



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 ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات کا حامل یا ایسا فرد رہتا ہے جس کا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو گھر پر رہیں: ایسے گھروں کے لیے ہدایات جہاں کووڈ-19 سے ممکنہ طور پر تصدیق شدہ متاثرہ فرد رہتا ہے پر عمل کریں۔

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 ہو اور درجہ ذیل گائیڈنس پر عمل کریں۔

1. کیا بدل گیا ہے

وہ افراد جن کا LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے، کے لیے ہدایت تبدیل ہوگئی ہے۔ انہیں فالو اپ کے طور پر مزید اب PCR ٹیسٹ کرانے کی ضرورت نہیں، اور انہیں گھر پر رہنا چاہیے اور فوری طور پر علیحدگی اختیار کرلینی چاہیے۔

ایسے لوگ جن کا LFD ٹیسٹ مثبت آیا ہو انہیں فالو اپ کے طور پر PCR ٹیسٹ کرانا چاہیئے اگر:

- وہ خواہش رکھتے ہیں کہ دعویٰ کریں ٹیسٹ اینڈ ٹریس سیورٹ پیمنٹ کے لیے
- وہ کسی ایسے عارضہ میں مبتلا ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ COVID-19 کے نئے معالجات کے لیے موزوں ہیں
- وہ تحقیق اور نگرانی کے لیے LDF ٹیسٹ کر رہے ہیں، اور پروگرام کا تقاضا ہے کہ وہ ایسا کریں

2. یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

یہ رہنمائی (ہدایات) ان لوگوں کے ساتھ رابطہ میں رہنے والے افراد سے متعلق ہے جن کا COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔ متاثرہ افراد سے رابطے میں رہنے والے یہ افراد اگلے 10 دنوں میں COVID-19 میں مبتلا ہونے اور دوسرے لوگوں تک اسے پھیلانے کے خطرے سے دوچار ہیں، چاہے ان میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔

یہ رہنمائی ان لوگوں کے لیے ہے جو اس گھر میں نہیں رہتے جہاں COVID-19 کے مثبت نتیجہ کا حامل فرد رہتا ہے۔

اگر آپ ایک ایسے گھر میں رہائش پذیر ہیں جہاں COVID-19 کی علامات کا حامل یا ایسا فرد رہتا ہے جس کے LDF یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو گھر پر رہیں: ایسے گھروں کے لیے ہدایات جہاں COVID-19 سے ممکنہ طور پر یا تصدیق شدہ متاثرہ فرد رہتا ہے پر عمل کریں۔

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

3. COVID-19 کی علامات

کوویڈ-19 کی بنیادی علامات میں ذیل میں سے کسی علامت کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

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

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس کوویڈ-19 ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم، اگر علامات کی بالا فہرست میں سے آپ میں کوئی علامات موجود ہیں، چاہے وہ معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہوں، آپ گھر پر رہیں اور PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں۔ اگر آپ نے پہلے ہی LDF ٹیسٹ کرایا اور اُس کا نتیجہ مثبت ہے 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 ہو سکتی 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۔

4. 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۔ کسی بھی شخص کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے یا علامات سامنے آنے سے 2 دن پہلے (یا، ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنے سے 2 دن پہلے ان میں علامات ظاہر نہیں ہوئی تھیں) سے لے کر اگلے 10 دن تک کے عرصہ کے دوران آپ کسی بھی وقت کورونا سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ کیوں کہ یہ وہ

وقت ہے جب وہ (متاثرہ افراد) انفیکشن کو دوسروں میں منتقل کرسکتے 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 کھانسی کیے جانے یا ایک میٹر کے اندر آئے 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 ایک ایسے فرد کے طور پر ہوئی ہے جس کا رابطہ کسی متاثرہ فرد کے ساتھ ہوا ہے، تو آپ کی جانچ کوویڈ-19 سے متاثر ہونے کے خطرے سے دوچار شخص کے طور پر ہو چکی ہے، چاہے آپ میں کوئی علامات موجود نہیں ہیں۔ آپ کو بذریعہ ٹیکسٹ پیغام، ای میل یا فون NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس یا NHS COVID-19 انفیکشن کے ذریعے آگاہ کیا جائے گا، اور آپ کو اس دستاویز میں موجود تمام ہدایات 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۔

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

اگر آپ کو NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے آگاہ کیا جاتا ہے کہ آپ کا رابطہ کسی ایسے فرد سے رہا ہے جس کا COVID-19 کے لیے کیا گیا LFD یا PCR ٹیسٹ مثبت آیا تھا، تو قانونی طور پر آپ کے لیے لازم ہے کہ گھر پر رہیں اور علیحدگی اختیار کریں جب تک کہ آپ درج ذیل شرائط میں سے کسی ایک شرط پر پورا نہیں اترتے:

- 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 2 خوراکیں لگوائیں؛ اگر آپ نے Janssen کی ایک خوراک لگوائی ہے تو بھی آپ کی ویکسین مکمل ہے

- 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 علیحدگی اختیار کرنا آپ کے لیے قانونی طور پر لازم نہیں ہے تو ذیل میں دی گئی ہدایات متاثرہ فرد سے رابطہ میں رہنے والے وہ افراد جنہیں علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں 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۔

NSH ٹیسٹ اینڈ ٹریس ایپلیکیشن آپ کو اس بارے میں بھی آگاہ کر سکتی ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں جس کا COVID-19 کے لیے کیا جانے والا LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا۔ اس صورت میں آپ کو ایپلیکیشن میں فراہم کی گئی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔

6. کورونا سے متاثرہ افراد سے رابطے میں آنے والے وہ لوگ جن کا علیحدگی اختیار کرنا ضروری ہے

اگر آپ کو NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے اطلاع دی جاتی ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں جس کا COVID-19 سے متعلق LFD یا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت تھا، اور آپ کی عمر 18 سال سے زائد ہے، تو آپ کو ویکسین کی خوراکیں مکمل نہیں لگوائیں تو آپ لازم ہے کہ آپ علیحدگی اختیار کر لیں۔ 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۔

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۔ علیحدگی اختیار کرنے سے متعلق ان رہنما ہدایات میں مزید معلومات بھی موجود ہیں۔ خوراک اور دوسری ضروریات 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۔

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 ان سے کہیں کہ اشیا کو دروازے کے بارے کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔

6.1 مجھے کتنے عرصہ کے لیے علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہے

اگر آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازم ہے، تو علیحدگی کے اس دورانیہ میں وہ دن بھی شامل ہے جب آپ کا رابطہ کسی ایسے فرد کے ساتھ ہوا جس کا کوویڈ-19 سے متعلق LFD اور PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا، اور اس کے ساتھ اگلے 10 مکمل دن۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر، مثال کے طور پر، متاثرہ فرد سے آپ کا رابطہ کسی ماہ کی 15 تاریخ کو کسی وقت ہوا تو آپ کا علیحدگی کا دورانیہ 25 تاریخ کو 23:59 بجے مکمل ہوگا۔

6.2 اپنی علیحدگی کے دورانیہ میں PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں

آپ کو نصیحت کی جاتی ہے کہ متاثرہ فرد سے رابطے میں آنے کے بعد آپ کی طرف سے علیحدگی اختیار کیے جانے کے بعد جلد از جلد PCR ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ آپ کو یہ PCR ٹیسٹ کرانا چاہیے کیوں کہ آپ (کورونا) سے متاثر ہونے کے شدید خطرے سے 2 چار ہیں۔ اگر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو یہ چیز NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کو ان لوگوں کی نشاندہی کرنے میں مدد دے گی جنہیں آپ سے وائرس منتقل ہوا۔ اس طرح انہیں نصیحت کی جاسکتی ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کی طرف سے علیحدگی کے دورانیہ کے دوران کرائے گئے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو آپ کو علیحدگی میں رہنا جاری رکھنا چاہیے کیوں کہ آپ اب بھی متاثر ہو کر اس انفیکشن کو دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ دوسروں کو خطرے میں ڈالنے سے بچنے کے لیے، علیحدگی کے پورے دورانیہ کے دوران گھر پر رہیں۔

اگر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے، تو کوویڈ-19 کے مثبت نتیجہ کے حامل لوگوں کے لیے [گھر پر رہنے سے متعلق رہنمائی](#) پر عمل کریں، اور علیحدگی کے مزید دورانیہ کا آغاز کریں۔ علیحدگی کا یہ نیا دورانیہ آپ کی طرف سے PCR ٹیسٹ کرانے کے دن سے شروع ہوگا، قطع نظر اس سے کہ آپ 10 دن کی علیحدگی کے دورانیہ میں کتنے دن گزار چکے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا علیحدگی کا کل دورانیہ 10 دن سے زیادہ ہو سکتا ہے۔

اگر پہلے آپ کا کوویڈ-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آچکا ہے، تو غالباً آپ میں اس بیماری کے خلاف کچھ مدافعت پیدا ہو جائے گی۔ 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 کہ کوویڈ-19 کی انفیکشن ہونے کے کچھ عرصہ بعد بھی پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت رہے۔

اگر پچھلے 90 دن کے دوران آپ کا COVID-19 کے لیے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور آپ کی شناخت ایک ایسے فرد کے طور پر ہوئی ہے جو کسی متاثرہ فرد کے ساتھ رابطہ میں رہا تو آپ کو PCR ٹیسٹ نہیں کرانا چاہیے۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی [بنیادی علامات](#) میں سے کوئی علامت ظاہر ہو تو صرف اس صورت میں آپ کو PCR ٹیسٹ کرانا چاہیے۔

6.3 آپ کی طرف سے علیحدگی اختیار کرنے کے دورانیہ میں آپ کے اہل خانہ کے ملحوظات

اگر آپ کے لیے اس وجہ سے علیحدگی اختیار کرنا ضروری ہے کیوں آپ نے مکمل ویکسین نہیں لگوائی اور کوویڈ-19 سے متاثرہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطے میں آئے ہیں جو آپ کے ساتھ نہیں رہتا، تو آپ کے اہل خانہ کو علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ آپ کے گھر میں موجود افراد کو کس طرح محفوظ رہا جائے اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں تعاون کیا جائے کے بارے میں رہنمائی (ہدایات) پر عمل کریں۔ ان کے لیے اس نصیحت پر عمل کرنا بہت ضروری ہے چاہے آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں، کیوں کہ COVID-19 ٹیسٹ کے مثبت نتیجہ کے حامل فرد کے ساتھ آپ کے رابطے کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 10 دن کا وقت لگ سکتا ہے، اور آپ میں علامات ظاہر نہ ہونے کے باوجود بھی آپ سے انفیکشن کے پھیلنے کا خطرہ ہوتا 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 لینے کے لیے ایوری مائنڈ میٹرز کی ویب سائٹ پر معلومات اور ٹوٹکے موجود ہیں۔

اگر آپ کی نشاندہی ایک ایسے فرد کے طور پر ہوتی ہے جس کا رابطہ COVID-19 سے متاثرہ فرد سے ہوا ہے اور آپ کو NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے علیحدگی اختیار کرنے کا کہا جاتا ہے، یا NHS کوویڈ-19 ایبیلیکیشن کی طرف سے اس کے لئے کہا جاتا ہے تو آپ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سیورٹ پیمنٹ سکیم کے تحت اپنی لوکل اتھارٹی سے £500 وصول کرنے کا حق رکھتے ہیں۔ آپ بھی اس پیمنٹ کے اہل ہو سکتے ہیں اگر آپ کسی ایسے بچے کے والدین یا گارڈین ہیں جسے سیلف ایسولیت 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-آسولیت نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔

6.4 اگر علیحدگی کے دورانیہ میں آپ میں COVID-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں تو کیا کرنا چاہیے

آپ کے لیے علیحدگی اختیار لانا لازم ہے کیوں کہ آپ COVID-19 سے متاثرہ کسی فرد سے رابطہ میں رہے ہیں اور آپ کی طرف سے علیحدگی اختیار کیے جانے کے دورانیہ میں COVID-19 کی بنیادی علامات سے کوئی علامات ظاہر ہوئی ہیں تو گھر پر رہیں اور PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں۔

جونہی آپ میں علامات ظاہر ہوں، تو آپ اور گھر میں موجود دیگر افراد اس پر عمل کریں گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں والی گائیڈنس پر عمل کریں۔ اگر آپ کا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو آپ اور آپ کے اہل خانہ کو گھر پر رہنے سے متعلق ہدایات پر عمل کرنا جاری رکھنا چاہیے۔

اگر آپ کا PCR ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے، تو لازم ہے کہ آپ 10 دن کے علیحدگی کے دورانیہ کو مکمل کریں، کیوں کہ آپ اب بھی کوویڈ-19 سے متاثر ہوسکتے ہیں۔ آپ کو اس ہدایت نامہ پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔

اگر آپ کی علیحدگی کے دورانیہ میں کسی ایسے فرد میں کوویڈ-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسے علیحدگی اختیار کرنی اور PCR ٹیسٹ کرانا ہوگا۔ آپ اور آپ کے اہل خانہ کو [گھر پر رہنے سے متعلق رہنمائی](#) پر عمل کرنا چاہیئے۔

6.5 آپ کے علیحدگی کے دورانیہ کے مکمل ہونے کے بعد علامات کا ظاہر ہونا

اگر آپ کے 10 دن کے علیحدگی کے دورانیہ کے مکمل ہونے کے بعد آپ میں کوویڈ-19 کی بنیادی [علامت](#) میں سے کوئی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو گھر پر رہیں اور [PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں](#)۔ اگر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو [گھر پر رہنے سے متعلق رہنمائی](#) پر عمل کریں۔ لازم ہے کہ آپ علیحدگی کے نئے دورانیہ کا آغاز کریں۔ اس کا آغاز آپ میں علامات ظاہر ہونے سے ہوگا۔

7. متاثرہ افراد سے رابطہ میں آنے والے واپس لوگ جنہیں علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں

اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ میں رہے ہیں جس کا COVID-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہے، اور آپ کی ویکسین مکمل ہے یا آپ کی عمر 18 سال سے کم ہے تو اس صورت میں آپ کا علیحدگی اختیار کرنا ضروری نہیں۔ اگر آپ COVID-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 ویکسین آنے کے COVID-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں آپ کے شدید بیمار ہونے کے خطرے کو کم نہیں ہیں۔ اگر آپ نے COVID-19 کے خلاف ویکسین لگوائی ہوئی ہے تو پھر بھی آپ کے COVID-19 سے متاثر ہونے اور اسے دوسروں تک پھیلانے کا امکان ہے، چاہے آپ میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔

اگر آپ کا رابطہ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہا ہے جو COVID-19 سے متاثر تھا تو اس صورت میں آپ کے متاثر ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ اگر آپ کے لیے علیحدگی اختیار کرنا لازمی نہیں ہے تو آپ کو بھرپور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ 7 دنوں کے لیے LFD ٹیسٹ کراتے رہیں۔

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 بھرپور 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 جو COVID-19 سے متاثرہ فرد کے ساتھ رابطہ میں رہا 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 COVID-19 سے متاثرہ فرد سے رابطہ میں رہنے کے بعد 10 دن تک یہ ٹیسٹ کرائیں
- روزانہ گھر سے نکلنے ہوئے پہلا کام یہی کریں یعنی ٹیسٹ کرائیں

اگر NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے آپ کو آگاہ کیا جاتا ہے کہ آپ کا رابطہ کسی ایسے فرد سے رہا ہے جس کا COVID-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہے، لیکن وہ آپ کو (رابطہ میں ہے) کی تاریخ نہیں بتا سکے تو آپ کو اگلے 7 دن کے لیے LFD ٹیسٹ کرانا ہوگا۔

اگر آپ LFD ٹیسٹ کراتے ہیں اور نتیجہ مثبت آتا ہے، تو دوسرے لوگوں تک انفیکشن منتقل کرنے سے بچنے کے لیے آپ کو فوری طور پر علیحدگی اختیار کرنی چاہیے اور [گھر پر رہنے سے متعلق رہنمائی](#) پر عمل کرنا چاہیے۔ آپ کو نئے سرے سے علیحدگی اختیار کرنی چاہیے اور اس کا آغاز اس تاریخ سے ہونا چاہیے جب آپ کا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا۔

اگر آپ کے 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 سے COVID-19 پھیلانے کے امکان کو مزید کم کرنے کے لیے آپ کو بھر پور انداز میں نصیحت کی جاتی ہے کہ:

- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ کو محدود کریں، خاص طور پر ایسے مقامات پر جو پُربجوم، بند یا وہ مقامات جہاں ہوا کی آمد و رفت کا ناقص نظام ہو
- اگر ممکن ہو تو گھر پر رہتے ہوئے کام کریں
- پُربجوم، 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 کو محدود کریں جو COVID-19 سے متاثر ہونے کے شدید خطرے سے دوچار ہو
- رہنمائی پر عمل کریں جو [کس طرح محفوظ رہا جائے اور کورونا کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دی جائے](#) سے متعلق ہے

COVID-19 سے متاثرہ فرد کے ساتھ حالیہ ترین رابطہ ہونے کے بعد اس رہنمائی پر 10 دن کے لیے عمل کریں۔

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۔

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 COVID-19 سے متاثرہ 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 دوچار ہو۔

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، [COVID-19 PCR ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں](#) اور [کوویڈ-19 سے متاثرہ افراد کے لیے رہنمائی](#) پر عمل کریں۔

7.1 میرے خیال میں میرا رابطہ ایک ایسے فرد کے ساتھ رہا ہے جو COVID-19 سے متاثر ہے، لیکن مجھے آگاہ اور علیحدگی اختیار کرنے کے بارے میں نصیحت نہیں کی گئی۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

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 طرح کے حالات میں آپ COVID-19 سے متاثرہ فرد کے ساتھ رابطہ میں رہنے کے بعد 7 دن کے لیے یا اگر یہ قبل از وقت ہو تو 10 دن تک روزانہ LFD ٹیسٹ کرانے کا انتظام کریں، چاہے آپ میں کوئی علامات میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔ ایسا اس لیے کیوں کہ آپ کو ممکنہ طور پر کورونا سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہوسکتا ہے۔

7.2 میرے خیال میں میرا رابطہ ایک ایسے فرد کے ساتھ رہا ہے جس کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا جا رہا ہے، لیکن ابھی اُس کے ٹیسٹ کا نتیجہ نہیں آیا۔ 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 [کیسے](#)

محفوظ رہیں اور کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کیسے روکا جائے۔ اس مرحلے پر آپ کو خود ساختہ تنہائی میں جانے کی ضرورت نہیں۔

اُن کونڈیکٹس 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 سمجھتے ہیں کہ آپ کا رابطہ COVID-19 سے متاثرہ فرد سے رہا ہے لیکن ابھی تک NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے آپ کو آگاہ نہیں کیا گیا تو آپ کو چاہیے کہ انتہائی دھیان سے کس طرح محفوظ رہیں اور COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکیں پر عمل کریں جب تک کہ اس فرد کے ٹیسٹ کا نتیجہ نہیں آجاتا۔

اگر آپ کو اس بارے میں فکر ہے کہ آپ میں COVID-19 کی علامات ہوسکتی ہیں، یا آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جس میں COVID-19 کی علامات موجود ہیں تو گھر پر رہیں: ایسے گھروں کے لیے رہنمائی جہاں کوویڈ-19 کا ممکنہ یا تصدیق شدہ متاثرہ فرد موجود ہے پر عمل کریں۔

7.3 ہاتھوں اور تنفس سے متعلق بہتر صفائی ستھرائی رکھیں اور اپنے گھر میں ہوا کی آمد و رفت کو بہتر 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 کہنے کے حجم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

ٹشوز کو ڈس پوزیبل ریش 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 ایکسٹریکٹر 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۔

7.4 مالی یا کوئی دوسری عملی 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 COVID-19 کی بنیادی [علامات](#) میں سے کوئی موجود ہیں، PCR یا LFD ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، یا آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ میں رہے ہیں جس کا COVID-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو اس صورت میں علیحدگی اختیار کرنا دوسروں تک اس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ کو آئسولیٹ کرنے کے لیے کہا جائے تو یہ فوراً کریں۔ [اگر آپ کوویڈ-19 سے متاثر ہو جاتے 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، مارکیٹیں اور تھوک فروش ٹیلوری 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 (کروازے 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 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۔

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 لیے [ڈیپارٹمنٹ آف ورک اور پینشنز](#) 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 ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ اگر آپ کسی ایسے بچے کے والد/کی والدہ یا سرپرست ہوں جسے سیلف-آئسولیٹ 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 پے منٹ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

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 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۔

Withdrawn February 2022