UK Government

کورونا وائرس

گھر پر رہیں
این ایچ ایس کو بچائیں
زندگیاں بچائیں

UK Government

گھر پر رہیں

این ایچ ایس اور زندگیاں بچانے کے لیے سب سے اہم واحد اقدام جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ گھر پر رہیں۔

آپ کو گھر سے صرف محدود وجوہات کی بنا پر ہی نکلنا چاہیے:

- **بنیادی ضروریاتِ زندگی کی خریداری کے لیے،** جیسے خوراک اور ادویات، جتنا کم تواتر سے ممکن ہو۔
- **ورزش کے لیے دن میں ایک بار** جیسے دوڑ لگانا، پیدل چلنا یا سائیکل چلانا - اکیلے یا اہلخانہ کے ساتھ۔
- **کوئی سی طبی ضروریات،** بشمول، خون کا عطیہ کرنا، خطرے سے بچنا، کسی زدپذیر فرد کو کیئر یا مدد فراہم کرنا۔
- **کام کے لیے سفر کرنا،** لیکن صرف اُس صورت میں جب آپ گھر سے کام نہ کر پائیں۔

یہ استثنائی حالات ہیں - اور آپ کو گھر سے باہر گزارا جانے والا وقت کم سے کم رکھنا چاہیے اور یقینی بنانا چاہیے کہ آپ اپنے گھر کے افراد کے علاوہ ہر فرد سے دو میٹر کی دوری پر رہیں۔

کریٹیکل ورکرز، اور زدپذیر بچوں کے والدین یا اُن کے کیئر مہیا کنندگان بچوں کو گھر سے سکول اور سکول سے گھر تک لے جانے کے لیے گھر سے نکل سکتے ہیں۔ مزید معلومات آن لائن دستیاب ہے۔ اگر والدین علیحدہ رہتے ہوں تو بچوں کو ایک گھر سے دوسرے گھر تک منتقل کیا جاسکتا ہے۔

انفیکشن پھیلانے سے روکنے میں مدد کریں اور ایک دوسرے کی مدد کریں

- کثرت سے ہاتھ دھوئیں، صابن اور پانی کے ساتھ - کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے یہ کریں۔
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ اور ناک ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھانپیں (ہاتھ سے نہیں)۔
- فوری طور پر ٹشوز کو بن میں ڈال دیں اور فوری بعد ہاتھ دھوئیں۔
- اگر آپ کے ہاتھ صاف نہ ہوں تو اپنی آنکھوں، ناک اور مُنہ کو مت چھوئیں۔
- اپنے گھر میں کثرت سے چھوئی جانے والی جگہیں اور اشیاء کو صاف اور جراثیموں سے پاک کریں جیسے دروازوں کے ہینڈل اور نل۔
- خریداری ذمہ داری سے کریں، سٹورز کی ہدایات پر عمل کریں اور اپنے لیے اور اپنے گھروالوں کے لیے اور اُن کے لیے جن کی آپ مدد کررہے ہوں صرف وہی کچھ خریں جس کی ضرورت ہو۔

1

ہتھیلی تا ہتھیلی

2

ہاتھوں کی پُشت

3

انگلیوں کے درمیان

4

انگلیوں کی پُشت

5

انگوٹھے

6

انگلیوں کے سرے

علامات

اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس ہو چاہیے یہ کتنی ہی معمولی کیوں نہ ہوں:

- تیز بخار۔
- نئی، مسلسل کھانسی۔

اگر کسی کو یہ علامات ہوں تو اُنہیں اُس وقت تک گھر پر رہنا چاہیے جب تک یہ علامات ختم نہ ہو جائیں، اور بہرصورت کم سے کم سات دن تک۔ اُس گھر میں موجود باقی سب افراد کو پہلے فرد میں علامات ظاہر ہونے کے کم سے کم 14 دنوں تک گھر پر رہنا چاہیے چاہے اُن میں یہ علامات نہ بھی ظاہر ہوں۔ اگر اِس عرصہ کے دوران کسی اور فرد میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو اُنہیں علامات ظاہر ہونے سے لے کر سات اضافی دن بعد تک گھر پر رہنا چاہیے۔ جب سات دن گُزر جائیں اور بشرطیکہ علامات ختم ہو گئی ہوں تو اُنہیں مزید دوری اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپتال مت جائیں۔

این ایچ ایس کی آن لائن سروسز استعمال کریں۔ **111** کو صرف اُسی صورت میں کال کریں جب آپ آن لائن نہ جا سکیں، آپ کو کال کرنے کی تاکید کی گئی ہو یا آپ کے علامات بگڑ جائیں۔

اگر آپ کی زندگی کو سنگین خطرے جیسی ہنگامی صورت حال درپیش ہو تو **999** کو کال کریں اور کال ایڈوائزر کو بتائیں کہ آپ کو کورونا وائرس کی علامات ہیں۔

دن	فرد اے	فرد بی	فرد سی	فرد ڈی
01	میں علامات ظاہر ہوتی ہیں - اِس سے اُن کے لیے 7 دن کی تنہائی شروع ہو جائے گی اور اُن کے گھرانے کے ہر فرد کے لیے 14 دن کی-			
02				
03		میں علامات ظاہر ہوتی ہیں اور 7 دن کی گنتی شروع ہو جاتی ہے		
04				
05				
06				
07				
08	اگر علامات ختم ہو جائیں تو تنہائی ختم ہو جاتی ہے			
09				
10		اگر علامات ختم ہو جائیں تو تنہائی ختم ہو جاتی ہے		
11				
12				
13				میں علامات ظاہر ہوتی ہیں اور 7 دن کی گنتی شروع ہو جاتی ہے
14				
15			کوئی علامت نہ ہوں تو تنہائی ختم ہو جاتی ہے	
16				
17				
18				
19				
20				علامات رُک جائین تو تنہائی ختم ہو جاتی ہے

اُن افراد کے لیے جو 70 سے زیادہ عمر کے ہیں، جن کو بادی النظر میں نظر نہ آنے والی کوئی بیماری ہے یا حاملہ ہیں

وہ افراد جو 70 سے زیادہ عمر کے ہیں، جن کو بادی النظر میں نظر نہ آنے والی کوئی بیماری ہے یا حاملہ ہیں اُن کو زیادہ سنگین انداز میں متاثر ہونے کا امکان ہے۔ یہ اور بھی زیادہ اہم ہے کہ آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل پیرا ہو کر اپنی حفاظت کریں۔

اگر بظاہر نظر نہ آنے والی کسی بیماری کے وجہ سے آپ کو زیادہ سنگین خطرہ درپیش ہے تو آپ کو این ایچ کی جانب سے پہلے ہی ایک خط مل چکا ہونا چاہیے جس میں ہدایات موجود ہیں کہ کیا کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو خریداری یا ادویات کی ضرورت ہے تو رشتے داروں، دوستوں یا ہمسایوں سے کہیں کہ وہ یہ آپ کے دروازے پر چھوڑ جائیں یا اگر ممکن ہو تو آن لائن آرڈر کریں۔ اپائنٹمنٹس بُک کرنے یا نسخوں کو دوبارہ آرڈر کرنے کے لیے این ایچ ایس کی آن لائن سروس یا این ایچ ایس کی ایپ استعمال کریں - فون صرف اُسی صورت میں کریں جب یہ ممکن نہ ہو۔

خود کو اور دیگر لوگوں کو درپیش خطرہ کم سے کم کرنے کے لیے جی پی سے مشورہ فون پر یا آن لائن کریں۔ ممکن ہے کہ جی پی پریکٹسز غیر فوری ہیلتھ چیکس یا معمول کی اپائنٹمنٹس کو موخر کر دیں۔

حاملہ خواتین کے لیے کورونا وائرس کے بارے میں مفید معلومات آپ کو رائل کالج آف آبسٹریشنز اینڈ گائناکالوجسٹ ویب سائٹ پر مل سکتی ہے۔

کاروباری اداروں اور ملازمین کے لیے امداد

حکومت کو ادراک ہے کہ ملک بھر میں اِن اقدامات کا اثر کاروباری اداروں، گھرانوں اور افراد پر پڑے گا اور اِس نے زندگیوں اور لوگوں کی آمدنی کو محفوظ بنانے کے لیے اقدامات کیے ہیں۔

کاروباری اداروں کے لیے:

- قرضوں اور زرِضمانت کے لیے £330 بلین سے زائد رقم فراہم کی جاری رہے۔
- ٹیکس میں چھوٹ اور نقد گرانٹس کے ذریعے £20 بلین کی مزید رقم کاروباری اداروں کو دی جا رہی ہے۔
- ایچ ایم آر سی اگلی سہ ماہی کے لیے وی اے ٹی کی ادائگی موخر کررہی ہے۔

ملازمین اور خاندان:

- کورونا وائرس جاب ریٹینشن سکیم کا مطلب ہے کہ ملازمین اپنی تنخواہوں کا 80 فی صد ماہانہ زیادہ سے زیادہ £2،500 تک وصول کر سکتے ہیں۔
- کورونا وائرس سیلف ایمپلائمنٹ سپورٹ سکیم سیلف ایمپلائڈ افراد یا کاروباری شرکتوں کو اُنکے منافع کا 80% گرانٹ کی شکل میں مہیا کرے گی جس کی زیادہ سے زیادہ حد £2،500 فی ماہ ہے۔
- بے روزگار افراد اور کم آمدنی والے افراد کے لیے یونیورسل کریڈٹ اور ٹیکس کریڈٹ کے ذریعے £1،040 تک کی امداد موجود ہے۔
- کرائے داروں کے لیے تقریباً £1 بلین کی اضافی امداد۔
- کورونا وائرس کی وجہ سے مشکل میں گرفتار کسی بھی فرد کے لیے تین ماں کے لیے مورگیج ہالی ڈیز، بشمول بائے ٹو لیٹ گھروں کے مالکان کے۔

یہ کاروباری اداروں اور ملازمین کو دستیاب امداد میں سے صرف چند مثالیں ہیں۔ مزید معلومات آن لائن دستیاب ہے۔

UK Government

کام پے جانا

کام کے مقاصد کے لیے سفر کرسکتے ہیں، لیکن صرف اُسی صورت میں جب آپ گھر سے کام نہ کر پائیں۔

آجروں اور اجیروں کو اپنے کام کرنے کے انتظامات پر بات کرنی چاہیے اور آجروں کو اپنے ملازمین کے گھر سے کام کرنے کو ممکن بنانے کے لیے ہر ممکن اقدام کرنا چاہیے۔

کچھ نوکریاں متقاضی ہوتی ہیں کہ لوگ کام کی جگہ پر جائیں۔

اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے تو آپ کام کی جگہ تک سفر کرسکتے ہیں بشرطیکہ نہ تو آپ میں اور نہ ہی آپ کے گھرانے کے کسی فرد میں کورونا وائرس کی علامات موجود ہوں۔ یہ چیف میڈیکل آفیسر کی ہدایات سے مطابقت رکھتا ہے۔

اِن سب شعبوں اور دیگر کے بارے میں معلومات آن لائن دستیاب ہے

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں تو **gov.uk/coronavirus** پر جائیں
اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو **gov.scot/coronavirus-covid-19 پر جائیں**
اگر آپ ویلز میں رہتے ہیں تو **gov.wales/coronavirus پر جائیں**
اگر آپ ناردرن آئرلینڈ میں رہتے ہیں تو **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19** پر جائیں

یہ معلومات دیگر زبانوں یا متبادل اشکال میں حاصل کرنے کے لیے براہ مہربانی جائیں **.gov.uk/coronavirus** پر

اگر آپ کو اپنی بات دوسرے فرد تک پہنچانے میں سماعت کے مسائل درپیش ہوں تو آپ ٹیکسٹ فون **18001 111** پر کال کرسکتے ہیں یا **NHS 111 British Sign Language (BSL)** تک رسائی حاصل کریں یا **www.nhs.uk/111 کے ذریعے انٹرپریٹر سروس تک رسائی حاصل کریں۔**

گھر پر رہیں۔ این ایچ ایس کو بچائیں۔ زندگیاں بچائیں۔