In association with

BritishRedCross

کرونا وائرس (کووڈ -19) رہنمائ

URDU / اردو

کووڈ -19 ایک نئ بیماری ہے جو آپ کے پھیپڑوں اور سانس کی نالیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جو کرونا وائرس کہلاتا ہے۔

اگر آپ کو:

- تیزبخار ہو۔ چھاتی اور کمر چھونے پر گرم محسوس ہو۔
- نئ ، لگاتار کھانسی ۔ اسکا مطلب ہے کہ آپکو لگاتار کھانسی ہورہی ہے تو آپ گھر پر رھئیے۔

کتنے عرصے تک گھر پر رھنا ھوگا ؟

- ان علامات کیساتھ کسی بھی فرد کو کم از کم 7دن تک گھر کے اندر رھنا چاھئیے
- اگر آپ کسی اور کیساتھ رھتے ہوں، تو اس بیماری کی روک تھام کیلئے انکو کم از کم 14 دن تک گھر پر رہنا چاھئیے ۔
- 14 دن گزرنے کے بعد ان افراد پر جنکے ساتھ آپ رہتے ہوں ،اگرکسی قسم کے علالمات ظاہر نہ ہوں تووہ اپنی روزمرہ کی زندگی شروع کرسکتے ہیں۔
- لیکن اگر گھر کے کسی فرد پر یہ علامات ظاہر ھوں تو انکو اسی دن سے جسدن یہ علامات شروع ہوں ، 7دن تک گھر پر رہنا چاھئیے۔ اسکا مطلب ہے کہ اگر انکو 14 دن سے زیادہ رھنا پڑے توتب بھی انکو گھر کے اندر رہنا پڑیگا۔
- اگر آپ کسی 70 سالہ یا زیادہ عمر کے فرد کیساتھ رھتے ھوں، اور وہ لمبی علالت سے دوچار ہوں، یا حاملہ ہوں اور یا انکی قوت مدافعت کمزور ہو، تو کوشش کر کہ انکے لئیے 14 دن کیلئے کہیں اور رہنے کا بندوبست کریں۔
- اگر آپکو ایک ھی گھر میں رھنا پڑے تو ایکدوسرے سے جتنا ممکن ہو ،دور رھیئے۔

Translated by: clear voice interpreting services | migrant help

In association with
BritishRedCross

DOCTORS OF THE WORLD

گھر پر ٹھرنے کیلئے مشورہ

دیگر لوگوں کیساتھ قریبی
رابطے سے پر ہیز کریں۔

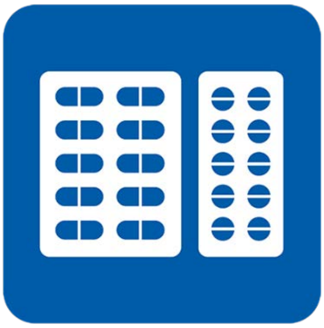
علحیدہ فسیلٹیز(ٹائلٹ ، باتھ
روم) استعمال کریں یا استعمال
کرنے کے بعد صفائی کریں۔

کام، سکول، جی پی سرجری،
فارمیسی یا ہسپتال مت جائے۔

اگر ممکن ہو تو علحیدہ سوئیں ۔

ملاقاتیوں سے نہ ملیں ۔

جو ادویات اور خوراک آپکو
دی گئ ہو وہ کھائیں۔



علامات کو کم کرنے کیلئے پیر
سیٹا مول استعمال کریں۔

پانی زیادہ پیئں ۔

باقاعدگی سے ہاتھ دھوئیں ۔

Translated by: clear voice interpreting services

migrant help

In association with

BritishRedCross

میں کب این ایچ ایس 111 سے رابطہ کروں ؟

- جب آپ اتنے بیمار ہوں کہ آپ وہ کام نہ کرسکیں جو آپ عموما" کرتے تھے،مثلا" ٹی وی دیکھنا، اپنا فون استعمال کرنا،پڑھنا یا بیڈ سے باہر نکلنا۔
- آپکو یہ احساس ہو کہ آپ اپنی بیماری سے گھر پر نہیں نمٹ سکتے۔
- آپ کی حالت مزید خراب ہو۔
- آپ کی علامات 7 دن کے بعد بہتر نہ ہوں۔

میں این ایچ ایس 111سے کیسے رابطہ کروں ؟

یہ جاننے کیلئے کہ آپکو آگے کیا کرنا ھے NHS 111 online coronavirus service کو استعمال کریں اور اگر آپ آن لائن سروس استعمال نہیں کرسکتے تو آپ 111 (یہ مفت نمبر ہے) پر کال کریں۔

کیا ھوگا اگر میں اپنے امیگریشن کے بارے میں فکر مند ہوں؟

این ایچ ایس کی ساری کرونا وائرس سروسز سب کیلئے مفت ہیں اسکا یو کے میں کسی کےامیگریشن سٹیٹس سےکوئی واسطہ نیں ہےاسمیں کرونا وائرس کا ٹیسٹ اور علاج شامل ہے، چاہے اسکا نتیجہ منفی ہو۔ این ایچ ایس کو اس بات کی تاکید کی گئ ہے۔- کہ کرونا وائرس کووڈ 19کے ٹیسٹ اور علاج کیلئے امیگریشن چیک کی ضرورت نہیں ہے۔

میں کرونا وائرس کی روک تھام کیلئے کیا کرسکتا /کرسکتی ہوں؟

- آپ ہمیشہ صابن اور پانی سےکم از کم 20 سیکنڈ تک بار بارھاتھ دھونے کو یقینی بنائیں۔
- گھر پر ٹھرنے کے مشورے پر عمل کریں۔

یہ مشورہ این ایچ ایس ہیلتھ ایڈوا ئیس اینڈ انفارمیشن کی بنیاد پر ھے۔ اور یہ یوکے میں ہرفرد کیلئے ہے اور اس کا واسطہ کسی کی باشندگی / نیشنلٹی یا ملک سے نہیں ہے۔ مزید معلومات کیلئے

- NHS Guidance: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- UK Government Guidance: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people
- WHO Guidance: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

Version 2 (16.03.2020)

Translated by: clear voice interpreting services

migrant help