

کارونا وائرس (COVID-19) ایک نئی بیماری ہے جو آپکے پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ بعض بیماریوں کے حامل افراد کے لئے یہ سنگین ہو سکتی ہے۔

وائرس کی روک تھام کے لئے ممکنہ طور پر زیادہ سے زیادہ گھر پر رہیں اور ان افراد کی تعداد کم کریں جن کے ساتھ آپکا آمنے سامنے رابطہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد بھی وائرس پھیلا سکتے ہیں جن سے اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اگر آپ باہر جائیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ دوسروں افراد سے ممکنہ طور پر 2 میٹر (6 فٹ) کا فاصلہ رکھیں۔

گرم پانی اور صابن کے ساتھ باقاعدگی سے 20 سیکنڈ تک ہاتھوں کو اچھی طرح ملکر دھوئیں۔

کارونا وائرس کی علامات:

- زیادہ (ٹمپیرچر) درجہ حرارت یا
- نئی لگاتار کھانسی یا
- سونگھنے اور چکھنے کی صلاحیت کا خاتمہ یا تبدیلی

اگر آپ کو یہ علامات ہوں تو www.nhs.uk/coronavirus پر جا کر یا 119 پر فون کر کے مفت ٹیسٹ بک کریں۔

آپ کو فوری طور پر 7 دن تک لازمی علیحدہ/ تنہا ہو جانا چاہئے یا آپکے گھر کے باقی افراد کو 14 دن تک لازمی علیحدہ/ تنہا ہو جانا چاہئے۔

علیحدہ/ تنہا ہو جانے کا مطلب ہے کہ آپکے خاندان کے تمام افراد کو ہر وقت گھر میں رہنا پڑے گا۔ آپ www.gov.uk/coronavirus پر جا کر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں یا مدد کے لئے 01422 392890 پر فون کریں۔

اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ بڑا نزدیک سے رابطہ ہوا ہے جس کا پازیٹو ٹیسٹ ہوا ہے تو آپ کے ساتھ NHS رابطہ کر کے آپ کو علیحدہ/ تنہا ہونے کے لئے کہہ سکتی ہے۔

زیادہ تر افراد گھر پر ہی بیماری سے نمٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ وہ کام نہیں کر سکتے جو آپ عام طور پر کرتے ہیں کیونکہ آپ بیماری ہیں تو: 111 پر فون کریں۔

اگر آپ کو کوئی خاص بیماری لاحق ہے تو آپ کو کارونا وائرس لگ جانے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ یہ سب سے بہتر ہے کہ آپ دوسرے افراد کے ساتھ آمنے سامنے رابطہ نہ کریں، اس کو شیلڈنگ کہا جاتا ہے۔ اگر آپ پر اس کا اطلاق ہوتا ہے تو NHS کی جانب سے آپ کے ساتھ رابطہ کیا جا چکا ہو گا۔ مزید معلومات کے لئے

<https://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus> پر وزٹ کریں۔ 60 مختلف زبانوں میں: www.gov.uk/coronavirus-information/.

پر معلومات دستیاب ہیں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو کارونا وائرس کی وجہ سے مدد کی ضرورت ہے، بشمول مالی مدد یا کھانے پینے کی چیزیں یا ادویات خریدنے میں مدد درکار ہے تو کیلڈر ڈیل کونسل سے اس ویب سائٹ پر رابطہ کریں:

www.calderdale.gov.uk/v2/coronavirus-covid-19/support-extremely-vulnerable

یا اس نمبر پر 01422 392890 فون کریں۔