



# کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے پھیلاؤ کو کیسے روکیں

اپ ڈیٹ شد 2 فروری 2021

5 جنوری سے پورا انگلینڈ [قومی لاک ڈاؤن](#) کے دور سے گزر رہا ہے۔ قومی لاک ڈاؤن کے دوران آپ کو گھر سے نہیں نکلنا چاہیے یا گھر سے باہر نہیں ہونا چاہیے ماسوا کسی ضروری اور منظور شدہ وجہ کے۔

## اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں

کورونا وائرس (کوویڈ-19) ہونے اور دوسروں تک اس کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے یہ گائڈنس ہر کسی کے لیے ہے۔ ان اقدامات پر عمل کر کے آپ خود کو، اپنے پیاروں کو اور اپنی کمیونٹی میں موجود لوگوں کی حفاظت کرنے میں مدد دیں گے۔

کوویڈ-19 کا بغیر کسی قسم کی علامات کے ہونا ممکن ہے۔ اگر آپ میں معمولی علامات ہوں یا بھلے علامات نہ بھی ہوں تو بھی آپ دوسروں کو کوویڈ-19 منتقل کر سکتے ہیں۔

کوویڈ-19 کو پھیلانے کا سب سے بڑا ذریعہ کسی انفیکشن شدہ فرد کے ساتھ قریبی رابطے میں آنا ہے۔ کوویڈ-19 میں مبتلا کوئی فرد جب سانس لیتا ہے، بولتا ہے، کھانستا یا چھینکتا ہے تو وہ ذرات (چھوٹی بوندیں اور بخارات یعنی ایروسولز) چھوڑتا ہے جس میں کوویڈ-19 کا موجب بننے والے وائرس ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرا فرد ان ذرات کو سانس کے ذریعے اندر لے جاسکتا ہے۔

جب انفیکشن کے حامل لوگ اُن کے نزدیک کھانستے، چھینکتے یا انہیں چھوتے ہیں تو سطحیں اور ذاتی املاک بھی کوویڈ-19 سے وائرس زدہ ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ کو کوویڈ-19 ہو تو خطرہ ہے کہ آپ سطحوں جیسے فریج، بنچوں یا دروازوں کے ہینڈلز پر وائرس کو پھیلا دیں گے بھلے آپ براہ راست انہیں نہ بھی چھوئیں۔ اُس سطح کو چھونے والا اگلا فرد انفیکشن زدہ ہو سکتا ہے۔

چاہے آپ کوشش کر کے دیگر لوگوں سے گریز برتنے کی کوشش بھی کریں تو آپ یہ ضمانت نہیں دے سکتے کہ وائرس کے ساتھ آپ اتصال نہیں ہو گا۔ اِس لیے کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کی روک تھام میں مدد دینے کے لیے آپ کو اِس گائڈنس میں وضع کردہ تمام تر اقدامات پر ہمہ وقت عمل کرنا ہو گا چاہے آپ تندرست ہی کیوں نہ محسوس کر رہے ہوں۔ اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جو [طبی طور پر انتہائی ولنر ایل ہو](#) تو یہ خاص طور پر اہم ہو جاتا ہے۔

## محفوظ فاصلے پر رہیں (سماجی دوری)

[قومی لاک ڈاؤن](#) کے دوران آپ کو گھر سے نہیں نکلنا چاہیے یا گھر سے باہر نہیں ہونا چاہیے ماسوا کسی ضروری اور منظور شدہ وجہ کے۔

اگر گھر سے نکلنا ضروری ہو تو:

- اُن لوگوں سے کم از کم 2 میٹر کی دوری پر رہیں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے یا جو آپ کے سپورٹ بیل میں نہیں ہیں
- بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں جہاں سماجی دوری برقرار رکھنا مشکل ہو (جیسے دکانیں اور سپر مارکیٹس) وہاں گزارے جانے والے وقت کو کم کریں
- جو لوگ آپ کے ساتھ نہیں رہتے اُن کے ساتھ براہ راست اور بالمشافہ رابطے سے گریز کریں

اگر آپ ایسے گھر میں رہتے ہوں جس میں کوئی ایسا فرد رہتا ہو جو [طبی طور پر انتہائی ولنر ایل ہو](#) تو اُن سے 2 میٹر کی دوری پر رہنے کی کوشش کریں بھلے آپ گھر میں ہی کیوں نہ ہوں۔

اپنے گھر میں کام کی وجہ سے آنے والے کسی فرد سے کم از کم 2 میٹر کی دوری پر رہیں جیسے کوئی صفائی کرنے والا یا ضروری مرمت کرنے والا فرد یا فوری کام۔

## محفوظ فاصلہ رکھنا کیوں اہم ہے؟

آپ دوسروں سے جتنا دور رہیں گے آپ کو کوویڈ-19 ہونے اور دوسروں کو آگے منتقل کرنے کا امکان اتنا ہی کم ہو گا۔

کوویڈ-19 بوندوں اور چھوٹے ایٹروسول کے ذریعہ ہوا میں پھیلتا ہے جو متاثرہ شخص کے ناک اور منہ سے خارج ہوتا ہے جب وہ سانس لیتے ، بولتے ، کھانسی کرتے یا چھینکتے ہیں۔ آپ کوویڈ-19 والے کسی شخص کے جتنا قریب ہوں گے (یہاں تک کہ ان علامات نہ بھی ہوں)، تو آپ کو انفیکشن ہونے کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

## اچھے حفظانِ صحت کی بنیادی باتیں یاد رکھیں

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کہاں ہیں یا آپ کیا کر رہے ہیں، اچھی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل پیرا ہونے سے آپ کو اور دوسروں کو کوویڈ-19 سے محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔ یہ ہیں:

- اپنے ہاتھ دھونا
- اپنے قرب و جوار کو صاف رکھنا
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور نال کو ڈھانپنا

## اپنے ہاتھ دھوئیں

اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھویں یا دن میں باقاعدگی سے ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ آپ کو کھانسنے، چھینکنے اور ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا کھانے یا خوراک کو ہینڈل کرنے سے پہلے۔ اپنے ہاتھ ضرور دھونے چاہئیں۔

چھونے والی سطحوں کے ساتھ رابطے میں آنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں، جیسے ہینڈلز، ہینڈریلز اور لائٹ سوئچ، اور مشترکہ علاقوں جیسے کچن اور ہاتھ رومز۔ اگر آپ کو گھر سے باہر نکلنا پڑ جائے تو گھر پہنچتے ہی اپنے ہاتھ دھوئیں۔

جہاں ممکن ہو وہاں آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے اجتناب کریں۔ اگر آپ کو اپنے منہ کو چھونا پڑ ہی جائے (فیس ماسک پہننا یا اتارنا) تو پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھوئیں یا سینیٹائز کریں۔

## ہاتھ دھونا کیوں اہم ہے

ہاتھ بہت ساری سطحوں کو چھوتے ہیں اور وہ وائرس سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ آلودہ ہو جانے کے بعد، ہاتھ آپ کی آنکھوں، ناک یا منہ میں وائرس منتقل کر سکتے ہیں۔ یہاں سے وائرس آپ جسم میں داخل ہو سکتا ہے اور اسے انفیکشن زدہ کر سکتا ہے۔

اگر آپ کوویڈ-19 سے متاثر ہیں تو، آپ اپنے ناک اور منہ سے وائرس اپنے ہاتھوں میں منتقل کر سکتے ہیں (جب کھانسی کریں یا بات کریں) تو آپ اپنے ہاتھوں سے ان سطحوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔

اپنے ہاتھ دھونے یا صاف کرنے سے وائرس اور دیگر جراثیم مٹ جاتے ہیں، لہذا اگر آپ اپنے چہرے کو چھونے لگیں تو آپ کو انفیکشن ہونے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو صاف کرنے کا سب سے موثر طریقہ صابن اور پانی کا استعمال ہے، خاص طور پر اگر وہ ظاہری طور پر گندے ہوں۔ جب صابن اور پانی میسر نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## اپنے قرب و جوار کو صاف رکھیں

اکثر جگہوں کو صاف کریں۔ خاص طور پر ان سطحوں پر خصوصی توجہ دیں جو اکثر چھوئی جاتی ہیں، جیسے ہینڈلز، لائٹ سوئچز، کام کی سطحوں اور الیکٹرانک آلات۔

تمام سخت سطحوں، فرشوں، کرسیوں، دروازوں کے ہینڈلز اور سینیٹری کی متعلقہ اشیاء کو صاف کرنے کے لئے ڈسپوز ایبل کپڑوں، کاغذی رول یا ڈسپوز ایبل موپ بیڈز کا استعمال کریں - سوچیں کہ ایک مقام، ایک وائپ، ایک ہی سمت میں!۔ کسی قسم کے کپڑے، کاغذی رول یا موپ بیڈز آپ کے معمول کے گھریول کچرے کے ساتھ تلف کیے جا سکتے ہیں۔

اپنا گھر ساف کرتے وقت اپنے معمول کے گھریلو ڈیٹرجنٹس استعمال کرنا ٹھیک رہتا ہے۔ [اپنے گھرانے سے باہر صائی اور کچرے کو ٹھکانے لگانے کے بارے میں معلومات دستیاب ہے۔](#)

## اپنے قرب و جوار کو صاف رکھنا کیوں اہم ہے

کوویڈ-19 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 سے وائرس زدہ ہو سکتی ہیں۔

سطح پر ہونے والے وائرس دوسرے فرد کو متاثر کرسکتے ہیں اگر وہ سطح کو چھوئے اور پھر اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھوئے۔ سطحوں کی صفائی ستھرائی سے آلودگی کی مقدار کم ہوجائے گی اور اس سے پھیلاؤ کے خطرے کو بھی کم کیا جا سکتا ہے۔

جتنا زیادہ آپ صاف کریں گے، اتنا زیادہ امکان ہے کہ آپ متاثرہ سطح سے وائرس کو دور کردیں اس سے پہلے کہ آپ یا کوئی اور شخص اس کے ہاتھ لگائے۔

## کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو 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۔

## کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ڈھانپنا کیوں اہم ہے

کھانسی کرنے اور چھینکنے سے کسی شخص کے ذریعہ بوندوں اور ایروسولز کی تعداد، اُن کا طے کردہ فاصلہ اور ہوا میں رہنے والے وقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کسی متاثرہ شخص کی کھانسی یا چھینک جسے ڈھانپنا نہیں جاتا اس سے اپنے اردگرد کے دوسرے لوگوں کو بھی متاثر کرنے کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جائے گا۔

اپنی ناک اور منہ کو ڈھانپ کر، آپ وائرس لے جانے والی بوندوں اور ایروسول کے پھیلاؤ کو کم کر دیں گے۔

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

## فیس ماسک استعمال کریں

کچھ ایسی جگہیں ہیں جہاں آپ کا قانوناً فیس ماسک پہننا لازمی ہے۔

آپ کو دیگر بند مقامات کے اندر بھی فیس ماسک پہننا چاہیے جہاں پر سماجی دوری پر عمل کرنا مشکل ہو اور جہاں پر آپ کا رابطہ ایسے لوگوں سے ہو سکتا ہو جن سے آپ عام طور پر نہ ملتے ہوں۔

ہر صورتحال میں یا کچھ لوگوں کے لیے ممکن ہے کہ فیس ماسک پہننا ممکن نہ ہو یا کچھ لوگوں کو [استثنائی](#) حاصل ہو؛ براہ مہربانی ایسے حالات کے بارے میں محتاط رہیں اور ان کا احترام کریں۔

## فیس ماسک استعمال کرنا کیوں اہم ہے

کوویڈ-19 بوندوں اور چھوٹے ایروسول کے ذریعہ ہوا میں پھیلتا ہے جو متاثرہ شخص کے ناک اور منہ سے خارج ہوتا ہے جب وہ سانس لیتے، بولتے، کھانسی کرتے یا چھینکتے ہیں۔

بہترین دستیاب سائنسی ثبوت یہ ہے کہ، جب درست طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے تو، چہرے کو ڈھانپنے سے کوویڈ-19 کے بوندوں کے پھیلاؤ کو کم ہوجاتا ہے جو

دوسروں کی حفاظت میں مدد دیتے ہیں۔ چہرے کو ڈھانپنے سے ان لوگوں میں پھیلاؤ بھی کم ہوسکتا ہے جن میں علامات ظاہر نہیں ہیں، خارج کردہ وائرس کو کم کر کے جب وہ بولیں یا سانس لیں۔

چہرہ ڈھانپنے کا مقصد بنیادی طور پر کوویڈ-19 سے دوسروں کو محفوظ رکھنا ہے بجائے پہننے والے کے اور یہ معاشرتی دوری اور باقاعدگی سے ہاتھ دھونے کا متبادل نہیں ہے۔

## تازہ ہوا اندر آنے دیں (ہوا کی آمد و رفت)

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اپنے گھروں میں بہت سی تازہ ہوا گھر میں موجود ہوا دار سوراخوں کے دھنے ننگے کر کے اور دروازوں اور کھڑکیوں، یہاں تک کہ تھوڑی بہت مدت کے لئے کھول کر اپنے گھر میں داخل ہونے دیں۔ استعمال کرنے کے بعد دروازہ بند کرنے کے بعد اکسٹریکٹر فین (مثلاً ہاتھ روم کا) کو دروازہ بند کر کے معمول سے زیادہ دیر تک چلتا رہنے دیں جب کوئی فرد اسے استعمال کر چکا ہو۔

اگر گھر کے کسی فرد نے خود کو الگ تھلگ کر رکھا ہو تو ، اپنے کمرے میں کھڑکی کھولیں اور گھر کے دوسرے حصوں میں آلودہ ہوا کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے دروازہ بند رکھیں۔ آپ کے گھر میں کام کرنے والے جیسے کسی کلینر یا کاریگر کے چلے جانے کے بعد کھڑکیوں کو ایک مختصر مدت کے لئے پوری طرح سے کھلا چھوڑ دیں۔

اگر آپ شور، حفاظت یا حرارتی اخراجات کے بارے میں فکر مند ہیں تو، قلیل مدت کے لئے کھڑکیاں کھولنا بھی وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔ گرم کپڑے یا اضافی پرت پہننے سے آپ کو گرم رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنے کمرے کی ترتیب کو تبدیل کر سکتے ہیں تاکہ کھلی کھڑکیوں یا دروازوں سے ٹھنڈے ڈرافٹوں کے قریب نہ بیٹھیں۔

## تازہ ہوا کو اندر آنے دینا کیوں اہم ہے

جب کوویڈ-19 سے متاثرہ کوئی فرد کھانستا، بات چیت کرتا یا سانس لیتا ہے تو وہ چھوٹی بوندیں اور ایروسول خارج کرتا ہے جنہیں سانس کے ذریعے کوئی دوسرا شخص بھی اندر لے جا سکتا ہے۔ اگرچہ بڑی بوندیں جلدی سے زمین پر گرجاتی ہیں، لیکن اس میں وائرس پر مشتمل چھوٹی بوندیں اور ایروسول جن کی وجہ سے کوویڈ-19 ہوا میں کچھ وقت گھر کے اندر رہ سکتا ہے، خاص طور پر اگر وہاں ہوا کی آمدورفت نہ ہو تو۔

ہوا کی آمدورفت ایک ایسا عمل ہے جس سے یہ مشترکہ ہوا باہر والی تازہ ہوا سے تبدیل ہو جاتی ہے۔ جتنا زیادہ ہوا دار کوئی مقام ہو گا، تو وہاں

سانس لینے کے لیے اُتنی ہی زیادہ تازہ ہوا دستیاب ہو گی اور کسی فرد کا آلودہ ذرات کو سانس کے ذریعے اندر لے جانے کا امکان اتنا ہی کم ہو گا۔

## اگر آپ میں علامات ہیں تو ٹیسٹ کروائیں

### ٹیسٹ کیسے کروائیں

کوویڈ-19 کی سب سے اہم علامات ہیں:

- نئی مسلسل کھانسی
- تیز بخار
- معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا ان کا خاتمہ (ایناسمیہ)۔

اگر آپ میں ان میں سے کوئی بھی علامات ہوں تو [مفت این ایچ ایس ٹیسٹ حاصل کریں](#) پر کلک کریں یا کوویڈ-19 کے لیے مفت ٹیسٹ بُک کرنے کے لیے این ایچ ایس 119 پر کال کریں۔ اگر آپ نے کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے لگوا لیے ہوں یا آپ کو پہلے کوویڈ-19 ہو بھی چُکا ہو تب بھی آپ کو ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کرنا چاہیے۔

### ٹیسٹ کروانا کیوں اہم ہے

یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کو کوویڈ-19 ہے تاکہ آپ گھر میں ہی رہیں، خود کو الگ تھلگ رکھیں اور دوسرے لوگوں کو متاثر نہ کریں۔

مثبت ٹیسٹ کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی ایسے شخص جسے سے پہلے ہی انفکشن کر چکے ہوں (جن کے ساتھ آپ نے حال ہی میں رابطہ کیا تھا) ان کی شناخت رابطہ ٹریسنگ کی جا سکے (ایسے لوگوں سے رابطہ کرنا ممکن ہے جن سے آپ کا [رابطہ ہوا ہو](#)) اور انہیں خود کو الگ تھلگ رکھنے کا مشورہ دیا جاسکے۔ کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے اہم اقدام

ہم بالکل نہیں جانتے ہیں کہ کوویڈ-19 انفیکشن یا ویکسینیشن کے بعد قوت مدافعت کتنی دیر تک جاری رہتی ہے لہذا یہ ضروری ہے کہ علامات والا کوئی بھی فرد ٹیسٹ کا اہتمام کرے۔

**اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا آپ کو کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ملا ہے تو خود ساختہ تنہائی اختیار کریں**

فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کریں اگر:

- اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں - آپ کو اپنے ٹیسٹ کا اہتمام کرنے اور رزلٹ کا انتظار کرنے کے دوران گھر پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے
- کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے

آپ کے انسولیشن والے دورانیے میں وہ دن شامل ہے جب علامات شروع ہوئی تھیں (یا اگر آپ میں علامات نہ ہوں تو وہ دن جب آپ کا ٹیسٹ لیا گیا تھا)، اور اگلے 10 مکمل دن۔

خود ساختہ تنہائی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو ہمہ وقت [گھر میں رہنا](#) ہو گا اور دیگر لوگوں سے رابطہ نہیں کرنا ہو گا ماسوا چند محدود حالات کے، مثلاً علاج کروانے میں مدد لینا۔ آپ کو دوسرے لوگوں سے اپنی شاپنگ کرنے کی درخواست کرنی پڑ سکتی ہے، اور اگر آپ فی الحال کسی کمزور یعنی ولنریبل شخص کی مدد کر رہے ہیں تو آپ کو متبادل منصوبے بنانا پڑسکتے ہیں۔ اپنے گھر یا گارڈن میں مہمانوں کو مدعو مت کریں۔

[اُن لوگوں کے لیے اضافی گائڈنس بھی دستیاب ہے جن میں علامات ہوں یا جن کا کورونا وائرس کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آیا ہو اور وہ کسی اسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جو طبی طور پر انتہائی ضعیف یعنی ولنریبل یا 70 سال سے زائد العمر ہوں۔](#)

## خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا کیوں ضروری ہے

اگر آپ کو ہدایت کی گئی ہے کہ آپ خود ساختہ تنہائی اختیار کریں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ بہت زیادہ خطرہ موجود ہے کہ آپ کوویڈ-19 دوسرے لوگوں کو منتقل کر بیٹھیں گے چاہے آپ خود بھلے چنگے ہی کیوں نہ ہوں اور سرے سے کوئی علامات ہی موجود نہ ہوں۔ اس لیے یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ گائڈنس پر عمل کریں اور خود ساختہ تنہائی کا مکمل دورانیہ مکمل کریں۔

اگر آپ کا کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہے تو آپ کو فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے اور اگلے مکمل 10 ایام تک کیونکہ یہ وہ وقت ہے جب وائرس کا امکان ہے کہ وہ دوسرے کو منتقل ہو جائے (انفیکشن پریڈ یعنی دور عفونیت)۔

**اگر آپ کسی کوویڈ-19 کا مثبت رزلٹ آنے والے فرد کا کونٹیکٹ یا اُن کے ساتھ رہتے ہیں تو خود ساختہ تنہائی اختیار کریں**

فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کریں اگر:



• آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جن کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا جن میں علامات ہیں اور وہ اپنے ٹیسٹ کے رزلٹ کا انتظار کر رہے ہیں - آپ کے انسولیشن والے دورانیے میں وہ دن شامل ہے جب آپ کے گھرانے کے پہلے فرد میں علامات شروع ہوئی تھیں (یا اگر ان میں علامات نہ ہوں تو وہ دن جب ان کا ٹیسٹ لیا گیا تھا)، اور اگلے 10 مکمل ایام۔

• آپ کسی ایسے فرد کا [کونٹیکٹ](#) ہیں جن کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت تھا اور جن کا تعلق آپ کے گھرانے سے نہیں ہے - آپ کے تنہائی یا انسولیشن کے دورانیے میں رابطے میں آنے کا آخری دن اور بعد والے 10 مکمل ایام آتے ہیں

[خود ساختہ تنہائی](#) کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو ہمہ وقت گھر میں رہنا ہو گا اور دیگر لوگوں سے رابطہ نہیں کرنا ہو گا ماسوا چند محدود حالات کے، مثلاً علاج کروانے میں مدد لینا۔ اپنے گھر یا گارڈن میں مہمانوں کو مدعو مت کریں۔

وہ لوگ جو خود ساختہ تنہائی اختیار کر رہے ہوں، ان کے لیے [خودساختہ تنہائی اور دستاویز سپورٹ کے بارے میں مزید گائڈنس](#) موجود ہے۔

**اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں یا رابطے میں ہیں جنہیں کورونا وائرس ہوا ہو تو خودساختہ تنہائی اختیار کرنا کیوں اہم ہے**

اگر آپ کونٹیکٹ (حال ہی میں آپ کا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطہ ہوا ہے جن کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت رہا ہے یا جنہیں علامات ہیں) تو آپ کو اس فرد سے رابطے میں آنے کے بعد 10 مکمل ایام کے لیے خودساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی۔

آپ کو 10 ایام کے لیے خودساختہ تنہائی میں جانا ہو گا کیونکہ روبرو ہونے کے بعد انفیکشن ہونے تک اتنا ہی وقت لگتا ہے (انکیوبیشن پیریڈ)۔

اگر آپ کو ہدایت کی گئی ہے کہ آپ خودساختہ تنہائی اختیار کریں تو اس کی وجہ یہ ہے کہ بہت زیادہ خطرہ موجود ہے کہ آپ کوویڈ-19 دوسرے لوگوں کو منتقل کر بیٹھیں گے چاہے آپ خود پہلے چنگے ہی کیوں نہ ہوں اور سرے سے کوئی علامات ہی موجود نہ ہوں۔ اس لیے یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ گائڈنس پر عمل کریں اور خود ساختہ تنہائی کا مکمل دورانیہ مکمل کریں۔

## حفاظتی ٹیکے

این ایچ ایس فی حال [کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکے](#) ان لوگوں کا لگا رہا ہے جنہیں کوویڈ-19 کی وجہ سے بیمار پڑنے کا سبب زیادہ خطرہ ہے۔

حفاظتی ٹیکوں نے یہ ثابت کیا ہے کہ وہ شدید بیماری کے امکان کو کم کرتے ہیں لیکن ابھی تک ہمیں علم نہیں کہ وہ کوویڈ-19 کو پھیلنے سے روکتے ہیں یا نہیں۔

اگر آپ کو حفاظتی ٹیکے لگ بھی چکے ہوں تو آپ پھر بھی دوسروں میں کوویڈ-19 کو پھیلا سکتے ہیں۔

اپنے دوستوں، خاندان اور کمیونٹی کو بچانے میں مدد کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ بالا تمام تر ہدایات پر عمل کرنا جاری رکھنا چاہیے چاہے آپ کو حفاظتی ٹیکے ہی کیوں نہ لگ چکے ہوں۔