

## COVID-19 کے پھیلاؤ کی رفتار کو کم کرنا

افراد، آجر اور تنظیمیں کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرسکتے ہیں اور کمیونٹی میں جن کو زیادہ خطرہ لاحق ہے انہیں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔  
ہر ایک کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ فوری طور پر عمل کریں تاکہ اس متعدی مرض کے پھیلاؤ اور خطرے کو کم کیا جا سکے۔ صفائی کی اچھی عادات اور سماجی فاصلہ رکھنے جیسے دو اہم طریقوں پر عمل پیرا ہو کر آپ مدد کرسکتے ہیں۔  
سماجی فاصلہ رکھنے سے مراد یہ ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کیساتھ قریبی رابطے سے پرہیز کریں۔ اگرچہ یہ بات ہر وقت ممکن نہیں ہوگی، لیکن دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر کی دوری پر رہنے کی کوشش کریں۔

### عوام کے لیے مشورہ

- بیرون ملک سے آئے ہوئے تمام لوگوں کو آسٹریلیا آنے پر خود کو 14 دنوں کے لیے لازماً تنہائی اختیار کرنی چاہیے، چاہے آپ کو علامات نہ ظاہر ہوں۔
- اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے 20 سیکنڈوں تک دھوئیں، اپنے چہرے کو چھونے سے پرہیز کریں، اپنی کہنی یا کسی ٹشو میں کھانسیں اور چھینکیں صحت کی اچھے اصولوں پر عمل کریں۔ جن سطحوں کو اکثر چھوا جاتا ہو انہیں باقاعدگی سے جراثیم کش ادویات سے دھوئیں۔
- اگر آپ بیمار ہیں تو گھر میں رہیں اور جن لوگوں کو خطرہ لاحق ہو اور انہیں ہسپتالوں، عمر رسیدہ افراد کے لیے قائم سہولتوں میں رکھا گیا ہو یا جنہیں دل، پھیپھڑے یا گردے کی بیماری یا ذیابیطس ہو کے پاس نہ جائیں۔
- اگر آپ کا بچہ/کم عمر کا شخص بیمار ہے، تو اسے سکول یا چائلڈ کیئر میں نہ بھیجیں تا وقتیکہ اس کی علامات ٹھیک نہ ہو جائیں۔
- مستقبل میں اگر چائلڈ کیئر یا سکول کو بند کرنا پڑا تو اپنے بچے/کم عمر شخص کے بارے میں منصوبہ بندی کرلیں۔ باقاعدگی کیساتھ چیک کریں [The Department of Education](#) اور [Catholic Schools NSW](#) برائے تازہ ترین معلومات۔
- کمیونٹی میں دوسروں کی مدد کریں دوستوں اور خاندان کی دیکھ بھال کر کے۔
- کلاؤڈ نہ کہ مجمع – اجتماع سے پرہیز کریں اور خاندان، دوستوں اور کام پر ساتھیوں کیساتھ فون، ای میل اور سوشل میڈیا کے ساتھ رابطے میں رہیں۔
- سلام کے طور پر ہاتھ ملانے سے، گلے ملنے اور چومنے سے اجتناب کریں،
- بیرون ملک اور بین الریاستی سفری منصوبوں پر دوبارہ غور کریں
- اپنے ڈاکٹر اور فارماسسٹ سے بات کریں اپنے اور اپنے خاندان کے لیے باقاعدہ ادویات کے ایمرجنسی حصول کے لیے۔
- مطلع رہیں: چونکہ حالات تیزی سے تبدیل ہو رہے ہیں، تازہ ترین صورتحال کے لیے ان سائٹس کو چیک کریں [NSW Health](#) اور [COVID-19 website](#) اور اسے [NSW Health Facebook page](#)۔

### آجریں اور خدمات مہیا کرنے والوں کے لیے مشورہ

- لچکدار کام/سیکھنے کے انتظامات کی حوصلہ افزائی کریں اور اگر عملہ بیمار ہو تو ان کے گھر پر قیام کی حوصلہ افزائی کریں
- عملے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ غیر ضروری سفر سے پرہیز کریں
- باقاعدہ صفائی کے اعلیٰ معیار کو یقینی بنائیں
- صفائی کی اشیا کو خریدیں (مثلاً الکوحل ہینڈ سینٹائیزرز) اور انہیں عمارت کے داخلے کی جگہوں اور مشترکہ جگہوں پر دستیاب کریں۔ ہاتھوں کو کثرت سے دھونے اور ہینڈ سینٹائیزرز کے استعمال کی حوصلہ افزائی کریں۔
- سماجی فاصلہ رکھنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کریں اپنی سرگرمیوں/خدمات میں تبدیلی لا کر - کلائینٹس کو علیحدہ کریں، قطار اور بند جگہوں پر نہ کھڑے ہوں
- چار دیواری کے اندر بڑے اجلاس اور لنچ کے کمروں اور باہر کے مقامات سے پرہیز کریں اگر ممکن ہو۔
- بوڑھے لوگوں، معذور افراد اور دیگر لوگ جنہیں رسائی یا کام کے لیے مدد درکار ہوتی ہے کی ضروریات کا خیال کریں۔
- باخبر رہیں: جائیں یہاں [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#) پر۔



## کن کو ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

- کوئی بھی شخص جسے نزلہ یا زکام جیسی علامات لاحق ہوں اور جو بیرون ملک سے آیا ہو یا جو COVID-19 کے کسی تصدیق شدہ کیس کے ساتھ رابطے میں رہا ہو، کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو علامات ہیں، تو اپنے جی پی کو پہلے ہی فون کریں یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے لیے انتظامات کیے جا سکیں۔

### رابطے کے مفید ذرائع

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)