں بچن لئی اوہناں دے کمرے دی کھڑکی کھول دیو تے دروازہ بند کر دیو۔ جدوں تھاڈے گھر وچ کم کرن والا جیویں کوئی کلینر یا ٹریڈزپرسن، چلا جائے تے کھڑکیاں نوں تھوڑی دیر لئی مکمل طور تے کھول دیو۔

جے تہانوں شور، سیکیورٹی یا بیٹنگ دے خرچے دی وجہ توں کوئی خدشہ لاحق اے تے کھڑکیاں نوں تھوڑی دیر لئی کھول کے وی وائرس دے پھیلن دے خطرے نوں گھٹ کیتا جا سکدا اے۔ اضافی کپڑے یا اندر ہور کپڑے پہنن نال وی ٹسی گرم رہ سکدے او۔ ممکن اے کہ ٹسی اپنے گھر دی ترتیب بدل دیو تاں جے تہانوں کھڑکیاں یا دروازاں راہیں آون والے ٹھنڈے تھپیڑے برداشت نہ کرنے پین۔

تازہ ہوا اندر آون دینا کیوں اہم اے

جدوں کوویڈ-19 نال متاثرہ کوئی فرد کھنگدا یا ساہ لیندا اے تے اوہ بونداں تے ایروسولز نوں خارج کردا اے جہڑے کوئی بور بندہ ساہ راہیں اندر لے جا سکدا اے۔ وڈے قطرے فوری طور تے زمین تے ڈگ پیندے نیں پر چھوٹیاں بونداں تے ایروسولز جنہاں وچ کوویڈ-19 دا سبب بنن والا وائرس موجود ہندا اے اوہ انڈورز ہوا وچ کافی دیر تک معلق رہ سکدے نیں خاص طور تے جے کوئی وینٹیلیشن نہ موجود ہوئے۔

ویٹلیشن مشترکہ طور تے استعمال شدہ ہوا دی تھاں تازہ ہوا اندر لیاون دے عمل دا ناں اے۔ کوئی تھاں جناں زیادہ ہوا دار ہوئے گا، اوس تھاں وچ ساہ لین لئی تازہ ہوا اونی زیادہ دستیاب ہوئے گی تے کسے بندے تازہ وائرس زدہ ذرات نوں اندر لے جان دا امکان گھٹ ہوئے گا۔

جے تہاڈے وچ علامات ہون تے ٹیسٹ کراؤ

ٹیسٹ کسراں کراؤ اے

کوویڈ-19 دیاں سب توں عام علامات نیں:

- اک نویں متواتر کھنگ
- تیز بخار
- تہاڈی سنگھن تے چکھن دی معمول دی حسیات وچ تبدیلی یا ایہناں دا خاتمہ (ایناسیمہ)

جے تہاڈے وچ ایہناں وچوں کوئی وی علامت موجود اے تے **فیر فری این ایچ ٹیسٹ حاصل کرو** تے کلک کرو یا مفت کوویڈ-19 دا ٹیسٹ لے کرن لئی 119 نوں کال کرو۔ تہانوں ٹیسٹ دا بندوبست کرنا چاہیدا اے بھاویں تہاں کوویڈ-19 دے خلاف ویکسین ہی کیوں نہ کروائی ہوئے یا تہانوں پہلاں ای کوویڈ-19 ہی کیوں نہ ہو چکیا ہوئے۔

ٹیسٹ کروانا کیوں اہم اے

ایہہ جاننا اہم اے کہ آیا تہانوں کوویڈ-19 ہے یا نہیں تاں جے تسی گھر وچ رہو، سیلف-آئسولیٹ کرو تے دوجے لوکاں نوں متاثر نہ کرو۔

مثبت نتیجہ آن دا مطلب ایہہ اے کہ اوہ لوک جنہاں نوں تسی پہلاں ای متاثر کر چکے او (جنہاں نال تہاڈا حال وچ ای قریبی رابطہ ہو چکیا اے) کونٹیکٹ ٹریسینگ دے ذریعے شناخت کیتے جا سکن (اوبناں لوکاں نال رابطہ کرنا

جنہاں نال ٹسی [رابطے](#) وچ رہے ہوو) تے سیلف-آئسولیٹ کرن دا مشورہ دتا جا سکے۔ کوویڈ-19 دے کھلار نوں ڈکن لئی ایہہ اک اہم اقدام اے۔

سابنوں پتہ نہیں کہ کوویڈ-19 دی انفیکشن ہون یا ویکسینیشن کروان توں بعد قوت مدافعت کئی دیر تک رہ سکدی اے ایس لئی ایہہ اہم اے علامتاں والا کوئی وی فرد ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرے۔

جے تہانوں کوویڈ-19 دی علامتاں نیں یا کوویڈ-19 دا مثبت رزلٹ آیا اے تے فیر سیلف-آئسولیٹ کرو

فوری طور تے سیلف-آئسولیٹ کرو جے:

- تہاڈے وچ کوویڈ-19 دی علامتاں پیدا ہو جان - تہانوں ٹیسٹ کروان دا بندوبست تے رزلٹ دا انتظار کرن دے دوران گھر وچ سیلف-آئسولیٹ کرنا چاہیدا اے
- جے تہاڈا کوویڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آجاندا اے

تہاڈے آئسولیشن دے دورانیے وچ اوہ دن وی شامل اے جدوں تہاڈی علامتاں شروع ہو گئیاں سی (یا جے علامتاں نہیں تے فیر جس دن ٹیسٹ دا نتیجہ ملیا سی)، تے اگلے 10 مکمل دن۔

سیلف-آئسولیشن دا مطلب ایہہ اے کہ تہانوں ہم وقت لازماً [گھر وچ رہنا](#) پوئے گا تے دوجے لوکاں نال کوئی رابطہ نہ رکھو۔ ہوا بہت محدود حالات دے جسراں کہ میڈیکل دی سہولت حاصل کرن لئی آہو سکدا اے کہ تہانوں دوجے لوکاں نوں تہاڈے لئی شاپنگ کرن لئی کہنا پوئے تے جے ٹسی فی الحال کسے حساس یعنی ولنریبل فرد نوں سپورٹ فراہم کر رہے او تے ہو سکدا اے کہ تہانوں متبادل منصوبے بنانے پین۔ اپنے گھر یا باغیچے وچ ملاقاتی مدعو نہ کرو۔

[اوپناں لوکاں لئی اضافی گائڈنس](#) موجود اے جنہاں نوں [کورونا وائرس دی علامتاں نیں یا ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت رہا اے تے جہڑے کسے حساس یعنی ولنریبل فرد یا 70 سال توں ودھ عمر دے فرد دے نال رہ رہے نیں](#)۔

سیلف-آئسولیٹ کرنا کیوں اہم اے

جے تہانوں سیلف-آئسولیٹ کرن دی تاکید کیتی جاندی اے تے ایس دی وجہ ایہہ اے کہ تہاڈا دوجے لوکاں نوں کوویڈ-19 منتقل کرن دا خطرہ بہت زیادہ اے، بہانویں ٹسی چنگے بھلے او تے تہاڈے وچ سرے توں ای کوئی علامتاں

موجود نہیں۔ ایس لئی ایہہ انتہائی اہم اے کہ ٹسی گائڈنس تے عمل کرو تے سیلف-انسولیشن دا مکمل دورانیہ پورا کرو۔

جے تہاڈا کوویڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آجاندا اے تے تہانوں فوری طور تے اور اگلے 10 دنوں لئی سیلف-انسولیشن کرنا پوئے گا کیوں جے ایہہ اوہ دورانیہ اے جس وچ وائرس دا دوجے لوکاں نوں منتقل ہون دا امکان سب توں ودھ ہندا اے (متعدی دورانیہ)۔

جے ٹسی کسی ایسے فرد نال رہندے او جنہاں نوں کوویڈ-19 اے یا کسے متاثرہ فرد دا کونٹیکٹ او تے سیلف-انسولیشن کرو

فوری طور تے سیلف-انسولیشن کرو جے:

- ٹسی کسے ایسے فرد نال رہندے او جنہاں دا کوویڈ-19 دا نتیجہ مثبت رہیا اے یا جنہاں وچ علامتاں نیں تے اپنے ٹیسٹ دے نتیجے دے منتظر نیں - تہاڈے انسولیشن دے دورانیے وچ اوہ دن وی شامل اے جدوں تہاڈے گھرانے دے کسے فرد دی علامتاں شروع ہو گئیاں سی (یا جے علامتاں نہیں تے فیر جس دن ٹیسٹ دا نتیجہ ملتا سی)، تے اگلے 10 مکمل دن۔
- ٹسی کسے بندے دا رابطہ یعنی کونٹیکٹ او جنہاں دا کوویڈ-19 دا نتیجہ مثبت آیا اے تے جنہاں دا تعلق تہاڈے گھرانے نال نہیں - تہاڈے انسولیشن پیریڈ دے دورانیے وچ اوس فرد نال اپنے رابطے دی تاریخ تے اگلے 10 دن شامل نیں

سیلف-انسولیشن دا مطلب ایہہ اے کہ تہانوں ہر ویلے گھر وچ رہنا پوئے گا تے گھروں نہیں نکلنا چاہیدا ماسوا محدود حالات دے، مثال دے طور تے میڈیکل دی مدد لین لئی۔ اپنے گھر یا باغیچے وچ ملاقاتی مدعو نہ کرو۔ سیلف-انسولیشن کرن والے لوکاں لئی سیلف-انسولیشن کرن بارے مزید گائڈنس تے سپورٹ دستاں اے۔

جے ٹسی کورونا وائرس والے کسے فرد نال رہندے او یا اوس دا کونٹیکٹ یعنی رابطہ او تے فیر سیلف-انسولیشن کرنا کیوں اہم اے

جے ٹسی کونٹیکٹ (حال وچ ای تہاڈا کسے ایسے بندے نال کونٹیکٹ ہویا اے جس دا کوویڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آیا اے یا علامتاں نیں) تے فیر تہانوں

اوس بندے نال کونٹیکٹ ہون توں بعد 10 مکمل ایام لئی سیلف-آئسولیٹ کرنا پوئے گا۔

تہانوں 10 دناں لئی سیلف-آئسولیٹ کرنا بوئے گا کیوں جے رابطہ ہون توں بعد انفیکشن ہون وچ اپنا ویلا ای لگدا اے (انکیوبیشن پیریڈ)۔

جے تہانوں سیلف-آئسولیٹ کرن دی تاکید کیتی گئی اے تے ایس دی وجہ ایہہ اے کہ تہانوں کوویڈ-19 ہون تے دوجے لوکاں نوں منتقل کرن دا خطرہ بہت زیادہ اے، بہانویں ٹسی چنگے بھلے او تے تہاڈے وچ سرے توں ای کوئی علامتاں موجود نہیں۔ ایس لئی ایہہ انتہائی اہم اے کہ ٹسی گائڈنس تے عمل کرو تے سیلف-آئسولیٹیشن دا مکمل دورانیہ پورا کرو۔

حفاظتی ٹیکے

فی الحال این ایچ ایس کوویڈ-19 دے [حفاظتی ٹیکے](#) اوہناں لوکاں نوں لگا رہیا اے جنہاں دا کوویڈ-19 ای وجہ توں بیمار پین دا سب توں ودھ خطرہ اے۔

حفاظتی ٹیکیاں نے دکھایا اے کہ اوہ شدید بیماری دے امکان نوں گھٹ کردے نیں پر ساہنوں حلے تک ایہہ پتہ نہیں کہ آیا اوہ کوویڈ-19 نوں پھیلن توں وی روکدے نیں یا نہیں۔

بھاویں تہانوں ٹیکے لگ چکے ہون پر ٹسی ٹیکے وی کوویڈ-19 دوجیاں وچ پھیلا سگدے او۔

اپنے دوستاں، رشتے داراں تے کمیونٹی دی حفاظت کرن وچ مدد دین لئی تہانوں مندرجہ بالا تمام تر مشورے اتے عمل کرنا چاہیدا اے بھاویں تہانوں حفاظتی ٹیکے ای کیوں نہ لگ چکے ہون۔

Withdrawn 21 July 2021