

رہنمائی

# دوستوں اور فیملی سے میل جول (COVID-19)

دوستوں اور فیملی سے محفوظ طریقے سے میل جول کے بارے میں ایڈوائس

منجانب:

[کیینیٹ آفیس](#)

شائع شدہ:

10 مئی 2021

لاگو ہوتا ہے:

انگلینڈ میں

فہرست

کووڈ-19 کس طرح پھیلتا ہے  
دوستوں اور فیملی سے میل جول کے دوران خطرے کو کم کرنا  
تیسرا مرحلہ

اس صفحے کو پرنٹ کریں

برطانیہ میں اس وقت کووڈ-19 کا پھیلاؤ جاری ہے اور اس وائرس کی نئی اقسام جو کہ تشویش کا باعث ہیں، سامنے آرہی ہیں۔

جن لوگوں کے ساتھ آپ رہائش پذیر نہیں ہیں، ان سے میل جول سے پہلے آپ کو کووڈ-19 سے متاثر ہونے یا اسے دوسروں تک پھیلانے کے خطرے کے بارے میں سوچ بچار کرنی چاہیئے۔ اگرچہ کوئی بھی صورت خطرے سے خالی نہیں لیکن آپ کچھ اقدامات اٹھا کر فیملی اور دوستوں سے اپنے میل جول کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔ ویکسینز کووڈ-19 سے متاثر ہونے اور اسے دوسروں تک پھیلانے اور اس سے شدید بیمار ہونے کے امکانات میں کمی لاتی ہیں لیکن مکمل طور پر ختم نہیں کرتیں۔ ذیل میں دیے گئے مراحل پر عمل کر کے آپ اپنے آپ، فیملی، اپنے پیاروں اور اپنی کمیونٹی کے لوگوں کی حفاظت میں مدد دے سکتے ہیں۔

## کووڈ-19 کس طرح پھیلتا ہے؟

ایسا ممکن ہے کہ آپ کووڈ-19 میں مبتلا ہوں مگر اس کی علامات ظاہر نہ ہوں۔ اگر آپ میں کووڈ-19 کی کوئی علامات ظاہر نہ ہوں یا پھر معمولی نوعیت کی علامت ظاہر ہوں تو پھر آپ اسے دوسروں میں منتقل کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ کووڈ-19 سے متاثرہ تقریباً ہر تین میں سے ایک فرد میں اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس طرح وہ اس کا علم ہوئے بغیر اسے دوسروں میں منتقل کر سکتا ہے۔

کووڈ-19 کے پھیلاؤ کا بنیادی ذریعہ متاثرہ فرد کے ساتھ قُربت ہے۔ جب کووڈ-19 سے متاثرہ فرد سانس لیتا، بولتا، کھانستا یا چھینکتا ہے تو اس سے کچھ ایسے ذرات (چھوٹے قطرے یا بخارات) خارج ہوتے ہیں جن میں کووڈ-19 موجود ہوتا ہے۔ یہ ذرات کوئی دوسرا فرد سانس کے ذریعے اپنے جسم میں لے جاسکتا ہے۔

جب کووڈ-19 سے متاثرہ افراد مختلف سطحوں اور اشیا کے پاس کھانستے یا چھینکتے ہیں تو وہ بھی کووڈ-19 سے آلودہ ہو جاتی ہیں۔

اگر آپ کو کووڈ-19 ہے تو اس بات کا خطرہ ہے کہ آپ اسے مختلف سطحوں جیسا کہ فرنیچر، بینچ یا دروازوں کے دستوں تک پھیلا دیں گے چاہے آپ انہیں براہ راست مس نہ بھی کریں۔ اس طرح کی سطحوں کو ہاتھ لگانے والا کوئی بھی فرد متاثر ہو سکتا ہے۔

## فیملی اور دوستوں سے میل جول کے دوران خطرے کو کم کرنا

کوئی بھی فرد جس میں کووڈ-19 کی علامات موجود ہوں چاہے معمولی نوعیت کی ہی کیوں نہ ہو اور اس کے ساتھ ساتھ وہ افراد جن کا کووڈ-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہو وہ گھر پر رہیں اور اپنے آپ کو فوری طور پر سیلف آئیسولیت یعنی الگ کر لیں۔ کیوں کہ آپ اس انفیکشن کو دوسروں میں منتقل کرسکتے ہیں۔ اگر آپ NHS Test and Trace (ٹیسٹ اور نشاندہی) کے باوجود اپنے آپ کو الگ نہیں کرتے تو آپ کو جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔ علیحدگی (قرنطینہ) کے پورے دورانیہ میں [گھر پر رہیں](#) اور مہمانوں کو اپنے گھر یا گارڈن میں مدعو نہ کریں۔ اگر آپ میں کووڈ-19 کی علامات ہیں اور آپ نے ٹیسٹ نہیں کروایا تو [PCR ٹیسٹ](#) کروانے کے انتظامات کریں۔

فی الحال، آپ کھلے مقامات پر زیادہ سے زیادہ چھ افراد یا ایک اور گھرانے کے افراد سے میل جول رکھ سکتے ہیں (گھرانے کے ساتھ ایک لنکڈ سپورٹ ببل شامل ہے)۔ تیسرے مرحلے سے۔ 17 مئی کو۔ آپ کھلے مقامات پر 30 لوگوں تک سے مل سکیں گے جب کہ بند مقامات پر 6 لوگوں یا ایک اور گھرانے کے افراد سے میل جول رکھ سکیں گے۔ [کچھ استثنائیں موجود ہیں](#)۔ ضروری ہے کہ آپ بند مقامات پر چھ افراد کے اپنے مخصوص گروپ جب کہ کھلی جگہوں پر تیس افراد کے اپنے مخصوص گروپ کے علاوہ کسی سے میل جول نہ رکھیں۔

حکومتی ہدایت بدستور برقرار ہے کہ آپ کو کسی بھی ایسے فرد سے دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے جو آپ کے گھر میں رہائش پذیر نہیں یا سپورٹ ببل میں نہیں آتا۔ یا اگر دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنا ممکن نہیں تو پھر ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں لیکن ایسی صورت میں اضافی احتیاط برتیں (جیسا کہ فیس ماسک پہننا وغیرہ)۔ جیسے جیسے ہم اپنے روڈمیپ پر مزید پیش رفت کریں گے اور زیادہ سے زیادہ آبادی کو ویکسین لگ جائے گی تو تاکید، حکومتی ضوابط سے ذاتی ذمہ داری کی طرف منتقل ہوجائے گی۔ اس لیے آپ کو دوسرے لوگوں سے جو آپ کے ساتھ رہائش پذیر نہیں ہیں، دو میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنے کی ہدایات دینے کی بجائے آپ کو احتیاط کرنے اور خطرات کو زیر غور لانے کی ترغیب دی جائے گی۔

## تیسرا مرحلہ

17 مئی سے، یہ آپ پر منحصر ہوگا کہ اگر آپ اپنے دوستوں اور فیملی سے میل جول رکھتے ہیں تو اس دوران اُن سے فاصلہ برقرار رکھنا ہے یا نہیں لیکن پھر بھی آپ کو احتیاط کرنی چاہیئے۔ اس رہنمائی کا اطلاق سب پر ہوتا ہے بشمول وہ لوگ جو طبی لحاظ سے انتہائی حساس یعنی ولزبیل ہیں اور وہ خواتین جو حاملہ ہیں، ماسوائے کیئر ہوم ریزیڈنس یعنی نگہداشتی مراکز کے رہائشیوں کے جن کے لیے الگ سے رہنما ہدایات کا اطلاق ہوتا ہے۔

کووڈ-19 خاص طور پر ان لوگوں میں پھیلتا ہے جو ایک دوسرے کے ساتھ قریب ہوتے ہیں (دو میٹر کے اندر) آپ دوسرے لوگوں سے جتنا زیادہ فاصلہ برقرار رکھیں گے اور ان کے ساتھ قریب میں کم سے کم وقت گزاریں گے، آپ کے کووڈ-19 سے متاثر ہونے اور اس کو پھیلانے کے امکانات اتنے ہی کم ہوں گے۔ قریبی رابطہ بشمول گلے ملنا، کووڈ-19 کے پھیلاؤ کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے۔

کچھ ایسے اقدامات ہیں جو آپ کووڈ-19 کے پھیلاؤ کے امکانات میں کمی لائے اور اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو محفوظ بنانے کے لیے اُٹھا سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہے:

- **گھروں سے باہر میل جول رکھیں۔** جب لوگ گھروں سے باہر ہوتے ہیں اور جسمانی فاصلہ رکھتے ہیں تو کووڈ-19 کا سبب بننے والے وائرس پر مشتمل ذرات دور چلے جاتے ہیں اور اس بات کے کم امکانات ہوتے ہیں کہ وہ سانس کے ذریعے کسی شخص کے اندر جائیں گے۔
- **اگر آپ کسی سے بند مقام پر یعنی اندر ملتے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ جگہ کافی حد تک ہوادار ہو۔** کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں، یا تازہ ہوا کی بہت زیادہ مقدار کو اندر آنے دینے کے لیے کوئی اور اقدام اٹھائیں۔ ایک کمرے میں تازہ ہوا کو اندر آنے دینا اور باسی ہوا جس میں وائرس پر مشتمل ذرات موجود ہوسکتے ہیں، کا اخراج کووڈ-19 کے پھیلاؤ کے امکانات میں کمی لاتا ہے۔ جتنی زیادہ تازہ ہوا ایک کمرے میں آئے گی، اتنی ہی جلدی ہوا میں موجود کوئی وائرس کمرے سے باہر نکل جائے گا۔
- **جب ویکسین کی آفر کی جائے تو ویکسین لگوائیں اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں۔** ویکسینز کووڈ-19 سے متاثر ہونے اور اسے دوسروں تک پھیلانے اور اس سے شدید بیمار ہونے کے امکانات میں کمی لاتی ہیں لیکن مکمل طور پر ختم نہیں کرتیں۔ اس چیز کو مد نظر رکھیں کہ آیا آپ یا آپ کے پیاروں نے ویکسین لگوائی ہے اور قریبی رابطہ رکھنے سے پہلے اس چیز کو مد نظر رکھیں کہ آیا ویکسین کے اثر دکھانے کے لیے ضروری عرصہ مکمل ہوچکا ہے یا نہیں۔

- یاد رکھیے کہ کچھ لوگ دیگر کی نسبت کووڈ-19 سے متاثر ہونے کی صورت میں شدید بیمار ہوسکتے ہیں۔ اس لیے کووڈ-19 اور لوگوں کے ایک دوسرے کے ساتھ قریبی رابطہ کے خطرات کچھ لوگوں کے لیے دیگر کی نسبت بہت زیادہ ہیں۔ مثال کے طور پر حاملہ خواتین اور عمر رسیدہ افراد اس لحاظ سے انتہائی حساسیت رکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اس موقع پر آپ کو کسی عمر رسیدہ فرد سے قریبی رابطہ نہیں رکھنا چاہیے خاص طور پر اگر آپ یا دونوں کو ویکسین نہیں لگی۔

- کم سے کم لوگوں سے قریبی رابطہ رکھیں اور اس کا دورانیہ بھی کم سے کم ہو۔ آپ جتنے زیادہ لوگوں سے میل جول رکھیں گے خاص طور پر مختلف گھروں سے تعلق رکھنے والے افراد سے تو اس صورت میں آپ کے کووڈ-19 میں مبتلا ہونے یا دوسروں میں منتقل کرنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ طویل دورانیہ کے لیے قریبی رابطہ وائرس کی منتقلی کے خطرے میں اضافہ کردیتا ہے لیکن یاد رکھیے کہ مختصر قریبی رابطے کے نتیجے میں بھی کووڈ-19 کا پھیلاؤ ممکن ہے اور قریبی رابطے کے محفوظ دورانیہ جیسی کوئی چیز موجود نہیں۔

- ہفتے میں دوبار اپنا ٹیسٹ کروائیں چاہے آپ میں کوئی علامات موجود نہ ہوں۔ کورونا سے متاثرہ تقریباً ہر تین میں سے ایک فرد میں اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس طرح وہ انجانے میں اس کے پھیلاؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانے کے نتیجے میں خطرہ کو کم کرنے میں مدد ملے گی خاص طور پر اپنے فیملی کے علاوہ دیگر لوگوں سے ملاقات کرنے سے پہلے۔ آپ اپنے لیے اور اپنے پیاروں کے لیے [گھر پر مفت کورونا ٹیسٹ کا آرڈر](#) کر سکتے ہیں جس کے نتائج 30 منٹ میں موصول ہوجاتے ہیں۔

- وائرس کو ختم کرنے کے لیے باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں اور سطحوں کو صاف کریں۔

اگر دوسرے لوگ فاصلہ رکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ ان کو اس مقصد کے لیے جگہ فراہم کریں۔

یاد رکھیے کہ آپ کو بند مقامات پر 6 افراد کے گروپ (یا دو گھروں کے افراد)، یا کھلے مقامات پر 30 لوگوں کے گروپ کے علاوہ کسی سے ملنے کی اجازت نہیں جب تک کہ اس ضمن میں استثنیٰ کا اطلاق نہ ہوتا ہو۔

کچھ مقامات کے لیے، مخصوص رہنما ہدایات ہوں گی جن پر آپ کو عمل کرنا ہوگا چاہے آپ اپنے دوستوں اور فیملی کے ساتھ ہوں۔ یہ کووڈ-19 کے دیگر لوگوں جیسا کہ سٹاف اور دوسرے عوامی ممبران میں پھیلاؤ کے خطرہ کو کم کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ جس

مقام/جگہ پر ہیں اس سے متعلقہ ہدایات پر عمل کریں (مثال کے طور پر تعلیم، صحت یا نگہداشتی مقامات پر)۔

کووڈ-19 سے حفاظت کے اصول بشمول سماجی فاصلہ برقرار رکھنا وغیرہ کا اطلاق دفتر، کاروباری اور عوامی مقامات پر ہوتا ہے۔ یہ ہدایات کسی جگہ کے مالک کی طرف سے سماجی فاصلہ برقرار رکھتے ہوئے وہاں لوگوں کی تعداد معلوم کرنے کی ذمہ داری پر اثر انداز نہیں ہوتیں۔