



UK Health  
Security  
Agency

# COVID-19: کوویڈ-19 وچ مبتلا لوک تے اوہناں دے روابطہ یعنی کونٹیکٹس

ایہہ گائڈنس 24 فروری 2022 نوں نافذ الاعمل ہوئی سی تے 1 اپریل 2022 نوں اپ ڈیٹ کیتی جالیے گی۔

## 1. ایہہ گائڈنس کس لئی اے

کورونا وائرس (COVID-19) دی انفیکشن وچ مبتلا لوکاں اگے توں سیلف-آئسولیٹ کرن دی کوئی پابندی نہیں پر اے ہاڈے وچ کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامتاں وچوں کوئی علامت وی ہوئے یا ٹیسٹ دا رزلٹ مثبت آیا ہوئے تے پبلک ہیلتھ والیاں ولوں مشورہ ایہہ اے کہ گھرنے وچ جو تے دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو۔

مندرجہ ذیل مشورہ اے ایہناں لئی:

- کوویڈ-19 دیاں سب توں اہم علامات دا شکار لوک
- اوہ لوک جنہاں نوں کوویڈ-19 دے لیٹرل فلو ڈیوائس (LFD) یا پالیمریز چین ری ایکشن (PCR) ٹیسٹ دا مثبت رزلٹ ملیا ہووے
- اوہ لوک جو کسے ایسے گھرانے وچ رہ رہے نیں جس وچ کوئی ایسا فرد رہندا اے جس نوں کوویڈ-19 ہویا ہوئے یا اوبدا قریبی رابطہ ہون

ایس گائڈنس دا اطلاق اوہناں بچیاں تے نوجوان بچیاں اُتے وی ہندا اے جہڑے کسے تعلیمی یا چائلڈ کیئر والے ادارے وچ جاندے نیں جس وچ [ایہناں اداریاں لئی الگ گائڈنس دستاں اے ہلتھ تے سوشل کنٹر دے ماحول وچ کم کرن والے](#) لوکاں لئی اک وکھری گائڈنس موجود اے۔

ایس گائڈنس دا اطلاق انگلینڈ وچ بوندا اے۔

## 2. کوویڈ-19 دیاں علامات جانو

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

- اک نویں متواتر کھنگ
- تیز بخار
- تھوڑی تھوڑی گھن تے چکھن دی معمول دی حسیات وچ تبدیلی یا ایہناں دا خاتمہ (اینوزمہ)

جے تھوڑے وچ ایہناں وچوں کوئی وی وڈیاں علامتاں ہون تے [تہانوں پی سی آر ٹیسٹ آرڈر کرنا چاہیدا اے](#)۔ تہانوں تاکید کیتی جاندی اے کہ تسی گھر وچ رہو اور ٹیسٹ دے رزلٹ دا انتظار کرن دے دوران دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو۔ اوہناں لوکاں لئی [اضافی گائڈنس](#) موجود اے جنہاں نوں این ایچ ایس نے مطلع کیتا سی کہ اوہناں نوں شدید علالت دا سب توں ودھ خطرہ اے جہڑے کوویڈ-19 دے مورن علاجاں لئی اہل ہو سکدے نیں۔

کوویڈ-19 نال جڑیاں ہور علامتاں وچوں سواہ پھلنا، تھکاوٹ، بکھ نہ لگنا، پٹھیا دیاں درداں، گلے دی دکھن، سر پیڑ، بند یا وگدی نک، اسپہال، متلی اور الٹی نیں۔ ایہناں علامتاں وچوں کسے وی علامت دی کوئی ہور وجہ وی ہو سکدی اے۔ جے تہانوں تشویش اے یا تھوڑیاں علامتاں دیکھ رہیاں نیں تے 111 تے رابطہ کرو یا اپنے جی پی نال گل کرو۔ ایمرجنسی وچ 999 ڈائل کرو۔

کوویڈ-19 وچ مبتلاء زیادہ تر بچیاں یا نوجوان بچیاں نوں معمولی بیماری بوئے گی یا علامتاں بالکل نہیں ہون گئیاں۔ جنہاں بچیاں وچ کوویڈ-19 دیاں علامات ہون اوہناں دا بغیر علامتاں بچیاں دی نسبت دوجیاں نوں وائرس منتقل کرن دا زیادہ امکان ہندا اے۔

کوویڈ-19 ہونا تے ایس نوں اگے پھیلانا حلے وی ممکن اے چاہے تہانوں حفاظتی ٹیکے ای کیوں نہ لگ چکے ہون۔ زیادہ تر لوکاں لئی، خاص طور تے جے اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے لگ چکے نیں، کوویڈ-19 اک معمولی بیماری بوئے گی۔ تاہم، کوویڈ-19 دی بیماری حلے وی خاصی سنگین ثابت ہو سکدی اے تے [کچھ لوکاں وچ بیمار پن دا خطرہ ودھ ہندا اے](#)۔

کچھ کیساں وچ کوویڈ-19 دی وجہ توں انفیکشن ختم ہون بعد وی علامتاں کئی ہفتیاں یا مہیناں تک رہ سکدیاں نیں۔ معمولی بیمار ہون والے لوکاں نوں طویل مدتی مسائل درپیش ہو سکدے نیں۔

### 3. جے کوویڈ-19 ہو جائے تے فیر کیہ کیتا جائے

کوویڈ-19 دی انفیکشن اگے منتقل کرن توں بچن دا سب توں موثر طریقہ گھر وچ رہنا تے دوجے لوکاں نال رابطے توں اجتناب کرنا اے۔

جدوں کوئی کوویڈ-19 نال متاثرہ فرد ساہ لیندا اے، کھنگدا اے یا نچھ ماردا اے تے اوہ ذرات (بوندیاں تے ایروسولز) خارج کردا جنہاں وچ کوویڈ-19 دا سبب بنن والا وائرس موجود ہوندا اے۔ ایہناں ذرات دا رابطہ اکھاں، نک یا منہ نال ہو سکدا اے یا کوئی بور فرد ایہہ ذرات ساہ رابیں اپنے اندر لے جا سکدا اے۔ ایہہ ذرات شیواں دیاں سطحیاں تے وی ڈگ سکدے نیں تے چھوت دے ذریعے اک فرد توں دوجے فرد نوں منتقل ہو سکدے نیں۔

کچھ تھانواں وچ جے کچھ قسم دیاں سرگرمیاں دے دوران جسراں کہ گانا گاون یا سخت کھیرت کرن دی وجہ توں کوویڈ-19 ہون تے ایس نوں اگے منتقل کرن دا خطرہ ودھ ہو سکدا اے۔ عام طور تے کوویڈ-19 ہون یا ایس نوں اگے منتقل کرن دا خطرہ ایس ویلے سب توں ودھ ہو سکدا اے جدوں تسی جسمانی طور تے کسی متاثرہ فرد دے نزدیک بندے او۔ پر، کسی نال قریبی رابطہ نہ ہون دے باوجود وی تسی انفیکشن نال متاثر ہو سکدے او، خاص طور تے جے تسی کسی بھیڑ بھاڑ، بند یا غیر ہوا دار مقام وچ موجود او۔ ایس دی وجہ ایہہ اے کہ متعدی ذرات ہوا وچ کچھ چر لئی معلق رہ سکدے نیں۔

### 3.1 لوک جہڑے کوویڈ-19 نال متاثر ہون دی وجہ توں شدید بیمار ہون دے زیادہ خطرے وچ بندے نیں۔

کوویڈ-19 کسیے فرد نوں وی شدید بیمار کر سکدا اے۔ کچھ لوکاں لئی خطرہ زیادہ بندا اے۔ ایہناں وچوں زیادہ تر لوکاں نوں حفاظتی ٹیکیاں دی وجہ توں خطرہ کافی حد تک گھٹ سکدا اے۔ کوویڈ-19 دی وجہ توں بچیاں تے نو عمر نوجواناں دا شدید بیمار ہون دا خطرہ بہت گھٹ اے۔

کوویڈ-19 دی وجہ توں زیادہ بیمار ہون دے خطرہ وچ موجود لوکاں وچ شامل نیں:

- بزرگ
- جو حاملہ نیں
- جنہاں نوں حفاظتی ٹیکے نہیں لگے
- کسیے وی عمر دے لوک جنہاں دا [مدافعتی نظام شدید کمزور](#) اے
- کسیے وی عمر دے لوک جنہاں نوں [طویل مدتی خفہ عارضے](#) لاحق نیں

تہانوں ہمیشہ ایہہ پتہ نہیں لگ سکتا کہ آیا اپنے گھروں باہر تہاڈے رابطہ وچ  
 آن والا فرد شدید بیمار ہون دے زیادہ خطرے وچ اے یا نہیں۔ اوہ اجنبی وی ہو  
 سکتے نیں (مثال دے طور تے پبلک ٹرانسپورٹ وچ تہاڈے نال بیٹھن والے  
 لوک) یا اوہ لوک جنہاں نال تہاڈا باقاعدگی نال رابطہ بندا اے (مثلاً دوست تے  
 کم والے کولیگز)۔ ایس دا مطلب ایہہ اے کہ دوجیاں نوں محفوظ رکھن لئی  
 ایس گائڈنس اتے عمل کرنا اہم اے۔

## 3.2 جے تہانوں کوویڈ-19 ہو جائے تے گھر وچ رہو اور دوجے لوکاں نال رابطہ ہون توں اجتناب کرو

جے تسی کوویڈ-19 نال متاثر او تے علامتاں ظاہر ہون توں تقریباً 2 دن پہلاں  
 توں لے کے تے 10 دن بعد تک لوکاں نوں متاثر کر سکتے او۔ تسی دوجے  
 لوکاں نوں انفیکشن منتقل کر سکتے او چاہے خود تہاڈے وچ معمولی یا  
 بالکل وی علامتاں نہ ہون۔

جے تہانوں کوویڈ-19 اے تے فیر تہانوں گھر وچ ہی رہنا چاہیدا اے تے دوجے  
 لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرنا چاہیدا اے۔ تہانوں ایس مشورے اتے  
 عمل کرنا چاہیدا اے جے تہاڈے اہل ایف ڈی ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے  
 چاہے تہاڈے وچ کوئی علامات وی نہ ہوں۔

تہانوں:

- کم تے نہیں جانا چاہیدا۔ جے تسی گھر وچ کم کرن توں قاصر او تے  
 تہانوں اپنے آجر نال دستیاب امکانات بارے کل بارن کرنی چاہیدی اے۔ ہو  
 سکتا اے تسی [سٹیچوٹری سکے](#) دے اہل ہووے
- دوستاں، رشتے داراں، پڑوسیاں یا [رضاکاراں](#) نوں پہننا چاہیدا اے کہ اوہ  
 خوراک تے دوجا ضروری سامان لے کے آون
- اپنے گھر وچ سماجی میل جول لئی مہماناں نوں اپنے گھر مدعو نہیں  
 کرنا چاہیدا، دوستاں تے رشتے داراں سمیت
- ایساں تمام غیر ضروری سروسز تے مرمت دے کم ملتوی کر دیئے  
 چاہیدے نیں جنہاں لئی بوم وزٹ دی ضرورت ہوئے
- معمولی دیاں میڈیکل تے ڈینٹل اپوائنٹمنٹس منسوخ کر دینیاں چاہیدیاں  
 نیں۔ جے تہانوں اپنی صحت بارے کوئی خدشہ لاحق ہوئے یا تہانوں ایس  
 دوران اپوائنٹمنٹ لئی بالمشافہ حاضر ہون لئی کہیا گیا ہوئے تے اپنے  
 میڈیکل کونٹیکٹ نوں اپنی علامتاں یا اپنے ٹیسٹ دے رزلٹ بارے دسو
- جے ممکن ہوئے تے اپنے نال قریبی رابطے وچ آون والے لوکاں نوں اپنے  
 مثبت ٹیسٹ رزلٹ بارے دسو تاکہ اوہ ایہہ گائڈنس اتے عمل کر سکن

بہت سارے لوگ یوم 5 توں بعد دوجے لوکاں لئی مزید انفیکشنس نہیں ہون گے یعنی دوجے لوکاں نوں بیماری منقل نہیں کرن گے۔ تسی اپنیاں علامتاں شروع ہون توں 5 دن بعد (یا جے علامتاں نہ ہون تے فیر جس دن ٹیسٹ کروایا سی) تے اوس توں اگلے دن تسی ایل ایف ڈی ٹیسٹ کر سکدے او۔ جے ایہہ دوہاں ای ٹیسٹاں دے رزلٹ منفی اُون، اور تہانوں تیز بخار نہ ہوئے تے تہاڈا حلے وی متعدی ہون دا خطرہ کافی گھٹ بندا اے تے تسی محفوظ طریقے نال اپنے عمومی معمول ول پرت سکدے او۔ ہر ٹیسٹ کرن توں بعد [اینا ایل ایف ڈی ٹیسٹ رزلٹس رپورٹ کرو۔](#)

## 10 دن توں پہلاں اپنے عمومی معمول ول محفوظ طریقے نال کس طرحاں پریناں



جے تہاڈا یوم 5 دن ایل ایف ڈی ٹیسٹ مثبت ہوئے، تے تسی اوس وقت تک ٹیسٹ کرنا جاری رکھ سکدے او جدوں تک تہاڈے 2 متواتر دناں دے منفی ٹیسٹ رزلٹس نہیں مل جاندے۔

کوویڈ-19 توں متاثر بچیاں تے نو عمر نوجواناں اوس وقت تک اپنے تعلیمی اداریاں وچ نہیں جانا چاہیدا جدوں تک اوہ متعدی ربندے نیں۔ اپنیاں علامتاں شروع ہون توں 5 دن بعد (یا جے علامتاں نہ ہون دی صورت وچ جس دن ٹیسٹ کروایا سی) تے اوس توں اگلے دن اوہناں نوں ایل ایف ڈی کرنا چاہیدا اے۔ جے ایہہ دونوں ای ٹیسٹ رزلٹس منفی آوندے نیں تے فیر جے اوہ

کسی تعلیمی ادارے وچ جانڈے نیں تے اوہناں نوں اوتھے حاضر ہونا چاہیدا اے جدوں تک اوہ ایہہ کرن لئی ٹھیک ٹھاک محسوس کردے ہوں تے اوہناں بخار نہ ہوئے۔ اوہناں نوں اپنے تعلیمی ادارے والی گائڈنس اُتے عمل کرنا چاہیدا اے۔

تہانوں علامتاں شروع ہون توں 10 دن بعد (یا جے علامتاں نہ ہوں دی صورت وچ جس دن ٹیسٹ کروایا سی) اوہناں لوکاں نال ملن جلن توں اجتناب کرنا چاہیدا اے جھڑے کوویڈ-19 دی وجہ توں شدید بیمار ہو سکدے نیں خاص طور تے جے اوہناں دا مدافعتی نظام شدید طور تے کمزور ہو گیا ہوئے۔

جدوں تک تسیں متعدی رینڈے او تے وڈا خطرا موجود ریندا اے کہ تسیں گھرانے وچ دوسرے لوکاں نوں کوویڈ-19 منتقل کر دیو گے۔ ایہہ آسان چیزاں نیں جھڑیاں کرکے تسیں پھیلا نوں ہون توں روک سکدے او:

- اوہناں لوکاں نال اپنا خاصہ برقرار رکھو جنہاں نال تسیں رینڈے او مشترکہ جگہاں جسراں کم کچن، باتھ رومز تے بیٹھکاں وچ جانا ممکن ہو سکے گھٹ وقت گزارو۔ ایہہ اوس صورت وچ بطور خاص اہم ہو جاندا اے جدوں اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے نہ لگے ہوں یا جے اوہناں نوں کوویڈ-19 دی وجہ توں بیمار ہون دا زیادہ خطرہ ہوئے، بطور خاص او لوک جنہاں دا [مدافعتی نظام شدید کمزور ہو گیا ہوئے](#)
- جے تہانوں اپنے گھر دے اندر مشترکہ تہانواں وچ وقت گزارن دی ضرورت ہوئے تے فیر کئی پرتاں والا [فیس ماسک](#) یا کوئی سرجیکل ماسک پا لو۔ کھڑکیاں کھول کے کمرے نوں بوادار بناو تے کمرے توں جان توں بعد 10 منٹ تک اوہناں نوں کھلا رہن دیو۔ ایکسٹریکٹریں نوں استعمال توں بعد دروازہ بند کرکے زیادہ دیر لئی چلدا رہن دیو
- جدوں تسیں کھنگو یا نچھ مارو تے اپنے منہ تے ناک نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھک لو۔ ٹشو نوں کسے کچرے والے بیگ وچ پھینکو تے فوری طور تے اپنے ہتھ دھو لو یا سینی ٹائزر استعمال کرو
- صابن تے پانی نال 20 سیکنڈ تک اپنے ہتھ کثرت نال دھوو یا سینی ٹائزر استعمال کرو خاص طور تے کھنگن، نچھن تے اپنا ناک صاف کرو تے بعد تے کھانا کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں۔ اپنے منہ نوں ہتھ لان توں گریز کرو
- جے تسیں کر سکو تے فیر گھرانے دے دوجے افراد توں اک الگ غسلخانہ استعمال کرو۔ جے ایہہ ممکن نہ ہوئے تے فیر سب توں بعد غسلخانہ استعمال کرو
- کثرت نال ہتھ لگن والی تہانواں نوں باقاعدگی نال صاف کرو، جیویں دروازاں دے ہینڈل تے ریموٹ کنٹرولز، تے مشترکہ استعمال والے علاقے جیویں کچن یا باتھ رومز

**جرم ڈیفنس** اک مفید ویب سائٹ اے جہڑی تہانوں تے تہاڈے گھرانے دے دوجے افراد دی کوویڈ-19 دے خلاف حفاظت کرن وچ طریقے ڈھونڈن وچ مدد کر سکتی اے۔ ایہہ کوویڈ-19 تے دیگر وائرسز دے اپنے گھر وچ خطرے گھٹ کرن لئی سائنسی طور تے ثابت شدہ مشورے فراہم کردی اے۔

### 3.3 جے تہانوں گھروں باہر جان دی ضرورت پیش آجائے

کوویڈ-19 دی انفیکشن اگے منتقل کرن توں بچن دا سب توں موثر طریقہ گھر وچ رہنا تے دوجے لوکاں نال رابطے توں اجتناب کرنا اے۔ اسی سمجھ سکتے آں کہ ایہہ ہر وقت ممکن نہیں ہندا ہے جنی چنگی طرحاں ممکن ہو سکے ایس کالڈنس تے عمل کرو۔

جے تہانوں کوویڈ-19 ہوئے تے تہانوں متعدی ہون دے دوران ہی گھروں باہر جاؤن دی ضرورت پیش آجائے تے فیر تہانوں انفیکشن دوجے لوکاں نوں منتقل کرن دے امکان نوں گھٹ کرن لئی تہانوں مندرجہ ذیل اقدام کرنے چاہیدے نیں:

- کئی پرتاں والا چنگی طرحاں پورا آون والا **فیس ماسک** یا کوئی سرجیکل ماسک پا لو
- ہر اوس بندے نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو جس بارے تہانوں علم اے کہ اوہ کوویڈ-19 دی انفیکشن ہون دی صورت وچ شدید بیمار ہون دے زیادہ خطرے وچ اے خاص کرکے اوہ جنہاں دا **مدافعتی نظام شدید کمزور ہو گیا ہوئے**
- بھیڑ بھاڑ والیاں تہانواں توں بچو جے تہانوں پبلک ٹرانسپورٹ وچ سفر کرن دی لوڑ اے تے مصروف اوقات توں اجتناب کرو، حال دے طور تے آف پیک سروسز
- وڈے سماجی اجتماعات تے تقریباں توں اجتناب کرو یہ کوئی وی ایسی جگہ جہڑے غیر ہوادار، پر ہجوم یا بند ہوئے
- اپنے گھر والیاں توں باہر والے لوکاں نال جس حد تک ممکن ہو سکے رابطہ محدود کرو باہر ملو تو کوشش کرو کہ اوہناں توں 2 میٹر دور رہو
- ورزش باہر ایسیاں تہانواں وچ کرو جتھے تہاڈا دوجے لوکاں نال رابطہ نہ ہوئے
- اپنے ہتھ تے تنفسی حفظان صحت دے اصولاں دا خاص خیال رکھو

**4. اگر تسی کسی ایسے فرد دا رابطہ یعنی کونٹیکٹ او جس دا کوویڈ-19 اے تے فیر کیہ کیتا جائے**

جھڑے لوک کسے ایسے گھر وچ رہ رہے ہون جس وچ کوویڈ-19 توں متاثرہ کوئی فرد رہندا ہوئے تے اوہناں نوں انفیکشن ہون دا سب توں ودھ خطرہ ہوندا اے کیونکہ اوہناں دا لمبے عرصے تک رابطہ رہن دا امکان ہندا اے۔ کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد جدوں کہ اوہ متعدی ہون نال رات گزارن والے لوکاں نوں زیادہ خطرہ درپیش ہندا اے۔

جے تسی کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد نال رہنے او یا رات اوہناں دے گھر قیام کیتا سی تے تہانوں مشورہ دتا جاندا اے کہ:

- کوویڈ-19 توں متاثرہ فرد نال رابطہ گھٹ توں گھٹ رکھو
- جے تسی کر پاؤ تے گھروں کم کرو
- ہر اوس جانن والے بندے نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو جس نوں کوویڈ-19 نال متاثر ہون ہون بعد شدید بیمار ہون دا زیادہ خطرہ درپیش اے خاص کرکے جے اوہناں دا مدافعتی نظام شدید کمزور ہو گیا ہوئے
- اپنے گھر والیاں توں ہار والے لوکاں نال رابطہ محدود کرو، خاص کرکے پُر بجوم، بند تے غیر ہوادار تہانواں وچ
- پُر بجوم، بند تے غیر ہوادار مقامات وچ تے جتھے تسی دوجے لوکاں نال قریبی رابطے وچ او اوتھے چکے طرہاں پورا اون والا ملٹی لیئر یعنی کثیر تہی فیس ماسک یا سرجیکل ماسک پہنو
- کوویڈ-19 دیاں وڈیاں علامات اُتے خصوصی توجہ دیو۔ جے تہاڈے وچ ایہناں وچوں کوئی علامت وی نمودار ہو جائے تے پی سی آر ٹیسٹ آرڈر کرو۔ تہانوں مشورہ دتا جاندا اے کہ ٹیسٹ دے رزلٹ دا انتظار کرن دے دوران گھر وچ رہو تے دوجے لوکاں نال رابطے توں اجتناب کرو

جس دن اوس فرد وچ علامتاں نمودار ہونا شروع ہو کئیاں سبب جنہاں نال تسی ٹھہرے سی (یا جے علامتاں نہیں تے فیر جس دن ٹیسٹ دا نتیجہ ملیا سی)، تے اگلے 10 مکمل دن تک ایس مشورے اُتے عمل کرو۔

بچے تے نوجوان جھڑے کہ عام طور تے کسے درس گاہ یا چائلڈ کیریئر مرکز وچ جاندے اور جھڑے کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد نال رہندے نیں اوہناں نوں ادارے وچ معمول دے مطابق جاندے رہنا چاہیدا اے۔

جے تسی کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد رابطہ او پر اوہناں نال نہیں رہندے یا اوہناں دے گھر رات بھر قیام نہیں سی کیتا تے فیر تسی انفیکشن ہون دے گھٹ خطرے وچ او۔ گائیڈنس کورونا وائرس: کس طرحاں محفوظ رہنا تے کھلار نوں کسراں ڈکنا اے اُتے احتیاط نال عمل کرو۔



## 5. تہاڈے گھر وچ قیام دے دوران بہبود تے عملی امداد

لمے عرصے لئی گھر وچ رہنا تے دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرنا کجھ لوکاں لئی مشکل، پریشان کن تے اکلاپے دا باعث ہو سکدا اے۔ اپنے جسم دے نال نال اپنے دماغ دا خیال رکھنا وی یاد رکھو جے تہانوں لوڑ پے جائے تے فیر معاونت حاصل کرو۔ اپنی ذہنی صحت دی بہتر دیکھ بھال کرن لئی [ایوری مائنڈ میٹرز](#) سادہ ٹوٹکے تے مشورہ فراہم کردی اے۔

[این ایچ ایس اینا والنٹیئرز رسپانڈرز](#) پروگرام ضرورت منداں دی مدد کرن لئی حلے وکھ موجود اے۔ والنٹیئرز یعنی رضاکار شاپنگ، ادویات تے دیگر ضروری سامان کولیکٹ تے ڈلیور کر سکدے نیں تے باقاعدگی نال دوستانہ فون کال کر سکدے نیں۔ سیلف-ریفر کرن لئی صبح 8 بجے توں شام 8 بجے تک ہفتے دے 7 دن 0808 196 3646 اتے کال کرو یا مزید معلومات لئی این ایچ ایس ولنٹیئر رسپانڈرز اتے جائے تہاڈے علاقے وچ بور وی ولنٹیئر یا کمیونٹی سروسز موجود ہو سکدیاں نیں جنہاں نوں تسی مدد کہہ سکدے او۔

Withdrawn 1 April 2022