



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

گھر پر قیام کریں: ممکنہ یا تصدیق شدہ کورونا
وائرس (کوویڈ-19) کے انفیکشن والے گھرانوں
کے لئے رہنمائی

31 جولائی 2020 کو اپ ڈیٹ ہوا

علامات

کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی سب سے عام علامات مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا حال ہی میں ظاہر ہونا ہے:

- نئی مسلسل کھانسی۔
- تیز بخار
- معمول کی سونگھنے اور چکھنے کی حس میں تبدیلی یا ان کا خاتمہ (ایناسمیہ)۔

زیادہ تر لوگوں کے لئے کرونا وائرس کوویڈ-19 ایک ہلکی سی بیماری ہوگی۔ تاہم، اگر آپ کو مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ہے تو آپ کو گھر میں ہی رہنا ہوگا اور **ٹیسٹ کرانے** کا بندوبست کرنا ہوگا کہ آیا آپ کو کوویڈ-19 ہے۔

بنیادی پیغامات

اگر آپ کو کرونا وائرس کوویڈ-19 کی **علامات** ظاہر ہوئی ہوں، چاہے کتنی بھی معمولی کیوں نہ ہوں، تو علامات شروع ہونے کے 10 دن بعد تک گھر پر رہیئے۔ آپ کو یہ دیکھنے کے لئے **ٹیسٹ کروانے** کا اہتمام کرنا چاہئے کہ آیا آپ کو کوویڈ-19 ہے۔ جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپتال مت جائیں۔

اگر آپ میں علامات نہیں لیکن آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو ٹیسٹ کروانے کے دن سے لے کر کم سے کم 10 ایام تک خود ساختہ تنہائی میں بھی جانا ہو گا۔ اگر خود ساختہ تنہائی والے اس عرصے کے دوران آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو اپنا 10 روزہ خودساختہ تنہائی کا دورانیہ علامات ظاہر ہونے کے پہلے دن سے لے کر از سر نو کرنا پڑے گا۔

اگر 10 دن کے بعد بھی آپ کو بخار ہو تو آپ کو خودساختہ تنہائی جاری رکھنی چاہیے اور ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو کھانسی ہو یا صرف 10 دن کے بعد سونگھنے / چکنے کی حس کم ہو تو آپ کو خود ساختہ علیحدگی کی ضرورت نہیں ہے، کیونکہ یہ علامات انفیکشن کے گزرنے کے بعد کئی ہفتوں تک برقرار رہ سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے نیچے دیئے ہوئے تنہائی ختم کرنے کا سیکشن دیکھیں۔

گھر کے تمام افراد کو گھر پر رہنا ہو گا اور انہیں 14 دن تک گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ 14 دن کی مدت اسی دن سے شروع ہوتی ہے جب گھر میں پہلا شخص بیمار ہوا تھا یا اگر ان میں علامات نہ ظاہر ہوئی ہوں تو پھر اُس دن سے لے کر جب ٹیسٹ کیا گیا تھا۔ اگر گھر میں کسی اور شخص میں بھی علامات نمودار ہونا شروع ہوجائیں تو علامات ظاہر ہونے کے بعد انہیں کم از کم 10 دن تک گھر میں ہی رہنا چاہئے، قطع نظر اس کے کہ ان کی اصل 14 دن کی تنہائی کی اصل مدت میں وہ کونسے والے دن پر ہیں۔ آئیسولیشن یعنی تنہائی ختم کرنے والے سیکشن میں مزید معلومات ہیں۔

اگر آپ میں **علامات** موجود ہیں تو آپ کو اپنے گھر کے دوسرے ممبروں سے جتنا زیادہ ممکن ہو سکے دور رہنا چاہئے۔ یہ خاص طور پر ضروری ہے کہ کسی ایسے شخص سے دور رہیں جو طبی لحاظ سے ولنریبل یعنی خطرے کی زد پر ہے یا طبی لحاظ سے انتہائی ولنریبل ہے جس کے ساتھ آپ اپنے گھر میں اکھٹے رہتے ہیں۔

صابن اور پانی کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے 20 سیکنڈ تک دھو کر اپنے گھر میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کریں، یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں، اور کھانسی اور چھینک کو کور کریں۔

ان لوگوں کو آگاہ کرنے پر غور کریں جن کیساتھ پچھلے 48 گھنٹوں کے اندر آپ کا قریبی رابطہ ہوا ہے تاکہ ان کو یہ بتادیں کہ آپ میں کوویڈ 19 کی **علامات** موجود ہیں۔

مثبت ٹیسٹ کے نتیجے کے بعد، آپ کو ٹیکسٹ، ای میل یا فون کے ذریعہ این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس ویب سائٹ میں لاگ ان کرنے اور حالیہ قریبی رابطوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کی درخواست موصول ہوگی۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنی علامات سے گھر میں نہیں نمٹ سکتے، یا اگر آپ کی حالت بگڑ جاتی ہے تو **NHS 111 online** کووڈ-19 کا استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں

اگر اپنی تنہائی کی پہلی مدت (خود کی یا پورے گھر کی) کے خاتمے کے بعد کسی بھی مقام پر آپ میں کوویڈ-19 کی نئی **علامات** نمودار ہوتی ہیں تو آپ کو دوبارہ خودساختہ تنہائی کی اسی گائیڈنس پر عمل کرنا ہوگا۔ نیچے دیئے گئے سیکشن میں مزید معلومات ہیں۔

یہ گائیڈنس کس کے لیے ہے؟

یہ رہنمائی مندرجہ ذیل کے لیے ہے:

- جن افراد کا کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ ملا ہے
- جن کی وجہ کوویڈ-19 علامات کے حامل افراد جو ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں، یا جن کا ٹیسٹ نہیں لیا گیا ہے اور انہیں ہسپتال میں علاج کی ضرورت نہیں ہے
- وہ لوگ جو گھروں میں ایک ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہوں جس میں کوویڈ-19 علامات ہوں یا جن کا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت موصول ہوا ہو

اگر ہمارے خیال میں ہمیں کوویڈ-19 کی علامات ہیں تو کیا میرے گھر والوں کو ٹیسٹ کیا جائے گا؟

کوویڈ-19 کی علامت والے کسی بھی شخص کو فوری طور پر خود کو الگ تھلگ کرنا ہوگا اور ٹیسٹ کروانے کا بندوبست کرنا ہوگا کہ آیا آپ کو کوڈ-19 ہے یا نہیں - بندوبست کرنے کے لیے جائیں **ٹیسٹنگ** پر۔

اگر آپ میں علامات نمودار ہو رہی ہیں تو شاید آپ لوگوں کو خبردار کرنا چاہیں جو گذشتہ 48 گھنٹوں کے دوران آپ سے قریبی رابطے میں تھے تاکہ ان کو یہ بتادیں کہ ہوسکتا ہے آپ کو کوویڈ-19 ہوا ہو لیکن آپ ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں۔ اس مرحلے پر ، ان لوگوں کو خودساختہ تنہائی اختیار نہیں کرنی چاہئے۔ آپ سے رابطے میں رہنے والوں کو آگاہ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ معاشرتی دوری اور درست ہاتھ اور سانس کی حفظان صحت پر عمل کرنے میں اضافی دیکھ بھال کرسکتے ہیں۔ وہ ان علامات کیلئے بھی زیادہ چوکس ہوسکتے ہیں جو ان میں نمودار ہوسکتے ہیں۔

مثبت ٹیسٹ والے افراد کو ایک ٹیکسٹ پیغام، ای میل یا فون کال موصول ہوگی جس میں درخواست کی جائے گی کہ وہ ایک رازدارانہ اکاؤنٹ بنانے کے لئے NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس ویب سائٹ میں لاگ ان ہوں جہاں وہ اپنے حالیہ قریبی رابطوں کے بارے میں تفصیلات ریکارڈ کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کو ویب تک رسائی حاصل نہیں ہے تو، پھر آپ کو این ایچ ایس ٹیسٹ اور ٹریس سروس کے لئے کام کرنے والے ایک کونٹیکٹ ٹریسر کی جانب سے فون کیا جائے گا۔

آپ کی فراہم کردہ معلومات کو سخت رازداری سے سنبھالا جائے گا اور این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کو ان لوگوں سے رابطہ کرنے اور انہیں صلاح مشورے فراہم کرنے کا اہل بنائے گی کہ آیا انہیں خود ساختہ تنہائی میں جانا چاہئے یا نہیں۔ جن لوگوں سے رابطہ کیا گیا ہے ان کو آپ کی شناخت نہیں بتائی جائے گی، لیکن جب آپ میں پہلی بار علامات نمودار ہوتی ہیں تو ان کو آگاہ کرتے ہوئے، آپ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرسکتے ہیں کہ وہ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کے ذریعہ رابطہ کرنے کے لئے تیار ہیں۔

گھر پر رہنا اتنا اہم کیوں ہے؟

یہ بہت اہم ہے کہ وہ افراد، جنہیں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا مثبت نتیجہ آیا ہو، اور گھر کے دوسرے افراد گھر پر رہیں۔ گھر پر رہنے سے خاندان، دوستوں، وسیع تر کمیونٹی اور خصوصاً سب سے زیادہ وہ جو **طبی طور پر انتہائی ولنریبل ہوں** تک وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی **علامات** ہوں یا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو آپ کو اپنی علامات کے آغاز کے بعد کم از کم 10 دن تک گھر میں رہنا چاہئے (ذیل میں دیکھئے **خود ساختہ تنہائی ختم کرنا**)۔ اس سے اس بات کا خطرہ کم ہوجائے گا کہ آپ کسی دوسرے کو انفیکٹ کریں۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہوں یا ٹیسٹ مثبت آیا ہو تو آپ کو گھر کے دیگر افراد سے رابطہ کرنے سے زیادہ سے زیادہ گریز کرنا چاہئے۔

آپ کے گھر کے دوسرے افراد بشمول ان کے جن کو کوئی **علامات** نہیں ہے ، لازماً گھر پر ہی رہیں اور 14 دن گھر سے باہر نہ نکلیں۔ خوراک اور دوسری ضروریات خریدنے کے لئے بھی گھر سے نہ نکلیں، اور کسی قسم کی ورزش بھی اپنے گھر کے اندر ہی کریں۔ 14 دن کی مدت اسی دن سے شروع ہوتی ہے جب گھر میں پہلا شخص بیمار ہوا تھا یا اگر ان میں علامات نہ ظاہر ہوئی ہوں تو پھر اُس دن

سے لے کر جب ٹیسٹ کیا گیا تھا۔ ذیل میں **خود ساختہ ختم کرنا** والے حصے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

گھر میں 14 دن رہنے سے اس بات کا امکان بڑی حد تک کم ہو جائے گا کہ اس گھر کے افراد کمیونٹی میں دوسرے لوگوں کو انفیکشن منتقل کریں۔

جب آپ نے خود ساختہ علیحدگی اختیار کی ہو، تو مندرجہ ذیل کام یقینی طور پر کریں:

گھر پر رہیں

آپ اور آپ کے گھر کے ہر فرد کو ضرور گھر میں ہی رہنا چاہئے۔ کام، سکول یا عوامی مقامات پر مت جائیں اور پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی استعمال نہ کریں۔

خوراک اور دوسری ضروریات خریدنے کے لئے کوئی بھی گھر سے نہ نکلیں، اور کسی قسم کی ورزش بھی اپنے گھر کے اندر ہی کریں۔

اگر آپ کو گروسری خریدنے، دوسری خریداری کرنے یا دوائی لینے، یا کتے کو گھمانے میں مدد کی ضرورت ہو تو، آپ کو دوستوں یا کنبے سے مدد طلب کرنا چاہئے۔ بصورت دیگر، آپ بذریعہ فون یا آن لائن سودا سلف اور ادویات منگوا سکتے ہیں۔

ڈیلیوری ڈرائیور کو آپ کے گھر کے اندر نہیں آنا چاہیے۔ اس لیے آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اُن سے کہیں کہ اشیا کو دروازے کے بارے کولیکشن کے لیے چھوڑ جائیں۔

خوراک اور ضروری اشیا کی دستیابی کے بارے میں مزید معلومات **خوراک اور ضروری رسد حاصل کرنا** پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کوویڈ-19 کی وجہ سے کام کرنے سے قاصر ہیں تو، براہ کرم دستیاب سپورٹ کے بارے میں جاننے کے لئے **guidance from the Department for Work and Pensions** کی جانب سے فراہم کی گئی رہنمائی کی طرف رجوع کریں۔

بچوں کے ساتھ رہنا

ہم جانتے ہیں کہ اگر آپ بچوں کے ساتھ رہ رہے ہیں تو یہ سارے اقدامات ممکن نہیں ہوں گے، لیکن اپنی پوری کوشش کرتے ہوئے اس مشورے پر عمل کرتے رہیں۔

ہم نے ابھی تک جو کچھ دیکھا ہے وہ یہ ہے کہ کوویڈ-19 والے بچے کم ہی شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ بہر حال یہ یقینی بنانے کیلئے اپنی پوری کوشش کرنا ضروری ہے کہ آپ کے گھر کے تمام افراد اس ہدایت پر عمل کریں۔

لرننگ ڈس ایبیلیٹی یعنی سیکھنے کی معذوری، آٹزم یا سنگین ذہنی بیماری کے حامل افراد کے لئے

ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والے کو لرننگ ڈس ایبیلیٹی، آٹزم ہو یا شدید ذہنی عارضے میں مبتلا ہوں تو ان سب اقدامات پر عمل کرنا ممکن نہیں ہوگا۔ براہ مہربانی خود کو اور قریبی افراد کو محفوظ اور تندرست رکھتے ہوئے، مثالی طور پر کسی موجودہ کیئر پلان کے مطابق، حتیٰ المقدور ان ہدایات پر عمل کرتے رہیں۔

آپ کو اپنے گھر کے دوسرے افراد کے قریب آنے سے جتنا ممکن ہو سکے اجتناب کرنا چاہیے۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں تو، یہ ضروری ہے کہ اپنے گھر میں دوسروں تک انفیکشن کے پھیلاؤ کو زیادہ سے زیادہ کم کریں۔

آپ کو ایک اچھی طرح سے ہوادار کمرے میں رہنا چاہئے جس کی کھڑکی باہر کی جانب کھولی جاسکتی ہو، اور اگر ممکن ہے تو آپ گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ رہیں۔

دروازہ بند رکھیں۔

اگر ممکن ہو تو آپ گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ اگر آپ ان سہولیات کا مشترکہ استعمال کرتے ہیں تو باقاعدگی سے صفائی کی ضرورت ہوگی۔ اگر علیحدہ باتھ روم دستیاب نہیں ہے تو نہانے کے لئے باتھ روم کا روٹا تیار کرنے پر غور کریں۔ آپ کو آخر میں سہولیات کا استعمال کرنا چاہئے اور پہلے باتھ روم کو اچھی طرح صاف کریں۔ نہانے یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو خشک کرنے اور باتھوں کی حفظان صحت کے مقاصد کے لئے آپ کو گھر کے دوسرے ممبروں سے علیحدہ تولیے کا استعمال کرنا چاہئے۔

آپ کو مشترکہ جگہوں جیسے کچن کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے جب دوسرے وہاں موجود ہوں۔ کھانا کھانے کے لئے کمرے میں واپس جائیں۔ (اگر آپ کے گھر میں دستیاب ہے) تو ڈش واشر فیملی کے استعمال شدہ برتن اور کٹلری دھونے اور خشک کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اسے اپنے معمول کے واشنگ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں ٹی ٹاول کیساتھ خشک کر دیں۔

اگر آپ کے ساتھ کوئی طبی طور پر ولنریبل شخص یا انتہائی ولنریبل شخص رہتا ہے تو

جہاں بھی ممکن ہو تو اپنی خودساختہ تنہائی کی مدت کے دوران **طبی طور پر ولنریبل** یا **طبی طور پر انتہائی ولنریبل** افراد کو اپنے گھر سے باہر، دوستوں یا فیملی والوں کے ساتھ ٹھہرانے کا انتظام کریں۔

اگر آپ ولنریبل لوگوں کو اپنے گھر سے باہر منتقل کرنے کا بندوبست نہیں کرسکتے ہیں تو، ہدایت کی پیروی کرتے ہوئے ان سے ہر ممکن حد تک دور رہیں، **یہاں پر** رہنمائی پر عمل کریں۔ طبی طور پر انتہائی ولنریبل لوگوں کے لیے، **Shielding guidance** پر عمل کریں۔

جو لوگ طبی لحاظ سے ولنریبل ہیں یا طبی لحاظ سے انتہائی ولنریبل ہیں ان کی مدد کی جانی چاہئے کہ آپ کے گھر کے دوسرے لوگوں سے ان کے رابطے کو کم سے کم کرنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، اس سے قطع نظر کہ دوسروں میں علامات موجود ہیں یا نہیں۔ انہیں مشترکہ جگہوں جیسے باورچی خانوں، باتھ روموں اور بیٹھنے والی جگہوں میں صرف کرنے والے وقت کو کم سے کم کرنا چاہئے۔ کسی بھی مشترکہ جگہ کو اچھی طرح سے ہوادار ہونا چاہئے۔

اگر ممکن ہو تو طبی طور پر ولنریبل یا طبی طور پر انتہائی ولنریبل افراد گھر کے دوسرے افراد سے الگ غسل خانہ استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو ایک اور ٹپ یہ ہے کہ نہانے کا ایک روٹا بنائیں، جہاں طبی طور پر ولنریبل یا طبی طور پر انتہائی ولنریبل شخص سہولیات کو پہلے استعمال کرے۔ یقینی بنائیں کہ وہ گھر کے دوسرے لوگوں سے الگ تولیہ استعمال کریں، نہانے یا شاور لینے کے بعد اپنے آپ کو سکھانے یا ہاتھوں کو صاف کرنے، دونوں کے لئے۔

اگر ممکن ہو تو، گھر کے طبی لحاظ سے ولنریبل اور طبی لحاظ سے انتہائی ولنریبل افراد کو کھانا اپنے کمرے میں ملنا چاہئے۔ اگر آپ کے گھر میں ڈش واشر ہے، تو اسے فیملی کے استعمال شدہ برتن اور کٹلری دھونے اور خشک کرنے کے لئے استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے، تو اسے اپنے معمول کے واشنگ اپ لیکوئیڈ اور گرم پانی سے دھوئیں اور اچھی طرح سے انہیں خشک کریں۔ اگر طبی طور پر ولنریبل یا طبی طور پر انتہائی ولنریبل شخص اپنے برتن استعمال کرتا ہو، تو یاد رکھیں کہ انہیں خشک کرنے کے لئے ایک الگ ٹی ٹاول استعمال کریں۔

ہمیں اس بات کا ادراک ہے کہ کچھ لوگوں کے لئے اپنے آپ کو گھر کے اندر دوسروں سے الگ کرنا مشکل ہوگا۔ آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنے کی اپنی پوری کوشش کرنی چاہئے اور آپ کے گھر کے ہر فرد کو باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں، اپنے چہروں کو ہاتھ لگانے سے گریز کرنا چاہئے اور کثرت کے ساتھ چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف کرنا چاہئے۔

اپنے ہاتھ کثرت کے ساتھ دھوئیں

اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں، صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز تک اور یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اس سے آپ اور آپ کے ساتھ رہنے والوں کو محفوظ بنانے میں مدد ملے گی۔ یہ عمل دوسروں کو انفیکشن منتقل کرنے کے خطرے کو کم کرنے کے موثر ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

اپنی کھانسی اور چھینک کو کور کریں (ڈھانپیں)

جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا منہ اور ناک ٹشو سے ڈھانپ لیں۔ اگر آپ کے پاس یہ ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کھنی کے خم میں چھینکیں نہ کہ ہاتھ میں۔ ٹشوز کو ڈس پوزیبل ربش بیگ میں ڈال دیں اور فوراً اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈز تک صابن اور پانی سے دھو لیں یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

اگر آپ کا کوئی کیئرر ہے، تو انہیں چاہئے کہ آپ کے کھانسنے یا چھینکنے کے بعد اگر کوئی مواد یا بلغم نکلا ہو تو اسے ڈس پوزیبل ٹشو سے صاف کر دیں۔ اور پھر اسے اپنے ہاتھ 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھونے چاہئیں۔

چہرے کے کورز یعنی ماسک

اگر صحیح طریقے سے استعمال کیاجائے تو چہرے کے کور سے کوویڈ-19 کی منتقلی کو کم کرکے دوسروں کی حفاظت میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ہیں یا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے اور آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں تو، گھر کے مشترکہ حصوں میں وقت گزارتے وقت اپنے گھر کے اندر چہرے کو ڈھانپنے پر غور کریں، اس کے علاوہ گھر کے دوسرے افراد سے بھی رابطہ کرنے سے ممکنہ حد تک گریز کریں۔ علامات شروع ہونے سے یا اپنے ٹیسٹ کی تاریخ سے لے کر آپ کو کم سے کم 10 دن تک گھر میں ہی رہنا چاہئے صرف چہرہ ڈھانپنا کافی نہیں ہوتا۔

فیس ماسکس کے بارے میں مزید گائیڈنس دستیاب ہے آپ خود اپنے فیس ماسک کیسے بنا سکتے ہیں کے بارے میں ہدایات کے ساتھ۔

خودساختہ تنہائی اختیار کرنے والے لوگوں اور اُن کے گھر والوں کو چاہیے کہ وہ ڈسپوزیبل فیس ماسکس کو دوبرے بیگ میں ڈالیں اور 'بلیک بیگ' ویسٹ بن میں ڈالنے سے پہلے 72 گھنٹوں تک رکھیں۔

ویسٹ (فاضل مواد) کی صفائی اور اس کو ٹھکانے لگانا

صفائی کرتے وقت آپ کو اپنے روزمرہ کی گھریلو چیزیں استعمال کرنی چاہئیں، مثلاً ڈیٹرجنٹ اور بلیچ، کیونکہ یہ چیزوں کی سطح سے وائرس صاف کرنے میں بہت مفید ہیں۔ اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف کرتے رہیں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، ہینڈ ریلز، ریموٹ کنٹرولز اور ٹیبل ٹاپس (میز کی اوپر والی سطح)۔ یہ خاص طور پر اس وقت اہم ہے اگر آپ کے ساتھ گھر میں کوئی طبی طور پر ولنریبل شخص یا انتہائی ولنریبل شخص رہتا ہو

ہر مرتبہ استعمال کے بعد مشترکہ غسل خانہ صاف کریں، مثلاً وہ جگہیں صاف کریں جنہیں آپ نے چھوا ہو،

ذاتی ویسٹ (جیسا کہ استعمال شدہ ٹشو) اور صفائی والے ڈس پوزیبل کپڑوں کو ڈس پوزیبل ریش تھیلوں میں حفاظت کے ساتھ سٹور کئے جاسکتا ہے۔ ان بیگز (تھیلوں) کو ایک اور بیگ میں رکھنا چاہیئے، اور اچھی طرح سے باندھ کر دوسرے ویسٹ سے الگ رکھنا چاہیئے۔ انہیں کم از کم 72 گھنٹے تک الگ رکھنا چاہیئے اس سے پہلے کہ آپ انہیں اپنے باہر والے عمومی ویسٹ بن (waste bin) میں ڈال دیں۔

گھر کے دوسرے فضائے/ویسٹ کو معمول کے مطابق ٹھکانے لگایا جاسکتا ہے۔

لانڈری (دھلے/ان دھلے کپڑے اور دوسری چیزیں جیسے تولیہ، حراب وغیرہ)

وائرس کو ہوا میں پھیلانے کے امکان کو کم سے کم کرنے کے لئے گندے کپڑوں کو مت بلائیے۔

اشیاء کو حسب ضرورت بنانے والے کی ہدایات کے مطابق دھوئیں۔ تمام گندی لانڈری ایک ہی لوڈ میں دھوئی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کے پاس واشنگ مشین نہیں ہے تو اپنی خود ساختہ تنہائی کی مدت ختم ہونے کے بعد مزید 72 گھنٹے انتظار کریں تب آپ کپڑوں کو پبلک لانڈری پر لے جا سکتے ہیں۔ ہینڈ ٹاول اور ٹی ٹاول سمیت کوئی بھی تولیہ مشترکہ طور پر استعمال نہ کریں۔

گھر میں مہمان نہ بلائیں

اپنے گھر مہمان، جیسا کہ آپ کے دوست یا خاندان والے، نہ بلائیں اور انہیں گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔

اگر آپ یا آپ کے کسی فیملی ممبر کو ضروری کیئر گھر میں ملتی ہے، تو کیئر کو گھر کے اندر آتے رہنا چاہیئے۔ کیئر کو متعلقہ گائڈنس پر عمل کرنا چاہئے تاکہ آپ کے انفیکشن منتقل کرنے کے خطرے کو کم کیا جائے۔

اگر آپ کے گھر میں پیٹس (پالتو جانور) ہوں

برطانیہ میں کوویڈ-19 انسان سے انسان میں پھیلتا ہے۔ محدود شواہد موجود ہیں کہ متاثرہ انسانوں سے قریبی رابطے کے بعد کچھ جانور SARS-CoV-2 (جو کوویڈ-19 کا باعث بنتا ہے) کا شکار ہوسکتے ہیں۔

فی الحال، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ پالتو جانور اس بیماری کو انسانوں کو منتقل کرسکتے ہیں، آپ کو اپنے جانوروں کو سنبھلنے یا اُن کا فضلہ ٹھکانے لگانے کے بعد اپنے ہاتھ دھونے چاہیئے۔

اپنے آپ کو ٹھیک ہونے میں مدد کے لئے آپ کیا کرسکتے ہیں؟

خود کو بائیڈریٹ رکھنے کے لئے پانی پیئیں۔ آپ کو دن میں وافر مقدار میں پانی پینا چاہیئے، اتنا کہ آپ کے پیشاب کا رنگ ہلکا اور صاف ہو۔

آپ اپنی علامات میں بہتری کے لئے کاؤنٹر پر ملنے والی ادویات کا استعمال کرسکتے ہیں، جیسا کہ پیرا سیٹامول۔ انہیں پیکٹ یا لیبل پر دی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں اور ریکمنڈڈ خوراک سے زیادہ نہ لیں۔

اگر آپ کو یا آپ کے اہل خانہ کو طبی مشورہ لینے کی ضرورت ہو تو

اگر آپ کی بیماری یا گھر کے کسی فرد کی بیماری بڑھ رہی ہے تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔ اگر یہ کوئی ہنگامی صورتحال نہیں ہے تو، **NHS آن لائن** کوویڈ-19 سروس سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہیں ہے تو **NHS 111** کو فون کریں۔

اگر یہ طبی ایمرجنسی ہے اور آپ کو ایمبولینس کو کال کرنے کی ضرورت ہے تو، 999 ڈائل کریں اور کال ہینڈلر یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کے رشتہ دار کو کوویڈ 19 کی علامات ہیں۔

تمام معمول کی میڈیکل اور دانتوں کی ایوائٹمنٹس کو عام طور پر منسوخ کیا جانا چاہئے جب آپ اور آپ کے اہل خانہ گھر پر ہوں۔ اگر آپ فکر مند ہیں یا آپ کو گھر میں خود ساختہ تنہائی میں ذاتی طور پر

شرکت کرنے کے لئے کہا گیا ہے تو، اس سے پہلے اپنے میڈیکل کونٹیکٹ سے بات کریں (مثال کے طور پر، آپ کے جی پی یا ڈینٹسٹ، مقامی ہسپتال یا آؤٹ پیشنٹ سروس) انکے فراہم کردہ نمبر کا استعمال کرتے ہوئے۔

گھر میں رہتے ہوئے اپنی بہبود کا خیال رکھنا

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لئے ایک لمبے وقت کے لئے گھر کے اندر مقید رہنا مشکل، پریشان کن اور تنہائی پر مبنی ہوسکتا ہے، اور یہ کہ آپ یا گھر کے دوسرے افراد شاید پریشانی محسوس کریں۔ یہ اس وقت اور بھی مشکل ہو سکتا ہے اگر آپ کے پاس زیادہ جگہ یا گارڈن (لان یا آنگن) نہ ہو۔

یہ اہم ہے کہ آپ اپنے ذہن اور جسم دونوں کا خیال رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو سپورٹ حاصل کریں۔ اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ فون یا سوشل میڈیا پر رابطے میں رہیں۔ سپورٹ اور معلومات کے لئے بہت سارے ذرائع ہیں جن سے مدد مل سکتی ہے، جیسا کہ **Every Mind Matters** ویب سائٹ۔

ان چیزوں کے بارے میں سوچئے جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ گھر کے اندر ہوں۔ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ گھر پر رہنے والے افراد نے خود کو کھانا پکانے، پڑھنے، آن لائن سیکھنے اور فلمیں دیکھنے جیسے کاموں میں مصروف رکھا ہوا ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو اتنا بہتر محسوس کرتے ہوں تو آپ گھر کے اندر ہی ہلکی ورزش کر سکتے ہیں۔

بہت سارے لوگ اپنے آپ کو یہ یاد دہانی کروانا مفید پاتے ہیں کہ وہ جو کر رہے ہیں وہ کیوں اتنا زیادہ اہم ہے۔ امید ہے کہ، آپ کے کنبے میں سے کسی کو بھی معمولی سی علامات کے علاوہ اور کچھ نہیں ہوگا، لیکن کچھ لوگ کوویڈ-19 سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ گھر میں رہ کر، آپ اپنے دوستوں اور کنبہ کے لوگوں اور اپنی برادری کے دوسرے لوگوں کی حفاظت میں مدد کر رہے ہیں، نیز یہ بھی یقینی بناتے ہیں کہ این ایچ ایس زیادہ بوجھ نہ پڑے۔

کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ خود ساختہ تنہائی میں آسانی لانیے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ جن میں شامل ہیں:

- آگے کی منصوبہ بندی کرتے ہوئے اور اس کے بارے میں سوچتے ہوئے کہ آپ کو علیحدگی کی پوری مدت کے لئے گھر میں رہنے کے قابل ہونے کے لئے کس چیز کی ضرورت ہوگی -
- گھر میں رہتے ہوئے آپ کو درکار چیزوں تک رسائی حاصل کرنے کے لئے اپنے ایمپلائر یعنی آجر، دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ بات کریں اور انکی مدد طلب کریں
- اس بارے میں سوچنا اور منصوبہ بندی کرنا کہ آپ کھانے اور دوسری سپلائی، مثلاً دوائیوں، تک کس طرح رسائی حاصل کر سکتے ہیں، جس کی آپ کو اس عرصے کے دوران ضرورت ہوگی۔
- دوستوں یا اہل خانہ سے اپنی کوئی چیز چھوڑنے یا آن لائن سپلائی آرڈر کرنے کا کہنا، لیکن یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے گھر سے باہر چھوڑ دیں تاکہ آپ اسے کولیکٹ کریں۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ فون پر یا سوشل میڈیا کے ذریعے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطے میں رہیں

- ان چیزوں کے بارے میں سوچنا جو آپ اس وقت میں کر سکتے ہیں جب آپ کو گھر پر رہ رہنا ہو۔ جن لوگوں نے کامیابی کے ساتھ گھر میں اپنا وقت مکمل کیا ہے انہوں نے اپنے آپ کو ان سرگرمیوں میں مصروف رکھا ہے جیسا کہ کوکنگ (پکانا)، پڑھائی، آن لائن لرننگ (چیزیں سیکھنا) اور فلمیں دیکھنا
- خود ساختہ تنہائی کے اپنے پورے دنوں کی کیلنڈر پر پلاننگ کرنا، جیسا کہ ایک عارضی کیلنڈر پر، کئی لوگ اسکو مفید پاتے ہیں۔ آپ بھی پہلے ہی سے یہ پلاننگ کرنا مفید پا سکتے ہیں کہ آپ کیا کریں گے، مثلاً، کہ اگر گھر میں کسی کی حالت بہت زیادہ بگڑ جائے جیسا کہ سانس لینے میں تکلیف، جب آپ اچھا محسوس کر رہے ہوں تو یاد رکھیں کہ جسمانی ورزش آپ کی بہبود کے لئے بہت اچھی ہے۔ آن لائن کلاسز یا کورسز تلاش کریں جو آپ کو گھر پر ہی ہلکی پھلکی ورزش کرنے میں مدد دیں

اگر آپ انفیکٹڈ ہوں اور بچے کو چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں

فی الوقت ایسے کوئی شواہد موجود نہیں ہیں کہ یہ وائرس ماں کے دودھ سے منتقل ہوتا ہو۔ چھوٹے بچے کو بھی انفیکشن اسی طرح سے لگ سکتی ہے جیسا کہ آپ کے نزدیک کسی اور شخص کو۔ موجودہ شواہد یہ کہتے ہیں کہ بچوں میں بالغان کے مقابلے میں کوویڈ-19 کی علامات بہت کم شدت والی ہوتی ہیں۔ ماں کے دودھ کے فوائد، اس کے ذریعے یا نزدیکی لمس کی وجہ سے بچے کو وائرس منتقل ہونے کے ممکنہ خطرات سے کہیں زیادہ ہیں؛ تاہم، یہ ایک انفرادی فیصلہ ہے او اس پر آپ اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا جی پی سے بذریعہ فون بات کر سکتی ہیں۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی فیملی ممبر بچے کو ڈیے کا یا ماں کا نکالا ہوا دودھ پلا رہا ہو، تو آپ کو چاہئے کہ ہر استعمال سے پہلے برتنوں کو احتیاط سے سٹیرلائز کر لیں۔ آپ کو فیڈر اور بریسٹ پمپ کسی اور کے ساتھ شیئر نہیں کرنا چاہئے۔

مزید معلومات آپ کو یہاں مل سکتی ہیں [رائل کالج آف آسٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ](#) ویب سائٹ ۔

خود ساختہ تنہائی اور گھرانے کی تنہائی کا خاتمہ کرنا

خود ساختہ تنہائی کا خاتمہ کرنا

اگر آپ کو کوویڈ-19 کی علامات ہیں، تو آپ 10 دن کے بعد خودساختہ تنہائی ختم کر سکتے ہیں اور اپنے معمول پر واپس آ سکتے ہیں اگر آپ کو کھانسی یا حس ذایقہ/شامہ (یعنی سونگھنے کی حس) میں کمی یا تبدیلی کے علاوہ دیگر علامات نہیں ہیں۔ اگر آپ کو اب بھی تیز بخار ہو تو اُس وقت تک خود ساختہ تنہائی میں رہیں جب تک کہ آپ کا بخار اتر نہ جائے اور ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں۔

10 دن کے بعد، اگر آپ کو صرف کھانسی یا (انوسمیہ) حس ذایقہ یا حس شامہ میں کمی یا تبدیلی ہو تو آپ کو خودساختہ علیحدگی کی ضرورت نہیں ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک بار جب انفیکشن بوجائے تو کھانسی یا انوسمیہ کئی ہفتوں تک رہ سکتی ہے۔ 10 دن کی مدت اس وقت سے شروع ہوتی ہے جس دن آپ پہلی مرتبہ بیمار پڑے تھے۔

اگر آپ کو طبیعت اپنی خراب محسوس ہو رہی ہے اور آپ نے پہلے سے طبی مشورے کی تلاش نہیں کی ہے تو ، آپ کو **NHS 111 online COVID-19 service** کا استعمال کرنا چاہئے اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں

گھریلو تنہائی کا خاتمہ

10 دن کے بعد، اگر بیمار ہونے والا پہلا فرد بہتر محسوس کرتا ہے اور کھانسی یا حس ذائقہ یا شامہ میں کمی یا تبدیلی کے علاوہ دیگر علامات نہیں رکھتا ہے تو وہ اپنے معمول پر واپس آسکتے ہیں۔

اگر آپ دوسروں کیساتھ رہتے ہیں تو صحتمند رہنے والے گھر کے ہر فرد کو 14 دن کے بعد اپنی خودساختہ تنہائی ختم کر دینی چاہئے۔ یہ 14 دن کی مدت اسی دن سے شروع ہوتی ہے جب گھر میں پہلا شخص بیمار ہوا تھا۔ گھر کے جو افراد 14 دن کے بعد صحتیاب ہوں گے ان کے انفیکشنز رہنے کا امکان نہیں ہے۔

اگر گھر میں کوئی 14 دن کی مدت کے دوران بیمار بوجاتا ہے تو ، اس کے ٹیسٹ کرانے کا بندوبست کرنا چاہئے تاکہ دیکھا جاسکے کہ آیا ان میں کوویڈ-19 ہے۔ بندوبست کرنے کیلئے **ٹیسٹنگ** پر چلے جائیں اگر ان کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو انہیں اسی مشورے پر عمل کرنا چاہئے جو کوویڈ-19 کی علامات رکھنے والے لوگوں کے لئے ہے - یعنی ، ان کی علامات شروع ہونے کے 10 دن بعد، اگر وہ بہتر محسوس کرتے ہیں اور کھانسی یا سونگھنے یا ذائقے کی حس کی کمی کے علاوہ کوئی اور علامات نہیں رکھتے ہیں - تو وہ بھی اپنے معمول پر لوٹ سکتے ہیں۔ تاہم، اگر ان کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے تو ، انہیں پورے 14 دن تک شریک خانہ کے طور پر تنہائی کو جاری رکھنا چاہئے۔

اگر کسی کو 14 دن کی گھریلو تنہائی میں دیر سے کوویڈ-19 علامات پیدا ہو جائیں (مثال کے طور پر ، 10 دن یا بعد میں) تو گھرانے کے باقی افراد کے لئے علیحدگی کی مدت بڑھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف کوویڈ-19 کی نئی علامات والے شخص کو کم از کم 10 دن تک گھر میں رہنا ہے، اور اسے ٹیسٹ کا انتظام کرنا چاہئے کہ آیا ان میں COVID-19 ہے - بندوبست کرنے کے لئے **ٹیسٹنگ** پر جائیں۔

14 دن کی مدت کے اختتام پر ، گھر میں کوئی بھی شخص جو بیمار نہیں ہوا ہے وہ اپنے معمول پر لوٹ سکتا ہے۔

اگر گھر میں کسی کوویڈ-19 کی علامات رکھنے والے فرد میں بہتری کی علامت نمودار نہیں ہوئے ہیں اور اس نے پہلے ہی طبی مشورہ نہیں لیا ہے ، تو انہیں **این ایچ ایس 111 آن لائن کوویڈ-19 سروس** استعمال کرنا چاہئے۔ اگر ان کو انٹرنیٹ دستیاب نہیں ہے تو انہیں این ایچ ایس 111 کو فون کرنا چاہئے۔ طبی ایمرجنسی کے لئے انہیں 999 کو کال کرنا چاہئے

کھانسی یا انوسمیہ (ذائقہ یا سونگھنے کے احساس میں کمی ، یا تبدیلی) انفیکشن کے خاتمے کے باوجود، کچھ لوگوں میں کئی ہفتوں تک برقرار رہ سکتی ہے۔ مستقل کھانسی یا انوسمیہ کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کسی کو 10 دن سے زیادہ خود کو خودساختہ طور پر علیحدہ رکھنا چاہئے۔

خود ساختہ تنہائی اور / گھریلو تنہائی کو ختم کرنے کے بعد

اگر آپ کی خود ساختہ یا گھریلو تنہائی کے پہلے دورانیے کے ختم ہونے کے بعد کوویڈ-19 کی ایک دوسری لہر سے آپ کا پالا پڑ جائے تو کیا کریں

اگر گھر میں قیام کی اپنی پہلی مدت (خود تنہائی یا گھریلو تنہائی) کے خاتمے کے بعد کسی بھی وقت آپ میں نئے کوویڈ-19 کی علامات نمودار ہوتی ہیں تو آپ کو **خود ساختہ تنہائی** سے متعلق دوبارہ اسی رہنمائی پر عمل کرنا ہوگا۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو کم سے کم 10 دن گھر پر رہنا چاہئے اس وقت سے جب آپ کی علامات شروع ہوئی ہوں، اگر آپ تنہا رہتے ہیں اور ٹیسٹ لینے کا بندوبست کرتے ہیں۔ اگر آپ ایک گھرانے میں رہتے ہیں تو جب سے آپ کی علامات شروع ہوئی ہوں، آپ کو کم از کم 10 دن تک گھر میں رہنا چاہئے، اپنے لئے ٹیسٹ کا اہتمام کریں، اور گھر کے دیگر تمام افراد کو لازمی طور پر 14 دن تک گھر میں ہی رہنا چاہئے۔

اس سے اس بات کو یقینی بنانے میں مدد ملے گی کہ آپ انفیکشن کی مقدار کی منتقلی کو کم کر کے اپنے گھر والے اور اپنی برادری میں دوسروں کی حفاظت کرتے رہیں گے۔

اگر آپ کا پہلے کوویڈ-19 کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا اور آپ کا پالا ایک دوسری لہر سے پڑ جائے تو کیا آپ کو دوبارہ خود ساختہ تنہائی اختیار کرنا پڑے گی؟

اگر آپ کا کوویڈ-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو آپ کو شاید اس بیماری سے کچھ ایمیونٹی حاصل ہوگی۔ لیکن اس کی ضمانت نہیں دی جاسکتی کہ آپ کو ایمیونٹی ہر صورت میں ہوگی، اور نہ ہی صحیح طور پر اس بات کی کہ یہ کب تک کام کرے گی۔

اگر آپ کا ٹیسٹ پہلے مثبت آیا تھا لیکن پھر سے علامات نمودار ہوئی ہیں تو آپ کو علامات کے آغاز سے کم از کم 10 دن خود کو تنہا رکھنا ہوگا اور ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ ایک گھرانے میں رہتے ہیں تو گھر کے دیگر تمام افراد کو 14 دن تک گھر میں رہنا چاہئے۔

اگر آپ کو اپنی نئی ممکنہ کوویڈ-19 کی **علامات** کے بارے میں فکر ہے تو **NHS 111 COVID-19 service** کا استعمال کریں۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ نہیں ہے تو این ایچ ایس 111 کو فون کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ملائیں