



UK Health
Security
Agency

اوہ لوک جنہاں وچ کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشن دیاں علامات نیں

جیویں جیویں اسی محفوظ طریقے نال کووڈ-19 دے نال جینا سکھ رہے آں، کجھ کم نیں جھڑے اسی سارے کووڈ-19 لگن تے اگے پھیلاں دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دین لئی کر سکدے آں۔ ایہناں اقدام نال دوجیاں تنفسی انفیکشنز دے پھیلاؤ نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے گی۔ کووڈ-19 تے دیگر تنفسی انفیکشنز جسراں کہ فلو آسانی نال پھیل سکدیاں نیں تے کجھ لوکاں نوں شدید علیل کر سکدیاں نیں۔

کووڈ-19 دی وجہ توں بون والیاں سنگین بیماریاں توں بچاون لئی حفاظتی ٹیکے کافی موثر نہیں، پر جے تہانوں حفاظتی ٹیکے لگ وی چکے ہوں فیر وی امکان ہندا اے کہ تہانوں کووڈ-19 یا کوئی ہور انفیکشن ہو جائے تے تسی ایہہ اگے دوجے لوکاں نوں منتقل کر دیو۔

ایہہ گائڈنس کس لئی اے

زیادہ تر لوکاں نوں ہن اگے توں کووڈ-19 لئی مفت ٹیسٹنگ دی سہولت میسر نہیں رہوئے گی۔ ایہہ گائڈنس دو حصیاں وچ اے:

1. جے تہانوں کسے تنفسی انفیکشن دیاں علامات دی وجہ توں علیل او، سنے کووڈ-19 دے، اور تساں ٹیسٹ نہیں کروایا ہویا تے فیر اوہ اقدامات جو تسی دوجے لوکاں دی حفاظت کرن لئی کر سکدے او۔
2. اوہناں لوکاں لئی مشورہ جنہاں نے کووڈ-19 دا ٹیسٹ کروایا سی تے ٹیسٹ دا رزلٹ مثبت موصول ہویا سی۔

اوبناں لوکاں لئی وکھری گائڈنس مجود اے جنہاں نوں ابن ایچ اس نے مطلع کیتا سی کہ اوبناں نوں شدید علالت دا سب توں ودھ خطرہ اے جہڑے کووڈ-19 دے نویاں علاجیاں لئی اہل ہو سکدے نیں۔

اوبناں لوکاں لئی اک اضافی گائڈنس مجود اے جہڑے [بیلٹھ](#) تے [سوشل کیئر](#) دے ماحول وچ کم کردے نیں۔

وہ لوک جنہاں نوں کسے تنفسی انفیکشن، کووڈ-19 سمیت، دی وجہ توں سنگین بیماری دا زیادہ خطرہ اے

جنہاں لوکاں نوں کووڈ-19 اور دیگر تنفسی انفیکشن دی وجہ توں زیادہ بیمار ہون دے خطرہ اے وچ شامل نیں:

- بزرگ
- جو حاملہ نیں
- جنہاں نوں حفاظتی ٹیکے نہیں لگے
- کسے وی عمر دے لوک [جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہ سنگین بیماری دے زیادہ خطرے وچ نیں](#)
- کسے وی عمر دے لوک جنہاں نوں [طویل مدتی خفہ عارضے](#) لاحق نیں

زیادہ تر بچیاں تے نو عمر نوجواناں وچ کووڈ-19 تے دیگر تنفسی بیماریاں دی وجہ توں شدید بیمار ہون دا خطرہ گھٹ ہندا اے۔

2 سال دی عمر توں چھوٹے کچھ بچاں، خاص طور تے جنہاں نوں دل دا کوئی عارضہ ہوئے یا اوہ قبل از وقت پیدا ہو گئے ہوں، دے نال نال بہت چھوٹے شیر خوار بچیاں نوں [رسیپائریٹری سنسیٹل وائرس \(RSV\)](#) دی وجہ توں ہسپتال وچ داخل ہون دا زیادہ خطرہ اے۔

تہانوں ہمیشہ ایہہ پتہ نہیں لگ سکدا کہ آیا اپنے گھروں باہر تہاڈے رابطہ وچ آون والا فرد شدید بیمار ہون دے زیادہ خطرے وچ اے یا نہیں۔ اوہ اجنبی ہو سکدے نیں (مثال دے طور تے جہڑے لوک پبلک ٹرانسپورٹ وچ تہاڈے نال بیٹھے سن) یا اوہ لوک جنہاں نال تہاڈا رابطہ باقاعدگی نال ہندا اے (مثال دے طور تے دوست تے نال کم کرن والے کولیگز)۔ ایس دا مطلب ایہہ اے کہ انفیکشن دے پھیلا نوں گھٹ کرن تے دوجیاں نوں محفوظ رکھن وچ مدد دین لئی ایس گائڈنس وچ دتی گئے مشورے اتے عمل کرنا اہم اے۔

کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشنز دیاں علامات

تنفسی انفیکشنز لوکاں دے درمیان آسانی نال پھیل جاندیاں نیں۔ ایہہ اہم اے کہ علامات توں محتاط رہیا جائے تاں جے تُسی اپنی انفیکشن نوں دوجے لوکاں وچ پھیلن دے خطرے نوں گھٹ کر سکو۔

کووڈ-19 تے دوجیاں تنفسی انفیکشنز دیاں علامات بہت ملدیاں جلدیاں نیں۔ صرف علامات دی بنیاد اُتے تُسی فرق نہیں کر سکدے کہ آیا تہانوں کووڈ-19، فلو یا کوئی ہور تنفسی انفیکشن اے۔ زیادہ تر لوکاں لئی، کووڈ-19 اور کوئی ہور تنفسی انفیکشن اک معمولی بیماری ہوئے گی، خاص طور تے جے اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے لگ چکے نیں۔

جے تہانوں کسے تنفسی انفیکشن دیاں علامات نیں، جیویں کووڈ-19 تے تہانوں تیز بخار اے یا کم اُتے جان یا معمول دیاں سرگرمیاں جاری رکھن لائق طبیعت ٹھیک نہیں، تے تہانوں مشورہ دتا جا رہیا اے کہ گھر وچ رہن دی کوشش کرو تے دوجے لوکاں نال رابطہ ہون توں اجتناب کرو۔

کووڈ-19، فلو تے عام تنفسی انفیکشن دیاں علامات وچ شامل نیں:

- متواتر کھنگ
- زیادہ درجہ حرارت، بخار یا سردی لگنا
- تہاڈی سُنگھن تے چکھن دی معمول دی حسیات وچ تبدیلی یا ایہناں دا خاتمہ
- سانس لین وچ تنگی
- تھکاوٹ جس دی کوئی وضاحت نہ ہوئے، توانائی دی کمی
- پٹھیاں دیاں اوہ درداں تے پیڑاں جھڑیاں ورزش کرن دی وجہ توں نہیں
- کھان دی طلب نہ ہونا یا بھکھ نہ لگنا
- سر درد جھڑا غیر معمولی ہوئے یا معمول توں زیادہ دیر لئی رہوئے
- گلے وچ درد، بند یا وگدی نک
- پیچش، ابکائی آنا یا قے ہونا

جے تُسی ایہناں علامات دے سبب بیمار او تے فیر تہانوں خوب آرام کرنا، پانی پینا تے پانی دی کمی توں بچنا چاہیدا اے۔ تُسی اپنی علامات توں راحت لئی دوائیاں جسراں کہ پیرا سیٹامول استعمال کر سکدے۔ وائرل تنفسی انفیکشنز لئی اینٹی بائیوٹیکس دی سفارش نہیں کیتی جاندی کیوں جے اوہناں دی وجہ توں تہاڈیاں علامات نوں راحت نہیں ملے گی یا طبیعت ٹھیک ہون وچ جلدی ہوئے گی۔

کچھ کیساں وچ، تہانوں اپنیاں علامات بہتر ہون توں بعد وی کھانسی لگی رہ سکدی اے یا تھکاوٹ محسوس ہو سکدی اے پر ایس دا ایہہ مطلب نہیں کہ ٹسی حلے وی انفیکشن پھیلان دا باعث بن سکدے او۔

ٹسی [این ایچ ایس دی ویب سائٹ](#) اُتے ایہناں علامات بارے معلومات تلاش کر سکدے او۔

جے ٹسی اپنی علامتاں بارے پریشان او یا اوہ وگڑ رہیاں نیں تے فیر NHS 111 تے رابطہ کر کے ڈاکٹری مشورہ حاصل کرو۔ ایمرجنسی وچ 999 ڈائل کرو۔

جے تہاڈے وچ کووڈ-19 سمیت کسے تنفسی انفیکشن دی علامات نیں اور ٹساں کووڈ-19 دا ٹیسٹ نہیں کروایا تے فیر کیہ کیتا جائے

گھر وچ رہن دی کوشش کرو اور دوجے لوکاں نال رابطہ بون توں اجتناب کرو

جے تہاڈے وچ کسی تنفسی انفیکشن، جیویں کووڈ-19، دیاں علامات اور تہانوں تیز بخار اے یا ٹسی کم اُتے جان یا معمول دیاں سرگرمیاں جاری رکھن لائق طبیعت ٹھیک محسوس نہیں کردے تے فیر اوس ویلے تک گھر وچ رہن دی کوشش کرو اور دوجے لوکاں نال رابطہ بون توں اجتناب ورتو جدوں تک تہاڈا تیز بخار اُتر نہیں جاندا (جے تہانوں بے سی) یا جدوں تک تہاڈی طبیعت ٹھیک نہیں ہو جاندی۔

پر ایہہ اہم اے کہ ہر اوس بندے نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو جس بارے تہانوں علم اے کہ اوہ کووڈ-19 یا دوجیاں تنفسی انفیکشنز بون دی صورت وچ شدید بیمار بون دے زیادہ خطرے وچ اے خاص کرکے اوہ جنہاں دے [مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہ حفاظتی ٹیکے لگوان دے باوجود وی شدید علالت دے زیادہ خطرے وچ نیں](#)

جے ممکن ہوئے تے گھروں کم کرن دی کوشش کرو جے ٹسی گھر توں کم کرن توں قاصر او تے اپنے آجر نال دستیاب امکانات بارے گل بات کرو۔

جے تہانوں کسے ڈینٹل یا میڈیکل اپوائنٹمنٹ لئی بالمشافہ حاضر بون لئی کہیا گیا ہوئے تے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ نوں رابطہ کرکے اپنی علامتاں بارے دسو۔

ممکن ہے کہ ٹسی اپنے دوستوں، رشتے داروں یا ہمسائیاں سے کہو کہ وہ تہاڑے لئی خوراک سے دوجا ضروری سامان لے آؤں۔

جے ٹسی گھروں باہر جاؤ

جے ٹسی اوس دوران گھروں باہر جاؤ جس دوران تہاڑے وچ تنفسی انفیکشن دیاں علامات سن، تے تہانوں تیز بخار ہوئے یا طبیعت ٹھیک نہ ہوئے تے ہر اوس بندے نال قریبی رابطہ ہون توں اجتناب کرو جس بارے تہانوں علم ہوئے کہ اوہناں نوں سنگین علالت دا خطرہ ہے، خاص طور تے [اوه لوک جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب ہے کہ اوہناں نوں حفاظتی ٹکے لگوان دے](#) باوجود وی شدید علالت دا زیادہ خطرہ ہے۔

مندرجہ ذیل اقدامات دوجے لوکاں نوں اپنی انفیکشن منتقل کرن نوں گھٹ کرن وچ مدد دین گے:

- کئی پرتاں والا چنگی طرحاں پورا آون والا فیس ماسک یا کوئی سرچیکل ماسک پہننا
- بھیڑ بھاڑ والیاں تہانواں توں اجتناب کرنا جیویں پبلک ٹرانسپورٹ، وڈے سماجی اجتماعات یا ہر اوہ تہاں جھڑی بند ہوئے یا جتھے ہوا دی خراب آمد و رفت ہوئے
- ورزش باہر ایسیاں تہانواں وچ کرنا جتھے تہاڑا دوجے لوکاں نال رابطہ نہ ہوئے
- نچھ مار دے یا کھنگدے وقت اپنا منہ تے نک ڈھکنا؛ صابن تے پانی نال 20 سیکنڈ تک اپنے ہتھ کثرت نال دھوؤ یا سینی ٹائزر استعمال کرو خاص طور تے کھنگن، نچھن تے اپنا نک صاف کرن توں بعد تے کھانا کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں؛ اپنے منہ نوں ہتھ لان توں گریز کرو

اپنے گھر وچ انفیکشن دے کھلار نوں گھٹ کرو

جدوں تک تہاڑی طبیعت خراب رہندی ہے تے وڈا خطرا موجود رہندا ہے کہ ٹسی گھرانے دے دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کر دیو گے۔ ایہہ [آسان چیزاں نیں جہڑیاں کرکے ٹسی پھیلا نوں ہون توں روک سکدے او:](#)

- جنہاں لوکاں نال ٹسی رہندے اوہناں توں اپنا فاصلہ برقرار رکھو
- مشترکہ تہانواں وچ کئی پرتاں والا چنگی طرحاں فٹ آون والا فیس ماسک یا کوئی سرچیکل ماسک پا لو، خاص طور تے جے ٹسی ایسے لوکاں نال رہندے او جنہاں دے [مدافعتی نظام دا مطلب ہے کہ اوہناں](#)

نوں حفاظتی ٹکے لگوان دے باوجود وی شدید علالت دا زیادہ خطرہ اے

- اوس کمرے دیاں کھڑکیاں کھول کے کمرے نوں بوادار بناو جس وچ ٹسی گئے سہی تے کمرے توں جان توں بعد گھٹ توں گھٹ 10 منٹ تک اوبناں نوں کھلا رہن دیو
- باقاعدگی نال اپنے ہتھ ڈھونڈے رہو اور کھنگدے تے نچھ مار دے وقت اپنے منہ تے نک نوں ڈھک لو
- کثرت نال ہتھ لگن والی تھانواں نوں باقاعدگی نال صاف کرو، جیویں دروازیاں دے بینڈل تے ریموٹ کنٹرولز، تے مشترکہ استعمال والے علاقے جیویں کچن یا باتھ رومز
- جے کسے فرد نوں تہاڈے گھر وچ آون دی ضرورت پے ای جائے تے اوبناں نوں مطلع کرو کہ تہاڈے وچ علامات نیں تاں جے اوہ اپنی حفاظت کرن لئی احتیاطی تدابیر اختیار کر لین جیویں کہ اک چنگی طرحاں فٹ آون والا فیس ماسک یا سرجیکل ماسک پہنن کے، جے اوہ کر سکن تے فاصلہ برقرار رکھ کے، تے باقاعدگی نال اپنے ہتھ دھو کے

جرم ڈیفنس (GermDefence) اک ویب سائٹ اے جہڑی تہانوں تے تہاڈے گھرانے دے دوجے افراد دی کووڈ-19 تے دیگر وائرسز دے خلاف حفاظت کرن وچ طریقے ڈھونڈن وچ مدد کر سکی اے۔ جہڑے لوک جرم ڈیفنس استعمال کردے نیں اوبناں دا فلو تے دیگر انفیکشنز بون دا گھٹ امکان اے تے اوبناں دا ایہناں نوں اگے پھیلان دا گھٹ امکان اے۔

تنفسی انفیکشنز، کووڈ-19 سمیت، نال محفوظ طریقے نال رہن لئی اپنے آپ تے دوجیاں دی حفاظت کرن بارے مزید گائڈنس موجود اے۔

بچے تے نوعمر نوجوان (18 سال تے گھٹ عمر والے) جنہاں وچ کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشن دیاں علامات نیں

بچیاں تے نو عمر نوجواناں وچ تنفسی انفیکشنز عام ہندیاں نیں، خاص کرکے موسم سرما وچ۔ علامات متعدد تنفسی انفیکشنز دی وجہ توں ہو سکیاں نیں عام نزلہ زکام، کووڈ-19 تے RSV سمیت۔

زیادہ تر بچیاں تے نوعمر نوجواناں لئی ایہہ بیماریاں سنگین نہیں ہون گئیاں تے اوبناں نوں آرام کرن تے بہت سارے مائعات لین نال چھیتی ہی آرام آجائے گا،

بہت گھٹ بچے تے نو عمر نوجوان تنفسی انفیکشنز نال شدید علیل ہندے نیں۔ ایہہ گل اوہناں بچیاں تے نو عمر نوجواناں لئی وی سچ اے جنہاں نوں طویل مدتی عوارض دا سامنا ہندا اے۔ کجھ 2 سال توں گھٹ عمر دے بچے، خاص طور تے اوہ جھڑے قبل از وقت پیدا ہوئے سن یا جنہاں دل دا عارضہ ہندا اے، اوہ [RSV](#) دی وجہ توں زیادہ شدید علیل ہو سکدے نیں۔

بچیاں تے نو عمر نوجواناں دی صحت تے مستقبل لئی تعلیم حاصل کرنا انتہائی اہم اے۔

علامات والے بچیاں تے نو عمر نوجواناں نوں کدوں گھر وچ رہنا چاہیدا اے تے کدوں اوہ تعلیمی اداریاں وچ حاضری دے سکدے نیں

جنہاں بچیاں تے نو عمر نوجواناں نوں معمولی علامات ہون جیویں کہ وگدی نک، گلے وچ درد، یا معمولی کھانسی، جھڑے بصورت دیگر چنگے بھلے نیں اوہ اپنے تعلیمی اداریاں وچ حاضر ہونا جاری رکھ سکدے نیں۔

جھڑے بچے تے نو عمر نوجوان علیل نیں تے اوہناں نوں تیز بخار اے اوہناں نوں گھر وچ ہی رہنا چاہیدا اے تے دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرنا چاہیدا اے۔ جتھے اوہ کر سکدے ہوں۔ وہ اسکول، کالج یا چائلڈ کیئر ول واپس پرت سکدے نیں اور معمول دیاں سرگرمیاں دوبارہ توں شروع کر سکدے نیں جدوں اوہناں نوں مزید تیز بخار نہ رہوئے اور اوہ تعلیمی اداریاں وچ حاضری دین لئی چنگے بھلے ہوں۔

تنفسی علامات والے سارے بچیاں تے نو عمر نوجواناں دی ہمت افزائی کرنی چاہیدی اے کہ اوہ کھنگدے اور/یا نچھ مار دے ویلے اپنے منہ تے نک نوں کسے ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھکن تے ٹشوز نوں استعمال یا ٹھکانے لگان توں بعد اپنے ہتھ دھون۔

جدوں تہاڈا بچہ بیمار ہوئے تے ایہہ جاننا مشکل ہندا اے کہ کس ویلے مدد طلب کیتی جائے۔ جے تسی اپنے بچے بارے متفکر او، خاص طور تے جے اوہناں دی عمر 2 سال توں گھٹ اے، تے فیر تہانوں طبی امداد طلب کرنی چاہیدی اے۔

جے کووڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت ہوئے تے فیر کیہ کیتا جائے

گھر وچ رہن دی کوشش کرو اور دوجے لوکاں نال رابطہ ہون توں اجتناب کرو

جے تہاڈے کووڈ-19 دے ٹیسٹ دا نتیجہ مثبت آیا اے چاہے تہاڈے وچ کوئی علامات وی نہ ہون تے ایس دا بہت زیادہ امکان اے کہ تہانوں کووڈ-19 اے۔
ٹسی دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کر سگدے او چاہے خود تہاڈے وچ علامات نہ وی ہون۔

کووڈ-19 والے بہت سارے لوک یوم 5 توں بعد دوجے لوکاں لئی مزید انفیکشن نہیں ہون گے یعنی دوجے لوکاں نوں بیماری منقل نہیں کرن گے۔
جے تہانوں کووڈ-19 دا مثبت ٹیسٹ موصول ہوئے تے گھر وچ رہن دی کوشش کرو اور دوجے لوکاں نال اوس دن توں 5 دن بعد تک رابطہ ہون توں اجتناب کرو جس دن ٹساں ٹیسٹ کروایا سی۔ یچاں تے 18 سال توں گھٹ عمر دے نو عمر نوجواناں لئی اک وکھری ایڈوائس یعنی مشورہ موجود اے۔

ایس عرصے دے دوران ایسے اقدامات موجود نیں جہڑے ٹسی کووڈ-19 دوجے لوکاں نوں منتقل ہون دے خطرے نوں گھٹ کرن کر سگدے او۔

جے ممکن ہوئے تے گھروں کم کرن دی کوشش کرو جے ٹسی گھر توں کم کرن توں قاصر او تے اپنے آجر نال دستیاب امکانات بارے گل بات کرو۔

جے تہانوں ایس میڈیکل یا ڈینٹل اپوائنٹمنٹ لئی بالمشافہ حاضر ہون لئی کہیا گیا ہوئے تے اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ نوں اپنی علامات یا اپنے مثبت ٹیسٹ رزلٹ بارے دسو۔

ممکن اے کہ ٹسی اپنے دوستاں، رشتے داراں یا ہمسائیاں نوں کہو کہ اوہ تہاڈے لئی خوراک تے دوجا ضروری سامان لے آؤن۔

ایس عرصے دے خاتمے تے، جے تہانوں تیز بخار یا طبیعت ٹھیک نہیں تے فیر ایس مشورے آتے اوس ویلے تک عمل کرن دی کوشش کرو جدوں تک ٹسی اپنیاں معمول دیاں سرگرمیاں شروع کرن دے قابل نہیں ہو جاندے تے تہانوں مزید تیز بخار نہیں رہندا جے ایہہ تہانوں بے سی۔

اگرچہ بہت سارے لوک یوم 5 توں بعد دوجے لوکاں لئی مزید انفیکشن نہیں ہون گے یعنی دوجے لوکاں نوں بیماری منقل نہیں کرن گے پر کچھ لوک انفیکشن شروع ہون توں بعد دوجے لوکاں لئی 10 ایام تک انفیکشن ہو سگدے نیں۔ تہانوں اوس دن توں 10 دن بعد تک اوہناں لوکاں نال ملن جُلن توں اجتناب کرنا چاہیدا اے جہڑے کووڈ-19 دی وجہ توں شدید بیمار ہو سگدے نیں خاص طور تے اوه لوک جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوه کووڈ-19 دی وجہ توں حفاظتی ٹکے لگوان دے باوجود وی شدید طور تے بیمار ہو سگدے نیں۔

جے ٹسی گھروں باہر جاؤ

جے ٹسی مثبت ٹیسٹ رزلٹ موصول ہون دے پہلے 5 دناں وچ گھروں باہر جاندے او تے فیر مندرجہ ذیل اقدامات دوجے لوکاں نوں کووڈ-19 منتقل کرن دے امکان نوں گھٹ کرن گے:

- کئی پرتاں والا چنگی طرحاں پورا آون والا فیس ماسک یا کوئی سرجیکل ماسک پا لو
- بھیڑ بھاڑ والیاں تھانواں توں اجتناب کرنا جیویں پبلک ٹرانسپورٹ، وڈے سماجی اجتماعات یا ہر اوہ تھان جھڑی بند بوئے یا جتھے ہوا دی خراب آمد و رفت بوئے
- ورزش باہر ایسیاں تھانواں وچ کرو جتھے تہاڈا دوجے لوکاں نال رابطہ نہ بوئے
- نچھ مار دے یا کھنگدے وقت اپنا مُنہ تے نک ڈھکنا؛ صابن تے پانی نال 20 سیکنڈ تک اپنے ہتھ کثرت نال دھوؤ یا سینی ٹائزر استعمال کرو خاص طور تے کھنگن، نچھن تے اپنا نک صاف کرن توں بعد تے کھانا کھان یا خوراک نوں ہتھ لان توں پہلاں؛ اپنے مُنہ نوں ہتھ لان توں گریز کرو

اپنے گھر وچ انفیکشن دے کھلاں نوں گھٹ کرو

جدوں تک ٹسی انفیکشن یعنی متعدی رہندے او تے وڈا خطرا موجود رہندا اے کہ ٹسی گھرانے دے دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کر دیو گے۔
ایہہ [آسان چیزاں نس جھڑیاں کرکے ٹسی پھیلا نوں بون توں روک سکدے او:](#)

- جنہاں لوکاں نال ٹسی رہندے اوہناں توں اپنا فاصلہ برقرار رکھو
- مشترکہ تھانواں وچ کئی پرتاں والا چنگی طرحاں فٹ آون والا فیس ماسک یا کوئی سرجیکل ماسک پا لو، خاص طور تے جے ٹسی ایسے لوکاں نال رہندے او جنہاں دے [مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے لگوان دے باوجود وی شدید علالت دا زیادہ خطرہ اے](#)
- اوس کمرے دیاں کھڑکیاں کھول کے کمرے نوں ہوادار بناو جس وچ ٹسی گئے سی تے کمرے توں جان توں بعد گھٹ توں گھٹ 10 منٹ تک اوہناں نوں کھلا رہن دیو
- باقاعدگی نال اپنے ہتھ ڈھونڈے رہو اور کھنگدے تے نچھ مار دے وقت اپنے مُنہ تے نک نوں ڈھک لو
- کثرت نال ہتھ لگن والی تھانواں نوں باقاعدگی نال صاف کرو، جیویں دروازیاں دے ہینڈل تے ریموٹ کنٹرولز، تے مشترکہ استعمال والے علاقے جیویں کچن یا باتھ رومز

- جے کسے فرد نوں تہاڈے گھر وچ آون دی ضرورت پے ای جائے تے اوہناں نوں مطلع کرو کہ تہاڈے وچ علامات نیں تاں جے اوہ اپنی حفاظت کرن لئی احتیاطی تدابیر اختیار کر لین جیویں کہ اک چنگی طرحاں فٹ آون والا فیس ماسک یا سرجیکل ماسک پہنن کے، جے اوہ کر سکن تے فاصلہ برقرار رکھ کے، تے باقاعدگی نال اپنے ہتھ دھو کے

جرم ڈیفنس (GermDefence) اک ویب سائٹ اے جہڑی تہانوں تے تہاڈے گھرانے دے دوجے افراد دی کووڈ-19 تے دوجے وائرسز دے خلاف حفاظت کرن وچ طریقے ڈھونڈن وچ مدد کر سگدی اے۔ جہڑے لوک جرم ڈیفنس استعمال کردے نیں اوہناں دا فلو تے دیگر انفیکشنز ہون دا گھٹ امکان اے تے اوہناں دا ایہناں نوں اگے پھیلاں دا گھٹ امکان اے۔

اگر تسی کسے ایسے فرد دا قریبی رابطہ یعنی کونٹیکٹ او جس دا کووڈ-19 دا مثبت ٹیسٹ رزلٹ اے تے فیر کیتا جائے

جہڑے لوک کسے ایسے گھر وچ رہ رہے ہون جس وچ کووڈ-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۔ کووڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد جدوں کہ اوہ انفیکشن یعنی متعدی ہون نال رات گزارن والے لوکاں نوں زیادہ خطرہ درپیش ہندا اے۔

اگر تسی کووڈ-19 دا مثبت ٹیسٹ رزلٹ آون والے فرد دا گھریلو یا شب بسری دی وجہ توں رابطہ او تے تہاڈے وچ انفیکشن نمودار ہون وچ 10 تک دن لگ سگدے نیں۔ تسی دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کر سگدے او چاہے خود تہاڈے وچ کوئی وی علامتاں نہ ہون۔

مندرجہ ذیل اقدام کرکے تسی دوجے لوکاں لئی خطرہ گھٹ کر سگدے او:

- ہر اوس جانن والے بندے نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو جس نوں کووڈ-19 نال متاثر ہون توں بعد شدید بیمار ہون دا زیادہ خطرہ درپیش اے خاص کرکے اوہ جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے لگوان دے باوجود وہ کووڈ-19 دی وجہ توں شدید علل ہون دا زیادہ خطرہ ہوئے
- اپنے گھر والیاں توں باہر والے لوکاں نال رابطہ محدود کرو، خاص کرکے پُر ہجوم، بند تے غیر ہوادار تہانواں وچ
- جے تہانوں دوجے لوکاں نال قریبی رابطہ رکھنا پے جائے یا جے تسی پُر ہجوم مقامات وچ او، اوتھے چنگی طرحاں پورا آون والا ملٹی لئیر یعنی کثیر تہی فیس ماسک یا سرجیکل ماسک پہنو

• باقاعدگی نال صابن تے پانی نال اپنے ہتھ دھوؤ یا ہینڈ سینی ٹائزر استعمال کرو

جے تہانوں تنفسی انفیکشن دیاں علامات ہو جان تے فیر گھر وچ ہی رہن دی کوشش کرو تے دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں اجتناب کرو تے علامات لوکاں موجود گائڈنس اُتے عمل کرو۔

جے ٹسی 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 ٹسی انفیکشن ہون دے گھٹ خطرے وچ او۔ [تنفسی انفیکشنز، کوویڈ-19 سمیت، نال محفوظ طریقے نال رہن لئی اپنے آپ دے دوجیاں دی حفاظت کرن لئی گائڈنس](#) موجود اے۔

بچے تے 18 سال توں گھٹ عمر دے نو عمر نوجوان جنہاں دا مثبت ٹیسٹ رزلٹ آیا ہوئے

بچیاں تے نو عمر نوجواناں دے کوویڈ-19 دا ٹیسٹ کرن دی سفارش نہیں کیتی جاندی ماسوائے ایس دے کہ کسے طبی ماہر ولوں ایہہ کرن دی ہدایت کیتی جائے۔

جے کسے بچے یا نوجوان دے کوویڈ-19 دا ٹیسٹ مثبت آجائے تے جس دن اوہناں نے ٹیسٹ کروایا سی اوس دن توں لے کے اوہناں نوں 3 دناں تک گھر وچ رہنا چاہیدا اے تے دوجے لوکاں نال رابطہ کرن توں گریز کرنا چاہیدا اے۔ 3 دناں توں بعد، جے اوہناں دی طبیعت ٹھک ہوئے اور اوہناں نوں تیز بخار نہ ہوئے تے دوجے لوکاں نوں انفیکشن منتقل کرن دا خطرہ کافی گھٹ ہندا اے۔ ایس دی وجہ ایہہ اے کہ بچے تے نو عمر نوجوان بالغ افراد دی نسبت دوجے لوکاں لئی گھٹ انفیکشنس یعنی متعدی ہندے نیں۔

بچے تے نوجوان جہڑے کہ عام طور تے کسے اسکول، کالج یا چائلڈ کیئر مرکز وچ جاندے اور جہڑے کوویڈ-19 توں متاثرہ کسے فرد نال رہندے نیں اوہناں نوں ادارے وچ معمول دے مطابق جاندے رہنا چاہیدا اے۔

جے تہانوں کوویڈ-19 ہوئے تے فیر اپنے نال رہن والے لوکاں وچ انفیکشن پھیلن نوں کسراں گھٹایا جائے (ٹیکسٹ دا انفوگرافک متبادل)

جے تہانوں کوویڈ-19 اے تے فیر ایس گل دا وڈا خطرہ موجود اے کہ تہاڈے نال رہن والے لوکاں نوں ایہہ تہاڈے کولوں لگ جائے گا۔ اپنے گھر وچ کوویڈ-19 دے کھلار نوں گھٹ کرن لئی بہت ساریاں چیزاں نیں جو ٹسی کر سگدے او۔

1. دوجے لوکاں نال قریبی رابطہ محدود کرو مشترکہ تھانواں وچ جناں ممکن ہو سکے گھٹ وقت گزارو۔
2. کثرت نال ہتھ لگن والی تھانواں نوں باقاعدگی نال صاف کرو تے مشترکہ استعمال والے علاقے جیویں کچن یا باتھ رومز
3. پانی تے صابن استعمال کرکے باقاعدگی نال اپنے ہتھ دھوؤ، خاص طور تے کھانسی کرن تے نچھ مارن توں بعد۔
4. جس حد تک ممکن ہو سکے اپنے نال رہن والے لوکاں توں مدد حاصل کرو۔ غیر ضروری رابطے توں بچن لئی صفائی تے محفوظ طریقے نال کھانا تھادے تک پہنچان دے سلسلے وچ مدد طلب کرو۔
5. جے تھانوں مشترکہ تھانواں وچ وقت گزارن دی ضرورت ہوئے تے فیر فیس ماسک پا لو۔
6. کمریاں نوں چنگی طرحاں ہوا دار رکھو۔
7. کھانسی تے نچھاں نوں ڈسپوز ایبل ٹشو نال ڈھکو تے فوراً ایہناں نوں بن وچ سٹ دیو۔