

1. بوم ([/https://www.gov.uk](https://www.gov.uk))

2. COVID-19: ایسے گھرانوں کے لیے رہنمائی جن میں کورونا وائرس کی وباء کا امکان ہو
(<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>)

1. صحت عامہ

برطانیہ (<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>)

رہنمائی

گھر پر قیام: ایسے گھرانوں کے لیے رہنمائی جن میں کورونا وائرس (COVID-19) کی وباء کا امکان ہو

اپ ڈیٹ کردہ 24 مارچ 2020

مشمولات

علامات

مرکزی پیغامات

یہ رہنمائی کس کے لیے ہے

اگر ہمیں لگے کہ ہم کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہیں تو کیا ہمارے

گھرانے کا معائنہ کیا جائے گا؟ گھر پر قیام نہایت ضروری کیوں ہے

گھر پر رہتے ہوئے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کے ساتھ رہنے کی

صورت میں آپ درج ذیل اقدامات انجام دیں

اگر آپ کے ساتھ کوئی زد پذیر شخص رہ رہا ہے

اگر وباء کا شکار ہونے کے دوران آپ اپنا دودھ پلا

رہی ہیں کوڑے کچرے کی صفائی اور تلفی

لانڈری

اپنی طبیعت بحال کرنے میں مدد کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں

آیا آپ یا آپ کے خاندان کو طبی مشورے کی ضرورت

ہے کثرت سے اپنے ہاتھ دھوئیں

کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ

ڈھانپیں چہرے کے ماسکس

گھر پر ملاقاتیوں کو آنے کی اجازت

نہ دیں اگر آپ کے گھر میں پالتو

جانور موجود ہیں

گھر پر رہتے ہوئے اپنی فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کرنا

ذاتی نظربندی اور گھریلو نظربندی کا خاتمہ



© Crown کاپی رائٹ 2020

یہ اشاعت آزادانہ حکومتی لائسنس v3.0 کی شرائط کے تحت لائسنس یافتہ ہے ماسوائے اس کے کہ دوسری صورت میں بیان کیا گیا ہو۔ یہ لائسنس ملاحظہ کرنے کے لیے، [nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3](https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3)، [nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3](https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3) کی ڈیمو، قومی آرکائیوز (The National Archives) Kew، London TW9 4DU، کو تحریر ارسال کریں، یا ذیل پر ای میل ارسال کریں: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk۔

جہاں ہم نے کسی فریق ثالث کے حق اشاعت کے تحت آنے والی کسی قسم کی معلومات کی شناخت کی وہاں آپ کو حق اشاعت کے متعلقہ مالکان سے اجازت حاصل کرنی ہوگی۔

یہ اشاعت ذیل پر دستیاب ہے <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>



علامات

کورونا وائرس (COVID-19) کی عام ابتدائی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- اچانک مستقل کھانسی اور/یا تیز بخار

زیادہ تر افراد میں، کورونا وائرس (COVID-19) ایک معمولی بیماری ہوگی۔

مرکزی پیغامات

- اگر آپ اکیلے رہتے ہیں اور آپ کورونا وائرس کے مرض (COVID-19) کی علامات کا شکار ہیں، تاہم یہ معمولی ہیں، تو اپنی علامات کے آغاز کے بعد **7 دنوں** تک گھر پر رہیں۔ (مندرجہ ذیل نظر بندی کے اختتامی سیکشن میں مزید معلومات موجود ہیں)

- اگر آپ دیگر افراد کے ساتھ رہتے ہیں اور اپنے اہل خانہ کے مابین آپ کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہونے والے پہلے فرد ہیں، تو یہ لازم ہے کہ آپ 7 دنوں تک گھر پر رہیں، لیکن صحت مند ہونے والے تمام دیگر گھریلو افراد کو گھر پر رہنا ہوگا اور ان پر لازم ہے کہ وہ **14 دنوں** تک گھر سے نہ نکلیں۔ 14 دنوں کی اس مدت کا آغاز اس وقت سے ہو جاتا ہے جب گھریلو افراد میں سے پہلا فرد بیمار ہوا۔ وضاحتی تصویر ملاحظہ کریں
(https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- گھر میں موجود علامات ظاہر کرنے والے دیگر کسی بھی شخص کو، علامات ظاہر ہونے کے بعد 7 دنوں تک گھر پر ہی رہنا ہوگا، اس بات سے قطع نظر کہ وہ 14 دنوں کی حقیقی نظربندی کی مدت کے کس دن سے گزر رہے ہیں۔ نظربندی کے اختتام کے مندرجہ ذیل سیکشن میں مزید معلومات موجود ہیں، اور وضاحتی تصویر بھی ملاحظہ کریں
(https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf)
- اس بات کا بہت حد تک امکان ہے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے افراد ایک دوسرے کے لیے وباء کا باعث بن جائیں یا پہلے سے ہی وباء کا شکار ہو چکے ہوں۔ 14 دنوں کے لیے گھر پر رہنا وباء کی اس کل شرح میں بہت حد تک کمی لا سکتا ہے جو کسی گھرانے کے افراد کمیونٹی میں موجود دیگر افراد تک پھیلا سکتے ہیں
- اگر ممکن ہو، تو اپنے گھر سے تمام کمزور افراد (جیسے کہ بزرگ اور دائمی امراض کے شکار افراد) کو منتقل کر دیں۔
- اگر گھر میں نظربندی کی مدت کے دوران دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رہنے کے لیے زد پذیر افراد کو اپنے گھر سے باہر منتقل نہیں کر سکتے، تو جس حد تک ممکن ہو سکے ان سے دور رہیں
- اگر آپ کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہوں:
 - تو کسی GP جراحات کے پاس، فارمیسی یا اسپتال نہ جائیں
 - اس امر کی ضرورت نہیں کہ آپ 111 سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ گھر پر رہ رہے ہیں
 - کورونا وائرس کے لیے معائنہ درکار نہیں ہے اگر آپ گھر پر رہ رہے ہیں
 -
- تو 20 سیکنڈز تک باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں، ہر بار صابن اور پانی کا استعمال کریں، یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں
- اگر آپ کو لگے کہ آپ گھر پر اپنی علامات سے نہیں نمٹ سکتے، یا آپ کی صورتحال مزید بگڑ جائے، یا آپ کی علامات میں 7 دنوں کے بعد بھی بہتری نہ آئے، تو NHS 111 کی آن لائن (<https://111.nhs.uk>) کورونا وائرس سروس کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی حاصل نہ ہو، تو NHS 111 پر کال کریں۔ کسی طبی ہنگامی صورتحال کے لیے 999 ملائیں

یہ رہنمائی کس کے لیے ہے

یہ مشورہ درج ذیل افراد کے لیے ہے:

- ایسی علامات کا شکار افراد جو کہ ممکنہ طور پر کورونا وائرس کے باعث پیدا ہوئی ہوں، اور جنہیں اسپتال میں علاج درکار نہ ہو، جنہیں صحت یابی تک گھر پر ہی رہنا ہو
- کسی ایسے فرد کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنے والے افراد جو کہ ایسی علامات کا شکار ہوں جو کہ کورونا وائرس کے باعث پیدا ہوئی ہوں

اگر ہمیں لگے کہ ہم کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہیں تو کیا ہمارے گھرانے کا معائنہ کیا جائے گا؟

گھر پر قیام کی صورت میں کورونا وائرس کے لیے معائنہ درکار نہیں ہے۔

گھر پر قیام نہایت ضروری کیوں ہے

یہ نہایت اہم ہے کہ ممکنہ طور پر کورونا وائرس کے باعث پیدا ہونے والی علامات کا شکار ہونے والے افراد اور ان کے گھریلو افراد گھر پر رہیں۔ گھر پر رہنا دوستوں، وسیع تر کمیونٹی، اور خاص طور پر سب سے زیادہ کمزور افراد تک وائرس کے پھیلاؤ پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

علامات کا شکار ہونے والے اور تنہا رہنے والے افراد کو چاہیے کہ اپنی علامات کے آغاز کے بعد 7 دنوں تک گھر پر ہی رہیں (ذیل میں ذاتی نظربندی کا اختتام ملاحظہ کریں)۔ اس سے آپ کے باعث دیگر افراد میں وباء کے پھیلاؤ کے خطرے میں کمی واقع ہوگی۔

اگر آپ دیگر افراد کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ یا ان میں سے کوئی ایک شخص ایسی علامات کا شکار ہو جو ممکنہ طور پر کورونا وائرس کے باعث پیدا ہوئی ہوں، تو گھریلو افراد کو چاہیے کہ 14 دنوں تک لازماً گھر پر رہیں (مزید معلومات ذاتی نظربندی کے خاتمے سے متعلق درج ذیل سیکشن پر ملاحظہ کی جا سکتی ہیں)۔ اگر ممکن ہو، تو آپ کو چاہیے کہ باہر نہ جائیں حتیٰ کہ کھانا یا دیگر ضروری اشیاء خریدنے کے لیے بھی نہیں، ماسوائے اس کے کہ آپ کو ورزش کے لیے جانا ہو، وہ بھی اس صورت میں جب آپ دیگر افراد سے ایک مناسب فاصلہ برقرار رکھیں۔ 14 دن کی مدت کا آغاز اس دن سے ہو جاتا ہے جب آپ کے گھر کا کوئی پہلا فرد بیماری کا شکار ہو جائے۔

اگر ممکن نہ ہو، تو آپ کو چاہیے کہ ہر وہ کام کریں جو آپ ضروری اشیاء خریدنے کے لیے گھر سے باہر جاتے ہوئے دیگر افراد سے محدود رابطہ برقرار رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

اس بات کا بہت حد تک امکان ہے کہ ایک ہی گھر میں رہنے والے افراد ایک دوسرے کے لیے وباء کا باعث بن جائیں یا پہلے سے ہی وباء کا شکار ہو چکے ہوں۔ 14 دنوں کے لیے گھر پر رہنا وباء کی اس کل تعداد میں بہت حد تک کمی لا سکتا ہے جو کسی گھرانے کے افراد کمیونٹی میں موجود دیگر افراد تک پھیلا سکتے ہیں۔

گھر پر رہنا مشکل اور پریشانی کا باعث بن سکتا ہے، لیکن کچھ ایسے اقدامات ہیں جو آپ اس عمل کو آسان بنانے میں مدد کے لیے لے سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں:

- آگے کی منصوبہ بندی کرنا اور اس بارے میں سوچنا کہ آپ کو گھر میں کل 7 یا 14 دنوں تک رہنے کے قابل ہونے کے لیے کیا کچھ درکار ہوگا
- گھر پر اپنے قیام کی مدت کامیابی سے گزارنے کے لیے ضروری اشیاء تک رسائی میں مدد مانگنے کے لیے اپنے آجر، دوستوں اور اہل خانہ سے بات کریں
- اس بارے میں سوچیں اور منصوبہ بنائیں کہ آپ کھانے اوران ادویات جیسی دیگر ضروریات تک کس طرح سے رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو کہ آپ کو اس عرصے کے دوران درکار ہوں گی
- اپنے دوستوں یا گھر والوں سے کہیں کہ آپ کی ضرورت کی تمام اشیاء پہنچا دیں یا آن لائن ان کا آرڈر دیں، لیکن اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے گھر کے باہر ہی رکھ دی جائیں تاکہ آپ انہیں اٹھا لیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بذریعہ فون یا سوشل میڈیا اپنے دوستوں اور اہل خانہ کے ساتھ رابطے میں رہیں
- ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ گھر پر رہتے ہوئے کر سکتے ہیں۔ گھر پر قیام کی مدت کامیابی سے مکمل کر لینے والے افراد نے اپنے آپ کو کھانا پکانے، پڑھنے، آن لائن تعلیم اور فلمیں دیکھنے جیسی سرگرمیوں کے

- بہت سے افراد مکمل 14 دنوں کی منصوبہ بندی کو مددگار سمجھتے ہیں، جیسا کہ ایک عارضی معمول بنانا۔ آپ پیشگی طور پر اس حوالے سے منصوبہ بندی کو بھی مددگار پا سکتے ہیں، مثلاً، اگر گھر کے کسی فرد کی طبیعت مزید بگڑ جائے، یعنی سانس لینے میں دشواریاں پیدا ہو جائیں، تو اس صورت میں آپ کیا کریں گے
- جب آپ بہتر محسوس کر رہے ہوں، تو یاد رکھیں کہ جسمانی ورزش آپ کی بہبود کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ ایسی آن لائن کلاسز یا کورسز تلاش کریں جو کہ گھر میں ہی بلکی پھلکی ورزش کرنے میں آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں

گھر پر رہتے ہوئے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درج ذیل اقدامات انجام دیں

گھر پر قیام

آپ اور گھر کے تمام افراد کو چاہیے کہ گھر پر ہی رہیں۔ کام، اسکول، یا سرکاری جگہوں پر نہ جائیں، اور عوامی ذرائع نقل و حمل یا ٹیکسیوں کا استعمال نہ کریں۔

اگر ممکن ہو، تو آپ کو چاہیے کہ باہر نہ جائیں حتیٰ کہ کھانا یا دیگر ضروری اشیاء خریدنے کے لیے بھی نہیں، ماسوائے اس کے کہ آپ کو ورزش کے لیے جانا ہو، وہ اس صورت میں جب آپ دیگر افراد سے ایک مناسب فاصلہ برقرار رکھیں۔ 14 دن کی مدت کا آغاز اس دن سے ہو جاتا ہے جب آپ کے گھر کا کوئی پہلا فرد بیماری کا شکار ہو جائے۔

اگر آپ کو سودا سلف خریدنے، دیگر خریداری یا ادویات لینے، یا کتے کو چھل قدمی پر لے جانے کے لیے مدد درکار ہو، تو آپ کو دوستوں یا رشتہ داروں سے کہنا ہوگا۔ متبادل طور پر، آپ بذریعہ فون یا آن لائن ادویات آرڈر کر سکتے ہیں۔ آپ آن لائن بھی اپنی خریداری کی اشیاء آرڈر کر سکتے ہیں۔ آن لائن آرڈر دینے کی صورت میں اپنے ترسیلی ڈرائیورز کو یہ ہدایت جاری کرنا یقینی بنائیں کہ اشیاء آپ کے گھر کے باہر رکھ دیں تاکہ آپ اٹھا لیں۔ ترسیلی ڈرائیورز کو گھر میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔

اگر آپ ایک ملازم ہیں اور کورونا وائرس کے باعث کام کرنے سے قاصر ہیں، تو براہ کرم رہنمائی کے لیے اس محکمہ برائے ورک اور پینشنز سے رجوع کریں (<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers>)۔ تاکہ اس معاونت کے بارے میں مزید جان سکیں جو آپ کے لیے دستیاب ہے۔

اگر آپ بچوں کے ساتھ رہ رہے ہیں

جس حد تک ممکن ہو سکے اس مشورے پر عمل کرنا جاری رکھیں، تاہم، ہم اس بات سے واقف ہیں کہ تمام تدابیر ممکن نہیں ہو سکیں گی۔

اب تک جو کچھ ہم نے دیکھا ہے اس سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بچوں میں کورونا وائرس سے شدید متاثر ہونے کی شرح کم پائی گئی ہے۔ تاہم یہ نہایت اہم ہے کہ آپ ان ہدایات پر عمل کرنے کے لیے اپنی ہر ممکنہ کوشش انجام دیں۔

اگر آپ کے ساتھ کوئی زد پذیر شخص رہ رہا ہے

جتنا ممکن ہو سکے ان اوقات میں کمی لائیں جو آپ کے کمزور گھریلو افراد مشترکہ جگہوں جیسے کہ باورچی خانوں، بیت الخلا اور بیٹھکوں میں گزارتے ہوں، اور مشترکہ جگہوں کو خوب ہوا دار رکھیں۔

اپنے ساتھ رہنے والے کمزور افراد سے 2 میٹرز (3 قدموں) کا فاصلہ برقرار رکھنے کو اپنا ہدف بنائیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ جہاں ممکن ہو وہ کسی علیحدہ بستر میں سوئیں۔ اگر ان کے لیے ممکن ہو، تو انہیں چاہیے کہ گھر کے دیگر افراد سے علیحدہ بیت الخلا استعمال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ آپ کے گھر میں موجود دیگر افراد سے علیحدہ تولیے کا استعمال کریں، نہانے یا غسل لینے کے بعد اپنے آپ کو خشک کرنے کے لیے بھی اور ہاتھ کی صفائی کے مقاصد کے لیے بھی۔

اگر آپ کسی زد پذیر شخص کے ساتھ بیت الخلاء اور حمام کا اشتراک کرتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ ہر بار ان کے استعمال پر انہیں صاف کریں (مثلاً، چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف کرنا)۔ ایک اور تجویز یہ بھی ہے کہ غسل کے لیے ایک معمول بنانے پر غور کیا جائے، جس کے مطابق زد پذیر شخص ان سہولیات کا استعمال پہلے کرے۔

اگر آپ کسی زد پذیر شخص کے ساتھ باورچی خانے کا اشتراک کرتے ہیں، تو ان کی موجودگی میں اس کے استعمال سے گریز کریں۔ اگر ان کے لیے ممکن ہو، تو انہیں چاہیے کہ اپنا کھانا اپنے کمرے میں تناول کریں۔ اگر آپ کے پاس ڈش واش موجود ہے، تو گھریلو افراد کی جانب سے استعمال کردہ برتنوں اور چمچوں/کانٹوں کو دھونے اور خشک کرنے کے لیے اس کا استعمال کریں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو، تو معمول کے مطابق انہیں اپنے دھلائی کے لیکوئڈ اور نیم گرم پانی سے دھوئیں اور انہیں اچھی طرح خشک کریں۔ اگر زد پذیر شخص اپنے علیحدہ برتنوں کا استعمال کر رہا ہو، تو یاد رکھیں کہ انہیں خشک کرنے کے لیے برتنوں کو خشک کرنے والے ایک علیحدہ تولیے کا استعمال کریں۔

ہم سمجھتے ہیں کہ کچھ افراد کے لیے اپنے گھر میں موجود دیگر افراد سے علیحدگی اختیار کرنا مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ اس رہنمائی پر عمل کرنے کے لیے اپنی ہر ممکنہ کوشش کریں اور آپ کے گھر میں موجود تمام افراد کو چاہیے کہ باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں، اپنا چہرہ چھونے سے گریز کریں، اور زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں کو کثرت سے صاف کریں۔

اگر آپ وباء کا شکار ہونے کے دوران اپنا دودھ پلا رہی ہیں

اس امر کی نشاندہی کے لیے فی الوقت کوئی ثبوت موجود نہیں کہ وائرس ماں کے دودھ کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتا ہے۔ یہ وباء بچوں تک بھی بالکل اسی طرح منتقل ہو سکتی ہے جس طرح سے آپ کے ساتھ قریبی رابطے میں ہونے والے کسی بھی فرد تک منتقل ہو سکتی ہے۔ موجودہ ثبوتوں سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ کورونا وائرس کا شکار بچوں میں شدید علامات بالغ افراد سے کم ظاہر ہوتی ہیں۔ اپنا دودھ پلانے کے فوائد ماں کے دودھ کے ذریعے یا قریبی رابطے کے باعث وائرس کی ممکنہ منتقلی کے خدشات سے کہیں زیادہ ہیں، تاہم، یہ ایک انفرادی فیصلہ ہوگا اور اس حوالے سے اپنی مڈ وائف، ہیلتھ وزیٹر یا GP سے بذریعہ فون بات کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ یا گھر کا کوئی فرد کوئی فارمولا یا محفوظ کردہ ماں کا دودھ پلا رہا ہے، تو آپ کو چاہیے کہ ہر استعمال سے قبل سازوسامان کو اچھی طرح سے جراثیم سے پاک بنائیں۔ آپ کو کسی بھی شخص کے ساتھ بوتلوں یا بریسٹ پمپ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آپ رائل کالج آف ماہر وضع حمل اور ماہر امراض نسوان (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists) کی ویب سائٹ پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں (<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>)

صفائی اور کچرے کی تلفی

آپ کو چاہیے کہ صفائی کے دوران اپنے معمول کی گھریلو مصنوعات کا استعمال کریں، جیسے کہ ڈیٹرجنٹس اور بلیچ، جیسے کہ یہ سطحوں پر موجود وائرس سے نجات میں نہایت مؤثر ثابت ہوں گی۔ اکثر چھوٹی جانے والی سطحوں کو صاف کریں جیسے کہ دروازے کے ہینڈلز، جنگلے، ریموٹ کنٹرولز اور میز کی سطحیں۔ یہ خصوصاً اس وقت اہمیت کا حامل ہوتا ہے جب آپ کے گھر میں کوئی بزرگ یا کمزور شخص رہ رہا ہو۔

ذاتی کچرا (جیسا کہ استعمال شدہ ٹشووز) اور صفائی کے لیے استعمال ہونے والے قابل تلف کپڑے، قابل تلف تھیلیوں میں بحفاظت محفوظ کیے جا سکتے ہیں۔ یہ تھیلیاں ایک اور تھیلے میں رکھی جانی چاہئیں، انہیں بحفاظت باندھا جائے اور دیگر کچرے سے علیحدہ رکھا جائے۔ انہیں اپنی معمول کی گھریلو کچرے کی ٹوکری میں ڈالے جانے سے قبل کم از کم 72 گھنٹوں کے لیے علیحدہ رکھا جانا چاہیے۔

دیگر گھریلو کچرا معمول کے مطابق تلف کیا جا سکتا ہے۔

لانڈری

ہوا کے ذریعے وائرس کے پھیلاؤ کے امکان کو کم سے کم بنانے کے لیے، میلے کپڑوں کو نہ جھاڑیں۔

مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق اشیاء کو مناسب انداز میں دھوئیں۔ تمام میلے کپڑے ایک ہی باری میں دھوئے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس واشنگ مشین موجود نہیں ہے، تو اپنی 7 دن (ذاتی نظربندی کے لیے) یا 14 دن (گھریلو افراد کے لیے) کی نظربندی کی مدت کے اختتام کے بعد مزید 72 گھنٹوں کے لیے انتظار کریں جس کے بعد آپ کسی عوامی دھوبی خانے میں اپنے میلے کپڑے لے کر جا سکتے ہیں۔

اپنی طبیعت بحال کرنے میں مدد کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں

پانی کی کمی سے بچنے کے لیے پانی پیتے رہیں، آپ کو دن میں اتنا پانی ضرور پینا چاہیے کہ آپ کے یورین (پیشاب) کا رنگ صاف پیلاہٹ مائل ہو۔ آپ فوری دستیاب ہونے والی ادویات، جیسے کہ پیراسیٹامول (paracetamol) لے سکتے ہیں، تاکہ یہ آپ کی علامات کے لیے مددگار ثابت ہو۔ پیکٹ یا لیبل میں موجود ہدایات کے مطابق اس کا استعمال کریں اور تجویز کردہ خوراک سے تجاوز نہ کریں۔

آیا آپ یا آپ کے خاندان کو طبی مشورے کی ضرورت ہو

اگر آپ کی بیماری یا آپ کے گھر میں موجود کسی بھی فرد کی بیماری بگڑ رہی ہو تو فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔ اگر یہ کوئی ہنگامی صورتحال نہ ہو، تو NHS 111 سے آن لائن (<https://111.nhs.uk>) رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی دستیاب نہ ہو، تو آپ کو NHS 111 پر کال کرنی ہوگی

111۔ اگر یہ کوئی ہنگامی صورتحال ہے اور آپ کو ایمبولنس بلوانی ہو، تو 999 ملائیں اور کال ہینڈلر یا آپریٹر کو مطلع کریں کہ آپ یا آپ کا رشتہ دار کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہے۔

آپ اور آپ کے اہل خانہ کے گھر پر رہتے ہوئے معمول کی تمام طبی اور دانتوں کے ڈاکٹرز کی مقررہ ملاقات عموماً منسوخ کر دی جائیں گی۔ اگر گھر میں آپ کی نظربندی کے دوران، آپ کسی تشویش کا شکار ہیں یا آپ سے بذات خود حاضر ہونے کے لیے کہا جاتا ہے، تو سب سے پہلے ان کی جانب سے فراہم کردہ نمبر کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے طبی رابطے (مثلاً، آپ کے GP، مقامی ہسپتال یا بیرونی مریضوں کی سروس) سے اس بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کے خدشات آپ کی کورونا وائرس کی علامات سے متعلقہ ہیں تو NHS 111 پر آن لائن (<https://111.nhs.uk>) رابطہ کریں۔ اگر آپ کو انٹرنیٹ تک رسائی دستیاب نہ ہو، تو آپ کو NHS 111 پر کال کرنی ہوگی۔

اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں

ہر روز اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈز کے لیے دھو کر یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کر کے کثرت سے صاف کریں۔ یہ آپ کے اور ان لوگوں کے تحفظ میں مدد فراہم کرے گا جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں۔ یہ اقدام دیگر افراد تک وباء کی منتقلی کے خطرے کو کم کرنے کے مؤثر ترین طریقوں میں سے ایک ہے۔

کھانستے اور چھینکتے ہوئے منہ ڈھانپیں

کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو قابل تلف ٹشوز سے ڈھانپیں۔ اگر فی الفور آپ کے پاس موجود نہ ہو، تو اپنی کھنی کے جوڑے میں چھینکیں، نہ کہ اپنے ہاتھ میں۔

اگر آپ کے پاس کوئی نگہداشت کنندہ موجود ہے، تو انہیں چاہیے کہ وہ آپ کے چھینکنے یا کھانسنے کے بعد خارج ہونے والی کسی بھی قسم کی آلائش یا بلغم کو صاف کرنے کے لیے قابل تلف ٹشوز کا استعمال کریں۔ پھر انہیں چاہیے کہ صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

ایک قابل تلف کچرے کی تھیلی میں ٹشوز کو تلف کر دیں اور فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔

چہرے کے ماسکس

ہم وباء کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے ایک مؤثر طریقے کے طور پر چہرے کے ماسکس کے استعمال کی تجویز نہیں کرتے۔ چہرے کے ماسکس طبی ماحول میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں، جیسے کہ اسپتالوں میں، لیکن ان اس قسم کے ماحولوں سے باہر ان کے استعمال کے کارآمد ثابت ہونے کے بہت کم ثبوت سامنے آئے ہیں۔

اپنے گھر میں ملاقاتیوں کو نہ آنے دیں

سماجی ملاقاتیوں، جیسے کہ دیگر دوستوں اور اہل خانہ کو، اپنے گھر میں داخل ہونے کی دعوت یا اجازت نہ دیں۔ اگر آپ کسی ایسے شخص سے بات کرنا چاہتے ہیں جو آپ کے گھر کا فرد نہیں ہے، تو فون یا سوشل میڈیا کا استعمال کریں۔

اگر آپ یا کوئی گھریلو فرد گھر پر ہی ضروری نگہداشت حاصل کرتا ہو، تو نگہداشت کنندگان آنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ نگہداشت کنندگان کو چہرے کے ماسکس اور دستانے دیے جائیں گے تاکہ آپ کے ذریعے وباء کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کیا جا سکے۔

اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور ہوں

فی الوقت، اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ ساتھ رہنے والے جانور/پالتو جانور جیسے کہ کتے اور بلیاں کورونا وائرس کی وباء کا شکار ہو سکتے ہیں۔

گھر پر رہتے ہوئے اپنی فلاح و بہبود کی دیکھ بھال کرنا

ہم جانتے ہیں کہ کچھ افراد کے لیے ایک طویل مدت تک گھر پر رہنا مشکل، پریشانی اور تنہائی کا باعث بن سکتا ہے اور یہ کہ آپ یا گھر کے دیگر افراد بیزاری محسوس کر سکتے ہیں۔ خاص طور پر یہ اس وقت مشکل کا باعث بن سکتا ہے جب آپ کے پاس مناسب جگہ یا کسی باغ تک رسائی دستیاب نہ ہو۔

اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنی نفسیاتی کیفیت کا تحفظ یاد رکھنا اور ضرورت پڑنے پر معاونت حاصل کرنا اہم ہے۔ بذریعہ فون یا سوشل میڈیا اپنے اہل خانہ اور دوستوں سے رابطے میں رہیں۔ معاونت اور معلومات کے ایسے ذرائع بھی موجود ہیں جو کہ مددگار ثابت ہو سکتے ہیں، جیسے کہ ایوری مائنڈ میٹرز (Every Mind Matters) کی ویب سائٹ (<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/>)۔

ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ گھر پر رہتے ہوئے کر سکتے ہیں۔ ایک ہفتے کے لیے بلا تردد گھر پر رہنے والے افراد نے اپنے آپ کو کھانا پکانے، پڑھنے، آن لائن تعلیم اور فلمیں دیکھنے جیسی سرگرمیوں کے ذریعے مصروف رکھا۔ اگر آپ صحت مند محسوس کرتے ہیں تو آپ اپنے گھر یا باغ میں رہتے ہوئے ہلکی پھلکی ورزش میں حصہ لے سکتے ہیں۔

بہت سے افراد یہ سمجھتے ہیں کہ خود کو اس بات کی یاد دہانی کروانا مددگار ثابت ہوتا ہے کہ جو کام وہ انجام دے رہے ہیں اتنے اہم کیوں ہیں۔ امید ہے، کہ آپ کے اہل خانہ میں سے کوئی بھی زکام سے زیادہ کسی قسم کی علامات کا شکار نہ ہو۔ لیکن کبھی کبھار کچھ لوگ کورونا وائرس کے باعث شدید بیمار ہو جاتے ہیں، اور خاص طور پر بزرگ اور وہ افراد جو مخصوص طبی بیماریوں کا شکار ہوں۔ گھر پر رہ کر، آپ دیگر افراد کی زندگیوں کی حفاظت کر رہے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ اس بات کو بھی یقینی بنا رہے ہیں کہ NHS پر کسی قسم کا بوجھ نہ پڑے۔

ذاتی اور گھریلو نظربندی کا خاتمہ

ذاتی نظربندی

اگر آپ علامات کا شکار ہیں، تو آپ 7 دنوں کے بعد اپنی ذاتی نظربندی کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ 7 دن کی مدت کا آغاز اس دن سے ہو جاتا ہے جب آپ پہلی بار بیماری کا شکار ہوتے ہیں

گھریلو نظربندی

اگر آپ دیگر افراد کے ساتھ رہ رہے ہیں، تو صحت یاب رہنے والے تمام گھریلو افراد 14 دنوں کے بعد گھریلو نظربندی کا اختتام کر سکتے ہیں۔ 14 دن کی مدت کا آغاز اس دن سے ہوتا ہے جب سب سے پہلے بیمار ہونے والے شخص میں پہلی بار بیماری کا آغاز ہوا۔ کورونا وائرس کے لئے اخفائے مرض کی مدت چودہ دن ہے؛ جو لوگ 14 دن کے بعد بھی ٹھیک رہیں، تو ممکن ہے کہ وہ وباء کا شکار نہ ہوں۔

7 دنوں کے بعد، اگر سب سے پہلے بیمار ہونے والا شخص بہتر محسوس کرنے لگے اور مزید تیز درجہ حرارت کا شکار نہ ہو، تو وہ اپنے روزمرہ کے معمول پر واپس لوٹ سکتا ہے۔ اگر گھر میں نظربندی کی 14 دن کی مدت کے دوران گھریلو افراد میں سے کوئی دیگر شخص بیماری کا شکار ہو جائے، تو انہیں بھی اسی مشورے پر عمل کرنا ہوگا - جو کہ اس طرح سے ہیں کہ، اگر ان کی علامات ظاہر ہونے کے بعد 7 دنوں میں، وہ بہتر محسوس کرنے لگیں یا تیز درجہ حرارت کا شکار نہ رہیں، تو وہ بھی اپنے روزمرہ کے معمول پر واپس لوٹ سکتے ہیں۔

اگر کوئی گھریلو فرد 14 دن پر مشتمل نظربندی کی مدت کے آخری ایام (مثلاً، 13 یا 14 دن) میں کورونا وائرس کی علامات کا شکار ہو جائے تو نظربندی کی مدت میں **توسیع درکار نہیں ہوگی، لیکن ایسے شخص کو 7 دنوں تک گھر پر ہی رہنا ہوگا جس میں حال ہی میں علامات ظاہر ہونے کا آغاز ہوا ہو**۔ 14 دنوں تک گھر پر نظربندی کی مدت وباء کی اس کل تعداد میں بہت حد تک کمی لا سکتی ہے جو کسی گھرانے کے افراد دیگر افراد تک پھیلا سکتے ہیں، اور یہ ضروری نہیں کہ مکمل گھرانے کے لیے 14 دنوں کی نظربندی کی مدت کا نئے سرے سے آغاز کیا جائے۔ یہ کمیونٹی کے لیے اعلیٰ معیاری تحفظ کا باعث بنے گی۔ اس گھرانے کے افراد کو مزید نظربندی میں رکھنا کمیونٹی کو انتہائی کم اضافی تحفظ فراہم کرے گا۔

14 دن کی مدت کے اختتام پر، صحت مند رہنے والا ہر گھریلو فرد گھریلو نظربندی سے خارج ہو سکتا ہے۔

اگر گھر میں موجود کسی بیمار شخص کی صورتحال میں بہتری کا کوئی امکان نظر نہیں آتا اور اگر وہ پہلے سے ہی طبی مشورہ حاصل نہ کر چکے ہوں، تو انہیں چاہیئے کہ NHS 111 آن لائن (<https://111.nhs.uk>) پر رابطہ کریں۔ اگر آپ کے گھر میں انٹرنیٹ تک رسائی دستیاب نہ ہو، تو آپ کو NHS 111 پر رابطہ کرنا ہوگا۔

ممکن ہے کہ کچھ افراد میں کورونا وائرس کی وباء کے خاتمے کے بعد بھی، کئی ہفتوں تک کھانسی برقرار رہے۔ محض مستقل کھانسی ہی کا یہ مطلب نہیں کہ کسی شخص کو ذاتی طور پر 7 دنوں سے زائد نظر بند ہو جانا چاہیئے

