



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

یہ رہنمائی کس کے لئے ہے

اہم ہے کہ ہم زندگیاں بچانے اور این ایچ ایس کی حفاظت کرنے کے لیے کمیونٹی میں کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی 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)
- کوئی بھی فرد جو ایسے گھر میں رہتا ہو جس میں کسی کو کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا جس کا کوویڈ-19 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، باتھ رومز یا ٹوائلٹس اور/یا لیونگ ایریا کو مشترکہ طور پر استعمال کرتے ہوں۔ اس میں بورڈنگ اسکولوں یا ہالز برائے اقامت میں رہنے والے طلباء و طالبات بھی ہو سکتے ہیں جو ایسی جگہیں مشترکہ طور پر استعمال کرتے ہوں

اس گائڈنس کا اطلاق آپ کے [سیورٹیل](#) یا [چائلڈ کیئریل](#) پر بھی ہوتا ہے۔

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 [یو](#) [سکتا ہے کہ آپ کو سلف-آئسولٹ کرنے یعنی خود ساختہ تنہائی میں جانے کی ضرورت پڑے۔](#)

اس گائڈنس کا اطلاق انگلینڈ پر ہوتا ہے۔

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 بھی علامت ہے تو آپ گھر میں رہیں اور [پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں۔](#)

کئی ایک اور بھی علامات ہیں جو کوویڈ-19 کے ساتھ منسلک ہیں۔ ان دیگر علامات کی کوئی اور وجوہات بھی ہو سکتی ہیں اور کوویڈ-19 کا ٹیسٹ کروانے کی واحد وجہ نہیں ہو سکتیں۔ اگر آپ اپنی علامات کے بارے میں متفکر ہوں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

کوویڈ-19 کے لیے ٹیسٹس

یہ دیکھنے کے لیے کہ کسی کو کوویڈ-19 تو نہیں ہے، فی الحال 2 طرح کے ٹیسٹ استعمال کیے جا رہے ہیں:

- پولیمریز چین ری ایکشن (پی سی آر) ٹیسٹس
 - لیٹرل فلو ڈیوائس (ایل ایف ڈی) ٹیسٹس
- پی سی آر ٹیسٹس جو کسی وائرس کے آر این اے کو پکڑتا ہے (ریبنو کیولک ایسڈ، جو کہ کسی جینیاتی مواد) ہے۔ پی سی آر کوویڈ-19 کے سب سے زیادہ قابل اعتبار ٹیسٹس ہیں۔ نتائج ملنے میں کچھ وقت لگتا ہے کیونکہ یہ عام طور پر کسی لیبارٹری میں تیار کیے جاتے ہیں۔ گر آپ

میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں تو آپ کو پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا انتظام کرنا چاہیے۔

ایل ایف ڈی ٹیسٹ کورونا وائرس میں پروٹین پکڑتے ہیں اور یہ حمل کے ٹیسٹ کے طریقے سے عمل کرتے ہیں۔ یہ آسان ہیں اور جلدی سے استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔ تمام حالات میں ایل ایف ڈی ٹیسٹ اُنہیں درست نہیں ہیں جتنے پی سی آر ٹیسٹ ہیں لیکن کورونا وائرس کے اُنچے درجے والے اُنہیں ہی لوگوں کو پکڑ سکتے ہیں جتنے کہ پی سی آر ٹیسٹس پکڑتے ہیں۔ یہ عموماً اُن لوگوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں جن میں کوویڈ-19 کی علامات نہیں ہوتیں۔ کیئر ہومز، این ایچ ایس اور سکولوں میں کام کرنے والے عملے کو باقاعدگی سے ٹیسٹ کرنے کے علاوہ کمیونٹی اور کام کی جگہ کے پروگراموں، میں بغیر علامات والے لوگوں کو باسرعت ٹیسٹنگ کی پیشکش کرنے کے لیے ایل ایف ڈی ٹیسٹ استعمال کیے جا رہے ہیں جنہیں 'ایسمٹومیٹک ٹیسٹنگ پروگرام' کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

بنیادی پیغامات

کوویڈ-19 کی [علامات](#) یا ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ آنے والے لوگوں کو گھر پر رہنا چاہیے اور فوری طور پر خود ساختہ تنہائی اختیار کرنی چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بھلے آپ میں علامات نہ بھی ہوں آپ تب بھی دیگر لوگوں کو انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔

این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس [\[footnote 1\]](#) کی جانب سے مطلع کیے جانے کے بعد اگر سیلف-انسولیٹ نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-انسولیٹ کرنے کا پابند کیا جائے تو ممکن ہے کہ آپ [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ پی منٹ سکیم](#) کی جانب سے £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔

اگر آپ نے کوویڈ-19 کی ایک یا زیادہ خوراکیں حاصل کر بھی لی ہوں تو بھی اس گائڈنس کا اطلاق ہوتا ہے۔

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۔

اگر آپ نے کوویڈ-19 کی ایک یا زیادہ خوراکیں حاصل کر لی ہوں تو

اگرچہ کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں نے دکھایا ہے کہ جن لوگوں کو یہ لگ جاتے ہیں ان میں شدید بیمار پڑنے کا امکان کم ہو جاتا ہے لیکن ہمیں ابھی تک مکمل علم نہیں ہے کہ حفاظتی ٹیکے لگوانے والے کسی فرد کا آگے دوسرے لوگوں کو کوویڈ-19 منتقل کرنے کا امکان کتنا کم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا ٹیسٹ کا مثبت ٹیسٹ موصول ہوا ہو تو اگر آپ نے کوویڈ-19 کی ایک یا زیادہ خوراکیں حاصل کر بھی لی ہوں تو بھی آپ کو اس گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے اور سیلف-آئسولیٹ کرنا چاہیے۔ اس سے انفیکشن پھیلنے کا خطرہ کم ہو جائے گا اور دوسرے لوگوں کو تحفظ فراہم کرنے میں مدد ملے گی۔

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

گھر پر رہیں اور سیلف-آئسولیٹ کریں

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور سیلف-آئسولیٹ کریں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ملا ہے لیکن [علامات](#) نہیں ہیں تو جیسے ہی آپ کو نتیجہ ملے گھر پر رہیں اور سیلف-آئسولیٹ کریں۔ آپ کے گھرانے کو بھی آئسولیٹ کرنا ہوگا۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں اور اگر آپ نے پہلے سے ہی ایسا نہیں کیا ہے تو پی سی آر [ٹیسٹ](#) کروانے کا بندوبست کریں۔ جس دوران آپ ہوم سیلف-سیمپلنگ یعنی خود ہی نمونہ لینے والی ٹیسٹ کٹ یا ٹیسٹ سائٹ اپائنٹمنٹ کے منتظر ہوں اس دوران گھر میں ہی رہیں۔ آپ چند مخصوص حالات میں گھر سے باہر جا سکتے ہیں لیکن کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔ ان حالات کے بارے میں پڑھیں جب [آپ گھر سے باہر نکل سکتے ہیں](#)۔

اگر ضرورت پڑے تو صرف اپنا ٹیسٹ کروانے کے لیے ہی گھر سے نکلیں، سخت [سماجی دوری والے مشورے](#) پر عمل کریں اور اس کے بعد فوراً واپس چلے جائیں۔

اگر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی جانب سے مثبت رزلٹ کے بارے میں مطلع کیا گیا ہو تو آپ کو انسولیشن یعنی تنہائی کا مکمل دورانیہ پورا کرنا پڑے گا، ماسوا چند حالات کے جہاں آپ نے معاونت شدہ ایل ایف ڈی ٹیسٹ کروایا ہو۔ آپ کی انسولیشن کا دورانیہ آپ کی علامات شروع ہونے کے فوری بعد، یا اگر آپ میں کوئی علامات نہ ہوں تو ٹیسٹ کروانے کے فوری بعد شروع ہو جاتا 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۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ، مثلاً، اگر آپ میں علامات مہینے کی 15 تاریخ کو ظاہر ہوئی تھیں (یا اگر علامات نہیں تھیں لیکن آپ کا پہلا کوویڈ-19 کا مثبت ٹیسٹ 15 تاریخ ہوا تھا)، تو آپ کا انسولیشن کا دورانیہ 25 تاریخ کو 23:59 بجے ختم ہو گا۔

اگر آپ کی علامات ختم ہو گئی ہوں یا آپ کو صرف کھانسی ہو یا سونگھنے کی حس میں تبدیلی ہو جو کہ کئی ہفتوں تک رہ سکتی ہیں تو آپ 10 دن تک سیلف-انسولیٹ کرنے کے بعد اسے ختم کر سکتے ہیں اور اپنے معمولات زندگی کو لوٹ سکتے ہیں۔ اگر 10 دن کے بعد بھی آپ کو تیز بخار ہو یا بصورتِ دیگر طبیعت خراب ہو تو گھر پر رہیں اور ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں۔

اگر آپ مثبت رزلٹ کی وجہ سے انسولیٹ کر رہے ہوں لیکن آپ میں کوئی علامات نہ ہوں، اور آپ میں کوویڈ-19 کی علامات آپ کے انسولیشن کے دورانیے کے دوران ظاہر ہو جائیں، تو 10 ایام کا نیا انسولیشن کا دورانیہ شروع کر دیں اور علامات کے ظہور کے دن سے لے کر 10 مکمل ایام تک انسولیٹ کریں۔

اگر اپنی انسولیشن 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۔

کوویڈ-19 ہونے والے زیادہ تر لوگوں کو معمولی بیماری ہو گی۔ اگر آپ کی بیماری یا گھر کے کسی فرد کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

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۔ جہاں بھی ممکن ہو دوسروں کی موجودگی میں

مشترکہ استعمال والی جگہوں جیسے کچن اور لیونگ ایریاز کے استعمال سے گریز کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔ گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارتے وقت اپنے گھر کے اندر [فیس ماسک](#) یا سرجیکل ماسک پہن کر رکھیں۔

ورزش بھی اپنے گھر، گارڈن یا باہر نجی جگہ کے اندر ہی کریں۔ اپنے گھر کے اندر [انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے](#) کے لیے عمومی ہدایات پر عمل کریں۔

ٹیسٹ کروانے کے بعد کیونکہ آپ میں علامات تھیں، اگر آپ کے کوویڈ-19 کے پی سی آر ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو

اگر آپ کے پی سی آر 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۔

آپ انسولیٹ کرنا بند کرسکتے ہیں بشرطیکہ:

- آپ ٹھیک ہیں
 - آپ کے گھر میں کسی دوسرے فرد میں علامات نہیں ہیں یا کوویڈ-19 کا رزلٹ مثبت نہیں آیا
 - آپ کو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#) نے سیلف-انسولیٹ کرنے کا مشورہ نہیں دیا
- گھر میں موجود کوئی بھی فرد جو آپ کی علامات کی وجہ سے انسولیٹ کر رہا تھا، وہ بھی انسولیٹ کرنا بند کر سکتا ہے۔

آپ کا انسولیشن کا دورانیہ ختم ہونے کے بعد ٹیسٹنگ

اگر آپ کا کوویڈ-19 کے لیے پی سی آر 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 پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت رہے۔

کوئی بھی فرد جس کا کوویڈ-19 کا پچھلا پی سی آر ٹیسٹ 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 ہو جائیں۔

تاہم اگر آپ کوویڈ-19 کے لیے پچھلے مثبت پی سی آر ٹیسٹ کے 90 ایام کے اندر ایل ایف ڈی کا اینٹیجن ٹیسٹ کروا لیتے ہیں، جیسے کام کی جگہ یا کمیونٹی ٹیسٹنگ پروگرام کے جُزو کے طور پر، اور اس ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آتا ہے تو آپ اور آپ کے گھرانے کو دوبارہ سے خودساختہ تنہائی اختیار کرنا ہو گی اور گائڈنس کے اقدامات کی پیروی کرنی ہو گی۔

اگر کوویڈ-19 کے لیے پی سی آر کا مثبت ٹیسٹ آنے کے یہ 90 ایام سے پہلے ہوا ہے اور آپ میں کوویڈ-19 کی نئی علامات ظاہر ہوئی ہیں یا ایل ایف ڈی اینٹیجن یا پی سی آر کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو اس گائڈنس والے اقدامات پر دوبارہ سے عمل کریں۔

اگر آپ کسی ایسمٹومیٹک یعنی بغیر علامات کی ٹیسٹنگ کے مطالعہ میں حصہ لیں

اُن لوگوں کا باقاعدگی سے ٹیسٹ کرنے والے پروگراموں کے جُزو کے طور پر جنہیں علامات نہیں ہوتیں، بہت سے لوگ اب ایل ایف ڈی ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ ٹیسٹنگ کے ان پروگراموں کو **ایسمٹومیٹک ٹیسٹنگ** کہا جاتا ہے اور یہ اُن لوگوں کی شناخت کرنے میں مدد دیتے ہیں جنہیں شاید کوویڈ-19 ہو لیکن جن کی طبیعت خراب نہ ہوئی ہو۔ اگر بغیر علامات والے کسی شخص کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آجاتا ہے تو آپ کو سیلف-آئسلوٹ کرنا چاہیے اور اس گائڈنس پر عمل کرنا چاہیے۔ اس سے انفیکشن پھیلنے کا خطرہ کم ہونے اور دوسرے لوگوں کو تحفظ فراہم کرنے میں مدد ملے گی۔

ایل ایف ڈی ٹیسٹ دو طریقوں سے کیے جاتے ہیں:

معاونت شدہ ٹیسٹ وہاں ہوتا ہے جہاں کوئی فرد کسی تربیت یافتہ آپریٹر کی زیر نگرانی خود سے ٹیسٹ کرتا ہے اور یہ آپریٹر ٹیسٹ کی کارروائی مکمل کرتا ہے، پڑھتا ہے اور نتائج سے مطلع کرتا ہے۔

گھر پر (خود سے رپورٹ کردہ) ٹیسٹ وہاں ہوتا ہے جہاں کوئی فرد خود سے ٹیسٹ لیتا ہے اور پڑھتا ہے اور اپنے نتائج خود ہی رپورٹ کرتا ہے۔

اگر آپ کا معاونت شدہ ایل ایف ڈی ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہو تو

اگر آپ کو ایل ایف ڈی ٹیسٹ معاونت شدہ ٹیسٹ تھا، تو آپ کو فوراً سیلف-انسولیٹ کرنا چاہیے۔ اگر آپ یہ نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو سیلف-انسولیٹ کرنے کے لیے کہا جائے تو ممکن ہے کہ آپ [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ پر منٹ سکیم](#) کی جانب سے £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔

جیسے ہی ممکن ہو آپ کو کوئی فالو اپ یعنی دوسرا [پی سی آر ٹیسٹ](#) اور کسی مثبت ایل ایف ڈی ٹیسٹ کے زیادہ سے زیادہ 2 دن کے اندر۔

اپنے فالو-اپ پی سی آر ٹیسٹ کے رزلٹ کا انتظار کرنے کے دوران آپ کو اور اپنے گھر کے اراکین کو اس گائڈنس پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو فالو-اپ پی سی آر ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ملتا ہے اور یہ پی سی آر ٹیسٹ ایل ایف ڈی ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کے 2 دن کے اندر کروایا گیا تھا تو آپ اور آپ کے گھر والے سیلف-انسولیٹ کرنا بند کر سکتے ہیں۔ تاہم آپ اور آپ کے اہلخانہ کو سیلف-انسولیٹ کرنا جاری رکھنا چاہیے، اگر:

- اس پی سی آر ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت ہو
- آپ نے فالو-اپ پی سی آر ٹیسٹ نہ کروانے کا انتخاب کیا ہو
- آپ کا فالو-اپ پی سی آر ٹیسٹ ایل ایف ڈی کے مثبت ٹیسٹ کے 2 دن بعد لیا گیا تھا۔

یہ اہم ہے کہ ایل ایف ڈی ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنے کے بعد **جتنی جلدی ممکن ہو سکے آپ پی سی آر کا فالو-اپ ٹیسٹ کروائیں۔**

اگر آپ کا ہوم (خود-رپورٹ کردہ) ایل ایف ڈی ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو

اگر آپ کو ایل ایف ڈی ٹیسٹ گھر پر (خود-رپورٹ کردہ) تھا تو آپ کو فوراً سیلف-انسولیٹ کرنا چاہیے۔ آپ کو اور آپ کے گھر کے اراکین کو اس گائڈنس پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو سکے ایک فالو-اپ [پی سی آر ٹیسٹ](#) کروانے کا انتظام بھی کرنا چاہیے۔ آپ کے پی سی آر ٹیسٹ کا رزلٹ منفی ہے تو آپ اور آپ کے گھر والے کونٹیکٹس انسولیٹ کرنا بند کر سکتے ہیں۔

این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس

اگر آپ کو بذریعہ ٹیکسٹ، ای میل یا فون درخواست موصول ہو تو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#) سروس ویب سائٹ پر لاگ آن کریں اور اپنے علامات

اور یہ کب شروع ہوئیں گے بارے میں معلومات مہیا کریں۔ کوویڈ-19 کی 3 بڑی [علامات](#) کو اس بات کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ کب کسی کو ٹیسٹ کروانا چاہیے اور کب سے آئسولیٹ کرنا چاہیے۔ 3 بڑی علامات (کھانسی، تیز بخار، سونگھنے اور چکھنے کی حس کا خاتمہ) کے ظہور سے پہلے آپ کو دیگر علامات کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے اور ان علامات کے اوقات روابط کی نشاندہی کرنے کے لیے استعمال کیے جائیں گے۔

آپ سے آپ کے حالیہ روابط کے بارے میں پوچھا جا سکتا ہے تاکہ انہیں پبلک ہیلتھ والوں کا مشورہ دیا جا سکے۔ 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۔

اگر آپ کو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#)، بشمول [بشمول این ایچ ایس کوویڈ-19 ایپ](#) نے بطور کونٹیکٹ شناخت کیا ہے اور سیلف-آئسولیٹ کرنے کا پابند کیا ہے تو ممکن ہے کہ آپ اپنی مقامی اتھارٹی سے [ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ پی منٹ سکیم](#) کے تحت £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔

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 لیکن یہ اہم ہے کہ آپ کو جونہی ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ ملے تو آپ کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے یہ کریں۔

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

گھر پر رہیں اور سیلف-آئسولیٹ کریں۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔

آپ کے آئسولیشن 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 دن۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ، مثلاً، اگر آپ کا 10 ایام کا آئسولیشن کا دورانیہ 15 تاریخ کو شروع ہوا تھا تو آپ کا آئسولیشن کا دورانیہ 25 تاریخ کو 23:59 بجے ختم ہو گا اور آپ معمولات زندگی کو لوٹ سکتے ہیں۔

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

علامات پیدا ہو جائیں، یا آپ کو بغیر علامات والے افراد کے لیے کسی وسیع تر ٹیسٹنگ اسکیم کے حصے کے طور پر ایسا کرنے کے لیے کہا جائے۔ اگر 10-ایام کے لیے آئسولیٹ کرنے کے دوران کسی وجہ سے آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ منفی آیا تھا تو آپ کو سیلف-آئسولیٹ کرنا جاری رکھنا ہو گا۔ 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 مکمل 10 ایام کے لیے گھر پر رہیں۔

اگر آئسولیٹ کرنے کے دوران آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو گھر پر رہیں اور کوویڈ-19 کے لیے [پی سی آر ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کریں](#)۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا رزلٹ مثبت آتا ہے تو گھر پر رہنے کے لیے اُس مشورے پر عمل کریں جو اُن لوگوں کے لیے ہے جنہیں کوویڈ-19 ہے اور مزید 10 ایام کے لیے آئسولیشن کا دورانیہ شروع کریں۔ یہ اُس وقت شروع ہوتا ہے جب علامات ظاہر ہوئی تھیں قطع نظر اس کے کہ 10-ایام کے پہلی آئسولیشن کے دورانیے میں کہاں پر تھے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کی آئسولیشن کی کل معیاد 10 ایام سے لمبی ہو گی۔

اگر اس عرصے کے دوران گھر کے دیگر افراد میں علامات ظاہر ہو جائیں، تو آپ کو 10-ایام سے زیادہ عرصے تک آئسولیٹ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ کو [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس](#)، بشمول [بشمول این ایچ ایس](#) کوویڈ-19 [ایچ](#) نے بطور کونٹیکٹ شناخت کیا ہے اور سیلف-آئسولیٹ کرنے کا کہا ہے تو ممکن ہے کہ آپ مقامی اتھارٹی سے [ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی](#) [سیورٹ پے منٹ سکیم](#) کے تحت £500 کی یک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔

سیلف-آئسولیشن کی شرائط پر پورا اُترنے میں کوتاہی کرنے پر جرمانہ ہو سکتا ہے جو £1,000 سے شروع ہو گا۔ 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 اُن 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۔

گھرانے کے وہ رکن جنہیں کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں کی ایک یا زیادہ خوراکیں مل گئی ہوں

اگرچہ کوویڈ-19 کے حفاظتی ٹیکوں نے دکھایا ہے کہ جن لوگوں کو یہ لگ جاتے ہیں ان میں شدید بیمار پڑنے کا امکان کم ہو جاتا ہے لیکن ہمیں ابھی تک مکمل علم نہیں ہے کہ حفاظتی ٹیکے لگوانے والے کسی فرد کا آگے دوسرے لوگوں کو کوویڈ-19 منتقل کرنے کا امکان کتنا کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ، اگر کسی فرد کو حفاظتی ٹیکے لگ بھی جاتے ہیں تو پھر بھی امکان موجود ہے کہ وہ کوویڈ-19 سے متاثر ہو جائیں اور اسے آگے دوسروں کو منتقل کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں کسی فرد میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا ٹیسٹ کا مثبت رزلٹ موصول ہوا ہو تو اگر آپ کے گھر کے افراد نے کوویڈ-19 کی ایک یا زیادہ خوراکیں حاصل کر بھی لی ہوں تو بھی انہیں سیلف-انسولیٹ کرنا چاہیے۔ اس صفحے پر موجود تمام گائڈنس پر عمل کرنے سے انفیکشن پھیلنے کا خطرہ کم ہو جائے گا اور دوسرے لوگوں کو تحفظ فراہم کرنے میں مدد ملے گی۔

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-انسولیشن کا عرصہ مکمل نہ ہو جائے۔

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 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 ٹشو 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 کے آغاز 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 انہیں کوویڈ-19 ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ وہ اُس وقت بھی بیماری پھیلا سکتے ہیں جب وہ پہلے چنگے ہوں، یہی وجہ ہے کہ انہیں گھر پر رہنا چاہیے۔

اگر آپ کو کوویڈ-19 ہو تو 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 لیونگ ایریاز کے استعمال سے اجتناب کریں اور کھانا کھانے کے لئے واپس اپنے کمرے میں لے جائیں۔ سخت سماجی دوری پر عمل کریں۔

اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں سے کہیں کہ وہ آپ کے دروازے تک کھانا پہنچانے، صفائی اور آپ کو جگہ فراہم کرنے میں آپ کی مدد کریں۔

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 شاور 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۔

دوسروں تک وائرس پھیلنے کے خطرے کو کم سے کم رکھنے کے لیے گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارتے وقت اپنے گھر کے اندر [فیس ماسک](#) یا سرجیکل ماسک استعمال کریں۔ اگر صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو 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۔

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

اس عرصے کے دوران وہ لوگ جو [طبی طور پر انتہائی ولنراہل 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۔

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 کے خطرے کو کم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن استعمال کرتے ہوئے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر 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 کھنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔

ٹشوز کو ڈس پوزیبل ریش 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 سینٹائز کریں۔

انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے اپنے گھر کی صفائی کریں

کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور مشترکہ استعمال کی جانی والی جگہیں جیسے کچن اور باتھ 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۔ باتھ روم صاف کرنے کی اپنی معمول کی چیزیں استعمال کرتے ہوئے ہر استعمال کے بعد باتھ 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 ڈسپوزایبل فیس ماسکس، کو ڈس پوزیبل کچرے کی تھیلوں میں محفوظ طریقے سے سٹور کرنا چاہیئے۔ ان تھیلیوں کو ایک اور تھیلے میں ڈالنا چاہیئے، محفوظ طریقے سے گانٹھ لگانا چاہیئے 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 جھاڑیں۔ 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 پیلک لانڈری پر لے جا سکتے ہیں۔

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

گھر کے اندر کی جگہوں کو ہوا لگوانا

- تازہ ہوا کے ساتھ [گھر کی اندرونی جگہوں کو اچھی طرح ہوا دار رکھیں](#)، خاص طور پر مشترکہ استعمال کی جگہوں کو۔ ہوا کی اندر آمد کو بڑھانے کے لیے آپ مندرجہ ذیل کرسکتے ہیں:
- جتنا ممکن ہو کھڑکیاں کھولیں
 - دروازے کھولیں
 - یقینی بنائیں کہ کسی طرح کے سوراخ کھلے رہیں اور ہوا کی اندر آمد میں رکاوٹ نہ ہو
 - استعمال کرنے کے بعد دروازہ بند کرنے کے بعد ایکسٹریکٹر فین (مثلاً باتھ روم کا) معمول سے زیادہ دیر تک چلتا رہنے دیں

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۔

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 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۔ [مینٹل ہیلتھ اور ویل بینگ](#) 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۔

اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے [ایوری مائنڈ میٹرز آسان](#) ٹوٹکے اور مشورے مہیا کرتا ہے بشمول ایک کوویڈ-19 ہب کے جو کہ گھر پر رہنے والوں کے لیے ہے۔

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 ہلکی 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 چاہئے 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 اشاءے 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 سوچیئے 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 دنوں کی پلاننگ کرنے 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 ذہنی صحت کے بحران، ہنگامی یا بریک ڈاؤن کے لیے مدد چاہیے ہو تو فوری مشورہ اور معائنہ طلب کریں۔ حتیٰ کہ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران بھی چوبیسوں گھنٹے بالغوں اور بچوں کو فوری مینٹل ہیلتھ سپورٹ دستیاب ہے۔ ایک نئے سروس فائڈر میں اپنے پوسٹ کوڈ یا قصبے کو تلاش کر کے اپنے [مقامی این ایچ ایس کی ہیلپ لائن](#) تلاش کریں۔

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 ہیلتھ 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۔ [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 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 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، [111 NHS 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 آن 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 انسولین کرنے کے لیے کہا جائے تو یہ فوراً کریں۔ [اگر آپ کورونا وائرس سے متاثر ہوں تو معلوم کریں کہ آپ کے لیے کیا سپورٹ دستیاب ہے۔](#)

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 پینشنز](#) کی گائڈنس سے رجوع کریں۔ اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-انسولین کرنے کا پابند کیا جائے تو ممکن ہے کہ آپ [این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی سپورٹ](#) سے [منٹ سکیم](#) کی جانب سے £500 کی ایک بار ملنے والی رقم کے لیے اہل ہوں۔ آپ [این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ](#) کے ذریعے آن

لائن این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس سپورٹ پے منٹ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔

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، بشمول این ایچ ایس کی کوویڈ-19 ایپ نے سیلف-آئسولیت کرنے کا کہا ہے
- آپ ملازمت کرتے ہیں یا سیلف ایمپلائڈ ہیں
- آپ گھر سے کام نہیں کرس 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 مڈوائف، 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 ڈبے 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 چاہیے۔

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

لرننگ ڈس ایبیلیٹی 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 ایبیلیٹی ہو، آٹزم ہو یا شدید ذہنی عارضہ ہو تو ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔ خود کو اور اپنے قریبی لوگوں کو محفوظ اور تندرست رکھتے ہوئے، مثالی طور پر کسی موجودہ کیئر پلان کے مطابق، حتیٰ المقدور اس گائیڈنس پر عمل کرتے رہیں۔

1. اس گائیڈنس کے مقاصد کے لیے اس میں شامل ہیں ٹیسٹ اور ٹریس کرنے والوں/کال ہنڈلرز، این ایچ ایس کے ساتھ کام کرنے والے مقامی اتھارٹی کے کونٹیکٹ ٹریسز، پبلک ہیلتھ انگلینڈ کی ہیلتھ پروٹیکشن ٹیمز اور این ایچ ایس کا (ہیلتھ کیئر والے کونٹیکٹس کے لیے) عملہ [\[2\]](#)۔