

اے پی پی کے ذریعہ خود کو الگ کرنا چاہتے NHS Covid-19 ٹیسٹ اور ٹریکس یا NHS اگر آپ بیس

ایپ کے ذریعہ گھر میں رہنا CoVID-19 NHS ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS یہ مشورہ ان لوگوں کے لئے ہے جنہیں (خود سے الگ تھلگ) بتایا گیا ہے

معلومات:

اس کے بارے میں الگ مشورہ ہے:

ایپ کے ذریعہ CoVID-19 NHS ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS اگر آپ سے خود کو الگ کرنا ہے اور کیا کرنا ہے جب رابطہ نہیں کیا گیا ہے

کرنا کرنے میں مدد کو اپنے قریبی رابطوں کو اگاہ NHS کے لئے مثبت جانچتے ہیں تو COVID-19 اگر آپ

فوری طور پر خود کو الگ کریں

ایپ کے ذریعہ خود کو الگ تھلگ کرنے کے بارے میں بتایا CoVID-19 NHS ٹیسٹ اور ٹریس یا NHS اگر آپ کو گیا ہے:

- خود کو الگ تھلگ کریں •
- کسی بھی وجہ سے اپنا گھر نہ چھوڑیں - اگر آپ کو کھانا یا دوا کی ضرورت ہو تو، اسے آن لائن یا فون کے ذریعہ آرڈر ہے، یا دوستوں اور کنبہ والوں سے کہیں کہ وہ اسے گھر سے چھوڑ دیں۔
- ضروری دیکھ بھال کے علاوہ، دوستوں اور کنبہ سمتی اپنے گھر میں زائرین نہ بوں •
- بر ممکن حد تک جس کے ساتھ بھی رہتے ہو اس سے رابطہ کرنے سے گریز کریں •
- اگر آپ کے پاس علامات نہ ہوں تو جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں اور آپ کے تعاون کے بلبلے میں موجود کسی بھی فرد کو خود سے الگ بونے کی ضرورت نہیں ہے

آپ کی تنهائی کی مدت میں وہ دن شامل ہوتا ہے جس دن آپ نے مثبت تجربہ کرنے والے شخص کے ساتھ آخری بار رابطہ کیا تھا اور اگلے 10 پورے دن۔

میں زیادہ خطرہ میں رہتے ہیں تو، اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کے دوران CoVID-19 اگر آپ کسی کے ساتھ دوستوں یا کنبہ کے ساتھ رہنے کا انتظام کرنے کی کوشش کریں۔

کہ آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں ان میں اگر آپ کو ایک ساتھ ایک بی گھر میں رہنا ہے تو، اس کے بارے میں پڑھیں پہلانے سے کیسے بچن COVID-19

اگر آپ کوویڈ 19 کے علامات حاصل کریں

جتنی جلدی ممکن ہو پی سی آر ٹیسٹ (ٹیسٹ جو لیب کو پہیجا جاتا ہے) حاصل کریں اگر آپ کو کوڈ 19 (کوئی اعلیٰ درجہ حرارت، ایک نیا، مستقل کھانسی یا نقصان یا آپ کے ہو یا ذائقہ کے احساس میں تبدیلی) کی علامات مل جائیں۔ آپ خود کو الگ تھلگ کر دیے ہو۔

آپ کے ساتھ رہنے والے بر شخص کو خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے جب تک کہ آپ کو اس کا تجربہ نہ ہو اور اس کا نتیجہ موصول نہ ہو

رکھتے ہیں تو جانچتے کر لائے پی سی آر ٹیسٹ حاصل کریں CoVID-19 پر GOV.UK اگر آپ

جب آپ اپنے ٹیسٹ کے نتائج حاصل کریں تو کیا کریں

اگر آپ منفی جانچتے ہیں تو:

باقی 10 دن خود کو الگ تھلگ رکھیں - جانچ کے بعد بھی آپ کو علامات مل سکتے ہیں

اگر آپ کے ساتھ کوئی بھی زندہ رہتا ہے تو وہ خود کو الگ تھلگ روک سکتا ہے اگر ان میں علامات نہ ہوں

اگر آپ مثبت جانچتے ہیں:

- آپ کے علامات شروع ہونے کے بعد وہ 10 دن دوبارہ شروع ہوتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ اگر مجموعی طور پر 10 دن سے زیادہ عرصے تک خود سے الگ ہو رہے ہیں۔
- نہیں کو 10 دن تک خود کو الگ رکھنا ہوگا ، جب آپ کے علامات ایک آپ کے ساتھ رہتے ہوئے شروع ہونے کے بعد دن سے گتے ہوں گے

کہ کتنے دن خود کو الگ تھلگ رکھیں مزید پڑھیں۔

اگر آپ کوویڈ 19 کے علامات حاصل نہیں کرتے ہیں

کہ کوئی علامت نہیں ملتی ہے تو COVID-19 اگر خود کو الگ تھلگ کرتے ہوئے آپ کو

- دن کے بعد خود کو الگ تھلگ روک سکتے ہیں 10 آپ
- ایک ٹیسٹ ہے کرنے کی ضرورت نہیں ہے 0U کر 2

آپ سے کس طرح رابطہ کیا جائے گا؟

یہ اور اسے خود کو COVID-19 اگر آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہیں جس کے پاس الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہے تو ، آپ کو یہ مل سکتا ہے:

- ای میل ، ٹیکسٹ یا فون کال - ٹیکسٹ n ایک ٹیسٹ اور ٹریس کی طرف سے NHS اور کالر 0300 0135 000 پر آئیں گی۔ طرف سے آئیں گے کی NHS Tracing پیغامات
- انتباہ ایک ایپ کا NHS COVID-19

سال سے کم عمر بچوں سے جہاں بھی ممکن ہو فون پر رابطہ کیا جائے گا اور کال جاری رکھنے کے لئے 18 اپنے والدین یا سرپرست سے اجازت طلب کی جائے گی۔

ٹیسٹ اور ٹریس سے رابطہ کرنے والی ویب سائٹ میں NHS پر <https://contact-tracing.phe.gov.uk> آپ سے سائیں ان کرنے کو کہا جائے گا۔

اگر آپ رابطہ ٹریسینگ ویب سائٹ استعمال نہیں کر سکتے ہیں تو ، وہ آپ کو کال کریں گے۔

ابم

این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس نہیں کریں گے:

- اسکے لئے ایک بینک تفصیلات یا ادائیگی کے لئے
- اسکے لئے جیسے سوشنل میڈیا ایک کسی دوسرے اکاؤنٹ کی تفصیلات کے لئے
- فون سے زیادہ ایک پاس ورڈ یا پن نمبر قائم کرنے کے لئے آپ کو ایک SK
- اسکے لئے جیسے 09 یا 087 سے شروع ہوتا ہے ایک آپ کو ایک پریمیم ریٹ نمبر پر کال کرنے کا

عمومی صحت

- ✓ اپنے باتھ اکثر صابن اور پانی سے ڈھوئے - کم از کم 20 سیکنڈ تک یہ کریں
- ✓ جب آپ کام سے گھر جاتے ہیں تو بمیشہ اپنے باتھ ڈھوئے
- ✓ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو بینڈ سینیٹیزر کا استعمال کریں
- ✓ کھانسی یا چھینک آئے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین (اپنے باتھوں سے) ڈھانپیں
- ✓ سیدھے ڈبے میں ٹشو ڈالیں اور بعد میں اپنے باتھ ڈھوئے
- ✓ اگر آپ کو اسپتال جانے کی ضرورت ہو تو ، آپ کو دوائیوں کی ایک فہرست سمتی ایک اسپتال بیگ تیار کریں
- ✓ بر وقت گھر پر بی رہیں - کھانا خریدنے ، دوائی جمع کرنے یا ورزش کرنے کے لئے اپنا گھر مت چھوڑیں
- ✓ کھانا اور دوائی پہنچائیں اور اپنے دروازے سے باہر چھوڑیں - دوستوں اور کتبہ کے افراد سے مدد کی پر کورونا وائرس کی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو GOV درخواست کریں یا مشترکہ کمروں میں جتنا ممکن ہو کم وقت گزاریں ، مثال کے طور پر کچن اور بیٹھنے والے مقامات
- ✓ زیادہ سے زیادہ 2 میٹر (3 فٹ) اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے دور رہیں
- ✓ باتھ کے تولیے اور چائے کے تولیوں سمتی الگ تولیے کا استعمال کریں
- ✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ جو بھی آپ کے گھر میں آتا ہے وہ 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے باتھ ڈھوتا ہے
- ✓ صاف سترہری اشیا اور سطحیں جو آپ اکثر چھوئے لگتے ہیں (جیسے دروازے کے بینڈلز ، کیٹلز اور فونز) اپنے باقاعدہ صفائی سترہرائی کے سامانوں کا استعمال کرتے ہوئے
- ✓ کتلری ، برتن اور پین کو اچھی طرح صاف کریں
- ✓ جب بھی آپ استعمال کریں تو مشترکہ باتھ روم کو صاف کریں ، مثال کے طور پر ان سطحیوں کا صفائیا کرکے جو آپ نے چھوئے ہیں

کوئی بھی عمل نہ کریں

- ✗ اگر آپ کے باتھ صاف نہیں ہیں تو اپنی آنکھیں ، ناک اور منہ کو باتھ نہ لگائیں
- ✗ کام پر نہ جانا
- ✗ اپنے گھر میں زائرین نہ ہوں ، بشمول دوست اور کتبہ شامل ہیں ، جب تک کہ وہ ضروری دیکھ بھال فرایم نہ کریں
- ✗ اپنے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر نسخے کی دوائیں لینے سے باز نہ آؤ

سپورٹ کے لئے رہنمائی

اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس سے زیادہ خطرہ ہے تو ، آپ مدد کے لئے اپنا اندرج کرو سکتے ہیں ، جیسے اپنے گھر میں کھانا پہنچانے۔

ایسا کرنا اچھا خیال ہے یہاں تک کہ اگر آپ کو ابھی مدد کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ یا تو کر سکتے ہیں،

- پر کورونا وائرس سپورٹ کے لئے اندرج کریں UK.GOV
- کو رجسٹر کرنے کے لئے کال کریں 0800 028 8327

نمبر کی ضرورت ہوگی۔ یہ بات آپ کو اس خط پر مل سکتی ہے جو آپ کو NHS آپ کو اپنے You اندراج کے ل موصول ہونے کے بارے میں بتاتی ہے کہ آپ کو زیادہ خطرہ ہے ، یا کسی نسخے پر۔

اگر آپ کو گھر میں رینا ہے لیکن کام کرنے کے لئے کافی خوش آمدید محسوس کرتے ہیں تو ، اپنے آجر سے پوچھیں کہ کیا آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ گھر سے کام کر سکتے ہیں تو ، آپ کو تباہی کے نوٹس کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ یہ خدمت کسی اور کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

کورونا وائرس کے لئے جانچ

اين ايچ ايں 111 میں آن لائن کورونا وائرس کی خدمت ہے جو آپ کو بتاسکتی ہے کہ کیا آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہے اور آپ کو کیا کرنا ہے اس کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔

اس سروس کو استعمال کریں اگر؛

- آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے پاس کورونا وائرس ہے
- آپ حال بی میں کسی ایسے ملک یا علاقے میں تشریف لائے ہیں جس میں کورونا وائرس کا خطرہ
- کرونا وائرس کے مشورے کے بارے میں دیکھیں۔ visit زیبادہ ہے ، مزید معلومات کے ل
- آپ کورونا وائرس والے کسی سے قریبی رابطے میں رہے ہیں

مریضوں کو جو یہ محسوس کرتے ہیں کہ انھیں کورونا وائرس بوسکتا ہے یا یو جس کے کسی سے رابطہ بوسکتا ہے ، این ايچ ايں 111 نے کورونا وائرس کے صفحات بنائے ہیں تاکہ مریض کو مطلع کیا جائے کہ مذکورہ بالا کی بنیاد پر کیا کرنا ہے۔

پر کی جا سکتی ہے ۔ <https://111.nhs.uk/service/covid-19> ان تک رسائی

حوالہ جات

- - خود کو الگ تھلگ -کورونا وائرس <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- - کورونا وائرس سروس 111 NHS N مدد اور مشورے کے ل <https://111.nhs.uk/covid-19>
- - کورونا وائرس اور یوکے میں صورتحال <https://111.nhs.uk/covid-19>
- - این ايچ ايں کورونا وائرس جائزہ <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- - عمومی سوالات اور جوابات <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>