



اگر آپ کا coronavirus (COVID-19) کا ٹیسٹ مثبت آگیا ہے تو کیا کرنا ہے

اردو

آپ کا کرونا وائرس (COVID-19) کا ٹیسٹ مثبت آگیا ہے

تو آپ کو خود کو تنہا کر لینا چاہیے تاوقتیکہ Department of Health and Human Services (DHHS) آپ کو یہ نہ بتائے کہ تنہائی ختم کرنا محفوظ ہے۔ قانون آپ سے متقاضی ہے کہ آپ اس مشورے پر عمل پیرا ہوں۔

مزید معلومات کے لیے coronavirus ہاٹ لائن سے 1800 675 398 پر رابطہ کریں (24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن)۔ اگر آپ کو کسی مترجم کی ضرورت ہے تو کال کریں 131 450 پر۔



اگر آپ کو طبی امداد کی ضرورت ہے، تو ڈاکٹر یا ہاٹ لائن کو کال کریں

اپنے خاندان اور دوستوں سے تنہائی اختیار کر لیں

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور کھانستے وچھینکتے ہوئے خود کو ڈھانپیں

آپ کو لازماً گھر پر رہنا چاہیے

مجھے تنہائی کیوں اختیار کرنی چاہیے؟

آپ کا کرونا وائرس (COVID-19) کا ٹیسٹ مثبت آگیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو لازماً تنہائی اختیار کر لینی چاہیے کیونکہ اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ سے دوسروں کو یہ بیماری لگ سکتی ہے۔

تنہائی کا مطلب ہے آپ کو گھر یا رہائشگاہ کو نہیں چھوڑنا چاہیے، ماسوائے طبی دیکھ بھال کے لیے یا کسی ہنگامی صورتحال کے دوران۔

اگر کسی اور کو جسے آپ جانتے ہوں علامات لاحق ہوں تو انہیں ٹیسٹ کروانا چاہیے اور گھر پر مقیم رہنا چاہیے۔

تنہائی اختیار کرنا وہ سب سے زیادہ اہم چیز جو آپ کر سکتے ہیں (COVID-19) کے پھیلاؤ کی رفتار کم کرنے اور دیگر وکٹورینز کو محفوظ رکھنے میں مدد دینے کے لیے۔

مجھے کہاں پر تنہائی اختیار کرنی چاہیے؟

آپ کو فوراً اس جگہ پر لازماً چلے جانا چاہیے جہاں آپ تنہائی اختیار کریں گے، بغیر کہیں رکے ہوئے۔

یہ عموماً آپ کا اپنا گھر ہوتا ہے، لیکن DHHS آپ کو کسی دوسری مناسب جگہ پر تنہائی اختیار کرنے کی اجازت دے سکتا ہے۔

اگر آپ کو تنہائی کے دوران خوراک یا ادویات کے لیے مدد کی ضرورت ہو، تو ہم امداد میسر کر سکتے ہیں۔

What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19)– Urdu



Health
and Human
Services

مجھے کس کو بنانے کی ضرورت ہے؟

جب آپ کو اپنے مثبت ٹیسٹ نتیجے کے بارے میں بتا دیا گیا ہو ، تو آپ کو لازماً اپنے قریبی رابطوں کو آگاہ کرنا چاہیے۔ ایک 'قریبی رابطے' سے مراد وہ لوگ ہیں جو آپ کیساتھ رہتے ہیں، ایک ساتھ کام کرتے ہیں، یا کسی سماجی اجتماع میں آپ کیساتھ تھے۔

جن لوگوں کیساتھ آپ رہتے ہیں انہیں بھی فوراً گھر پر قرنطینہ میں جانے کی ضرورت ہے کیونکہ اس بات کا قوی امکان ہے انہیں coronavirus(COVID-19) لگ چکا ہو۔ اس میں بچے شامل ہیں۔

ایک مثبت ٹیسٹ کے بعد کیا ہوتا ہے؟

DHHS پبلک ہیلتھ ٹیم سے کوئی شخص آپ سے ان لوگوں کے بارے میں بات کرے گا/گی جن سے آپ رابطے میں رہے تھے تاکہ وہ وائرس کے پھیلاؤ کی رفتار کو آہستہ کر سکیں اور آپ کے خاندان اور کمیونٹی کو اس سے بچا سکیں۔ وہ یہ نوٹ کریں گے کہ آپ نے کہاں تنہائی اختیار کی ہوئی ہے اور آپ کیساتھ کون رہ رہا ہے۔

پبلک ہیلتھ ٹیم باقاعدگی سے آپ کیساتھ رابطے میں رہے گی۔ آپ ان سے ہمیشہ رابطہ کر سکتے ہیں اگر آپ کو کسی اضافی مدد کی ضرورت ہو یا محفوظ اور تندرست رہنے کے لیے آپ کے کوئی اور سوالات ہوں۔

آپ کو اس وقت تک تنہائی میں رہنا چاہیے جب تک کہ ٹیم آپ کو کلیئر نہیں دیتی ہے۔

کیسے محفوظ رہنا ہے

Coronavirus (COVID-19) انتہائی متعدی مرض ہے۔ آپ کو اپنی رہائش گاہ کو نہیں چھوڑنا چاہیے، ماسوائے طبی دیکھ بھال کے لیے یا کسی ہنگامی صورتحال کے دوران۔ آپ جن کیساتھ رہتے ہیں ان کی بھی آپ کو محفوظ رہنے کے لیے لازماً مدد کرنی چاہیے۔

- ایک مختلف کمرے میں قیام پذیر ہو کر آپ خود کو دوسرے لوگوں سے علیحدہ کر لیں۔ جہاں ممکن ہو وہاں دروازہ بند رکھیں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- اگر آپ نے ان لوگوں کے قریب جن کیساتھ آپ رہتے ہیں آنا ہی ہے، تو آپ کو لازماً ان سے 1.5 میٹر کی دوری پر رہنا چاہیے۔ جب آپ دیگر لوگوں کیساتھ ایک ہی کمرے میں ہوں تو آپ کو سرجیکل ماسک (ایک مرتبہ استعمال ہونے والا ماسک) پہننا چاہیے۔
- اپنے گھر کے افراد کے علاوہ دیگر ملاقاتیوں کو ملنے کی اجازت مت دیں۔
- علیحدہ غسل خانہ استعمال کریں، اگر دستیاب ہو۔
- اپنی عینک، کراکری اور برتنوں کو گھر کے دیگر افراد سے علیحدہ کر کے رکھیں۔
- باقاعدگی سے اپنے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈوں تک صابن اور پانی کیساتھ دھوئیں، یا کوئی ہینڈ سینٹائیزر جس میں 60 فیصد الکوحل شامل ہو استعمال کریں۔
- کسی ٹشو میں کھانسیں اور چھینکیں پھر ٹشو کو فوراً تلف کر دیں اور اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔ اگر آپ کے پاس ٹشو نہیں ہیں، تو اپنی کہنی یا اوپر کی آستین میں کھانسیں۔
- اپنی ناک صاف کرنے، کھانسنے، چھینکنے یا ٹوائلٹ استعمال کرنے بعد اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔
- اپنے گھر بار کی سطحوں کو باقاعدگی کیساتھ دھوئیں اور لائٹری کو اچھی طرح اور تیز ترین درجہ حرارت پر دھوئیں۔
- آلودہ اشیاء جیسا کہ ٹشو کو قطار میں رکھے ہوئے کوڑے دان میں تلف کر دیں۔
- نجس اشیاء کو چھونے کے عمل کے دوران ایک سرجیکل ماسک اور ڈسپوزیبل دستاں پہنیں۔
- اگر آپ کسی پرائیویٹ گھر یا اپارٹمنٹ میں رہتے ہیں تو آپ اپنے باغ یا اپنی بالکونی میں جا سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی رہائش گاہ میں سے گزر رہے ہوں تو آپ کو ایک سرجیکل ماسک پہننا چاہیے۔

اپنے دوستوں یا خاندان کے ان لوگوں کو جنہیں تنہائی اختیار کرنے کی ضرورت نہ ہو کہیں کہ وہ آپ کے لیے خوراک یا دیگر اشیائے ضرورت لائیں۔

یہ چیزیں دیتے وقت انہیں آپ کے گھر میں داخل نہیں ہونا چاہیے، اس کے بجائے انہیں یہ سامنے والے دروازے پر ہی چھوڑ دینی چاہیں۔

اپنی علامات کی نگرانی کریں

اگر آپ کی علامات خراب تر ہو جائیں چاہے سیریس نہ ہوں، تو آپ ڈاکٹر کو کال کریں۔ اگر یہ میڈیکل ایمرجنسی ہو (مثلاً، سانس لینے میں دشواری) تو ٹریپل زیرو کو کال کریں (000) اور ایک ایمبولینس کی گزارش کریں۔ ایمبولینس آفیسر کو بتائیں کہ آپ کو Coronavirus (COVID-19) ہے۔

اپنی خیریت مطلوب رکھیں

- اپنے خاندان اور دوستوں کیساتھ بذریعہ ٹیلیفون، ای میل یا سوشل میڈیا کے رابطے میں رہیں۔
- اپنے آجر کیساتھ گھر سے کام کرنے کا اہتمام کریں۔

اگر آپ اس کا مقابلہ نہیں کر پا رہے، تو اپنے ڈاکٹر سے یا یہاں رابطہ کریں:

- **Lifeline Australia** (https://www.lifeline.org.au) ، فون: 13 11 14
- یہ ایک بحران میں مدد کرنے والی سروس ہے جو کسی بھی وقت مدد بہم پہنچاتی ہے۔

- **Beyond Blue** (<https://www.beyondblue.org.au>)، فون: **1300 22 4636** وہ تنہائی میں رہنے والے لوگوں کے لیے ذہنی صحت کی خصوصی مدد بہم پہنچا رہے ہیں۔
 - **Kids Helpline** (<https://www.kidshelpline.com.au>)، فون: **1800 55 1800** نوجوان لوگوں کے لیے ایک مفت اور رازداری پر مبنی سروس۔
- آپ **Lifeline** یا **Beyond Blue** سے رابطہ کسی مترجم کی مدد سے **131 450** پر کال کر کے کر سکتے ہیں۔

ایمرجنسی امدادی پیکجز

سپورٹ اور ایمرجنسی امدادی پیکجز کے بارے میں معلومات کے لیے یا گروسری لینے میں مدد کے لیے ، وزٹ کریں [dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) یا کال کریں کرونا وائرس ہاٹ لائن کو **1800 675 398** پر۔ اگر آپ کو کسی مترجم کی ضرورت ہے تو کال کریں **131 450** پر۔

COVID-19 ورکر سپورٹ پیمٹ

آپ اہل ہو سکتے ہیں ایک مرتبہ ملنے والی \$1,500 پر مشتمل COVID-19 ورکر سپورٹ ادائیگی کے لیے جو ان وکٹورینز کی مالی امداد کے لیے تیار کی گئی ہے جن کو DHHS نے ہدایت کی ہے کہ وہ تنہائی اختیار کر لیں یا گھر پر قرنطینہ ہو جائیں کیونکہ ان کی (COVID-19) coronavirus کیساتھ تشخیص ہوئی ہے یا وہ کسی تصدیق شدہ کیس کے قریبی رابطے والے ہیں۔

DHHS براہ راست تمام تصدیق شدہ کیسوں اور ان کے قریبی روابط کیساتھ رابطہ کرے گا۔ اس عمل کے حصے کے طور پر، اس ادائیگی کے لیے جانچ پڑتال بذریعہ فون کی جائے گی۔ اس ادائیگی تک رسائی کا صرف یہی ایک راستہ ہے۔

دیکھ بھال کرنے والوں اور گھربار کے دیگر اراکین کے لیے معلومات

اگر آپ (COVID-19) coronavirus کے کسی تصدیق شدہ کیس کے ساتھ رہتے ہیں ، تو آپ کو خود کو قرنطینہ کر لینا چاہیے اور گھر پر مقیم رہنا چاہیے۔

اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامات لاحق ہیں: بخار، سخت سردی یا پسینہ آنا، کھانسی یا گلے میں سوزش، سانس کا اکھڑنا، ہتی ناک، سونگھنے یا چھکنے کی صلاحیت ختم ہوجانا – تو یہ سفارش کی جاتی ہے کہ آپ اپنا ٹیسٹ کروائیں۔ چند حالات میں سردرد، پٹھوں کا درد، بند ناک، متلی، قے آنا اور بیضہ کو بھی اسی زمرے میں لایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ خاندان کے کسی بیمار شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں تو چند ایسی اہم چیزیں ہیں جنہیں آپ کو اپنے گھر میں ہر ایک کو محفوظ رکھنے کے لیے کرنی چاہیں:

- یقینی بنائیں کہ بیمار شخص ایک کمرے میں رہتا رہے، دیگر لوگوں سے دور۔
- ان کا دروازہ بند رکھیں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں، جہاں ممکن ہو۔
- دیکھ بھال کرنے والوں کی تعداد کو کم سے کم رکھیں۔
- ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں کمرے میں داخل ہونے سے پہلے اور بعد میں۔
- بیمار شخص کی کراکری اور برتنوں کو گھر بار کے دیگر لوگوں سے علیحدہ رکھیں۔
- اگر دستیاب ہو تو، ایک سرجیکل ماسک پہنیں جب آپ بیمار شخص کے کمرے میں موجود ہوں اور ان سے 1.5 میٹر کی دوری پر رہیں، جہاں ممکن ہو۔
- باقاعدگی کیساتھ صفائی کریں اور جراثیم سے پاک رکھیں ان سطحوں کو جو کثرت سے استعمال ہوتی ہیں مثلاً میز کے اوپر کی سطح، دروازے، کی بورڈز، پانی کے نل اور ہینڈ لز۔
- ٹشوز اور ماسک کو کسی سیل شدہ پلاسٹک کے تھیلے میں ڈال کر تلف کریں۔
- ملاقاتیوں کو نہ آنے دیں۔

اگر مذکورہ شخص کی حالت بدتر ہو رہی ہو، تو مشورے کے لیے کرونا وائرس coronavirus ہاٹ لائن کو کال کریں **1800 675 398** پر۔ اگر آپ کو اپنے جی پی کے پاس جانے کی ضرورت ہو ، تو پہلے کال کریں تاکہ وہ تیار ہوجائیں۔

علامات کی نگرانی کریں

اگر جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے اسے سیریس علامات لگنا شروع ہوجائیں ، مثلاً سانس کا اکھڑنا، تو کال کریں ٹریپل زیرو (000) پر اور ایک ایمبولینس کے لیے کہیں۔ ان کو بتائیں کہ یہ شخص (COVID-19) coronavirus کا ایک مصدقہ کیس ہے۔

اس دستاویز کو کسی اور فارمیٹ میں وصول کرنے کے لیے ای میل کریں [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)<em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-076-6 (online/print)

یہاں پر دستیاب ہے:

[Translated resources -- coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>