

COVID-19 ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ اور گھر میں COVID-19 کو بحفاظت سنبھالنا

اگر ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ سے آپ کا نتیجہ مثبت آئے تو ضروری ہے کہ آپ:

1- [Service NSW website](#) (سروس نیو ساؤتھ ویلز ویب سائٹ) پر اپنا مثبت نتیجہ رجسٹر کریں تاکہ COVID-19 سے آپ کو درپیش خطرے کی بنیاد پر آپ کو صحت کی اہم مدد اور ہدایات سے منسلک کیا جا سکے۔ اگر آپ یا آپ کے گھر میں کوئی شخص آن لائن رجسٹر نہ کر سکتے ہوں تو براہ مہربانی 13 77 88 پر Service NSW کو کال کریں۔

اگر آپ کے PCR یا ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو ضروری ہے کہ آپ:

- 1- فوراً 7 دن کی آئسولیشن شروع کر دیں۔ آپ کے گھر میں رہنے والوں کو بھی 7 دن کی آئسولیشن کرنی ہو گی۔ اگر 7 دن بعد آپ کے گلے میں درد یا خراش ہو، ناک بہے، کھانسی یا سانس لینے میں مشکل ہو تو براہ مہربانی اپنی علامات ختم ہونے کے 24 گھنٹے بعد تک آئسولیشن میں رہیں۔
- 1- جن لوگوں نے آپ میں علامات ظاہر ہونے سے 2 دن پہلے تک یا آپ کا ٹیسٹ مثبت آنے سے 2 دن پہلے تک آپ کے ساتھ وقت گزارا تھا (دونوں میں سے جو بھی پہلے ہوا ہو)، انہیں بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔
- 1- اپنی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کو تشویش ہو تو آپ کو اپنے جی پی، 1800 960 933 پر NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (نیو ساؤتھ ویلز ہیلتھ کی گھر میں COVID-19 کی نگہداشت کے لیے امدادی فون لائن) یا 1800 020 080 پر National Coronavirus Helpline (نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن) کو فون کرنا چاہیے۔ اگر علامات بگڑ جائیں تو 000 پر کال کریں۔

میرے COVID-19 کو کیسے سنبھالا جائے گا؟

جب آپ آن لائن یا فون پر اپنے RAT کا مثبت نتیجہ رجسٹر کریں گے تو آپ سے کچھ سوالات کا جواب دینے کو کہا جائے گا جن سے ہمیں یہ طے کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہے۔ اگر آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا تھا تو آپ کو ٹیکسٹ میسیج کے ذریعے ان سے ملتے جلتے سوالات کا لنک بھیجا جائے گا۔ براہ مہربانی جلد از جلد ان سوالات کا جواب دیں۔

آپ کو سیلف آئسولیشن کے بارے میں ہدایات بھی بھیجی جائیں گی اور بتایا جائے گا کہ آپ گھر میں اپنی بیماری کا کیسے خیال رکھیں گے۔ اگر آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہو تو NSW Health آپ سے مزید کچھ سوالات پوچھے گی۔ اس کا مقصد یہ چیک کرنا ہے کہ آیا آپ COVID-19 کے لیے اینٹی وائرل علاج یا دیگر جلد مہیا کیے جانے والے علاج کے لیے اہل ہیں۔ آپ کو اپنے جی پی یا جی پی پریکٹس کا نام فراہم کرنا ہو گا تاکہ NSW Health کی کلینیکل ٹیمز ان سے آپ کی نگہداشت کے سلسلے میں رابطہ کر سکیں۔

اگر آپ کی عمر 65 سال سے کم ہے، آپ COVID-19 ویکسین کی دو ڈوزیں لگوا چکے ہیں، آپ کو صحت کا کوئی دائمی مسئلہ نہیں ہے اور آپ حاملہ نہیں ہیں تو آپ بحفاظت گھر میں اپنی دیکھ بھال کر سکتے ہیں۔ COVID-19 میں مبتلا اکثر لوگوں کی بیماری ہلکی ہو گی اور وہ چند دنوں میں صحتیاب ہو جائیں گے اور کچھ لوگوں میں بالکل علامات نہیں ہوں گی۔ آپ اپنی بیماری کے دوران کسی بھی وقت NSW Health سے اپنی نگہداشت یا مشورے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

اکثر علامات کو ان طریقوں سے سنبھالا جا سکتا ہے:

- بستر میں آرام
 - درد اور بخار سے آرام کے لیے باقاعدگی سے پیراسیٹامول اور آئبوپروفین لینا
 - گلے میں خراش کے لیے گولیاں چوسنا
 - باقاعدگی سے تھوڑا تھوڑا پانی پی کر جسم کو پانی مہیا کرنا۔
- اگر آپ کو کوئی دوائیاں تجویز کی گئی ہوں تو انہیں حسب معمول لیتے رہیں۔ اگر آپ ٹھیک سے نہ جانتے ہوں کہ آیا آپ کو اپنی موجودہ دوائیاں یا علاج جاری رکھنا چاہیے یا اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو اپنے ڈاکٹر کو فون کریں۔

اگر آپ کے لیے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ تصور کیا جاتا ہو تو براہ مہربانی اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا **1800 960 933** پر **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** کو کال کریں۔ شدید بیماری کا زیادہ خطرہ رکھنے والوں میں یہ شامل ہیں:

- حاملہ خواتین (دیکھیں [What if I am pregnant and have COVID-19](#)) (اگر میں حاملہ ہوں اور مجھے COVID-19 ہو جائے تو؟)
 - ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر افراد (بالخصوص وہ افراد جنہیں پہلے سے صحت کے مسائل ہیں)
 - پیسیفک آئی لینڈز کے لوگ
 - وہ لوگ جن کی ویکسینیشن نہیں ہوئی (16 سال اور اس سے بڑے)
 - کمزور مدافعتی نظام رکھنے والے افراد (Immunosuppressed)
- عمر زیادہ ہونا شدید بیماری کا خطرہ بڑھانے والے عوامل میں شامل ہے، بالخصوص جب اس کے ساتھ صحت کے دوسرے بڑے مسائل بھی ہوں۔ جن لوگوں کے لیے COVID-19 کی شدید بیماری کا خطرہ ہے، ان کے لیے مؤثر علاج دستیاب ہیں۔

اپنی علامات پر نظر رکھیں

خود سے دن میں تین بار (صبح، دوپہر اور رات کو) یہ سوالات پوچھیں:

سوال	جواب: نہیں	جواب: ہاں
کیا مجھے کھانے اور پینے میں مشکل ہو رہی ہے؟	نارمل معمول کے مطابق کھانا اور پینا جاری رکھیں۔	بار بار پانی، Hydralyte یا Gastrolyte کے گھونٹ لیتے رہیں۔ اگر آپ کی حالت بہتر نہ ہو تو 1800 960 933 پر یا اپنے جی پی کو کال کریں
کیا مجھے معمول کی نسبت بہت کم پیشاب آ رہا ہے؟	جسم کو کافی پانی فراہم کرتے رہیں۔	زیادہ پانی، Hydralyte یا Gastrolyte پیئیں اگر آپ کی حالت بہتر نہ ہو تو 1800 960 933 پر یا اپنے جی پی کو کال کریں

سوال	جواب: نہیں	جواب: ہاں
کیا کمرے میں چلتے ہوئے مجھے ہلکے سے چکر آتے ہیں یا سر گھومتا ہوا لگتا ہے؟	گھر میں COVID-19 کو سنبھالنے کے لیے NSW Health کی ہدایات پر عمل جاری رکھیں	زیادہ پانی، Hydralyte یا Gastrolyte پیئیں اگر آپ کی حالت بہتر نہ ہو تو 1800 960 933 پر یا اپنے جی پی کو کال کریں
کیا مجھے شدید چکر، اونگھ یا ذہنی الجھاؤ محسوس ہو رہا ہے؟	گھر میں COVID-19 کو سنبھالنے کے لیے NSW Health کی ہدایات پر عمل جاری رکھیں	فورا ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں اور ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے
کیا مجھے سانس لینے میں مشکل ہو رہی ہے یا مجھے 10 منٹ سے زیادہ رہنے والا سینے میں دباؤ یا درد محسوس ہو رہا ہے؟	گھر میں COVID-19 کو سنبھالنے کے لیے NSW Health کی ہدایات پر عمل جاری رکھیں	فورا ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں اور ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے
کیا مجھے لگتا ہے کہ کھڑے ہونے پر میں بیہوش ہو سکتا ہوں؟	گھر میں COVID-19 کو سنبھالنے کے لیے NSW Health کی ہدایات پر عمل جاری رکھیں	فورا ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں اور ایمبولینس کے عملے کو بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے

اگر آئسولیشن کے دوران آپ کو دیگر کلینیکل مدد کی ضرورت ہو یا صحت کے متعلق آپ کے کوئی ایسے سوالات ہوں جن کا جواب فوراً ملنا ضروری نہ ہو تو 1800 960 933 پر NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line کو فون کریں۔

مجھے کیا کرنا ہو گا؟

آپ اور آپ کے گھر میں رہنے والے کانٹیکٹس گھر میں آئسولیشن میں رہنے کے پابند ہیں

آپ کو اپنے ٹیسٹ کے دن سے لے کر 7 دنوں تک گھر میں سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا، چاہے آپ کی ویکسینیشن مکمل ہو۔ سیلف آئسولیشن کا مطلب اپنے گھر یا قیامگاہ میں رہنا اور باقی سب لوگوں سے الگ رہنا ہے۔ براہ مہربانی [Self-Isolation Guideline](#) (سیلف آئسولیشن کے لیے رہنمائی) دیکھ کر معلوم کریں کہ سیلف آئسولیشن کیسے کی جاتی ہے اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کے لیے کن قسموں کی مدد دستیاب ہے۔

آپ اپنے ساتھ رہنے والوں کو بتانے کے پابند ہیں کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ آپ کے گھر میں رہنے والے کانٹیکٹس کو بھی 7 دن سیلف آئسولیشن میں گزارنے ہوں گے اور ایک ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) جلد از جلد اور پھر دوبارہ دن 6 پر ایک ٹیسٹ کرنا ہو گا [Information for people exposed to COVID-19](#) (ان لوگوں کے لیے معلومات جنہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہو) اور [Get tested for COVID-19](#) (COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں) دیکھیں۔

1800 943 553 پر NSW Health کی آئسولیشن سپورٹ لائن آپ کی سیلف آئسولیشن کے عرصے میں عملی مدد کے لیے دستیاب ہے۔

اپنے میل جول کے لوگوں کو بتائیں کہ آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے۔

COVID-19 ٹیسٹ کے مثبت نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے غالباً دوسروں تک COVID-19 کو پھیلا دیا ہے۔ آپ میں علامات ظاہر ہونے سے دو دن پہلے سے آپ سے دوسروں کو انفیکشن لگنے کا امکان شروع ہو جاتا ہے یا اگر آپ میں علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں تو آپ کے مثبت نتیجے سے دو دن پہلے سے یہ امکان شروع ہوتا ہے۔

اگر آپ نے خود سے دوسروں کو انفیکشن لگ سکنے کے عرصے میں بعض لوگوں کے ساتھ وقت گزارا ہو تو آپ کو انہیں بتانا چاہیے۔ اس میں دوست اور وہ دوسرے لوگ شامل ہیں جن کے ساتھ آپ کا میل جول رہا ہو جیسے آپ نے دوستوں کے ساتھ کھانا کھایا ہو، آپ پب، کلب یا کسی تقریب میں لوگوں سے ملے ہوں، آپ کے گھر میں آنے والے دوست یا رشتہ دار۔

اپنے کانٹیکٹس کو بتائیں کہ وہ [Information for people exposed to COVID-19](#) (ان لوگوں کے لیے معلومات جنہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہو) دیکھ کر اپنے لیے خطرہ جانچیں اور اگلے اقدامات معلوم کریں اور ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کریں۔

اپنے کام پر یا تعلیمی ادارے میں لوگوں کو بتائیں کہ آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے

اگر آپ خود سے دوسروں کو انفیکشن لگ سکنے کے عرصے میں اپنے کام پر یا تعلیمی ادارے میں تھے تو آپ کام پر مینیجر یا تعلیمی ادارے کے سربراہ/عملے کے متعلقہ رکن کو بھی بتانے کے پابند ہیں کہ آپ کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہے۔

انہیں اپنے ٹیسٹ کی تاریخ، اپنی بیماری شروع ہونے کی تاریخ (اگر آپ میں علامات ہوں تو) اور ان دنوں کے بارے میں بتائیں جب آپ خود سے دوسروں کو انفیکشن لگ سکنے کے عرصے میں کام پر/سکول میں موجود تھے۔ وہ ان معلومات کو استعمال کر کے آپ کے ساتھی کارکنوں یا طالب علموں کے لیے خطرہ جانچیں گے۔ آپ کے کام کا ادارہ یا سکول انہیں آگاہ کر سکتا ہے کہ انہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہے اور انہیں کیا قدم اٹھانا چاہیے۔

آپ اپنے مینیجر کو فون یا ٹیکسٹ میسیج کے ذریعے بتا سکتے ہیں یا کام پر کسی دوست سے کہیں کہ وہ آپ کی طرف سے انہیں یہ اطلاع دے۔ اگر آپ تعلیمی ادارے میں گئے تھے تو آپ اس کیمپس کے مرکزی فون نمبر پر کال کر سکتے ہیں جہاں آپ گئے تھے۔

اگر میں حاملہ ہوں اور مجھے COVID-19 ہو جائے تو؟

جن حاملہ خواتین کا حمل 14 ہفتوں یا اس سے زیادہ مدت کا ہو، ان کے لیے COVID-19 کی پیچیدگیوں کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آئے اور آپ کا حمل 14 ہفتوں سے زیادہ کا ہو تو یہ اہم ہے کہ آپ حمل میں اپنی نگہداشت کرنے والے کو یہ بتائیں۔ یہ آپ کا جی پی، مڈ وائف، آبسٹیٹریشن (ماہر زچگی) یا مقامی میٹرنٹی سروس ہو سکتے ہیں۔

زیادہ تر حاملہ خواتین COVID-19 کے دوران بحفاظت گھر میں رہنے کے قابل ہوں گی۔ اس عرصے میں یہ اہم ہے کہ آپ:

- وافر مشروبات پیئیں جیسے عام نزلے یا فلو کے سلسلے میں مشروبات پیے جاتے ہیں۔ اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو علامات میں افاقے کے لیے پیراسیٹامول بھی لی جا سکتی ہے۔ حاملہ خواتین کو آئبوپروفین لینے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ باقاعدگی سے حرکت کرنا اہم ہے تاکہ آپ کے لیے خون کے لوتھڑے بننے کا خطرہ کم رہے۔
- اپنے بچے کی حرکت پر بھرپور نظر رکھنا اہم ہے۔ اگر آپ کے بچے کی حرکت کے انداز میں تبدیلی آئے یا اگر آپ کو مندرجہ ذیل کا تجربہ ہو تو فوراً حمل میں اپنی نگہداشت کرنے والے کو فون کریں:
 - شرمگاہ سے خون بہنا
 - پیٹ میں درد
 - شرمگاہ سے مسلسل بے رنگ پانی جیسا مواد نکلنا

- 37 ہفتوں سے پہلے کسی وقت وقفے وقفے سے رحم سکرنا (contractions)
- مسلسل بخار
- سر میں درد
- چہرے اور ہاتھوں کا اچانک سوج جانا
- درد زہ شروع ہو جانا
- آپ کو اپنے حمل کے متعلق کوئی شدید تشویش پیدا ہو جائے۔
- اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل ہو، چھاتی میں دباؤ یا درد ہو، سر میں شدید درد ہو یا چکر آئیں تو آپ کو فوراً 000 پر کال کرنی چاہیے۔ انہیں یہ ضرور بتائیں کہ آپ کو COVID-19 ہے اور آپ حاملہ ہیں۔
- COVID-19 سے صحتیاب ہونے کے بعد اپنی معمول کی حمل کی نگہداشت جاری رکھنا اہم ہے۔ اگر آپ سیلف آئسولیشن کے دوران حمل میں نگہداشت کی کسی اپائنٹمنٹ پر نہ جا سکی ہوں تو جلد از جلد اپائنٹمنٹ لیں۔

میں COVID-19 میں مبتلا شیر خوار یا بچے کو کیسے سنبھالوں؟

جن بچوں کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آیا ہو، ان میں سے زیادہ تر بچے اپنے معمول کے سنبھالنے والے لوگوں کی نگہداشت میں بحفاظت گھر میں رہ سکتے ہیں، چاہے ان کی ویکسینیشن نہ ہوئی ہو۔ COVID میں مبتلا لوگوں کو گھر میں رہنے والے باقی لوگوں سے حتی الوسع الگ رہنا چاہیے۔ گھر میں رہنے والے جو کانٹیکٹس COVID میں مبتلا شخص سے الگ نہ رہ سکتے ہوں، انہیں اس شخص کے ساتھ تب تک سیلف آئسولیشن میں رہنا چاہیے جب تک اس کی آئسولیشن ختم نہ ہو جائے اور [Information for people exposed to COVID-19](#) سے واسطے میں آنے والے لوگوں کے لیے معلومات میں بتائے گئے ٹیسٹنگ کے تقاضے پورے کرنے چاہیوں۔ جب آپ گھر میں اپنے COVID-19 میں مبتلا بچے کی نگہداشت کر رہے ہوں تو:

- اپنے بچے کو مناسب لباس پہنائیں جو اس کے لیے آرام دہ ہو - ایسا لباس نہیں جس میں اسے پسینہ آئے یا کپکپی ہو
- اپنے بچے کو وافر مشروبات پینے کے لیے دیں۔ ہو سکتا ہے بچے کا پینے کو زیادہ جی نہ چاہے اس لیے اسے آپ کی مدد اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہو گی۔
- اگر آپ اپنے بچے کو خود دودھ پلاتی ہیں یا فارمولا دودھ دیتی ہیں تو بچے کو زیادہ مرتبہ دودھ پینے کی طلب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اور/یا آپ کے بچے کو COVID-19 ہو تو ماں کا دودھ جاری رکھنا محفوظ ہے۔
- اپنے بچے کو آرام کرنے اور زیادہ بھاگ دوڑ نہ کرنے کی ترغیب دیں
- پیراسیٹامول اور آئبوپروفین دیں، صرف تب جب آپ کے خیال میں بچہ تکلیف میں ہو یا بخار کی وجہ سے بے آرام لگتا ہو۔ لیبل پر لکھی ہدایات پر عمل کریں اور 24 گھنٹوں میں جس مقدار کا مشورہ دیا گیا ہو، یہ دوائیاں اس مقدار سے زیادہ نہ دیں کیونکہ یہ بچے کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔
- اپنے بچے کی ایسی علامات پر نظر رکھیں جن سے اس کی بیماری بگڑنے کا پتہ چلتا ہو۔
- اپنے بچے کی کیفیت پر نظر رکھیں اور مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں اپنے جی پی کو کال کریں یا **1800 960 933** پر **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line** کو کال کریں (صبح 8:30 بجے سے رات 8:30 بجے تک) یا **1800 020 080** پر **National Coronavirus Helpline** کو کال کریں (ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے):

- مسلسل بخار (39 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ) جس پر علاج کا اثر نہ ہو رہا ہو
- سانس لینے میں ہلکی سی مشکل

- بچہ معمول میں جتنے مشروبات پیتا ہے، اس کے نصف سے کم پی رہا ہو
 - پیشاب کی مقدار معمول کی مقدار کے نصف سے کم ہو اور پیشاب کا رنگ گہرا ہو
 - درمیانی شدت کی الٹیاں یا دست
 - کھڑے ہونے یا چلنے کے قابل نہ ہو۔
- اگر آپ کو تشویش ہو کہ آپ کے بچے کی طبیعت شدید خراب ہے، اسے سانس لینے میں مشکل ہے، اس کے جسم میں پانی کی شدید کمی ہے یا وہ غشی میں ہے تو براہ مہربانی فوراً ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں اور آپریٹر کو بتائیں کہ آپ کے بچے کو COVID-19 ہے۔

میں سیلف آئسولیشن سے کب نکل سکتا/سکتی ہوں؟

اگر دن 7 پر آپ میں کوئی علامات نہیں ہیں

آپ کو اپنے ٹیسٹ کے دن سے لے کر 7 دن تک سیلف آئسولیشن میں رہنا ہو گا۔ آپ 7 دن بعد صرف اس صورت میں سیلف آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں کہ آپ کے گلے میں درد/خراش نہ ہو، ناک نہ بہتا ہو، کھانسی یا سانس لینے میں مشکل نہ ہو۔ اگر آپ نے PCR ٹیسٹ کروایا تھا یا آپ نے اپنے ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ رجسٹر کیا تھا تو آپ کو NSW Health کی طرف سے SMS ملے گی لیکن اگر آپ کے ٹیسٹ کو 7 دن گزر چکے ہوں تو آپ کو سیلف آئسولیشن سے نکلنے کے لیے اس SMS کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا ٹیسٹ منگل کو صبح 10 بجے ہوا تھا اور اب آپ میں ان میں سے کوئی علامت باقی نہیں ہے تو آپ اگلے منگل کی صبح 10 بجے آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں۔ نیو ساؤتھ ویلز میں سیلف آئسولیشن سے نکلنے کے لیے آپ کو ٹیسٹ کی ضرورت نہیں ہے۔

جب آپ دوسرے لوگوں کے قریب ہوں یا ان سے بات کر رہے ہوں تو ماسک پہنیں اور مزید 3 دن تک زیادہ خطرے والے ماحولوں (صحت کی نگہداشت، معمر افراد کی نگہداشت، معذوروں کی نگہداشت یا جیلوں) سے دور رہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی ماحول میں کام کرتے ہیں تو کام پر واپسی سے پہلے اپنے آجر سے بات کریں۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہے (جیسے اگر آپ نے عضو کا عطیہ لیا ہو یا آپ کی کیموتھراپی ہو رہی ہو) تو آپ کو مزید 4 دن تک ان اضافی احتیاطی تدابیر پر عمل جاری رکھنا چاہیے (آئسولیشن سے نکلنے کے بعد کل 7 دن تک)۔

اگر دن 7 پر آپ میں علامات ہیں

اگر اپنی آئسولیشن کے آخری 24 گھنٹوں میں آپ کے گلے میں درد/خراش ہو، ناک بہتا ہو، کھانسی یا سانس لینے میں مشکل ہو تو براہ مہربانی اپنی علامات دور ہونے کے بعد 24 گھنٹوں تک آئسولیشن میں رہیں۔ اگر آپ کو تشویش ہو تو اپنے جی پی کو فون کریں۔

جب آپ دوسرے لوگوں کے قریب ہوں یا ان سے بات کر رہے ہوں تو ماسک پہنیں اور مزید 3 دن تک زیادہ خطرے والے ماحولوں (صحت کی نگہداشت، معمر افراد کی نگہداشت، معذوروں کی نگہداشت یا جیلوں) سے دور رہیں۔ اگر آپ ایسے کسی ماحول میں کام کرتے ہیں تو کام پر واپسی سے پہلے اپنے آجر سے بات کریں۔ اگر آپ کا مدافعتی نظام شدید کمزور ہے (جیسے اگر آپ نے عضو کا عطیہ لیا ہو یا آپ کی کیموتھراپی ہو رہی ہو) تو آپ کو مزید 4 دن تک ان اضافی احتیاطی تدابیر پر عمل جاری رکھنا چاہیے (آئسولیشن سے نکلنے کے بعد کل 7 دن تک)۔

اگر 7 دن بعد آپ میں دوسری علامات ہوں (جیسے بخار، سر میں درد) جو بہتر نہ ہو رہی ہوں تو آپ آئسولیشن سے نکل سکتے ہیں لیکن آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ ایک کلینیکل ٹیم کے زیر نگہداشت ہوں تو آپ کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آپ کو کب آئسولیشن ختم کرنے کی اجازت ملے گی۔

کیا سیلف آئسولیشن سے نکلنے کی اجازت ملنے کے بعد بھی مجھے ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو گی؟

آپ کے سیلف آئسولیشن سے نکلنے کے بعد 8 ہفتوں تک معمول میں COVID-19 ٹیسٹنگ (جیسے کام پر یا سکول میں نگرانی کی خاطر ٹیسٹنگ) کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ اپنے مینیجر سے پوچھیں۔

اگر مجھے دوبارہ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطہ پڑے تو؟

جو لوگ COVID-19 سے صحتیاب ہو چکے ہوں، ان کے لیے آئسولیشن ختم کرنے کے بعد 8 ہفتوں کے اندر دوبارہ COVID-19 لگنے کا خطرہ کم ہوتا ہے کیونکہ اکثر لوگوں میں کچھ مدافعت (بیماری کے مقابلے کی طاقت) پیدا ہو جاتی ہے۔

اگر آئسولیشن ختم کرنے کے بعد 8 ہفتوں کے اندر آپ کا دوبارہ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطہ پڑے تو بالعموم آپ کو سیلف آئسولیشن یا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہو گی۔ اگر 8 ہفتوں سے زیادہ عرصے بعد آپ کو دوبارہ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطہ پڑے تو آپ کو سیلف آئسولیشن اختیار کرنی ہو گی، ٹیسٹ کروانا ہو گا اور [Information for people exposed to COVID-19](#) (ان لوگوں کے لیے معلومات جنہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہو) اور [Get tested for COVID-19](#) (COVID-19 کا ٹیسٹ کروائیں) معلوماتی پرچوں میں دی گئی ہدایات پر عمل کرنا ہو گا۔

مجھے کتنی جلدی ویکسین لگوانی چاہیے؟

آپ کے میڈیکل کلیئرنس نوٹس کی تاریخ کے بعد سے چھ ہفتوں تک ویکسینیشن سے عارضی استثناء واجب رہتا ہے۔ یہ استثناء صرف NSW میں مؤثر ہے۔ اگر آپ کو ملازمت، تعلیم، مختلف قوانین کے تحت آنے والے کسی علاقے میں دوسری سرگرمیوں کے لیے ویکسین لگوانے کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی اس سٹیٹ یا ٹیریٹری میں اطلاق پانے والے اصول معلوم کریں۔

اگر آپ بوسٹر ویکسینیشن کے لیے اہل ہیں تو آپ مصدقہ انفیکشن سے پوری طرح صحتیاب ہو جانے کے بعد ویکسین لگوا سکتے ہیں، اکثر لوگ انفیکشن شروع ہونے کے بعد سے 4 سے 6 ہفتوں میں پوری طرح صحتیاب ہو جاتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions](#) اور [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions](#) (COVID-19 ویکسینز: اکثر پوچھے جانے والے سوالات اور NSW Health بوسٹر ویکسینیشن: اکثر پوچھے جانے والے سوالات دیکھیں۔)

سیلف آئسولیشن کے دوران مجھے کیا مدد دستیاب ہو گی؟

ذہنی صحت کے لیے مدد

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- [Service NSW mental wellbeing resources](#) (Service NSW ذہنی فلاح کے لیے وسائل)

گھریلو تشدد کے لیے مدد

- (1800 737 732) 1800 RESPECT پر جنسی حملے اور گھریلو تشدد کے لیے قومی ہیلپ لائن
NSW Health نے [Sonder](#) کے ساتھ اشتراک کار کیا ہے جو ہفتے کے ساتوں دن، 24 گھنٹے مختلف زبانوں میں چیٹ
اور فون کے ذریعے ذاتی فلاح کی سروس فراہم کرتے ہوئے لوگوں کو ذہنی صحت، علاج معالجے اور فلاح کے لیے
امدادی خدمات تک دسترس دلاتی ہے۔

آپ کی زبان میں مدد

اگر آپ کو انٹریپرٹ (زبانی مترجم) کی ضرورت ہو تو براہ مہربانی **131 450** پر تحریری اور زبانی ترجمے کی
سروس (**TIS National**) سے رابطہ کریں۔ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔