

قریبی کانٹیکٹس کے لیے COVID-19 کے متعلق معلوماتی پرچہ

کو کہیں جن کے ساتھ آپ نے بات کی تھی یا جن سے آپ کا قریبی واسطہ رہا تھا۔ یہ بالخصوص ان سب لوگوں کے سلسلے میں اہم ہو گا جو آپ کے کھانے یا پینے کے دوران آپ کے قریب تھے۔

• اگر آپ کا کسی صحت کے کارکن سے واسطہ رہ چکا ہے تو براہ مہربانی اسے کہیں کہ وہ خطرے کی جانچ کے لیے اپنے مینیجر سے بات کرے اور اس کے بعد ہی کام پر واپس جائے

• قریبی کانٹیکٹس قانوناً آنسولیشن میں رہنے کے پابند ہیں؛ سیلف آنسولیشن [صحت عامہ کے COVID-19](#) سیلف آنسولیشن آرڈر کے تحت لازمی ہے اور آرڈر کی تعمیل نہ کرنے پر جرمانے ہو سکتے ہیں۔

اس معلوماتی پرچے میں [NSW ہیلتھ کی سیلف آنسولیشن کے لیے ہدایات](#) کے علاوہ اضافی معلومات ہیں۔

مجھے کیا کرنا ہے؟

فوراً آنسولیشن اختیار کریں

تمام قریبی کانٹیکٹس کو آنسولیشن اختیار کرنی ہے، چاہے ابھی آپ کی طبیعت ٹھیک ہے۔

آپ کو انفیکشن لگا سکنے والے شخص سے اپنے آخری واسطے کے بعد کم از کم 14 دن آنسولیشن 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 آنسولیشن 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 آنسولیشن کا عرصہ گزاریں گے اور اپنے فون نمبر کی تصدیق کرنی ہو گی۔

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

• 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 دو طریقوں سے اپنے قریبی کانٹیکٹ ہونے کا علم ہو سکتا ہے:

1- NSW Health آپ کو ٹیکسٹ میسیج بھیج کر یا فون کر کے بتائے کہ آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں

2- آپ COVID-19 کے کیسوں والے مقامات اور تشویشناک 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 گھر میں یا کسی اور مناسب جگہ پر آنسولیشن میں رہنے کے پابند ہیں۔ آپ کو جلد از جلد COVID-19 ٹیسٹ بھی کروانا ہو گا، چاہے آپ میں علامات نہ ہوں۔ آنسولیشن 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 سے کہیں کہ وہ اپنا ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ آنے تک آنسولیشن میں رہیں:

• آپ کے گھر میں رہنے والے سب لوگ

• وہ سب لوگ جو انفیکشن سے آپ کا قریبی واسطہ ہونے کے بعد سے آپ کے گھر آئے ہیں

• وہ سب لوگ جو انفیکشن سے آپ کا قریبی واسطہ ہونے کے بعد سے آپ کے ساتھ کام تک سفر کر چکے ہیں، بالخصوص اس صورت میں کہ آپ لوگوں نے ایک ہی کار میں سفر کیا ہو

• اگر کسی عرصے میں ایسا ہو چکا ہے کہ آپ کام پر تھے اور آپ نے ماسک نہیں پہنا ہوا تھا تو براہ مہربانی ان سب لوگوں سے ٹیسٹ کروانے اور آنسولیشن میں جانے

مرکز یا ڈے پروگرام، بورڈنگ سکول، بورڈنگ ہاؤس، بے گھر افراد کی پناہگاہ، جیل، دور دراز انڈسٹریل سائٹ پر رہائشی سہولیات، تارک وطن کارکنوں کی رہائشگاہ، دور دراز کمیونٹی، مذبح خانے) میں کام کرتے ہیں تو آپ کو انتظامیہ کو اطلاع دینی چاہیے یا NSW Health کانٹیکٹ ٹریسنگ ٹیم سے اس کام کے لیے مدد مانگیں۔ ممکن ہے آپ کے ساتھی کارکنوں کو ٹیسٹ کروانے اور منفی نتیجہ ملنے تک آئسولیشن میں رہنے کا پابند کیا جائے۔

میں آئسولیشن کیسے اختیار کروں؟

- 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۔
- آئسولیشن اور گھر میں رہنے کی ہدایات (لاک ڈاؤن) میں فرق ہے۔ جب آپ آئسولیشن میں ہوں تو آپ کو کھلی جگہ پر ورزش، خریداری، کام یا تعلیم کے لیے گھر سے نکلنے کی اجازت نہیں ہوتی۔
- آئسولیشن کے لیے ضروری ہے کہ آپ:
 - سیدھے اس جگہ جائیں جہاں آپ 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 ضرر/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 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 آئسولیشن پوری ہونے کے بعد کسی وقت ہو۔

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 آئسولیشن کا عرصہ مکمل ہونے تک 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 آئسولیشن ختم کرنے کی اجازت ہو گی کہ آپ دن 12 اور دن 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

ان سب لوگوں سے جو:

- آپ کے ساتھ ایک ہی جگہ پر رہتے ہیں، اور جو پچھلے دو دنوں میں آپ کے قریب رہے ہیں (جیسے دوست، ساتھی کارکن)

کہیں کہ وہ اپنا ٹیسٹ کروائیں اور منفی نتیجہ ملنے تک آئسولیشن میں رہیں۔ آپ کو تمام وقت ان لوگوں سے الگ رہنا چاہیے۔ آپ کو انہیں بتانا ہو گا کہ آپ قریبی کانٹیکٹ ہیں اور ان سے کہیں وہ ثانوی قریبی کانٹیکٹس کے لیے ہدایات پڑھیں اور تقاضوں پر عمل کریں۔

اگر آپ زیادہ خطرے والے ماحول (جیسے معمر افراد کے نگہداشتی مرکز، فوجی ادارے، معذوروں کے رہائشی

اپنی قیامگاہ پر واپس پہنچنا چاہیے اور آئسولیشن شروع کر دینی چاہیے۔

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 کیسے الگ رہوں؟

اگر آپ دوسروں کے ساتھ گھر شیئر کرتے ہیں اور آپ اپنا 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 انفیکشن 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 واش/ واشنگ مشین استعمال کرنی چاہیے

- 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 انفیکشنٹ 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،

- کھانسی
- 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 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 سہار لیں گے۔ یاد رکھیں کہ آئسولیشن ہمیشہ برقرار نہیں رہے گی۔

- 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، رابداری) 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 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 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 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 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 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 آئسولیشن پوری کرنی ہو گی۔

اگر آپ کے بچے میں علامات ہوں یا اس کے لیے 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)

- 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۔
- [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

میں آئسولیشن سے کب نکل سکتا/سکتی ہوں؟

آپ تب سیلف 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 ہونٹ](#) کو فون کریں۔

اگر میں 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 سینیٹائزر استعمال کریں
- اپنے چہرے، بالخصوص آنکھوں اور منہ کو ہاتھ لگانے سے گریز کریں