



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

ڪورونا وائرس (ڪوويڊ-19) ڪي منتقلي ڪم ڪرنا  
- مدد ڪرڻ ڪي ليئ آڀ ڪيا ڪر سڪتئ ٻيئ

اشاعت شد 13 اگست 2020

کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی منتقلی روکنے میں ہم سب کو اپنا کردار ادا کرنا چاہیے۔ مندرجہ ذیل اقدام آپ کے کوویڈ-19 لگنے اور دوسروں تک اس کی منتقلی کے امکانات کو کم کر دیں گے۔ آپ کو ہر نقطے پر بنظرِ غائر غور کرنا چاہیے اور منصوبہ بندی کرنی چاہیے کہ آپ اس گائڈنس پر روزمرہ زندگی میں کیسے عمل کریں گے۔

اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتے ہوں جہاں پر کوویڈ-19 کے زیادہ پھیلاؤ کی وجہ سے **مقامی پابندیوں یعنی لوکل رسٹریکشنز** کا نفاذ کرنا پڑا ہو تو آپ کو اپنے علاقے کے بارے میں دیے گئے مشورے پر عمل کرنا چاہیے۔

## عمومی ہدایات

آپ کو ہر وقت دوسرے لوگوں سے 2 میٹر دور رہنا چاہیے، اپنے ہاتھ کثرت کے ساتھ دھونے چاہییں، چہرے کو نہیں چھونا چاہیے اور کھانستے اور چھینکتے وقت ناک مٹھ کو ٹشو سے ڈھانپنا چاہیے۔ ہماری برادریوں میں کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے یہ اقدام قطعی طور پر ناگزیر ہیں۔

**خود اور دسروں کی حفاظت کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں** پر مزید معلومات دستیاب ہیں۔

پبلک ٹرانسپورٹ، ڈکانوں اور سپر مارکیٹس اور دیگر تمام عوامی مقامات پر فیس ماسک پہنیں جہاں پر آپ ایسا کرنے کے قانونی طور پر پابند ہوں۔ **فیس ماسک کب پہننا ہے اور خود فیس ماسک کیسے بنانا ہے** پر مزید معلومات دستیاب ہے۔

آپ کو اُن لوگوں کی تعداد محدود کرنی چاہیے جنہیں آپ سماجی طور پر ملتے ہیں۔ ہمیشہ اُن لوگوں سے 2 میٹر کی دوری پر رہیں جن کے ساتھ آپ نہیں رہتے یا جو آپ کے 'سپورٹ بیل' 1 میں نہیں ہیں۔

**سپورٹ بیلز اور سماجی دوری** پر مزید معلومات دستیاب ہیں۔

ماسوائے اس کے کہ آپ کسی ایسے علاقے میں رہتے ہوں جہاں پر **مقامی پابندیاں** نافذ ہوں، آپ اور آپ کے ساتھ رہنے والے افراد کسی ایک اور گھرانے کے ساتھ گھر کے اندر سماجی میل جول رکھ سکتے ہیں اور آپ ایک دوسرے کے ہاں شب بسر کر سکتے ہیں۔ اُن لوگوں سے 2 میٹر کی دوری پر رہنے کی کوشش کریں جو آپ کے گھرانے سے تعلق نہ رکھتے ہوں۔

**آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں** پر مزید معلومات دستیاب ہیں۔

آپ گھر سے باہر دیگر گھرانوں سے تعلق رکھنے والے 6 تک افراد کے ساتھ سماجی میل جول رکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ 6 سے زیادہ افراد سے سماجی میل جول رکھنا چاہتے ہوں تو آپ گھر سے باہر 30 کی حد تک افراد سے مل سکتے ہیں لیکن اگر اُن کا تعلق آپ کے گھر اور ایک اور گھر سے ہو۔ ہمیشہ اُن لوگوں سے 2 میٹر کی دوری پر رہنے کی کوشش کریں۔

**اپنے گھر سے باہر والے افراد سے کیسے محفوظ طریقے سے ملیں** پر مزید معلومات دستیاب ہے۔ آپ کو اُن لوگوں سے ملتے وقت خصوصی احتیاط کا مظاہرہ کرنا چاہیے جو کہ طبی طور پر انتہائی ولنریبل یعنی خطرے کی زد پر ہوں۔

**طبی طور پر انتہائی ولنریبل افراد کی مدد کیسے کریں** پر مزید معلومات دستیاب ہے۔

## گھر پر رہنا

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے اور فوری طور مفت ٹیسٹ بُک کرنا چاہیے۔ جب آپ اپنا ٹیسٹ بُک کریں تو آپ کو دی جانے والی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔ اگر آپ دیگر لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہوں تو انہیں بھی گھر پر ہی رہنا چاہیے۔  
ٹیسٹ کیسے بُک کرنا اور آگے کیا کرنا ہے کے بارے میں مشورہ پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کی جانب سے مطلع کیا گیا ہے کہ آپ کوویڈ-19 کا کونٹیکٹ ہیں تو گھر پر رہیں اور آپ کو دی جانے والی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کسی کوویڈ-19 کے حامل فرد کا کونٹیکٹ ہیں تو کیا کریں پر مزید معلومات دستیاب ہے۔

اگر آپ کوویڈ-19 سے متاثرہ مخصوص ممالک سے واپس لوٹ رہے ہوں تو گھر پر رہیں اور آپ کو دی جانے والی ہدایات پر عمل کریں۔

معلوم کریں کہ کونسے ممالک متاثرہ ہیں۔

اگر آپ کوویڈ-19 سے وابستہ کسی وجہ سے گھر پر رہ رہے ہوں تو آپ کو اپنے ذاتی گارڈن یا بیرونی جگہ کے سوا کہیں نہیں جانا چاہیے۔ ماسوائے آپ کو ضروری کیئر مہیا کرنے والے افراد کے، کسی کو آپ کے گھر پر نہیں آنا چاہیے۔  
آپ کے گھر پر آنے والے کیئررز کے لیے پر مزید معلومات دستیاب ہے۔

اگر آپ تنہا رہتے ہوں یا بچوں والے سنگل پیرنٹ یعنی ماں یا باپ ہوں تو آپ کو صرف ایک دوسرے گھرانے کے ساتھ سپورٹ بیل تشکیل دے سکتے ہیں۔ ایک سپورٹ بیل کے اندر موجود لوگ ایک ہی گھر کے افراد تصور کیے جاتے ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے فاصلہ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ [2]