UK Health
Security
Agency

گھر پر قیام کریں: ممکنہ یا تصدیق شدہ کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے انفیکشن والے گھرانوں کے لئے گائڈنس

Withdrawn February 2022

1. کیا بدل گیا ہے

COVID-19 میں مبتلا لوگوں کے لیے علیحدگی اختیار کرنے سے متعلق نصیحت میں تبدیلی کی گئی ہے۔ 5دن مکمل کرنے کے بعد، علیحدگی کو ختم کرنا ممکن ہے اگر دو مسلسل دنوں کے دوران کرائے گئے LFD ٹیسٹ کے نتائج منفی ہوں۔ اس میں علامات شروع ہونے (یا علامات ظاہر نہ ہونے کی صورت میں ٹیسٹ کرانے کے بعد) 5 دن مکمل ہونے سے پہلے LFD ٹیسٹ نہیں کرانا چاہیئے۔ وہ افراد جنھوں نے ایک دن کے وقفہ سے دو LFD ٹیسٹ کرائے اور ان کا نتیجہ منفی آیا، ان کے لیے علیحدگی کا دورانیہ 10 مکمل دِن ہے۔

2. یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

یہ راہنمائی اُن لوگوں کے لیے ہے:

- ایسے لوگ جن میں علامات ممکنہ طور COVID-19 کی وجہ سے ہوں، بشمول وہ لوگ جو کوویڈ۔19 ٹیسٹ کے نتیجہ کا انتظار کر رہے ہیں
- وہ افراد جن کا COVID-19 کے لیے کرائے گئے LFDیا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو، چاہے ان میں علامات موجود ہوں یا نہ ہوں)
- وہ افراد جو اس گھر میں رہائش پذیر ہوں جس میں COVID-19کی علامات کا حامل یا وہ فرد رہائش پذیر ہے جس کا COVID-19 کے لیے کرایا گیا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے

اِس گائڈنس میں گھرانے یعنی ہاؤس ہولڈ کا مطلب ہے:

- اکیلا رہنے والا کوئی فرد

- افراد کا ایک گروہ(جس میں شامل افراد ایک دوسرے سے تعلق رکھتے یا نہ رکھتے ہوں)، ایک ہی پتہ (گھر) میں رہائش پذیر ہوں اور کھانا پکانے کی سہولت (کچن) غسل خانے اور بیت الخلاء یا رہائش مشترکہ طور پر استعمال کرتے ہوں--اس میں بورڈنگ سکولوں میں رہائش پذیر طالب علم یا وہ رہائشی ہال جہاں اس طرح کی (مذکورہ بالا) سہولیات مشترکہ طور پر استعمال کی جاتی ہوں، شامل ہیں
- ایسے افراد کا ایک گروہ جو خانہ بدوش زندگی گذارتے ہیں مثال کے طور پر وہ لوگ جو ٹریولر سائٹس یعنی ٹریولرز کے لیے مخصوص جگہوں، گاڑیوں یا نہری کشتیوں پر رہتے ہیں

اگر آپ فی الوقت کسی ایسے فرد کے ساتھ ایک ہی گھر میں نہیں رہتے جس کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا لیکن کسی ایسے فرد کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا تھا جس کا رزلٹ مثبت آیا تھا تو ایک دوسری گائڈنس پر عمل پیرا ہوں۔

اگر آپ کسی دوسرے ملک سے برطانیہ آئے ہیں تو آپ کو علیحدگی اختیار کرنی ہوگی لیکن COVID-19 کے دوران برطانیہ کا سفر کرنے کے حوالے سے الگ رہنمائی پر عمل کرنا ہوگا.

اِس گائڈنس کا اطلاق انگلینڈ پر ہوتا ہے۔

3. علامات

COVID-19 کی بنیادی علامات میں درج ذیل میں سے کسی ایک کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

- نئی مسلسل کھانسی
- تیز بخار
- معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا اِن کا خاتمہ (ایناسمیه)

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس کوویڈ-19 ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم، اگر آپ میں مذکورہ بالا میں سے کوئی علامات موجود ہیں چاہے معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہوں، آپ گھر پر رہیں اور ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں. اگر آپ نے پہلے ہی LFD ٹیسٹ کرایا اور اس کا نتیجہ مثبت آیا تھا تو آپ کو PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں۔

کئی ایک اور بھی علامات ہیں جو کوویڈ-19 کے ساتھ منسلک ہیں۔ ان علامات کی کوئی اور وجہ ہوسکتی ہے اور یہ COVID- 19 کے لیے PCR ٹیسٹ کرانے کی وجہ نہیں ہیں اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

اگر آپ کو COVID-19 ویکسین کی ایک یا ایک سے زائد خوراکیں لگ چکی ہیں اور COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی بھی موجود ہیں یا آپ کے LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو پھر آپ کو اِس رہنمائی پر عمل کرنا چاہیئے۔ کیوں کہ ویکسین لگوانے کے بعد بھی COVID-19 میں مبتلا ہونا اور اسے دوسروں تک پھیلانا ممکن ہے۔

Withdrawn February 2022

4. کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹس

یہ دیکھنے کے لیے کہ کسی کو کوویڈ-19 تو نہیں ہے، فی الحال 2 طرح کے ٹیسٹ استعمال کیے جا رہے ہیں:

- پولیمر چین ری ایکشن (پی سی آر) ٹیسٹس
- لیٹرل فلو ڈیوائس (LFD) اینٹی جن ٹیسٹ—جو کہ ریپڈ لیٹرل فلو ٹیسٹ کے طور پر بھی جانے جاتے ہیں

4.1 پی سی آر (PCR) ٹیسٹس

پی سی آر ٹیسٹس جو کسی وائرس کے آر این اے کو پکڑتا ہے (ریبنو کیولک ایسڈ، جو کہ کسی جینیاتی مواد) ہے۔ نتائج کے حصول میں کچھ وقت لگتا ہے کیوں کہ پی سی آر ٹیسٹ عام طور پر لیبارٹری میں ہوتے ہیں

ایسے افراد جن میں کوویڈ۔19 کی علامات موجود ہیں اور جنہیں ممکنہ طور پر علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے ان میں COVID-19 انفیکشن کی تشخیص کے لیے پی سی آر ٹیسٹ بہترین ذریعہ ہیں۔ اگر آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی موجود ہیں تو آپ کو [پی سی آر ٹیسٹ کرانے کا انتظام کرنا چاہیئے].

4.2 ایل ایف ڈی (LFD) ٹیسٹس

ایل ایف ڈی ٹیسٹ کورونا وائرس میں پروٹین پکڑتے ہیں اور یہ حمل کے ٹیسٹ کے طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ یہ قابل بھروسہ، آسان اور فوری استعمال کیے جاسکتے ہیں اور اُن لوگوں کی نشاندہی کرنے میں بہت موثر ہیں جن میں کورونا وائرس زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے اور ان سے دوسرے لوگوں تک اس کے پھیلاؤ کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ جب انفیکشن کی شرح زیادہ ہو تو اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ ایسے افراد جن کا LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے ان میں کوویڈ۔19 ہو۔

LFD ٹیسٹ لوگوں کی طرف سے گھر پر کیے جاسکتے ہیں (خود اطلاعی ٹیسٹس)، یاپھر وہ کسی تربیت یافتہ آپریٹر جو ٹیسٹ کرتا، اس کی رپورٹ پڑھتا اور نتیجہ کی اطلاع دیتا ہے کی نگرانی میں کرسکتے ہیں (اعانتی ٹیسٹس)۔ LFD ٹیسٹس بنیادی طور پر ان افراد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں کوویڈ۔19 کی علامات نہیں ہوتیں۔ اگر آپ LFD ٹیسٹ کرتے ہیں اور اس کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو آپ کو اس کے نتیجہ کی اطلاع دینی اور اس رہنمائی پر عمل کرنا چاہیئے۔

اس کے بعد آپ کو PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں، ماسوائے اس صورت کے کہ:

Withdrawn February 2022

- آپ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سپورٹ پیمنٹ کے لیے دعویٰ کرنا چاہتے ہوں – ٹیسٹ اینڈ سپورٹ پیمنٹ کے لیے دعویٰ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ کوویڈ-19 کے لیے آپ کا PCR ٹیسٹ یا اعانتی LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو
- NHS کی طرف سےآپ کو موصول ہوا ایک ای میل یا خط اور اس کی وجہ آپ کو درپیش صحت کا ایسا عارضہ ہے جس کی بنا پر آپ COVID-19 کے نئے معالجات کے لیے موزوں ہوسکتے ہیں---اگر اس کا اطلاق آپ پر ہوتا ہے اور آپ میں COVID-19 کی کوئی علامات سامنے آئی ہیں تو آپ کو وہ PCR کِٹ استعمال کرنی چاہیئے جو اس مقصد کےلیے بذریعہ ڈاک آپ کو ارسال کی گئی؛ اگر آپ کو PCR ٹیسٹ کِٹ موصول نہیں ہوئی تو آپ PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کرسکتے ہیں
- آپ تحقیق یا نگرانی کے پروگراموں کے حصہ کے طور پر LFD ٹیسٹ کروا رہے ہیں، اور پروگرام آپ سے تقاضا کرتا ہے کہ آپ اس کے بعد PCR ٹیسٹ کرائیں
- آپ کے LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، برطانیہ آمد کے دوسرے دن

اگر آپ کے LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو اگلے کچھ دِنوں میں آپ میں علامات ظاہر ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی ظاہر ہوتی ہیں اور آپ کو تشویش لاحق ہے، یا آپ میں موجود علامات بگڑتی جارہی ہیں تو 111 پر رابطہ یا پھر اپنے معالج سے رابطہ کریں۔ ہنگامی صورت حال میں 999 ڈائل کریں۔

5. اگر آپ میں COVID-19 کی علامات موجود ہیں یا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے

اگر آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات ظاہر ہوتی ہیں، تو گھر پر رہیں اور فوری طور پر علیحدگی اختیار کرلیں۔

اگر آپ کا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے لیکن COVID-19 کی علامات میں سے بنیادی علامات موجود نہیں ہیں تو گھر پر رہیں اور نتائج موصول ہونے کے بعد جلد از جلد علیحدگی اختیار کرلیں۔ اگر آپ COVID-19ویکسین کی ایک یا ایک سے زائد خوراکیں لگوا چکے ہیں تو پھر بھی آپ کو ایسا کرنا چاہیئے۔

آپ کے گھر میں موجود دیگر افراد کو بھی علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کے گھرانے کے دوسرے افراد کو کیا کرنا چاہیے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے مندرجہ ذیل سیکشن ملاحظہ کریں۔

5.1 اگر آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی موجود ہیں تو PCR ٹیسٹ آرڈر کریں

Withdrawn February 2022

اگر آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی موجود ہیں، آن لائن آرڈر کر کے PCR ٹیسٹ کرانے کا بندوبست کریں یا پھر 119 پر کال کریں۔ اگر آپ نے پہلے ہی LFD ٹیسٹ کرایا اور اس کا نتیجہ مثبت آیا تھا تو آپ کو PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں۔

گھر پر ٹیسٹ کِٹ، ٹیسٹ کے مقام کی اپوائنٹمنٹ یا ٹیسٹ کے نتیجہ کا انتظار کرتے ہوئے آپ کو گھر پر رہنا چاہیئے۔ آپ چند مخصوص حالات میں گھر سے باہر جا سکتے ہیں لیکن کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔ وہ حالات ملاحظہ فرمائیں جن میں آپ گھر سے باہر جاسکتے ہیں.

اگر آپ کو ٹیسٹ کرانے کے مقام پر جانے کے لیے گھر سے باہر جانے کی ضرورت ہے تو ایک سے زائد تہوں پر مشتمل اور چہرے پر پورا آنے والا ماسک پہنیں، ان افراد سے کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں جو آپ کے ساتھ رہائش پذیر نہیں ہیں، اور اس کے بعد فوری طور پر گھر واپس آجائیں۔

5.2 گھر پر رہیں اور علیحدگی اختیار کریں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات موجود ہیں یا آپ کے LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو گھر پر رہیں اور علیحدگی اختیار کر لیں۔ علیحدگی اختیار کرنا آپ کی فیملی، دوستوں اور کمیونٹی کے دیگر افراد کو آپ سے دوسروں تک انفیکشن کے پھیلنے کے خطرے کو کم کرے گی۔

آپ کا علیحدگی کا دورانیہ آپ میں علامات ظاہر ہونے کے فوری بعد شروع ہوجاتا ہے، یا، اگر آپ میں کوئی علامات نہیں ہیں تو اس وقت سے جب آپ کا LFD یا PCR ٹیسٹ کیا گیا تھا،یا ان میں سے جو بھی ٹیسٹ پہلے کیا گیا۔ آپ کے علیحدگی کےدورانیہ میں وہ دن بھی شامل ہے جس دن آپ میں علامات ظاہر ہوئیں (علامات موجود نہ ہونے کی صورت میں وہ دن جب آپ نے ٹیسٹ کرایا)، اور اگلے 10 مکمل دِن۔ آپ کے لیے علیحدگی کا دورانیہ جلد ختم کرنا ممکن ہوسکتا ہے (ذیل میں ملاحظہ فرمائیں)۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر، مثال کے طور پر، آپ کی علامات ایک مہینہ کی 15 تاریخ کو کسی وقت شروع ہوئیں (یا اگر آپ میں کوئی علامات موجود نہیں لیکن آپ کا COVID-19 کے لیے کیے گئے ٹیسٹ کا پہلا مثبت نتیجہ 15 تاریخ کو آیا)، تو آپ کی علیحدگی کا دورانیہ مہینہ کی 25 تاریخ کو 23:59بجے مکمل ہوگا۔

اگر آپ کی علامات ختم ہو گئی ہوں یا آپ کو صرف کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس میں تبدیلی ہو جو کہ کئی ہفتون تک رہ سکتی ہیں تو آپ 10 دن تک سیلف-آئسولیٹ کرنے کے بعد اِسے ختم کر سکتے ہیں اور اپنے معمولاتِ زندگی کو لوٹ سکتے ہیں۔ اگر 10 دن کے بعد بھی آپ کو تیز بخار ہو یا بصورتِ دیگر طبیعت خراب ہو تو گھر پر رہیں اور ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں۔

10 دن مکمل ہونے سے پہلے بھی آپ علیحدگی کا دورانیہ اختتام پذیر کرسکتے ہیں۔ آپ علامات ظاہر ہونے کے 5 دن بعد LFD ٹیسٹ کراسکتے ہیں (یا اگر آپ میں علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو وہ دن جب آپ کا ٹیسٹ کیا گیا)، اور اس سے اگلے دن ایک اور LFD ٹیسٹ۔ اگر ان دونوں ٹیسٹوں کا

Withdrawn February 2022

نتیجہ منفی آتا ہے، اور آپ کو تیز بخار نہیں ہے تو آپ دوسرے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کے بعد علیحدگی کو ختم کرسکتے ہیں۔

[اپنے LFD ٹیسٹ کے نتائج کے بارے میں آگاہ کریں](), ہر ایک ٹیسٹ مکمل ہونے کے بعد۔

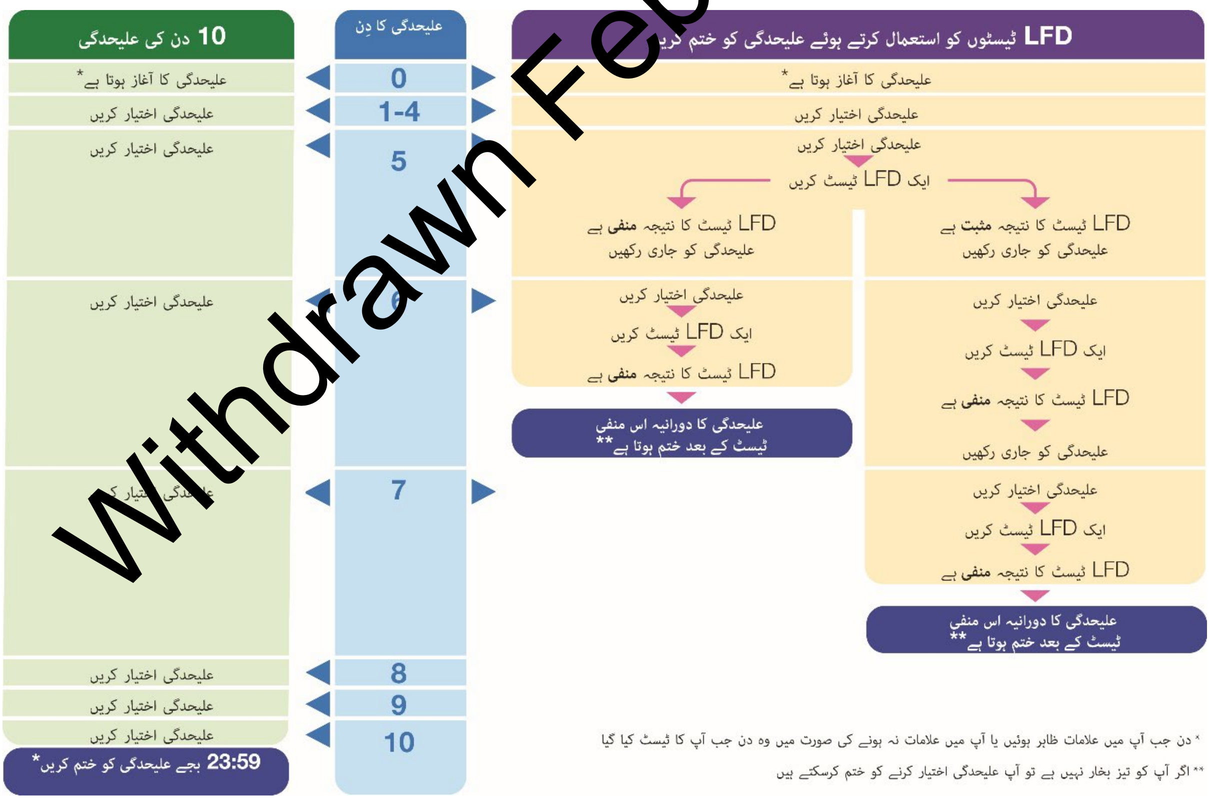
آپ کو علیحدگی کے دورانیہ کے پانچویں دِن سے پہلے LFD ٹیسٹ نہیں کرانا چاہیئے، اور آپ کو علیحدگی صرف اس صورت میں ختم کرنی چاہیئے جب مسلسل دو دِنوں کے دوران آپ کی طرف سے کیے گئے LDF ٹیسٹوں کے نتائج منفی آئے۔ دو مسلسل ٹیسٹوں کے نتائج منفی آنے پر آپ کو ٹیسٹ کرانے کا عمل روک دینا چاہیئے۔

اس رہنمائی کا اطلاق ان بچوں اور نوجوانوں پر بھی ہوتا ہے جو آپ عام طور پر تعلیمی اداروں یا بچوں کی دیکھ بھال کے اداروں میں جاتے ہیں۔

آپ ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کے 10 دن بعد تک مقامی یا سفری COVID NHS پاس کو استعمال نہیں کرسکیں گے۔

Withdrawn February 2022

COVID-19 کی علامات کی موجودگی یا COVID-19 ٹیسٹ کے مثبت نتیجہ کی صورت میں علیحدگی کو ختم کرنے کے وقت کی مثالیں



* دن جب آپ میں علامات ظاہر ہوئیں یا آپ میں علامات نہ ہونے کی صورت میں وہ دن جب آپ کا ٹیسٹ کیا گیا

** اگر آپ کو تیز بخار نہیں ہے تو آپ علیحدگی اختیار کرنے کو ختم کرسکتے ہیں

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر، مثال کے طور پر، آپ کی علامات ایک مہینہ کی 15 تاریخ کو کسی وقت شروع ہوئیں (یا اگر آپ میں کوئی علامات موجود نہیں لیکن آپ کا COVID-19 کے لیے کیے گئے ٹیسٹ کا پہلا مثبت نتیجہ 15 تاریخ کو آیا)، تو آپ مہینے کی 20 تاریخ سے LFD ٹیسٹ روزانہ کی

بنیاد پر کرا سکتے ہیں۔ اگر 20 اور 21 تاریخ کو کیے جانے والے آپ کے LFD ٹیسٹ کے نتائج منفی ہیں، اور آپ کو تیز بخار نہیں ہے، تو آپ مہینہ کی 21 تاریخ کو ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے کے بعد علیحدگی کا دورانیہ ختم کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کے LFD ٹیسٹوں کا نتیجہ منفی ہے، تو اس بات کا امکان ہے کہ ٹیسٹ کیے جانے کے وقت آپ وائرس سے متاثر نہیں تھے۔ اگر آپ اپنی سیلف آئسولیشن کی مدت کو پورے 10 دنوں سے پہلے ختم کرتے ہیں تو دوسرے لوگوں میں COVID-19 پھیلانے کے امکان کو مزید کم کرنے کے لئے آپ کو پرزور مشورہ دیا جاتا کہ:

- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو محدود کریں، خاص طور پر پُرہجوم، بند یا ہوا کی آمد و رفت کے ناقص نظام کے حامل مقامات پر
- اگر ممکن ہو تو گھر پر رہتے ہوئے کام کریں
- پُرہجوم، بند یا وہ مقامات جہاں ہوا کی آمد و رفت کا ناقص نظام ہو اور جہاں آپ کا دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ ہو وہاں فیس ماسک کا استعمال کریں (چہرے کو ڈھانپیں)
- کسی بھی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ محدود کریں جسے COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیماری کا خطرہ ہو
- عمل کریں محفوظ رہنے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے رہنمائی پر

علیحدگی اختیار کرنے کے بعد 10 مکمل دِنوں تک آپ کو اس نصیحت پر عمل کرنا چاہیئے۔

علیحدگی کے 10 دن مکمل ہونے کے بعد آپ کو مزید LFD ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں اور اس کے بعد آپ علیحدگی کو ختم کرسکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ 10 دن کے لیے علیحدگی اختیار کرنے کے بعد آپ کے وائرس سے متاثر رہنے کا امکان نہیں ہے۔ حتیٰ کہ اگر علیحدگی کے 10ویں دِن پر آپ کے LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو آپ کو مزید LFD ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی اس کے بعد PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں تو آپ دیگر لوگوں خاص طور پر وہ جنہیں شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے، سے اپنی علیحدگی کے دورانیہ کے آغاز سے 14 دن تک قریبی رابطہ کو محدود کرسکتے ہیں۔

صحت اور سماجی دیکھ بھال کے اداروں میں کام کرنے والے افراد کے لیے رہنمائی اضافی طور پر موجود ہے۔

اگر آپ ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کی وجہ سے علیحدگی اختیار کررہے ہیں لیکن کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں، اور اس علیحدگی کے دورانیہ میں COVID-19 کی علامات سامنے آئی ہیں تو آپ کو علیحدگی کا نیا دورانیہ شروع کرنے کی ضرورت نہیں۔

اگر آپ کی طرف سے علیحدگی کا پہلا دورانیہ مکمل کرنے کے بعد کسی بھی موقع پر آپ میں COVID-19 کی علامات سامنے آتی ہیں تو آپ اور آپ کے گھر میں رہنے والے دیگر افراد کو اس رہنمائی کے مراحل پر ایک بار پھر عمل کرنا چاہیئے۔

Withdrawn February 2022

کوویڈ-19 ہونے والے زیادہ تر لوگوں کو معمولی بیماری ہو گی۔ اگر آپ کی بیماری یا گھر کے کسی فرد کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

اپنے گھر کے دیگر افراد سے ہر ممکن حد تک دور رہیں۔ جہاں بھی ممکن ہو دوسروں کی موجودگی میں مشترکہ استعمال والی جگہوں جیسے کچنز اور لیوننگ ایریاز کے استعمال سے گریز کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔ گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارتے وقت اپنے گھر کے اندر فیس ماسک یا سرجیکل ماسک پہن کر رکھیں۔

ورزش بھی اپنے گھر، گارڈن یا باہر نجی جگہ کے اندر ہی کریں۔ اپنے گھر کے اندر انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے عمومی ہدایات پر عمل کریں۔

کچھ لوگوں کے لیے اپنے گھر کے دیگر افراد سے الگ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بچوں کے ساتھ رہتے ہیں یا کیئرر کی ذمہ داریاں نبھا رہے ہیں تو یہ تمام کے تمام اقدامات ممکن نہیں ہوں گے، لیکن اِن حالات میں اپنی پوری کوشش کرتے ہوئے اس گائڈنس پر عمل کرتے رہیں۔

اگر آپ کو بذریعہ ٹیکسٹ پیغام، ای میل یا فون NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس میں لاگ اِن ہونے کی درخواست موصول ہوتی ہے تو آپ کو ایسا کرنا چاہیئے۔ آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ کی علامات کب شروع ہوئی تھیں۔ آپ کو یہ معلومات فراہم کرنی چاہیئں کیونکہ یہ اُن لوگوں کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کی جائیں گی جن کو رابطہ بیماری کے دوران آپ سے ہوا تھا۔

آپ سے آپ کے حالیہ روابط کے بارے میں پوچھا جا سکتا ہے تاکہ اُنہیں پبلک ہیلتھ والوں کا مشورہ دیا جا سکے۔ اُنہیں آپ کی شناخت نہیں بتائی جائے گی۔ یہ انتہائی اہم امر ہے کہ آپ یہ معلومات فراہم کریں کیونکہ یہ آپ کے خاندان، دوستوں اور وسیع تر کمیونٹی کی حفاظت کرنے میں کلیدی کردار ادا کرے گا۔

5.3 آپ کے گھر آنے والے افراد

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں، یا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو سماجی وزٹرز، بشمول دوستوں اور خاندان کو مدعو نہ کریں اور نہ ہی انہیں گھر میں داخل ہونے دیں۔ اگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو کہ آپ کے گھر کا فرد نہیں ہے تو فون یا سوشل میڈیا استعمال کریں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی فیملی ممبر کو ضروری کیئر گھر میں ملتی ہے، تو کیئرر کو گھر کے اندر آتے رہنا چاہیئے اور انفیکشن پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہوم کیئر مہیا کرنے کے سلسلے میں گائڈنس پر عمل کریں۔

سیلف-آئسلویشن کے دورانیے کی تکمیل ہونے تک گھر کے اندر تمام غیر ضروری سروسز اور مرمت کے کام موخر کر دینے چاہییں۔ ڈیلیوری ڈرائیور کو آپ کے گھر کے اندر نہیں آنا چاہیے۔، اِس لیے آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اُن سے کہیں کہ اشیا کو دروازے کے بارے کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔

Withdrawn February 2022

5.4 اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوئیں اور آپ کا -COVID 19PCR ٹیسٹ کیا گیا لیکن اُس کا نتیجہ منفی آیا

اگر آپ کے پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے اور آپ میں پھر بھی علامات موجود ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کوئی اور وائرس ہو جیسے نزلہ فلو یا پیٹ کی انفیکشن۔ جب تک آپ بہتر محسوس نہیں کرتے آپ گھر پر رہیں اور اگر آپ کو پیچش یا قے ہے تو کم ازکم دو دن مزید گھر پر رہیں۔ اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں تو طبی مدد حاصل کریں۔

جب تک NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازمی قرار نہیں دیا جاتا، آپ علیحدگی اختیار کرنے کے سلسلہ کو ختم کرسکتے ہیں۔ آپ کے گھر میں کوئی فرد جو آپ کی علامات کی وجہ سے علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہے وہ بھی اِسے ختم کرسکتا ہے۔

5.5 اگر ایل ایف ڈی ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کے بعد آپ کا کوویڈ-19 کے پی سی آر ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو

LFD ٹیسٹس بنیادی طور پر ان افراد کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں کوویڈ۔19 کی علامات نہیں ہوتیں۔ اگر آپ LFD ٹیسٹ کرتے ہیں اور اس کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو آپ کو ایک فالو اپ PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں، تا آنکہ آپ کو خصوصی وجوہات کی بناء پر مشورہ دیا گیا ہو.

اگر آپ ان میں سے کسی وجہ سے فالو اپ PCR ٹیسٹ کرتے ہیں اور رزلٹ منفی آتا ہے، تو آپ کو سیلف آئسولیٹ کرنے کی ضرورت نہیں۔ جبکہ انفیکشنز کا ریٹ زیادہ ہے آپ کے انفیکشس ہونے جا امکان پھر بھی بلند ہے، اور آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ:

- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو محدود کریں، خاص طور پر پُرہجوم، بند یا ہوا کی آمد و رفت کے ناقص نظام کے حامل مقامات پر
- اگر ممکن ہو تو گھر پر رہتے ہوئے کام کریں
- پُرہجوم، بند یا وہ مقامات جہاں ہوا کی آمد و رفت کا ناقص نظام ہو اور جہاں آپ کا دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ ہو وہاں فیس ماسک کا استعمال کریں (چہرے کو ڈھانپیں)
- کسی بھی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ محدود کریں جسے COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیماری کا خطرہ ہو
- عمل کریں محفوظ رہنے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے رہنمائی پر

LFD ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آنے کے بعد آپ کو پورے 10 دن تک اس مشورے پر عمل کرنا چاہیئے۔

اگر آپ میں کوویڈ۔19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو آپ کو سیلف آئسولیٹ کرنا چاہیئے اور اس گائڈنس پر عمل کریں۔

5.6 آپ کے سیلف آئسولیشن کا دورانیہ مکمل ہونے کے بعد ٹیسٹ کرانا

Withdrawn February 2022

اگر آپ پہلے COVID-19میں مبتلا رہے تھے، تو غالباً آپ میں اس بیماری کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوچکی ہوگی۔ تاہم اِس بات کی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ ہر کسی میں قوتِ مدافعت پیدا ہو جائے گی یا یہ کب تک موجود رہے گی۔ ایسا بھی ممکن ہے کہ COVID-19 انفکیشن کے فعال دورانیہ کے بعد بھی PCR ٹیسٹ کے نتائج مثبت آسکتے ہیں۔

اگر پہلے آپ کے کوویڈ۔19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اس نتیجہ کے بعد 90 دن تک دوسرا PCR ٹیسٹ نہ کرائیں تا آنکہ:

- آپ میں COVID-19 کی کوئی نئی بنیادی علامات ظاہر ہوتی ہیں
- آپ کو UK آنے اور یہاں سے جانے کے لئے PCR ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے
- آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ مثبت LFD ٹیسٹ کے بعد ایک فالو اپ PCR کروائیں

اگر سابقہ ٹیسٹ کے بعد 90 دِن کے اندر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو لازم ہے کہ آپ گھر پر رہیں، علیحدگی اختیار کریں اور اس رہنمائی میں بیان کیے گئے مراحل پر عمل کریں۔

اگر کوویڈ۔19 کے لیے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کے بعد 90 دن سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے اور آپ میں کوویڈ۔19 کی نئی علامات ظاہر ہوئی ہیں، یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو اس رہنمائی میں دیے گئے مراحل پر دوبارہ عمل کریں۔

6. اگر آپ ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں

اگر آپ فی الوقت کسی ایسے فرد کے ساتھ ایک ہی گھر میں نہیں رہتے جس کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا لیکن کسی ایسے فرد کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا تھا جس کا رزلٹ مثبت آیا تھا تو ایک دوسری گائڈنس پر عمل پیرا ہوں۔

کوئی بھی فرد جس میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات موجود ہیں، کو گھر پر رہنا چاہیئے اور فوری طور پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیئے۔ انہیں پی سی آر ٹیسٹ آرڈر کرنا چاہیئے ماسوائے اس صورت کے کہ انہوں نے پہلے ہی LFD ٹیسٹ کروایا اور اُس کا نتیجہ مثبت آیا تھا۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات موجود نہیں ہیں اور اسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثرہ فرد رہتا ہے تو آپ کےلیے علیحدگی اختیار کرنا لازم ہے ماسوائے اس صورت کہ آپ درج ذیل شرائط پر پورا اترتے ہوں:

- آپ نے ویکسین کی مکمل خوراکیں لگوائی ہوئی ہیں --۔ویکسین کی مکمل خوراکیں لگوانے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے منظور شدہ ویکسین جیسا کہ Pfizer, BioNTech, AstraZeneca یا Spikevax(سابقہ نام Moderna) کی دو خوراکیں لگوائیں؛ اگر آپ نے Janssen کی ایک خوراک لگوائی ہے تو بھی آپ کی ویکسین مکمل ہے

Withdrawn February 2022

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

اگر آپ ان 4 شرائط میں سے کسی شرط پر پُورا اترتے ہیں (اور اس لیے آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں ہے)، تو متاثرہ فرد سے رابطہ میں رہنے والے وہ افراد جن کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں ہے کے حوالے سے ذیل میں دی گئی رہنمائی پر عمل کریں۔

اگر آپ کی عمر 18 سال ہے تو 18 سال اور 6 ماہ کی عمر تک آپ کا علاج اسی طریقے سے کیا جائے گا جیسے کہ 18 سال سے کم عمر کے لڑکے لڑکیوں کا ہوتا ہے، تاکہ آپ کو مکمل طور پر حفاظتی ٹیکے لگنے کے لئے وقت ملے۔

6.1 گھر کے وہ افراد جو رابطہ میں رہے اور ان کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم ہے

اگر آپ کو اس وجہ سے NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے اطلاع دی گئی ہے کہ آپ اسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثرہ فرد رہتا ہے، اور آپ کی عمر 18 سال سے زائد ہے اور آپ کو ویکسین کی خوراکیں مکمل نہیں لگی ہوئی ہیں تو آپ پر لازم ہے کہ علیحدگی اختیار کریں۔ اس کا اطلاق آپ پر نہیں ہوتا اگر آپ COVID- 19 کی منظور شدہ ویکسین کی آزمائشی تحقیق کا حصہ رہے یا ہیں یا آپ طبی وجوہات کی بنا پر ویکسین نہیں لگوا سکتے۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔

آپ کی علیحدگی کے دورانیہ میں وہ دن بھی شامل ہے جب آپ کے گھر کے پہلے فرد میں علامات ظاہر ہوئیں (یا اگر اس میں علامات نہیں تھیں تو وہ دن جب اس کا ٹیسٹ کیا گیا)، اور اس سے اگلے 10 مکمل دن بھی شامل ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر، مثال کے طور پر، آپ کا 10 دن کا علیحدگی کا دورانیہ ایک ماہ کی 15 تاریخ کو شروع ہوتا ہے، تو اس دورانیہ کا اختتام 25 تاریخ کو 23:59 بجے ہو گا اور آپ اپنے معمولات کی طرف واپس آسکتے ہیں۔

آپ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سپورٹ پیمنٹ سکیم کے تحت لوکل اتھارٹی سے £500 کی رقم حاصل کرنے کے مستحق ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسے بچے کے والدین یا سرپرست ہیں جسے علیحدگی اختیار کرنے کا کہا گیا ہے تو آپ بھی یہ رقم وصول کرنے کے مستحق ہوسکتے ہیں۔

سیلف-آئسولیشن کی شرائط پر پورا اُترنے میں کوتاہی کرنے پر جرمانہ ہو سکتا ہے جو £1،000 سے شروع ہو گا۔ اگر کسی 18 سال سے کم عمر بچے یا نوجوان کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آتا ہے اور این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس اُن سے رابطہ کر کے سیلف-آئسولیٹ کرنے کے کہتا ہے تو والدین یا سرپرست قانونی طور پر اِس بات کے پابند ہیں کہ وہ بچہ یا نوجوان سیلف-آئسولیٹ کرے۔

6.1 پی سی آر (PCR) ٹیسٹ کرائیں

Withdrawn February 2022

آپ کو نصیحت کی جاتی ہے کہ علیحدگی اختیار کرنے کے عرصہ کے دوران ہر ممکن حد تک جلد از جلد سنگل PCR ٹیسٹ کرائیں۔ آپ کو یہ PCR کرانا چاہیئے کیوں کہ آپ کے متاثر ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ PCR ٹیسٹ کے نتائج NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کو ان لوگوں سے رابطہ کرنے میں مدد دے گے جنہیں ممکنہ طور پر آپ سے وائرس منتقل ہوا اور اس طرح انہیں اس بارے میں نصیحت کی جاسکتی ہے کہ کیا کرنا ہے۔

اگر آپ کے علیحدگی اختیار کرنے کے دورانیہ میں کرائے گئے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہے تو آپ کو علیحدگی میں رہنا جاری رکھنا چاہیئے کیوں کہ آپ اب بھی متاثر ہوسکتے اور انفیکشن دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ دوسروں کو خطرے میں ڈالنے سے بچانے کے لیے مکمل 10 ایام کے لیے گھر پر رہیں۔

اگر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو گھر پر رہنے کے حوالے سے کوویڈ۔19 سے متاثرہ افراد کے لیے نصیحت پر عمل کریں آپ کو علیحدگی کے نئے دورانیہ کا آغاز کرنا چاہیئے قطع نظر اس سے کہ آپ 10 دن کی علیحدگی کے اصل دورانیہ میں کہاں پر ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی علیحدگی کا کل دورانیہ 10 دن سے زیادہ طویل ہوسکتا ہے۔

اگر پہلے آپ کا COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا، تو غالباً آپ میں اس بیماری کے خلاف کچھ مدافعت پیدا ہوچکی ہوگی۔ تاہم اس بات کی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ ہر کسی میں قوتِ مدافعت پیدا ہو جائے گی یا یہ کب تک موجود رہے گی۔ یہ ممکن ہے کی کوویڈ-19 کی انفیکشنہونے کے کچھ عرصہ بعد بھی پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت رہے۔

اگر پچھلے 90 دنوں کے دوران آپ کا COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا اور آپ کی نشاندہی ایک ایسے فرد کے طور پر ہوئی جو کوویڈ۔19 سے متاثرہ کسی فرد کے ساتھ رابطہ میں رہا تو آپ کو تب تک PCR ٹیسٹ نہیں کرانا چاہیئے جب تک کہ آپ میں کوویڈ۔19 کی بنیادی علامات سامنے نہیں آتیں۔

6.1.2 اگر متاثرہ فرد سے رابطہ میں رہنے کی وجہ سے آپ علیحدگی اختیار کیے ہوئے ہیں اور اس دوران آپ میں علامات ظاہر ہوئی ہیں

اگر آپ اسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثرہ فرد رہتا ہے اور علیحدگی کے دورانیہ میں آپ میں بنیادی COVID-19 علامات میں سے کوئی علامت ظاہر ہوتی ہے تو آپ کو COVID-19 کے لیے PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کرنا چاہیئے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو گھر پر رہنے کے لیے COVID-19 سے متاثرہ افراد کے لیے نصیحت پر عمل کریں۔ آپ کو علیحدگی کے نئے دورانیہ کا آغاز کرنا چاہیئے۔ اس کا آغاز آپ میں علامات ظاہر ہونے کے دن سے ہوتا ہے قطع نظر اس سے کہ آپ 10 دن کی علیحدگی کے اصل دورانیہ میں کہاں پر ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی علیحدگی کا کل دورانیہ 10 دن سے زیادہ طویل ہوسکتا ہے۔

اگر اس PCR ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہے تو آپ کو علیحدگی میں رہنا جاری رکھنا چاہیئے کیوں کہ آپ اب بھی متاثر ہوسکتے اور انفیکشن دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ دوسروں کو خطرے میں ڈالنے سے بچانے کے لیے مکمل 10 ایام کے لیے گھر پر رہیں۔

Withdrawn February 2022

اگر اِس عرصے کے دوران گھر کے دیگر افراد میں علامات ظاہر ہو جائیں، تو آپ کو 10-ایام سے زیادہ عرصے تک آئسولیٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

6.2 متاثرہ افراد سے رابطہ میں آنے والے گھر کے وہ افراد جنہیں علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں

اگر آپ اُسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثر فرد رہتا ہے تو اس صورت میں آپ کے متاثر ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

اگر آپ کی ویکسین مکمل ہے یا عمر 18 سال سے کم ہے، اور آپ اُسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثرہ فرد رہتا ہے تو آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں۔ اگر آپ کوویڈ۔19 کی منظور شدہ ویکسین کے آزمائشی تحقیق کا حصہ رہے یا ہیں یا آپ طبی وجوہات کی بنا پر ویکسین نہیں لگوا سکتے تو آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں۔

COVID-19 ویکسینز آپ کے COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں آپ کے شدید بیمار ہونے کے خطرے کو کم کرتی ہیں۔ اگر آپ نے COVID-19 کے خلاف ویکسین لگوائی ہوئی ہے تو پھر بھی آپ کے اس سے متاثر ہونے اور اسے دوسروں تک پھیلانے کا امکان ہے، چاہے آپ میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔

LFD ایسے لوگوں کی نشاندہی کے لیے بہت اچھا ٹیسٹ ہے جن میں کورونا وائرس بہت زیادہ مقدار میں ہے اور ان کی طرف سے انفیکشن دوسرے لوگوں تک پھیلانے کا امکان زیادہ ہے، چاہے ان میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔ اس لیے آپ کو بھر پور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ اس دورانیہ میں آپ باقاعدگی سے LFD ٹیسٹ کرائیں جس میں آپ کے کورونا سے متاثر ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔

اگر آپ کی عمر 5 سال یا اسے زائد ہے اور آپ کی شناخت ایک ایسے فرد کے طور پر ہوتی ہے اور اسی گھر میں رہتے ہیں جہاں COVID-19 سے متاثرہ فرد رہتا ہے، لیکن آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں ہے تو آپ کو بھر پور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ:

- اگلے 7 دن کے لیے روزانہ LFD ٹیسٹ کرائیں یا اگر ایسا قبل از وقت ہو تو گھر میں COVID-19 سے متاثرہ فرد سے رابطہ میں رہنے کے بعد 10 دن تک یہ ٹیسٹ کرائیں
- روزانہ گھر سے نکلتے ہوئے پہلا کام یہی کریں یعنی ٹیسٹ کرائیں
- ہر ٹیسٹ کرانے کے بعد اپنے LFD ٹیسٹ کے نتائج کی اطلاع دیں ---مثبت نتیجہ کے LFD ٹیسٹوں کی اطلاع دینے کا مطلب یہ ہے کہ NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس آپ سے رابطہ میں رہنے والے افراد سے رابطہ کر کے انہیں نصیحت کرسکتا ہے کہ کیا کرنا ہے؛ منفی نتیجہ کے حامل LFD ٹیسٹوں کے بارے میں اطلاع ہمیں COVID-19 کے پھیلاؤ کے بارے میں مزید سمجھ بوجھ میں مدد دیتی ہے

Withdrawn February 2022

اگر آپ LFD ٹیسٹ کراتے ہیں اور اس کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو دوسرے لوگوں تک انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچاؤ کے لیے فوری طور پر علیحدگی اختیار کریں اور COVID-19سے متاثرہ فرد کے لیے نصیحت پر عمل کریں. آپ کو ایک فالو اپ PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں، تا آنکہ اپ کو خصوصی وجوہات کی بناء پر مشورہ دیا گیا ہو.

اگر آپ کےروزانہ کرائے گئے LFD ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ ٹیسٹ کیے جانے کے وقت کورونا سے متاثرہ نہیں تھے۔ دوسرے لوگوں میں COVID-19 پھیلانے کے امکان کو مزید کم کرنے کے لیےآپ کو بھر پور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ:

- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو محدود کریں، خاص طور پر پُرہجوم، بند یا ہوا کی آمد و رفت کے ناقص نظام کے حامل مقامات پر
- اگر ممکن ہو تو گھر پر رہتے ہوئے کام کریں
- پُرہجوم، بند یا وہ مقامات جہاں ہوا کی آمد و رفت کا ناقص نظام ہو اور جہاں آپ کا دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ ہو وہاں فیس ماسک کا استعمال کریں (چہرے کو ڈھانپیں)
- کسی بھی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ محدود کریں جسے COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیماری کا خطرہ ہو
- عمل کریں محفوظ رہنے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے رہنمائی پر

اگر آپ روزانہ LFD ٹیسٹ نہیں کراسکتے تو پھر بھی آپ کو بھر پور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ دوسروں میں COVID-19 کی منتقلی کے امکان کو روکنے کے لیے اس نصیحت پر عمل کریں۔

اس نصیحت پر عمل کریں یہاں تک کہ COVID-19 سے متاثرہ آپ کے گھر کا فرد اپنا علیحدگی کا دورانیہ مکمل کرلے۔

اگر آپ کوئی ہیلتھ یا سوشل کیئر ورکر ہوں جن کی شناخت بطور گھریلو رابطے کے کی گئی ہو اور سیلف-آئسولیٹ کرنے سے مستثنیٰ ہوں، تو اضافی گائڈنس دستیاب ہے جس پر آپ کو ان جگہوں میں کوویڈ-19 پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے عمل کرنا چاہیے۔

بچے اور 18 سال سے کم عمر نوجوان جو عام طور پر تعلیمی اور بچوں کی نگہداشت کے اداروں میں جاتے ہیں اور ان کی شناخت ایسے افراد کے طور پر ہوئی ہے جو متاثرہ فرد سے قریبی رابطہ میں رہے ہیں تو انہیں معمول کے مطابق اپنے ادارے میں جانا جاری رکھنا چاہیے۔

5 سال سے کم عمر بچوں کے لیے باقاعدگی سے LFD ٹیسٹ کرانا لازمی نہیں۔ اگر وہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جو COVID-19 سے متاثر ہے تو ان کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم نہیں، لیکن انہیں چاہیے کہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ کو محدود کریں جو COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیمار ہونے کے خطرے سے دوچارہو۔

Withdrawn February 2022

اگر آپ میں کسی بھی وقت COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات ظاہر ہوتی ہیں، چاہے وہ معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہوں، فوری طور پر علیحدگی اختیار کریں، PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں اور COVID-19 سے متاثرہ افراد کے لیے رہنمائی پر عمل کریں۔

7. اپنے گھرانے میں کوویڈ-19 کا پھیلاؤ کم کرنا

7.1 COVID-19 کا پھیلاؤ کس طرح ہوتا ہے

کوویڈ-19 ایک فرد سے دوسرے فرد کو چھوٹی بُوندوں یعنی ڈراپ لیٹس، ایروسولز یعنی بخارات اور براہ راست چھونے سے پھیلتا ہے۔ جب انفیکشن کے حامل لوگ کھانستے، چھینکتے یا اِنہیں چھوتے ہیں تو سطحیں اور ذاتی املاک بھی کوویڈ-19 سے وائرس زدہ ہو سکتی ہیں۔ جب لوگ ایک دوسرے کے نزدیک ہوتے ہیں تو پھیلاؤ کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، خاص طور پر غیر ہوادار بند جگہوں میں یا جب لوگ ایک ہی کمرے میں بہت زیادہ وقت گزاریں۔

دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھنا، اپنے ہاتھ دھونا اور اچھی تنفسی حفظانِ صحت پر عمل کرنا (ٹِشوز استعمال کرنا اور اِنہیں تلف کرنا)، چیزوں کی سطحیں صاف کرنا اور گھروں کے اندر کی جگہوں کو اچھی طرح سے ہوادار رکھنا کوویڈ-19 کو کم کرنے کے سب اہم طریقے ہیں۔

جن لوگوں کو کوویڈ-19 ہو وہ دوسرے لوگوں کو علامات ظاہر ہونے کے آغاز سے 2 دن پہلے اور 10 دن بعد تک انفیکٹ کر سکتے ہیں۔ وہ دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں چاہے اُن میں معمولی علامات ہی کیوں نہ ہوں یا کوئی بھی علامات نہ ہوں، یہی وجہ ہے کہ اُنہیں گھر پر رہنا چاہیے۔

وہ لوگ جو کسی ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں تو اُنہیں کوویڈ-19 ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اور اس وقت بھی بیماری پھیلا سکتے ہیں جب وہ بھلے چنگے ہوں۔

7.2 اگر آپ COVID-19 کا شکار ہیں تو گھر میں دوسرے لوگوں کے ساتھ رابطہ کو کس طرح محدود کیا جائے

مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانوں ، باتھ رومز اور بیٹھنے والی جگہوں میں صرف کرنے والے وقت کو کم کریں۔ دوسروں کی موجودگی میں مشترکہ استعمال والی جگہوں جیسے کچنز اور لیوننگ ایریاز کے استعمال سے اجتناب کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔ سخت سماجی دوری پر عمل کریں۔

اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں سے کہیں کہ وہ آپ کے دروازے تک کھانا پہنچانے، صفائی اور آپ کو جگہ فراہم کرنے میں آپ کی مدد کریں۔

Withdrawn February 2022

اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ اگر الگ سے غُسل خانہ دستیاب نہ ہو تو معمول کی صفائی کرنے والی پراڈکٹس کو استعمال کرتے ہوئے ہاتھ روم صاف کرنے سے پہلے سب سے آخر میں غُسل خانہ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ غُسل خانہ باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے۔

نہانے یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو خشک کرنے اور ہاتھوں کو خُشک کرنے کے لئے آپ کو گھر کے دوسرے افراد سے علیحدہ تولیے کا استعمال کرنا چاہئے. اپنے کمرے کو ہوادار رکھنے کے لیے باہر کی جانب کھڑکی کھولیں۔

اپنے گھر میں مشترکہ مقامات پر رہتے ہوئے انفیکشن کے دوسروں تک پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے پوری طرح ڈھانپنے والا [فیس ماسک] جو ایک سے زائد تہوں سے بنا ہو، کو استعمال کریں، یا پھر سرجیکل ماسک کا استعمال کریں۔ اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو کوویڈ-19 کی منتقلی کو کم کرکے دوسروں کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے لیکن وہ گھر کے دیگر افراد کے ساتھ آپ کا رابطہ محدود کرنے کی ضرورت کا نعم البدل نہیں ہیں۔

ماہرین کی طرف سے طبی نصیحتوں اور کوویڈ-19 ویکسین پروگرام کے کامیاب تعارف کے بعد، وہ لوگ جنہیں طبی لحاظ سے انتہائی حساس تصور کیا جاتا تھا کو مزید اب محفوظ رہنے کی ہدایت نہیں کی جاتی۔ کچھ لوگ اب بھی کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کے بہت زیادہ خطرے سے دوچار ہوتے ہیں اور ہو سکتا ہے انہیں ان کے معالج کی طرف سے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا کہا گیا ہو۔ اگر گھر میں کسی فرد کو اس طرح کی احتیاطی تدابیر جیسا کہ دوسروں سے فاصلہ برقرار رکھنے کی ہدایت کی گئی ہو تو انہیں ایسا کرنے میں معاونت فراہم کی جانی چاہیئے۔

7.3 وہ کام جو آپ گھر میں COVID-19 کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے لیے کرسکتے ہیں

[جرم ڈیفنس] ایک ویب سائٹ ہے جو آپ کو اور آپ کے گھر میں موجود دیگر لوگوں کو کوویڈ-19 کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کے لیے طریقوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ آپ کے گھر میں کوویڈ-19 اور دیگر وائرسز کے خطرات کو کم کرنے کے لیے سائنسی طور ثابت شدہ مشورے فراہم کرتی ہے۔

جرمڈیفنس کا استعمال کرنا آسان ہے اور اپنی حفاظت کرنے کے لیے کارروائیوں کی نشاندہی کرنے اور منصوبے تشکیل دینے میں صرف 10 منٹ لگتے ہیں۔ [جرم ڈیفنس] متعدد طرح کی مختلف زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔

ہر کسی کو اپنے گھر میں انفیکشن کو پھیلنے سے روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدام کرنے چاہییں۔ [گھر میں (انفیکشن) کی منتقلی کو کم کرنے کے حوالے سے برائے مہربانی اس کے ساتھ منسلک فصیح رہنمائی ملاحظہ فرمائیں]۔

7.3.1 اپنے ہاتھوں کو دھوئیں

Withdrawn February 2022

کوویڈ-19 ہونے اور دوسروں تک اِس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ 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۔

7.3.2 کھانستے یا چھینکتے وقت (چہرے کو) ڈھانپیں

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ 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 ڈسپوزیبل ربش بیگ میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔ اگر آپ کا کوئی کیئرر ہے، تو انہیں چاہیئے کہ آپ کے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد اگر کوئی مواد یا بلغم نکلا ہو تو اسے ڈسپوزیبل ٹشو سے صاف کر دیں اور پھر اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائز کریں۔

7.3.3 انفیکشن کے پھیلاؤ میں کمی لانے کے لیے اپنے گھر کی صفائی کریں

کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور مشترکہ استعمال کی جانی والی جگہیں جیسے کچنز اور باتھ رومز۔

صفائی کرتے وقت آپ کو اپنے روزمرہ کی گھریلو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، مثلاً ڈیٹرجنٹ اور بلیچ، کیونکہ یہ چیزوں کی سطح سے وائرس صاف کرنے میں بہت مفید ہیں۔ باتھ روم صاف کرنے کی اپنی معمول کی چیزیں استعمال کرتے ہوئے ہر استعمال کے بعد باتھ رومز کو صاف کریں، خاص طور پر اُن جگھوں کو جن کو آپ نے چھوا ہو۔

صفائی والے کپڑوں اور ذاتی کچرے، جیسے استعمال شدہ ٹشوز اور ڈسپوزایبل فیس ماسکس، کو ڈسپوزیبل کچرے کی تھیلوں میں محفوظ طریقے سے سٹور کرنا چاہیے۔ ان تھیلیوں کو ایک اور تھیلے میں ڈالنا چاہیے، محفوظ طریقے سے گانٹھ لگانا چاہیے کم از کم 72 گھنٹے تک الگ رکھنا چاہیئے اس سے پہلے کہ آپ انہیں اپنے باہر والے عمومی ویسٹ بن (waste bin) میں ڈال دیں۔ گھر کے دوسرے فضلے/ویسٹ کو معمول کے مطابق ٹھکانے لگایا جاسکتا ہے۔

اپنے برتن اور کٹلری کو صاف اور خُشک کرنے کے لیے ڈش واشر استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اِنہیں ہاتھ سے اپنے معمول کے واشنگ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں ٹی ٹاول کیساتھ خشک کر دیں۔

7.3.4 لانڈری

وائرس کو ہوا میں پھیلانے کے امکان کو کم سے کم کرنے کے لئے گندے کپڑوں کو مت جھاڑیں۔ اشیاء کو حسب ضرورت بنانے والے کی ہدایات کے مطابق دھوئیں۔ تمام گندی لانڈری ایک ہی لوڈ میں دھوئی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس واشنگ مشین نہیں ہے تو اپنی خود ساختہ تنہائی کی مدت ختم ہونے کے بعد مزید 72 گھنٹے انتظار کریں تب آپ کپڑوں کو پبلک لانڈری پر لے جا سکتے ہیں۔

Withdrawn February 2022

ہینڈ ٹاول اور ٹی ٹاول سمیت کوئی بھی تولیہ مشترکہ طور پر استعمال نہ کریں۔

7.3.5 اندرونی مقامات کو ہوادار بنائیں

اگر گھر کے کسی فرد نے خود کو الگ تھلگ یعنی سیلف-آئسولیٹ کر رکھا ہو تو، اُن کے کمرے میں تھوڑی سی کھڑکی کھلی رکھیں اور گھر کے دوسرے حصوں میں آلودہ ہوا کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے اُن کا دروازہ بند رکھیں۔ اگر علیحدگی اختیار کرنے والے فرد کو گھر میں دوسرے افراد کی موجوودگی میں کوئی مشترکہ جگہ جیسا کہ کچن یا کوئی دوسرے رہائشی مقامات کو استعمال کرنے کی ضرورت ہے تو ان جگہوں/مقامات کو خوب ہوا دار رکھیں، مثال کے طور اگر علیحدگی اختیار کرنے والا شخص مشترکہ جگہ پر موجود ہو تو کھڑکیاں کھول دینا، اور اس شخص کے جانے کے بعد کچھ دیر کے لیے کھلی رکھنا۔

ہوا کو باہر کھینچنے والے پنکھے (مثال کے طور پر غسل خانوں میں) معمول سے زیادہ دیر کے لیے چلتے رہنے دیں اور استعمال کے بعد (غسل خانے) کا دروازہ بند رکھیں۔

7.4 پالتو جانوروں کی دیکھ بھال کرنا

برطانیہ میں کوویڈ-19 انسان سے انسان میں پھیلتا ہے۔ محدود شواہد موجود ہیں کہ متاثرہ انسانوں سے قریبی رابطے کے بعد کچھ جانور SARS-CoV-2 (جو کوویڈ-19 کا باعث بنتا ہے) کا شکار ہوسکتے ہیں۔

پالتو جانوروں کے ایسے مالکان جنہیں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا وہ سیلف-آئسولیٹ کر رہے ہوں، کو چاہیے کہ وہ پالتو جانوروں کے ساتھ اپنا رابطہ محدود کر دیں اور اپنے پالتو جانوروں کو چھونے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

8. اپنی صحت اور بہبود کا دھیان رکھنا

8.1 گھر پر رہتے ہوئے اپنی ذہنی اور جسمانی فلاح و بہبود کا خیال رکھنا

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لئے ایک لمبے وقت کے لئے گھر کے اندر مقید رہنا مشکل، پریشان کن اور تنہائی پر مبنی ہوسکتا ہے، اور آپ یا گھر کے دوسرے افراد شاید افسردگی محسوس کریں۔ یہ اس وقت اور بھی مشکل ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ یا گارڈن نہ ہو۔

اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے ایوری مائنڈ میٹرز آسان ٹوٹکے اور مشورے مہیا کرتا ہے بشمول ایک کوویڈ-19 ہب کے جو کہ گھر پر رہنے والوں کے لیے ہے۔

Withdrawn February 2022

بہت سارے لوگ اپنے آپ کو یہ یادہانی کروانا مفید پاتے ہیں کہ وہ جو کر رہے ہیں وہ کیوں اتنا زیادہ اہم ہے۔ گھر میں رہ کر آپ اپنے دوستوں اور کنبہ کے لوگوں اور اپنی برادری کے دوسرے لوگوں اور این ایچ ایس کی مدد کرتے ہیں۔

چیزیں جو آپ گھر پر رہنے میں آسانی لانے کے لئے کرسکتے ہیں:

- فون پر یا سوشل میڈیا کے ذریعے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطے میں رہیں
- یاد رکھیں کہ جسمانی ورزش آپ کی بہبود کے لئے بہت اچھی ہے۔ آن لائن کلاسز یا کورسز تلاش کریں جو آپ کو گھر پر ہی ہلکی پھلکی ورزش کرنے میں مدد دیں
- آگے کا پلان بنائیں اور سوچیں کہ آپ کو پورے عرصے تک گھر میں رہنے کے لئے کیا چاہیئے ہوگا
- گھر میں رہتے ہوئے آپ کو درکار چیزوں تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے ایمپلائر یعنی آجر، دوستوں اور اہل خانہ سے مدد طلب کریں
- اس پر سوچیں اور پلان کریں کہ آپ خوراک اور دوسری ضروریات جیسا کہ ادویات تک کیسے رسائی حاصل کرسکتے ہیں جو کہ آپ کو اس مدت میں چاہیئے ہوں گی
- 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
- ان چیزوں کے بارے میں سوچیئے جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ گھر میں ٹھہریں، جیسے کھانا پکانا، مطالعہ کرنا، آن لائن سکھلائی اور فلمیں دیکھنا
- بہت سے لوگ پورے 10 دنوں کی پلاننگ کرنے کو مفید پاتے ہیں۔ آپ بھی پہلے ہی سے یہ پلاننگ کرنا مفید پا سکتے ہیں کہ آپ کیا کریں گے، مثلاً، کہ اگر گھر میں کسی کی حالت بہت زیادہ بگڑ جائے

اگر آپ کو ذہنی صحت کے بحران، ہنگامی یا بریک ڈاؤن کے لیے مدد چاہیے ہو تو فوری مشورہ اور معائنہ طلب کریں۔ حتیٰ کہ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران بھی چوبیسوں گھنٹے بالغوں اور بچوں کو فوری مینٹل ہیلتھ سپورٹ دستیاب ہے۔ ایک نئے سروس فائنڈر میں اپنے پوسٹ کوڈ یا قصبے کو تلاش کر کے اپنے مقامی این ایچ ایس کی ہیلپ لائن تلاش کریں۔

8.2 اگر آپ کو طبی مشورہ کی ضرورت ہے

کوویڈ-19 سمیت لوگوں کی ہر طرح کی بیماریوں کے سلسلے میں مدد کرنے کے لیے ہیلتھ اور کیئر سروسز کُھلی ہیں۔ کوویڈ-19 ہونے والے زیادہ تر لوگوں کو معمولی بیماری ہو گی جس کا بندوبست گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے۔ گھر پر کوویڈ-19 کی علامات کا بندوبست کرنے کے بارے میں مزید معلومات تلاش کریں

Withdrawn February 2022

تمام معمول کی میڈیکل اور دانتوں کی اپوائنٹمنٹس کو عام طور پر منسوخ کیا جانا چاہئے جب آپ گھر پر ہوں۔ اگر آپ فکر مند ہیں یا اس دوران آپ کو ذاتی طور پر شریک ہونے کا کہا جاتا ہے تو پہلے اس بارے میں اپنے طبی سرپرست (مثال کے طور پر اپنے معالج یا ڈینٹسٹ، مقامی ہسپتال یا بیرونی مریضوں کے لیے خدمات) سے بات کریں۔

اگر آپ کی بیماری یا گھر کے کسی فرد کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔ اگر یہ کوئی ہنگامی صورتحال نہیں ہے تو، NHS 111 آن لائن تو دیگر بیماریوں کے سلسلے میں کوویڈ-19 سروس یا این ایچ ایس 111 سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔

اگر یہ طبی ایمرجنسی ہے اور آپ کو ایمبولینس کو کال کرنے کی ضرورت ہے تو، 999 ڈائل کریں۔ اور کال ہینڈلر یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کے کسی گھر والے کو کوویڈ 19 کی علامات ہیں، اگر ایسا ہے تو۔

9. مالی یا دیگر عملی مدد

9.1 مالی معاونت

وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے اور اپنے دوستوں اور رشتے داروں، اپنی کمیونٹی اور این ایچ ایس کی حفاظت کرنے کے لیے سیلف-آئسولیشن 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-آئسولیشن وہ واحد راستہ ہے جو یہ ضمانت دیتا ہے کہ آپ کوویڈ-19 دوسرے لوگوں کو منتقل نہیں کریں گے۔ اگر آپ کو علیحدگی اختیار کرنے کا کہا جاتا ہے تو آپ کو فوری طور پر ایسا کرنا چاہیئے معلوم کریں کہ COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں آپ کس طرح کی معاونت حاصل کرسکتے ہیں۔

آپ دوستوں، رشتے داروں یا ہمسایوں سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ جائیں اور آپ 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 دُکانیں، مارکٹیں اور تھوک فروش ڈلیوری سروس فراہم کرتے ہوں (بذریعہ فون یا ای میل)۔

جن لوگوں کو اِس کی ضرورت ہو اُن 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۔

Withdrawn February 2022

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 پنشنز کی گائڈنس سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-آئسولیٹ کرنے کا پابند کیا جائے تو ممکن ہے کہ آپ این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ پے منٹ سکیم کی جانب سے £500 کی یک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ اگر آپ کسی ایسے بچے کے والد/کی والدہ یا سرپرست ہوں جسے سیلف-آئسلویٹ کرنے کے لیے کہا گیا ہو تو ممکن ہے کہ آپ مالی معاونت والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ آپ این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ کے ذریعے آن لائن این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس سپورٹ پے منٹ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

آپ اس رقم کے لیے اہل ہوں گے اگر آپ برطانیہ میں رہائش پذیر ہیں اور آپ کا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا، NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے آپ کو علیحدگی اختیار کرنے کا کہا، یا NHS COVID-19 ایپلیکیشن نے آپ کو علیحدگی اختیار کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

آپ کو ذیل میں دیے گئے سارے اصولوں پر بھی پورا اترنا ہوگا:

- آپ ملازمت کرتے ہیں یا سیلف ایمپلائڈ ہیں
- آپ گھر سے کام نہیں کرس سکتے اور اِس وجہ سے آمدنی کھو دیں گے
- آپ مندجہ ذیل میں سے کم سے کم ایک بینیفٹ کلیم کرتے ہیں:
  - یونیورسل کریڈٹ
  - ورکنگ ٹیکس کریڈٹ
  - انکم ریلیٹڈ ایمپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس
  - آمدنی-کی بنیاد پر جاب سیکرز الاؤنس
  - انکم سپورٹ
  - پنشن کریڈٹ یا ہاوسنگ بینفیٹ

دستیاب مدد اور معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی لوکل اتھارٹی کی ویب سائٹ پر جائیں۔

9.2 وہ افراد جو خانہ بدوش طرز زندگی رکھتے ہیں، کے لیے اضافی معاونت

وہ لوگ جو کسی ٹریولر سائٹ یعنی خانہ بدوشوں کے لیے مختص جگہ، کسی گاڑی یا کسی کشتی پر رہتے ہوں اُنہیں اضافی مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کو مزید سپورٹ کی ضرورت ہو تو اپنے سائٹ مینجر یا مقامی جپسی اینڈ ٹریولر کو بتائیں۔ اگر آپ کسی دریا یا نہر میں رہتے ہوں تو معلوم کریں کہ جس آبی گزرگاہ میں آپ رہتے ہیں اُس 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۔

Withdrawn February 2022

اگر سیلف-آسولیشن میں مدد دینے کے لیے آپ کو بنیادی سہولیات، جیسے پانی، صحت وصفائی 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 رُکنے کے لیے متبادل جگہیں فراہم کر سکیں۔

غیر مجاز پڑاؤ یا غیر مجاز ڈیلوپمینٹ کے سلسلے میں رائج قوانین نافذالعمل رہیں گے۔

کچرے کو منظور شدہ اور قانونی طریقوں سے ٹھکانے لگانے کا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ گھریلو کوڑا کرکٹ اور ری سائیکلنگ کے مراکز کو دوبارہ کھولنے یا انہیں کھلا رکھنے کے حوالے سے لوکل اتھارٹی کے لیے رہنمائی بھی دستیاب ہے۔ اگر آپ کو مزید مشورہ درکار 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 نوٹ کر لیں، خاص طور پر اگر آپ کی طبعیت خراب ہو تو۔ اگر کوئی طبی ہنگامی صورتحال درپیش ہو اور آپ چاہتے ہوں کہ سروسز آپ تک پہنچیں تو آپ واٹ3ورڈز ایپ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

9.3 اگر آپ بچے کو دودھ پلاتی ہیں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں، مثبت ٹیسٹ آیا ہو یا ایسے گھر میں رہتی ہوں جہاں پر کسی کو کوویڈ-19 ہو اور آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں تو ہو سکتا ہے کہ آپ انفیکشن بچے کو منتقل ہونے کے بارے میں متفکر ہوں۔

ماں کے دودھ کے فوائد، اس کے ماں کے دودھ یا نزدیکی لمس کی وجہ سے بچے کو وائرس منتقل ہونے کے ممکنہ خطرات سے کہیں زیادہ ہیں؛ تاہم، یہ ایک انفرادی فیصلہ ہے۔ اپنی دایہ، ہیلتھ وزٹر یا معالج سے فون پر بات کریں۔

فی الوقت ایسے کوئی شواہد موجود نہیں ہیں کہ کوویڈ-19 کا وائرس ماں کے دودھ سے منتقل ہوتا ہو۔ تاہم چھوٹے بچے کو بھی کووید-19 کی انفیکشن اسی طرح سے لگ سکتی ہے جیسا کہ آپ کے نزدیک کسی اور شخص کو۔ موجودہ شواہد یہ کہتے ہیں کہ بچوں میں بالغان کے مقابلے میں کوویڈ-19 کی علامات بہت کم شدت والی ہوتی ہیں۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی فیملی ممبر بچے کو ڈبے کا یا ماں کا نکالا ہوا دودھ پلا رہا ہو، تو آپ کو چاہئیے کہ ہر استعمال سے پہلے آلات کو احتیاط سے سٹیریلائز کر لیں۔ آپ کو فیڈر اور بریسٹ پمپ کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کرنا چاہیئے۔

9.4 سیکھنے کے حوالے سے معذوری، آٹزم یا سنگین نوعیت کے دماغی عارضہ جات میں مبتلا افراد

اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والوں کے لیے جنہیں لرننگ ڈی ایبلٹی ہو، آٹیزم ہو یا شدید ذہنی عارضہ ہو تو ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔ خود کو اور اپنے قریبی لوگوں کو

Withdrawn February 2022

محفوظ اور تندرست رکھتے ہوئے، مثالی طور پر کسی موجودہ کیئر پلان کے مطابق، حتیٰ المقدور اِس گائیڈنس پر عمل کرتے رہیں۔

اس رہنمائی کا باآسانی پڑھا جانے والا ورژن بھی دستیاب ہے۔

Withdrawn February 2022