



UK Health  
Security  
Agency

# کورونا وائرس (کووڈ-19) کے تصدیق شدہ متاثرین کے کونٹیکٹس (رابطے میں آنے والے افراد) کے لیے گائیڈنس جو اُس فرد کے ساتھ نہ رہتے ہوں

اگر آپ اُسی گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہے جس میں کورونا وائرس (کووڈ-19) کی علامات ہیں یا ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ملا ہے تو آپ کو [گھر میں رہیں: گھرانوں کے لیے گائیڈنس جن میں کووڈ-19 کا ممکنہ یا تصدیق شدہ مریض ہو](#) پر عمل کرنا ہو گا۔

اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ نزدیکی رابطے میں رہے ہوں جن کا کووڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو لیکن آپ اُن کے ساتھ نہ رہتے ہوں تو مندرجہ ذیل گائیڈنس پر عمل کریں۔

## یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

یہ رہنمائی ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس<sup>1</sup> کی جانب سے اطلاع دی گئی ہو کہ وہ ایک ایسے شخص کا کانٹیکٹ ہیں جس کا کووڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور جو اس شخص کے گھرانے سے نہیں۔

<sup>1</sup> اس گائیڈنس کے مقاصد کے لیے اس میں شامل ہیں ٹیسٹ اور ٹریسرز/کال ہنڈلرز، این ایچ ایس کے ساتھ کام کرنے والے مقامی اتھارٹی کے کونٹیکٹ ٹریسز، پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی ہیلتھ پروٹیکشن ٹیمز اور این ایچ ایس کا (ہیلتھ کیئر والے کونٹیکٹس کے لیے) عملہ

ان کے لیے الگ رہنمائی ہے [جو صحت اور سماجی دیکھ بھال کے مراکز میں کام کرتے ہیں۔](#)

جس شخص کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو اس کے کانٹیکٹس کے لئے اس مشورے پر عمل کرنا ضروری ہے کیونکہ انہیں خود بھی اگلے 10 دنوں میں کوویڈ-19 لگنے کا خطرہ ہے۔ وہ علامات شروع ہونے سے پہلے بھی وائرس دوسروں میں پھیلا سکتے ہیں۔

## کونٹیکٹ یا رابطے سے کیا مراد ہے؟

کونٹیکٹ ایک ایسا فرد ہے جو کسی ایسے فرد کے قریب رہا ہو جس کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو۔ آپ مثبت رزلٹ آنے والے فرد کے کسی وقت بھی علامات ظاہر ہونے سے 2 دن پہلے (یا پھر اگر ان میں کوئی علامات نہیں تھیں تو پھر اُس تاریخ سے 2 پہلے سے جب ان کا نتیجہ مثبت آیا تھا) سے لے کر 10 دن بعد تک کونٹیکٹ ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب وہ دوسروں میں انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔ اس کا تعین کرنے کے لیے رسک اسسمنٹ کی جا سکتی ہے لیکن کوئی کونٹیکٹ ہو سکتا ہے:

- کوئی بھی فرد جو ایسے گھر میں رہتا ہو جس میں کسی کو کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا جس کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آیا ہو
- کوئی ایسا فرد جن کا مندرجہ ذیل اقسام میں سے کسی طرح کا رابطہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہا ہو جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہو:
- بالمشافہ رابطہ بشمول کسی پر کہانسیے کیے جانے یا ایک میٹر کے اندر آمنے سامنے گفتگو کرنے کے
- بالمشافہ رابطے کے بغیر ایک میٹر کے اندر ایک منٹ یا زیادہ دیر تک رابطہ ہوا ہو
- کسی فرد کے ساتھ 15 منٹ سے زیادہ دیر کے لیے 2 میٹر سے کم دوری سے رابطہ رہا ہو (یا تو صرف ایک بار کے لیے رابطہ یا ایک دن کے دوران مجموعی طور پر)

کوئی فرد اُس صورت میں بھی قریبی رابطہ ہو سکتا ہے اگر انہوں نے اسی گاڑی یا جہاز میں سفر کیا ہو جس میں کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنے والے کسی فرد نے سفر نے کیا ہو۔

اگر آپ کی شناخت بطور کونٹیکٹ کی گئی ہے تو آپ کے بارے میں تخمینہ لگایا گیا ہے کہ آپ میں کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کا خطرہ ہے، پہلے ہی الحال آپ میں کوئی بھی علامات نہ ہوں۔ آپ کو اس گائڈنس میں موجود تمام تر گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔

کسی کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کے ساتھ کسی پرسپیکس سکرین (یا ہم پایہ شے) کے پیچھے سے بات چیت عام طور پر رابطہ نہیں متصور ہوتی، جب تک کہ کوئی اُس طرح کا رابطہ استوار نہ ہوا ہو جو کہ مندرجہ بالا فہرست میں دئے گئے ہیں۔

اگر آپ کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کے کانٹیکٹ ہیں تو پھر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کی جانب سے بذریعہ ٹیکسٹ میسیج، ای میل یا فون مطلع کر دیا جائے گا اور آپ کو سختی سے اس گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔

## بنیادی پیغامات

اگر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے اطلاع دی جاتی ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے کانٹیکٹ ہیں جس کا کوویڈ 19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو لازماً گھر پر رہ کر خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے۔ کوویڈ-19 کا مثبت نتیجہ آنے والے شخص کے ساتھ آپ کے آخری رابطے کی تاریخ اور اگلے 10 پورے دن آپ کی تنہائی کے دورانیے میں شامل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ، مثلاً، اگر آپ کا اُن سے آخری رابطہ مہینے کی 15 تاریخ کو ہوا تھا، تو آپ کا آئسولیشن کا دورانیہ 25 تاریخ کو 23:59 بجے ختم ہو گا۔

کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کسیے ساتھ رہنے والا کوئی فرد [طبی طور انتہائی خطرے سے دوچار یعنی ولنراہل](#) ہو تو جتنا ممکن ہو سکے اُن سے دور رہیں۔

بعض صورتوں میں، جس شخص کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ تھا اس کا فالو اپ پی سی آر ٹیسٹ ہوگا اور ہوسکتا ہے اسے مشورہ دیا جائے کہ وہ خود کو الگ تھلگ کرنا روک لے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو این این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس آپ سے رابطہ کرے گا اور مشورہ دے گا کہ آپ بھی سیلف-آئسولیٹ کرنا بند کر دیں۔

16 اگست سے، آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی اگر آپ کو اطلاع دی جائے کہ آپ کسی ایسے شخص کے کانٹیکٹ ہیں جس کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے، مثال کے طور پر اگر آپ نے مکمل ویکسین لگوائی ہو۔ اس بارے میں مزید معلومات موجود ہیں [جب آپ کو بعد میں اس رہنمائی میں خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہ ہو](#)۔

اگر آپ میں درج ذیل میں سے کوئی بھی علامات رونما ہوتی ہیں: ایک نئی مسلسل کھانسی، تیز بخار، یا آپ کے ذائقہ یا بو (انوزمیا) کے معمول کے احساس میں کمی، یا تبدیلی، تو آپ کو خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے اور آن لائن یا 119 کو کال کر کے [پی سی آر ٹیسٹ برائے کوویڈ-19](#) کا انتظام کرانا چاہیے، چاہے آپ کے علامات ہلکے ہوں۔

اگر آپ میں ان میں سے کوئی علامات نہ ہوں تو آپ کے گھر کے دیگر افراد کو آپ کے ساتھ گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

## آپ کو کیسے مطلع کیا جائے گا کہ آپ کونٹیکٹ ہیں

اگر کوئی بھی شخص کسی دوسرے ایسے شخص سے رابطے میں رہا ہو جس کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ٹیکسٹ میسج، ای میل، فون یا این ایچ ایس کوویڈ-19 ایپ کے ذریعے اس کے ساتھ رابطہ کرے گا۔

## اگر آپ کسی کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کا کونٹیکٹ ہیں تو کیا کریں

اگر آپ کو اطلاع دی جاتی ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے کونٹیکٹ ہیں جس کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہے، تو آپ کو گھر پر رہ کر خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے۔ کوویڈ-19 کا مثبت نتیجہ آنے والے شخص کے ساتھ آپ کے آخری رابطے کی تاریخ اور اگلے 10 پورے دن آپ کی تنہائی کے دورانیے میں شامل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ، مثلاً، اگر آپ کا ان سے آخری رابطہ مہینے کی 15 تاریخ کو ہوا تھا، تو آپ کا انسولیشن کا دورانیہ 25 تاریخ کو 23:59 بجے ختم ہو گا۔

خود ساختہ تنہائی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو گھر پر رہنا ہو گا اور گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔

خوراک اور دوسری ضروریاتِ زندگی خریدنے کے لئے بھی گھر سے نہ نکلیں، ماسوائے چند مخصوص حالات کے۔ کسی قسم کی ورزش بھی اپنے گھر، گارڈن یا باہر نجی جگہ کے اندر ہی کی جانی چاہیے۔

16 اگست سے آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی اگر آپ کو اطلاع دی جائے کہ آپ کسی ایسے شخص کے کونٹیکٹ ہیں جس کا کوویڈ-19 کا تجربہ مثبت آیا ہے، مثال کے طور پر اگر آپ نے مکمل ویکسین لگوائی ہو۔ [کانٹیکٹس جنہیں خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں، کے بارے میں مزید معلومات](#) کا سیکشن دیکھیں۔ اگر آپ نے کوویڈ-19 کی ایک خوراک حاصل کی ہو تو آپ کو اب بھی خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہوگی۔

کچھ حالات میں اُس فرد کو جن کا آپ کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا تھا، کو کوویڈ-19 کا ایک دیگر ٹیسٹ کروانے کے لیے این ایچ ایس کی جانب سے

کہا جائے گا۔ اگر دوسرے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی رہتا ہے تو اُن میں کوویڈ-19 ہونے کا امکان نہیں ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس آپ سے رابطہ کرے گا اور مشورہ دے گا کہ آپ بھی سیلف-آئسولیٹ کرنا بند کر سکتے ہیں۔

مکمل 10 ایام پورے ہونے سے پہلے آپ سیلف-آئسولیشن صرف اسی وقت چھوڑ سکتے ہیں جب آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ایسا کرنے کا مشورہ دیا ہو۔ بصورت دیگر آپ کو سیلف-آئسولیٹ کرنا جاری رکھنا چاہیے۔

سودا سلف اور دوسری خریداری کے لئے یا دوائیاں لینے، یا کتا گھمانے کے لئے اپنے دوستوں یا رشتہ داروں سے کہیں۔ آپ بذریعہ فون یا آن لائن بھی سودا سلف اور ادویات منگوا سکتے ہیں۔ ڈیلیوری ڈرائیور کو آپ کے گھر کے اندر نہیں آنا چاہیے، اس لیے آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اُن سے کہیں کہ اشیا کو دروازے کے بارے کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔

اگر آپ کسیے ساتھ رہنے والا کوئی فرد [طبی طور انتہائی خطرے سے دوچار](#) [یعنی ولنرابل](#) ہو تو جتنا ممکن ہو سکے اُن سے دور رہیں۔

چاہے آپ میں علامات ہوں یا نہ ہوں تو بھی آپ پی سی آر کا ایک ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کو انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ پی سی آر ٹیسٹ کے نتائج اُن لوگوں سے رابطہ کرنے میں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی مدد کریں گے جنہیں آپ سے وائرس لگ گیا ہو۔ وہ پھر سیلف-آئسولیٹ کر سکتے ہیں اور دوسروں کو وائرس منتقل کرنے سے بچا سکتے ہیں۔

آپ اپنے 10 دن کی تنہائی کی مدت کے اندر جلد سے جلد یہ پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں، تاکہ این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس ان لوگوں کی شناخت کرسکیں جن سے آپ کا رابطہ رہا ہو۔ آپ ایک ہوم ٹیسٹ کٹ بک کر سکتے ہیں، کسی ٹیسٹ سائٹ پر یا بذریعہ فون 119 کو کال کر کے ایوائنٹمینٹ بک کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو درپیش خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کو کسی ٹیسٹ سائٹ کا استعمال صرف اسی صورت میں ہی کرنا چاہیے جب آپ گھر پر پی سی آر ٹیسٹ سروس استعمال کرنے سے قاصر ہوں۔ اگر آپ کو کسی ٹیسٹ سائٹ یعنی ٹیسٹ کرنے والے مقام تک جانے کی ضرورت درپیش ہو، تو اُن لوگوں سے کم از کم 2 میٹر دور رہیں جن کے ساتھ آپ عام طور پر نہیں رہتے، اور اس کے فوراً بعد واپس لوٹ آئیں۔ اگر آپ ہوم ٹیسٹ کٹ آرڈر کرتے ہیں تو آپ کو اسے موصول ہونے کے 48 گھنٹوں کے اندر استعمال کر کے واپس کر دینا چاہئے۔

اگر آپ کو گزشتہ 90 ایام کے اندر پی سی آر کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ ملا ہو تو آپ کو پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا انتظام نہیں کرنا چاہیے، ماسواء اس کے کہ آپ میں کوویڈ-19 کی نئی علامات رونما نہ ہو گئی ہوں۔ یہ ممکن ہے

کی کوویڈ-19 کی انفیکشن ہونے کے کچھ عرصہ بعد بھی پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت رہے۔

ٹیسٹ کرانے سے ایسے زیادہ سے زیادہ افراد کو تلاش کرنے میں مدد ملے گی جن کو کوویڈ-19 ہے اور اپنے رابطوں یعنی کونٹیکٹس کا سراغ لگانے سے دوسروں کو انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ کا پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو تو [گھر پر رہنے](#) کے لیے اُس مشورے پر عمل کریں جو کوویڈ-19 سے متاثرہ لوگوں کے لیے ہے اور آئسولیشن کا 10 دن کا مزید دورانیہ شروع کر دیں۔ یہ اُس وقت شروع ہوتا ہے جب آپ نے پی سی آر ٹیسٹ کرایا تھا، قطع نظر اس کے کہ آپ 10 دن کی پہلی آئسولیشن کے دورانیے میں کہاں پر ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا [آئسولیشن کا کل دورانیہ](#) 10 دن سے زیادہ طویل ہو گا۔

اگر آئسولیشن کے 10 دنوں کے دوران آپ کے پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آتا ہے، تو پھر بھی آپ کو سیلف ایسولیت ہی کرنا ہوگا کیونکہ آپ اب بھی متعدی ہو سکتے ہیں اور انفیکشن کو دوسروں کو منتقل کرسکتے ہیں۔ دوسروں کو خطرے میں ڈالنے سے بچانے کے لیے مکمل 10 ایام کے لیے گھر پر رہیں۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات نہ ہوں یا پی سی آر ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ موصول نہ ہوا ہو تو آپ کے اہل خانہ کو آپ کے ساتھ خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں، لیکن انہیں پھر بھی محفوظ رہنے اور کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے اضافی احتیاط کرنی چاہیے۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ اس مشورے پر عمل کریں چاہے آپ محسوس کر رہے ہوں کہ آپ صحت مند ہیں کیونکہ کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کے ساتھ آخری بار رابطے میں آنے کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 10 تک دن لگ سکتے ہیں۔ اس سے آپ کے خاندان، دوستوں اور این ایچ ایس کو بچانے میں مدد ملے گی۔ وسیع تر کمیونٹی میں کوویڈ-19 پھیلنے کے امکان کو کم کرنے کے لیے خود ساختہ تنہائی معاشرے کے سب سے غیر محفوظ افراد کی حفاظت کرتی ہے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ رہتے ہیں تو ان ہدایات پر اپنی پوری استطاعت کے ساتھ عمل کریں، تاہم، ہم جانتے ہیں کہ ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔

جو لوگ ٹریولر سائٹ پر، گاڑی میں یا نہری کشتی پر رہتے ہیں انہیں پانی اور حفظان صحت تک رسائی میں اضافی مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ آپ اور آپ کے گھروالوں کو دستیاب جگہ کے اندر آپ سے جو بن پڑے کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے کریں۔ مزید مدد اور عملی مشورہ ذیل میں مہیا کیا گیا ہے۔

اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والوں کے لیے جنہیں لرننگ ڈس ابلٹی ہو، آٹیزم ہو یا شدید ذہنی عارضہ ہو تو ان تمام تر اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔ براہ مہربانی خود کو اور اپنے ساتھ رہنے والوں کو محفوظ اور تندرست رکھتے ہوئے، مثالی طور پر کسی موجودہ کیئر پلان کے مطابق، حتیٰ المقدور اس گائیڈنس پر عمل کرتے رہیں۔

کچھ لوگوں کے لیے طویل دورانیوں کے لیے گھر میں رہنا دشوار، مایوس کن اور اکیلے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنے میں مدد دینے کے لیے [ایوری مائنڈ میٹرز](#) کی ویب سائٹ پر معلومات اور ٹوٹکے موجود ہیں۔

اگر آپ کو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#)، بشمول [بشمول این ایچ ایس کوویڈ-19 ایپ](#) نے بطور کونٹیکٹ شناخت کیا ہے اور سیلف-آئسولیٹ کرنے کا پابند کیا ہے تو ممکن ہے کہ آپ مقامی اتھارٹی کی [ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ](#) سے [منٹ سکیم](#) کی جانب سے £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ آپ بھی اس پیمینٹ کے اہل ہوسکتے ہیں اگر آپ کسی ایسے بچے کے والدین یا گارڈین ہیں جسے سیلف ایسولیٹ رہنے کا بتایا گیا ہو۔

این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اگر آپ گھر میں نہیں رہتے اور سیلف-آئسولیٹ نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔

## وہ کانٹیکٹس یعنی رابطے جنہیں 16 اگست سے خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں۔

16 اگست سے آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی اگر آپ کو اطلاع دی جائے کہ آپ کا کوویڈ 19 میں مبتلا کسی سے قریبی رابطہ رہا ہے اور مندرجہ ذیل میں سے کسی کا بھی اطلاق ہو:

- آپ نے مکمل ویکسین لگوائی ہو
- آپ کی عمر 18 سال اور 6 ماہ سے کم ہو
- آپ نے ایک منظور شدہ کوویڈ-19 کے ویکسین ٹرائل میں حصہ لیا ہو یا فی الحال اس کا حصہ ہیں
- آپ طبی وجوہات کی بناء پر ویکسین نہیں کروا سکتے

مکمل ویکسین کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے برطانیہ میں ایم ایچ آر اے سے منظور شدہ کوویڈ 19 ویکسین لگوائی ہو، اور آپ کو اس ویکسین کی مجوزہ خوراکیں ملنے کے بعد کم از کم 14 دن گزر چکے ہوں۔



این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس آپ سے رابطہ کرے گا تاکہ آپ کو مطلع کیا جائے کہ آپ کی بطور کانٹیکٹ شناخت کی گئی ہے اور چیک کریں کہ آیا آپ کو قانونی طور پر الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اگر آپ کو قانونی طور پر خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں تو آپ کو ٹیسٹ کے بارے میں مشورہ دیا جائے گا اور کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے رہنمائی فراہم کی جائے گی۔ حتیٰ کہ اگر آپ میں علامات موجود نہ بھی ہوں، پھر بھی آپ کو مشورہ دیا جائے گا کہ جلد از جلد پی سی آر ٹیسٹ کروائیں۔ 4 سال اور اس سے کم عمر کے بچوں کو ٹیسٹ لینے کا مشورہ نہیں دیا جائے گا جب تک کہ مثبت کیس ان کے اپنے ہی اہلخانہ کا کوئی فرد نہ ہو۔

اگر آپ کو گزشتہ 90 ایام کے اندر پی سی آر کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ ملا ہو تو آپ کو پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا انتظام نہیں کرنا چاہیے، سوائے اس کے کہ آپ میں کوویڈ-19 کی نئی علامات رونما ہوئی ہوں، کیونکہ یہ ممکن ہے کہ پی سی آر ٹیسٹ کوویڈ-19 انفیکشن کے بعد بھی کچھ دیر تک مثبت رہے۔

حتیٰ کہ اگر آپ نے ویکسین بھی لگوائی ہو، تب بھی آپ کوویڈ 19 سے متاثر ہو سکتے ہیں اور اسے دوسروں تک منتقل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی کوویڈ-19 والے کسی شخص کے کانٹیکٹ کے طور پر شناخت کی جاتی ہے لیکن آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہ ہو تو آپ [محفوظ رہنے اور پھیلاؤ کو روکنے سے متعلق رہنمائی](#) پر عمل کر کے دوسروں کی حفاظت میں مدد کر سکتے ہیں۔ پی سی آر ٹیسٹ حاصل کرنے کے ساتھ، آپ درج ذیل پر بھی غور کر سکتے ہیں:

- اپنے اہلخانہ سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو کم کرنا، خاص طور پر بند مقامات میں
- بند مقامات میں اور جہاں آپ سماجی فاصلہ برقرار رکھنے سے قاصر ہوں تو چہرے کا ڈھانپنا
- طبی لحاظ سے کسی انتہائی کمزور کے ساتھ رابطے کو محدود کرنا
- ہر دوسرے ہفتے [LFD ٹیسٹنگ](#) میں حصہ لینا

یہ مشورہ اس شخص کے ساتھ آپ کے حالیہ رابطے کے 10 مکمل دن کے اختتام تک لاگو ہوتا ہے جس کا کوویڈ-19 کا تجربہ مثبت آیا ہو۔

اگر آپ ایک ایسے ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر ہیں جس کی شناخت قریبی کانٹیکٹ کے طور پر کی گئی ہے اور وہ خود کو الگ تھلگ کرنے سے مستثنیٰ ہیں تو [اضافی رہنمائی دستیاب ہے](#) جس پر آپ کو ان مقامات میں کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے عمل کرنا چاہیے۔

18 سال اور 6 ماہ سے کم عمر والے بچے اور نوجوان جو عموماً تعلیمی یا چائلڈ کیئر مراکز جاتے ہیں اور جن کی قریبی کانٹیکٹ کے طور پر شناخت



کی گئی ہو انہیں معمول کے مطابق ان مراکز میں حاضری جاری رکھنی چاہیے۔ انہیں ان مراکز کے اندر چہرہ ڈھانپنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن یہ توقع اور سفارش کی جاتی ہے کہ پبلک یا مخصوص ٹرانسپورٹ میں سفر کرتے وقت ڈھانپے جائیں۔

اگر کسی بھی وقت آپ میں علامات رونما ہوتی ہیں، خواہ یہ ہلکے ہی کیوں نہ ہوں، تو فوری طور پر خود کو الگ تھلگ کریں، [کوویڈ 19 پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا اہتمام کریں](#) اور [کوویڈ 19 علامات والے افراد کے لیے رہنمائی](#) پر عمل کریں۔

**مجھے لگتا ہے کہ میرا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ ہوا تھا جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا لیکن مجھے مطلع نہیں کیا گیا اور نہ ہی خود ساختہ تنہائی میں جانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟**

اُن کونٹیکٹس کو عموماً این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس مطلع کر دے گا اور مشورہ دے گا جنہیں خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے، بشمول این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ کے۔ اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کوویڈ-19 میں مبتلا کسی شخص کا کانٹیکٹ ہیں لیکن ابھی تک این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے آپ کو مطلع نہیں کیا گیا ہو تو آپ کو احتیاط سے اس رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے [کہ کسے محفوظ رہیں اور کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کسے روکا جائے](#)۔ اس صورتحال میں، آپ پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا انتظام کروا سکتے ہیں چاہے آپ میں کوئی بھی علامات موجود نہ بھی ہوں، کیونکہ آپ کو انفیکشن ہونے کا زیادہ خطرہ درپیش ہو سکتا ہے۔ اگر آپ فکرمند ہوں کہ آپ میں کوویڈ 19 کی علامات ہوسکتی ہیں، یا آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جس میں کوویڈ 19 کی علامات ہیں تو آپ [گھر پر رہیں: ممکنہ یا تصدیق شدہ کوویڈ 19 والے گھروں کے لیے رہنمائی](#) پر عمل کریں۔

**اگر 10 دن کی خود ساختہ تنہائی کے دوران آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں**

اگر آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو، گھر پر رہیں اور کوویڈ-19 کے لیے [پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#)۔

جیسے ہی آپ میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو آپ اور آپ کے گھر پر رہنے والے کوئی بھی فرد [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ](#)

[گھرانوں والی گائڈنس](#) پر عمل کریں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آتا ہے تو گھر پر رہیں والی گائڈنس پر عمل کرنا جاری رکھیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی ہے تو بھی آپ کو مکمل 10 دنوں کی خود ساختہ تنہائی مکمل کرنا ہو گی کیونکہ آپ میں کووڈ-19 کی علامات پھر بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اس ہدایت نامہ پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔

## کیا میرے ساتھ گھر پر رہنے والے لوگوں کو 10 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی؟

اگر آپ کسی ایسے فرد کا رابطہ ہوں جن کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو، لیکن آپ میں علامات رونما نہ ہوئی ہوں۔ تو آپ کے ساتھ رہنے والے دیگر افراد کو سیلف-انسولیٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ انہیں [محفوظ رہنے اور کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے](#) کے بارے میں رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے۔

## اگر آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں کووڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو کیا کریں؟

اگر آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں علامات ظاہر ہو جاتی ہیں تو سب کو دیگر افراد کے ساتھ گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا چاہیے؛ اس میں آپ بھی شامل ہوں گے۔

اس صورت حال میں آپ [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں والی گائڈنس](#) پر عمل کریں۔

## میرا خیال ہے کہ میرا کسی ایسے فرد کے ساتھ نزدیکی رابطہ ہوا ہے جن کا کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹ ہوا ہے لیکن ان کا ابھی تک نتیجہ نہیں آیا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کوویڈ-19 میں مبتلا کسی ایسے شخص کا کانٹیکٹ ہیں جنہیں ابھی تک اس کے ٹیسٹ کا رزلٹ نہیں ملا ہو، آپ کو احتیاط سے اس رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے کہ [کسے محفوظ رہیں اور کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کسے روکا جائے](#)۔ اس مرحلے پر آپ کو خود ساختہ تنہائی میں جانے کی ضرورت نہیں۔

اُن کونٹیکٹس کو عموماً این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس مطلع کردے گا اور مشورہ دے گا جنہیں خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے، بشمول این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ کے۔ اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کوویڈ-19 میں مبتلا کسی شخص کا کانٹیکٹ ہیں لیکن ابھی تک این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے آپ کو مطلع نہیں کیا گیا ہو تو آپ کو احتیاط سے اس رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے [کہ کسے محفوظ رہیں اور کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کسے روکا جائے](#)۔ اس صورتحال میں، آپ پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا انتظام کروا سکتے ہیں چاہے آپ میں کوئی بھی علامات موجود نہ بھی ہوں، کیونکہ آپ کو انفیکش ہونے کا زیادہ خطرہ درپیش ہو سکتا ہے۔

اگر آپ فکر مند ہوں کہ آپ میں کوویڈ 19 کی علامات ہوسکتی ہیں، یا آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جس میں کوویڈ 19 کی علامات ہیں تو آپ [گھر پر رہیں: ممکنہ یا تصدیق شدہ کوویڈ 19 والے گھروں کے لیے رہنمائی](#) پر عمل کریں۔

## اگر 10 دن کی خود ساختہ تنہائی کے بعد آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں

اگر خود کو الگ تھلگ کرنے کے 10 دن بعد آپ میں کوویڈ-19 کی علامات رونما ہوتی ہیں تو پی سی آر ٹیسٹ کروائیں اور [گھر پر رہیں](#) پر عمل کریں: [کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں والی گائڈنس](#) پر عمل کریں۔

اگر آپ کا رزلٹ مثبت آئے تو آپ کو مزید 10 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی میں جانا چاہیے۔

## کیا مجھے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی ہو گی اگر پہلے میرا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو اور اب مجھے مطلع کیا گیا ہے کہ میں کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہے؟

اگر آپ کا کوویڈ-19 کا پہلے نتیجہ مثبت آیا تھا تو ممکن ہے کہ آپ میں بیماری کے خلاف کچھ قلیل المدتی مدافعت پیدا ہو گئی ہو۔ تاہم یہ پتہ نہیں ہے کہ ایسا ہر کسی کے لیے ہو گا جنہیں کوویڈ-19 ہوا تھا نہ ہی ہمیں معلوم ہے کہ بیماری کے خلاف مدافعت کتنی دیر تک چلتی ہے۔

اگر آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے کونٹیکٹ ہیں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو آپ کو اس گائڈنس پر عمل کرتے ہوئے فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔

## ہاتھوں اور نظام تنفس سے متعلق اچھے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں اور اپنے گھر کو ہوا دار رکھیں

ہر کسی کو ہاتھوں اور نظام تنفس سے متعلق اچھے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے

اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں، خاص طور پر کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے۔ کثرت سے ہاتھ صاف کریں اور چہرے کو چھونے سے اجتناب کریں۔

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ اگر آپ کے پاس یہ ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کہنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

ٹشوز کو ڈس پوزیبل ربش بیگ میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔

گھر کی اندرونی جگہوں، خاص طور پر مشترکہ استعمال کی جگہوں، کو تازہ ہوا کے ساتھ ہوا دار رکھیں۔ ہوا کی اندر آمد کو بڑھانے کے لیے آپ مندرجہ ذیل کرسکتے ہیں:

- جتنا ممکن ہو کھڑکیاں کھولیں
- دروازے کھولیں
- یقینی بنائیں کہ کسی طرح کے سوراخ کھلے رہیں اور ہوا کی اندر آمد میں رکاوٹ نہ ہو
- استعمال کرنے کے بعد دروازہ بند کرنے کے بعد اکسٹریکٹر فین (مثلاً ہاتھ روم کا) معمول سے زیادہ دیر تک چلتا رہنے دیں

آپ اپنے گھر میں کوویڈ-19 کے خطرے کو کم کرنے کے لیے مزید مشورہ [GermDefence](#) سے حاصل کر سکتے ہیں۔

## مالی یا دیگر عملی مدد

وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے اور اپنے دوستوں اور رشتے داروں، اپنی کمیونٹی اور این ایچ ایس کی حفاظت کرنے کے لیے سیلف-آسولیشن اُن چند انتہائی اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو ہم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں، ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آیا ہو، یا کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جس کو یہ ہو تو سیلف-آسولیشن وہ واحد راستہ ہے جو یہ

ضمانت دیتا ہے کہ آپ کوویڈ-19 دوسرے لوگوں کو منتقل نہیں کریں گے۔ اگر آپ کو انسولیٹ کرنے کے لیے کہا جائے تو یہ فوراً کریں۔ [اگر آپ کوویڈ-19 سے متاثر ہوجاتے ہیں تو معلوم کریں کہ آپ کے لیے کونسی سپورٹ دستیاب ہے۔](#)

آپ دوستوں، رشتے داروں یا ہمسایوں سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ جائیں اور کے لیے کھانے پینے کا سامان اور دیگر ضروری رسد لا دیں۔ اگر آپ کی مدد کرنے والا کوئی فرد موجود نہیں ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے علاقے میں رفاہی ادارے یا کمیونٹی گروپ موجود ہوں جو آپ کے علاقے میں آپ کی مدد کر پائیں یا آپ کی مقامی دکانیں، مارکٹیں اور تھوک فروش ڈلیوری سروس فراہم کرتے ہوں (بذریعہ فون یا ای میل)۔

چیک کریں کہ آیا آپ کے آس پڑوس یا کمیونٹی میں کوئی رضاکارانہ نظام موجود ہے جو رسد یا دیگر سپورٹ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہو۔ اپنے دوستوں یا فیملی سے کہیں کہ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہو وہ ڈراپ آف (دروازے پر چھوڑ جائیں) یا اشائے ضرورت کو آن لائن آرڈر کریں، لیکن یقینی بنائیں کہ انہیں آپ کے گھر کے باہر چھوڑا جائے اور آپ انہیں وہاں سے اٹھائیں۔

جن لوگوں کو اس کی ضرورت ہو ان کے لیے این ایچ ایس کا ولنٹئر رسپانڈرز پروگرام اب بھی موجود ہے۔ رضاکار شاپنگ، ادویات اور دیگر ضرور رسد کولیکٹ اور ڈلیور کر سکتے ہیں اور باقاعدگی سے دوستانہ فون کال بھی کر سکتے ہیں۔ سیلف-ریفر کرنے کے لیے ہفتے کے 7 وں ایام 8 بجے صبح تا 8 بجے شام 0808 196 3646 پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے [این ایچ ایس ولنٹئر رسپانڈرز](#) پر جائیں۔ ممکن ہے کہ آپ مقامی علاقے میں دیگر رضاکارانہ یا کمیونٹی سروسز دستیاب ہوں آپ جن تک رسائی حاصل کر سکتے ہوں۔

اگر آپ کوویڈ-19 کی وجہ سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو، براہ کرم آپ کے لیے دستیاب سپورٹ کے بارے میں جاننے کے لئے [ڈیپارٹمنٹ آف ورک اور پینشنز](#) کی گائڈنس سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-انسولیٹ کرنے کا پابند کیا جائے تو ممکن ہے کہ آپ [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ](#) سے منٹ سکیم کی جانب سے £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ اگر آپ کسی ایسے بچے کے والد/کی والدہ یا سرپرست ہوں جسے سیلف-انسولیٹ کرنے کے لیے کہا گیا ہو تو ممکن ہے کہ آپ اس رقم کے لیے اہل ہوں۔ آپ [این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ](#) کے ذریعے آن لائن این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس سپورٹ سے منٹ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہوں اور مندرجہ ذیل معیار پر مکمل طور پر پورا اترتے ہوں تو آپ اہل ہوں گے:

- آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس، بشمول این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ نے سیلف-آئسولیمٹ کرنے کا کہا ہے
- آپ ملازمت کرتے ہیں یا سیلف ایمپلائڈ ہیں
- آپ گھر سے کام نہیں کرس سکتے اور اس وجہ سے آمدنی کھو دیں گے
- آپ مندرجہ ذیل میں سے کم سے کم سے کم ایک بینیفٹ کلیم کرتے ہیں:
  - یونیورسل کریڈٹ
  - ورکنگ ٹیکس کریڈٹ
  - انکم ریلیفڈ ایمپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس
  - آمدنی-کی بنیاد پر جاب سیکرز الاؤنس
  - انکم سپورٹ
  - پنشن کریڈٹ یا ہاوسنگ بینیفٹ

آپ کے لیے [دستیاب بیلپ اور سپورٹ کے لیے](#) مزید معلومات کے لیے اپنی لوکل اتھارٹی کی ویب سائٹ پر جائیں۔

## جو لوگ خانہ بدوش طرز زندگی گزارتے ہوں ان کے لیے اضافی سپورٹ

جو لوگ ٹریولر سائٹ پر، گاڑی میں یا نہر والی کشتی پر رہتے ہیں انہیں اضافی مدد کی ضرورت پڑسکتی ہے۔

اگر آپ کو مزید سپورٹ کی ضرورت ہو تو اپنے سائٹ مینجر یا مقامی چپسی اینڈ ٹریولر کو بتائیں۔ اگر آپ کسی ڈریا یا نہر میں رہتے ہوں تو معلوم کریں کہ جس آبی گزرگاہ میں آپ رہتے ہیں اس کا انتظام وانصرام کرنے والے ادارے کیا مشورہ دے رہے ہیں، کیونکہ یہ ہر ایک کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔ دیگر روابط میں وائرس کا پھیلاؤ روکنے کے لیے جس حد تک بھی ممکن ہو بذریعہ فون رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔

اگر سیلف-آسولیشن میں مدد دینے کے لیے آپ کو بنیادی سہولیات، جیسے پانی، صحت و صفائی اور کچرے کو ٹھکانے لگانا، دستیاب نہ ہوں تو مدد کے لیے اپنی لوکل اتھارٹی سے رابطہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو اضافی سہولیات فراہم کر سکیں یا رکنے کے لیے متبادل جگہیں فراہم کر سکیں۔

[غیر محاز انکمپمنٹ](#) یا غیر مجاز ڈیولپمنٹ کے خلاف مروجہ قوانین برقرار ہیں۔

کچرے کو منظور شدہ اور قانونی طریقوں سے ٹھکانے لگانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ [گھریلو کچرا اور ری سائیکلنگ مراکز کو کھلا رکھنے یا دوبارہ کھولنے کے سلسلے میں مقامی اتھارٹیز کے لیے گائڈنس یعنی رہنمائی دستیاب ہے](#)۔ اگر آپ کو مزید مشورے کی ضرورت ہو تو اپنی لوکل اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ دیہی یا روابط سے کٹے ہوئے علاقوں میں رُکیں یا گزریں، تو جب آپ لنگرانداز ہوں یا رکیں تو اپنا محل وقوع لکھ لیں، خاص طور پر اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو۔ اگر طبی ایمرجنسی ہو اور آپ کو خدمات کی ضرورت ہو تو آپ [what3words](#) ایپ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## سیلف-آئسولیشن کے لیے قانونی شرائط

کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آنے کے بعد، یا اگر آپ کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جن کا ٹیسٹ مثبت رہا ہو، اور این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اگر آپ گھر میں نہیں رہتے اور سیلف-آئسولیشن نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔ این ایچ ایس کو اپنے قریبی روابط کے بارے میں جان بوجھ کر غلط معلومات دینا ایک جرم ہے۔ ان شرائط پر پورا اترنے میں کوتاہی کرنے پر £10,000 جرمانہ ہو سکتا ہے۔ ان ریگولیشنز کا اطلاق صرف انگلینڈ میں ہو گا۔