



اگر آپ کورونا وائرس (کووڈ-19) سے متاثرہ شخص سے قریبی رابطے میں ہوں، تو کیا کریں؟

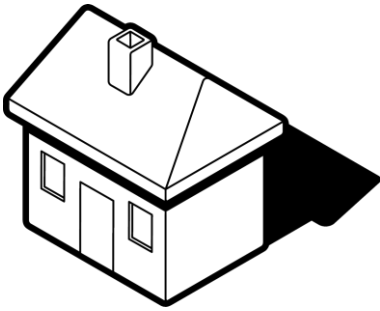
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Urdu

آپ کورونا وائرس (کووڈ-19) سے متاثرہ شخص سے قریبی رابطے میں رہ چکے ہیں،

تو آپ اس شخص کے رابطے میں آنے کے بعد 14 دنوں تک خود کو اپنے گھر یا دوسری رہائشی سہولت میں قرنطینہ میں رکھیں۔

براہ کرم، اسے بغور پڑھ لیں۔ مزید معلومات کے لیے، کورونا وائرس ہاٹ لائن پر 1800 675 398 (24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن) پر رابطہ کریں۔

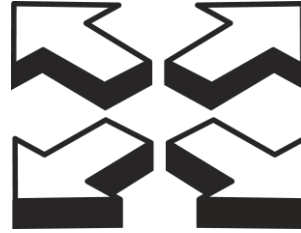
اگر آپ کورونا وائرس ہاٹ لائن میں کال کرتے ہیں، تو آپ زیرو (0) آپشن کا انتخاب کر کے مترجم کی رسائی حاصل کرسکتے ہیں۔ دیگر تمام کالز کے لیے اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہو، تو پہلے TIS National کو 131 450 پر کال کریں۔



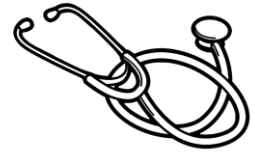
گھر پر رہیں



باتھوں کو دھوئیں، کھانسی اور چھینک آنے پر منہ کو ڈھانپ لیں



اپنے افراد خاندان اور دوستوں سے الگ رہیں



اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہے، تو اپنے ڈاکٹر کو یا ہاٹ لائن پر کال کریں

قریبی رابطے کا شخص کون ہے؟

اگر آپ کورونا وائرس کی جانچ میں مثبت آنے والے شخص سے متعدد ہونے کی حالت میں 15 منٹ تک روبرو ہوئے ہیں یا اس کے ساتھ کسی بند جگہ میں دو گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہے ہیں، تو آپ قریبی رابطے کے شخص ہیں۔

قریبی رابطہ بہت طریقے سے ہوسکتا ہے، جیسے ایک ہی گھر رہنے یا ایک ہی کام کی جگہ پر کام کرنے سے ہوسکتا ہے۔ محکمہ صحت و انسانی خدمات (ڈی ایچ ایچ ایس) بتائے گا کہ آیا کوئی شخص قریبی رابطے کے زمرے میں شامل ہے۔

مجھے قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت کیوں ہے؟

قرنطینہ کا مطلب ہے کہ آپ طبی نگہداشت یا کسی ہنگامی صورتحال کے علاوہ دیگر کسی بھی سبب سے اپنے گھر یا رہائشی احاطہ سے باہر نہیں نکل سکتے ہیں۔ قریبی رابطے کے کسی بھی شخص کو قرنطینہ میں رہنا ضروری ہے، کیونکہ اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ کورونا وائرس دوسرے لوگوں میں بھی پھیل جائے گا۔ اپنے خاندان اور کمیونٹی کو بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں سے دوری (جسمانی دوری) رکھیں۔

آپ ورزش کرنے کے لیے اپنے گھر سے باہر نہیں نکل سکتے ہیں۔ قرنطینہ میں رہنے کی مطلوبہ مدت کے دوران، اگر آپ گھر سے باہر جاتے ہیں، تو آپ پر \$4,957 کا جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ گھر پر رہیں اور محفوظ رہیں۔

میں کہاں پر قرنطینہ میں رہوں؟

مقام جہاں آپ کو قرنطینہ میں رہنا ہے، وہاں آپ کو فوری طور بغیر کسی تاخیر کے چلے جانا چاہئے۔ عام طور پر یہ جگہ آپ کا اپنا گھر ہوتا ہے، لیکن اگر آپ گھر پر ایسا نہیں کر سکتے ہیں، تو آپ کے لیے دوسری سہولت کا انتظام کیا جائے گا۔

مجھے کس کو بتانے کی ضرورت ہے؟

آپ کو یہ بتانے جانے کے بعد کہ آپ قریبی رابطے کے شخص ہیں، آپ اپنے آجر کو ضرور مطلع کریں۔ آپ کو ان لوگوں کو بھی یہ ضرور بتانا چاہئے جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں، کہ آپ قریبی رابطے کے شخص ہیں۔

میں کیسے محفوظ رہوں؟

طبی نگہداشت حاصل کرنے یا کسی ہنگامی صورتحال کے علاوہ کسی کام کے لیے بھی آپ کو اپنے گھر یا رہائش گاہ سے باہر نہیں نکلنا چاہئے۔

- الگ کمرے میں قیام کر کے اپنے گھر کے دوسرے لوگوں سے خود کو الگ کریں۔
- باقاعدگی سے ہاتھوں کو دھوئیں اور کھانسی یا چھینک آنے پر منہ کو ڈھانپ لیں۔
- جب ایک ہی کمرے میں دوسرے لوگوں کے ساتھ موجود ہوں، تو سرجیکل ماسک پہنیں اور 1.5 میٹر فاصلے پر رہیں۔
- اگر ممکن ہو، تو علیحدہ غسل خانے کا استعمال کریں۔
- گھریلو سامان (بشمول پلیٹ، کپ اور کٹلری) کا مشترکہ استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔
- گھریلو چیزوں کی سطح صاف کریں (میز کا اوپری حصہ، دروازے، کی بورڈ اور بینڈل) اور لائٹری کو اکثر دھوتے رہیں۔
- اگر آپ کے پاس دستیاب ہو، تو گیلی چیزوں کو سنبھالتے وقت قابل تلف دستاں پہن لیں اور ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔
- آلودہ چیزوں جیسے دستاں اور ماسک کو کوڑے دان میں ڈال دیں۔
- اپنے گھر یا رہائش گاہ کے اندر لوگوں کو خود سے ملاقات کرنے نہ دیں۔
- اگر آپ اپنے ذاتی مکان یا اپارٹمنٹ میں رہتے ہیں، تو آپ اپنے باغیچے میں یا اپنی بالکونی پر جاسکتے ہیں۔ اپنی رہائش گاہ کے اندر گھومتے وقت آپ کو سرجیکل ماسک پہننا چاہئے۔

اپنے ان دوستوں اور اہل خانہ سے آپ کے لیے کھانا یا دیگر ضروری چیزیں لانے کو کہیں، جن کو قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

قرنطینہ میں رہنے کی مطلوبہ مدت کے دوران، اگر آپ گھر سے باہر جاتے ہیں، تو آپ پر \$4,957 جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ گھر پر رہیں اور محفوظ رہیں۔

اپنی علامتوں کی نگرانی کریں

قرنطینہ میں رہنے کے دوران، آپ کو کورونا وائرس کی درج ذیل علامتیں دیکھتے رہنا چاہئے:

- خوشبو یا ذائقہ کی حس کا محسوس نہ ہونا
- گلے میں خراش
- سانس کی تنگی
- ناک بہنا
- بخار
- سردی یا پسینہ
- کھانسی

اگر آپ کو کورونا وائرس کی کوئی بھی علامت ظاہر ہو، تو آپ کو جانچ کرانا چاہئے اور پھر فوری طور پر گھر واپس لوٹنا چاہئے۔

قریبی رابطے کا شخص ہونے کی صورت میں کیا مجھے جانچ کرانے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو کورونا وائرس کی کوئی علامت ظاہر ہو، تو آپ کو مشورہ لینا چاہئے اور جانچ کرانا چاہئے۔

اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا کورونا وائرس ہاٹ لائن **1800 675 398** (24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن) پر کال کریں۔

اگر آپ تندرستی محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی ہے، تو آپ سے اپنے قرنطینہ کے تقریباً 11 ویں دن جانچ کرانے کو کہا جائے گا۔

اگر آپ جانچ کرانے کے لیے گھر سے باہر نکلتے ہیں، تو آپ چہرہ ڈھانپنے کا ماسک ضرور پہنیں۔ پبلک ٹرانسپورٹ، ٹیکسی یا مشترکہ سواری کی خدمات کا استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ آپ کی جانچ ہوجانے کے بعد، فوری طور پر آپ اس جگہ پر چلے جائیں، جہاں آپ قرنطینہ میں ہیں۔

کورونا وائرس کی جانچ ہر کسی کے لیے مفت ہے۔ اس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو میڈیکل کارڈ کے بغیر رہتے ہیں، جیسے بیرونی ممالک کے زائرین، مہاجر ملازمین اور پناہ کے طلب گار افراد۔

مجھے کب تک قرنطینہ میں رہنے کی ضرورت ہے؟

محکمہ صحت و انسانی خدمات آپ کو بتائے گا کہ آپ کو کتنی مدت تک قرنطینہ میں رہنا ہوگا۔ عام طور پر قرنطینہ 14 دنوں کے لیے ہوتا ہے، الا یہ آپ کو علامتیں ظاہر ہونا شروع ہوجائیں اور/یا آپ کی کورونا وائرس جانچ کی رپورٹ مثبت ائے۔

اگر آپ تندرستی محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو کوئی علامت ظاہر نہیں ہوئی ہے، تو آپ سے اپنے قرنطینہ کے تقریباً 11 ویں دن جانچ کرانے کے لیے کہا جائے گا۔ اپنی جانچ کے نتیجے کا انتظار کرنے کے دوران اگر آپ تندرستی محسوس کریں، تب بھی آپ اپنا قرنطینہ اس وقت تک ختم نہیں کرسکتے ہیں، جب تک آپ کو یہ نہ بتایا جائے کہ ایسا کرنا محفوظ ہے۔

اپنی تندرستی کی دیکھ بھال کریں

قرنطینہ میں رہنا دشوار ہوسکتا ہے، خاص طور پر بچوں کے لیے۔

- گھر کے دوسرے افراد سے بات کریں۔ کورونا وائرس سے متعلق معلومات کو سمجھنے سے بے چینی کم ہوگی۔
- اگر ممکن ہو، تو اپنے آجر کے ساتھ گھر سے کام کرنے کی سہولت کا بندوبست کریں۔
- اپنے بچے کو گھر سے پڑھائی کرنے میں مدد کریں۔ آن لائن دستیاب مشمولات اور مواد کی رسائی حاصل کریں۔
- بذریعہ ٹیلیفون، ای-میل یا سوشل میڈیا اپنے خاندان اور دوستوں سے رابطہ رکھیں۔
- یاد رکھیں کہ قرنطینہ زیادہ عرصے تک برقرار نہیں رہے گی۔

ذریعہ تک آن لائن رسائی حاصل کریں۔ بشمول نیند، تندرستی اور گھر پر ورزش کے بارے میں۔ <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> پر ویڈیو موجود ہیں۔

اگر آپ کو افاقہ نہیں ہو رہا ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا درج ذیل سے رابطہ کریں:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/)، فون: 13 11 14 بر وقت مدد فراہم کرنے والی کرائسس سپورٹ سروس
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/)، فون: 1300 22 4636 یہ لوگ تنہائی میں رہنے والے لوگوں کو خصوصی مدد فراہم کرتے ہیں۔
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/)، فون: 1800 551800 نوجوان افراد کے لیے مفت اور رازدارانہ کاؤنسلنگ سروس

امدادی پیکیج دستیاب ہے

وکتوریہ کے ان اہل ملازمین کی مدد کے لیے یکمشت \$1,500 کی ادائیگی دستیاب ہے، جن کی کورونا وائرس سے متاثر ہونے کی تشخیص ہوئی یا جو مصدقہ مریض کے قریبی رابطے میں آئے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے [ویبائی تعطیل کی](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) [ادائیگی](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)۔

ملاحظہ کریں۔

اگر آپ کو اپنی درازی عمر، معذوری یا دائمی بیماری کی حالت کی وجہ سے مدد کی ضرورت ہو، تو خدمت فراہم کنندہ، نگہداشت دہندہ، افراد خاندان یا دوست آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ ان کے آنے سے پہلے آپ کو انہیں یہ بتانا چاہئے کہ آپ قرنطینہ میں ہیں۔

اگر آپ کو اپنے دوستوں اور خاندان کی طرف سے مدد نہ ملے، تو آپ کے لیے کھانا اور ذاتی ضروریات کی چیزوں پر مشتمل ایمرجنسی ریلیف پیکیج دستیاب ہے۔

مدد اور ایمرجنسی ریلیف پیکیج یا گروسری لانے میں مدد کے بارے میں مزید معلومات کے لیے،

<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> DHHS.vic. – Quarantine and isolation

ملاحظہ کریں یا کورونا وائرس ہاٹ لائن 1800 675 398 پر کال کریں۔

تیمار داروں اور دیگر افراد خانہ کے لیے اطلاعات

اگر آپ گھر کے کسی بیمار رکن کی دیکھ بھال کر رہے ہیں، تو اپنے گھر کے ہر فرد کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ کو درج ذیل کچھ اہم کام کرنا چاہئے:

- یہ یقینی بنائیں کہ قرنطینہ میں رہنے والا شخص ایک کمرے کے اندر، دوسرے لوگوں سے دور رہے۔
- ان کے کمرے کا دروازہ بند رکھیں اور جہاں ممکن ہو، کھڑکیاں کھلی رکھیں۔
- تیمار داروں کی تعداد کم سے کم رکھیں۔
- ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں یا کمرے اندر داخل ہونے سے پہلے اور بعد میں ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- قرنطینہ میں رہنے والے شخص کی خاص چیزوں اور برتنوں کو گھر کے دوسرے حصے سے الگ رکھیں۔
- اگر دستیاب ہو، تو قرنطینہ میں رہنے والے شخص کے کمرے کے اندر جاتے وقت سرجیکل ماسک (سنگل یوز فیس ماسک) پہنیں۔
- اگر آپ کے پاس سرجیکل ماسک نہ ہو تو اس کی جگہ اسکارف یا دوسرے کپڑے سے اپنے چہرے کو ڈھانپ لیں۔
- لانٹری کے کام کرتے وقت ماسک اور دستاں پہنیں اور ہائی ہیٹ سیٹنگ میں دھوئیں۔
- زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں جیسے میز کی اوپری سطح، دروازے، کی بورڈ، ٹیپ اور ہینڈل کو اکثر صاف کریں۔
- مہر بند پلاسٹک کے تھیلے میں ٹشو پیپر اور ماسک تلف کریں۔
- ملاقاتیوں کو آنے نہ دیں۔

اگر متاثرہ شخص ناسازی محسوس کرنے لگے، تو مشورے کے لیے **1800 675 398** پر کورونا وائرس ہاٹ لائن میں کال کریں۔ اگر آپ کو اپنے معالج سے ملنے کی ضرورت ہو، تو پہلے کال کریں، تاکہ وہ تیار رہ سکیں۔

علامتوں کی نگرانی کریں

اگر دیکھ بھال کیے جانے والے شخص کو سنگین علامتیں نمودار ہوجاتی ہیں، جیسے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے، تو ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں اور ایمبولینس بھیجنے کی درخواست کریں۔

اگر کسی دوسرے شخص کو کوئی علامت ظاہر ہوتی ہے، تو انہیں بھی جانچ کرانا چاہئے اور فوری طور پر گھر واپس لوٹنا چاہئے۔

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

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

[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)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@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, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>