



# گھر پر قیام کریں: ممکنہ یا تصدیق شدہ کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے انفیکشن والے گھرانوں کے لئے گائڈنس

اپ ڈیٹڈ 9 اکتوبر 2020

## یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

موسم سرما کی آمد کے اور کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے کیسوں کی تعداد میں اضافے کے ساتھ یہ امر پہلے سے کہیں زیادہ اہم ہو گیا ہے کہ ہم زندگیاں بچانے اور این ایچ ایس کی حفاظت کرنے کے لیے کمیونٹی میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کریں۔

یہ رہنمائی اُن لوگوں کے لیے ہے:

- جن میں [علامات](#) ہوں جو کہ ممکنہ طور پر کوویڈ-19 کی وجہ سے ہوں اُن لوگوں سمیت جو کہ ٹیسٹ کروانے کے منتظر ہیں
- جن افراد کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ ملا ہے (چاہے اُن میں علامات ہیں یا نہیں)
- جو ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا جس کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آیا ہو

اس گائڈنس میں گھرانے یعنی ہاؤس ہولڈ کا مطلب ہے:

- اکیلا رہنے والا کوئی فرد
- لوگوں کا ایک گروہ جو ایک ہی پتے پر رہتے ہوں (وہ آپس میں رشتے دار ہوں یا نہ ہوں) اور جو پکانے کی سہولیات، باٹھ رومز یا ٹوائلٹس اور/یا لیونگ ایریا کو مشترکہ طور پر استعمال کرتے ہوں
- ایک [سیورٹ ہل](#)

اگر آپ فی الوقت کسی ایسے فرد کے ساتھ ایک ہی گھرانے میں نہیں رہتے جس کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا لیکن کسی ایسے فرد کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا تھا جس کا رزلٹ مثبت آیا تھا تو ایک دوسری گائڈنس پر عمل پیرا ہوں۔ اگر آپ یوکے میں کسی بیرونی ملک سے آئے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو سیلف-آئسولیٹ کرنے یعنی خود ساختہ تنہائی میں جانے کی ضرورت پڑے۔

## علامات

کوویڈ-19 کی سب سے اہم 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 (ایناسمیہ)۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس کوویڈ-19 ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم، اگر آپ میں مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ہے تو آپ گھر میں رہیں اور [ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#)۔

## بنیادی پیغامات

**اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا آپ کو ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ملا ہے**

گھر پر ہی رہیں اور اُس دن سے لے کر 10 ایام کے لیے سیلف-آئسولیٹ کرنا شروع کردیں جب [علامت](#) کا آغاز ہوا تھا۔ اگر آپ نے پہلے سے ہی ایسا نہیں کیا ہے تو کوویڈ-19 کا [ٹیسٹ](#) کروانے کا بندوبست کریں۔ ٹیسٹ کا رزلٹ یہ متعین کرے گا کہ آپ کو کتنی دیر تک گھر پر رہنا اور سیلف-آئسولیٹ کرنا ہو گا۔

جس دوران آپ بوم ٹیسٹ کٹ یا سائٹ ٹیسٹ اپائنٹمنٹ کے منتظر ہوں اُس دوران گھر میں ہی رہیں۔

مثبت رزلٹ کا مطلب ہو گا کہ آپ کو 10-یوم کا آئسولیشن یعنی تنہائی کا دورانیہ پورا کرنا پڑے گا۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی رہا ہو اور اگر آپ ٹھیک ٹھاک ہوں سیلف-آئسولیٹ کرنا بند کردیں۔

اگر آپ میں علامات نہیں لیکن آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کے دن سے لے کر 10 ایام تک سیلف-آئسولیٹ کرنا یعنی خود ساختہ تنہائی میں جانا ہو گا۔ اگر ٹیسٹ کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو اپنا 10 روزہ آئسولیشن یعنی تنہائی کا دورانیہ علامات ظاہر ہونے کے پہلے دن سے لے کر از سر نو پورا کرنا پڑے گا۔

اگر آپ میں علامات موجود ہیں تو آپ کو اپنے گھر کے دوسرے افراد سے جتنا زیادہ ممکن ہو سکے دور رہنا چاہئے بالخصوص اگر وہ [طبی طور پر انتہائی ولنریبل](#) ہوں تو۔ دوسروں کی موجودگی میں مشترکہ استعمال والی جگہوں جیسے کچن اور لیوننگ ایریاز کے استعمال سے اجتناب کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔

کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آنے کے اور این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اگر آپ گھر میں نہیں رہتے اور سیلف-آئسولیٹ نہیں کرتے تو آپ کو [جرمانہ](#) کیا جاسکتا ہے۔

## اگر آپ ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں

14 دن تک گھر پر رہیں۔ 14 دن کی مدت اُسی دن سے شروع ہوتی ہے جب گھر میں پہلے شخص میں [علامات](#) ظاہر ہوئی تھیں یا پھر اگر علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں تو پھر اُس دن سے لے کر جب ٹیسٹ کیا گیا تھا۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات نہ ہوں تو آپ کو ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اُسی صورت میں ٹیسٹ کا بندوبست کریں جب آپ میں کوویڈ-19 کی علامات پیدا ہو جائیں۔

اگر آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں اور آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہو تو گھر پر رہنے اور علامات شروع ہونے سے لے کر 10 ایام تک سیلف-آئسولیٹ کرنے کے اُسی مشورے پر عمل کریں جو اُن لوگوں کے لیے ہے جن کو کوویڈ-19 ہو، قطع نظر اِس کے کہ آپ اپنے 14-ایام کے دورانہ کے کس حصے میں ہیں۔

اگر آپ کو شناخت کر لیا جاتا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ تھے جس کو کوویڈ-19 تھا اور آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس کی جانب سے مطلع کیا گیا تھا آپ کو سیلف-آئسولیٹ کرنا چاہیے اور آپ گھر میں نہیں رہتے اور سیلف-آئسولیٹ نہیں کرتے تو آپ کو [جرمانہ](#) کیا جاسکتا ہے۔

## اپنے گھرانے میں کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کریں

کوویڈ-19 ہونے اور دوسروں تک اِس کی منتقلی کے امکانات کو کم کرنے کے لیے آپ کے گھر میں ہر کسی کو مندرجہ ذیل اقدام کرنے چاہییں۔

اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے کم از کم 20 سیکنڈ صابن اور پانی سے دھوئیں یا سینی ٹائزر استعمال کریں۔ جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ اور ناک ڈسپوز ایبل ٹشو سے ڈھانپ لیں، اِسے فوراً بن میں ڈالیں اور ہاتھ دھو لیں۔ اگر آپ کے پاس یہ ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کہنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔ چہرے کو چھونے سے اجتناب کریں۔

بار بار چھوٹی جانے والی سطحوں اور مشترکہ استعمال کی جگہوں جیسے کچن اور ہاتھ رومز کو باقاعدگی سے صاف کریں اور جہاں ممکن ہو وہاں پر کھڑکیاں کھول کر گھر کے اندر کو ہوا دار رکھیں۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی [علامات](#) ہیں یا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارنے کو اپنے گھر کے اندر چہرے کو ڈھانپ کر رکھیں۔

## اپنی صحت اور بہبود کا دھیان رکھیں

اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ اُن چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ گھر پر قیام کے دوران کر سکتے ہیں اور اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ فون یا ٹیکسٹ، ای میل یا سوشل میڈیا پر رابطے میں رہیں۔

اگر آپ کو لگے کہ آپ ٹھیک ہیں تو گھر، گارڈن یا باہر نجی جگہ میں ورزش کریں۔

**کوویڈ-19 کے منٹیل بیلٹہ اور ویل بنگ بیلوؤں کے بارے میں گائڈنس اور بچوں اور نوجوانوں کو سپورٹ کرنے کے بارے میں گائڈنس سمت سپورٹ اور معلومات کے کئی ذرائع دستیاب ہیں۔**

## **اگر آپ کی حالت بگڑ جائے یا میڈیکل ایمرجنسی میں ہوں تو**

کوویڈ-19 سمیت لوگوں کی ہر طرح کی بیماریوں کے سلسلے میں مدد کرنے کے لیے بیلٹہ اور کیئر سروسز گھلی ہیں۔ کوویڈ-19 ہونے والے زیادہ تر لوگوں کو معمولی بیماری ہو گی جس کا بندوبست گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے۔ **علامات کا گھر پر بندوبست** کرنے کے بارے میں مزید معلومات دستیاب ہے۔

اگر آپ یا آپ کے گھر میں موجود کسی فرد کو لگتا ہو کہ آپ گھر پر علامات سے نہیں نمٹ سکتے یا اگر آپ کی حالت بگڑ جائے تو **این ایچ ایس 111 آن لائن** کی کوویڈ-19 سروس استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔

طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں

## **کوویڈ-19 کیسے پھیلتا ہے**

کوویڈ-19 ایک فرد سے دوسرے فرد کو چھوٹی بوندوں یعنی ڈراپ لیٹس، ایروسولز یعنی بخارات اور براہ راست چھونے سے پھیلتا ہے۔ جب انفیکشن کے حامل لوگ کھانستے، چھینکتے یا انہیں چھوتے ہیں تو سطحیں اور ذاتی املاک بھی کوویڈ-19 کی وجہ سے وائرس زدہ ہو سکتی ہیں۔ جب لوگ ایک دوسرے کے نزدیک ہوتے ہیں تو پھیلاؤ کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، خاص طور پر غیر ہوادار بند جگہوں میں یا جب لوگ ایک ہی کمرے میں بہت زیادہ وقت گزاریں۔

سماجی دوری، اپنے ہاتھ دھونا اور اچھی تنفسی ہائی جیز (ڈسپوز ایبل ٹشوز کا استعمال)، سطحوں کی صفائی اور بند جگہوں کو اچھی طرح سے ہوادار رکھنا کوویڈ-19 کی منتقلی کو کم کرنے کے سب سے اہم طریقے ہیں۔

جن لوگوں کو کوویڈ-19 ہو وہ دوسرے لوگوں کو علامات ظاہر ہونے سے 2 دن پہلے اور 10 دن بعد تک انفیکٹ کر سکتے ہیں۔ وہ دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں چاہے ان میں معمولی علامات ہی کیوں نہ ہوں یا کوئی بھی علامات نہ ہوں، یہی وجہ ہے کہ انہیں گھر پر رہنا چاہیے۔

وہ لوگ جو کسی ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جس میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں تو ان کو اگلے 14 دنوں میں کوویڈ-19 ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ وہ اس وقت بھی بیماری پھیلا سکتے ہیں جب وہ پہلے چنگے ہوں، یہی وجہ ہے کہ انہیں گھر پر رہنا چاہیے۔

## **اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا آپ کو ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ملا ہے**

یہ بہت اہم ہے کہ وہ لوگ جن میں کوویڈ-19 کی **علامات** ہوں یا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو وہ گھر کے دیگر افراد سے رابطہ کرنے سے زیادہ سے زیادہ گریز کریں۔

کچھ لوگوں کے لیے اپنے گھر کے دیگر افراد سے الگ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ بچوں کے ساتھ رہتے ہیں یا کیئر کی ذمہ داریاں نبھا رہے ہیں تو یہ تمام کے تمام اقدامات ممکن

نہیں ہوں گے، لیکن ان حالات میں اپنی پوری کوشش کرتے ہوئے اس گائڈنس پر عمل کرتے رہیں۔

## گھر پر رہیں اور کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں تو گھر پر ہی رہیں اور اُس دن سے لے کر 10 ایام کے لیے سیلف-آسولپٹ کرنا شروع کر دیں جب علامات کا آغاز ہوا تھا اور [کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#)۔

جس دوران آپ ہوم ٹیسٹ کٹ یا سائٹ ٹیسٹ اپائنٹمنٹ کے منتظر ہوں اُس دوران گھر میں ہی رہیں۔ آپ کو کوویڈ-19 کی ٹیسٹ سائٹ پر جانے یا [مخصوص حالات](#) میں گھر سے جانے کی ضرورت پیش آسکتی ہے لیکن کسی بھی دوسری وجہ سے گھر سے مت نکلیں اور صرف اپنے گھر کے اندر، گارڈن میں یا کسی نجی کھلی جگہ میں ہی ورزش کریں۔

گھر کے دیگر افراد سے جتنا ممکن ہو سکے رابطہ کرنے سے اجتناب کریں۔ اس سے فیملی، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور خصوصاً سب سے زیادہ [طبی طور پر ولنریبل افراد](#) تک وائرس کے پھیلاؤ کے تدارک میں مدد ملے گی۔

اگر آپ میں علامات نہیں لیکن آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ ٹیسٹ کروانے کے دن سے لے کر 10 ایام تک گھر پر رہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ اب بھی دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔ اگر ٹیسٹ کے بعد آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ اپنا 10-روزہ دورانیہ علامات ظاہر ہونے کے پہلے دن سے لے کر از سر نو شروع کریں۔

اپنے گھر کے اندر [انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے](#) کے لیے عمومی ہدایات پر عمل کریں۔

## اگر آپ کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو

اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو اُس دن سے لے کر 10 ایام کے لیے سیلف-آسولپٹ کرنا شروع کرنا جاری رکھیں جب [علامات](#) کا آغاز ہوا تھا یا ٹیسٹ کروایا تھا۔ ہر کسی کو جس کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت ہو اور سیلف-آسولپٹ کرنے کی تاکید کی گئی ہو تو ان کا قانونی فریضہ ہے کہ وہ سیلف-آسولپٹ کریں۔ کوتاہی کا نتیجہ جرمانے کی صورت میں نکل سکتا ہے جو کہ £1,000 سے شروع ہوتا ہے۔

آپ کو بذریعہ ٹیکسٹ، ای میل یا فون درخواست موصول ہو گی کہ [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#) پر لاگ آن کریں اور اپنے حالیہ قریبی روابطہ کی تفصیل مہیا کریں۔ آپ کے روابطہ کو پبلک ہیلتھ کی جانب سے یہ مشورہ دینے کے لیے یہ معلومات استعمال کی جائے گی لیکن انہیں آپ کی شناخت نہیں بتائی جائے گی۔

یہ انتہائی اہم امر ہے کہ آپ یہ معلومات فراہم کریں کیونکہ یہ آپ کے خاندان، دوستوں اور وسیع تر کمیونٹی کی حفاظت کرنے میں کلیدی کردار ادا کرے گا۔ این ایچ ایس کو اپنے قریبی روابطہ کے بارے میں جان بوجھ کر غلط معلومات دینا اب ایک جرم ہے اور ان شرائط پر پورا اترنے میں کوتاہی کرنے پر جرمانہ ہو سکتا ہے۔

## اگر آپ کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو

نیگیٹو رزلٹ کا مطلب یہ ہے کہ جس وقت ٹیسٹ کیا گیا تھا اُس وقت ٹیسٹ میں کوویڈ-19 نہیں ملا تھا۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ملا ہے تو آپ آئسولیٹ کرنا بند کر سکتے ہیں بشرطیکہ:

- آپ ٹھیک ہیں
- آپ کے گھر میں کسی دوسرے فرد میں علامات نہیں ہیں
- آپ کے گھر میں کسی دوسرے فرد میں علامات ہوں اور انہیں بھی منفی نتیجہ ملا ہو
- آپ کو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#) نے سیلف-آئسولیٹ کرنے کا مشورہ نہیں دیا
- آپ پچھلے 14 ایام کے اندر [یوکے میں کسی غیر-مستثنیٰ ملک](#) سے نہیں آئے نہیں۔

گھر میں موجود کوئی بھی فرد جو آپ کی علامات کی وجہ سے آئسولیٹ کر رہا تھا، وہ بھی آئسولیٹ کرنا بند کر سکتا ہے۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے اور آپ میں پھر بھی علامات موجود ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کوئی اور وائرس ہو جیسے نزلہ یا فلو۔ آپ کو اس وقت تک گھر پر رہنا چاہیے جب تک کہ آپ بہتر محسوس کرنے نہ لگ جائیں۔ اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں تو طبی مدد حاصل کریں۔

### گھر میں موجود دیگر لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ کیسے محدود کریں

مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانوں، باتھ رومز اور بیٹھنے والی جگہوں میں صرف کرنے والے وقت کو کم کریں۔ دوسروں کی موجودگی میں مشترکہ استعمال والی جگہوں جیسے کچن اور لیوننگ ایریاز کے استعمال سے اجتناب کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔

اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ اگر الگ سے غسل خانہ دستیاب نہ ہو تو معمول کی صفائی کرنے والی پراڈکٹس کو استعمال کرتے ہوئے باتھ روم صاف کرنے سے پہلے سب سے آخر میں غسل خانہ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔ غسل خانہ باقاعدگی سے صاف کرنا چاہیے۔

نہانے یا شاوور لینے کے بعد اپنے آپ کو خشک کرنے اور ہاتھوں کو خشک کرنے کے لئے آپ کو گھر کے دوسرے افراد سے علیحدہ تولیے کا استعمال کرنا چاہئے۔ اپنے کمرے کو ہوادار رکھنے کے لیے باہر کی جانب کھڑکی کھولیں۔

آپ اپنے گھر میں کوویڈ-19 کے خطرے کو کم کرنے کے لیے مزید مشورہ [GermDefence](#) سے حاصل کر سکتے ہیں۔

### اپنے معمول پر لوٹنا

اگر آپ کی علامات ختم ہو گئی ہوں یا آپ کو صرف کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس میں تبدیلی ہو تو آپ 10 دن تک سیلف-آئسولیٹ کرنے کے بعد اپنے معمول پر لوٹ سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک بار جب انفیکشن بوجائے تو کھانسی یا انوسمیہ کئی ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔

اگر 10 دن کے بعد بھی آپ کو بخار ہو تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے اور ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

## اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جن میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ہے

### گھر پر رہیں

14 دن تک گھر پر رہیں۔ ایسا اس لیے ہے کہ ممکن ہے کہ آپ وائرس سے متاثر ہو چکے ہوں اور آپ اسے دوسروں کو منتقل کر سکتے ہیں، پہلے آپ میں علامات نہ بھی ہوں۔ [مخصوص حالات](#) کے سوا گھر سے مت نکلیں اور صرف اپنے گھر کے اندر، گارڈن میں یا کسی نجی کھلی جگہ میں ہی ورزش کریں۔

یہ 14 دن کا عرصہ اسی دن سے شروع ہوتا ہے جب آپ کے گھر کے پہلے فرد میں علامات ظاہر ہوئی تھیں۔ اگر آپ اس لیے آئسولیٹ کر رہے ہیں کیونکہ آپ کے گھر میں کسی کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت تھا لیکن علامات نہیں تھیں تو 14 دن کی مدت اسی دن سے شروع ہوتی ہے جب ٹیسٹ کیا گیا تھا۔

اگر 14-ایام کے لیے آئسولیٹ کرنے کے دوران کسی وجہ سے آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ منفی آیا تھا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ آئسولیٹ کرنا بند کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ میں علامات نہ بھی ہوں آپ تب بھی دیگر لوگوں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو خطرے میں ڈالنے سے بچانے کے لیے 14 دن تک گھر پر رہیں۔

اگر آپ کو بطور کونٹیکٹ شناخت کیا گیا ہے اور آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے سیلف-آئسولیٹ کرنے کے لیے کہا ہے تو آپ کا قانونی فریضہ ہے کہ سیلف-آئسولیٹ کریں۔ کوتاہی کا نتیجہ جرمانے کی صورت میں نکل سکتا ہے جو کہ £1,000 سے شروع ہوتا ہے۔ اگر کسی 18 سال سے کم عمر بچے یا نوجوان کا کوویڈ-19 کا نتیجہ مثبت آتا ہے اور این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ان سے رابطہ کر کے سیلف-آئسولیٹ کرنے کے کہتا ہے تو والدین یا سرپرست قانونی طور پر اس بات کے پابند ہیں کہ وہ بچہ یا نوجوان سیلف-آئسولیٹ کرے۔

اس عرصے کے دوران وہ لوگ جو [طبی طور پر انتہائی ولنر ایبل](#) ہیں ان کو گھر کے دیگر افراد سے رابطہ کم سے کم کرنے میں مدد ملنی چاہیے پہلے دیگر افراد میں علامات ہوں یا نہ ہوں۔

### اگر آپ میں بعد میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو

اگر آپ میں 14-ایام کی آئسولیشن کے دوران کوویڈ-19 کی [علامات](#) ظاہر ہو جائیں تو [کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#)

اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آتا ہے تو اس مشورے پر عمل کریں جو ان لوگوں کے لیے ہے جنہیں کوویڈ-19 ہے۔ اگر آپ میں علامات ظاہر ہونے سے لے کر 10 ایام تک گھر پر رہیں قطع نظر اس کے کہ آپ اپنے 14-ایام کے دورانیہ کے دوران کہاں پر تھے۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو بھی آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہونے کا خطرہ ہے اور آپ کو مکمل 14-ایام کے لیے گھر پر رہنا جاری رکھنا چاہیے۔ اس عرصہ کے دوران آپ دوسروں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں پہلے خود آپ میں کوئی علامات نہ بھی ہوں۔

### اپنے معمول پر لوٹنا

14-ایام کی مدت کے اختتام پر ، اگر آپ ٹھیک رہتے ہیں تو آپ اپنے معمول پر لوٹ سکتا ہے۔ آپ کو 14-ایام سے زیادہ عرصے تک آئسولیٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے پہلے اس عرصے

کے دوران گھر کے دیگر افراد میں علامات ظاہر ہی کیوں نہ ہو جائیں۔ تاہم، نئی علامات والے فرد کو اب 10 ایام تک سیلف-آئسولیٹ کرنا ہوگا۔ گھر کے جو افراد 14 دن کے بعد صحتیاب ہوں گے ان کے انفیکشنس رہنے کا امکان نہیں ہے۔

## گھر پر آنے والے افراد

اپنے گھر مہمان، جیسا کہ آپ کے دوست یا خاندان والے، نہ بلائیں اور انہیں گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔ اگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو کہ آپ کے گھر کا فرد نہیں ہے، تو فون یا سوشل میڈیا استعمال کریں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی فیملی ممبر کو ضروری کیئر گھر میں ملتی ہے، تو کیئر کو گھر کے اندر آتے رہنا چاہیے اور انفیکشن پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے [یوم کیئر مہیا کرنے کے سلسلے میں گائڈنس](#) پر عمل کریں۔

تمام غیر ضروری ان-ہاؤس سروسز اور مرمت کے کاموں کو اُس وقت تک موخر کر دینا چاہیے جب تک سیلف-آئسولیشن کا عرصہ مکمل نہ ہو جائے۔

## آئسولیشن کا دورانیہ ختم ہونے کے بعد

اگر آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو شاید اس بیماری سے کچھ ایمیونٹی حاصل ہوگی۔ تاہم اس بات کی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ ہر کسی میں قوتِ مدافعت پیدا ہو جائے گی یا یہ کب تک موجود رہے گی۔ یہ ممکن ہے کہ کوویڈ-19 کی انفیکشن ہونے کے کچھ عرصہ بعد بھی ٹیسٹ بچے گھچے وائرس کو پکڑ پائیں۔ کوئی ایسا فرد جس کا ماضی میں کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت آیا تھا، اُن کا 90-دن کے اندر دوبارہ ٹیسٹ صرف اسی صورت میں ہی کروانا چاہیے جب اُن میں کوویڈ-19 کی نئی علامات ظاہر ہوں۔

جب آپ سیلف-آئسولیٹ کرنا بند کر دیں تو یہ اہم امر ہے کہ آپ باقاعدگی سے ہاتھ دھوئے، بند عوامی مقامات پر فیس ماسک پہنتے اور اپنے گھر سے باہر والے افراد کے ساتھ سماجی دوری برقرار رکھتے رہیں۔

## اگر آپ کے گھر میں کوئی دوسرا فرد بیمار پڑ جاتا ہے تو

اگر آئسولیشن کا دورانیہ ختم ہونے کے بعد آپ کے گھر میں کسی اور فرد میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں تو انہیں [ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کرنا](#) چاہیے اور گھر کے تمام افراد کو دوبارہ اس گائڈنس میں بتائے گئے اقدامات پر عمل کرنا چاہیے چاہے ماضی میں اُن کا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت ہی کیوں نہ آیا ہو۔

## اگر آپ میں کوویڈ-19 علامات دوبارہ ظاہر ہو جائیں تو

اگر اپنی آئسولیشن کی پہلی مدت کے خاتمے کے بعد کسی بھی مقام پر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات نمودار ہوتی ہیں تو آپ اور آپ کے گھروالوں کو دوبارہ اسی گائڈنس پر عمل کرنا ہوگا۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں اور 14 دن پہلے مثبت ٹیسٹ آیا تھا تو آپ کو [کوویڈ-19 کے نئے ٹیسٹ کا بندوبست کرنا](#) چاہیے۔ ٹیسٹ کے رزلٹ کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر رہیں۔



اگر پچھلے 14 دنوں میں آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت تھا تو آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ میں علامات شروع ہونے کے بعد سے آپ کو پھر بھی مزید 10 دنوں تک سیلف-آئسولیٹ کرنے کی ضرورت پڑے گی۔

## اپنے گھرانے میں کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنا

ہر کسی کو اپنے گھر میں انفیکشن کو پھیلنے سے روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدام کرنا ہوں گے۔

### اپنے ہاتھ دھوئیں

کوویڈ-19 ہونے اور دوسروں تک اس کی منتقلی کو کم کرنے کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک گرم پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے دھوئیں یا ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں، خاص طور پر کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے۔ کثرت سے ہاتھ صاف کریں اور چہرے کو چھونے سے اجتناب کریں۔

### اپنی کھانسی اور چھینک کو کور کریں (ڈھانپیں)

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ اگر آپ کے پاس یہ ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کہنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

ٹشوز کو ڈس پوزیبل ربش بیگ میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔ اگر آپ کا کوئی کیئرر ہے، تو انہیں چاہیئے کہ آپ کے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد اگر کوئی مواد یا بلغم نکلا ہو تو اسے ڈس پوزیبل ٹشو سے صاف کر دیں اور پھر اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینٹائزر کریں۔

### اپنے گھر میں انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے صفائی کرنا

کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور ٹیبل ٹاپس اور مشترکہ استعمال کی جانی والی جگہیں جیسے کچن اور ہاتھ رومز۔ یہ خاص طور پر اس وقت اہم ہو جاتا ہے جب آپ کے ساتھ گھر میں کوئی طبی طور پر انتہائی ولنریبل شخص رہتا ہو۔

صفائی کرتے وقت آپ کو اپنے روزمرہ کی گھریلو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، مثلاً ڈیٹرجنٹ اور بلیچ، کیونکہ یہ چیزوں کی سطح سے وائرس صاف کرنے میں بہت مفید ہیں۔ ہاتھ روم صاف کرنے کی اپنی معمول کی چیزیں استعمال کرتے ہوئے ہر استعمال کے بعد ہاتھ رومز کو صاف کریں، خاص طور پر ان جگہوں کو جن کو آپ نے چھوا ہو۔

صفائی والے کپڑوں اور ذاتی کچرے، جیسے استعمال شدہ ٹشوز اور ڈسپوزیبل فیس ماسکس، کو ڈس پوزیبل کچرے کی تھیلوں میں محفوظ طریقے سے سٹور کرنا چاہیے۔ ان تھیلیوں کو ایک اور تھیلے میں ڈالنا چاہیے، محفوظ طریقے سے گانٹھ لگانا چاہیے کم از کم 72 گھنٹے تک الگ رکھنا چاہیئے اس سے پہلے کہ آپ انہیں اپنے باہر والے عمومی ویسٹ بن (waste bin) میں ڈال دیں۔ گھر کے دوسرے فضلے/ویسٹ کو معمول کے مطابق ٹھکانے لگایا جاسکتا ہے۔

اپنے برتن اور کٹلری کو صاف اور خشک کرنے کے لیے ڈش واشر استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو انہیں ہاتھ سے اپنے معمول کے واشنگ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں ٹی ٹاول کیساتھ خشک کر دیں۔

## لانڈری (دھلے/ان دھلے کپڑے اور دوسری چیزیں جیسے تولیہ، جراب وغیرہ)

وائرس کو ہوا میں پھیلانے کے امکان کو کم سے کم کرنے کے لئے گندے کپڑوں کو مت بلائیے۔ اشیاء کو حسب ضرورت بنانے والے کی ہدایات کے مطابق دھوئیں۔ تمام گندی لانڈری ایک ہی لوڈ میں دھوئی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس واشنگ مشین نہیں ہے تو اپنی خود ساختہ تنہائی کی مدت ختم ہونے کے بعد مزید 72 گھنٹے انتظار کریں تب آپ کپڑوں کو پبلک لانڈری پر لے جا سکتے ہیں۔

بینڈ ٹاول اور ٹی ٹاول سمیت کوئی بھی تولیہ مشترکہ طور پر استعمال نہ کریں۔

## گھر کے اندر کی جگہوں کو ہوا لگوانا

گھر کی اندرونی جگہوں، خاص طور پر مشترکہ استعمال کی جگہوں، کو ہوا دار رکھیں۔ اگر آپ میں علامات ہوں تو آپ کو ایک اچھی طرح سے ہوادار کمرے میں رہنا چاہئے جس کی کھڑکی باہر کی جانب کھولی جاسکتی ہو۔ دروازہ بند رکھیں۔

## فیس ماسک استعمال کریں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو اگر ممکن ہو تو گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارنے سے اجتناب کریں۔ اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو فیس ماسک سے کوویڈ-19 کی منتقلی کو کم کر کے دوسروں کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے لیکن وہ گھر کے دیگر افراد کے ساتھ آپ کا رابطہ محدود کرنے کی ضرورت کا نعم البدل نہیں ہیں۔

بر صورتحال میں یا کچھ لوگوں کے لیے ممکن ہے کہ فیس ماسک پہننا ممکن نہ ہو۔ 11 سال سے کم عمر بچوں یا ایسے لوگوں کو فیس ماسک نہیں پہننا چاہیے جو کہ جسمانی یا ذہنی بیماری، عارضے یا معذوری کے باعث اسے پہن یا اتار نہیں سکتے۔ [فیس ماسک کیسے استعمال کرنا اور بنانا ہے](#) پر مزید معلومات حاصل کریں۔

## پٹس یعنی پالتو جانوروں کی دیکھ بھال کرنا

برطانیہ میں کوویڈ-19 انسان سے انسان میں پھیلتا ہے۔ محدود شواہد موجود ہیں کہ متاثرہ انسانوں سے قریبی رابطے کے بعد کچھ جانور SARS-CoV-2 (جو کوویڈ-19 کا باعث بنتا ہے) کا شکار ہوسکتے ہیں۔ فی الحال، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ پالتو جانور اس بیماری کو انسانوں کو منتقل کرسکتے ہیں۔

پالتو جانوروں کے ایسے مالکان جنہیں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا وہ سیلف-آئسولیٹ کر رہے ہوں، کو چاہیے کہ وہ پالتو جانوروں کے ساتھ اپنا رابطہ محدود کر دیں اور اپنے پالتو جانوروں کو چھونے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

## اپنی صحت اور بہبود کا دھیان رکھنا

### گھر میں رہتے ہوئے اپنی ذہنی اور جسمانی 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 یا گھر کے دوسرے افراد شاید افسردگی محسوس کریں۔ یہ اس وقت اور بھی مشکل ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ یا گارڈن نہ ہو۔

اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ [منیٹل](#) [بیلٹھ اور ویل سنگ](#) کے بارے میں گائڈنس اور [بچوں اور نوجوانوں کو سپورٹ](#) کی مدد کرنے کے بارے میں گائڈنس سمت سپورٹ اور معلومات کے کئی ذرائع دستیاب ہیں۔

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۔ گھر میں رہ کر آپ اپنے دوستوں اور کنبہ کے لوگوں اور اپنی برادری کے دوسرے لوگوں اور این ایچ ایس کی مدد کرتے ہیں۔

چیزیں جو آپ گھر پر رہنے میں آسانی لانے کے لئے کرسکتے ہیں:

- فون پر یا سوشل میڈیا کے ذریعے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطے میں رہیں
- یاد رکھیں کہ جسمانی ورزش آپ کی بہبود کے لئے بہت اچھی ہے۔ آن لائن کلاسز یا کورسز تلاش کریں جو آپ کو گھر پر ہی بلکی پھلکی ورزش کرنے میں مدد دیں
- آگے کا پلان بنائیں اور سوچیں کہ آپ کو پورے عرصے تک گھر میں رہنے کے لئے کیا چاہیئے ہوگا
- گھر میں رہتے ہوئے آپ کو درکار چیزوں تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے ایمپلائر یعنی آجر، دوستوں اور اہل خانہ سے مدد طلب کریں
- اس پر سوچیں اور پلان کریں کہ آپ خوراک اور دوسری ضروریات جیسا کہ ادویات تک کیسے رسائی حاصل کرسکتے ہیں جو کہ آپ کو اس مدت میں چاہیئے ہوں گی
- چیک کریں کہ آیا آپ کے آس پڑوس یا کمیونٹی میں کوئی رضاکارانہ نظام موجود ہے جو رسد یا دیگر سپورٹ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہو
- اپنے دوستوں یا فیملی سے کہیں کہ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہو وہ ڈراپ آف (دروازے پر چھوڑ جائیں) یا ایشائے ضرورت کو آن لائن آرڈر کریں، لیکن یقینی بنائیں کہ انہیں آپ کے گھر کے باہر چھوڑا جائے اور آپ انہیں وہاں سے اٹھائیں
- ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ گھر میں ٹھہریں، جیسے کھانا پکانا، مطالعہ کرنا، آن لائن سکھلائی اور فلمیں دیکھنا
- بہت سے لوگ پورے 10 یا 14 دنوں کی پلاننگ کو مفید پاتے ہیں۔ آپ بھی پہلے ہی سے یہ پلاننگ کرنا مفید پا سکتے ہیں کہ آپ کیا کریں گے، مثلاً، کہ اگر گھر میں کسی کی حالت بہت زیادہ بگڑ جائے

## اگر آپ کو ڈاکٹر سے مشورے کی ضرورت پڑ جائے

کوویڈ-19 سمیت لوگوں کی ہر طرح کی بیماریوں کے سلسلے میں مدد کرنے کے لیے بیلٹھ اور کیئر سروسز کھلی ہیں۔ کوویڈ-19 ہونے والے زیادہ تر لوگوں کو معمولی بیماری ہو گی جس کا بندوبست گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے۔ [گھر پر کوویڈ-19 کی علامات کا بندوبست](#) کرنے کے بارے میں مزید معلومات تلاش کریں

تمام معمول کی میڈیکل اور دانتوں کی اپوائنٹمنٹس کو عام طور پر منسوخ کیا جانا چاہئے جب آپ گھر پر ہوں۔ اگر آپ فکرمند 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 اوٹ پیشنٹ سروس)۔

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، [NHS 111 آن لائن](#) تو دیگر بیماریوں کے سلسلے میں کوویڈ-19 سروس یا این ایچ ایس 111 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 ہینڈلر یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کے کسی گھر والے کو کوویڈ 19 کی علامات ہیں، اگر ایسا ہے تو۔

## مالی یا دیگر عملی مدد

وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے اور اپنے دوستوں اور رشتے داروں، اپنی کمیونٹی اور این ایچ ایس کی حفاظت کرنے کے لیے سیلف-انسولیشن اُن چند انتہائی اہم چیزوں میں سے ایک ہے جو ہم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں، ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آیا ہو، یا کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جس کو یہ ہو تو سیلف-انسولیشن وہ واحد راستہ ہے جو یہ ضمانت دیتا ہے کہ آپ کوویڈ-19 دوسرے لوگوں کو منتقل نہیں کریں گے۔ اگر آپ کو انسولیشن کرنے کے لیے کہا جائے تو یہ فوراً کریں۔

گھر میں رہتے ہوئے آپ کو درکار چیزوں تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے ایمپلائر یعنی آجر، دوستوں اور اہل خانہ سے مدد طلب کریں [خوراک اور ضروری رسد کا حصول](#) پر مزید گائڈنس دستیاب ہے۔

چیک کریں کہ آیا آپ کے آس پڑوس یا کمیونٹی میں کوئی رضاکارانہ نظام موجود ہے جو رسد یا دیگر سپورٹ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہو۔ اپنے دوستوں یا فیملی سے کہیں کہ جس چیز کی آپ کو ضرورت ہو وہ ڈراپ آف (دروازے پر چھوڑ جائیں) یا اشیائے ضرورت کو آن لائن آرڈر کریں، لیکن یقینی بنائیں کہ انہیں آپ کے گھر کے باہر چھوڑا جائے اور آپ انہیں وہاں سے اٹھائیں

اگر آپ کوویڈ-19 کی وجہ سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو، براہ کرم آپ کے لیے دستیاب سپورٹ کے بارے میں جاننے کے لئے [ڈیپارٹمنٹ آف ورک اور پنشنز](#) کی گائڈنس سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-انسولیشن کرنے کا پابند کیا جائے تو ممکن ہے کہ آپ این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ بے منٹ سکیم کی جانب سے £500 کی یک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہوں اور مندرجہ ذیل معیار پر مکمل طور پر پورا اُترتے ہوں تو آپ اہل ہوں گے:

- آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے سیلف-انسولیشن کرنے کا کہا ہے
- آپ ملازمت کرتے ہیں یا سیلف ایمپلائڈ ہیں
- آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے اور اس وجہ سے آمدنی کھو دیں گے
- آپ مندرجہ ذیل میں سے کم سے کم ایک بینیفٹ کلیم کرتے ہیں:
  - یونیورسل کریڈٹ
  - ورکنگ ٹیکس کریڈٹ
  - انکم ریلیفڈ ایمپلائمنٹ اینڈ سپورٹ الاؤنس
  - آمدنی-کی بنیاد پر جاب سیکرز الاؤنس
  - انکم سپورٹ
  - پنشن کریڈٹ یا ہاوسنگ بینیفٹ

مزید معلومات کے لیے اپنی لوکل اتھارٹی کی ویب سائٹ پر جائیں۔

## اگر آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں، مثبت ٹیسٹ آیا ہو یا ایسے گھر میں رہتی ہوں جہاں پر کسی کو کوویڈ-19 ہو اور آپ بچے کو چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں تو ہو سکتا ہے کہ آپ انفیکشن بچے کو منتقل ہونے کے بارے میں متفکر ہوں۔

ماں کے دودھ کے فوائد، اس کے ماں کے دودھ یا نزدیکی لمس کی وجہ سے بچے کو وائرس منتقل ہونے کے ممکنہ خطرات سے کہیں زیادہ ہیں؛ تاہم، یہ ایک انفرادی فیصلہ ہے۔ فون پر اپنی مددوائف، ہیلتھ وزٹر یا جی پی سے بات کریں۔

فی الوقت ایسے کوئی شواہد موجود نہیں ہیں کہ کوویڈ-19 کا وائرس ماں کے دودھ سے منتقل ہوتا ہو۔ تاہم چھوٹے بچے کو بھی کوویڈ-19 کی انفیکشن اسی طرح سے لگ سکتی ہے جیسا کہ آپ کے نزدیک کسی اور شخص کو۔ موجودہ شواہد یہ کہتے ہیں کہ بچوں میں بالغان کے مقابلے میں کوویڈ-19 کی علامات بہت کم شدت والی ہوتی ہیں۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی فیملی ممبر بچے کو ڈیے کا یا ماں کا نکالا ہوا دودھ پلا رہا ہو، تو آپ کو چاہیے کہ ہر استعمال سے پہلے آلات کو احتیاط سے سٹیرلائز کر لیں۔ آپ کو فیڈر اور بریسٹ پمپ کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کرنا چاہیئے۔

مزید معلومات آپ کو [رائل کالج آف آسٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ](#) سے مل سکتی ہیں۔

## لرننگ ڈس ایبلٹی یعنی سیکھنے کی معذوری ، آٹزم یا سنگین ذہنی بیماری کے حامل افراد

اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والوں کے لیے جنہیں لرننگ ڈس ایبلٹی ہو، آٹزم ہو یا شدید ذہنی عارضہ ہو تو ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔ خود کو اور قریبی افراد کو محفوظ اور تندرست رکھتے ہوئے، مثالی طور پر کسی موجودہ کیئر پلان کے مطابق، حتی المقدور ان ہدایات پر عمل کرتے رہیں۔

## سیلف-آسولیشن کے لیے قانونی شرائط

کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آنے کے بعد، یا اگر آپ کسی ایسے فرد کا کونٹیکٹ ہوں جن کا ٹیسٹ مثبت رہا ہو، اور این ایچ ایس ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اگر آپ گھر میں نہیں رہتے اور سیلف-آسولیشن نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔

این ایچ ایس کو اپنے قریبی روابط کے بارے میں جان بوجھ کر غلط معلومات دینا ایک جرم ہے۔

ان شرائط پر پورا اُترنے میں کوتاہی کرنے پر £10,000 جرمانہ ہو سکتا ہے۔ [ان ریگولیشنز کا اطلاق صرف انگلینڈ میں ہوتا ہے](#)