

# قریبی کانٹیکٹس کے لیے COVID-19 کے متعلق معلوماتی پرچہ

- وہ دوست جن کے ساتھ آپ COVID-19 سے واسطہ ہونے کے بعد سے کسی بند جگہ پر (جیسے کار میں) موجود رہ چکے ہیں۔
  - گر کوئی ثانوی قریبی کانٹیکٹ صحت کا کارکن ہے جس کے لیے آپ (قریبی کانٹیکٹ) کے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ آنے سے پہلے کام پر لوٹنا ضروری ہے تو براہ مہربانی اسے کہیں کہ وہ خود سے وابستہ خطرے کی جانچ کے لیے اپنے مینیجر سے بات کرے۔
  - قریبی کانٹیکٹس قانوناً سیلف آئسولیشن میں رہنے کے پابند ہیں؛ سیلف آئسولیشن صحت عامہ کے (COVID-19) سیلف آئسولیشن آرڈر کے تحت لازمی ہے اور آرڈر کی تعمیل نہ کرنے پر جرمانے ہو سکتے ہیں۔
- اس معلوماتی پرچے میں NSW ہیلتھ کی سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات کے علاوہ اضافی معلومات ہیں۔

## مجھے کیا کرنا ہے؟

### فوراً سیلف آئسولیشن اختیار کریں

تمام قریبی کانٹیکٹس کو سیلف آئسولیشن اختیار کرنی ہے، چاہے ابھی آپ کی طبیعت ٹھیک ہے۔ سیلف آئسولیشن کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو خاندان کے لوگوں یا گھر میں ساتھ رہنے والوں سے الگ کمرے میں رہنا چاہیے۔ آپ طبی ہنگامی صورتحال یا کسی اور طرح کی ہنگامی صورتحال کے علاوہ رہائشگاہ سے نہیں نکل سکتے۔ گھر واپس جاتے ہوئے کہیں نہ رکیں۔

آپ کو انفیکشن لگا سکنے والے شخص سے اپنے آخری واسطے کے بعد کم از کم 14 دن سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔

آپ کو NSW Health کا مجاز کانٹیکٹ ٹریسر تحریری طور پر (یہ ٹیکسٹ میسیج کی شکل میں ہو سکتا ہے) بتائے گا کہ آپ کو کتنا عرصہ سیلف آئسولیشن میں رہنے کی ضرورت ہے۔

ایک کانٹیکٹ ٹریسر آپ سے رابطہ کرے گا - آپ کو کانٹیکٹ ٹریسر کو اس جگہ کا پتہ بتانا ہو گا جہاں آپ سیلف آئسولیشن کا عرصہ گزاریں گے اور اپنے فون نمبر کی تصدیق کرنی ہو گی۔

- قریبی کانٹیکٹ سے مراد وہ شخص ہے جو کسی ایسے شخص کے قریب رہا ہو جس سے COVID-19 انفیکشن لگ سکتا ہے اور شاید اسے COVID-19 وائرس انفیکشن لگ چکا ہے۔
- آپ کو تین طریقوں سے اپنے قریبی کانٹیکٹ ہونے کا علم ہو سکتا ہے:
  - 1- آپ کے گھر میں کسی کو یا آپ کے قریب رہ چکنے والے کسی شخص کو COVID-19 ہو
  - 2- NSW Health آپ کو ٹیکسٹ میسیج بھیج کر یا فون کر کے بتائے کہ آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں
  - 3- آپ COVID-19 کے کیسوں والے مقامات اور تشریحات کاروباروں/مقامات دکھانے والی ویب سائٹ پر دیکھیں کہ آپ قریبی واسطے والی کسی جگہ پر اسی دن اور اسی وقت موجود رہے ہیں جب وہاں انفیکشن لگا سکنے والا کوئی شخص موجود تھا۔ اگر آپ کے ساتھ ایسا ہو تو براہ مہربانی 1800 943 553 پر NSW Health کو کال کریں۔

• اگر آپ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریبی کانٹیکٹ ہیں تو آپ اس سے واسطے کے بعد 14 دن تک دوسرے لوگوں سے الگ یعنی سیلف آئسولیشن میں رہنے کے پابند ہیں۔ آپ کو جلد از جلد COVID-19 ٹیسٹ بھی کروانا ہو گا، چاہے آپ میں علامات نہ ہوں۔ آئسولیشن کا مطلب سب لوگوں سے الگ ہو کر رہنا ہے یعنی آپ کو اپنے ساتھ رہنے والے لوگوں سے بھی الگ رہنا ہو گا۔

• اگر آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں تو براہ مہربانی مندرجہ ذیل لوگوں (جو ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں) سے کہیں کہ وہ اپنا ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ آنے تک سیلف آئسولیشن میں رہیں:

- وہ سب لوگ جو آپ کے گھر میں آپ کے ساتھ زندگی گزارتے ہیں
- وہ سب لوگ جو COVID-19 سے آپ کا واسطہ ہونے کے بعد سے آپ کے گھر میں موجود رہ چکے ہیں
- وہ سب لوگ جن سے آپ COVID-19 سے واسطہ ہونے کے بعد سے مل چکے ہیں

## COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں

چاہے آپ میں علامات نہ ہوں، آپ اس طرح اپنے قریب ترین ٹیسٹنگ کے مقام پر ٹیسٹ کروانے کے پابند ہیں:

- 1- جیسے ہی آپ کو علم ہو کہ آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں تو جلد از جلد، اور
- 2- انفیکشن سے اپنے واسطے کے بعد دن 7 پر، اگر آپ گاڑی میں ڈرائیو تھرو ٹیسٹنگ کلینک جا سکتے ہوں یا پیدل یا سائیکل پر ٹیسٹنگ کلینک جا سکتے ہوں، اور
- 3- انفیکشن سے اپنے واسطے کے بعد دن 12 اور دن 14 کے درمیان۔

آپ کو اپنا ٹیسٹ کروانے کے لیے پرائیویٹ گاڑی میں یا پیدل یا سائیکل پر جانا ہو گا۔ آپ کو COVID-19 ٹیسٹ کے لیے جاتے ہوئے پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا رائیڈ 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 COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریبی کانٹیکٹ ہیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے تو بھی آپ اپنی سیلف آئسولیشن کا عرصہ مکمل ہونے تک سیلف آئسولیشن میں ہی رہنے کے پابند ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ واسطے کے بعد آپ میں COVID-19 ظاہر ہونے میں 14 دن تک کا وقت لگ سکتا ہے۔

اگر آئسولیشن کے دوران کسی بھی مرحلے پر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا چاہیے۔

آپ کو صرف تب سیلف آئسولیشن ختم کرنے کی اجازت ہو گی کہ آپ دن 12 اور 14 کے درمیان ٹیسٹ کروائیں اور اس ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو۔ اگر آپ دن 12 پر یا اس کے بعد ٹیسٹ نہیں کرواتے تو آپ کو انفیکشن لگا سکنے والے شخص سے اپنے آخری واسطے کے بعد کم از کم 24 دن آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔

## ان لوگوں کو اطلاع دیں جو آپ کے قریب رہے ہیں

مندرجہ ذیل لوگوں کو بتائیں کہ وہ ثانوی قریبی کانٹیکٹ ہیں اور انہیں اپنا ٹیسٹ کروانا چاہیے اور تب تک آئسولیشن میں رہنا چاہیے جب تک آپ دونوں کا منفی نتیجہ نہ آجائے:

- وہ سب لوگ جو آپ کے گھر میں رہتے ہیں؛
- وہ سب لوگ جو آپ کا COVID-19 سے واسطہ ہونے کے بعد سے آپ کے گھر میں آچکے ہیں؛
- وہ سب لوگ جن کے گھر آپ اپنا COVID-19 سے واسطہ ہونے کے بعد سے جا چکے ہیں

- وہ دوست جن کے ساتھ آپ COVID-19 سے واسطہ ہونے کے بعد سے کسی بند جگہ پر جیسے کار میں موجود رہ چکے ہیں۔

آپ کو تمام وقت ان لوگوں سے الگ رہنا چاہیے۔ براہ مہربانی انہیں ثانوی قریبی کانٹیکٹس کے لیے ہدایات پڑھنے اور تقاضوں پر عمل کرنے کے لیے کہیں۔

## میں سیلف آئسولیشن کیسے اختیار کروں؟

- سیلف آئسولیشن کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں ہی 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 میں۔ آپ دوسرے لوگوں کو اپنے گھر یا قیامگاہ میں آنے کی اجازت نہیں دے سکتے، سوائے اس کے 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 (لاک ڈاؤن) 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۔

سیلف آئسولیشن کے لیے ضروری ہے کہ آپ:

- سیدھے اس جگہ جائیں جہاں آپ سیلف آئسولیشن میں رہیں گے (گھر، ہوٹل یا دیگر قیامگاہ)
- باہر نہ نکلیں، سوائے COVID-19 ٹیسٹ یا فوری طبی نگہداشت کے لیے یا ہنگامی صورتحال میں (جس میں ضرورت/تکلیف سے بچنا یا گھریلو تشدد سے چھٹکارا شامل ہے)۔ اگر آپ ان میں سے کسی وجہ سے گھر سے نکلیں تو آپ کو ماسک پہننا ہو گا، دوسرے سب لوگوں سے 1.5 میٹر دور رہنا ہو گا اور سیدھے اس جگہ جانا اور آنا ہو گا جہاں آپ کو جانا ہے۔
- پرائیویٹ ملکیتی گاڑی میں یا پیدل یا سائیکل پر سفر کریں۔ آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ صرف اس صورت میں سفر کر سکتے ہیں کہ وہ آپ کے ساتھ سیلف آئسولیشن میں ہوں۔ آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا رائیڈ شیئر استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہے۔
- COVID-19 ویکسینیشن کے لیے آئسولیشن سے نہ نکلیں۔ اگر آپ کی اپائنٹمنٹ طے ہو تو آپ کو دوبارہ اپائنٹمنٹ لینی ہو گی جو آپ کی سیلف آئسولیشن پوری ہونے کے بعد کسی وقت ہو۔

آپ اپنی 14 دن کی آئسولیشن کا عرصہ اپنی حالیہ قیامگاہ میں گزارنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ یہ ہوٹل، موٹل یا کسی اور قسم کی قیامگاہ ہو سکتی ہے بشرطیکہ آپ وہاں بحفاظت دوسرے لوگوں سے الگ رہ سکتے ہوں۔

اگر اس وقت آپ کسی عارضی قیامگاہ میں ٹھہرے ہوئے ہیں جہاں قیام کا عرصہ آپ کی آئسولیشن پوری ہونے سے پہلے ختم ہونے والا ہے یا آپ کو مالک یا مینیجر نے اس قیامگاہ سے جانے کو کہا ہے تو NSW Health آپ کی مدد کرے گی۔ استثنائی حالات میں آپ کو اپنی معمول کی رہائشگاہ تک جانے کی اجازت مل سکتی ہے تاکہ آپ وہاں اپنی سیلف آئسولیشن کا عرصہ پورا کریں۔ براہ مہربانی مدد کے لیے 1300 066 055 پر پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں۔

مزید معلومات ایسے COVID-19 قریبی کانٹیکٹس کے لیے [ہدایات جو سیلف آئسولیشن کا عرصہ گزارنے کے لیے گھر تک سفر کی استثنائی اجازت مانگ رہے ہیں](#) پر دستیاب ہیں۔

## میں اپنے گھر میں رہنے والوں سے سیلف آئسولیشن کیسے کروں؟

اگر آپ دوسروں کے ساتھ گھر شیئر کرتے ہیں اور آپ اپنا سیلف آئسولیشن کا عرصہ گھر میں گزارنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو آپ اپنے گھر میں رہنے والے لوگوں سے بالکل الگ رہنے کے پابند ہیں۔ اس طرح وہ بیمار ہونے سے بچے رہیں گے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ:

- تمام وقت سب لوگوں سے الگ رہیں
- الگ کمرے میں رہیں اور سوئیں
- اگر الگ غسلخانہ ہو تو الگ غسلخانہ استعمال کریں (ورنہ ہر استعمال کے بعد آپ کو غسلخانہ صاف کرنا ہو گا جس میں تمام نلوں کے ہینڈل، بٹنوں اور آپ کے ہاتھوں سے چھوئی گئی دوسری چیزوں 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
- جس حد تک ہو سکے، 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،

- سیلف آئسولیشن کے تمام عرصے میں اسی جگہ رہیں جہاں آپ آئسولیشن گزار رہے ہیں۔ اگر آپ کا پرائیویٹ باغیچہ، بالکنی یا صحن ہو تو آپ وہاں جا سکتے ہیں۔
- کام پر، سکول، چائلڈ کیئر یا عوامی مقامات پر نہ جائیں۔
- کسی ملاقاتی کو اپنے پاس نہ آنے دیں
- اچھے حفظان صحت کا خیال رکھیں:
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ اور ناک کو ڈھکیں
- اپنے ہاتھ کثرت سے صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔ آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینٹائزر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ان مواقع پر اپنے ہاتھ دھوئیں:
- کسی ایسے مقام پر داخل ہونے سے پہلے جہاں دوسرے لوگ آ سکتے ہیں
- دوسرے لوگوں کی چھوئی ہوئی چیزوں کو ہاتھ لگانے سے پہلے
- غسلخانہ استعمال کرنے کے بعد
- کھانسنے یا چھینکنے کے بعد
- دستانے اور ماسک پہننے سے پہلے اور اتارنے کے بعد۔

دن میں کم از کم ایک بار، ایک دفعہ استعمال کے دستانے پہن کر، ان تمام سطحوں کو صاف کریں جنہیں آپ اکثر چھوتے ہیں (کاؤنٹرز، بچ ٹاپس، دروازوں کی دستیاں، غسلخانے میں بنی چیزیں، ٹائلٹ (کموڈ)، فون، کی بورڈ، ٹیبلٹ اور بیڈ کے ساتھ رکھی میزیں)۔ صفائی کے بعد گھریلو ڈس انفیکٹنٹ یا پانی میں گھولا ہوا بلیچ لگائیں۔

اپنے رشتہ داروں، دوستوں سے اپنے لیے سودا سلف اور دوائیاں لا کر دینے کو کہیں یا آن لائن یا فون پر یہ چیزیں آرڈر کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ جب یہ لوگ آپ کے گھر یہ چیزیں پہنچانے آئیں تو آپ ہرگز ان کے قریب نہ جائیں۔ اگر پھر بھی آپ کو خوراک اور ضروری چیزیں حاصل کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو 1300 066 055 پر پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں۔

## اگر مجھے بتایا جائے کہ میں قریبی کانٹیکٹ ہوں اور میں اپنے گھر سے دور ہوں تو؟

اگر آپ یہ اطلاع ملنے کے وقت اپنے گھر سے دور ہوں کہ آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں تو آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا چاہیے، اپنی قیامگاہ پر واپس پہنچنا چاہیے اور سیلف آئسولیشن شروع کر دینی چاہیے۔

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

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

## میں سیلف آئسولیشن میں کیسے گزارا کروں؟

- گھبراہٹ کم کرنے کے لیے خاندان کے دوسرے افراد کے ساتھ COVID-19 کے متعلق بات کریں۔ آپ کو COVID-19 - اکثر پوچھے جانے والے سوالات پر درست، تازہ ترین معلومات مل سکتی ہیں۔
- چھوٹے بچوں کو اطمینان دلائیں۔
- جس حد تک ممکن ہو، روزمرہ کا نارمل معمول برقرار رکھیں۔
- خاندان کے افراد اور دوستوں کے ساتھ فون، ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے رابطے میں رہیں۔
- باقاعدگی سے گھر میں ورزش کریں۔ اس میں ایکسرسائز DVDs، ڈانس، فرش پر ورزشیں، یوگا، گھر کے صحن میں چلنا یا اگر آپ کے پاس ایکسرسائز سائیکل جیسی گھر میں ورزش کرنے کی مشینیں ہوں تو انہیں استعمال کرنا شامل ہو سکتا ہے۔ ورزش ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا جانا مانا علاج ہے۔
- اگر ممکن ہو تو اپنے آجر سے بات کر کے گھر سے کام کریں۔
- سوچیں کہ ماضی میں آپ نے مشکل حالات میں کیسے گزارا کیا ہے اور خود کو اطمینان دلائیں کہ آپ اس صورتحال کو بھی سہارا لیں گے۔ یاد رکھیں کہ سیلف آئسولیشن ہمیشہ برقرار نہیں رہے گی۔

رہداری) کا استعمال ضروری ہو تو آپ نے ماسک پہنا ہوا ہو اگر آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ اپنے گھر میں رہنے والوں سے مکمل طور پر الگ سیلف آئسولیشن میں رہ سکتے ہیں تو براہ مہربانی اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں جو آپ کو آئسولیشن کا عرصہ گزارنے کے لیے کوئی اور جگہ ڈھونڈنے میں مدد دے گا۔ براہ مہربانی 1300 066 055 پر فون کریں۔

اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں جن سے الگ رہ کر سیلف آئسولیشن پوری کرنا آپ کے لیے ممکن نہیں (جیسے وہ آپ کا بچہ یا آپ کی نگہداشت کرنے والا شخص ہے اور متبادل انتظامات نہیں کیے جا سکتے) تو ان لوگوں کو آپ کی کوارنٹین کی پوری مدت کے لیے COVID-19 سے آپ کے واسطے کے بعد 14 دن) آپ کے ساتھ سیلف آئسولیشن اختیار کرنی ہو گی اور مزید ٹیسٹ کروانے ہوں گے۔

اگر آپ COVID-19 میں مبتلا پائے جائیں اور آپ کسی اور شخص/اشخاص کے ساتھ سیلف آئسولیشن پوری کر رہے ہوں تو وہ شخص/اشخاص قریبی کانٹیکٹ بن جائیں گے اور انہیں اس وقت کے بعد سے مزید 14 دن کی سیلف آئسولیشن جاری رکھنی ہو گی جب آپ ان سے الگ ہوئے تھے یا اگر آپ ان سے الگ نہ ہو سکتے ہوں تو انہیں اس سے زیادہ لمبی سیلف آئسولیشن پوری کرنی ہو گی۔

اگر آپ کے بچے میں علامات ہوں یا اس کے لیے سیلف آئسولیشن ضروری ہو تو براہ مہربانی والدین اور سنبھالنے والوں کے لیے ہدایات دیکھیں۔

## اگر مجھ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہو جائیں یا میری طبیعت خراب ہو جائے تو؟

اگر 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 COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے قریبی کانٹیکٹ ہیں۔

آپ کو ان علامات پر پوری نظر رکھنی چاہیے:

- بخار یا ماضی میں بخار (رات کو پسینے آنا، ٹھنڈ لگنے جیسی کپکپی)
- کھانسی

- اپنے چہرے، بالخصوص آنکھوں اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں
- کھانستے یا چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے یا اپنی کہنی موڑ کر ڈھکیں۔
- اگر آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو اپنا ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ آنے تک دوبارہ آئسولیشن میں رہیں۔
- 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

- NSW Health نے Sonder کے ساتھ اشتراک کار کے ذریعے ذاتی فلاح کی ایک سروس فراہم کی ہے جو آپ کے لیے دستیاب ہے۔ یہ app ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے کئی زبانوں میں بذریعہ چیٹ اور فون ذہنی صحت، طبی مدد اور فلاح میں مدد کی کئی خدمات تک رسائی دلاتی ہے۔ آپ [یہاں](#) Sonder app مفت ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

## میں سیلف آئسولیشن سے کب نکل سکتا/سکتی ہوں؟

آپ تب آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں جب آپ آئسولیشن کے لیے بتائی گئی مدت پوری کر چکے ہوں، آپ کے آخری ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہو، آپ میں کوئی علامات نہ ہوں اور آپ کو مجاز کانٹیکٹ ٹریسر نے بتایا ہو کہ آپ آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ٹھیک سے علم نہ ہو کہ کیا آپ آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں تو 1300 066 055 پر پبلک ہیلتھ یونٹ کو فون کریں۔

## اگر میں سیلف آئسولیشن کے اصولوں پر عمل نہ کروں تو کیا ہو گا؟

اصولوں پر عمل نہ کرنے کے نتیجے میں آپ کے خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔ ان اصولوں پر عمل نہ کرنا جرم بھی ہے جس پر بھاری سزائیں ہوتی ہیں۔ افراد کے لیے زیادہ سے زیادہ سزا \$11,000 کا جرمانہ، یا 6 مہینے کی قید یا یہ دونوں سزائیں ہیں نیز جرم جاری رہنے کے ہر دن کے لیے مزید \$5,500 جرمانہ واجب ہے۔

## میرے آئسولیشن سے نکلنے کے بعد کیا ہو گا؟

- آپ صحت عامہ کی ہدایات کے مطابق اپنی روزمرہ سرگرمیاں دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔
- آپ کو اچھے حفظان صحت اور فاصلہ رکھنے کے اصولوں پر عمل جاری رکھنا چاہیے تاکہ تمام چھوتی بیماریوں کا پھیلاؤ کم رہے۔
- 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 سینٹائزر استعمال کریں