



UK Health  
Security  
Agency

# اپنے کم دی تہاں وچ کووڈ-19 سمیت تنفسی انفیکشنز دے کھلار نوں گھٹ کرنا

جیویں جیویں اسی محفوظ طریقے نال کورونا وائرس (کووڈ-19) دے نال جینا سکھ رہے آں، کجھ کم نیں جھڑے اسی سارے کووڈ-19 لگن تے اگے پھیلان دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دین لئی کر سکدے آں۔ ایہناں اقدام نال دوجیاں تنفسی انفیکشنز، جیویں فلو، دے پھیلاؤ نوں گھٹ کرن وچ مدد ملے گی جو کہ آسانی نال پھیل جاندیاں نیں تے کجھ لوکاں لئی شدید علالت دا باعث بن سکدیاں نیں۔

## ایہہ معلومات کس لئی نیں

مندرجہ ذیل معلومات آجراں، ورک فورس مینجرز (تنخواہ دار عملے تے رضاکاراں بر دو لئی) تے اوہناں لوکاں لئی اے جھڑے کسے کم دی تہاں یا ادارے نوں چلا رہے ہیں۔ ایہناں معلومات نال تہانوں ایہہ سمجھن وچ مدد ملے گی کہ کم دی تہاں یعنی ورک پلیس وچ تنفسی انفیکشنز جیویں کووڈ-19 تے فلو نوں پھیلن توں کس طرحاں گھٹ کیتا جائے۔ ایہہ اوس صورت وچ خصوصاً ضروری ہو جاندی اگر ورک پلیس یعنی کم دی تہاں وچ ایسے لوک موجود ہوں جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہناں نوں کووڈ-19 دی وجہ توں شدید علالت دا زیادہ خطرہ لاحق اے۔

جد کہ ہن اگے توں سارے آجراں لئی ایہہ شرط موجود نہیں رہی کہ اوہ اپنی لازمی ہیلتھ تے سیفٹی رسک اسسمنٹس وچ کووڈ-19 نوں زیر غور رکھن، پر ایہہ اہم اے کہ بطور اک کاروبار، ادارے یا آجر دے ٹسی ہیلتھ تے سیفٹی، ایمپلائمنٹ اور مساواتی فرائض نال جڑے اپنے قانونی فرائض پورے کردے رہو۔

## پتہ کرو کہ کہڑیاں علامات اُتے نظر رکھنی اے

تنفسی انفیکشنز لوکاں دے درمیان آسانی نال پھیل سگدیاں نیں۔ عملے تے ایمپلائرز یعنی آجراں لئی ایہہ ضروری اے کہ اوہ علامات بارے آگاہ ہون تاں جے اوہ دوجے لوکاں وچ انفیکشن پھیلن دے خطرے نوں گھٹ کر سکن۔

کووڈ-19 تے دوجی تنفسی انفیکشنز دیاں علامات بہت زیادہ ملدیاں جُلدیاں نیں، ایس کر کے صرف علامات دی بنیاد اُتے ایہہ فرق کرنا ممکن نہیں کہ آیا تہانوں کووڈ-19، فلو یا کوئی ہور انفیکشن اے۔ کووڈ-19 توں متاثرہ زیادہ تر لوکاں لئی، خاص طور تے جے اوہناں نوں حفاظتی ٹیکے لگ چُکے نیں، نسبتاً اک معمولی بیماری ہوئے گی۔

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

- متواتر کھنگ
- زیادہ درجہ حرارت، بخار یا سردی لگنا
- 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

دوجیاں علامات بہتر ہون توں بعد وی کجھ لوکاں نوں کھنگ لگی رہ سگدی اے یا تھکاوٹ محسوس ہو سگدی اے، پر ایس دا ایہہ مطلب نہیں کہ اوہ حلے وی انفیکشنس یعنی انفیکشن پھیلا سگدے نیں۔ [NHS دی ویب سائٹ](#) اُتے ایہناں علامات بارے معلومات تلاش کر سگدے او۔

## جے عملے دے کسے رکن نوں تنفسی انفیکشن، کووڈ-19 سمیت، دیاں علامات ہون تے فیر کیہ کیتا جائے

جے عملے دا کوئی تنفسی انفیکشن، جیویں کہ کووڈ-19، دیاں علامات دے باعث علیل ہوئے، تے اوہناں نوں [تنفسی انفیکشن جیویں کووڈ-19 دیاں علامات والے لوکاں لئی گائڈنس](#) آتے عمل کرنا چاہیدا۔

اپنیاں قنونی ذمہ داریاں دے مطابق، ممکن اے کہ آجراں ایس گل آتے غور کرن کہ جس حد تک ممکن ہو سکے اوہ اپنے اپنی ورک فورس نوں کس طرحاں سپورٹ کرن تے ایس گائڈنس آتے عمل کرن دے قابل بنان۔

## تنفسی انفیکشنز، کووڈ-19 سمیت، دے پھیلا نوں گھٹ کرن لئی اقدامات

### حفاظتی ٹیکے لگاون دے قابل بناؤ تے ایس دی ترغیب دیو

کووڈ-19، فلو تے دوجی بیماریاں دی وجہ توں ہون والی شدید علالت دی روک تھام لئی حفاظتی ٹیکے بڑے موثر نیں۔ اپنیاں موجودہ قنونی ذمہ داریاں دے مطابق، ممکن اے کہ آجر ایس گل آتے غور کرنا چاہن کہ اوہ کس طرحاں احسن طریقے نال اوس عملے دی سپورٹ تے مدد کرن جھڑے حفاظتی ٹیکے لگوانا چاہندے ہون کہ اوہ حفاظتی ٹیکے لگوا سکن۔ آجراں لئی [کووڈ-19 دی ویکسینیشن گائڈ](#) موجود اے جس وچ اوہناں اقدامات بارے معلومات نیں جو آجر اپنے سٹاف نوں حفاظتی ٹیکے لگوان دے قابل بناون لئی چُک سکدے نیں۔ [حفاظتی ٹیکے جھڑے NHS دی وساطت نال دستیاب نیں](#) اوہناں بارے وی گائڈنس موجود اے۔

### تازہ ہوا اندر آون دیو

مصروف تھانواں وچ تازہ ہوا اندر لیاون نال تنفسی ذرات دے ارتکاز نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے، جس نال ہوا راہیں پھیلن والے وائرسز دا خطرہ گھٹ جاندا اے۔

کچھ تھانواں وچ تے کچھ قسم دیاں سرگرمیاں دے دوران کووڈ-19 تے دیگر تنفسی انفیکشنز ہون تے ایہناں نوں آگے منتقل کرن دا خطرہ ودھ ہو سکدا اے۔ جدوں انفیکشن نال متاثرہ کوئی فرد ساہ لیندا اے، بولدا اے، کھنگدا اے یا نچھ ماردا اے تے اوہ تنفسی ذرات خارج کردا اے جس وچ وائرس موجود ہو

سکدا اے۔ ایہناں ذرات دا رابطہ اکھاں، نک یا مُنہ نال بو سکدا اے یا کوئی بور فرد ایہہ ذرات ساہ راہیں اپنے اندر لے جا سکدا اے۔ وائرس دے حامل ایہہ ذرات شیواں دیاں سطحاں آتے وی ڈگ سکدے نیں تے چھوت دے ذریعے اک فرد توں دوجے فرد نوں منتقل ہو سکدے نیں۔ عام طور تے کوئی تنفسی انفیکشن ہون یا ایس نوں اگے منتقل کرن دا خطرہ اوس ویلے سب توں ودھ ہو سکدا اے جدوں ٹسی جسمانی طور تے کسے متاثرہ فرد دے نزدیک بُندے او۔

ایہہ وی ممکن اے تنفسی انفیکشن اوہناں لوکاں دے درمیان وی منتقل ہو جائے جہڑے قریبی رابطے وچ نہیں بُندے، خصوصاً بھیڑ بھاڑ والیاں اور/یا غیر بوادار تھانواں وچ جتھے وائرس دے چھوٹے ذرات کجھ دیر لئی ہوا وچ معلق رہ سکدے نیں تے جتھے ایسے زیادہ لوک ہون جہڑے کہ انفیکشنس ہون۔ ہوا راہیں پھیلن والے وائرسز دا خطرہ اوس صورت وچ ودھ جاندا اے جدوں اوتھے موجود لوک کسے توانائی توں بھر پور سرگرمی وچ شرکت کر رہے ہون، جیویں ورزش کرنا، چیخنا چلانا، گانا یا اچی آواز وچ بولنا۔

بیلٹھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹیو بیلٹھ اینڈ سیفٹی دیاں شرائط سے مطابق ورک پلیس (بیلٹھ اینڈ سیفٹی اور ویلفیئر ریگولیشنز 1992) دے تحت [یو دی آمد و رفت تک رسائی اور اس وچ بہتری لبون بارے گائڈنس](#) فراہم کردا اے۔ جہڑے لوک اضافی اقدامات کرن دے متمنی ہون اوہناں لئی [چارٹرڈ انسٹیٹیوٹ آف بلڈنگ سروسز انجینئرز \(CIBSE\)](#) ورک پلیس اور پبلک بلڈنگز لئی کووڈ-19 نال مخصوص مفصل گائڈنس فراہم کردا اے۔

## کم دی تھان صاف ستھری رکھو

کم دیاں تھانواں صاف رکھن نال انفیکشن دا خطرہ گھٹ ہو جاندا اے تے عملے وچ بیماریاں گھٹ ہو سکدیاں نیں۔ اوہناں تھانواں نوں صاف کرنا خاص طور تے اہم بُندا اے جنہاں نوں لوک بہت زیادہ چھوندے نیں۔

کم کرن دے ماحول نوں صاف رکھن وچ سٹاف دی مدد کیتی جا سکدی اے اوہناں نوں صفائی کرن والیاں پراڈکٹس، صابن، گرم پانی، اور/یا سپینیٹائزر فراہم کرکے۔

## کم دی تھان وچ وباء پھٹنا

کم دی تھان وچ تنفسی انفیکشنز دی وباء پھٹن دی رپورٹ اپنی لوکل پبلک بیلٹھ ٹیم نوں کرن دی کوئی شرط لاگو نہیں بُندی۔ پر، جے تھادی کم والی تھان یعنی ورک پلیس وچ بہت زیادہ لوکاں وچ تنفسی علامات ہون، تے ایتھے آتے دسے گئے اقدامات پھیلا نوں روکن وچ مدد کرن گئے، ایس کرکے اوہ

اوبناں دی تشہیر کیتی جانی چاہیدی اے تے اوہ زیادہ شدومد نال نافذ کیتے جانے چاہیدے نیں۔

## سٹاف دے اوبناں اراکین دا بندوبست جہڑے کووڈ-19 دی وجہ توں شدید علالت دے خطرے وچ نیں

کچھ کارکنان نوں کووڈ-19 دی وجہ توں شدید علالت دا زیادہ خطرہ درپیش بُندا اے، مثال دے طور تے اوہ لوک جنہاں دا مدافعتی نظام کمزور ہوئے۔

اوبناں لوکاں لئی مخصوص [گائڈنس](#) [موجود اے جنہاں لوکاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوہ زیادہ خطرے وچ نیں](#)، کیوں جے اوبناں وچ کووڈ-19 ورگیاں انفیکشنز نال لڑن گھٹ صلاحیت ہندی اے۔ ہو سکدا اے کہ آجر اوبناں کارکنان دیاں لوڑاں اُتے غور کرن جنہاں نوں کووڈ-19 دی وجہ توں خطرہ درپیش اے، اوبناں سمیت جنہاں دے مدافعتی نظام دا مطلب اے کہ اوبناں نوں کووڈ-19 دی وجہ توں سنگین بیماری دا زیادہ خطرہ درپیش اے۔

## رسک اسسمنٹ

ہر آجر لئی [شرط ختم کر دتی گئی اے کہ اوہ کووڈ-19 نوں اپنی بیلٹہ تے سیفٹی رسک اسسمنٹ وچ واضح کر کے زیر غور رکھن](#)۔ آجراں کووڈ-19 دا احاطہ اپنی رسک اسسمنٹ کرن دا انتخاب کرنا جاری رکھ سکدے نیں۔ اوہ آجر جہڑے خاص طور تے کووڈ-19 نال کم کردے نیں جیویں لیبارٹریاں، اوبناں نوں اوہ رسک اسسمنٹ کرنا جاری رکھنا چاہیدا اے جہڑی کووڈ-19 نوں زیر غور رکھدی اے۔

آجراں نوں آپویشنل بیلٹہ اور سیفٹی خطریاں نوں کنٹرول کرن لئی ورک پیلس وچ صفائی، ہوا دی آمدورفت تے ویلفیئر دیاں سہولتاں (بیلٹہ اینڈ سیفٹی اینڈ ویلفیئر) ریگولیشنز 1992 یا کنسٹرکشن اینڈ مینجمنٹ ڈیزائن ریگولیشنز 2015 دی شرطاں اُتے پورا اُترنا جاری رکھنا چاہیدا اے۔

ایہہ آجراں دا فرض اے کہ اوہ بیلٹہ اور سیفٹی دے معاملات وچ کارکنان یا اوبناں دے نمائندیاں نال مشاورت کرن۔ بیلٹہ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو کول [گائڈنس](#) [موجود اے کہ کم اُتے لوکاں نوں کس طرحاں محفوظ اور صحتمند رکھنا جائے](#)۔