



# COVID-19

## سیلف آئسولیشن میں تبدیلی

اگر آپ کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آئے تو آپ کے لیے سیلف آئسولیشن اختیار کرنا ضروری نہیں ہے لیکن مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ اپنی شدید علامات (ناک بہنا، گلے میں درد یا خراش، کھانسی اور بخار) دور ہونے تک گھر میں رہیں۔

اگر آپ کا گھر سے نکلنا ضروری ہو تو:

- عمارتوں کے اندر اور پبلک ٹرانسپورٹ میں ماسک پہنیں
- بڑے اجتماعات اور عمارتوں کے اندر پرہجوم جگہوں سے دور رہیں
- کم از کم 7 دن تک شدید بیماری کا زیادہ خطرہ رکھنے والوں یا ہسپتال میں داخل کسی شخص کے پاس یا معمر افراد یا معذوروں کے نگہداشتی اداروں میں نہ جائیں
- اپنے آجر سے بات کریں کہ آپ کو کام پر کب واپس آنا چاہیے۔

اگر آپ میں زکام یا فلو کی علامات ہوں تو براہ مہربانی گھر میں رہیں اور ٹیسٹ کریں۔ اگر آپ COVID-19 کی اینٹی وائرل دوائیوں کے لیے اہل ہوں تو علامات ظاہر ہونے پر جلد از جلد ٹیسٹ کروانا اہم ہے۔ چاہے آپ کا COVID-19 ٹیسٹ منفی آئے، خرابی طبیعت کے دوران گھر میں رہیں تاکہ آپ سے آپ کے پیاروں اور کمیونٹی کو انفیکشن نہ لگے۔

اگرچہ اب ریپڈ اینٹیجن ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ رجسٹر کرنا لازمی نہیں ہے، NSW Health لوگوں کو Service NSW کے ساتھ اپنا نتیجہ رجسٹر کرنے کے لیے کہتی ہے کیونکہ رجسٹریشن کے سبب آپ صحت کے لیے مدد اور دیگر مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنی صحت کے متعلق کوئی فکر ہو اور زبان کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو 131450 پر ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹریٹنگ سروس (TIS) کو کال کریں اور 1800 022 222 پر Healthdirect سے بات کروانے کے لیے کہیں۔