



UK Health  
Security  
Agency

# COVID-19: کوویڈ-19 سے متاثرہ لوگ اور ان کے کوئیٹس یعنی روابط

یہ گائڈنس 24 فروری 2022ء کو لاگو ہوئی اور اس کو 1م اپریل 2022ء کو اپ ڈیٹ کیا جائے گا۔

## 1. یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

کرنا وائرس (کوویڈ-19) انفیکشن سے متاثرہ افراد کو اب سیلف آئسولیٹ کرنے کی قانونی شرط مزید لاگو نہیں ہوئی۔ تاہم اگر آپ میں کوویڈ-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامات موجود ہیں یا آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو پبلک ہیلتھ کا مشورہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں سے کوئیٹ کرنے سے گریز کریں۔

درجہ ذیل ایڈوائس ہے ان لوگوں کے لئے ہے:

- جن میں کوویڈ-19 کی بنیادی علامات میں سے کوئی علامت ہو
- جن کا COVID-19 کے لئے کرائے گئے لیٹرل فلو ڈیوائس (LFD) یا پولی میریز چین ری ایکشن (PCR) ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو
- جو ایسے فرد کے ساتھ ایک ہی گھرانے میں رہتے ہوں یا اس کے ساتھ وہ قریبی کوئیٹ میں آئے ہوں جس کے کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو

اس رہنمائی کا اطلاق ان بچوں اور نوجوانوں پر بھی ہوتا ہے جو عام طور پر تعلیمی اداروں یا بچوں کی دیکھ بھال کے اداروں میں جاتے ہیں جہاں [ان](#) [سیٹنگز کے لئے اضافی گائڈنس موجود ہو۔ صحت اور سماجی دیکھ بھال کے اداروں میں کام کرنے والے افراد کے لئے رہنمائی الگ سے موجود ہے۔](#)

اس گائڈنس کا اطلاق انگلینڈ پر ہوتا ہے۔

## 2. COVID-19 کی علامات کا جائزہ

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 (اینالسیس)

اگر آپ میں ان علامات میں سے کوئی موجود ہے تو [PCR ٹیسٹ آرڈر کریں](#) آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ نتیجے کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں۔ ان لوگوں کے لئے [اضافی گائڈنس](#) موجود ہے جنہیں NHS نے مطلع کیا ہے کہ انہیں شدید طور پر علیل ہونے کا خطرہ لاحق ہے اور وہ شاید COVID-19 کے نئے طریقہ ہائے علاج کے اہل ہوں۔

COVID-19 سے منسلک دوسری علامات میں سانس چڑھنا، تھکاوٹ، بھوک کا نہ لگنا، پھٹوں کا درد، خراب گلا، سر درد، بھری بوئی یا بہتی بوئی ناک، اسہال، متلی اور الٹیاں شامل ہیں۔ ان علامات میں سے کسی کی کوئی دوسری وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں یا آپ میں موجود علامات بگڑتی جارہی ہیں تو 111 پر رابطہ یا اپنے GP سے بات کریں۔ ہنگامی صورت حال میں 999 ڈائل کریں۔

COVID-19 لگنے والے زیادہ تر بچوں اور کم عمر لوگوں کو معمولی سی بیماری ہوتی ہے یا انہیں کوئی بھی علامات ظاہر نہیں ہوتیں جن بچوں میں COVID-19 کی علامات ہوں ان کا دوسروں کو وائرس منتقل کرنے کا امکان زیادہ ہے بنسبت ان کے جن میں علامات نہ ہوں۔

چاہے آپ کو مکمل حفاظتی ٹیکے لگ بھی چکے ہوں تب بھی کوویڈ-19 ہونا اور اسے آگے پھیلانا ممکن ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے، خصوصاً جنہیں ویکسین لگ چکے ہیں، کوویڈ-19 نسبتاً ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم COVID-19 پھر بھی ایک شدید قسم کی انفیکشن ہو سکتی ہے اور [کچھ لوگوں کے شدید طور پر بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہے](#)

کچھ کیسز میں COVID-19 ایسی علامات کا سبب بن سکتا ہے جو کہ انفیکشن کے ختم ہونے کے بعد بھی ہفتوں یا مہینوں تک باقی رہ سکتی

ہیں۔ جن لوگوں کو معمولی سی بیماری بوجاتی ہے انہیں بھی طویل مدتی مسائل کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

### 3. اگر آپ کو COVID-19 ہو تو کیا کرنا چاہیے

دوسروں کو COVID-19 لگانے سے بچنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں۔

کوویڈ-19 میں مبتلا کوئی فرد جب سانس لیتا ہے، بولتا ہے، کھانستا یا چھینکتا ہے تو وہ چھوٹے ذرات (چھوٹی بوندیں اور بخارات یعنی ایروسولز) چھوڑتا ہے جس میں کوویڈ-19 کا موجب بننے والے وائرس موجود ہوتے ہیں۔ یہ ذرات آنکھوں، ناک اور منہ کے ساتھ کونٹیکٹ میں آ سکتے ہیں اور کوئی دوسرا شخص ان کو سانس کے ذریعہ اندر لے جا سکتا ہے۔ یہ ذرات مختلف سطحوں پر بھی ٹپ سکتے ہیں اور چھونے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص کو منتقل ہو سکتے ہیں۔

کچھ جگہوں میں کوویڈ-19 کے لگنے اور دوسروں کو لگانے کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے اور کچھ سرگرمیاں کرنے سے بھی جیسا کہ گانا گانے یا بہت سخت ورزش کرنے سے۔ کوویڈ-19 ہونے یا اسے آگے منتقل کرنے کا خطرہ عمومی طور پر زیادہ ہوتا ہے جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ جسمانی طور پر قریب ہوں جس کو وائرس لگا ہو۔ تاہم، کسی ایسے شخص سے بھی انفیکشن لگنے کا خطرہ ہے جس کے ساتھ آپ کا قریبی کونٹیکٹ نہ ہو، خصوصاً اگر آپ ایک پریجوہ بند اور کم زیادہ جگہ میں ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انفیکشن پھیلانے والے ذرات کچھ دیر کے لئے ہوا میں معلق رہتے ہیں۔

### 3.1 وہ لوگ جنہیں COVID-19 لگنے کی صورت میں شدید طور پر بیمار پڑنے کا زیادہ خطرہ ہے

کوویڈ-19 کسی کو بھی شدید بیمار کر سکتا ہے، لیکن کچھ لوگوں کے لیے خطرہ زیادہ ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ خطرہ ویکسینیشن سے نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے۔ COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کا خطرہ بچوں اور کم عمر لوگوں کے لئے بہت کم ہے۔

جن لوگوں کے بارے میں معلوم ہیں کہ انہیں COVID-19 سے زیادہ خطرہ ہے ان میں شامل ہیں:

- معمر افراد
- وہ جو حاملہ ہوں

- جنہیں ویکسین نہیں لگے
- کسی بھی عمر کے افراد جن کا [مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہو](#)
- کسی بھی عمر کے افراد جنہیں [کچھ طویل مدتی عوارض لاحق ہوں](#)

آپ کو ہمیشہ ہی پتہ نہیں چلے گا کہ آیا اپنے گھر سے باہر جس فرد سے آپ کوئی کٹ میں آ رہے ہیں وہ شدید علیل ہونے کے زیادہ خطرے سے دوچار ہے۔ وہ اجنبی ہو سکتے ہیں (مثال کے طور پر وہ لوگ جن کے قریب آپ پبلک ٹرانسپورٹ میں بیٹھتے ہیں) یا وہ لوگ جن کے ساتھ آپ باقاعدگی کے ساتھ کوئی کٹ میں آتے ہیں (مثلاً دوست اور کام والے کولیگز)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس گائیڈنس میں موجود مشورے پر عمل کرنا بہت اہم ہے۔

## 3.2 اگر آپ کو COVID-19 ہے تو گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کوئی کٹ سے گریز کریں۔

اگر آپ کو کوویڈ-19 ہو تو آپ دوسرے لوگوں کو علامات ظاہر ہونے کے آغاز سے 2 دن پہلے اور 10 دن بعد تک انفیکٹ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ میں معمولی علامات ہوں یا علامات نہ بھی ہوں تب بھی آپ دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو COVID-19 ہے تو گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کوئی کٹ سے گریز کریں۔ اگر آپ کا LFD ٹیسٹ رزٹ آتا ہے تو بھی آپ کو اس ہدایت پر عمل کرنا چاہیئے، خواہ آپ میں علامات نہ بھی ہوں۔

آپ کو چاہیئے:

- کہ کام پر نہ جائیں۔ اگر آپ گھر سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو اپنے ایمپلائر کے ساتھ اپنی آپشنز کے بارے میں بات کریں۔ ہوسکتا ہے آپ [سٹیچوٹری سک بے](#) کے اہل ہوں
- کہ اپنے دوستوں، رشتہ داروں، پڑوسیوں یا [رضاکاروں](#) سے کہیں کہ آپ کے لئے خوراک اور دیگر ضروریات زندگی لائیں
- کہ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں سمیت اپنے گھر پر مہمانوں کو نہ بلائیں
- کہ وہ تمام غیر ضروری سروسز اور مرمتی کام ملتوی کریں جن کے لئے کوئی آپ کے گھر آئے
- کہ تمام میڈیکل اور ڈینٹل اپوائنٹمنٹس ملتوی کریں۔ اگر آپ اپنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں یا آپ کو فی الوقت کسی اپوائنٹمنٹ میں آنے کے لئے کہا گیا ہے تو پہلے اس بارے میں اپنے طبی کوئی کٹ سے بات کریں اور انہیں اپنی علامات یا ٹیسٹ ریزلٹ کے بارے میں بتائیں

- اور اگر ہو سکے تو ان لوگوں کو اپنے مثبت ٹیسٹ کے بارے میں بتائیں جن کے ساتھ آپ قریبی کونٹیکٹ میں آئے ہیں تاکہ وہ بھی اس گائڈنس پر عمل کر سکیں

اکثر لوگ 5 دنوں کے بعد دوسروں کے لئے انفیکشن نہیں رہیں گے یعنی انہیں بیماری منتقل نہیں کر سکیں گے۔ آپ علامات ظاہر ہونے کے 5 دن بعد LFD ٹیسٹ کر سکتے 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 نتیجہ منفی آتا ہے، تو اس بات کا خطرہ کہ آپ اب بھی انفیکشن میں کافی کم ہے اور آپ بحفاظت اپنی نارمل روٹین پر واپس آ سکتے ہیں۔ [اپنے LFD ٹیسٹ کے نتائج رپورٹ کریں](#)، ہر دفعہ ٹیسٹ کرنے کے بعد۔

### 10 دنوں کے بعد اپنے نارمل روٹین پر کیسے واپس آیا جائے



اگر آپ کا 5ویں دن کا LFD ٹیسٹ مثبت ہے، تو آپ LFD ٹیسٹ کرنا جاری رکھ سکتے ہیں حتیٰ کہ آپ کا متواتر 2 رزلٹ منفی آئے۔

COVID-19 والے بچوں اور کم عمر لوگوں کو اپنے تعلیمی سیٹنگ میں نہیں جانا چاہیئے اگر ان کو بدستور انفیکشن ہو۔ انہیں علامات ظاہر ہونے کے 5 دن بعد LFD ٹیسٹ کرنا چاہیئے (یا اگر ان میں علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو اس دن

کے بعد جب ان کا ٹیسٹ کیا گیا، اور اس سے اگلے دن ایک اور LFD ٹیسٹ کرنا چاہیئے۔ اگر یہ دونوں نتائج منفی آتے ہیں، تو انہیں اپنے تعلیمی سیٹنگ کو جانا شروع کرنا چاہیئے اگر وہ عموماً وہاں جاتے ہوں، اگر وہ اچھا محسوس کریں اور انہیں بخار نہ ہو۔ انہیں اپنے تعلیمی سیٹنگ کی گائڈنس پر عمل کرنی چاہیئے۔

ان لوگوں سے ملنے گریز کریں جن کو COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ ہو خصوصاً وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام شدید طور پر کمزور ہو، آپ میں علامات کے شروع ہونے کے 10 دن کے بعد تک (یا علامات ظاہر نہ ہونے کی صورت میں ٹیسٹ کرانے کے دن سے)۔

جب تک آپ انفیکشنس ہوں تو آپ کے گھر میں دوسروں کو COVID-19 منتقل ہونے کا بہت زیادہ خطرہ ہے۔ یہ اس پھیلاؤ کے روکنے میں مدد کے لئے آسان سی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

- جن لوگوں کا ساتھ آ رہے ہیں ان کے ساتھ فاصلہ رکھیں اور مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانوں اور بیٹھنے کی جگہوں میں کم سے کم وقت صرف کریں۔ یہ خصوصاً طور پر زیادہ اہم ہے اگر آپ ان لوگوں کے ساتھ رہتے ہوں جنہیں ویکسین نہیں لگے یا وہ لوگ جن کا COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہے خصوصاً وہ جن کا مدافعتی نظام شدید طور پر کمزور ہو
- اگر آپ کو شیرڈ ایریاز یعنی مشترکہ جگہوں میں وقت گزارنا ہی پڑے تو پھر ایک اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تھو سے بنایا گیا فیس کوورنگ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں۔ کھانسی کھول کے اور کمرے سے نکلنے کے بعد کم از کم 10 منٹ تک کھانسی کھلی چھوڑ کر کمرے کو بواہار بنائیں۔ استعمال کے بعد اکسٹریکٹر فین کو معمول سے زیادہ دیر تک چلتا رہنے دیں جبکہ دروازہ بند رہے
- جب آپ کھانسی یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک ڈس پوز ایبل ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ ٹشو کو ڈس پوزیبل ریش بیگ میں ڈال دیں اور ہوا اپنے ہاتھوں کو دھو لیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے کثرت سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اپنے چہرے کو چھونے سے اجتناب کریں
- اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو پھر سب کے بعد غسل خانہ استعمال کرنے کی کوشش کریں

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

**جرم ڈیفنس** ایک مفید 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۔

### 3.3 اگر آپ کو گھر سے باہر جانا پڑے

دوسروں کو COVID-19 لگانے سے بچنے کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں۔ ہم جانتے ہیں کہ یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا، تاہم آپ کو گائڈنس پر ممکن حد تک سختی سے عمل کرنا چاہئے۔

اگر آپ کو COVID-19 ہو، اور ایسی حالت میں آپ کو گھر سے نکلنا پڑ جائے کہ آپ بدستور انفیکشنس ہوں، تو دوسروں کو انفیکشن پھیلانے کے امکانات کو کم کرنے کے لئے درجہ ذیل اقدامات اٹھائیں:

- اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تھم سے بنایا گیا **فیس کوورنگ** یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں
- ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کریں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہو کہ COVID-19 لگنے کی صورت میں وہ شدید طور پر بیمار پڑ سکتے ہیں خصوصاً وہ لوگ جن کا **مدافعتی نظام اتنی ہی کمزور ہو**
- پرہجوم جگہوں سے بچیں۔ اگر آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ پر استعمال کرنا پڑ جائے تو مصروف اوقات میں ان کے استعمال سے اجتناب کریں، مثال کے طور پر آف پیک سروسز استعمال کر کے
- بڑی سوشل اجتماعات اور تقریبات سے اجتناب کریں، یا ایسی جگہوں میں جانے سے جو کم ہوادار، پرہجوم یا بند ہوں
- اپنے گھر کے باہر والے افراد کے ساتھ قریبی کونٹیکٹ کو جتنا ممکن ہو محدود کریں۔ باہر ملیں اور ان سے کم از کم 2 میٹر کے فاصلے پر رہیں
- کوئی بھی ورزش باہر کریں، ایسی جگہوں میں جہاں آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ میں نہ آئیں
- باتھوں اور نظام تنفس کے حفظانِ صحت میں خصوصی احتیاط برتیں

## 4. اگر آپ کسی کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کے قریبی کونٹیکٹ ہیں تو کیا کرنا چاہیے

وہ لوگ جو کسی ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں کوئی ایسا فرد رہتا ہے جس کو کوویڈ-19 ہو تو انفیکٹ ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے کیونکہ ان کے ساتھ لمبے عرصے کے کونٹیکٹ کا امکان بہت زیادہ ہے۔ وہ افراد جو COVID-19 سے متاثرہ کسی شخص کے گھر رات گزارے جسکے انہیں ابھی بھی انفیکشن ہو بھی زیادہ خطرے کی زد پر ہیں۔

اگر آپ ایسی ایسی فرد کے ساتھ گھر میں رہتے ہیں یا اس کے گھر میں رات گزار رہے ہیں جس کو COVID-19 ہے تو آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ:

- اس فرد کے ساتھ کونٹیکٹ کو کم سے کم کریں جس کو COVID-19 ہو
- اگر ممکن ہو تو گھر پر رہتے ہوئے کام کریں
- ان لوگوں سے کونٹیکٹ کرنے سے اجتناب کریں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہو کہ COVID-19 لگے کی صورت میں وہ شدید طور پر بیمار پڑنے کے خطرے کی زد پر ہیں خصوصاً وہ لوگ جن کا مدافعتی نظام انتہائی کمزور ہو
- اپنے گھر سے باہر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے کو محدود کریں، خاص طور پر پرجوم، بند یا ہوا کی آمد و رفت کے ناقص نظام کے حامل مقامات پر
- پرجوم، 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 اچھی طرح سے فٹ آنے والا زیادہ تھوں سے بنایا گیا فیس کووڈ یا سرجیکل فیس ماسک پہنیں
- COVID-19 کی بنیادی علامات پر قریبی توجہ دیں۔ اگر آپ میں ان علامات میں سے کوئی ظاہر ہو جائیں تو PCR ٹیسٹ آؤں آپ کو تاکید کی جاتی ہے کہ نتیجے کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ سے گریز کریں

اس مشورے پر اس دن کے بعد سے 10 دنوں تک عمل پیرا رہیں جب اس فرد میں علامات ظاہر ہوئی ہوں جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں (یا اگر اس میں علامات نہیں تھیں تو اس دن سے جب اس کا ٹیسٹ کیا گیا تھا)

بچے اور کم عمر نوجوانان جو عام طور پر تعلیمی اور بچوں کی نگہداشت کے اداروں میں جاتے ہیں اور جو COVID-19 لگے فرد کے ساتھ رہتے ہیں تو انہیں معمول کے مطابق اپنے ادارے میں جانا جاری رکھنا چاہیے۔



اگر آپ COVID-19 لگے کسی فرد کے کونٹیکٹ میں لیکن ان کے ساتھ رہتے نہیں ہیں یا ان کے گھر رات نہیں گزارے تو آپ کے انفیکٹ ہونے کا خطرہ کم ہے۔ اس گائڈنس [کورونا وائرس: کس طرح محفوظ رہا جائے اور کسے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دی جائے](#) پر احتیاط سے عمل کریں۔

## 5. تندرستی اور عملی سپورٹ جبکہ آپ گھر پر مقیم ہوں

کچھ لوگوں کے لیے طویل دورانیوں کے لیے گھر میں رہنا اور دوسرے لوگوں کے ساتھ کونٹیکٹ نہ رکھنا دشوار، پریشان کن اور اکیلے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔ اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ [ایوری مائنڈ میٹرز](#) آپ کو اپنی ذہنی صحت کا بہتر خیال رکھنے کے لئے سہارا، ٹوٹکے یعنی ٹپس اور مشورے فراہم کرتا ہے۔

دی [NHS والنٹئر رسپانڈرز پروگرام](#) اب بھی ان لوگوں کی مدد کے لئے دستیاب ہے جنہیں سپورٹ چاہیے۔ 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 دن 8 بجے صبح تا 8 بجے شام 0808 196 3646 پر کال کریں یا مزید معلومات کے لیے این ایچ ایس والنٹئر رسپانڈرز کو وزٹ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ مقامی علاقے میں دیگر رضاکارانہ یا کمیونٹی سروسز دستیاب ہوں آپ جن تک رسائی حاصل کر سکتے ہوں۔

Withdrawn April 2021