



UK Health
Security
Agency

ڪورونا وائرس (ڪوويڊ-19) دى تصديق شده انفېڪشن والے لوڪاں دے رابطياں لئی گائڊنس يعنى رابنمائی جو ڪم اوس بندے نال نهين رهندي

جے تُسى اوسے ای گهر وچ رهندي او جس گهر وچ ڪورونا وائرس (ڪوويڊ-19)
دى علامت يا ايل ايف ڊي يا پي سي آر ٽيسٽ دے مثبت رزلٽ والا کوئی
فرد رهندي اے تے [فير وچ ريو: ڪوويڊ-19 والے ممکنه يا تصديق شده](#)
[گهرناں لئی گائڊنس](#) اُتے عمل ڪرو.

اگر تُسى کسے ایسے بندے دا قريبي رابطه ربه او جس نوں ڪوويڊ-19 سی
پر اوبناں نال نهين رهندي، تے فير مندرجه ذيل گائڊنس اُتے عمل ڪرو.

1. ڪير بدل گیا اے

اوبناں لوڪاں لئی مشورهه تبديل ہو گیا اے جنهاں دا ايل ايف ڊي ٽيسٽ دا
رزلٽ مثبت آیا ہوئے۔ بن اوبناں نوں مزید پي سي آر ٽيسٽ ڪروان دی ضرورت
نهين تے اوبناں نوں گهر وچ رهندي تے فوری طور تے سيلف-آئسوليٽ ڪرنا چاهیدا
اے۔

جنهاں لوڪاں دا مثبت ايل ايف ڊي ٽيسٽ آیا ہوئے اوبناں فالو اپ پي سي آر
ٽيسٽ صرف اوس وقت ڪروانا چاهیدا اے جے:

- اوہ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سپورٹ پے منٹ کلیم کرن دے خواہشمند ہون
- اوہناں نوں کوئی ایسی بیماری اے بوئے جھڑی کہ کوویڈ-19 دے نویں علاج لئی مناسب بوئے
- اوہ ایل ایف ڈی ٹیسٹس وچ شرکت کسے تحقیقی یا نگرانی والے پروگرامز لئی کر رہے ہون تے پروگرام اوہناں نوں ایہہ کرن لئی کہے

2. ایہہ گائڈنس کس لئی اے

ایہہ گائڈنس اوہناں لوکاں دے روابط لئی اے جنہاں دا کوویڈ-19 لئی ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا بوئے۔ ایہناں روابط وچ اگلے 10 دیناں وچ کوویڈ-19 نمودار ہون تے اگے دوجے لوکاں وچ ایس نوں پھیلاں دا خطرہ بندا اے، [چاہے اوہناں وچ کوئی علامات وی موجود نہ ہون۔](#)

ایہہ گائڈنس ایسے کونٹیکٹس یعنی روابط لئی اے جہڑے کسے ایسے گھر وچ نہیں رہندے جس وچ کوئی ایسا فرد رہندا بوئے جس دا کوویڈ-19 دا رزلٹ مثبت آیا بوئے۔

جے تسی اوسے ای گھر وچ رہندے او جس گھر وچ کورونا وائرس (کوویڈ-19) دی [علامت](#) یا جس دا ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا مثبت رزلٹ آیا بوئے تے [فیر گھر وچ رہو: کوویڈ-19 والے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانیاں لئی گائڈنس](#) اے عمل کرو۔

[بیلٹھ تے سوشل کنٹریکٹ دے ماحول وچ کم کرن والے لوکاں لئی اک وکھری گائڈنس](#) موجود اے۔

3. کوویڈ-19 دیاں علامات

کوویڈ-19 دیاں سب توں عام علامات مندرجہ ذیل وچوں کسے دا وی حال وچ ای شروع ہونا اے:

- اک نویں متواتر کھنگ
- تیز بخار
- تھاڈی سُنگھن تے چکھن دی معمول دی حسیات وچ تبدیلی یا ایہناں دا خاتمہ (اینوزمیہ)

زیادہ تر لوکاں لئی کوویڈ-19 اک معمولی بیماری بوئے گا۔ پر جے تھاڈے وچ مندرجہ بالا وچوں کوئی علامت وی موجود بوئے، چاہے تھاڈیاں علامتاں معمولی ہی کیوں نہ ہون، گھر وچ رہو تے [ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرو۔ جے](#)

تساں پہلاں ایل ایف ڈی ٹیسٹ کروا سی اور رزلٹ مثبت سی تے تہانوں
پی سی آر ٹیسٹ کروان دی ضرورت نہیں۔

کوویڈ-19 نال متعدد بور علامتاں وی جوڑیاں جاندیاں نیں۔ ایہناں علامتاں دی کوئی بور وجہ وی ہو سگدی اے تے اوہ بذات خود ای کوویڈ-19 دا پی سی آر ٹیسٹ کروان دی وجہ نہیں۔ جے تسی اپنی علامتاں بارے پریشان او تے فیر ڈاکٹری مشورہ حاصل کرو۔

4. کسے رابطے یعنی کونٹیکٹ توں کپہ مُراد اے

کونٹیکٹ دا مطلب کوئی ایسا فرد اے جہڑا کسے ایسے فرد دے نیڑے سی جس دا کوویڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آیا اے۔ مثبت ٹیسٹ آون والے فرد وچ کسے قسم دیاں علامتاں پیدا ہون توں 2 دن پہلاں توں لے کے کسے ویلے وی تسی کونٹیکٹ ہو سگدے او (یا جے اوہناں وچ کوئی علامتاں نہیں تے فیر ایس گل توں 2 دن پہلاں جدوں اوہناں دا مثبت نمونہ لیا گیا سی) تے 10 دن بعد تک - کیوں جے ایہہ اوہ ویلا ہوندا اے جدوں اوہ کھیاں وچ انفیکشن پھیلا سگدے نیں۔ ایس دا تعین کرن لئی اک رسک اسٹیمنٹ کیتی جاسگدی اے پر کوئی کونٹیکٹ ہو سگدا اے:

- کوئی ایسا فرد جہڑا کسے ایسے گھر وچ رہ رہے ہوئے جس وچ کوویڈ-19 دی علامتاں والا کوئی فرد پیدا ہوئے یا کوئی ایسا فرد جس دا کوویڈ-19 دا رزلٹ مثبت آیا ہوئے
- کوویڈ-19 دا مثبت نتیجہ آون والے کسے فرد نال مندرجہ ذیل طرح دا رابطہ رکھن والا کوئی وی فرد:
- بالمشافہ رابطہ جس وچ کسے فرد اُتے کھنگ کیتی گئی ہوئے یا اک میٹر دے دوری دے اندر بالمشافہ گل بات کیتی گئی ہوئے
- بالمشافہ رابطے توں بغیر اک میٹر دے اندر اک منٹ یا زیادہ دورانیہ وچ رہیا ہوئے
- کسے فرد دے نال 2 میٹر دی دوری توں گھٹ 15 منٹ توں ودھ فیر لئی رہیا ہوئے (چاہے اک واری ہون والا رابطہ یا اک دن دے اندر مجموعی رابطہ)

کوئی فرد قریبی رابطہ ہو سگدا اے جے اوہناں نے اوسے ای گڈی یا جہاز وچ سفر کیتا ہوئے جس وچ کوویڈ-19 دے مثبت نتیجے والے کسے فرد نے سفر کیتا سی۔

جے تہاڈی شناخت بطور کونٹیکٹ ہو چکی اے تے تہاڈے بارے تعین کیتا گیا اے کہ تسی کوویڈ-19 پیدا ہون دے خطرے تے او، چاہے تہاڈے وچ فی الحال کوئی علامتاں موجود نہیں۔ تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کسے

ٹیکسٹ میسیج، ای میل یا فون یا این ایچ ایس دی کووڈ-19 ایپ راہیں مطلع کیتا جائے گا تے تہانوں ایس دستاویز وچ دتی گئی گائڈنس اتے پوری طرح عمل کرنا چاہیدا اے۔

کووڈ-19 دا مثبت ٹیسٹ آن والے کسے فرد نال پرسپیکس (یا ہم پایہ) سکرین راہیں گل بات نوں عام طور تے کونٹیکٹ ہونا نہیں سمجھیا جاندا جدوں تک کہ اوہناں وچ کوئی ایسا دیگر رابطہ نہیں ہویا جس دا ذکر اتے فہرست وچ اے۔

5. اگر تسی کسے ایسے فرد دا رابطہ یعنی کونٹیکٹ او جس دا کووڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آیا اے تے تہانوں کیہ کرنا ہوئے گا

جے تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں رابطہ کر کے مطلع کیتا گیا اے کہ تسی کسے ایسے فرد دے کونٹیکٹ او جس دا کووڈ-19 دا ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے تے تہانوں گھر وچ رہنا چاہیدا اے تے دس مکمل ایام دی انسولیشن مکمل کرنی ہوئے گی ماسوا ایس دے کہ تسی مندرجہ ذیل وچوں کسے اک شرط اتے پورے اتردے او:

- تہانوں مکمل حفاظتی ٹیکے لگے نیں۔ مکمل حفاظتی ٹیکے لگن دا مطلب اے کہ تہانوں کسے [منظر شدہ ویکسین](#) جیویں کہ فائزر بائیوٹیک، ایسٹرا زینیکا یا سپائیک ویکس (ماضی وچ ماڈرنا) دیاں 2 ڈوزز یعنی خوارکاں مل چکیاں ہین؛ جے تہانوں جینسن ویکسین اک ڈوز مل چکی اے تے تہانوں تیسری مکمل حفاظتی ٹیکے لگ چکے نیں
- تہاڈی عمر 18 سال توں گھٹ اے
- جے تساں کسے منظور شدہ کووڈ-19 دی ویکسین دے ٹرائل وچ حصہ لیا اے یا فی الحال لے رہے او
- تسی طبی وجوہات دی بنا تے حفاظتی ٹیکے نہیں لگوا سکدے

جے تسی قنونی طور تے سیلف-انسولیٹ کرن دے پابند نہیں تے [فیر روابط](#) جھڑے قنونی طور تے سیلف-انسولیٹ کرن دے پابند نہیں دے بارے وچ مندرجہ ذیل گائڈنس اتے عمل کرو۔

جے تسی 18 سال دے او تہاڈے نال 18 سال تے 6 مہینیاں دی عمر تک پہنچن تک او ای سلوک کیتا جائے گا جھڑا 18 سال توں گھٹ عمر دے لوکاں نال کیتا جاندا اے تاں جے تہانوں حفاظتی ٹیکے لگوان لئی وقت دتا جا سکے۔

تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ایپ ولوں وی مطلع کیتا جاسکدا اے کہ تسی کسے ایسے فرد دے کونٹیکٹ او جس دا کوویڈ-19 دا ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے۔ ایس صورت وچ تہانوں ایپ دے اندر فراہم کردہ مشورے اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔

6. روابط جنہاں نوں قنونی طور تے سیلف-آسولیت کرن دی لوڑ اے

جے تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ایپ ولوں وی مطلع کیتا گیا اے کہ تسی کسے ایسے فرد دے کونٹیکٹ او جس دا کوویڈ-19 دا ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے تے تہاڈی عمر 18 سال توں ودھ اے تے مکمل طور تے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے تے فیر تسی سیلف-آسولیت کرن دے قنونی طور تے پابند او۔ جے تساں کسے منظور شدہ کوویڈ-19 ویکسین دے ٹرائل وچ حصہ لیا سی یا فی الحال لے رہے ہو یا جے تسی طبی وجہ دی بناء تو حفاظتی ٹیکے نہیں لگوا سکدے تے فیر ایس دا اطلاق تہاڈے اُتے نہیں ہندا۔

سیلف-آسولیشن دا مطلب ایہہ اے کہ تہانوں کھر وچ رہنا پوئے گا تے گھروں نہیں نکلنا چاہیدا۔ کم تے، سکول یا عوامی مقامات وچ نہ جاؤ تے نہ ہی پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال کرو۔ ایس گائڈنس وچ بعد وچ معلومات فراہم کیتی گئی کہ سیلف-آسولیت کس طرحاں کرنا اے۔ حتیٰ کہ خوراک تے دوجا ضروری سودا وی لین لئی باہر نہ جاؤ، ماسواہ مخصوص حالات دے۔ کسے قسم دی ورزش وی نہ کھر، باغیچے یا نجی بیرونی جگہ وچ ای کیتی جانی چاہیدی اے۔

دوستاں تے رشتے داراں نوں گروسری یا دیگر شاپنگ کرن لئی یا دوائی لیاون یا کتا ٹھلاون لئی مدد کرن لئی کہو۔ تسی شاپنگ آن لائن تے دوائی بذریعہ فون یا آن لائن وی آرڈر کر سکدے او۔ ڈلیوری ڈرائیورز نوں تہاڈے گھر دے اندر نہیں آنا چاہیدا ایس لئی اوہناں نوں سامان اپنے گھر دے باہر کولیکشن لئی رکھن دا کہن نوں یقینی بناؤ۔

6.1 مینوں کئی دیر لئی سیلف-آسولیت کرنا پوئے گا

جے تسی قنونی طور تے سیلف-آسولیت کرن دے پابند او تے فیر تہاڈے آسولیشن پیریڈ دے دورانیے وچ کوویڈ-19 دے ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا مثبت نتیجہ اون والے فرد نال آخری رابطے دی تاریخ تے اگلے 10 مکمل دن شامل نیں۔ ایس دا مطلب ایہہ اے، مثال دے طور تے، اگر تہاڈی 10 دن دی آسولیشن دا دورانیہ مہینے دی 15 تاریخ نوں شروع ہویا سی تے تہاڈی سیلف-آسولیشن دی مدت 25 تاریخ نوں 23:59 وجے ختم ہوئے گی۔

6.2 اپنے سیلف-انسولیشن دے دورانیے دے دوران پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرو

تہانوں مشورہ دتا جاندا اے کہ جنی چھپتی ممکن ہوئے واحد پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرو جدوں کہ تسی بطور کونٹیکٹ دے انسولیشن کر رہے او۔ تہانوں ایہہ پی سی آر ٹیسٹ کروانا چاہیدا اے کیونجے تہانوں انفیکشن ہون دا زیادہ خطرہ اے۔ جے پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آئے گا تے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس دی اوہناں لوکاں نال جلد رابطہ کرن وچ مدد کرے گا جنہاں نوں تہاڈے کولوں وائرس لگ گیا ہوئے۔ فیر اوہناں نوں مشورہ دتا جا سکدا اے کہ اوہ دوجے لوکاں دی حفاظت کس طرحاں کر سکدے نیں۔

جے انسولیشن دے دورانیے دے دوران تہاڈا پی سی آر ٹیسٹ دا رزلٹ منفی آجاندا اے تے تہانوں فیر وی سیلف-انسولیشن کرنا جاری رکھنا چاہیدا اے کیوں جے تسی ہلے وی متعدی ہو سکدے او تے دوجیاں نوں انفیکشن منتقل کر سکدے او۔ دوجیاں نوں خطرے وچ پان تہاڈے گھیر لئی اپنی انسولیشن دے پورے 10 دورانیے لئی گھر وچ رہو۔

جے تہاڈے پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت رہندا اے تے فیر گھر وچ رہن لئی کوویڈ-19 نال متاثرہ افراد والی گائڈنس آتے عمل کرو تے اک مزید انسولیشن دا دورانیہ شروع کرو۔ انسولیشن دا ایہہ نواں دورانیہ اوس ویلے شروع ہوندا اے جدوں تساں پی سی آر ٹیسٹ کروایا سی قطع نظر ایس دے کہ تسی اپنے انسولیشن دے اصلی 10 دن دے دورانیے وچ کس جگہ آتے سی۔ ایس دا مطلب ایہہ اے کہ تہاڈا انسولیشن دا کل دورانیہ 10 دنوں توں ودھ لما ہو سکدا اے۔

جے تہاڈا کوویڈ-19 ٹیسٹ پہلاں مثبت آیا سی تے فیر تہاڈے وچ شاید ایس بیماری دے خلاف کچھ قوت مدافعت پیدا ہو گئی ہوئے گی۔ پر ایس دی ضمانت نہیں دتی جا سکدی کہ ہر فرد وچ قوت مدافعت پیدا ہو گئی ہوئے گی، یا ایہہ کدوں تک چلے گی۔ کوویڈ-19 دی انفیکشن توں کچھ دیر بعد تک پی سی آر ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت رہنا ممکن اے۔

جے تہانوں پچھلے 90 دنوں وچ کوویڈ-19 دے کسے پچھلے پی سی آر ٹیسٹ دا مثبت نتیجہ ملیا سی تے تسی کوویڈ-19 دے کسے مریض دے کونٹیکٹ دے طور تے سامنے آئے او فیر تہانوں پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست نہیں کرنا چاہیدا۔ تہانوں پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست صرف اوس ویلے کرنا چاہیدا اے جے تہاڈے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامتاں وچوں کوئی علامت ظاہر ہو جائے۔

6.3 تہاڈے سیلف-آئسولیٹ کرن دے دوران تہاڈے گھر والیاں لئی تحفظات

جے تسی قنونی طور تے سیلف-آئسولیٹ کرن دے پابند او کیوں جے تہانوں مکمل طور تے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ہوئے تے تسی کوویڈ-19 دے مریض دا رابطہ او جو کہ تہاڈے نال نہیں رہندے تے فیر تہاڈے گھر والیاں نوں تہاڈے نال سیلف-آئسولیٹ کرن دی ضرورت نہیں۔ تہاڈے گھر وچ رہن والے لوکاں نوں محفوظ کس طرحاں رہنا اے تے کوویڈ-19 دے کھلاں نوں کسراں ڈکن وچ مدد کرنی اے والی گائڈنس اے عمل کرنا چاہیدا اے۔ ایہہ بہت اہم اے کہ اوہ ایس گائڈنس اے عمل کرن چاہے تسی ٹھیک ای محسوس کیوں نہ کر رہے او کیوں جے کوویڈ-19 دا مثبت رزلٹ آن والے فرد نال رابطہ ہون توں بعد علامتاں نوں ظاہر ہون وچ 10 دن تک لگ سکدے نیں تے انفیکشن دا انتقال ممکن اے چاہے تہاڈے وچ علامات نہ وی ہون۔

ایہہ سارے اقدامات ممکن نہیں ہون گے جے تہانوں تہاڈے نال رہن والے کسے فرد نوں عارضے لاحق ہون جیویں کہ سکھ دی معذوری، آئزم یا شدید ذہنی بیماری۔ براہ مہربانی ایس گائڈنس اے حتی المقدور عمل کرو، اپنے آپ تے اپنے نیڑے موجود لوکاں نوں محفوظ رکھو تے تندرست رکھدے ہوئے، مثالی طور تے کسے موجودہ کیئر پلان دی مطابقت نال۔

لمے عرصے لئی گھر وچ رہنا کجھ لوکاں لئی مشکل، پریشان کن تے اکلایے دا باعث ہو سکدا اے۔ ایوری مائنڈ ٹریزر دی ویب سائٹ وچ تہاڈی ذہنی صحت تے فلاح دا خیال رکھن معلومات تے ٹوٹکے موجود نیں۔

جے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس تہانوں بطور کسے کوویڈ-19 دے مریض دے رابطے دے شناخت کیتا اے تے سیلف-آئسولیٹ کرن لئی کہیا اے یا ایہہ کرن لئی این ایچ ایس ڈی کوویڈ-19 ایپ نے تہانوں مشورہ دتا اے تے فیر تسی این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سیورٹ پیمینٹ سکیم دے تحت اپنی لوکل اتھارٹی ولوں £500 دی رقم ملن دے مستحق ہو سکدے او۔ جے تسی کسے ایسے بچے دے والدین یا سرپرست او جس نوں سیلف-آئسولیٹ کرن لئی کہیا گیا اے تے تسی ایس پیمینٹ دے مستحق ہو سکدے او۔

جے تسی این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں نوٹیفیکیشن توں بعد گھر وچ نہیں رہندے تے سیلف-آئسولیٹ نہیں کردے تے تہانوں جرمانہ ہو سکدا اے۔

6.4 جے تہاڈے آئسولیشن دے دورانیے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامتاں ظاہر ہو جاندياں نیں تے فیر کیہ کیتا جائے

جے تُسی قنونی طور تے سیلف-آئسولیٹ کرن دے پابند او کیوں جے تہاڈی شناخت کوویڈ-19 دے کسے مریض دے رابطے دے طور تے ہوئی تے تہاڈی آئسولیشن دے دورانیے وچ تہاڈے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامات وچوں کوئی علامت ظاہر ہو جاندی اے تے فیر گھر وچ رہو اور پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرو۔

جسراں ای تہاڈے وچ علامتاں ظاہر ہو جاندیاں نیں تے تہانوں تے تہاڈے گھرانے وچ رہن والے کسے وی فرد نوں چاہیدا اے کہ گھر وچ رہو: ممکنہ یا تصدیق شدہ کوویڈ-19 انفیکشن والے گھرانیاں لئی رہنمائی یعنی گائڈنس تے عمل کرو۔ جے تہاڈے پی سی آر ٹیسٹ دا رزلٹ مثبت اے، تے گھر وچ رہن والے لوکاں نوں سٹے ایٹ بوم گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔

جے تہاڈے پی سی آر ٹیسٹ دا رزلٹ منفی ہوئے، تے تہانوں ویر وی مکمل 10 دناں سیلف-آئسولیشن مکمل کرنی چاہیدی اے کیوں جے تہاڈے وچ بلے وی کوویڈ-19 دیاں علامتاں پیدا ہو سکدیاں نیں۔ ایس گائڈنس اُتے عمل کرنا جاری رکھو۔

جے تہاڈے نال رہن والے کسے فرد وچ تہاڈی آئسولیشن دے دورانیے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامتاں وچوں کوئی علامت ظاہر ہو جاندی اے تے فیر اوہناں نوں سیلف-آئسولیٹ کرنا تے پی سی آر ٹیسٹ کروانا چاہیدا اے۔ تہانوں تے تہاڈے گھرانے وچ رہن والے کسے وی فرد نوں سٹے ایٹ بوم گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔

6.5 تہاڈی سیلف-آئسولیشن ختم ہون توں بعد علامات

جے تہاڈے 10 دن دے آئسولیشن پیریڈ دے ختم ہون توں بعد کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامتاں وچوں کوئی علامت ظاہر ہو جائے تے تہانوں گھر وچ رہنا چاہیدا اے تے پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرنا چاہیدا اے۔ جے تہاڈے پی سی آر ٹیسٹ دا رزلٹ مثبت اے، تے سٹے ایٹ بوم گائڈنس اُتے عمل کرو۔ تہانوں آئسولیشن دا اک نواں دورانیہ شروع کرنا چاہیدا اے۔ ایہہ اوس ویلے شروع ہوندا اے جدوں تہاڈیاں علامتاں ظاہر ہویاں سن۔

7. اوہ رابطے جہڑے قنونی طور تے سیلف-آئسولیٹ کرن دے پابند نیں

جے تہاڈا کسے ایسے فرد نال رابطہ ہویا سی جنہاں دا کوویڈ-19 دا نتیجہ مثبت آیا سی تے جے تہانوں مکمل حفاظتی ٹیکے لگے نیں یا تہاڈی عمر 18 سال توں گھٹ اے تُسی قنونی طور تے سیلف-آئسولیٹ کرن دے پابند نیں۔ جے تہاڈا کوویڈ-19 دے کسے منظور شدہ ویکسین ٹرائل وچ حصہ لیا

سى يا فى الحال لے رے او يا تُسى طبي وجوبات دى بنا تے حفاظتى تُیکے نہیں لگوا سكدے تے فير تُسى قنونی طور تے سيلف-آئسوليٹ کرن دے پابند نہیں۔

کوويڈ-19 بون دى صورت وچ کوويڈ-19 دے حفاظتى تُیکے تهاڈے شديد بیمار بون دے خطرے نوں گھٹ کردے نیں۔ جے تھانوں کوويڈ-19 حفاظتى تُیکے لگے بون تے ایہہ فير وی تھانوں بو سكد اے تُسى ایہہ دوجیاں نوں منتقل کر سكدے او چاہے تهاڈے وچ کوئی علامت وی نہ ہوئے۔

جے تهاڈا کسے ایسے فرد نال رابطہ بویا سى جنہاں کوويڈ-19 سى تھانوں خود نوں انفیکشن بون دا زیادہ خطرہ اے۔ جے تُسى قنونی طور تے سيلف-آئسوليٹ کرن دے پابند نہیں تے تھانوں پرزو تاکيد کیتی جاندی اے کہ تُسى 7 دناں لئی ہر روز ایل ایف ڈی ٹیسٹ کرو۔

ایل ایف ڈی ٹیسٹ اوپناں لوکاں دى شناخت کرن وچ بہت چنگے نیں جنہاں وچ کورونا وائرس دیاں بلند سطحاں پندیاں نیں تے جنہاں دا دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کرن دا زیادہ امکان ہندا اے چاہے خود تهاڈے وچ علامات نہ وی ہوں۔ ایس لئی تھانوں اوس دورانیے دے وچ ہر روز ایل ایف ڈی ٹیسٹس کرن دى پرزو تاکيد کیتی جاندی اے جس وچ خود تھانوں انفیکشن بون دا سب توں ودھ خطرہ ہندا اے۔

جے تهاڈی عمر 5 سال یا ودھ اے تهاڈی شناخت کسے ایسے فرد دے طور تے ہوئی اے جو کوويڈ-19 دے کسے مریض دا رابطہ اے، لیکن قنونی طور تے سيلف-آئسوليٹ کرن دے پابند نہیں، تے تھانوں پرزو تاکيد کیتی جاندی اے کہ:

- 7 دن لئی ہر روز ایل ایف ڈی ٹیسٹ کرو یا کوويڈ-19 دا مثبت رزلٹ آن والے کسے فرد نال رابطہ بون توں لے کے 10 دن تک، جے ایہہ پہلوں اے
- پہلی واری اوس دن گھر توں باہر جان توں پہلاں اپنا ایہہ روزانہ دا ٹیسٹ کرو

جے تھانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے مطلع کیتا سى کہ تُسى کسے ایسے فرد دا رابطہ اوہ جنہاں دا کوويڈ-19 دے ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت سى لیکن اوہ تھانوں اوہ تاریخ دسن توں قاصر سن جس دن تهاڈا ایس فرد نال رابطہ بویا سى تے فير تھانوں ہر روز 7 دناں لئی ایل ایف ڈی ٹیسٹ کرنا چاہیدا اے۔

جے تُسى ایل ایف ڈی ٹیسٹ کردے او تے نتیجہ مثبت آوندا اے تے فير انفیکشن دوجے لوکاں نوں منتقل بون نوں روکن لئی تھانوں فوری طور تے

سیلف-آئسولیت کرنا چاہیدا اے تے [سٹے اینٹ بوم والی گائڈنس](#) اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔ تہانوں سیلف-آئسولیشن دا اک نواں دورانیہ شروع کرنا چاہیدا اے جہڑا اوس دن توں شروع ہندا اے جس ٹیسٹ کیتا گیا سی۔

جے ایل ایف ڈی ٹیسٹ دا نتیجہ منفی سی تے ایس دا مطلب ایہہ اے جس دن ٹیسٹ کیتا گیا سی اوس دن تسی متعدی نہیں سی۔ دو جے لوکاں نوں کوویڈ-19 منتقل کرن دا خطرہ مزید گھٹ کرن لئی تہانوں پزور تاکید کیتی جاندی اے کہ تسی:

- اپنے گھرانے توں باہر والے لوکاں نال رابطہ محدود رکھو، خاص کرکے پرہجوم، بند تے غیر ہوادار مقامات وچ
- جے تسی کر پاؤ تے گھروں کم کرو
- پر ہجوم، بند تے غیر ہوادار مقامات وچ تے جتھے تسی جے لوکاں نال قریبی رابطے وچ او اتھے فیس ماسک پہنو
- ہر اوس بندے نال اپنے رابطے نوں محدود کر دیو جس نوں کوویڈ-19 لگن دی صورت وچ زیادہ شدید علالت دا خدشہ ہوئے
- [گائڈنس کس طرحاں محفوظ رہنا تے کوویڈ-19 دے کھلار نوں کسراں ڈکنا اے اُتے عمل کرو](#)

کوویڈ-19 دا مثبت رزلٹ آن والے فرد نال رابطہ ہون توں بعد 10 دن تک مشورے اُتے عمل کرو۔

جے تسی ہیلتھ کیئر یا سوشل ورکر او جنہاں دی شناخت بطور کسے رابطے دے ہوئے اے تسی سیلف-آئسولیت کرن توں مستثنیٰ او، [اضافی گائڈنس دستاں](#) اے جس اُتے تہانوں ایہناں تہانواں وچ کوویڈ-19 دے پھیلاؤ نوں محدود کرن دے چھوئے نوں گھٹ کرن لئی عمل کرنا چاہیدا اے۔

بچے تے 18 سال توں گھٹ عمر دے نوجوان جہڑے کہ عام طور تے کسے درس گاہ یا چائلڈ کیئر مرکز وچ جاندے او جنہاں دی شناخت بطور کسے قریبی رابطے دے ہوئی اے اوہناں نوں ادارے وچ معمول دے مطابق جاندے رہنا چاہیدا اے۔

5 سال توں گھٹ عمر دے بچیاں لئی ایل ایف ڈی دے باقاعدہ ٹیسٹاں دی سفارش نہیں کیتی جاندی۔ جے اوہ کسے ایسے فرد نال رہندے نیں جس نوں کوویڈ-19 اے تے اوہ قنونی طور تے سیلف-آئسولیت کرن دے پابند نہیں پر تہانوں اوہناں رابطہ ہر اوس فرد نال محدود کرنا چاہیدا اے جنہاں نوں کوویڈ-19 دی انفیکشن ہون دی وجہ توں شدید علالت دا زیادہ خطرہ اے۔

جے تہاڈے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں [علامتاں](#) کسے وقت وی نمودار ہو جاندیاں نیں چاہے او معمولی ای کیوں نہ ہوں، فوری طور تے سیلف-آئسولیت کرو،

[کوویڈ-19 دا پی سی آر ٹیسٹ کروان دا بندوبست کرو تے کوویڈ-19 دی علامات والے لوکاں لئی گائڈنس اُتے عمل کرو۔](#)

7.1 مینوں لگدا اے کہ میں کسے کوویڈ-19 دا مثبت نتیجہ آون والے فرد نال رابطے وچ رہیا آں، لیکن مینوں سیلف-آئسولیٹ کرن لئی مطلع نہیں کیتا گیا۔ مینوں کیہ کرنا چاہیدا اے؟

جھڑے کونٹیکٹس نوں سیلف-آئسولیٹ کرن دی لوڑ بوندی اے اوہناں نوں عام طور تے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں سیلف-آئسولیٹ کرن لئی کہیا جاندا اے، این ایچ ایس دی کوویڈ-19 ایپ سنے۔ جے تہانوں یقین اے کہ تسی کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد دا کونٹیکٹ او پر تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں حلے تک مطلع نہیں کیتا گیا، تے تہانوں احتیاط نال [کس طرحاں محفوظ رہنا تے کوویڈ-19 دے پھیلاؤ نوں کسراں روکنا اے](#) اے والی گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔ ایہناں حالات وچ تسی ہر دن 7 دناں لئی ایل ایف ڈی ٹیسٹ کرنا جاری رکھ سکدے اوہناں کوویڈ-19 توں متاثر ہونے والے شخص نال آخری رابطے توں بعد 10 دناں تک جے ایہہ پہلاں اے تے، چاہے تہاڈے وچ کوئی علامتاں وی نہ ہوں۔ تہانوں انفیکشن ہون دا زیادہ خطرہ اے۔

7.2 مینوں لگدا ایہہ کہ میں کسے ایسے فرد دا قریبی کونٹیکٹ سی جس دا کوویڈ-19 لئی ٹیسٹ کیتا جا رہیا اے پر اوہناں نوں حلے تک رزلٹ نہیں ملیا۔ مینوں کیہ کرنا چاہیدا اے؟

جے تہانوں یقین اے کہ تسی کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد دا کونٹیکٹ او جنہاں نوں حلے اپنے ٹیسٹ دا رزلٹ موصول نہیں ہویا، تے تہانوں احتیاط نال [کس طرحاں محفوظ رہنا اے تے کوویڈ-19 دے پھیلاؤ نوں کسراں روکنا اے](#) اے والی گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔ ایس مرحلے اُتے تہانوں سیلف-آئسولیٹ نہیں کرنا چاہیدا۔

جھڑے کونٹیکٹس نوں سیلف-آئسولیٹ کرن دی لوڑ بوندی اے اوہناں نوں عام طور تے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں سیلف-آئسولیٹ کرن لئی کہیا جاندا اے، این ایچ ایس دی کوویڈ-19 ایپ سنے۔ جے تہانوں یقین اے کہ تسی کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد دا کونٹیکٹ او پر تہانوں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں لے تک مطلع نہیں کیتا گیا، تے تہانوں احتیاط نال [کس طرحاں محفوظ رہنا اے تے کوویڈ-19 دے پھیلاؤ نوں کسراں روکنا اے](#) اے والی گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔

جے تہانوں خدشہ اے کہ کوویڈ-19 دیاں علامتاں نیں، یا تُسی کسے ایسے فرد نال رہندے او جنہاں نوں کوویڈ-19 دیاں علامتاں نیں تے [فیر گھروچ ریو:](#) [کوویڈ-19 والے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانیاں لئی گائڈنس](#) اُتے عمل کرو۔

7.3 ہتھ دھون تے تنفسی حفظان صحت دے اصولاں اُتے چنگی طرح عمل کرو تے اپنے گھر نوں چنگی طرح ہوا دار رکھو

ہتھ دھون تے تنفسی حفظان صحت دے اصولاں اُتے ہر کسے نوں چنگی طرح عمل کرنا چاہیدا اے۔

صابن تے پانی نال 20 سیکنڈ تک اپنے ہتھ دھوؤ یا سینی ٹاؤر استعمال کرو خاص طور تے کھنگن، نچھن تے اپنا نک صاف کرن توں بعد تے کھانا کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں۔ کثرت نال اپنے ہتھ صاف کرو تے اپنے منہ نوں ہتھ لان توں گریز کرو۔

جدوں تُسی کھنگو یا نچھ مارو تے اپنے منہ تے اپنے نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھک لو۔ جے تہاڈے کول ٹشو موجود نہیں تے فیر اپنی کھنی دے خم وچ کھنگو یا نچھ مارو، اپنے ہتھ اُتے نہیں۔

ٹشو نوں کسے کچرے والے بیگ وچ پھینکو تے فوری طور تے اپنے ہتھ دھو لو۔

تازہ ہوا نال گھر دے اندرونی حصے چنگی طرح ہوا دار رکھو، خاص طور تے مشترکہ لیونگ ایریاں نوں۔ ہوا کے بہاؤ وچ واڈھا کرن لئی تُسی:

- جس حد تک ممکن ہوئے کھڑکیاں کھول سکدے او
- دروازے کھول سکدے او
- یقینی بنا سکدے او کہ سُرّاخ کھلے نیں تو ہوا دا بہاؤ بند نہیں
- جے کوئی ایکسٹریکٹر فین موجود اے (مثلاً تہاڈے باتھ روم یا کچن وچ) تے فیر استعمال توں بعد دروازہ بند کرکے ایس نوں زیادہ دیر لئی چلدا رہن دے سکدے او

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

7.4 مالی یا دیگر عملی معاونت

کورونا وائرس دے کھلار نوں روکن تے اپنے دوستاں، رشتے داراں، اپنی کمیونٹی تے این ایچ ایس نوں محفوظ کرن وچ مدد دین لئی سیلف-

آئسولیشن یعنی تنہائی اختیار کرنا اوبنا اہم کماں وچوں اک اے جہڑا کہ اسی کر سگدے آں۔ جے تہاڈے وچ کوویڈ-19 دی [وڈیاں علامات](#) نیں، ایل ایف ڈی یا پی سی آر ٹیسٹ دا مثبت نتیجہ ملیا اے یا تہانوں دسیا گیا اے کہ تسی کسی ایسے بندے دا کونٹیکٹ یعنی رابطہ رہ چکے او جس نوں کوویڈ-19 دے ٹیسٹ دا مثبت نتیجہ ملیا سی تے سیلف-آئسولیشن ای ایس نوں اگے دوجیاں نوں منتقل کرن دے خطرے نوں گھٹ کرن دا بہترین راستہ اے۔ جے تہانوں آئسولیت کرن لئی کہیا جاندا اے تے تہانوں ایہہ فوراً کرنا چاہیدا اے۔ [جے تسی کوویڈ-19 توں متاثر ہو جاندا اے او تے پتہ کرو کہ کیہڑی معاونت](#) دستیاب اے۔

جے ممکن ہوئے تے اپنے اپنے دوستاں، رشتے داراں یا ہمسائیاں نوں کہو کہ اوہ تہاڈے لئی خوراک تے دوجا ضروری سامان لے آؤں۔ جے مدد لئی تہاڈے کول ہور کوئی موجود نہیں، تے فیر بو سکدا اے ایسے رفاہی ادارے یا کمیونٹی گروپس بون جو تہاڈے علاقے وچ تہاڈی مدد کر سکن یا تہاڈیاں لوکل دکاناں، مارکیٹاں یا ہول سیلز ڈیلیوری سروس آف کر دے بون (فون یا ای میل رابیں)۔

پتہ کرو کہ تہاڈے محلے یا کمیونٹی وچ کوئی رضاکارانہ نظام موجود اے جہڑا رسد لیاون وچ یا دوسری سپورٹ دے حصول وچ مدد کر سگدا اے۔ دوستاں تے رشتے داراں نوں اوہ چیزاں لیاون بارے درخواست کرو جنہاں دی تہانوں ضرورت اے یا آن لائن یا بذریعہ فون رسد آرڈر کرو، ایہہ یقینی بنادے ہوئے کہ ایہہ تہاڈے گھر دے باہر چھڈ دتیاں جاؤں جو تسی چک لو۔

این ایچ ایس دا ولنٹیئرز رسپانڈرز پروگرام ضرورت منداں دی مدد کرن لئی حلے وی موجود اے۔ ولنٹیئرز یعنی رضاکار شاپنگ، ادویات تے دیگر ضروری سامان کولیکٹ تے لیور کر سگدے نیں تے باقاعدگی نال دوستانہ فون کال کر سگدے نیں۔ سہل ریفر کرن لئی صبح 8 بجے توں شام 8 بجے تک ہفتے دے 7 دن 0808 196 3646 آتے کال کرو یا مزید معلومات لئی [این ایچ ایس ولنٹیئر رسپانڈرز](#) آتے جاؤ۔ تہاڈے علاقے وچ ہور وی ولنٹیئر یا کمیونٹی سروسز موجود ہو سگدیاں نیں جنہاں نوں تسی مدد کہہ سگدے او۔

جے تسی کوویڈ-19 دی وجہ توں کم کرن توں قاصر او تے [ڈیپارٹمنٹ برائے ورک اینڈ پنشن](#) ولوں گائڈنس ایہہ پتہ کرن لئی ویکھو کہ کیہڑی معاونت دستیاب اے۔ جے تہاڈے کولوں گھر وچ رہن تے سیلف-آئسولیت کرن دا تقاضا کیتا جاندا اے یا تے فیر تسی [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سپورٹ پیمینٹ سکیم](#) دے ذریعے £500 دی اک بار ملن والی رقم دے مستحق ہو سگدے او۔ جے تسی کسی ایسے بچے دے والدین یا سرپرست او جس نوں سیلف-آئسولیت کرن لئی کہیا گیا اے تے تسی ایس پیمینٹ دے مستحق ہو سگدے او۔ تسی [این ایچ ایس کوویڈ-19 ایپ](#) دے ذریعے یا آن لائن این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سپورٹ پیمینٹ لئی درخواست دے سگدے او۔

جے تُسی انگلینڈ وچ رہندے او تے این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے یا این ایچ ایس دی کوویڈ-19 ایپ نے تہانوں سیلف-آئسولیٹ کرن لئی کہیا ہوئے تے تُسی ایس پے منٹ دے اہل ہو سکدے او۔

تہانوں مندرجہ ذیل سارے دے سارے معیار اُتے پورا اُترنا پوئے گا:

- تُسی باروزگار او یا سیلف-ایمپلائڈ او
- تُسی گھروں کم نہیں کر سکدے دے ایس دے نتیجے وچ تہاڈی آمدنی کُھس جائے گی
- تُسی مندرجہ ذیل وچوں گھٹ توں گھٹ اک بینیفٹ وصول کر رہے او:
 - یونیورسل کریڈٹ
 - ورکنگ ٹیکس کریڈٹس
 - آمدنی نال جُڑیا ایملائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس
 - انکم-بیسڈ جاب سیکرز الاؤنس
 - انکم سپورٹ
 - پینشن کریڈٹ یا ہاؤسنگ بینیفٹ

[تہاڈے لئی دستاویز مدد تے معاونت](#) باہر مزید معلومات لئی اپنی لوکل اتھارٹی دی ویب سائٹ وزٹ کرو۔

8. خانہ بدوش زندگی گزارن والے لوکاں لئی لوکل اتھارٹیز ولوں اضافی سپورٹ

جہڑے لوک کسے ٹریولر سائٹ، کسے گڈی یا کیسے کینال بوٹ وچ رہندے نیں اوہناں نوں اضافی سپورٹ دی لوڑ پے سکدی اے۔

جے تہانوں بور سپورٹ دی ضرورت ہوئے تے فیر اپنے لوکل جیسی اور ٹریولر لیئزن ٹیم نوں دسو۔ جے تُسی کسے دریا یا نہر وچ رہندے او تے معلوم کرو کہ اوس آپنی راستے دا انتظام والے ادارے کولوں کہڑا مشورہ دتا جا رہا اے جس وچ تُسی رہندے او کیوں جے ایہہ ہر اک آبی گزرگاہ لئی الگ ہو سکدا اے۔ دوجے رابطیاں وچ وائرس دے پھیلا نوں گھٹ توں گھٹ کرن لئی جس حد تک ممکن ہوئے فون راہیں گل کرو۔

جے تہاڈے کول سیلف-آئسولیشن وچ مدد دین لئی بنیادی سہولیات جیویں پانی، سینٹیشن تے کچرا ٹھکانے لانا، تے فیر مدد لئی لوکل اتھارٹی نال رابطہ کرو۔ ہو سکدا اے کہ اوہ اضافی سہولیات فراہم کرن یا متبادل رکن والیاں تہانواں فراہم کرن دی کوشش کر سکدے نیں۔

[غیر محاز بڑاؤ](#) یا غیر قانونی ڈویلپمنٹ دے خلاف مجودہ قنون لاگو ہندے نیں۔

کچرا مجاز تے قنونی طریقیاں نال ہی ٹھکانے لانا جاری رہنا چاہیدا اے۔ لوکل اتھارٹیز لئی کچرا تے ری سائیکلنگ مراکز دوبارہ کھولن یا کھلے رکھن لئی دستیاب اے۔ جے تہانوں مزید مشورے دی لوڑ اے تے اپنی مقامی اتھارٹی نال رابطہ کرو۔

جے تسی پچھڑے بوئے دیہی علاقیاں وچ قیام کر رہے او یا ایتھوں گزر رہے او تے جے تسی رکو یا لنگرانداز بو جاؤ تے اپنا محل وقوع نوٹ کر لو خاص طور تے جے تہاڈی طبیعت خراب اے تے فیر۔ جے کوئی طبی بنگامی صورتحال درپیش بوئے اور تسی چاہو کہ سروسز تہاڈے تک پہنچ جان تے تسی [what3words](#) ایپ استعمال کر سکہے او۔

Withdrawn February 2022