

# ان لوگوں کے لیے معلومات جنہیں COVID-19 سے واسطہ پڑا ہے

## مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے COVID-19 سے واسطہ پڑا ہے؟

COVID-19 کمیونٹی میں عام ہے۔ ہم COVID-19 میں مبتلا لوگوں سے کہتے ہیں کہ وہ ان لوگوں کو خود کو COVID-19 ہونے کے بارے میں بتائیں جن کے ساتھ وہ اپنی علامات شروع ہونے سے 2 دن پہلے تک یا اپنے ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنے سے 2 دن پہلے تک گزار چکے ہوں (دونوں میں سے جو بھی واقعہ پہلے ہوا ہو، اس سے وقت شمار کریں)۔ اگر کوئی آپ کو بتائے کہ آپ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ واسطے میں رہے ہیں تو ان معلومات کو استعمال کر کے اپنے لیے خطرے کو سمجھیں اور یہ سمجھ لیں کہ آپ اپنے، اپنے خاندان اور کمیونٹی کے تحفظ کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔

## کن لوگوں کو انفیکشن لگنے کا خطرہ ہے؟

COVID-19 انفیکشن کا خطرہ اس طرح بڑھتا ہے:

- COVID-19 میں مبتلا شخص کے ساتھ گزرنے والے وقت کی وجہ سے اور اس پر منحصر کہ آپ کا اس سے کتنا قریبی واسطہ رہتا ہے
  - جب آپ بند ماحول میں ہوں (کھلی فضا میں خطرہ کم ہوتا ہے)
  - جب آپ ماسک نہ پہنیں (خطرہ تب کہیں کم ہوتا ہے جب آپ کے ساتھ موجود شخص نے بھی ماسک پہنا ہو)۔
- ویکسینیشن سے COVID-19 لگنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے لیکن یہ تحفظ وقت کے ساتھ کم ہو جاتا ہے اور یہ COVID-19 کی بعض قسموں جیسے اومیکرون کے خلاف کم مؤثر ہو سکتا ہے۔ بوسٹر ڈوز سے یہ تحفظ بڑھانے میں بہت مدد ملتی ہے، اومیکرون قسم کے خلاف بھی۔ ویکسینیشن شدید بیماری سے محفوظ رکھنے کے لیے بھی اہم ہے۔ سب لوگوں کو اپنے اہل ہو جانے پر جلد از جلد بوسٹر ڈوز لگوانی چاہیے۔
- اپنی COVID-19 ویکسینیشن کی بکنگ کے لیے براہ مہربانی [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 کلینک فائنڈر) دیکھیں۔

## میرے لیے خطرہ کتنا عرصہ رہے گا؟

COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطے کے بعد آپ کے لیے 14 دن تک انفیکشن لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ جو لوگ COVID-19 میں مبتلا ہوں گے، ان میں سے زیادہ تر کو یہ پہلے 7 دنوں میں ہو جائے گا یعنی اس عرصے میں آپ کے لیے خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم تقریباً 25% لوگوں کو 7 اور 14 دنوں کے درمیان COVID-19 ہو گا۔

## اگر مجھے COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطہ پڑے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

آپ کے لیے COVID-19 ہونے کے خطرے کی بنیاد اس پر ہو گی کہ آپ کا COVID-19 میں مبتلا شخص سے کس قسم کا واسطہ رہا تھا۔ اپنے لیے ٹیسٹنگ اور آئسولیشن کے تقاضوں کے متعلق سوچتے ہوئے اپنے حالات کو اور اس خدشے کو بھی ذہن میں رکھیں کہ آپ کے ساتھ رہنے یا کام کرنے والے کمزور لوگوں کو آپ سے انفیکشن لگ سکتا ہے۔

COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطے میں آنے والے سب لوگوں کو [symptoms](#) (علامات) پر بغور نظر رکھنی چاہیے۔ اگر علامات ظاہر ہوں تو فوراً ٹیسٹ کروائیں۔ نیچے ٹیبل میں مزید معلومات دیکھیں کہ آگے کیا کرنا ہو گا۔

## میرے لیے قانونی تقاضے کیا ہیں؟

اگر آپ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رہتے ہیں تو آپ [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW Health) کی سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات پر عمل کرنا ہو گا۔ اگر NSW Health نے آپ کو یہ اطلاع دی ہو تو بھی آپ کو 7 دن تک NSW Health کی سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات پر عمل کرنا ہو گا۔

اگر آپ کو اپنے گھر سے باہر کے کسی شخص کی موجودگی میں COVID-19 سے واسطہ پڑا تھا تو براہ مہربانی مندرجہ ذیل ٹیبل استعمال کر کے اپنے لیے خطرہ جانچیں۔ COVID-19 میں مبتلا شخص کے ساتھ اپنے واسطے کی نوعیت اور اپنے ذاتی حالات پر غور کریں جیسے آپ کے ساتھ رہنے والے یا کام کرنے والے لوگوں کو آپ سے انفیکشن لگنے کا خدشہ، بالخصوص اس صورت میں کہ انہیں زیادہ خطرے سے دوچار کرنے والے مسائل لاحق ہوں (مثال کے طور پر دائمی بیماری یا جب وہ کیموتھراپی کروا رہے ہوں)۔

## زیادہ خطرے اور کم خطرے والے واسطوں کی کچھ مثالیں کیا ہیں؟

اگر آپ کو بتایا جائے کہ آپ COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے کانٹیکٹ ہیں تو اس ٹیبل کو استعمال کر کے اپنے لیے COVID-19 کا خطرہ جانچیں اور یہ دیکھیں کہ آپ کو کیا کرنا ہو گا۔

آپ کے متعلق	COVID-19 کا خطرہ	مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟
میں COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ رہتا/رہتی ہوں (میں گھریلو کانٹیکٹ ہوں)	زیادہ	<p><b>تمام گھریلو کانٹیکٹس پر لازم ہے کہ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سیلف آئسولیشن کے لیے ہدایات پر عمل کریں اور اپنے گھر میں پہلے COVID پازیٹیو شخص کے ٹیسٹ کے وقت سے لے کر 7 دن تک سیلف آئسولیشن میں رہیں۔</li> <li>ایک ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ جلد از جلد کریں اور ایک ٹیسٹ دن 6 پر کریں۔ اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو ایک اضافی RAT کریں۔</li> <li>اگر آپ میں علامات ہوں اور آپ COVID-19 سے <i>at risk of severe disease</i> ہوں (آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہو) ہوں تو براہ مہربانی PCR ٹیسٹ کروائیں کیونکہ یہ زیادہ درست نتیجہ دکھاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو علاج کے لیے جلد جانچا جا سکتا ہے۔ اگر تمام ٹیسٹ منفی آئیں تو آپ 7 دن بعد آئسولیشن ختم کر سکتے ہیں۔</li> <li>واسطے کے بعد 14 دن تک COVID-19 ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے آئسولیشن سے نکلنے کے بعد 7 دنوں تک آپ کو: <ul style="list-style-type: none"> <li>زیادہ خطرے سے دوچار ماحولوں (صحت کی نگہداشت، معمر افراد کی نگہداشت، معذوروں کی نگہداشت، جیلوں) میں نہیں جانا چاہیے</li> <li>رہائشی ماحول کے سوا عمارتوں کے اندر ماسک پہننا چاہیے</li> <li>خود میں علامات ظاہر ہونے کے خیال سے نظر رکھنی چاہیے اور اگر علامات ظاہر ہوں تو فوراً PCR ٹیسٹ کروانا چاہیے۔</li> <li>پرہجوم مقامات سے دور رہنا چاہیے اور جب ممکن ہو تو گھر میں رہنا چاہیے</li> </ul> </li> </ul>

مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟	COVID-19 کا خطرہ	آپ کے متعلق
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آپ کی آئسولیشن کا عرصہ ختم ہونے کے بعد کے 14 دنوں میں آپ کے گھر میں رہنے والے کسی اور شخص کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو دوبارہ آئسولیشن میں جانے کی ضرورت نہیں ہے</li> <li>• اگر آپ کی آئسولیشن کا عرصہ ختم ہونے کے 14 دن سے زیادہ عرصہ بعد آپ کے گھر میں رہنے والے کسی اور شخص کے COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو دوبارہ آئسولیشن اختیار کرنی ہو گی اور COVID-19 میں مبتلا لوگوں کے گھریلو کانٹیکٹس کے لیے ہدایات پر عمل کرنا ہو گا۔</li> </ul> <p>اگر کسی بھی وقت آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو آئسولیشن جاری رکھنی چاہیے اور <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنا اور گھر میں بحفاظت COVID-19 کو سنبھالنا) ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے <a href="#">Get tested for COVID-19</a> کا ٹیسٹ کروائیں دیکھیں۔</p>		
<p>COVID-19 میں مبتلا شخص کے ساتھ اپنے آخری واسطے سے لے کر 7 دن تک سیلف آئسولیشن میں رہنا دوسروں کو محفوظ رکھنے کا مؤثر ترین طریقہ ہے۔</p> <p>ایک ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) جلد از جلد کریں اور ایک اور RAT دن 6 پر کریں۔ اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو ایک اضافی RAT کریں (یا اگر آپ <a href="#">*at risk of severe disease</a> ہوں (آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہو*) تو PCR ٹیسٹ کروائیں)۔ آئسولیشن سے نکلنے کے بعد مزید 7 دنوں تک آپ اس طرح COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (ہم سب COVID-19 کا پھیلاؤ سست کرنے میں کس طرح مدد دے سکتے ہیں؟) میں دی گئی تجاویز پر عمل کریں۔</p> <p>اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو یہ ٹیسٹ کروانے کے بعد سے 7 دن تک آئسولیشن میں رہنا چاہیے اور <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19 ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنا اور گھر میں COVID-19 کو بحفاظت سنبھالنا) میں دی گئی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔</p> <p>مزید معلومات کے لیے <a href="#">Get tested for COVID-19</a> دیکھیں۔</p>	<p>زیادہ</p>	<p>میں نے COVID-19 میں مبتلا ایک شخص کے ساتھ زیادہ وقت گزارا ہے (جیسے میں نے اس کے گھر میں رات گزاری ہے یا میں نے اس کے گھر کے اندر شام گزاری ہے) یا میرا COVID-19 میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی واسطہ رہا ہے اور ہم نے ماسک نہیں پہنے ہوئے تھے (جیسے ہم نے گاڑی میں لمبا سفر کیا ہے یا میں نے ایسے بچوں کی نگہداشت کی ہے جن کا اب مثبت نتیجہ آیا ہے۔)</p>

آپ کے متعلق	COVID-19 کا خطرہ	مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟
میں نے COVID-19 میں مبتلا شخص کے ساتھ کچھ وقت گزارا تھا (جیسے ہم نے اکٹھے کھانا کھایا تھا یا ہم پب، کلب یا کسی اور سماجی تقریب میں ملے تھے۔)	درمیانہ	مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ جلد از جلد ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کریں اور <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 کا ٹیسٹ کروانے کے متعلق معلومات) میں ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹنگ کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے اور آپ میں کوئی علامت نہ ہو تو آپ کو آئسولیشن میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو دن 6 پر ایک اور ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کرنا چاہیے۔ اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو بھی فوراً ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کریں (یا اگر آپ <a href="#">at risk of severe disease</a> ہوں (آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہو*) تو PCR ٹیسٹ کروائیں)۔
میرا COVID-19 میں مبتلا شخص سے مختصر یا دور کا واسطہ رہا تھا (جیسے میں نے اسے شاپنگ سنٹر ڈراپ کیا تھا یا ہم باہر اکٹھے چہل قدمی پر گئے تھے) یا مجھے Service NSW App کی طرف سے کیس الرٹ پیغام آیا ہے۔	کم	علامات ظاہر ہونے کے خیال سے نظر رکھیں۔ اگر علامات ظاہر ہوں تو فوراً ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ (RAT) کریں۔ اگر آپ کا RAT منفی آئے تو سیلف آئسولیشن شروع کریں اور 24 گھنٹے بعد ایک اور RAT کریں یا PCR ٹیسٹ کروائیں اور نتیجے کے انتظار کے دوران سیلف آئسولیشن میں رہیں۔ اگر آپ کا دوسرا ٹیسٹ منفی آئے تو اپنی علامات دور ہو جانے تک آئسولیشن میں رہیں۔ اگر آپ کا نتیجہ مثبت آئے تو آپ کو آئسولیشن جاری رکھنی چاہیے اور <a href="#">Testing positive to COVID-19</a> <a href="#">COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنا اور گھر میں COVID-19 کو بحفاظت سنبھالنا) میں دی گئی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔ اگر آپ میں علامات ہوں اور آپ <a href="#">at risk of severe disease</a> ہوں (آپ کے لیے شدید بیماری کا خطرہ ہو*) تو PCR ٹیسٹ کروائیں)۔

\* جن لوگوں کے لیے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ سمجھا جاتا ہے، ان میں حاملہ خواتین، ایبوریجنل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر لوگ (بالخصوص پہلے سے صحت کے مسائل رکھنے والے)، پیسیفک آئی لینڈر لوگ، ویکسین نہ لگوانے والے (16 سال اور اس سے زیادہ عمر) اور کمزور مدافعتی نظام رکھنے والے شامل ہیں۔

اگر آپ کو ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہو اور آپ کو ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ نہ مل رہا ہو تو آپ [testing clinic](#) (ٹیسٹنگ کلینک) میں ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ کام کے مقامات پر واسطوں کے متعلق اضافی معلومات کے لیے [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW گورنمنٹ - ان کاروباروں کے لیے رہنمائی جن کے کسی کارکن کے COVID-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو) دیکھیں۔

## ہم سب COVID-19 کا پھیلاؤ سست کرنے میں کس طرح مدد دے سکتے ہیں؟

COVID-19 کا پھیلاؤ سست کرنے کے لیے ہم سب کچھ آسان کام کر سکتے ہیں۔

- اگر آپ بیمار ہوں تو کہیں نہ جائیں۔ فوراً اپنا ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ ملنے تک آئسولیشن میں رہیں۔
- اگر آپ درمیانہ یا زیادہ واسطہ رکھنے والوں کے گروہ میں آتے ہیں تو زیادہ خطرے سے دوچار ماحولوں (صحت کی نگہداشت، معمر افراد کی نگہداشت، معذوروں کی نگہداشت، جیلوں) میں نہ جائیں؛ اگر آپ کم واسطے والے گروہ میں آتے ہیں اور آپ کو ان میں سے کسی ماحول میں جانے کی ضرورت ہو تو ہمارا مشورہ ہے کہ آپ جانے سے عین پہلے اپنا ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ کریں اور وہاں موجودگی کے وقت ماسک پہنے رکھیں۔
- جہاں ممکن ہو، دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھیں اور ہجوم سے دور رہیں
- ماسک پہنیں
- باقاعدگی سے ہینڈ سینیٹائزر سے اپنے ہاتھ صاف کرتے رہیں یا 20 سیکنڈ تک صابن اور بہتے پانی سے ہاتھ دھوئیں
- میل جول کھلی فضا میں رکھیں اور لوگوں کی تعداد کم رکھیں
- جہاں QR کوڈز دستیاب ہوں، وہاں کاروباروں اور اداروں میں چیک ان کریں۔

## جس دوران میں سیلف آئسولیشن میں ہوں، مجھے مدد کے متعلق معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

دستیاب مدد کے متعلق مزید معلومات کے لیے [Self-Isolation Guideline](#) (سیلف آئسولیشن کے لیے رہنمائی) دیکھیں۔

## آپ کی زبان میں مدد

اگر آپ کو تحریری یا زبانی ترجمے کی ضرورت ہے تو 1800 020 080 پر نیشنل کرونا وائرس ہاٹ لائن کو فون کریں (اور آپشن 8 چنیں)۔ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔