کورونا وائرس (Covid19) سے متعلق رہنمائی – اردو/ URDU

COVID-19 ایک نئی بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں اور نرخرے کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ ایک وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے جسے کورونا وائرس کہا جاتا ہے۔

اگر:

- آپ کو نئی مسلسل کھانسی ہے یا
- آپ کا درجۂ حرارت بڑھا ہوا (37.8 ڈگریز یا اس سے زیادہ) ہے

تو آپ کو 7 دنوں تک اپنے گھر پر ہی رہنا چاہیے۔

گھر پر رہنے سے متعلق صلاح

- مقام کار، اسکول، جی پی سرجریز، فارمیسی یا ہسپتال میں نہ جائیں
- علیحدہ سہولیات استعمال کریں، یا استعمال کے مابین صفائی کریں
- دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطہ میں آنے سے گریز کریں
- کھانا اور دوائیں اپنے پاس منگائیں
- ملاقاتیوں کو نہ آنے دیں
- پالتو جانوروں سے دور رہیں

مجھے NHS 111 سے کب رابطہ کرنا چاہیے؟

- جب آپ کو لگتا ہو کہ آپ گھر پر اپنی علامات پر قابو نہیں پا سکتے
- جب آپ کی علامات مزید خراب صورت اختیار کر رہی ہوں
- جب 7 دنوں کے بعد بھی آپ کی علامات میں بہتری نہ آئی ہو

میں NHS 111 سے کس طرح رابطہ کروں؟

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آگے کیا کریں آپ NHS 111 آن لائن کورونا وائرس سروس کا استعمال کر سکتے ہیں۔
اگر آپ آن لائن سروسیز تک رسائی نہیں حاصل کر سکتے تو آپ 111 پر کال کر سکتے ہیں (یہ کال کرنے کے لیے ایک مفت نمبر ہے)۔

اگر میں اپنی مہاجرتی صورت حال کے بارے میں فکرمند ہوں تو کیا ہوگا؟

کورونا وائرس سے متعلق تمام NHS سروسیز یو کے میں کسی کی بھی مہاجرتی حیثیت سے قطع نظر ہر ایک کے لیے مفت ہیں۔ اس میں کورونا وائرس کی جانچ اور علاج شامل ہے، خواہ نتیجہ منفی ہی ہو۔ کورونا وائرس کی جانچ یا علاج کے لیے آپ کے بارے میں ہوم آفس کو اطلاع نہیں دی جائے گی۔

کورونا وائرس کو پھیلنے سے روکنے میں مدد دینے کے لیے میں کیا کر سکتا ہوں؟

- یقینی بنائیں کہ آپ، صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے، کم سے کم20 سکنڈ تک، اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں
- اگر آپ کے اندر علامات پائی جاتی ہیں تو گھر پر رہنے سے متعلق صلاح پر عمل کریں

مزید معلومات کے لیے دیکھیں NHS کی رہنمائی https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/