

# کورونا وائرس (کوویڈ-19): دوجیاں لوکاں نال محفوظ طریقے نال ملنا (سماجی دوری)

اپڈیٹ شدہ 7 جنوری 2021

مندرجات

بتھ چہرہ جگہ  
سماجی دوری  
تازہ ہوا اندر آون دینا (ہوا دی آمد و رفت)

ایہہ صفحہ پرنٹ کرو

سماجی دوری بارے [ویلز](#)، [اسکاٹ لینڈ](#) تے [انگلینڈ](#) وچ مختلف گائڈنس موجود اے۔

قومی لاک ڈاؤن: گھر وچ رہو

لازمًا گھر ربوو این ایچ ایس دی حفاظت کرن تے زندگیاں بچاؤن لئی ایہہ سب توں اہم کلا کم اے جھڑا اسی سارے کر سگدے ہاں۔ تہانوں اپنے گھروں نہیں نکلنا چاہیدا ماسوائے ایہہ ضروری ہوئے۔ دیکھو کہ کم کر سگدے او تے کم نہیں کر سگدے۔

## بتہ چہرہ جگہ

کورونا وائرس والے تقریباً 3 وچوں 1 بندے وچ کوئی علامتاں نہیں ہوندیاں تے اوہ پتہ چلے بغیر ہی ایس نوں پھیلا سگدے نیں۔

ایہہ بہت اہم اے کہ ہر کوئی بیٹھ دتے گئے کلیدی رویاں تے عمل کرے:

- بتہ - کثرت نال اپنے بتہ دھوؤ تے 20 سیکنڈ لئی
- چہرہ - عمارتاں دے اندر دے ماحول وچ جتھے سماجی دوری مشکل ہوئے تے جتھے ٹسی ایسے لوکاں نال ملو جنہاں نال ٹسی عام طور تے نہیں ملدے، اوتھے فیس ماسک پاؤ۔
- جگہ - جتھے ممکن ہوئے اوتھے اوبناں لوکاں توں 2 میٹر دور ربوو جھڑے تہاڈے نال نہیں رہندے، یا اضافی احتیاط نال (جیویں فیس ماسک لانا یا عمارتاں دے اندر ہوا دی آوا جائی ودھانا) 1 میٹر دور۔

ایہہ اہم اے کہ ٹسی جھڑے لوکاں نال نہیں ربنڈے اوہناں نال جتھے ممکن ہوئے باہر کھلے ماحول وچ ملو۔ جے ٹسی اجھے لوکاں نال عمارتاں دے اندر ملو جنہاں نال ٹسی نہیں ربنڈے، جیویں تہاڈے گھر وچ کم کرن والا کوئی بندا، تے فیر تہانوں ایہہ پک کرنا چاہیدا اے کہ ٹسی بہت زیادہ ٹھنڈ محسوس کیتے بغیر جنی ودھ توں ودھ ممکن ہو سکے تازہ ہوا اندر آون دیو (مثلاً کھڑکی کھول کے)۔

## سماجی دوری

کورونا وائرس لگن تے ایس نوں اگے پھیلان دے خطرے نوں گھٹ کرن لئی تہانوں چاہیدا اے کہ ٹسی اوہناں لوکاں نال گزارے جان والے ویلے نوں گھٹ توں گھٹ کرو جنہاں نال ٹسی نہیں ربنڈے، تے جدوں ٹسی دوجے لوکاں دی موجودگی وچ او تے فیر پک کرو کہ کسے وی بندے توں دو میٹر دور رہو جھڑا تہاڈے گھرانے یا [سیورٹ ہیل](#) وچ نہیں۔ وائرس دے پھیلا نوں ڈکن لئی سماجی دوری ضروری اے کیونجے جدوں لوکی اک دوجے دے نیڑے بوندے نیں تے ایہدے پھیلن دا زیادہ امکان ہوندا اے۔ متاثرہ شخص بولن، ساہ لین، کھنگن یا نچھن نال وائرس اگے منتقل کر سکدا اے خواہ اوہدے وچ کوئی علامتاں نہ وی ہوں۔

جدوں ٹسی اوہناں لوکاں دی موجودگی وچ او جنہاں نال ٹسی نہیں ربنڈے تے تہانوں گریز کرنا چاہیدا اے، جسمانی طور تے چھون توں؛ آمنے سامنے نیڑے ہون توں، یا اوہناں دے نیڑے چیخن یا گانے گان توں۔ تہانوں بھیڑ والیاں تہانواں دے جان توں گریز کرنا چاہیدا اے جتھے بہت سارے لوک ہوں؛ تے اوہناں شیواں نوں ہتھ لان توں گریز کرنا چاہیدا اے جنہاں نوں دوجیاں نے ہتھ لایا ہوئے۔

جتھے ٹسی 2 میٹر دی وتھ تے نہیں رہ سكدے تے اوتھے تہانوں 1 میٹر توں ودھ دی دوری تے رہنا چاہیدا اے، تے محفوظ رہن لئی اضافی اقدام کرنے چاہیدا اے۔ مثال دے طور تے:

- [فیس ماسک پاؤ](#): انگلینڈ وچ پبلک ٹرانسورٹ تے انڈور تہانواں وچ تہانوں قانوناً فیس ماسک پانا چاہیدا اے ماسوا ایس گل دے کہ تہانوں چھٹ حاصل بوئے
- باہر جاو جتھے زیادہ محفوظ اے تے ودھ گھلی تہاں اے
- جدوں گھر دے اندر او تے باریاں تے بوئے کھول کے تازہ ہوا اندر آون نوں یقینی بناؤ

تہانوں اپنے گھرانے وچ موجود، یعنی تہاڈے نال رہن والے، کسے فرد کولوں سماجی دوری اختیار کرن دی لوڑ نہیں۔ تہانوں اپنے [سیورٹ بیل](#)، جے ٹسی وچ کسے وچ او، وچ موجود کسے فرد کولوں سماجی دوری اختیار کرن دی لوڑ نہیں پر سماجی دوری برقرار رکھن نال جراثیم دی منتقلی گھٹ کرن وچ مدد ملے گی۔

جے ٹسی کسے [چائلڈ کیئر بیل](#) وچ غیر رسمی چائلڈ کیئر فراہم کر رہے او تے تہانوں سماجی دوری برقرار رکھن دی کوشش کرنی چاہیدی اے۔ تہانوں سماجی طور تے اپنے چائلڈ کیئر بیل نال نہیں ملنا چاہیدا، تے تہانوں اپنے چائلڈ کیئر بیل تے سیورٹ بیل دے ارکین نال اکو ویلے ملن توں گریز کرنا چاہیدا اے۔

تاہم، جدوں ٹسی کسے چھوٹے بچے یا معذور یا بیمار فرد نوں کیئر فراہم کردے او جھڑا کہ تہاڈے گھرانے یا سپورٹ بیل وچ نہیں رہندا تے ممکن اے کہ ہر ویلے سماجی دوری برقرار رکھنا ممکن یا قابل عمل نہ ہوئے۔ جدوں ٹسی ایس قسم دی کیئر فراہم کردے او تے تہانوں فیر وی جس حد تک ممکن ہوئے قریبی رابطے توں گریز کرنا چاہیدا اے تے دوجیاں احتیاطی تدبیراں اختیار کرنیاں چاہیدیاں نیں جسراں کہ ہتھ دھونا تے ہوا دے گزر لئی باریاں کھولنا۔

## تازہ ہوا اندر آون دینا (ہوا دی آمد و رفت)

کوویڈ-19 ایک بندے توں دوجے بندے نوں چھوٹیاں بونداں، ہوا وچ اڈن والے چھوٹے ذرات دے بدلاں جنہاں نوں ایروسول کہیا جاندا اے تے براہ راست رابطے راہیں پھیلدا اے۔

سماجی دوری تے دوجے اقدامات دے علاوہ، ٹسی کوویڈ-19 نوں پھیلان دے خطرے نوں گھٹ کر سکدے جے ٹسی:

- لوکاں نوں ایسی تھانواں وچ ملن توں گریز کرو جتھے تازہ ہوا دا گزر محدود ہوئے، جسراں کہ کمرے جنہاں دیاں باریاں کدے نہیں گھولیاں جاندیاں
- اوہناں لوکاں نال انڈور گزارے جان والے ویلے نوں گھٹ کرو جھڑے تھانے نال نہیں رہندے
- جے لوکی تھانے گھر وچ کم کرن یا ملن لئی آ رہے نیں (صرف اوتھے جتھے اجازت اے) تے یقینی بناؤ کہ ٹسی بے آرام ہون دی حد تک سردی محسوس کیتے بنا کافی ساری تازہ ہوا نوں اندر آون دیو۔ ایہہ ملاقات دے دوران تے اوہناں دے جاون توں بعد کرو

ہوا دی آمد نوں ودھان لئی ٹسی:

- جناں ممکن ہوئے کھڑکی کھول سکدے او
- دروازے کھول سکدے او
- پک کر سکدے او کہ کسے طرح دے وینٹس یعنی سوراخ (مثلاً، کھڑکی دے اُتے) گھلے نیں تے ہوا دی راہ ڈکی ہوئی نہیں
- جدوں کسے نے کمرہ استعمال کیتا ہوئے تے معمول توں ودھ دیر لئی اکسٹریکٹر فینز (مثال دے طور تے ہاتھ رومز وچ) دروازہ بند کر کے چلا سکدے او

جے تہاڈے گھر وچ کوئی مکینیکل اینڈیلشن سسٹم موجود اے جہڑا سوراخاں تے خانیاں راہیں ہوا دی آمدورفت ممکن بناندا اے تے یقنی بناؤ کہ ایہہ کم کردا اے تے جدوں ملن والے آون (جیویں خریدن لئی کوئی تہاڈا گھر ویکھن آئے) یا گھر وچ کوئی بیمار ہوئے تے ایس دی ہوا دی شرح نوں ودھا دیو۔

## اپنے آپ نوں گرم رکھدے ہوئے تازہ ہوا اندر آون دیو

جے تہانوں سردی لگے تے ٹسی گرم کپڑے یا اُتے تھلے کپڑے پا سجدے او۔

ٹھنڈے موسم وچ تھوڑی جہی کھڑکی کھولن نال وی مدد ملدی اے۔

جے کھڑکیاں وچ اُتے تھلے دوباں سطح تے اوپننگز نیں جہریاں کھل سجدیاں نیں (جسراں کہ سیش ونڈوز) تے صرف اُتے والی اوپننگ کھول کے ٹسی سردی دے جھونکیاں توں بچ سجدے او۔

جے ٹسی شور، سیکیورٹی یا بیٹنگ دی قیمت دی وجہ توں متفکر او تے صرف تھوڑے چر لئی ہی کھڑکیاں کھولن نال وائرس دے پھیلا دے خطرے نوں گھٹ کیتا جا سکدا اے۔

آفجم (Ofgem) ولوں جے کورونا وائرس دی واء دی وجہ توں ٹسی انرجی بلز دی ادائگی کرن دی وجہ توں مشکلاں دا سامنا کر رہے تے فیر کم کرو بارے مزید مشورہ مجود اے۔

اپنے گھر وچ تازہ ہوا آون دین نال کورونا وائرس لگن یا اگے پھیلان دا خطرہ ختم نہیں ہو جاندا۔ تہانوں دوجی احتیاطی تدابیر تے عمل کرنا جاری رکھنا چاہیدا اے تے اوہناں لوکاں نوں ملن بارے رولز تے عمل کرنا چاہیدا اے جہڑے تہاڈے گھرانے وچ نہیں رہندے۔

سائنٹفک ایڈوائزری گروپ فار ایمرجنسیز (SAGE) ولوں گھر وچ کورونا وائرس دے جراثیم دی منتقلی دے خطرے نوں گھٹانا بارے مشورہ گھر وچ محفوظ طریقے نال لوکوں دے جمع ہون بارے منصوبہ بندی کرن وچ مدد دین لئی شائع کیتا گیا اے۔