

گائڈنس

دوستاں تے رشتے داراں نال ملنا (کوویڈ-19)

دوستاں تے رشتے داراں نال ملن بارے مشورہ

از:

[کنٹ آفس](#)

شائع ہو گیا

10 مئی 2021

اطلاق ہوندا ہے:

انگلینڈ تے

مندرجات

کوویڈ-19 کسراں پھیلدا اے
دوستاں تے رشتے داراں نال ملن ویلے کطرے نوں گھٹ کرنا

مرحلہ 3

ایہہ ورقہ پرنٹ کرو

انگلیڈ وچ کوویڈ-19 دا پھیلا تسلسل نال جاری اے تے خطرے خدشات پیدا کرن والیاں نویاں قسماں دی نشاندہی کیتی جا رہی اے۔

اپنے نال نہ رہن والے لوکاں نال ملن توں پہلوں تہانوں اپنے آپ تے دوجے لوکاں نوں کوویڈ-19 لگن تے اگے پھیلان دے خطرے بارے غور کرنا چاہیدا اے۔ اگرچہ کوئی صورتحال وی خطرے توں پاک نہیں ہوندی پر ٹسی دوستاں تے رشتے داراں نال ملن نوں محفوظ بنان لئی اقدامات کر سکدے او۔ ویکسین نال کوویڈ-19 بون تے اگے پھیلان تے شدید بیماری دا خطرہ گھٹ بو جاندا اے (پر ختم نہیں ہو جاندا)۔ ایہناں اقدامات تے عمل کردے بوئے ٹسی خود نوں، اپنے پیاریاں تے اپنی کمیونٹی وچ موجود لوکاں نوں بچاون وچ مدد کر سکدے او۔

کوویڈ-19 کسراں پھیلا اے

کوویڈ-19 ہونا ممکن اے جد کہ کوئی وی علامتاں نہ ہون۔ جے تہانوں معمولی علامتاں ہون یا کوئی وی علامتاں نہ ہون تے ٹسی فیر وی دوجیاں نوں کوویڈ-19 منتقل کر سکدے او۔ کوویڈ-19 بون والے تقریباً 3 وچوں 1 بندے وچ کوئی علامتاں نہیں ہوندیاں، ایس کرکے اوہ جانے بنا ہی وائرس پھیلا سکدے نیں۔

کوویڈ-19 پھیلان دا سب توں وڈا ذریعے کسے متاثرہ بندے نال قریبی اتصال اے۔ جدوں کوویڈ-19 نال متاثرہ کوئی فرد ساہ لیندا، بولدا، کھنگدا یا نچھدا اے تے اوہ ذرات پیدا کردا اے (ہونداں تے بخارات) جنہاں وچ وائرس ہوندا جو کوویڈ-19 دا سبب بندا اے۔ ایہناں ذرات نوں ساہ راہیں کوئی بور بندا اندر لے جا سکدا اے۔

جدوں متاثرہ لوک لوک کھندے یا نچھ مار دے نیں یا چھوندے نیں تے چیزاں دی سطحاں تے املاک وی کوویڈ-19 نال متاثر ہو سکیاں نیں۔

جے تہانوں کوویڈ-19 ہویا اے تے فیر خطرہ اے کہ ٹسی چیزاں دیاں سطحاں جسراں فرنیچر، بنچاں یا دروازیاں دے ہینڈلاں اتے وائرس پھیلا سکدے او بھاویں ٹسی اوہناں نوں براہ راست نہ وی چھوؤ۔ ایس سطح نوں اگلا چھون والا بندہ متاثر ہو سکدا اے۔

دوستاں تے رشتے داراں نال ملن ویلے خطرے نوں گھٹ توں گھٹ کرنا

بر بندہ جس وچ کوویڈ-19 دیاں علامتاں ہوں، بھاویں اوہ کنیاں ای معمولی کیوں نہ ہوں، یا اوبناں دا ٹیسٹ مثبت آئے اوبناں نوں گھرو وچ رہنا تے فوری طور تے سیلف-آئسولیٹ کرنا چاہیدا اے۔ ایہدی وجہ ایہہ اے کہ ٹسی دوجیاں وچ بیماری منتقل کرسکدے او۔ جے ٹسی این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس ولوں نوٹس ملن توں بعد سیلف-آئسولیٹ نہ کرو تے تہانوں جرمانہ ہو سکدا اے۔ پورے آئسولیشن دے دورانے واسطے [گھروچ رہو](#) تے اپنے گھر یا باغیچے وچ ملاقاتیاں نوں نہ بلاؤ۔ جے تہانوں کوویڈ-19 دیاں علامتاں نیں تے جے ٹسی پہلوں ای ایہہ نہیں کیتا تے [فیر پی سی آر ٹیسٹ](#) کروان دا بندوبست کرو۔

فی الحال ٹسی آوٹ ڈور چھ تک لوکاں یا اک بور گھرانے نال مل سکدے او (گھرانے وچ منسلک سپورٹ بیل وی شامل اے)۔ مرحلہ 3 تو - 17 مئی تو - ٹسی آوٹ ڈور 30 تک لوکاں نال تے انڈور 6 تک یا اک بور گھرانے مل سکدے او۔ [کچھ استثنات مجود نیں](#)۔ تہانوں اپنے گروپ توں باہر کسے نال گل بات نہیں کرنی چاہیدی (آوٹ ڈور 30 تے ان ڈور چھ تک لوکی)۔

حکومتی گائڈنس ایہہ اے کہ جتھے ممکن ہووئے اوتھے اوبناں لوکاں توں 2 میٹر دور رہوؤ جھڑے تہاڈے گھرنے یا سپورٹ بیل وچ نہیں رہندے، یا اضافی احتیاط نال (جیویں فیس ماسک لانا) 1 میٹر دور جے ٹسی 2 میٹر دور نہیں رہ سکدے۔ جیویں جیویں اسی روڈ میپ وچ اگے ودھدے جاواں گے تے زیادہ توں زیادہ آبادی نوں حفاظتی ٹیکے لگ جان تے فیر زور حکومتی ضوابط توں بدل کے ذاتی ذمہ داری تے آجائے گا۔ چنانچہ بجائے ایس دے کہ تہانوں ہدایت کیتی جائے کہ ٹسی بر اوس بندے توں 2 میٹر دور رہو جھڑا تہاڈے نال نہیں رہندا، تہاڈی ہمت افرائی کیتی جائے گی کہ ٹسی احتیاط کرو تے ک خطریاں بارے غور کرو۔

مرحلہ 3

17 مئی توں، جے ٹسی دوستاں تے رشتے داراں نال مل رہے او تے فیر ٹسی ذاتی انتخاب کر سکدے او کہ آیا ٹساں اوبناں توں فاصلہ رکھنا اے، پر تہانوں محتاط رہنا چاہیدا اے۔ ایس مشورے دا اطلاق [طبی طور تے انتہائی ولنر ایل](#)

لوکاں تے حاملہ خواتین سنے ہر اک تے ہوندا اے سوائے کیٹر بومز وچ رہن والے لوکاں دے جتھے وکھری گائڈنس دا اطلاق ہوندا اے۔

کوویڈ-19 زیادہ تر اوہناں لوکاں وچ پھیلدا اے جہڑے قریبی رابطے وچ ہون (2 میٹر دے اندر)۔ تُسی دوجے لوکاں توں جنی دور رہو گے تے جناں گھٹ ویلا اوہناں نال قریبی رابطے وچ گزارو گے تے تہانوں کوویڈ-19 ہون تے دوجیاں نوں منتقل کرن دا خطرہ اوہناں ای گھٹ ہوئے گا۔ قریبی اتصال، گلے ملن سنے، کوویڈ-19 پھیلان دا خطرہ ودھا دیندا اے۔

اپنے آپ تے اپنے پیریاں نوں محفوظ رکھن لئی کوویڈ-19 دے پھیلا دے امکان نوں گھٹ کرن لئی کجھ اقداماتے نیں جہڑے تُسی کر سکردے او۔ ایس وچ شامل نیں:

- **باہر ملو** - جدوں لوکی باہر ہون تے جسمانی طور تے اک دوجے توں دور ہون تے ذرات جنہاں وچ وائرس ہوندے نیں جہڑے کہ کوویڈ-19 دا سبب بندے نیں اوہ دور اُڈ جاندے نیں جنہاں نال ایس چیز دا امکان گھٹ جاندا اے کہ کوئی بور بدہ اوہناں نوں ساہ راہیں اندر لے جائے۔
- **جے تُسی اندر ملو تے یقینی بناؤ کہ جگہ چنگی طرح ہوادار ہوئے۔** کھڑکیاں تے دروازے کھولو، یا کافی ساری ہوا اندر آون لئی کوئی بور کم کرو۔ کمرے وچ تازہ ہوا اندر لے آون تے پرانی باسی ہوا جس وچ وائرس والے ذرات موجود ہون باہر کڈھن نال اوہ ذرات باہر کڈھن نال کوویڈ-19 دے پھیلا دا خطرہ گھٹ ہو سکتا اے۔ جنی ودھ تازہ ہوا اندر لیائی جائے گی اوہناں ای چھیتی ہوا موجود وائرس باہر کڈھے جان گے۔
- **جدوں پیشکش کیتی جائے تے حفاظتی ٹیکے لگواؤ تے دوجیاں نوں وی ترغیت دیو۔** ویکسین نال کوویڈ-19 ہون تے اگے پھیلان تے شدید بیماری دا خطرہ گھٹ ہو جاندا اے (پر ختم نہیں ہو جاندا)۔ ایس گل تے غور کرو کہ آیا تہانوں تے تہاڈے پیاریاں نوں حفاظتی ٹیکے لگے نیں تے آیا رابطے وچ اون توں پہلاں حفاظتی ٹیکیاں نوں اثر وکھان لئی ویلا ملیا سی۔
- **یاد رکھو کہ کجھ لوکاں دا دوجے لوکاں دی نسبت کوویڈ-19 لگن دی وجہ توں شدید بیمار پین دا خطرہ ودھ ہوندا اے۔** کجھ لوکاں

نوں کوویڈ-19 تے ایس کر کے قریبی رابطے دا خطرہ دوجے لوکاں دی نسبت ودھ بوندا اے کیوں جے اوہ طبی طور تے انتہائی ولنریبل، حاملہ یا وڈھی عمر دے نیں۔ مثلاً ٹسی فیصلہ کر سکدے او کہ ایس ویلے ٹسی کسے بزرگ رشتے دار دے قریبی رابطے وچ نہیں آؤ گے، خاص طور تے جے تہاڈے وچوں کسے اک یا دوباں نوں حفاظتی ٹیکے نہیں لگے۔

● **اپنے قریبی رابطے وچ آون والے لوکاں تے دورانیے نوں گھٹ کرو۔**
ٹسی جنے ودھ لوکاں انل رابطے وچ رہو گے - خاص کرکے جے اوبناں دا تعلق مختلف گھرانیاں نال اے - تے تہاڈا کوویڈ-19 بون یا اگے پھیلان دا امکان اوبناں ای ودھ ہوئے گا۔ قریبی رابطے دے لمبے دورانیے انتقال دے خطرے نوں ودھا دیندے نیں پر یاد رکھو کہ مختصر رابطہ وی کوویڈ-19 پھیلا سکدا اے تے قریبی رابطے دے محفوظ دورانیے ورگی شے کتے وی نہیں۔

● **ہر ہفتے دو واری ٹیسٹ کرواؤ،** چاہے تہاڈے وچ کوئی علامتاں وی نہ بون۔ کورونا وائرس بون والے تقریباً 3 وچوں 1 بندے وچ کوئی علامتاں نہیں بوندیاں، ایس کرکے اوہ جانے بنا ہی وائرس پھیلا سکدے نیں۔ توتر نال ٹیسٹنگ کروان نال خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد ملدی اے، خاص طور تے اپنے گھرانے وچوں باہر والے لوکاں نال ملن توں پہلاں۔ ٹسی اپنے تے اپنے پیاریان لئی [فری یوم ٹیسٹ آرڈر](#) کر دسکدے او جھڑے 30 منٹ وچ رزلٹ دے دیندے نیں۔

● **ہتھ دھوو تے وائرس والے ذرات رفع کرن لئی چیزاں دیاں سطحاں نوں صاف کرو۔**

جے دوجے لوکی چاہن تے فیر تہانوں ہمیشہ اوبناں نال فاصلہ برقرار رکھنا چاہیدا اے۔

یاد رکھو کہ تہانوں انڈورز اپنے چہ (دو گھرانیاں) دے گروپ تے آوٹ ڈورز 30 دے گروپ توں باہر کسے نال وی میل جول رکھن دی اجازت نہیں، ماسوا ایس دے کہ کسے استثنیٰ دا اطلاق بوندا اے۔

کچھ تہانواں وچ کچھ مخصوص گائڈنس موجود ہوئے گی جس اتے تہانوں عمل کرن دی لوڑ ہو سکدی اے بہاویں ٹسی اپنے دوستاں تے گھروالیاں نال ای کیوں

نہ ہوؤ۔ ایہہ دوجے لوکاں جیویں عملے دے دوجے عام لوکاں وچ کوویڈ-19 دے پھیلا نوں گھٹ کرن لئی اہم اے۔ تہانوں ہر ویلے اوس گائڈنس تے عمل کرنا چاہیدا اے جہڑی اوس تہاں نال متعلق جس وچ ٹسی مجود او (مثلاً تعلیم، صحت یا کیئر والی سیٹنگز)۔

کم والی جگہ، کاروباراں تے عوامی مقامات دے اندر کوویڈ-سیکیور والے ضابطے بشمول سماجی دوری دی شرط دے لاگو ہونا جاری رہن گے۔ ایس گائڈنس نال کسے جگہ دے مالک دی ایس ذمہ داری تے اثر نہیں پیندا کہ اوہ گئے کہ کنے لوکی سماجی دوری نوں لاگو کرکے کسے تہاں وچ داخل کیتے جا سکدے نیں۔