



اگر کورونا وائرس (کووڈ-19) سے متاثر ہو جائیں، تو آپ کیا کریں

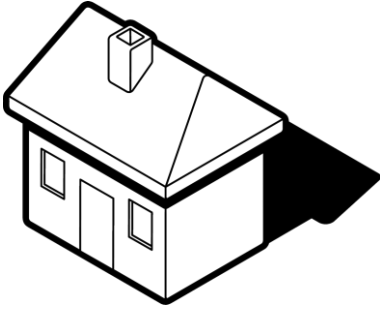
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Urdu

اگر آپ کی کورونا وائرس (کووڈ-19) جانچ رپورٹ مثبت آجائے

تو خود کو اس وقت تک الگ تھلگ رکھیں، جب تک محکمہ صحت و انسانی خدمات آپ کو یہ نہ بتائے کہ یہ محفوظ ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ اس ہدایت کی ویسے ہی پابندی کریں جیسے قانون کا تقاضا ہے۔

مزید معلومات کے لیے، کورونا وائرس ہاٹ لائن سے **1800 675 398** (24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن) پر رابطہ کریں۔

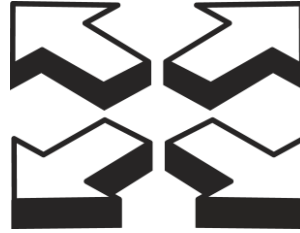
اگر آپ کورونا وائرس ہاٹ لائن میں کال کرتے ہیں، تو آپ زیرو (0) آپشن کا انتخاب کر کے مترجم کی رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ کسی دوسری کال کے لیے اگر آپ کو مترجم کی ضرورت ہو، تو پہلے TIS National کو **131 450** پر کال کریں۔



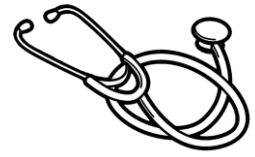
گھر پر رہیں



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

مجھے الگ تھلگ رہنے کی ضرورت کیوں ہے؟

آپ کی کورونا وائرس جانچ رپورٹ مثبت آئی ہے اور آپ کو الگ تھلگ رہنا ضروری ہے، کیونکہ اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ یہ دوسرے لوگوں میں بھی پھیلے گا۔ اپنے خاندان اور کمیونٹی کو بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ گھر پر رہیں اور دوسرے لوگوں سے دور (جسمانی دوری) رہیں۔ الگ تھلگ رہنے میں الجھن ہوسکتی ہے، لیکن اس سے کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

الگ تھلگ رہنے کا مطلب ہے کہ آپ کو طبی نگہداشت یا ایمرجنسی کے علاوہ کسی دیگر کام کے لیے اپنے گھر یا رہائش گاہ سے باہر نہیں جانا چاہئے۔ آپ ورزش کرنے کے لیے اپنے گھر سے باہر نہیں جاسکتے ہیں۔ تنہائی 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۔

اگر آپ کے جاننے والے دوسرے کسی بھی شخص کو وائرس کی علامتیں نمودار ہوں، تو انہیں جانچ کرانا چاہئے اور گھر پر رہنا چاہئے۔

میں کہاں پر الگ تھلگ رہوں؟

جہاں پر آپ کو الگ تھلگ رہنا ہے، وہاں آپ کو فوری طور بغیر رکے ہوئے چلے جانا چاہئے۔ عام طور پر یہ جگہ آپ کا اپنا گھر ہوتا ہے، لیکن محکمہ صحت و انسانی خدمات آپ کو کسی دوسرے مناسب مقام پر الگ تھلگ رہنے کی اجازت دے سکتا ہے۔

جہاں آپ الگ تھلگ رہیں گے، وہاں آپ کو فوری طور پر جانا ضروری ہے۔

مجھے کس کو بتانے کی ضرورت ہے؟

آپ کو اپنی مثبت جانچ رپورٹ کے بارے میں بتانے جانے کے بعد، آپ اپنے آجر کو ضرور مطلع کریں اور آپ اپنے قریبی متعلقین کو بھی بتا سکتے ہیں۔ 'قریبی متعلقین' وہ لوگ ہیں جن کو شاید آپ نے وائرس پہنچادیا ہے، ان میں وہ افراد شامل ہیں جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں، جن کے نزدیک رہ کر آپ کام کرتے ہیں، یا جن کے ساتھ کسی سماجی محفل میں شریک ہوئے ہیں۔

جن لوگوں کے ساتھ آپ رہتے ہیں، ان تمام لوگوں کو بھی الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہوگی، کیونکہ انہیں بھی کورونا وائرس ہونے کا زیادہ امکان ہوگا۔ ان میں بچے بھی شامل ہیں۔

ٹیسٹ مثبت ہونے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

پبلک ہیلتھ ٹیم آپ سے ان لوگوں کے بارے میں بات کرے گی جن کے ساتھ کا رابطہ ہوچکا ہے۔ پبلک ہیلتھ ٹیم ان لوگوں سے رابطہ کرے گی جنہیں قریبی متعلقین شمار کیا جاتا ہے۔ وہ یہ نوٹ کریں گے کہ آپ کہاں پر الگ تھلگ رہ رہے ہیں اور کون لوگ آپ کے ساتھ رہتے ہیں۔

پبلک ہیلتھ ٹیم آپ کے ساتھ لگاتار رابطہ رکھے گی۔ اگر آپ کو کوئی اضافی مدد درکار ہو یا محفوظ اور تندرست رہنے کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا ہو تو آپ کسی بھی وقت ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو اس وقت تک الگ تھلگ رہنا ضروری ہے، جب تک پبلک ہیلتھ ٹیم آپ کو کلیئرینس نہ دے۔

کیسے محفوظ رہیں؟

طبی نگہداشت حاصل کرنے یا کسی ایمرجنسی 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 کا فاصلہ رکھیں۔
- 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 کو صاف کریں (میز کا اوپری حصہ، دروازے، کی بورڈ اور بینڈل)۔
- گیلی چیزوں کو سنبھالتے وقت سرجیکل ماسک اور قابل تلف دستاں پہن لیں۔
- آلودہ چیزوں جیسے دستاں اور ماسک کو کوڑے دان میں ڈال دیں۔
- لوگوں کو اپنے گھر یا رہائش گاہ کے اندر آپ 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 افراد خاندان سے اپنے لیے کھانا یا دیگر ضروری چیزیں لانے کو کہیں، جن کو الگ تھلگ رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

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

اپنی علامتوں کی نگرانی کریں

اگر آپ کی علامتیں خطرناک ہوجائیں لیکن وہ سنگین نہ ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اگر طبی ایمرجنسی درپیش ہو (جیسے: سانس لینے میں تکلیف ہو) تو 000 پر کال کریں اور ایمرجنسی بھیجنے کی درخواست کریں۔ ایمرجنسی کے اہلکاروں کو بتائیں کہ آپ کو کورونا وائرس (کووڈ-19) ہے۔

اپنی تندرستی کی دیکھ بھال رکھیں

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

- گھر کے دوسرے افراد سے بات کریں۔ کووڈ-19 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 تنہائی زیادہ لمبے وقت تک برقرار نہیں رہے گی۔
- ریسورسز کی آن لائن رسائی حاصل کریں۔ بشمول نیند، تندرستی اور گھر پر ورزش کے بارے میں۔ [Wellbeing Victoria](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

امداد دستیاب ہے

وگٹوریہ 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 ادائیگی](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>> ملاحظہ کریں۔

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 حاصل کرنے میں مدد کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [DHHS.vic. – Quarantine and isolation](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ملا حظہ 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 بیمار 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۔
- بیمار شخص کی خاص چیزوں اور برتنوں کو گھر کے دوسرے حصے سے الگ رکھیں۔
- اگر دستیاب ہو، تو بیمار شخص کے کمرے کے اندر جانے 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۔
- زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں جیسے میز کی اوپری سطح، دروازے، کی بورڈ، ٹیپ اور ہینڈل کو باقاعدگی سے صاف کریں اور جراثیم کش مواد چھڑکاؤ کریں۔
- مہر بند پلاسٹک کے تھیلے میں ٹشو پیپر اور ماسک تلف کریں۔
- لائٹری کے کام کرتے وقت ماسک اور دستاں پہنیں اور ہائی ہیٹ سپینگ میں دھوئیں۔
- ملاقاتیوں کو آنے نہ دیں۔

اگر متاثرہ شخص خطرناکی محسوس کرنے لگتے ہیں، تو مشورے کے لیے 1800 675 398 پر کورونا وائرس ہاٹ لائن میں کال کریں۔ اگر آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت ہو، تو پہلے کال کر دیں، 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 گھر پر رہنا چاہئے۔

اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت ظاہر ہو، تو جانچ کرائیں: بخار، سردی یا پیسنہ، کھانسی یا گلے میں خارش، سانس کی تنگی، ناک بہنا، خوشبو یا ذائقہ کی حس کا فقدان۔

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>](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-](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)