

کورونا و ائرس
گھر پر رہیں
این ایج ایس کو
پھائیں
زندگیاں پھائیں

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 بنیادی 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 ابلخانہ کے ساتھ۔
- کوئی سی طبی ضروریات**, بشمول, خون کا عطیہ کرنا, خطرے سے بچنا, کسی زدیذیر 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 زدیذیر 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 ٹشو 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 جراٹیموں سے پاک کریں جیسے دروازوں کے بینڈل اور نل۔
- خریداری ذمہ داری سے کریں، سٹورز کی بدایات پر عمل کریں اور اپنے لیے اور اپنے گھروالوں کے لیے اور ان کے لیے جن کی آپ مدد کریے ہوں صرف وہی کچھ خریں جس کی ضرورت ہو۔



انگلیوں کے درمیان



ہاتھوں کی پُشت



بتهیلی تا بتهیلی



انگلیوں کے سرے



انگوٹھے



انگلیوں کی پُشت

علامات

اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات بیں 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 انہیں اُس وقت تک گھر پر رہنا چاہیے جب تک یہ علامات ختم نہ ہو جائیں، اور بہر صورت کم سے کم سات دن تک۔ اس 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 ان میں یہ علامات نہ بھی ظاہر ہوں۔ اگر اس عرصہ کے دوران کسی اور فرد میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو انہیں علامات ظاہر ہونے سے لے کر سات اضافی دن بعد تک گھر پر رہنا چاہیے۔ جب سات دن گزر جائیں اور بشرطیکہ علامات ختم ہو گئی ہوں تو انہیں مزید دوری اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپیتال 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 ڈی	فرد سی	فرد بی	فرد اے	
				01 میں علامات ظاہر پوتی ہیں - اس سے ان کے لیے 7 دن کی تہائی شروع ہو جائے گی اور ان کے گھرانے کے بر فرد کے لیے 14 دن کی۔
				02
				03
				04
				05
				06
				07
				08 اگر علامات ختم ہو جائیں تو تہائی ختم ہو جاتی ہے
				09
				10
				11
				12
				13
میں علامات ظاہر پوتی ہیں اور 7 دن کی گنتی شروع ہو جاتی ہے				14
				15
				16
				17
				18
				19
علامات رُک جائیں تو تہائی ختم ہو جاتی ہے				20

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

وہ افراد جو 70 سے زیادہ عمر کے ہیں، جن کو بادی النظر میں نظر نہ آئے والی کوئی بیماری ہے یا حاملہ ہیں ان 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 آئے 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 بمسایوں سے کھیں کہ وہ یہ آپ کے دروازے پر چھوڑ جائیں یا اگر ممکن ہو تو آن لائن آرڈر کریں۔ اپائٹمنٹس 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 اسی 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 بیلتھ چیکس یا معمول کی اپائٹمنٹس کو موخر کر دیں۔

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

کاروباری اداروں اور ملازمین کے لیے امداد

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

کاروباری اداروں کے لیے:

- قرضوں اور زرضمانت 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 ادائیگی موخر کر رہی ہے۔

ملازمین اور خاندان:

- کورونا وائرس جاب ریٹینشن سکیم کا مطلب ہے کہ ملازمین اپنی تنخوابوں 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 انکے منافع کا 80% گرانٹ کی شکل میں مہیا کرے گی جس کی زیادہ سے زیادہ حد £2,500 فی ماہ ہے۔
 - ہے 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 بالی ڈیز، بشمول بائے ٹولیٹ گھروں کے مالکان کے۔
- یہ کاروباری اداروں اور ملازمین کو دستیاب امداد میں سے صرف چند مثالیں ہیں۔ مزید معلومات آن لائن دستیاب ہے۔

کام بے 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۔

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

اگر آپ انگلینڈ میں رہتے ہیں تو [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus) پر جائیں
اگر آپ سکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں تو [gov.scot/coronavirus-covid-19](https://www.gov.scot/coronavirus-covid-19)

اگر آپ ولز میں رہتے ہیں تو [gov.wales/coronavirus](https://www.gov.wales/coronavirus)

اگر آپ ناولینڈ میں رہتے ہیں تو [nidirect.gov.uk/](https://www.nidirect.gov.uk/)

[campaigns/coronavirus-covid-19](https://www.gov.uk/government/campaigns/coronavirus-covid-19) پر جائیں

یہ معلومات دیگر زبانوں یا متبادل اشکال میں حاصل کرنے کے لیے براہ
مہربانی جائیں [gov.uk/coronavirus](https://www.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** www.111.nhs.uk تک رسائی حاصل کریں یا **British Sign Language (BSL)** کے ذریعے **انٹرپریٹر سروس** تک رسائی حاصل کریں۔

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