

# کورونا وائرس (COVID-19)

برائے مہربانی اپنے آپ کی، دیگر افراد کی اور NHS کی  
دیکھ بھال میں مدد کے لیے مندرجہ ذیل انتہائی اہم معلومات  
پڑھیں۔ ایسا کرنا زندگیاں بچائے گا۔

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل کا احاطہ کرتا ہے:

- اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں
- اضافی مدد اور مشورہ
- معاونت
- مفید رابطے

Urdu version:  
Coronavirus (COVID-19)



Healthier  
Scotland  
Scottish  
Government



# اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں



## کورونا وائرس کیسے بھینکتا ہے؟

یہ وائرس خود نہیں بھینکتا۔ انسان اسے پھیلاتے ہیں۔ یہ کسی شخص کے بھیجھڑوں سے خارج ہونے والے پانی کے چھوٹے چھوٹے قطرے (ڈراپلیٹس) کے ذریعے بھینکتا ہے۔ یہ ہوا کے ذریعے یا مختلف سطحوں سے دیگر لوگوں تک منتقل ہو سکتا ہے۔

## میں اپنے آپ کو اور دیگر لوگوں کو کیسے بچا سکتا ہوں؟

بد قسمتی سے لوگوں کے درمیان کسی بھی قریبی رابطے سے اس کے پھیلنے کا خطرہ ہے۔ چنانچہ ہر شخص کو لازمی طور پر سوشل ڈسٹینسنگ (سماجی فاصلہ یعنی لوگوں کے درمیان جسمانی فاصلہ رکھنے) سے متعلق رہنما ہدایات پر عمل کرنا چاہیے اور گھر پر رہنا چاہیے۔ آپ کے لئے لازمی ہے کہ:

- صرف کھانے پینے کی اشیاء، صحت کی وجوہات یا کام کے لیے (لیکن صرف اُس صورت میں جب آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے) باہر جائیں
  - روزانہ صرف ایک قسم کی بیرونی ورزش کریں، مثلاً اکیلے یا اپنے گھر کے افراد کے ساتھ دوڑنا، پیڈل چلانا یا سائیکل چلانا
  - اگر آپ باہر جائیں تو تمام وقت دیگر لوگوں سے 2 میٹر (6 فٹ) دور رہیں
  - جو نبھی گھر پہنچیں اپنے ہاتھ دھوئیں
- آپ دیگر لوگوں سے نہیں مل سکتے، حتیٰ کے دوستوں اور خاندان والوں سے بھی نہیں۔

اگر آپ میں ایسی علامات پائی جاتی ہیں جو کورونا وائرس کی ہو سکتی ہیں تو 7 دن کے لیے اپنے گھر سے نہ نکلیں۔ اگر آپ گھر میں کسی دیگر ایسے شخص کے ساتھ رہ رہے ہیں جس میں علامات پائی جاتی ہیں اور اگر آپ میں علامات نہیں پائی جاتیں تو 14 دن کے لیے اپنے گھر سے نہ نکلیں۔ اگر ان 14 دنوں کے اندر آپ میں علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں تو جس تاریخ کو یہ علامات شروع ہوئی تھیں آپ کو لازمی طور پر اُس تاریخ سے لے کر 7 دنوں کے لیے اپنے گھر سے نہیں نکلنا چاہیے۔ گھر میں الگ تھلگ رہنا ہمیں اس وائرس کے خاندان، دوستوں، وسیع کمیونٹی اور کمزور ترین افراد تک پھیلنے کو کٹرول کرنے میں مدد دے گا۔

تازہ ترین رہنمائی کے لیے ملاحظہ کریں [www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus) اگر آپ آن لائن نہیں جا سکتے تو آپ 0800 028 2816 پر ٹیلیفون بھی کر سکتے ہیں (صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک)۔

## اضافی مدد اور مشورہ



### مجھے کب 111 یا 999 پر ٹیلیفون کرنا چاہیے؟

اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں جو سات دنوں کے بعد بدتر ہو جاتی ہیں یا بہتر نہیں ہوتیں تو آپ **111** پر **NHS 24** کو ٹیلیفون کر سکتے ہیں۔ ایسی ایمرجنسی میں جب جان جانے کا خطرہ ہو **999** پر ٹیلیفون کریں اور بتائیں کہ آپ میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے گھر میں کسی کو بھی صحت سے متعلق فوری تشویش لاحق ہے تو یہ اہم ہے کہ آپ ابھی بھی اپنے GP (جی پی) سے فوری طبی مدد حاصل کریں یا دفتری اوقات کے علاوہ اوقات میں مدد کے لیے **111** پر ٹیلیفون کریں۔ ایمرجنسی صورت حال میں **999** پر ٹیلیفون کریں۔

### اگر مجھے NHS کی طرف سے خط موصول ہوتا ہے جو یہ کہتا ہے کہ مجھے شدید بیماری ہونے کا زیادہ خطرہ ہے تو پھر کیا ہو گا؟

اپنے آپ کو تحفظ فراہم کرنے کے لیے آپ کو 12 ہفتے کے لیے الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہے۔ برائے مہربانی خط میں دی گئی تحفظی رہنمائی (shielding, شیڈنگ گائیڈنس) پر عمل کریں اس عرصے کے دوران مدد کے لیے نیکسٹ سروس میں شامل ہونے کے لیے دستخط (سائن اپ) کریں۔

کھانے پینے کی اشیاء اور ادویات کی فراہمی کا انتظام کرنے اور دیگر سروسز کی طرف رہنمائی کرنے کے لیے آپ کی لوکل اتھارٹی کی ایک خصوصی ہیلپ لائن ہے۔ رابطے کی تفصیلات [www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts) پر ملاحظہ کریں۔

### میری عمر 70 سال یا اس سے زیادہ ہے، میں 28 ہفتے یا اس سے زیادہ عرصے کی حاملہ ہوں، یا طبی وجوہات کی بنا پر مجھے سالانہ فلو کا ٹیکہ لگتا ہے۔

اگر آپ ان میں سے کسی گروپ میں ہیں تو آپ کو کورونا وائرس سے شدید بیماری لگنے کا زیادہ خطرہ ہے اس لیے آپ کو سماجی فاصلے کے اقدامات پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔ آپ کو لازمی طور پر صرف کھانے پینے کی اشیاء، صحت کی وجوہات، ورزش یا کام کے لیے (لیکن صرف اس صورت میں اگر آپ گھر سے کام نہیں کر سکتے) باہر جانا چاہیے۔

اگر آپ بڑی عمر کے ہیں اور معلومات، مشورہ اور دوستی چاہتے ہیں تو Age Scotland (ایج سکاٹ لینڈ) کی مفت ہیلپ لائن کو **0800 12 44 222** پر ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک) اگر خاندان کے افراد یا دوست کسی بڑی عمر کے شخص کے بارے میں تشویش میں مبتلا ہیں تو وہ بھی ٹیلیفون کر سکتے ہیں۔

تعاون



## میں خود اپنی دیکھ بھال کیسے کر سکتا ہوں؟

اگر آپ پریشانی، مایوسی یا بے بسی محسوس کر رہے ہیں تو آپ اس میں تنہا نہیں ہیں۔

یہاں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دینے کے لیے چند سادہ طریقے ہیں:

- کسی دوست کو بات چیت کے لیے ٹیلیفون کریں
- کسی ایسی سرگرمی میں مشغول ہوں جو کچھ دیر کے لیے آپ کا ذہن خبروں سے ہٹا دے
- کچھ ورزش کریں (آپ دن میں ایک بار باہر جاسکتے ہیں\*)، لیکن تمام اوقات میں دیگر لوگوں سے 2 میٹر دور رہنا یاد رکھیں)
- NHS inform ذہنی دباؤ، بے چینی اور افسردگی (ڈپریشن) سے نمٹنے میں مدد کے لیے [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) پر مشورہ اور کئی ایک آن لائن وسائل کی پیشکش کرتی ہے

اس لیفلٹ کی پشت پر اور [www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) پر ایسی تنظیموں کی فہرست دی گئی ہے جو اضافی تعاون کی پیشکش کر سکتی ہیں۔

## میں دیگر لوگوں کی دیکھ بھال کیسے کر سکتا ہوں؟

گھر میں رہ کر آپ دیگر لوگوں اور NHS کو تحفظ فراہم کر رہے ہیں۔ تاہم اگر آپ چاق و چوبند (فٹ) اور صحت مند ہیں تو آپ ابھی بھی دوسروں کی مدد کر سکتے ہیں۔ چاہے یہ عملی مدد ہو یا جذباتی تعاون، آپ مدد دینے کے لیے بہت سے طریقوں سے رضاکارانہ کام کر سکتے ہیں۔ محفوظ طریقے سے کیسے مدد دی جائے کے بارے میں تازہ ترین معلومات کے لیے

[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) میں شامل ہونے کے لیے دستخط کرنے کے لیے

ملاحظہ کریں۔

\*سوائے اس صورت کے کہ آپ کو NHS Scotland سے خط موصول ہوا ہو جو آپ کو ہدایت دیتا ہو کہ اپنے گھر سے نہ نکلیں یا آپ ذاتی یا گھر کے کسی فرد کی علامات کی وجہ سے الگ تھلگ رہ رہے ہوں۔

## National Assistance Helpline

(نیشنل اسسٹنس ہیلپ لائن)



گھر پر ٹھہرنا کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکتا ہے، اور کچھ لوگوں کو اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کی عمر 70 سال سے زیادہ ہے یا طبی وجوہات کی بنا پر آپ کو فلو ویکسین ملتی ہے، آپ کو انٹرنیٹ تک کوئی رسائی نہیں ہے، اور آپ کو انتہائی ضروری اشیاء جیسا کہ خوراک اور ادویات کی فراہمی میں مدد دینے والا کوئی شخص نہیں ہے تو ہم نے صرف آپ کے لیے ایک ہیلپ لائن بنائی ہے۔

**ٹیلیفون کریں: 0800 111 4000**

(سوموار سے جمعہ تک دفتری اوقات میں کھلی ہوتی ہے)

برائے مہربانی یاد رکھیں کہ یہ ہیلپ لائن صرف ان لوگوں کی مدد کے لیے مخصوص ہے جو اپنے گھر سے نہیں نکل سکتے اور جو آن لائن مدد حاصل نہیں کر سکتے۔



### :Breathing Space

[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

0800 83 85 87

### Scottish Association for

### :Mental Health

[info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk) / 0344 800 0550

**:Samaritans Scotland** لائن ہیلپ

[jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) / 116 123

حاملہ عورتوں کے لیے مشورہ

[www.nhsinform.scot/ready-](http://www.nhsinform.scot/ready-)

[steady-baby](http://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby) یا اگر آپ کو تشویش ہے تو اپنی

ڈوائف سے رابطہ کریں۔

کورونا وائرس کے بارے میں آسانی سے پڑھی

جاننے والی رہنمائی

[www.sclid.org.uk/](http://www.sclid.org.uk/)

[information-on-coronavirus](http://www.sclid.org.uk/information-on-coronavirus)

ہیلپ لائن: 0141 248 3733

[www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus)

0800 028 2816

(صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک روزانہ)

صرف عمومی معلومات کے لیے

اگر علامات بدتر ہو جاتی ہیں یا 7 دن کے بعد بھی بخار جاری

رہتا ہے تو مشورے کے لیے 111 پر NHS 24 کو

ٹیلیفون کریں۔

شیلڈنگ (shielding) مقامی معاونت

[www.gov.scot/covid-shielding-](http://www.gov.scot/covid-shielding-)

[contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts)

فکر مند یا افسردہ محسوس کر رہے ہیں؟

**:NHS inform**

[www.nhsinform.scot/](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

[coronavirus-mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

**:NHS 24**

111 پر ٹیلیفون کریں

سماجی بہبود اور مالی امداد

**:Citizens Advice Scotland**

www.cas.org.uk / 0800 028 1456

توانائی کے بلوں کے سلسلے میں مشکل میں ہیں؟

**:Home Energy Scotland**

0808 808 2282

صارفین کے مسائل

**:Advice Direct Scotland**

www.coronavirusadvice.scot

0808 800 9060

ملازمت کے حقوق سے متعلق مشورہ

www.acas.org.uk

ہیلپ لائن: 0300 123 1100

18001 0300 123 1100 :Relay UK

کاروباری معاونت کے لیے

www.findbusinesssupport.gov.

scot/coronavirus-advice

ہیلپ لائن: 0300 303 0660

رضاکارانہ طور پر کام کرنا اور اپنی کمیونٹی میں مدد فراہم کرنا

www.readyscotland.org

والدین کے لیے مشورہ

www.parentclub.scot/coronavirus

**:Parentline Scotland**

0800 028 2233

**:The Money Talk Team**

0800 085 7145

نوعمر لوگوں کے لیے معلومات

www.young.scot/coronavirus

بڑی عمر کے لوگوں کے لیے معلومات

www.agescotland.org.uk

0800 12 44 222

ڈیمینشیا سے متاثرہ افراد کی دیکھ بھال کرنے والے افراد

ہیلپ لائن: 0808 808 3000

**Autism Advice Line**

01259 222022

**Domestic Abuse Helpline**

(گھریلو بدسلوکی کے لیے ہیلپ لائن)

www.safer.scot

ہیلپ لائن: 0800 027 1234

**Rape Crisis Scotland Helpline**

(سکاٹ لینڈ میں زنا بالجبر سے متعلقہ ہیلپ لائن)

www.rapecrisisscotland.org.uk

ہیلپ لائن: 08088 01 03 02

آسانی سے سمجھ میں آنے والی فارمیٹ میں لیفلٹ

اگر آپ اس کتابچے کو کسی اور زبان یا شکل (فارمیٹ) میں حاصل کرنا پسند

کریں گے جیسا کہ آڈیو (سنائی دینے والی) شکل میں تو برائے مہربانی

www.gov.scot/covid-stay-safe ملاحظہ کریں

