

کورونا وائرس (COVID-19): دوسروں کے ساتھ محفوظ انداز میں ملنا (سماجی فاصلہ برقرار رکھنا)

اپڈیٹ شدہ 7 جنوری 2021

فہرست

ہاتھ چہرہ جگہ
سماجی دوری
تازہ ہوا کو اندر آنے دینا (ہوا کی آمد و رفت)

اس صفحے کو پرنٹ کریں

سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کے حوالے سے [ویلز](#)، [سکاٹ لینڈ](#) اور [شمالی آئرلینڈ](#) میں رہنا ہدایات مختلف ہیں۔

قومی لاک ڈاؤن: گھر پر رہیں

آپ ضرور گھر پر رہیں این ایچ ایس کی حفاظت اور جانوں کے بچاؤ کے لئے یہ سب سے اہم واحد کام ہے جو ہم سب کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے گھر سے نہیں نکلنا چاہئے جب تک یہ ضوری نہ ہو۔ معلوم کریں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے۔

ہاتھ چہرہ جگم

تقریباً 3 افراد میں سے 1 میں کورونا وائرس کی کوئی علامت نہیں ہوتی اور ہوسکتا ہے وہ محسوس کیے بغیر ہی اسے پھیلا رہا ہے۔

ضروری ہے کہ ہر فرد درج ذیل اہم رویوں کا مظاہرہ کرے:

- ہاتھ - اپنے ہاتھ باقاعدگی سے اور 20 سیکنڈز کے لیے دھوئیں۔

- چہرہ - ایسے بند مقامات جہاں سماجی فاصلہ برقرار رکھنا مشکل ہو، اور جہاں آپ کا میل جول ایسے لوگوں سے ہو جن سے آپ کی ملاقات عموماً نہیں ہوتی وہاں چہرے کو ڈھانپیں۔
- فاصلہ - جہاں ممکن ہو ایسے لوگوں سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر نہیں ہیں، یا اضافی احتیاطی تدابیر اپنانے کے ساتھ 1 میٹر کا فاصلہ رکھیں (جیسا کہ چہرے کو ڈھانپیں یا بند جگہوں میں ہوا کی آمد و رفت کو بہتر کریں)۔

اگر ممکن ہو تو ایسے لوگوں سے کھلے مقامات پر ملاقات کریں جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر نہیں۔ ایسے لوگ جن کے ساتھ آپ بند جگہوں میں نہیں رہتے جیسا کہ آپ کے گھر میں کام کرنے والا کوئی فرد وغیرہ، تو آپ کو اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ آپ وہاں تازہ ہوا کی اتنی مقدار کو اندر آنے دیں (مثال کے طور پر کھڑکیاں کھول کر) جتنا کہ ممکن ہو لیکن اندر اتنی ٹھنڈک نہ بوجائے جو بے آرامی کا باعث بنے۔

سماجی دوری

کورونا وائرس کا شکار یا اسے پھیلانے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے، آپ کو ایسے لوگوں کے ساتھ کم سے کم وقت گزارنا چاہیئے جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر نہیں ہیں، اور جب دیگر لوگوں کے ساتھ موجود ہوں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایسے کسی بھی فرد سے 2 میٹر کے فاصلے پر ہیں جو آپ گھر

میں نہیں رہتا یا [قریبی تعلق](#) نہیں رکھتا۔ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے سماجی فاصلہ برقرار رکھنا ضروری ہے، کیوں کہ جب لوگ ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں تو اس کے پھیلنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایک متاثرہ شخص بات چیت کرتے، سانس لیتے، کھانسی کرتے یا چھینکتے ہوئے وائرس دوسروں میں منتقل کرسکتا ہے چاہے اُس میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔

جب آپ ایسے لوگوں کے پاس موجود ہوں جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر نہیں ہیں تو آپ کو درج ذیل چیزوں سے اجتناب کرنا چاہیئے: جسمانی رابطہ؛ قریب اور آمنے سامنے ہونا؛ اور ان کے قریب موجود ہوتے ہوئے چلانا یا گانے گانا۔ آپ کو ایسی پُر بجوم جگہوں جہاں بہت زیادہ لوگ موجود ہوں، پر جانے؛ اور ایسی چیزوں کو چھونے سے بھی اجتناب کرنا چاہیئے جن کو دوسرے لوگوں نے چھوا ہو۔

جہاں آپ کے لیے 2میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا ممکن نہ ہو وہاں آپ 1میٹر سے زائد فاصلہ پر رہیں اور اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے اضافی حفاظتی اقدامات کریں۔ مثال کے طور پر:

- [چہرے کو ڈھانپیں](#): پبلک ٹرانسپورٹ یا دیگر بند جگہوں پر ہوتے ہوئے، چہرے کو ڈھانپنا آپ کے لیے قانونی طور پر لازم ہے، ماسوائے اس صورت کے کہ آپ کو استثنیٰ حاصل ہے
- گھر سے باہر جائیں جہاں جانا محفوظ ہو اور زیادہ جگہ موجود ہو

- گھر کے اندر موجود ہوں تو دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھ کر اس بات کو یقینی بنائیں کہ تازہ ہوا اندر آرہی ہے

آپ کو اپنے گھر کے اندر ان لوگوں سے سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کی ضرورت نہیں ہے جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر ہیں۔ آپ کو ایسے کسی فرد سے بھی سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کی ضرورت نہیں جس سے آپ کا [قریبی تعلق](#) ہو، لیکن اگر آپ سماجی فاصلہ برقرار رکھتے ہیں تو یہ وائرس کی منتقلی میں کمی لانے میں مدد کرے گا۔

اگر آپ [بچوں کی دیکھ بھال کے تعلق](#) کے تحت کسی بچے کی غیر رسمی طور پر نگہداشت کر رہے ہیں تو آپ کو سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ آپ کو اپنے چائلڈ کیئر بیل کیساتھ سماجی میل جول نہیں رکھنا چاہئے، اور اپنے چائلڈ کیئر اور سپورٹ بیلز کو ایک ہی وقت میں ملنے سے گریز کرنا چاہئے۔

تاہم اگر آپ ایک قدرے جوان بچے، یا معذور یا بیمار فرد جو آپ کے خاندان یا قریبی تعلق داروں میں سے نہیں ہے، کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو ہر وقت سماجی فاصلہ برقرار رکھنا عملی طور پر ممکن نہیں ہوگا۔ پھر بھی آپ کو اس طرح کی دیکھ بھال کرتے ہوئے ممکن حد تک قریبی رابطہ کو محدود کرنا چاہیئے، اور دیگر احتیاطیں جیسا کہ ہاتھ دھونا اور ہوا کی آمد و رفت کے لیے کھڑکیاں کھول کر رکھنا وغیرہ پر عمل کرنا چاہیئے۔

تازہ ہوا کو اندر آنے دینا (ہوا کی آمد و رفت)

COVID-19 ایک فرد سے دوسرے فرد میں چھوٹے چھوٹے قطروں، ہوا میں موجود چھوٹے ذرات جنہیں ایروسولز کہتے ہیں، کے ذریعے اور اس کے ساتھ ساتھ براہ راست رابطے سے منتقل ہوسکتا ہے۔

سماجی فاصلہ برقرار رکھنے اور دیگر اقدامات کے ساتھ ساتھ، آپ COVID-19 کے پھیلاؤ کو درج ذیل صورتوں میں بھی روک سکتے ہیں اگر:

- ایسی جگہوں میں لوگوں سے ملنے سے اجتناب کریں جہاں تازہ ہوا کی آمد کم ہو جیسا کہ وہ کمرے جن کی کھڑکیاں کبھی نہیں کھولی جاتیں
- آپ بند مقامات پر ایسے لوگوں کے ساتھ کم وقت گزارتے ہیں جو آپ کے ساتھ رہائش پذیر نہیں ہیں
- اگر لوگ آپ کے گھر کام کرنے یا ملاقات کے لیے آئیں (صرف اجازت شدہ مقاصد کے لیے ہی) تو یقینی بنائیں کہ بے آرامی کی حد تک ٹھنڈ محسوس کیے بغیر آپ کافی ساری تازہ ہوا کو اندر آنے دیں۔ آپ کو یہ ملاقات کے دوران اور اُن کے رخصت ہونے کے بعد کرنا چاہیے۔

ہوا کے بہاؤ کو بڑھانے کے لیے آپ:

- ممکن حد تک کھڑکیوں کو کھول سکتے ہیں
- دروازے کھول سکتے ہیں
- اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ کوئی سوراخ (مثال کے طور پر کھڑکی کے اوپر) کھلے ہیں اور ہوا کے بہاؤ میں رکاوٹ موجود نہیں
- ہوا کی نکاسی کرنے والے پنکھے (مثال کے طور پر جو غسل خانے میں لگے ہیں) کو معمول سے زیادہ وقت کے لیے چلائیں اور غسل خانہ استعمال کرنے کے بعد اس کا دروازہ بند رکھیں

اگر آپ کے گھر میں ہوا کی آمدورفت کا میکانیکی نظام موجود ہے جو سوراخوں اور نالیوں کے ذریعے ہوا کو گردش کرواتا ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ نظام کام کر رہا ہو اور جب آپ کے گھر میں ملاقاتی موجود ہوں (مثلاً، خریدنے کے لیے کوئی آپ کا گھر دیکھ رہا ہو) یا گھر میں کوئی بیمار ہو تو اس میکانیکی نظام کی کام کرنے کی رفتار میں اضافہ کر دیں۔

درجہ حرارت کو برقرار رکھتے ہوئے تازہ ہوا کو اندر آنے دیں

اگر آپ کو ٹھنڈ محسوس ہو رہی ہو تو آپ گرم کپڑے یا چادریں اوڑھ سکتے ہیں۔

ٹھنڈے موسم میں کھڑکی کو تھوڑا سا کھولنا بھی مدد گار ثابت ہوسکتا ہے۔

اگر کھڑکیوں میں زیریں اور بالائی جانب ہوا کے لیے سوراخ موجود ہوں (جیسا کہ شیشے کی کھڑکیاں) تو اس صورت میں صرف بالائی سوراخ کو کھولنے سے بھی ٹھنڈ سے بچا جاسکتا ہے۔

اگر آپ شور، تحفظ یا درجہ حرارت کو برقرار رکھنے پر آنے والی قیمت کے بارے میں تشویش رکھتے ہیں تو کھڑکیوں کو مختصر دورانیہ کے لیے کھولنا بھی وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرسکتا ہے۔

اس بارے میں ofgem کی جانب سے مزید نصیحت موجود ہے کہ [اگر آپ کورونا وائرس کی وبا کی وجہ سے انرجی بل ادا کرنے میں مشکلات کا شکار ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہئے۔](#)

گھر میں تازہ ہوا کو آنے دینے سے وائرس سے متاثر ہونے یا اسے پھیلانے کے خطرے میں کمی نہیں آتی۔ آپ کو دیگر احتیاطی تدابیر پر عمل جاری رکھنا چاہیئے، اور وہ افراد جو آپ کے گھر سے تعلق نہیں رکھتے، سے میل جول کے وقت قوانین پر عمل کرنا چاہیئے۔

گھر میں کورونا وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنا سے متعلق Scientific Advisory Group for Emergencies (SAGE) کی نصیحت شائع ہوچکی ہے تاکہ آپ گھر میں اکٹھ کے حوالے سے محفوظ منصوبہ بندی کرسکیں۔