



ان گھرانوں کے لئے رہنمائی جن میں دادا دادی ، والدین اور بچے اکٹھے رہتے ہیں جہاں کسی کو کورونا وائرس (کوویڈ-19) انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے یا ممکنہ یا تصدیق شدہ طور پر لگ چکا ہو۔

تجدید شدہ 31 جولائی 2020  
یہ قومی گائڈنس ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں مقامی پابندیوں کا اطلاق ہوتا ہے تو [مقامی پابندیوں کے بارے میں معلومات](#) چیک کریں

## علامات

کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی سب سے عام علامات مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک 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 (اینوسمیہ)۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے کورونا وائرس (کوویڈ-19) ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم ، اگر آپ میں مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ہے تو آپ کو گھر میں ہی رہنا ہوگا اور [ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#) یہ دیکھنے کے لئے کہ آپ کو کوڈ 19 ہے۔

## کوویڈ-19 کے کسی ممکنہ یا تصدیق شدہ کیس سے ہمارا کیا مطلب ہے؟

ممکنہ صورت میں وہ شخص ہوتا ہے جس میں کوویڈ-19 کے علامات ہوتے ہیں اور فی الحال وہ کسی ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں۔

تصدیق شدہ کیس وہ شخص ہوتا ہے جس کا کوویڈ-19 کا تجربہ مثبت آیا ہو۔

## یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

یہ رہنمائی ہے برائے:

- ایسے گھرانے جہاں دادا دادی ، والدین اور بچوں اکٹھے رہتے ہیں جہاں گھر کے ایک ممبر کی عمر 70 یا اس سے زیادہ ہے ، یعنی ان کی کورونا وائرس سے شدید بیماری کا خطرہ ہے

- طبی لحاظ سے کمزور افراد جن میں 70 یا اس سے زیادہ عمر کے افراد، اور 70 سال سے کم عمر کے افراد بھی شامل ہیں ذیل میں درج صحت کی عارضے میں مبتلا ہیں (یعنی کوئی بھی جسے طبی بنیادوں پر ہر سال بطور ایک بالغ شخص کے فلو جیب لینے کی ہدایت کی گئی ہے):
- دائمی (طویل المدتی) نظام تنفس کی بیماریاں جیسے دمہ، دائمی سانس کی نالیوں کی بندش (COPD)، ایمفایسما یا برونکائٹس
- دائمی دل کی بیماری، جیسے دل کا دورہ
- گردوں کا دائمی مرض
- دائمی جگر کی بیماری، جیسے ہیپاٹائٹس
- دائمی اعصابی عارضے، جیسے پارکنسنز کی بیماری، موٹر نیورون بیماری، متعدد اسکلیروسیس (ایم ایس)، یا دماغی فالج
- ذیابیطس
- تلی کے مسائل - مثلاً، سکل سیل کی بیماری یا اگر آپ کی تلی نکال دی گئی تھی تو
- ایچ آئی وی اور ایڈز جیسے عارضوں، یا ادویات جیسے اسٹرائڈ ٹیلٹس یا کیمو تھراپی کے نتیجے میں کمزور مدافعتی نظام
- سنکین موٹاپا (40 یا اس سے زیادہ کا ہاڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی))
- حاملہ خواتین

لوگوں کا ایک اور زمرہ ہے جو صحت سے متعلق بنیادی عارضوں میں مبتلا ہیں جو طبی لحاظ سے انتہائی خطرے کی زد پر ہیں، یعنی انہیں کورونا وائرس سے شدید بیماری کا خطرہ بہت زیادہ ہے۔ انہیں، ان کے کنبہ اور نگہداشت رکھنے والوں کو شیلڈنگ پر گائڈنس پر عمل کرنا چاہئے۔

## اگر ہمارے خیال میں ہمیں کوویڈ-19 کی علامات ہیں تو کیا میرے گھر والوں کو ٹیسٹ کیا جائے گا؟

کوویڈ-19 کی علامات - تیز بخار، نئی اور ڈھیٹ کھانسی یا کھانے یا سونگھنے کی حسیات کا خاتمہ یا اِن تبدیلی (انوسمیہ)، پہلے یہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں، والے کسی بھی شخص کو فوری طور پر 10 ایام کے لیے علامات کے شروع ہونے کے دن سے لے کر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی ہوگی اور ٹیسٹ لینے کے لئے انتظام کرنا ہوگا۔ اگر آپ میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہو رہی ہیں لیکن آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کے دن سے لے کر کم سے کم 10 ایام تک خودساختہ تنہائی اختیار کرنی ہوگی۔ اگر تنہائی یعنی آئسولیشن کے عرصے کے دوران آپ میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں تو علامات ظاہر ہونے کے دن سے لے کر آپ کو مزید 10 ایام کے لیے خودساختہ تنہائی میں جانا ہوگا۔

کسی بھی شخص، جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں، کو فوری طور پر خودساختہ تنہائی یعنی سیلف آئسولیشن میں چلے جانا چاہیے اور یہ معلوم کرنے کے لیے کہ کہیں انہیں کوویڈ-19 تو نہیں ہے ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کرنا چاہیے۔

اگر آپ میں علامات نمودار ہو رہے ہیں تو شاید آپ لوگوں کو خبردار کرنا چاہیں جو گذشتہ 48 گھنٹوں کے دوران آپ سے قریبی رابطے میں تھے تاکہ ان کو یہ بتادیں کہ بوسکتا ہے آپ کو کوویڈ-19 ہوا ہو لیکن آپ ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں۔ اس مرحلے پر، ان لوگوں کو خودساختہ تنہائی اختیار نہیں کرنی چاہئے۔ آپ سے رابطے میں رہنے والوں کو آگاہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ معاشرتی دوری اور درست ہاتھ اور سانس کی حفظان صحت پر عمل کرنے

میں اضافی دیکھ بھال کرسکتے ہیں۔ وہ ان علامات کیلئے بھی زیادہ چوکس ہوسکتے ہیں جو ان میں نمودار ہوسکتے ہیں۔

مثبت ٹیسٹ والے افراد کو ایک ٹیکسٹ پیغام، ای میل یا فون کال موصول ہوگی جس میں درخواست کی جائے گی کہ وہ ایک رازدارانہ اکاؤنٹ بنانے کے لئے NHS ٹیسٹ اور ٹریس ویب سائٹ میں لاگ ان ہوں جہاں وہ اپنے حالیہ قریبی رابطوں کے بارے میں تفصیلات ریکارڈ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو ویب تک رسائی حاصل نہیں ہے تو ، پھر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس سروس کے لئے کام کرنے والے ایک کوٹیکٹ ٹریسر کی جانب سے فون کیا جائے گا۔ آپ کی فراہم کردہ معلومات کو سخت رازداری سے سنبھالا جائے گا اور این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کو ان لوگوں سے رابطہ کرنے اور انہیں صلاح مشورے فراہم کرنے کا اہل بنائے گا کہ آیا انہیں خود ساختہ تنہائی میں جانا چاہئے یا نہیں۔ اس سے کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے گی۔ جن لوگوں سے رابطہ کیا گیا ہے ان کو آپ کی شناخت نہیں بتائی جائے گی ، لیکن جب آپ میں پہلی بار علامات نمودار ہوتے ہیں تو ان کو آگاہ کرتے ہوئے ، آپ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرسکتے ہیں کہ وہ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کے ذریعہ رابطہ کرنے کے لئے تیار ہیں۔

علامات کے حامل افراد جن کی ممکنہ وجہ کوویڈ-19 ہوسکتی ہے اور ان کے گھر والوں کو گھر پر رہنے کے لئے کہا جاتا ہے۔

### گھر پر رہنا اتنا اہم کیوں ہیں؟

یہ بہت اہم ہے کہ وہ افراد، جنہیں کوویڈ-19 جیسی علامات ہوں، اور گھر کے دوسرے افراد گھر پر رہیں۔ گھر پر رہنے سے فیملی، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور خصوصاً سب سے زیادہ طبی طور پر ولنریبل افراد تک وائرس کے پھیلاؤ میں کنٹرول میں مدد ملے گی، وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے سے ہمیں NHS کے تحفظ اور زندگیاں بچانے میں مدد ملے گی۔

جن لوگوں کو علامات ہیں وہ انہیں اپنی علامات کے آغاز کے بعد کم سے کم 10 دن تک گھر میں رہنا چاہئے جیسا کہ ذیل میں علیحدگی کے خاتمے والے سیکشن میں بیان کیا گیا ہے۔ اس سے اس بات کا خطرہ کم ہوجائے گا کہ آپ کسی دوسرے کو انفیکٹ کریں۔

اگر آپ یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو علامات ہیں جن کی وجہ کوویڈ-19 کی ہوسکتی ہے ، تو آپ کو زیادہ سے زیادہ گھریلو ممبروں سے رابطے سے گریز کرنا چاہئے۔

آپ کے گھر کے دوسرے ممبران بشمول وہ افراد جن کو کوئی علامت نہیں ہے ، گھر پر ہی رہیں اور 14 دن گھر سے باہر نہ نکلیں۔ کام ، اسکول یا عوامی مقامات میں مت جائیں ، اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسیوں کا استعمال نہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو ، آپ کو کھانا یا دیگر ضروری سامان خریدنے کے لئے بھی باہر نہیں جانا چاہئے ، اور ایکسرسائز گھر کے اندر ہی کرنی چاہئے۔ یہ 14 دن کا عرصہ اسی دن سے شروع ہوتا ہے جب آپ کے گھر کا پہلا شخص بیمار ہوا تھا۔ ذیل میں خودساختہ تنہائی والے حصے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

گھر پر 14 دن رہنے سے گھر میں انفیکشن کی مجموعی مقدار بہت حد تک کم ہوجائے گی جو گھر کے افراد کمیونٹی کو لگا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو گروسری خریدنے ، دوسری خریداری کرنے یا دوائی لینے ، یا کتے کو گھمانے میں مدد کی ضرورت ہو تو ، آپ کو دوستوں یا کنبے سے مدد طلب کرنا چاہئے۔ 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 چاہئے۔ اس لیے آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ ان سے کہیں کہ اشیا کو دروازے کے بارے کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔  
**خوراک اور ضروری رسد کا حصول** پر مزید گائڈنس دستیاب ہے۔

## اگر آپ کو کوویڈ-19 کی علامات ہیں اور آپ کیساتھ 70 سال یا اس سے زیادہ عمر ، یا طبی لحاظ سے ولنریبل فرد رہ رہا ہے

تو آپ کو مندرجہ ذیل اقدامات کرنا چاہئے:

جہاں بھی ممکن ہو تو اپنی خود ساختہ تنہائی کی مدت کے دوران **طبی طور پر ولنریبل** یا **طبی طور پر انتہائی ولنریبل** افراد کو اپنے گھر سے باہر لے جا کر ، دوستوں یا فیملی والوں کے ساتھ ٹھہرانے کا انتظام کریں۔ اگر آپ کمزور لوگوں کو اپنے گھر سے باہر لے جانے کا بندوبست نہیں کرسکتے ہیں تو، **شیلڈنگ گائڈنس** پر عمل کرتے ہوئے ، ان سے زیادہ سے زیادہ دور رہیں۔

جو لوگ طبی لحاظ سے ولنریبل یعنی خطرے کی زد پر ہیں یا طبی لحاظ سے انتہائی ولنریبل ہیں ان کی مدد کی جانی چاہئے کہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگوں سے ان کے رابطے کو کم سے کم کرنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، اس سے قطع نظر کہ دوسروں کو علامات ہیں یا نہیں۔ انہیں مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانوں ، باتھ روموں اور بیٹھنے والی جگہوں میں صرف کرنے والے وقت کو کم سے کم کرنا چاہئے۔ کسی بھی مشترکہ جگہ کو اچھی طرح سے بوا دار بونا چاہئے۔

آپ 70 سال سے زیادہ عمر والے شخص (اشخاص) سے ، یا طبی لحاظ سے ولنریبل افراد سے 2 میٹر (3 قدم) دور رہنے کا ارادہ کریں، اور جہاں ممکن ہو تو انہیں ایک مختلف بستر پر سونے کی ترغیب دیں۔ اگر ممکن ہو تو وہ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ وہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ تولیہ استعمال کریں، باتھ یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو سکھانے اور باتھ کو صاف کرنے کے لئے، دونوں صورتوں میں۔

اگر آپ ٹوائلٹ اور باتھ روم 70 سال یا اس سے زیادہ عمر والے فرد یا طبی لحاظ سے ولنریبل فرد کے ساتھ شیئر کرتے ہیں تو جب بھی آپ ان کی سہولیات کو استعمال کریں انہیں ضرور صاف کریں (مثال کے طور پر ، آپ کے رابطے میں آنے والی سطحوں کا صفایا کرنا)۔ ایک اور راستہ یہ ہے کہ غسل کرنے کے لئے ایک روٹا تیار کرنے پر غور کیا جائے ، بڑی عمر والے سہولیات کو پہلے استعمال کریں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ باورچی خانہ شیئر کر رہے ہیں جس کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے یا طبی لحاظ سے ولنریبل ہے تو اس کی موجودگی میں اسے استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر ان کے لئے ممکن ہو تو انہیں اپنے کمرے میں اپنا کھانا لے جا کر کھانا چاہئے۔ اگر آپ کے گھر میں ڈش واشر ہے، تو اسے فیملی کے استعمال شدہ برتن دھونے اور

خشک کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اسے اپنے معمول کے واشنگ اپ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں خشک کریں۔ اگر وہ شخص جس کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے، یا طبی لحاظ سے ولنریبل یعنی خطرے کی زد پر ہے، وہ اپنی کراکری اور کٹلری استعمال کر رہا ہے تو، اسے خشک کرنے کے لئے الگ ٹی ٹاول یعنی چھوٹا تولیہ استعمال کرنا یاد رکھیں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ لوگوں کے لئے اپنے آپ کو گھر کے اندر دوسروں سے الگ کرنا مشکل ہوگا۔ آپ کو اس ہدایت پر عمل کرنے کی پوری کوشش کرنی چاہئے اور آپ کے گھر کے ہر فرد کو یہ کرنا چاہئے:

- اپنے ہاتھوں کو زیادہ سے زیادہ 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھویں یا ہاتھوں کے سینٹائزر سے صاف کریں اور اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں
- بار بار چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں
- **گھر پر رہیں: کوویڈ-19 کے ممکنہ یا گھرانوں کے لیے گائیڈنس** میں صفائی، فضلہ کو ضائع کرنے، کپڑے دھونے کے بارے میں زیادہ تفصیلی رہنمائی موجود ہے۔

## بچوں کے ساتھ رہنا

ہم جانتے ہیں کہ اگر آپ بچوں کے ساتھ رہ رہے ہو تو یہ سارے اقدامات ممکن نہیں ہوں گے، لیکن اپنی پوری کوشش کرتے ہوئے اس مشورے پر عمل کرتے رہیں۔

ہم نے ابھی تک جو کچھ دیکھا ہے وہ یہ ہے کہ کوویڈ-19 والے بچے کم ہی شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ بہر حال یہ یقینی بنانے کیلئے اپنی پوری کوشش کرنا ضروری ہے کہ آپ کے گھر کے تمام افراد اس ہدایت پر عمل کریں۔

## اگر آپ کو یا آپ کے اہل خانہ کو طبی مشورہ لینے کی ضرورت ہے

اگر آپ کی بیماری یا گھر کے کسی فرد کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔ اگر یہ کوئی ہنگامی صورتحال نہیں ہے تو، [این ایچ ایس 111 آن لائن کوویڈ-19 سروس](#) سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو NHS 111 کو فون کریں۔

اگر یہ طبی ایمرجنسی ہے اور آپ کو ایمبولینس کو کال کرنے کی ضرورت ہے تو، 999 ڈائل کریں اور کال بینڈلر یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کے رشتہ دار کو کوویڈ 19 کی علامات ہیں۔

تمام معمول کی میڈیکل اور دانتوں کی ایپوائنٹمنٹس کو عام طور پر منسوخ کیا جانا چاہئے جب آپ اور آپ کے اہل خانہ گھر پر ہوں۔ اگر آپ فکر مند ہیں یا آپ کو گھر میں خود ساختہ تنہائی میں ذاتی طور پر شرکت کرنے کے لئے کہا گیا ہے تو، اس سے پہلے اپنے میڈیکل کونٹیکٹ سے بات کریں (مثال کے طور پر، آپ کے جی پی یا ڈینٹسٹ، مقامی ہسپتال یا آؤٹ پشمنٹ سروس) انکے فراہم کردہ نمبر کا استعمال کرتے ہوئے۔

## گھر میں رہتے ہوئے اپنی بہبود کا خیال رکھنا

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لئے ایک لمبے وقت کے لئے گھر کے اندر مقید رہنا مشکل، پریشان کن اور تنہائی پر مبنی ہوسکتا ہے، اور یہ کہ آپ اور گھر کے دوسرے افراد شاید پریشانی محسوس کریں۔ یہ اس وقت اور بھی مشکل ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ یا گارڈن (لان یا آنگن) نہ ہو۔

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ فون یا سوشل میڈیا کے ذریعے رابطے میں رہیں۔ سپورٹ اور معلومات کے لئے بہت سارے وسائل ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے، جیسا کہ [یورپی مائنڈ میٹرز کا ویب سائٹ](#)۔

ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ گھر کے اندر ہوں۔ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ گھر پر رہنے والے افراد نے خود کو کھانا پکانے، پڑھنے، آن لائن سیکھنے اور فلمیں دیکھنے جیسے کاموں میں مصروف رکھا ہوا ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو کافی حد تک بہتر محسوس کرتے ہوں تو آپ گھر کے اندر ہی ہلکی ورزش کر سکتے ہیں۔ گھر کے وہ افراد جو 70 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں، یا طبی لحاظ سے ولنریبل ہیں، اور علامات نہیں رکھتے ہیں، ان کے لئے ضروری ہے کہ خاندان کے دیگر افراد سے رابطے سے زیادہ سے زیادہ گریز کریں [70 سال سے زائد العمر اور طبی طور پر ولنریبل افراد کے لیے مندرجہ بالا گائیڈنس دیکھیں](#)۔

بہت سارے لوگ اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروانا مفید پاتے ہیں کہ وہ جو کر رہے ہیں وہ کیوں اتنا زیادہ اہم ہے۔ امید ہے کہ، آپ کے کنبے میں سے کسی کو بھی معمولی سی علامات کے علاوہ اور کچھ نہیں ہوگا، لیکن کچھ لوگ کوویڈ-19 سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ گھر میں رہ کر، آپ اپنے دوستوں اور کنبہ کے لوگوں اور اپنی برادری کے دوسرے لوگوں کی حفاظت میں مدد کر رہے ہیں، نیز یہ بھی یقینی بناتے ہیں کہ این ایچ ایس پر بوجھ نہ پڑے۔

یاد رکھیں کہ جن لوگوں پر آپ کو بھروسہ ہو اُن سے اپنے خدشات پر تبادلہ خیال کرنا مناسب ہے اور ممکن ہے کہ ایسا کرنے سے آپ اُن کے لئے بھی مددگار ثابت ہوں گے۔ یا آپ [این ایچ ایس کی سفارش کردہ ہیلپ لائن](#) استعمال کر سکتے ہیں۔

مزید یہاں [کوویڈ-19 کے ذہنی صحت اور تندرستی پر اثرات کے بارے میں عوام کے لیے گائیڈنس](#) دیکھیں۔

کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ خود ساختہ تنہائی میں آسانی لانے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ جن میں شامل ہیں:

- آگے کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے اور اس کے بارے میں سوچتے ہوئے کہ آپ کو علیحدگی کی پوری مدت کے لئے گھر میں رہنے کے قابل ہونے کے لئے کس چیز کی ضرورت ہوگی - اپنے گھر میں ان لوگوں کے لئے غور کریں جن کی عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے، یا طبی لحاظ سے کمزور ہوں
- گھر میں رہتے ہوئے آپ کو درکار چیزوں تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے آجر یعنی ایمپلائر، دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ بات کریں اور انکی مدد طلب کریں

- پڑوسیوں ، اسکولوں ، آجروں ، کیمسٹوں ، NHS 111 کے فون نمبروں کے ساتھ کونٹیکٹ لسٹ بنانا
- اس بارے میں سوچنا اور منصوبہ بندی کرنا کہ آپ کھانے اور دوسری سپلائیز، مثلاً دوائیوں، تک کس طرح رسائی حاصل کرسکتے ہیں ، جس کی آپ کو اس عرصے کے دوران ضرورت ہوگی۔ اگر ممکن ہو تو آن لائن خریداری کے اکاؤنٹس بنائیں
- دوستوں یا اہل خانہ سے اپنی کوئی چیز چھوڑنے یا آن لائن سپلائی آرڈر کرنے کا کہنا، لیکن یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے گھر سے باہر چھوڑیں تاکہ آپ اسے حاصل کریں۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ فون پر یا سوشل میڈیا کے ذریعے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطے میں رہیں
- گھر میں اپنے وقت کے دوران آپ جو کام کرسکتے ہیں اس کے بارے میں سوچنا - جن لوگوں نے کامیابی کے ساتھ گھر میں قیام کی مدت پوری کی ہے ، انہوں نے خود کو کھانا پکانے ، پڑھنے ، آن لائن سیکھنے اور فلمیں دیکھنے جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھا ہوا ہوتا ہے۔
- پورے 14 دن کی منصوبہ بندی کرنا ، جیسے ایک میک شفٹ (عارضی) کیلنڈر بنائیں - جس سے بہت سے لوگوں کو مدد ملتی ہے - آپ کیلئے بھی یہ پیشگی منصوبہ بندی کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے کہ آپ کیا کریں گے ، مثال کے طور پر ، اگر آپ کے گھر والوں میں کوئی بہت زیادہ خراب محسوس کرے، جیسے سانس لینے میں دشواری ہو
- یہ یاد رکھنا کہ جب آپ بہتر محسوس کر رہے ہو تو جسمانی ورزش آپ کی فلاح و بہبود کے لئے بہتر ثابت ہوسکتی ہے - آن لائن کلاسز یا ایسی کورسز تلاش کریں جو آپ کو گھر میں ہلکی ورزش کرنے میں مدد فراہم کرسکیں۔

## سپورٹ بیلز

اگر آپ ایک بالغ والے گھرانے میں ہیں - دوسرے لفظوں میں ، وہ بالغ جو تنہا یا صرف منحصر بچوں کے ساتھ رہتے ہیں - تو آپ اب ایک دوسرے کے ساتھ سپورٹ بیل تشکیل دے 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 رہنے کی ضرورت کے بغیر۔ آپ کو صرف ایک دوسرے گھرانے کے ساتھ سپورٹ بیل تشکیل دینا چاہئے۔ ایک بار تشکیل پانے کے بعد ، آپ کو اپنے سپورٹ بیل کے ممبروں کو تبدیل نہیں کرنا چاہئے۔ بیلنگ کے بارے میں مزید معلومات آپ کے [اپنے گھرانے سے باہر والے افراد سے ملنا](#) والی رہنمائی میں مل سکتی ہے۔

اگر آپ کے سپورٹ بیل کے کسی ممبر - جو آپ کے اپنے گھر کا کوئی فرد ہو یا وہ جس کے ساتھ آپ نے بیل بنایا ہوا ہے - میں علامات نمودار ہوتی ہیں یا اسکا کورونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ سب کو [گھرانوں کے لئے سٹے ایٹ بوم گائڈنس](#) پر عمل کرنا ہوگا اور 14 دن تک علیحدہ رہنا ہوگا۔

## فیس کوورنگز یعنی فیس ماسک

اگر درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو فیس ماسک کوویڈ-19 کی منتقلی کے خطرے کو کم کر کے دوسروں کی حفاظت کرنے میں مدد کرسکتا ہے۔

اگر آپ کو اصلی یا کوویڈ-19 ہو اور آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہوں تو گھر کے اندر مشترکہ حصوں میں دوسروں اہلخانہ کے ساتھ وقت گزارتے ہوئے فیس ماسک پہننے کے بارے میں سوچیں، دیگر افراد

کے ساتھ رابطے کو جس حد تک ممکن ہے کم سے کم رکھنے کے علاوہ۔ علامات شروع ہونے کے وقت سے لے کر آپ کو کم سے کم 10 ایام تک گھر پر رہنا چاہیے، فیس ماسک پہننا اس کا متبادل نہیں ہو سکتا۔

[فیس ماسک کے استعمال کے بارے میں مزید گائیڈنس](#) دستیاب ہے [مع ہدایات کے کم آپ خود اپنا فیس ماسک کے تیار کر سکتے ہیں۔](#)

خود ساختہ تنہائی اختیار کرنے والے لوگوں اور ان کے گھر والوں کو چاہیے کہ وہ ڈسپوزیبل فیس ماسکس کو دوہرے بیگ میں ڈالیں اور 'بلیک بیگ' ویسٹ بن میں ڈالنے سے پہلے 72 گھنٹوں تک رکھیں۔

## خود ساختہ تنہائی اور اہل خانہ کی تنہائی کا خاتمہ کرنا

### خود ساختہ تنہائی کا خاتمہ کرنا

اگر آپ کو کوویڈ-19 کی علامات ہیں ، تو آپ 10 دن کے بعد خود ساختہ تنہائی ختم کرنا پڑ سکتی ہے اور اپنے معمول پر واپس آ سکتے ہیں اگر آپ کو کھانسی یا انوسمیہ کے علاوہ اور علامات نہیں ہیں (آپ کے معمول والے حس ذائقہ یا حس شامہ یعنی سونگھنے کی حس میں کمی یا تبدیلی)۔ اگر آپ کو اب بھی تیز بخار ہو تو اس وقت تک خود ساختہ تنہائی میں رہیں جب تک کہ آپ کا بخار اتر نہ جائے۔

10 دن کے بعد ، اگر آپ کو صرف کھانسی یا انوسیمیا ہو تو ، آپ کو خود ساختہ تنہائی کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک بار جب انفیکشن بوجائے تو کھانسی یا انوسمیہ کئی ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔ 10 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوتی ہے جس دن آپ پہلی مرتبہ بیمار پڑے تھے۔

اگر آپ کو طبیعت اپنی خراب محسوس ہو رہی ہے اور آپ نے پہلے سے طبی مشورے کی تلاش نہیں کی ہے تو ، آپ کو [این ایچ ایس 111 کی آن لائن سروس برائے کوویڈ-19 سروس](#) کا استعمال کرنا چاہئے اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں

### گھریلو تنہائی کا خاتمہ

10 دن کے بعد ، اگر بیمار ہونے والا پہلا فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور کھانسی یا انوسمیہ (احساس ذائقہ یا شامہ میں کمی یا تبدیلی) کے علاوہ دیگر علامات نہیں رکھتا ہے تو وہ اپنے معمول پر واپس آ سکتا ہے۔

صحتمند رہنے والے گھر کے ہر فرد کو 14 دن کے بعد اپنی خود ساختہ تنہائی ختم کر دینی چاہئے۔ یہ 14 دن کی مدت اسی دن سے شروع ہوتی ہے جب گھر میں پہلا شخص بیمار ہوا تھا۔ گھر کے جو افراد 14 دن کے بعد صحتیاب ہوں گے ان کے انفیکشنس رہنے کا امکان نہیں ہے۔

اگر گھر میں کوئی 14 دن کی مدت کے دوران بیمار بوجاتا ہے تو ، اس کے [ٹیسٹ کرانے کا بندوبست کرنا چاہئے](#) تاکہ دیکھا جاسکے کہ آیا ان میں کوویڈ-19 ہے۔ اگر ان کے ٹیسٹ کا نتیجہ



مثبت ہے تو انہیں اسی مشورے پر عمل کرنا چاہئے جو کوویڈ-19 کی علامات رکھنے والے لوگوں کے لئے ہے - یعنی ، ان کے علامات شروع ہونے کے 10 دن بعد ، اگر وہ بہتر محسوس کرتے ہیں اور کھانسی یا انوسمیا کے علاوہ کوئی اور علامات نہیں رکھتے ہیں تو وہ بھی اپنے معمول پر لوٹ سکتے ہیں۔ تاہم ، اگر ان کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو ، انہیں پورے 14 دن تک گھریلو شریک کے طور پر تنہائی کو جاری رکھنا چاہئے۔

اگر کسی کو 14 دن کی گھریلو تنہائی میں دیر سے کوویڈ-19 علامات پیدا ہو جائیں (مثال کے طور پر ، 10 دن یا بعد میں) تو گھرانے کے لئے علیحدگی کی مدت بڑھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف کوویڈ-19 کی علامات والے شخص کو کم سے کم 10 دن گھر میں رہنا ہے اور اسے [ٹیسٹ کرانے کا بندوبست](#) کرنا چاہئے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا ان کو کوویڈ-19 ہے۔

14 دن کی مدت کے اختتام پر ، گھر میں کوئی بھی ایسا شخص جو بیمار نہیں ہوا ہے وہ اپنے معمول پر لوٹ سکتا ہے۔

اگر گھر میں کسی کوویڈ-19 کی علامات رکھنے والے فرد میں بہتری کی علامت نمودار نہیں ہوئے ہیں اور اس نے پہلے ہی طبی مشورہ نہیں لیا ہے ، تو انہیں [این ایچ ایس 111 آن لائن](#) [کوویڈ-19 سروس](#) استعمال کرنا چاہئے۔ اگر ان کو انٹرنیٹ دستیاب نہیں ہے تو انہیں این ایچ ایس 111 کو فون کرنا چاہئے۔ طبی ایمرجنسی کے لئے انہیں 999 کو کال کرنا چاہئے

انفیکشن صاف ہونے کے باوجود ، کھانسی یا انوسیمیا (ذائقہ یا سونگھنے کی حس میں حسب معمول کمی ، یا اس میں تبدیلی) ، کئی ہفتوں تک برقرار رہ سکتی ہے۔ مستقل کھانسی یا انوسمیا کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی کو 10 دن سے زیادہ خود کو خودساختہ طور پر تنہا رکھنا چاہئے۔

پی ایچ ای پبلیکیشنز گیٹ وے نمبر: GW-1388