COVID-19 اتفاقی کانٹیکٹ

اتفاقی کانٹیکٹ افراد کے لیے معلوماتی پرچہ

- اتفاقی کانٹیکٹ اس شخص کو کہتے ہیں جو COVID-19 انفیکشن لگا سکنے والے کسی شخص کے قریب رہا ہو لیکن جسے قریبی کانٹیکٹ کی نسبت COVID-19 لگنے کا خطرہ کم ہو۔
- آپ کو دو طریقوں سے اپنے اتفاقی کانٹیکٹ ہونے کا علم ہو سکتا ہے:
- NSW Health آپ کو ٹیکسٹ میسیج بھیجے گی یا فون کرے گی
- آپ نے COVID-19 کیسوں والے مقامات اور تشویشناک کاروباروں/مقامات پر چیک ان کیا ہو اور آپ مشتہر کیے گئے وقت پر اتفاقی کانٹیکٹس والی کسی جگہ پر رہے ہوں۔
- تمام اتفاقی کانٹیکٹس کو اپنا ٹیسٹ کروانا اور فوری طور پر سب سے الگ ہونا ہو گا۔
- اس معلوماتی پرچے کا مختلف کمیونٹی زبانوں میں ترجمہ کیا گیا ہے، یہاں ترجمہ شدہ وسائل دیکھیں۔

کیا مجھے خود کو آئسولیشن میں رکھنے اور اپنا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے؟

ہاں۔ ہر وہ شخص جو اتفاقی کانٹیکٹ ہے، ٹیسٹ کروانے کا پابند ہے اور منفی نتیجہ ملنے تک خود کو آئسولیشن میں یعنی سب سے الگ رکھنے کا پابند ہے۔

براہ مہربانی NSW Health سے ملنے والی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر اتفاقی واسطے والی جگہ پر آپ کی موجودگی کو 4 دن سے کم گزرے ہیں:

- اپنے قریب ترین ٹیسٹنگ کے مقام پر COVID-19 ٹیسٹ کروائیں اور سب سے الگ رہیں
- اتفاقی واسطے والی جگہ پر موجودگی کے بعد **5 دن پر ایک اور COVID-19 ٹیسٹ کروائیں**
- اپنے پہلے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے کے بعد آپ آئسولیشن ختم کر سکتے ہیں – لیکن براہ مہربانی:
  - جب آپ کسی اور شخص کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں تو ماسک پہنیں
  - اپنے گھر سے نہ نکلیں، سوائے اس کے کہ نکلنا ضروری ہو یا آپ کو کھلی جگہ پر ورزش کرنی ہو
  - صرف تب کام پر جائیں جب یہ آپ کے کام کے مقام کے لیے لازمی ہو۔
- COVID-19 کی علامات پر نظر رکھیں اور اگر کسی بھی وقت آپ میں علامات ظاہر ہوں تو دوبارہ ٹیسٹ کروائیں۔ آپ کو ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے تک خود کو سب سے الگ رکھنا ہو گا۔

اگر اتفاقی واسطے والی جگہ پر آپ کی موجودگی کو 4 دن یا اس سے زیادہ وقت گزرا ہے:

- اپنے قریب ترین ٹیسٹنگ کے مقام پر COVID-19 ٹیسٹ کروائیں اور سب سے الگ رہیں
- اپنے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے تک سب سے الگ رہیں
- COVID-19 کی علامات پر نظر رکھیں اور اگر کسی بھی وقت آپ میں علامات ظاہر ہوں تو دوبارہ ٹیسٹ کروائیں۔ آپ کو اپنے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ ملنے تک آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔

براہ مہربانی متوجہ ہوں: جب آپ خود کو سب سے الگ رکھنے کے پابند ہوں تو آپ کو COVID-19 ویکسینیشن کے لیے گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ منفی نتیجہ آنے کے بعد آپ ویکسینیشن سنٹر جا سکتے ہیں۔

آئسولیشن کا کیا مطلب ہے؟

آئسولیشن کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں رہنا ہو گا اور تمام وقت دوسرے لوگوں سے الگ رہنا ہو گا۔ آپ اپنے گھر یا قیامگاہ سے نہیں نکل سکتے، سوائے طبی نگہداشت کی ضرورت ہونے پر (جس میں COVID-19 ٹیسٹ کروانا بھی شامل ہے) یا کسی ہنگامی صورتحال میں۔ آپ کے لیے دوسرے لوگوں کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں آنے کی اجازت دینا منع ہے، سوائے اس کے کہ وہ معمول میں یہاں رہتے ہوں یا وہ طبی یا ہنگامی مقاصد سے داخل ہو رہے ہوں۔

آئسولیشن اور گھر میں رہنے کی ہدایات میں فرق ہے۔ جب آپ آئسولیشن میں ہوں تو آپ کو کھلی جگہ پر ورزش، خریداری، کام یا تعلیم کے لیے گھر سے نکلنے کی

© NSW Ministry of Health. July 2021

اجازت **نہیں** ہوتی۔ آپ کے گھر میں رہنے والے دوسرے لوگوں کو اس عرصے میں آئسولیشن میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے NSW ہیلتھ کی سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات پڑھیں۔

کیا مجھے علامات پر نظر رکھنی ہو گی؟

تمام اتفاقی کانٹیکٹس کو اپنے اتفاقی واسطے کی جگہ پر موجودگی کے بعد کم از کم 14 دنوں تک علامات پر نظر رکھنی چاہیے۔ جن علامات سے خبردار رہنا چاہیے، ان میں یہ شامل ہیں:

- بخار یا ماضی میں بخار رہ چکا ہو (رات کو پسینے آنا، ٹھنڈ لگنے جیسی کپکپی)
- کھانسی
- گلے میں درد
- سانس لینے میں مشکل
- ناک بہنا
- ذائقے کی حسّ ختم ہو جانا
- سونگھنے کی حسّ ختم ہو جانا
- پٹھوں میں درد

COVID-19 کی دوسری بیان کی گئی علامات میں تھکن، ناک شدید بند ہونا (نزلہ جما ہونا، congestion)، جوڑوں میں درد، سر میں درد، دست، متلی/الٹی، بھوک ختم ہو جانا، چھاتی میں درد جس کی وجہ معلوم نہ ہو اور پپوٹوں کی جھلی کا ورم (conjunctivitis)شامل ہیں۔

اگر مجھ میں علامات ظاہر ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا رائڈ شیئر سے سفر کرنے کی اجازت نہیں۔ چہرے پر ایسا ماسک پہنیں جس سے آپ کا ناک اور منہ تمام وقت ڈھکا رہے اور عملے کو فوراً بتائیں کہ آپ اتفاقی کانٹیکٹ ہیں۔ اگر ایسی غیرمعمولی صورتحال ہو کہ آپ ٹیسٹنگ کے مقام تک نہ جا سکتے ہوں تو آپ کو 1300 066 055 پر اپنے مقامی Public Health Unit کو فون کرنا چاہیے اور وہ آپ کو بتائیں گے کہ آپ ٹیسٹ کیسے کروا سکتے ہیں۔

اگر آپ کی طبیعت شدید خراب ہو جائے اور یہ طبی ہنگامی صورتحال ہو تو آپ کو ٹرپیل زیرو (000) پر فون کرنا چاہیے۔ ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ COVID -19 میں مبتلا کسی شخص کے کانٹیکٹ ہیں۔

اگر مجھے اتفاقی کانٹیکٹ کے طور پر شناخت کیا گیا ہو اور میں گھر سے دور ہوں تو؟

اگر آپ کو اپنے اتفاقی کانٹیکٹ ہونےِ کا علم تب ہو جب آپ گھر سے دور ہوں تو آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا ہوگا اور آئسولیشن شروع کرنے کے لیے سیدھے اپنی قیامگاہ کا سفر کرنا ہو گا۔

اگر ہو سکے تو آپ کو آئسولیشن کا عرصہ اسی جگہ گزارنا چاہیے جہاں آپ ابھی ٹھہرے ہوئے ہیں۔ یہ کوئی ہوٹل، موٹل یا کسی اور قسم کی قیامگاہ ہو سکتی ہے بشرطیکہ آپ وہاں بحفاظت ٹھہر سکتے ہوں اور اپنے ٹیسٹ کے انتظار کے دوران سب لوگوں سے الگ رہ سکتے ہوں۔

اگر اس وقت آپ عارضی قیامگاہ میں ہیں جس کی مدت آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ آنے سے پہلے ختم ہو رہی ہے یا آپ کو مالک یا مینیجر نے قیامگاہ چھوڑ دینے کا کہا ہو تو NSW Health آپ کی مدد کرے گی۔ غیرمعمولی حالات میں شاید آپ کو اپنا سب سے الگ رہنے کا عرصہ پورا ہونے سے پہلے گھر کے سفر کی اجازت دی جا سکتی ہو۔ براہ مہربانی اس صورتحال میں مدد کے لیے 1300 066 055 پر اپنے Public Health Unit کو فون کریں۔

اگر میں کسی ایسے کاروبار یا مقام پر موجود رہا/رہی ہوں جہاں COVID-19 کا کوئی کیس ہوا ہے لیکن مجھ سے رابطہ نہ کیا گیا ہو تو؟

اگر آپ جانتے ہیں کہ آپ کسی ایسے کاروبار یا مقام پر موجود رہے ہیں جہاں COVID -19 کا کوئی کیس رپورٹ کیا گیا ہے لیکن NSW Health نے آپ سے رابطہ نہیں کیا ہے تو براہ مہربانی تازہ ترین COVID -19 کیس لوکیشنز دیکھیں اور اس جگہ کے حوالے سے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔