



کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے تصدیق شدہ متاثرین کے کونٹیکٹس (رابطے میں آنے والے افراد) کے لیے گائیڈنس جو اس فرد کے ساتھ نہ رہتے ہوں

تجدید شدہ 31 جولائی 2020

اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جس میں کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی علامات ہوں یا جن کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو آپ کو [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا ہو گا۔ اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ نزدیکی رابطے میں رہے ہوں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو لیکن آپ اُن کے ساتھ نہ رہتے ہوں تو مندرجہ ذیل گائیڈنس پر عمل کریں۔ اس میں آپ کی [سیورٹیل](#) والے افراد بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

یہ گائیڈنس کس کے لیے ہے؟

یہ گائیڈنس اُن لوگوں کے لیے ہے جنہیں این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس والوں نے مطلع کیا ہو کہ وہ کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہیں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہے۔

یہ گائیڈنس وضاحت کرتی ہے کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے اگر این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس والوں نے آپ کو مطلع کیا ہو کہ آپ کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہیں جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور آپ اُن کے ساتھ نہیں رہتے۔

این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس آپ کو بذریعہ ٹیکسٹ میسیج، ای میل یا فون مطلع کرے گی۔

'کونٹیکٹ' سے ہماری کیا مراد ہے؟

'کونٹیکٹ' ایک ایسا فرد ہے جو علامات ظاہر ہونے سے 2 دن پہلے سے لے کر علامات ظاہر ہونے کے 10 دن بعد (یہ وہ وقت ہوتا ہے جب وہ دوسروں میں انفیکشن پھیلاتے ہیں) کسی ایسے فرد کے نزدیک رہا ہو جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہو۔ مثلاً، ایک کونٹیکٹ ہو سکتا ہے:

- جس نے کسی ایسے شخص کے ساتھ ایک ہی گھر میں کافی وقت گزارا ہو جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہو
- وہ لوگ جن کے ساتھ جنسی تعلقات رہے ہوں
- کوئی ایسا فرد جن کا فیس ٹو فیس رابطہ (ایک میٹر کے اندر) کسی ایسے فرد کے ساتھ رہا ہو جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہو، بشمول:

- اُن پر کھانسی کی گئی ہو
- ایک میٹر کے اندر آمنے سامنے گفتگو کی ہو
- جلدی لمس کے ذریعے جسمانی رابطہ ہوا ہو، یا
- فیس ٹو فیس رابطے کے بغیر ایک میٹر کے اندر ایک منٹ یا زیادہ دیر تک رابطہ ہوا ہو

- کوئی ایسا فرد جن کا کوویڈ-19 کا مثبت نتیجہ آنے والے فرد کے ساتھ 15 منٹ سے زیادہ دیر کے لیے 2 میٹر سے کم دوری سے رابطہ رہا ہو
- کوئی ایسا فرد جس نے کوویڈ-19 کا مثبت نتیجہ آنے والے فرد کے ساتھ کسی چھوٹی گاڑی میں یا کوویڈ-19 کا مثبت نتیجہ آنے والے فرد کی قربت میں کسی بڑی گاڑی یا جہاز میں سفر کیا ہو

جہاں پر 2 افراد کے مابین رابطہ کسی پرسپیکس (یا متبادل) سکرین کے ذریعے رہا ہو تو یہ کافی رابطہ نہ سمجھا جائے گا بشرطیکہ کسی اور قسم کا کوئی رابطہ نہ رہا ہو جیسے کہ اوپر بیان کیے گئے ہیں۔

طبی مشورہ بڑا واضح ہے: کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آنے والے کسی فرد کے کونٹیکٹس کو گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی کیونکہ اُن میں اگلے 14 دن کے دوران علامات ظاہر ہونے کا خطرہ ہے اور علامات شروع ہونے سے پہلے وہ وائرس دوسروں میں پھیلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کے کونٹیکٹ ہیں تو پھر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کی جانب سے بذریعہ ٹیکسٹ میسیج، ای میل یا فون مطلع کر دیا جائے گا۔ اگر آپ کو مطلع کیا جاتا ہے تو براہ مہربانی اس دستاویز میں دی گئی گائیڈنس پر سختی سے عمل کریں۔

اگر آپ کو مطلع نہیں کیا گیا ہے کہ آپ کونٹیکٹ ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور آپ کو جنرل گائیڈنس پر عمل کرنا چاہیے، مثلاً، سماجی دوری، ہاتھ دھونا اور کھانستے اور چھینکتے وقت ناک منہ ڈھانپنا۔

اس گائیڈنس میں بیلٹھ کیئر ورکرز اور بیلٹھ اور سوشل کیئر کے محکموں میں کام کرنے والے افراد کا احاطہ نہیں کیا گیا ہے اور انہیں [الگ گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

'سپورٹ بیل' کیا ہے؟

صرف تنہا یا زیر سرپرستی بچوں کے ساتھ رہنے والے بالغ افراد اگر چاہیں تو کسی ایک دوسرے گھر کے ساتھ سپورٹ بیل بنا سکتے ہیں۔ کسی سپورٹ بیل کے اندر رہنے والے افراد ایک دوسرے کے گھر کے اندر اکٹھے وقت گزار سکیں گے، بشمول شب بسری کے، 2 میٹر دوری پر رہے بغیر۔ سپورٹ بیل کے بارے میں مزید معلومات [اپنے گھرانے سے باہر والے لوگوں سے ملنے کے بارے میں گائیڈنس](#) پر دیکھی جا سکتی ہیں۔ اگر آپ سپورٹ بیل میں ہیں اور کسی ایسے فرد کے ساتھ نزدیکی رابطے میں رہے ہیں جن کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آیا ہو تو ہو سکتا ہے کہ این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس آپ سے رابطہ کرے اور گائیڈنس پر عمل کرنے کے لیے کہے۔

بنیادی پیغامات

- اگر آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے کونٹیکٹ میں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو طبی مشورہ بڑا واضح ہے: آپ کو فوراً اُن سے آخری رابطہ ہونے کے دن سے لے کر 14 دنوں کے لیے گھر پر خودساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی۔
- 14 دن تک گھر پر رہیں اور خود ساختہ تنہائی کے بارے میں مندرجہ ذیل گائیڈنس پر عمل کریں۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔
- اگلے 14 دنوں کے دوران آپ کو کوویڈ-19 ہونے کا خطرہ ہے۔ چونکہ اب ہم جانتے ہیں کہ لوگ علامات شروع ہونے سے 2 دن پہلے تک انفیکشن پھیلانے کا باعث بن سکتے ہیں پس اگر آپ خود ساختہ تنہائی اختیار نہ کریں تو آپ دوسروں میں بیماری کو پھیلا سکتے ہیں۔
- بھلے آپ میں کبھی بھی علامات ظاہر نہ ہوں لیکن آپ نادانستگی میں دوسروں کو وائرس آگے منتقل کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر نہ ہوں تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کا بندوبست نہیں کرنا چاہیے۔ سب سے اہم علامات یہ ہیں، نئی مسلسل کھانسی، تیز بخار، معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا ان کا خاتمہ (ایناسمیہ)۔
- اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات نہ ہوں تو آپ کے گھر میں دیگر افراد کو آپ کے ساتھ گھر پر خودساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- اپنے گھر میں ممکنہ انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے اقدامات کریں: مثلاً اپنے ہاتھ کثرت سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں، صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے، یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اگر آپ کے گھر پر رہنے والا کوئی طبی طور پر خطرے کی زد پر یعنی ولنریبل ہو یا طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر ہے تو جہاں تک ممکن ہو سکے اُن سے دور رہیں، یہ گائیڈنس استعمال کرتے ہوئے۔ طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر موجود لوگوں کے لیے، [شیلڈنگ گائیڈنس](#) پر عمل کریں۔

مجھے کیسے بتایا جائے گا کہ میں کونٹیکٹ ہوں؟

این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس ہر اُس فرد کے ساتھ ذریعہ ٹیکسٹ میسیج، ای میل یا فون رابطہ کرے گی جو کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کا کونٹیکٹ ہو۔

اگر میں کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کا کونٹیکٹ ہوں تو پھر کیا کروں؟

اگر آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے کونٹیکٹ میں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو طبی مشورہ بڑا واضح ہے: آپ کو فوراً اُن سے آخری رابطہ ہونے کے دن سے لے کر 14 دنوں کے لیے گھر پر خودساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی۔

خود ساختہ تنہائی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو 14 دن تک گھر پر رہنا ہو گا اور گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔

یہ بہت اہم ہے کہ آپ اس مشورے پر عمل کریں چاہے آپ محسوس کر رہے ہوں کہ آپ صحتمند ہیں کیونکہ کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کے ساتھ آخری بار رابطے میں آنے کے بعد علامات ظاہر ہونے میں 14 دن لگ سکتے ہیں۔

اس طریقے سے خودساختہ تنہائی اختیار کرنے سے آپ اپنے خاندان، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور این ایچ ایس کو بچا سکتے ہیں۔

مجھے لگتا ہے کہ میرا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ ہوا تھا جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا لیکن مجھے مطلع نہیں کیا گیا اور نہ ہی خود ساختہ تنہائی میں جانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اُن کونٹیکٹس کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس مطلع کر دے گی جنہیں خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو مطلع نہیں کیا گیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔

اگر آپ کو تشویش لاحق ہے کہ آپ کو کورونا وائرس کی علامات ہیں یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں کورونا وائرس کی علامات ہیں تو آپ کو [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا ہو گا۔

خود ساختہ تنہائی کے بارے میں گائیڈنس

کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ والے فرد سے آخری رابطہ ہونے کے دن سے لے کر 14 دنوں کے لیے گھر پر خودساختہ تنہائی اختیار کریں۔

کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔

خوراک اور دوسری ضروریات زندگی خریدنے کے لئے بھی گھر سے نہ نکلیں، اور کسی قسم کی ورزش بھی اپنے گھر کے اندر ہی کریں۔

گھر پر 14 دن تک خودساختہ تنہائی اختیار کرنے سے آپ کے خاندان، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور این ایچ ایس کو بچانے میں مدد ملے گی۔ وسیع تر کمیونٹی میں کوویڈ-19 کی دوسری لہر کو کم کرنے کے لیے اس طریقے سے گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے سے معاشرے کے سب سے کمزور افراد کی حفاظت بھی کی جاسکتی ہے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ رہتے ہیں تو ان ہدایات پر اپنی پوری استطاعت کے ساتھ عمل کریں، تاہم، ہم جانتے ہیں کہ ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والوں کے لیے جنہیں لرننگ ڈی ایبلٹی ہو، آئیزم ہو یا شدید ذہنی عارضہ ہو تو ان سب 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۔

اگر آپ کے گھر پر رہنے والا کوئی طبی طور پر خطرے کی زد پر یا طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر ہے تو جہاں تک ممکن ہو سکے اُن سے دور رہیں، اسے [یہ گائیڈنس](#) استعمال کرتے ہوئے۔ طبی طور پر انتہائی خطرے کی زد پر موجود لوگوں کے لیے، [شیڈنگ گائیڈنس](#) پر عمل کریں۔

اگر گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کے دوران اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر نہ ہوں تو؟

کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کے ساتھ آخری بار رابطے میں آنے سے لے کر آپ کو 14 دنوں تک گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے چاہے آپ میں کوئی علامات نہ بھی ہوں۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر نہ ہوں تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کا بندوبست نہیں کرنا چاہیے۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر نہ ہوں تو آپ کے اہل خانہ کو آپ کے ساتھ خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن سماجی دوری، ہاتھوں کی دھلائی اور تنفسی حفظانِ صحت کے بارے میں گائیڈنس پر انہیں زیادہ احتیاط سے عمل پیرا ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو سودا سلف اور دوسری خریداری کے لئے یا دوائیاں لینے، یا کتا گھمانے کے لئے مدد کی ضرورت ہو، تو آپ کو اپنے دوستوں یا رشتہ داروں سے کہنا چاہیے۔

بصورت دیگر، آپ بذریعہ فون یا آن لائن 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 اُن سے کہیں کہ اشیاء کو دروازے کے باہر کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔

[خوراک اور ضروری رسد کا حصول](#) پر مزید گائیڈنس دستیاب ہے۔

اگر آپ ایک ایمپلائی (ملازم) ہیں اور آپ کرونا وائرس کی وجہ سے کام نہیں کر سکتے، تو برائے مہربانی، یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کونسی سپورٹ حاصل ہے، ڈیپارٹمنٹ آف ورک اور پینشنز کی [گائیڈنس](#) ملاحظہ فرمائیں۔

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لئے ایک لمبے وقت کے لئے گھر کے اندر مقید رہنا مشکل، پریشان کن ہو سکتا ہے اور اکیلا پن محسوس ہو سکتا ہے، لیکن آپ کام کر سکتے ہیں [مدد](#) [آسان بناتی ہے](#) یا [ایوری مائنڈ میٹرز](#) کی ویب سائٹ پر جائیں۔

اگر گھر پر 14 دن کی خود ساختہ تنہائی کے دوران آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس (کوویڈ-19) ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم، اگر آپ میں مندرجہ بالا علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو گھر میں ہی خود ساختہ تنہائی میں رہنا ہوگا اور ٹیسٹ لینے کا انتظام کرنا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ کو کوویڈ 19 ہے - تو بندوبست کرنے کے لیے [اینی ایچ ایس یو کے](#) پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ ٹیلی فون رابطہ کریں۔

جیسے ہی آپ میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو آپ اور آپ کے گھر پر رہنے والے کسی بھی فرد کو [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی ہے تو بھی آپ کو مکمل 14 دنوں کی خود ساختہ تنہائی مکمل کرنا ہوگی کیونکہ آپ میں کوویڈ-19 کی علامات پھر بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اس ہدایت نامہ میں موجود مشورے پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔

کیا میرے ساتھ گھر پر رہنے والے لوگوں کو 14 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا ہوگی؟

اگر آپ کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے کسی فرد کا کونٹیکٹ ہیں لیکن آپ میں علامات نہیں ہیں تو آپ کے ساتھ رہنے والے دیگر افراد کو خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں اور انہیں جنرل گائیڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔

گر آپ میں کوویڈ-19 علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کا انتظام کرنا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا آپ کو کوویڈ 19 ہے - بندوبست کرنے کے لیے [این ایچ ایس یو کے](#) پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ ٹیلی فون رابطہ کریں۔ اگر آپ دیگر لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہوں تو جب آپ نتیجے کا انتظار کر رہے ہوں تو انہیں گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی شروع کرنا چاہیے۔ آپ کو [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

گھر پر 14 دن تک خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے سے آپ کے خاندان، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور این ایچ ایس کو بچانے میں مدد ملے گی۔ وسیع تر کمیونٹی میں کوویڈ-19 کی دوسری لہر کو کم کرنے کے لیے اس طریقے سے گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے سے معاشرے کے سب سے کمزور افراد کی حفاظت بھی کی جاسکتی ہے۔

اگر میرے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں علامات ظاہر ہو جاتی ہیں تو واضح طبی مشورہ یہ ہے کہ سب کو دیگر افراد کے ساتھ گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا چاہیے؛ اس میں آپ بھی شامل ہوں گے۔

انہیں ٹیسٹ کروانے کا انتظام کرنا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا آپ کو کوویڈ 19 ہے - بندوبست کرنے کے لیے [این ایچ ایس یو کے](#) پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ ٹیلی فون رابطہ کریں۔

انہیں اور اُن کے ساتھ رہنے والے لوگوں کو [گھر پر ریس: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

باتھوں اور نظام تنفس سے متعلق احتیاطی حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں

زیادہ کثرت سے باتھ دھوئیں - صابن اور پانی کے ساتھ کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے، اچھی طرح خشک کریں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ بغیر ڈھلے باتھوں سے آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے اجتناب کریں اپنی کھانسی اور چھینک کو کور کریں (ڈھانپیں)

خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے والے بہت سے لوگ اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروانا مفید پاتے ہیں کہ وہ جو کر رہے ہیں وہ کیوں اتنا زیادہ اہم ہے۔ کچھ لوگ کوویڈ-19 سے بُری طرح متاثر ہوتے ہیں، خصوصی طور پر طبی طور پر کمزور اور طبی طور پر انتہائی کمزور لوگ۔ گھر پر رہ کر، آپ دوسروں؛ اپنے دوستوں، خاندان اور وسیع تر کمیونٹی کی زندگیاں بچا رہے ہوتے ہیں، اور ساتھ ہی یہ یقینی بنا رہے ہوتے ہیں کہ این ایچ ایس پر بوجھ نہ پڑے۔

میرا خیال ہے کہ میرا کسی ایسے فرد کے ساتھ نزدیکی رابطہ ہوا ہے جن کا کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹ ہوا ہے لیکن اُن کا ابھی تک نتیجہ نہیں آیا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اس مرحلے پر آپ کو خود ساختہ تنہائی میں جانے کی ضرورت نہیں۔ آپ کو معاشرتی دوری اور درست باتھ اور سانس کی حفظانِ صحت پر عمل کرنے میں اضافی دیکھ بھال کرنی چاہیے۔

کوویڈ-19 کی انفیکشن کا مثبت رزلٹ آنے والے لوگوں کے اُن کونٹیکٹس کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس مطلع کردے گی جنہیں خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو مطلع نہیں کیا گیا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔

اگر گھر پر 14 دن کی خود ساختہ تنہائی کے بعد مجھ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کروں؟

اگر 14 دن کی خود ساختہ تنہائی کے بعد آپ میں کوویڈ-19 علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کا انتظام کرنا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ کو کوڈ 19 ہے - بندوبست کرنے کے لیے [این ایچ ایس یو کے](#) پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ ٹیلی فون رابطہ کریں۔ آپ کو [گھر پر ریس: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر آپ دیگر لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہوں تو جب آپ نتیجے کا انتظار کر رہے ہوں تو انہیں گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی شروع کرنا چاہیے۔

اگر آپ کا رزلٹ مثبت آئے تو آپ کو 10 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی میں جانا چاہیے۔ گھر کے دیگر افراد کو دوبارہ 14 یوم کے لیے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔

کیا مجھے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی ہو گی اگر پہلے میرا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو اور اب مجھے مطلع کیا گیا ہے کہ میں کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہے؟

اگر آپ کا کوویڈ-19 کا پہلے نتیجہ مثبت آیا تھا تو ممکن ہے کہ آپ میں بیماری کے خلاف کچھ قلیل المدتی مدافعت پیدا ہو گئی ہو۔ تاہم یہ پتہ نہیں ہے کہ ایسا ہر کسی کے لیے ہو گا جنہیں کوویڈ-19 ہوا تھا نہ ہی ہمیں معلوم ہے کہ مدافعت کتنی دیر تک چلتی ہے۔

اگر آپ کو مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کے کونٹیکٹ ہیں جن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا ہو تو آپ کو اس گائیڈنس پر عمل کرتے ہوئے فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔

گھر پر 14 دن کے لیے خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا انتہائی اہم ہے چاہے آپ کو پہلے کوویڈ-19 ہو بھی چکا ہو۔ اس سے آپ کے خاندان، دوستوں اور این ایچ ایس کو بچانے میں مدد ملے گی۔ وسیع تر کمیونٹی میں کوویڈ-19 کی دوسری لہر کو کم کرنے کے لیے اس طریقے سے گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے سے آپ معاشرے کے سب سے کمزور افراد کی حفاظت کرنے میں مدد کر رہے ہوں گے۔

گر آپ میں کوویڈ-19 علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کا انتظام کرنا ہوگا یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا آپ کو کوڈ 19 ہے - بندوبست کرنے کے لیے [این ایچ ایس یو کے](#) پر جائیں یا اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہ ہو تو این ایچ ایس 119 سے بذریعہ ٹیلی فون رابطہ کریں۔ آپ کو [گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا تصدیق شدہ گھرانوں کے لیے گائیڈنس](#) پر عمل کرنا چاہیے۔

پی ایچ ای پبلیکشنز گیٹ وے نمبر: GW-1388