

COVID-19 کے ثانوی قریبی کانٹیکٹس کے لیے NSW ہیلتھ کا معلوماتی پرچہ

NSW Health نے قریبی کانٹیکٹ کے طور پر شناخت کیے جانے والے لوگوں سے کہا ہے کہ وہ یہ معلوماتی پرچہ ان لوگوں تک پہنچائیں جو ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہو سکتے ہیں۔ اس معلوماتی پرچے میں آپ کے لیے یہ ہدایات ہیں کہ آپ کو اپنے اور اپنی کمیونٹی کے تحفظ کے لیے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

کیا مجھے ٹیسٹ کروانے اور سیلف

آئسولیشن میں رہنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ ثانوی کانٹیکٹ ہیں تو آپ کو اپنے قریب ترین ٹیسٹنگ کے مقام پر COVID-19 ٹیسٹ کروانا ہو گا (چاہے آپ میں علامات نہ ہوں) اور خود کو کم از کم تب تک آئسولیشن میں رکھنا ہو گا جب تک آپ کا اور قریبی کانٹیکٹ کا منفی نتیجہ نہ آجائے۔

اگر آپ صحت کے کارکن ہیں جس کے لیے قریبی کانٹیکٹ کے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے سے پہلے کام پر لوٹنا ضروری ہے تو آپ کو اپنے مینیجر سے بات کرنی ہو گی اور آپ سے وابستہ خطرے کی جانچ کے بعد ہی آپ کام پر واپس جائیں گے۔

جب آپ ٹیسٹ کروانے جائیں تو براہ مہربانی اپنی گاڑی چلا کر یا پیدل یا سائیکل پر جائیں۔ آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا رائیڈ شیئر سے سفر کرنے کی اجازت نہیں۔ چہرے پر ایسا ماسک پہنیں جو تمام وقت آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپے رکھے اور عملے کو فوراً بتائیں کہ آپ ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو قریبی کانٹیکٹ ہے تو آپ کو قریبی کانٹیکٹ سے بالکل الگ رہتے ہوئے سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔ آپ کے لیے ضروری ہو گا کہ آپ:

- اس شخص سے تمام وقت بالکل الگ رہیں
- اس شخص سے الگ کمرے میں رہیں اور سوئیں
- الگ غسلخانہ استعمال کریں (اگر آپ کے گھر میں صرف ایک غسلخانہ ہے تو ہر استعمال کے بعد آپ کو غسلخانہ صاف کرنا ہو گا جس میں نلکوں،

قریبی کانٹیکٹس سے درخواست: براہ مہربانی اپنے گھر میں رہنے والوں، قریبی دوستوں اور اپنے ساتھ کام کرنے والوں کو یہ معلوماتی پرچہ فراہم کریں

- COVID-19 بہت آسانی سے پھیلتا ہے، خاص طور پر ایک گھر میں رہنے والوں اور دوستوں کے درمیان۔
- آپ تب ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں کہ آپ کسی ایسے شخص کے قریب رہ چکے ہوں جسے COVID-19 سے واسطہ پڑا ہے۔
- آپ کو اپنا ٹیسٹ کروانا ہو گا اور تب تک سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا جب تک آپ کے اور قریبی کانٹیکٹ کے COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہ آجائے اور آپ اس شخص سے بالکل الگ رہیں گے جو قریبی کانٹیکٹ ہے۔
- اگر آپ اس شخص سے مکمل طور پر الگ نہیں ہو سکتے تو آپ کو 14 دن آئسولیشن میں گزارنے ہوں گے۔
- مدد کرنے کے لیے آپ کا شکریہ۔ ان ہدایات پر عمل کر کے آپ اپنے خاندان اور کمیونٹی کو محفوظ رکھ رہے ہیں۔

ثانوی قریبی کانٹیکٹ کون ہے؟

آپ اس صورت میں ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں کہ آپ کسی شخص کو COVID-19 سے واسطہ پڑنے کے بعد سے اس کے قریب رہ چکے ہوں۔ اس میں ایسے تمام لوگ شامل ہیں جو:

- COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریبی کانٹیکٹ کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں
- جس کے گھر میں COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کا قریبی کانٹیکٹ آیا ہو
- COVID-19 میں مبتلا شخص کے کسی قریبی کانٹیکٹ کے گھر میں مدعو رہ چکے ہیں
- COVID-19 میں مبتلا شخص کے قریبی کانٹیکٹ کے ساتھ کسی بند جگہ پر (جیسے کار میں دوست کے ساتھ) موجود رہ چکے ہیں

براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے [NSW ہیلتھ کی سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات پڑھیں۔](#)

اگر میں قریبی کانٹیکٹ سے الگ رہ کر سیلف آئسولیشن نہ کر سکتا/سکتی ہوں تو؟

اس صورت میں شاید پبلک ہیلتھ یونٹ آپ کے کسی جگہ قیام کا انتظام کر سکتا ہو کہ آپ کسی قریبی کانٹیکٹ کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ اس سے الگ رہ کر سیلف آئسولیشن پوری نہیں کر سکتے۔ اگر یہ مناسب نہ ہو (جیسے وہ آپ کا بچہ یا آپ کی نگہداشت کرنے والا شخص ہے اور متبادل انتظامات نہیں کیے جا سکتے) تو آپ کو اس کی کوارنٹین کی مدت (COVID-19) میں مبتلا شخص کے ساتھ اس کے واسطے (بعد 14 دن) تک سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا اور مزید ٹیسٹ کروانے ہوں گے۔

ایک قریبی کانٹیکٹ کے ساتھ آئسولیشن میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہے اور یہ امکان ہے کہ آپ کو زیادہ لمبے عرصے تک سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔

اگر سیلف آئسولیشن کے عرصے میں مجھ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں تو؟

اگر سیلف آئسولیشن کے دوران کسی بھی وقت آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا رائیڈ شیئر سے سفر کرنے کی اجازت نہیں ہے۔ چہرے پر ایسا ماسک پہنیں جو تمام وقت آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپے رکھے اور عملے کو فوراً بتائیں کہ آپ قریبی کانٹیکٹ کے طور پر شناخت کیے جانے والے کسی شخص کے ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں۔

آپ کو جن علامات سے خبردار رہنا چاہیے، ان میں یہ شامل ہیں:

- بخار (37.5 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ) یا ماضی میں بخار (رات کو پسینے آنا، ٹھنڈ لگنے جیسی کپکپی)
- کھانسی

دروازوں کی دستیوں، بٹنوں اور آپ کے ہاتھوں سے چھوئی گئی ہر چیز کو ڈس انفیکٹنٹ سے صاف کرنا (شامل ہے)

- برتنوں، کپوں، تولیوں، بستر کے غلافوں اور چادروں یا دوسری چیزوں سمیت گھریلو چیزوں کو مل کر استعمال نہ کریں۔ ان چیزوں کے استعمال کے بعد آپ کو انہیں اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیے یا ڈش واشر/واشنگ مشین استعمال کرنی چاہیے
- گھر کے اجتماعی/مشترکہ حصوں میں جانے سے گریز کریں۔ اگر گریز ممکن نہ ہو تو یہ یقینی بنائیں کہ جب ان حصوں (جیسے باورچی خانے، راہداری) کا استعمال ضروری ہو تو آپ نے اپنے ناک اور منہ کو ڈھکے رکھنے والا ماسک پہنا ہو۔ اس حصے میں تمام مشترکہ استعمال کی سطحوں (جیسے نلوں، الماری، دروازوں کی دستیوں) کو استعمال کے بعد ڈس انفیکٹنٹ سے صاف کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کے اور قریبی کانٹیکٹ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے اور آپ نے ٹیسٹ کروانے کے بعد سے اپنے قریبی کانٹیکٹ سے مکمل علیحدگی برقرار رکھی ہو تو اب آپ کو سیلف آئسولیشن میں رہنے کی ضرورت نہیں ہو گی۔ اگر آپ دونوں میں سے کسی ایک کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو براہ مہربانی **1300 066 055** پر فون کر کے اپنے پبلک ہیلتھ یونٹ سے ہدایات لیں۔

سیلف آئسولیشن کا کیا مطلب ہے؟

سیلف آئسولیشن کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں رہنا ہو گا اور دوسرے لوگوں سے بالکل الگ رہنا ہو گا۔ آپ اپنے گھر یا قیامگاہ سے نہیں نکل سکتے، سوائے طبی نگہداشت کی غرض سے (جس میں COVID-19 ٹیسٹ بھی شامل ہے) یا کسی ہنگامی صورتحال کے۔ آپ دوسرے لوگوں کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں آنے کی اجازت نہیں دے سکتے، سوائے اس کہ کہ وہ بالعموم اسی جگہ رہتے ہوں یا وہ طبی یا ہنگامی مقاصد سے داخل ہو رہے ہوں۔

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

- کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ڈشو پیپر سے یا اپنی کہنی موڑ کر ڈھکیں۔
- اس ویب سائٹ کو دیکھ کر NSW گورنمنٹ کے COVID-19 کے لیے اصولوں سے آگاہ رہیں:
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

مزید معلومات اور مدد

افراد اور گھرانوں کے لیے مالی مدد

- اگر آپ COVID-19 سے متاثر ہوئے ہیں اور مالی مشکل سے گزر رہے ہیں تو براہ مہربانی اس بارے میں معلومات کے لیے [NSW گورنمنٹ کی ویب سائٹ](#) پر جائیں کہ کونسی مالی مدد دستیاب ہے۔

گھر پر آئسولیشن کے دوران مزید معلومات اور مدد کے لیے:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
ہفتے کے ساتوں دن 24 گھنٹے شدید مسائل میں مدد کی سروس جو کسی بھی وقت ان لوگوں کو مختصر المیعاد مدد فراہم کرتی ہے جنہیں حالات کو برداشت کرنے یا محفوظ رہنے میں مشکل پیش ہو۔
- [Sonder 24 hour](#) اچھی ذاتی کیفیت کے لیے ایپ، یہ ایپ یہاں سے مفت ڈاؤن لوڈ کریں:
<https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
5 سے 25 سال عمر کے بچوں اور نوجوانوں کے لیے ہفتے کے ساتوں دن 24 گھنٹے فون پر اور آن لائن، مفت، پرائیویٹ اور رازدارانہ کاؤنسلنگ سروس۔
- [NSW Mental Health Line](#): 1800 011 511
NSW میں ذہنی صحت کے شدید مسائل کے لیے فون سروس
- [National Coronavirus Health Information](#)
فون لائن: 1800 020 080
- [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) دیکھیں

- ناک بہنا
- سانس لینے میں مشکل
- گلے میں درد یا خراش
- سونگھنے کی حس ختم ہو جانا
- چکھنے کی حس ختم ہو جانا

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

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

میرے سیلف آئسولیشن ختم کرنے کے بعد کیا ہو گا؟

آپ صحت عامہ کے لیے ہدایات کے مطابق دوبارہ روزمرہ سرگرمیاں شروع کر سکتے ہیں۔

اگر اپنی سیلف آئسولیشن کے عرصے کے بعد کسی بھی وقت آپ میں علامات ظاہر ہوں تو براہ مہربانی فوراً ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ آنے تک سیلف آئسولیشن میں رہیں۔

انفیکشن کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے آپ کو اچھے حفظان صحت اور لوگوں سے فاصلہ رکھنے پر عمل جاری رکھنا چاہیے:

- ان لوگوں سے 1.5 میٹر دور رہیں جن کی رہائش آپ کے ساتھ نہیں ہے
- اپنے ہاتھ کثرت سے صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- اپنے چہرے، بالخصوص آنکھوں اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں