

محفوظ رہیں اور دوسروں کو بچائیں

COVID-19 وبائی مرض ابھی ختم نہیں ہوا ہے لہذا ہم سب کو قواعد و ضوابط اور رہنما اصولوں پر عمل پیرا ہونے اور محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔

اب بھی کچھ قواعد و ضوابط ہیں جس میں درج ذیل چیزیں شامل ہیں:

- چہرے کو ڈھانپنا
- شراب خانوں، قہوہ خانوں اور ریستوران جیسی جگہوں پر جانے کے بعد اپنے رابطے کی تفصیلات فراہم کرنا
- بین الاقوامی سفر

محفوظ رہنے اور دوسروں کو بچانے کے لئے آپ کو:

- ویکسین کی پیشکش کئے جانے پر ویکسین لگوائیں
- باہر ملاقات کرنی چاہیئے اور دوسروں سے اپنا فاصلہ برقرار رکھنے کی کوشش کرنا چاہیئے
- اپنے ہاتھوں اور سطحوں کو اکثر صاف کرتے رہنا چاہیئے
- اگر آپ میں علامات موجود ہیں تو گھر پر رہیں اور ٹیسٹ کروائیں
- علامات نہ ہونے پر باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانا چاہئے
- Protect Scotland اور Check-in Scotland ایپس استعمال کریں
- گھر سے ہی کام کریں، یا اگر ممکن ہو تو کبھی گھر اور کبھی دفتر سے کام کریں

مزید معلومات اور مشورے

ویکسین لگوانا (بشمول ویکسین سرٹیفیکیشن)

- COVID-19 سے خود کو اور دوسروں کو بچانے کے لئے سب سے اہم چیزوں میں سے ایک ویکسینیشن ہے۔
- اگر آپ نے ابھی تک ویکسین نہیں لگوائی ہے تو آپ NHS انفارم ویب سائٹ سے معلوم کر سکتے ہیں کہ کیسے:
- www.nhsinform.scot/vaccineregistration پر جا کر ویکسین کے لیے رجسٹریشن کریں، یا
- www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics پر جاکر معلوم کر سکتے ہیں کہ آپ کے قریب پاس میں ڈراپ ان سینٹر کہاں ہے

کورونا ویکسین سرٹیفیکیشن

کورونا وائرس ویکسین سرٹیفیکیشن (یا پاسپورٹس) بعض مقامات اور تقریبات میں جانے کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

آپ NHS Scotland Covid Status ایپ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا NHS انفارم ویب سائٹ

www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status پر جا کر اپنے ویکسین کی حیثیت کا پیپر ریکارڈ حاصل کر سکتے ہیں

چہرے کو ڈھانپنا

قانون کے مطابق، آپ کو داخلی عوامی مقامات پر چہرے کو ڈھانپنا (جب تک مستثنیٰ نہ ہو) چاہیئے۔ اس میں شامل ہیں:

- دکانیں
- شراب خانے اور قہوہ خانے جیسے مقامات
- زائرین کے لئے پرکشش مقامات
- عوامی ذرائع نقل و حمل

آپ کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہجوم والی جگہوں پر چہرہ ڈھانپ کر رکھیں۔

12 سال سے کم عمر کے بچوں کو چہرہ ڈھانپنے کی ضرورت نہیں ہے - لیکن 12 ویں سالگرہ سے پہلے سیکنڈری اسکول جانے والے کسی بھی بچے کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ان ہی قواعد و ضوابط پر عمل پیرا ہوں جو اسکول میں 12 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے بنائے گئے ہیں۔

ویکسین لگوانے کے بعد بھی آپ وائرس کا شکار ہو سکتے ہیں اور اسے منتقل کر سکتے ہیں۔ چہرہ ڈھانپنے سے COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

لوگوں سے ملاقات اور جسمانی دوری

گھروں کے اندر اور عوامی مقامات پر آپ سے ملنے والے افراد یا گھرانوں کی تعداد کی کوئی حد نہیں ہے، اور آپ کو اب دوسروں سے 2 میٹر کے فاصلے پر رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔

لیکن اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے:

- ان لوگوں سے محفوظ فاصلہ رکھیں، خاص طور پر گھر کے اندر، جو آپ کے گھر کے افراد نہیں ہیں - جتنا فاصلہ اتنا ہی زیادہ تحفظ
- اگر ممکن ہو تو گھر کے باہر ملیں، کیونکہ یہ گھر کے اندر ملنے کے بالمقابل زیادہ محفوظ ہے
- ہجوم والی جگہوں سے بچیں
- اگر آپ گھر کے اندر ہی ملیں تو کھڑکیاں کھول دیں - جتنی زیادہ تازہ ہوا داخل ہوگی اتنا ہی زیادہ آپ محفوظ رہیں گے

ہاتھوں کو صاف ستھرا رکھیں اور صحت تنفس اور سطح کی صفائی کو برقرار رکھیں

COVID-19 کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لیے آپ کو:

- اپنے ہاتھوں کو دھونا چاہئے یا ہینڈ سینیٹائزر کا باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہئے
 - سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں، مثال کے طور پر ریستورانوں کو یہ یقینی بنانا چاہئے کہ میزیں گاہکوں کے لئے اچھی طرح سے صاف اور جراثیم سے پاک کی گئی ہیں
 - کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو تھشو یا کھنی سے ڈھانپیں
- اگر آپ کو زیادہ خطرہ ہے اور/یا ابھی تک آپ نے مکمل طور پر ویکسین نہیں لگوائی ہے تو اس وقت ایسا کرنا خاص طور پر اہم ہے۔

اچھی ہوا کا انتظام

تازہ ہوا COVID-19 کے ذرات کو پھیلانے سے روکنے میں مدد دیتی ہے۔

اپنے گھروں، اسکولوں، کاروباری مقامات اور کام کی جگہوں پر کافی تازہ ہوا کا داخل ہونا ان اہم امور میں سے ہے جو ہم COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ:

- اگر ممکن ہو تو گھر کے باہر ملیں
- اگر گھر کے اندر ملاقات کر رہے ہوں تو کھڑکیاں یا دروازے کھول دیں
- جہاں ممکن ہو کاروں، بسوں اور ٹرینوں میں سفر کرتے وقت کھڑکیوں کو کھول دیں

ٹیسٹ کروانا اور خود کو الگ تھلگ رکھنا

ٹیسٹ کروانا

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ میں COVID-19 کی علامات موجود ہیں تو آپ کو فوری طور پر خود کو الگ تھلگ رکھنا اور ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔

اگر آپ میں علامات موجود نہیں ہیں تو باقاعدہ ٹیسٹس کروانا اچھا خیال ہے کیونکہ COVID-19 کے شکار تین افراد میں کسی ایک کے اندر کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔ آپ اپنے گھر کے اندر ہی مفت ٹیسٹس کے لئے آرڈر دے سکتے ہیں۔

خود کو الگ تھلگ رکھنا

اگر آپ نے مکمل طور پر ویکسین لگوائی ہے تو مثبت کیسز کے قریبی رابطوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھنے سے متعلق مشورہ بدل گیا ہے۔

آپ کو خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے اگر:

- آپ میں COVID-19 کی کوئی علامات نہیں ہیں اور
- کسی مثبت کیس کے قریبی رابطے میں آنے کے بعد آپ کے PCR ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہے

PCR ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرتے وقت خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے۔ اگر علامات کسی بھی مرحلے میں ظاہر ہوتی ہیں تو آپ کو فوری طور پر خود کو الگ تھلگ رکھنا اور PCR ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔

اگر آپ نے مکمل طور پر ویکسین نہیں لگوائی ہے اور کسی ایسے شخص سے آپ کا قریبی رابطہ ہوا ہو جس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو تو 10 دنوں کے لیے خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے اور اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں تو PCR ٹیسٹ کروائیں۔

رابطے کا پتہ لگانا (ٹیسٹ اور حفاظت)

ٹیسٹ اور حفاظت، جو کہ رابطے کا پتہ لگانے کا ایک نظام ہے، کے ذریعے ہم تصدیق شدہ COVID-19 کے شکار افراد کے رابطوں کا پتہ لگاتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر انہیں خود کو الگ تھلگ رکھنے کا مشورہ بھی دین گے۔

اگر آپ کے پاس اسمارٹ فون ہے تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ Protect Scotland ایپ کو استعمال کرتے رہیں یا اسے ڈاؤن لوڈ کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ ایپ فعال ہے۔

اگر آپ کسی دوسرے ایسی ایپ صارف کے ساتھ قریبی رابطے میں ہیں جس کے کورونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو تو یہ ایپ آپ کو اس بارے میں مطلع کرے گی اور ایسی صورت میں خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کھانا، پینا اور باہر جانا (مہمان نوازی)

مہمان نوازی کے تمام مقامات بشمول شراب خانے، قہوہ خانے، ریسٹوران اور نانٹ کلب کھل سکتے ہیں۔

مذکورہ مقامات پر جاتے وقت آپ کو اپنے رابطے کی تفصیلات فراہم کرنے یا Check In Scotland ایپ استعمال کرنے کی ضرورت ہوگی۔

آپ کو گھر کے اندر چہرہ ڈھانپنا بھی لازمی ہے سوائے اس کے کہ آپ:

- کھا پی رہے ہوں (بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے دوران)
- رقص کر رہے ہوں (مثال کے طور پر، نانٹ کلب میں)

کاروباری اداروں کو مہمان نوازی کے شعبے کے لیے بنائے گئے رہنما اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ یہ عملے اور صارفین کے لیے خطرے کو کم کرنے کے بارے میں مشورہ فراہم کرتا ہے، مثال کے طور پر:

- ٹیبل یا ساتھ لے جانے والی خدمت فراہم کرنا
- قطاروں کے انتظام کے لیے اقدامات کرنا

کام پر جانا

آپ کے آجر کی ذمہ داری ہے کہ وہ خطرے کی باقاعدہ تشخیص کرے اور کام کی جگہ پر COVID-19 کو روکنے کے لیے اقدامات کرے۔

جو لوگ گھر سے کام کر رہے ہیں وہ بتدریج دفاتر اور کام کی دوسری جگہوں پر واپس آنا شروع کر سکتے ہیں۔

ملازمین کو چاہیئے کہ وہ عملے اور تنظیموں کے ساتھ بات چیت کر کے لچکدار کام کرنے کے اختیارات دیکھیں تاکہ وائرس کو کنٹرول کیا جا سکے۔ یہ کام عملے کی درج ذیل طریقوں سے مدد کر کے ہو سکتا ہے:

- گھر سے کام کرنا جاری رکھیں
- کبھی گھر اور کبھی دفتر سے کام کریں

کچھ دوسری چیزیں بھی ہیں جس میں آجر مدد کر سکتے ہیں، جیسے مرحلہ وار دفتری اوقات کا تعارف۔

آپ کے لئے کام کی جگہوں کے اندرونی عام حصوں، جیسے کینٹین اور راہداریوں میں چہرہ ڈھانپنا لازمی ہے، جب تک کہ آپ دوسرے لوگوں سے 1 میٹر کے فاصلے پر نہ ہوں۔

سفر و سیاحت

آپ کو عوامی ذرائع نقل و حمل پر چہرہ ڈھانپنا (جب تک مستثنیٰ نہ ہو) چاہیئے۔

اگر آپ کسی سکاٹش جزیرے کا سفر کر رہے ہیں تو آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ سفر سے پہلے COVID-19 کا ٹیسٹ کر وائیں۔

بین الاقوامی سفر

بیرون ملک سے وائرس کی نئی قسم کی درآمدگی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے سفر پر کچھ پابندیاں عائد ہیں۔

اگر آپ بیرون ملک سفر کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں تو آپ کو درج ذیل امور چیک کرنا ضروری ہیں:

- جس ملک کے علاقے میں آپ سفر کر رہے ہیں اس کے قواعد و ضوابط
- جس ملک کا آپ سفر کر رہے ہو وہ سرخ فہرست میں ہے یا نہیں
- آپ کے اسکاٹ لینڈ واپس پہنچنے پر آپ کو کیا کرنا ضروری ہے

عبادت گاہیں

عبادت گاہوں میں جانے والے لوگوں کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

آپ کو ان ترتیبات میں چہرہ ڈھانپنے کی ضرورت ہے۔

بینڈ باجہ اور موسیقاروں کی جماعت چہرے کو ڈھانپنے بغیر پر فارم کر سکتے ہیں (لیکن صرف 1 میٹر کے فاصلے پر یا دوسرے پر فارمرز/سامعین کے مابین دوری کے ساتھ) لیکن اگر آپ جماعت کے ایک جزو کے طور پر گاتے ہیں تو آپ کو چہرہ ڈھانپنا چاہیئے۔

شادیاں، معاشرتی شراکت داری، جنازے اور زندگی کی دیگر تقریبات

تعداد

شادی، معاشرتی شراکت داری اور جنازے میں شرکت کرنے والے لوگوں کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ زندگی کی دیگر تقریبات مثلاً تسمیہ، سالگرہ کی تقریبات، بار مٹزواہ اور بیٹ مٹزواہ کے لیے بھی یہی حکم ہے۔

چہرے کو ڈھانپنا

تقریب/خدمت

شادیوں، معاشرتی شراکت داریوں اور جنازوں کی تقریب/خدمت کے دوران چہرے کو ڈھانپنا ہر شخص کے لئے (جب تک کہ مستثنیٰ نہ ہو) ضروری ہے سوائے:

- اس شخص کے جو تقریب یا خدمت انجام دے رہا ہو یا تعظیم فراہم کر رہا ہو
- شادی کا جوڑا

اگر آپ دوسروں سے 1 میٹر دور رہ سکتے ہیں یا اسکرین یا پارٹیشن سے الگ ہو سکتے ہیں تو اس صورت میں آپ چہرے کو کھول سکتے ہیں۔

اگر شادی کرنے والے یا معاشرتی شراکت داری میں داخل ہونے والے جوڑوں میں سے کوئی ایک دوسروں کی صحبت میں بغلی راستوں تک جا رہا ہو، تو وہ دونوں اور اس کے ساتھ آنے والے مہمان (یا مہمانوں) کو تقریب میں اس مقام پر چہرہ ڈھانپنے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ مذہبی رسومات کے حصے کے طور پر کھانے پینے کے لیے یا کبھی کبھار پانی پینے کے لیے اپنا چہرہ کھول سکتے ہیں۔ لیکن جتنی جلد ممکن ہو آپ کو اپنا چہرہ دوبارہ ڈھانپ لینا چاہیے، اور اسے تقریب یا خدمت پوری ہونے تک نہیں کھولنا چاہیے۔

استقبالیہ اور جنازے کی رسومات

شادی کے استقبالیہ، جنازوں کی رسومات اور مہمان نوازی کے مقامات پر منعقد ہونے والی دیگر تقریبات میں ہر ایک کو چہرہ ڈھانپنا لازمی ہے، لیکن اسے کھولنے کی اجازت ہے بشرطیکہ:

- کھا پی رہے ہوں (بیٹھنے یا کھڑے ہونے کے دوران)
- رقص کر رہے ہوں (شادی کے استقبالیہ اور تقریبات کے دوران)

تقریبات اور اداکاریاں

میوزک کنسرٹ اور لائیو اسپورٹس جیسی تقریبات ہو سکتی ہیں لیکن 18 سال سے زیادہ عمر کا کوئی بھی شخص جو کسی بڑی تقریب میں جانا چاہتا ہے - یا دیر رات کے مقام پر - تو اسے ثبوت پیش کرنا ہوگا کہ اس نے مکمل طور پر ویکسین لگوائی ہے، یا یہ ثبوت پیش کرنا ہوگا کہ وہ مستثنیٰ ہے۔

تقریب کے منتظمین کو دیکھنا چاہیے کہ انہیں کس حد تک محفوظ بنایا جائے، بشمول بیرونی جگہ استعمال کرنے اور لوگوں کو دوسروں سے محفوظ فاصلہ رکھنے کی ترغیب دینے کے۔

چہرے کو ڈھانپنا

کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے جیسے کہ اداکار، موسیقار اور سرود گاہ کے ممبران کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والوں جیسے کہ اداکاروں، موسیقاروں اور سرود گاہ کے ممبران کو چاہیے کہ وہ گھر کے اندر مشق یا کارکردگی کا مظاہرہ کرتے وقت اپنے چہرے کو لازمی طور پر ڈھانپیں۔ وہ چہرہ کھول سکتے ہیں بشرطیکہ:

- وہ دوسروں سے 1 میٹر کی دوری پر ہوں، یا
- ان کے اور دوسروں کے درمیان پارٹیشن ہو، یا
- چہرے کو ڈھانپنا ممکن نہ ہو کیونکہ اس سے کارکردگی یا مشق پر منفی اثر پڑے گا - لیکن کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والوں کو سامعین سے 1 میٹر دور رہنا چاہیے

تعارف کرنا، عوامی اجتماع سے خطاب کرنا، تقریر کرنا یا پینل ممبر ہونا

جو لوگ تعارف کر رہے ہیں، عوامی اجتماع سے خطاب کر رہے ہیں، تقریر کر رہے ہیں یا پینل ممبر ہیں (مثال کے طور پر کانفرنس میں) انہیں گھر کے اندر چہرہ ڈھانپنا ضروری ہے۔ وہ چہرہ کھول سکتے ہیں بشرطیکہ:

- وہ دوسروں سے 1 میٹر کی دوری پر ہوں، یا
 - ان کے اور دوسروں کے درمیان پارٹیشن ہو
- ایسی استثناء جو فنکاری کا مظاہرہ کرنے والوں کو اپنے چہرے کو ڈھانپنے کی اجازت دیتی ہے اگر فاصلے یا پارٹیشن کا استعمال ممکن نہ ہو تو ان لوگوں پر لاگو نہیں ہوتا جو تعارف کر رہے ہیں۔

ہسپتال، ڈاکٹروں کی سرجری اور دانتوں کے ڈاکٹر

جب آپ NHS ہلٹھ سیٹنگز جیسے ہسپتالوں، ڈاکٹروں کی سرجریوں اور دانتوں کے ڈاکٹروں کے پاس جاتے ہیں تو آپ کو پھر بھی جہاں ممکن ہو دوسروں سے فاصلہ رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے اور کسی بھی علامات یا سفارشات پر عمل کرنا چاہیے۔

ان جگہوں پر جسمانی دوری کی سفارش ہم اس وجہ سے کر رہے ہیں کہ آپ کو ان لوگوں کے ساتھ رابطے میں آنے کا زیادہ امکان ہے جو COVID-19 کے نتیجے میں خراب صحت کے زیادہ شکار ہیں۔ محفوظ فاصلہ وائرس کے پھیلاؤ کو کنٹرول کرنے اور زیادہ خطرے میں رہنے والوں کی حفاظت میں معاون ہے۔

عوامی عمارات اور خدمات (بشمول لائبریری، کھیل اور کمیونٹی سینٹرز)
کچھ خدمات اور سہولیات وبائی مرض سے پہلے کے مقابلے میں اب بھی مختلف طریقوں سے کام کر رہے ہیں، مثال کے طور پر اوقات اور بکنگ نظام میں کمی کے ذریعے۔

آپ کو انفرادی خدمات استعمال کرنے سے پہلے ان کا جائزہ لینا چاہئے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ کوئی پابندی ابھی تک موجود ہے یا نہیں۔

مزید معلومات اور رہنمائی

اگر آپ اپنے لئے یا اپنے جاننے والے کے لئے کچھ اضافی مدد کی تلاش میں ہیں تو تنظیموں کی ایک فہرست جو مدد اور مشورے دینے کے قابل ہو سکتی ہے وہ [Ready Scotland](https://www.ready.scotland.gov.uk/) کی ویب سائٹ [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help) پر مل سکتی ہے۔

مستقبل کے منصوبے

ہم توقع کرتے ہیں کہ 2022 کے اوائل تک کچھ احتیاطی تدابیر کو برقرار رکھنا ضروری ہوگا۔ یہ بڑھتے ہوئے اس تناؤ کو کم کرنے کے لئے ہے جس کا NHS کو موسم سرما کے دوران سامنا کرنا پڑتا ہے۔ پھر بھی ہم صورت حال کا باقاعدگی سے جائزہ لیں گے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ اب بھی کسی اقدامات کی ضرورت ہے۔