

اپریل 2020

یہ مشکل وقت ہے - غالباً سکاٹ لینڈ میں ہم میں سے بہت سے لوگوں نے جتنے بھی مشکل وقت دیکھے ہیں ان سب سے زیادہ مشکل - تاہم اس مشکل وقت میں ہم اکٹھے ہیں اور ہم اکٹھے کامیابی سے اس سے گزر جائیں گے۔

یہ کتنا مشکل رہا ہے اور اب بھی ہے مجھے اس کا اندازہ ہے۔ لاک ڈاؤن کی وجہ سے گھر، سکول، کام اور سماجی زندگی میں پیدا ہونے والے خلل سے لے کر کاروباروں اور شہریوں پر پڑنے والے مالی دباؤ تک، اور بیماری اور بعض لوگوں کے لیے کسی قریبی عزیز کی المناک موت کی پریشانی اور ذہنی اذیت تک COVID-19 (کورونا وائرس) کا ہم میں سے ہر ایک پر اثر ہوا ہے۔

تاہم مل کر ہم میں اتنی قوت ہے جو ہمیں کامیابی سے اس بحران سے گزار سکتی ہے۔ کیونکہ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دینے کے لیے ہر ایک کو اپنا کردار ادا کرنا ہے: انتہائی ضروری خدمات فراہم کرنے والے کارکنان اور رضاکاران سکاٹ لینڈ کو متحرک رکھے ہوئے ہیں؛ NHS اور سوشل کیئر (سماجی دیکھ بھال کی خدمات) میں کام کرنے والے افراد ہمیں دیکھ بھال فراہم کر رہے ہیں؛ حتیٰ کہ وہ لوگ جو گھروں میں ہیں وہ رہنما ہدایات پر عمل کر کے اور گھروں میں ہی رہ کر اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

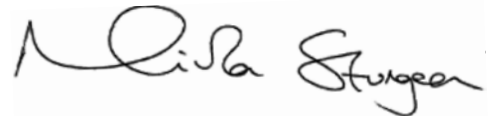
میں جانتی ہوں کہ جوں جوں وقت گزر رہا ہے یہ پابندیاں مایوسی کا باعث بن سکتی ہیں۔ ہم سب لوگ دوستوں اور خاندان سے ملاقات کرنے یا ساحل پر اور شہر سے باہر وہی علاقوں میں جانے کے مواقع سے محرومی کو محسوس کرتے ہیں۔ تاہم وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے یہ اقدامات انتہائی ضروری ہیں۔ ان پر عمل کر کے آپ ہمارے کمزور ترین افراد کی دیکھ بھال کرنے، NHS کا تحفظ کرنے اور زندگیاں بچانے کی مشترکہ کوشش میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں۔ یہ واقعی اتنا اہم ہے۔ یہ ہمیشہ کے لیے نہیں ہے۔ جونہی ایسا کرنا محفوظ ہو گا یہ پابندیاں اٹھالی جائیں گی۔ اس خط کی پشت پر آپ اس بارے میں مفید وضاحت ملاحظہ کر سکتے ہیں کہ اگر آپ یا آپ کے گھرانے میں کسی شخص میں علامات پائی جاتی ہیں تو کیا کیا جائے۔

میں یہ بھی سمجھتی ہوں کہ یہ بحران دیگر طریقوں سے بھی نقصان کا باعث بن رہا ہے۔ چنانچہ افراد، خاندانوں اور کمیونٹیز کو اس وقت جس معاونت اور مشورے کی ضرورت ہے مثلاً کوئی بھی شخص جو اپنی ذہنی یا جسمانی صحت، مشکل حالات میں محفوظ رہنے اور مالی پریشانیوں سے نمٹنے کے بارے میں فکرمند ہے یا وہ لوگ جو محفوظ طریقے سے رضاکارانہ کام کرنا چاہتے ہیں ہم انہیں معاونت اور مشورہ فراہم کرنے کے لیے سخت محنت کر رہے ہیں۔ ساتھ منسلک لیفلٹ میں مزید معلومات ملاحظہ کریں۔

ہم اس بحران سے کامیابی سے گزر جائیں گے۔ ایسا وقت آئے گا جب حالات معمول پر واپس آجائیں گے: دکانیں اور کاروبار دوبارہ کھل جائیں گے؛ ہم دوستوں اور خاندان سے آزادانہ ملیں گے؛ ہم نے جو حصہ ڈالا ہو گا اس پر غور و خوض کریں گے؛ ہم نے جن کو کھو دیا ہے ان کا مناسب طریقے سے سوگ منانے کے قابل ہوں گے۔ تاہم ابھی اس وقت جبکہ میں یہ خط لکھ رہی ہوں تو بحیثیت ایک ملک ہماری توجہ اس بات پر مرکوز ہے کہ ہم مستقل مزاجی سے اپنے راستے پر چلتے رہیں۔ اور مجھے یقین ہے کہ ہم اس میں کامیاب ہوں گے۔

پورے سکاٹ لینڈ میں عوام نے ہمیشہ اُس موقع پر عزم، کردار اور ہمدردی کا مظاہرہ کیا ہے جب اس کی اشد ضرورت پڑی ہے۔ اُسی جذبے کو ایک دفعہ پھر استعمال میں لاتے ہوئے، ضابطوں کی پابندی کرتے ہوئے اور ایک دوسرے کا خیال رکھتے ہوئے ہم اس بحران سے مزید مضبوط ہو کر نکلیں گے۔

آپ کی مخلص،



Nicola Sturgeon

سکاٹ لینڈ کی فرسٹ منسٹر

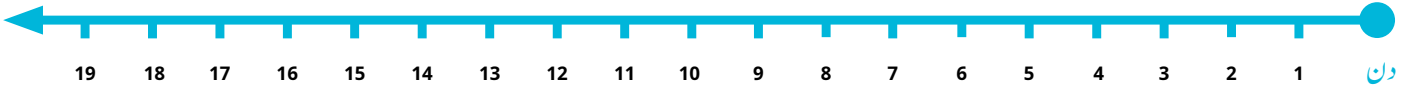
اگر آپ یا آپ کے گھرانے میں کسی شخص میں علامات پائی جائیں تو کیا کریں

اگر آپ میں علامات پائی جاتی ہیں
اور آپ اکیلے رہتے ہیں

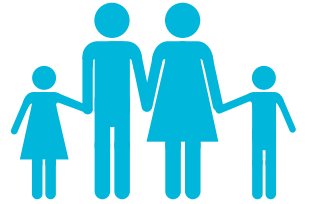
اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی شروع
ہو جاتی ہیں، تو چاہے ملکی ہی ہوں تو پھر بھی آپ کو
لازمی طور پر اُس وقت سے لے کر 7 دنوں کے لیے
اپنے گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔



7 دن کے لیے الگ تھلک رہنا



اگر آپ میں علامات پائی جاتی ہیں اور آپ دوسروں کے ساتھ رہتے ہیں
اگر آپ کے گھرانے کے کسی بھی شخص میں علامات پائی جاتی ہیں تو وائرس
کو پھیلنے سے بچانے کے لیے گھرانے کے باقی افراد کو لازمی طور پر 14 دن
کے لیے گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ جن افراد میں علامات پائی جاتی تھیں اگر
7 دن کے بعد وہ بہتر محسوس کرتے ہیں اور انہیں بخار نہیں ہے تو وہ سوشل
ڈسٹینسنگ کے اقدامات پر واپس جا سکتے ہیں۔ خاندان کے دیگر تمام افراد جن
میں علامات نہیں پائی جاتی تھیں انہیں مکمل 14 دن کے عرصے کے لیے الگ
تھلک رہنے کی ضرورت ہو گی۔



گھرانے کے افراد کا 14 دن کے لیے الگ تھلک رہنا

اگر 14 دن کے عرصے کے دوران آپ میں
علامت پیدا ہو جاتی ہیں تو

اس بات کا غالب امکان ہے کہ ایک ہی گھر
کے اندر رہنے والے افراد سے ایک دوسرے کو
جراثیم لگ جائیں گے۔ جن افراد میں علامات پائی
جاتی تھیں اگر 7 دن کے بعد وہ بہتر محسوس
کرتے ہیں اور انہیں بخار نہیں ہے تو وہ سوشل
ڈسٹینسنگ کے اقدامات پر واپس جا سکتے ہیں۔
خاندان کے وہ تمام افراد جن میں علامات نہیں پائی
جائیں انہیں مکمل 14 دن کے عرصے کے لیے
الگ تھلک رہنے کی ضرورت ہو گی۔



حتیٰ کہ اگر آپ کے اندر 14 دن کے
عرصے میں تاخیر سے علامات فروغ پائی
ہیں تو پھر بھی
اگر گھرانے کے کسی شخص میں 14 دن کے
الگ تھلک رہنے کے عرصے کے دوران تاخیر
سے کورونا وائرس کی علامات پیدا ہوتی ہیں
(مثلاً تیرہویں یا چودھویں دن) تو اُس شخص
کو لازمی طور پر 7 دن کے لیے گھر سے
نہیں نکلنا چاہیے۔ اس سے دوسروں کے لیے
14 دن کے عرصے میں توسیع نہیں ہوتی۔

7 دن کے لیے الگ تھلک رہنا

7 دن کے لیے الگ تھلک رہنا

اگر آپ کی علامات بدتر ہو جاتی ہیں یا 7 دنوں میں بہتر نہیں ہوں تو 111 پر ٹیلیفون کریں۔ سوشل
ڈسٹینسنگ (سماجی فاصلہ یعنی لوگوں کے درمیان جسمانی فاصلہ رکھنے) کے متعلق تازہ ترین رہنمائی اور
آئیسولیشن (الگ تھلک رہنے) کے متعلق مشورے کے لیے ملاحظہ کریں

nhsinform.scot/coronavirus

کورونا وائرس
گھر پر ہی ٹھہریں
NHS کا تحفظ کریں
ذمہ داریاں بھائییں