

اپنے آپ کو الگ تھلک کرنے (سیلف آئیسولیشن) کے متعلق معلومات اور معاونت

کیا آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں؟ آپ اور آپ کے گھرانے کو اپنے آپ کو الگ تھلک کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو کھانسی یا تیز بخار ہے یا پچھنے یا سونگھنے کی حس ختم / تبدیل ہو گئی ہے تو آپ اور آپ کے پورے گھرانے کو گھر پر رہنے اور آپ کو فوراً ٹیسٹ کرانے کی ضرورت ہے۔ آپ [NHSinform.scot/test-and-protect](https://nhsinform.scot/test-and-protect) پر جا کر یا اگر آپ آن لائن نہیں جاسکتے تو **0800 028 2816** پر کال کر کے ایسا کر سکتے ہیں۔ آپ اور آپ کے پورے گھرانے کو پھر ٹیسٹ کے نتائج آنے تک گھر میں ہی رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو آپ اور آپ کے گھر والوں کو الگ تھلک رہنا جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آتا ہے تو آپ الگ تھلک رہنا ختم کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ تندرست محسوس کرتے ہوں اور 48 گھنٹے کے لیے آپ کو تیز بخار نہ ہوا ہو (تیز بخار کے علاج کے لیے کوئی بھی دوا لیے بغیر)۔ آپ کے گھر والے بھی الگ تھلک رہنا ختم کر سکتے ہیں۔



نیزہ، اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہے ہیں جس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا آپ قرنطینہ کی فہرست میں آنے والے کسی ملک میں رہے ہیں، تو آپ کو خود کو علیحدہ کر لینا چاہیے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو کورونا وائرس کی علامات نہ ہوں تب بھی۔

مجھے کتنی مدت تک خود کو الگ تھلک رکھنا چاہیے؟

اگر آپ کو کورونا وائرس کی علامات ہیں، تو 10 دنوں تک اپنے گھر میں رہیں۔ آپ کے گھرانے میں دوسرے لوگوں کو بھی 10 دنوں تک گھر میں رہنے کی ضرورت ہے، ایسا نہ ہو کہ ان میں علامات فروغ پائیں۔ اس میں آپ کے گھر میں رہنے والا ہر ایک شخص شامل ہے۔



میں خود کو الگ تھلک کیسے کروں؟

- خود کو الگ تھلک کرنے کا مطلب ہے ہر وقت گھر میں رہنا، جبکہ کوئی دیگر گھرانے اندر نہ آئیں۔
- ٹیسٹ کا نتیجہ آنے تک، دکانوں پر نہ جائیں اگرچہ آپ ایک فیس کورنگ پہنے ہوئے ہوں
- اسکول یا زسری میں نہ جائیں
- کتے کو گھمانے نہ لے جائیں
- لوگوں کو اپنے گھر میں خریداری کا سامان لانے، بچوں کی دیکھ بھال کرنے یا کسی اور اجتماع کے لیے نہ آنے دیں۔



اپنے آپ کو
الگ تھلک کریں



دو میٹر
کا فاصلہ رکھیں



ہاتھ صاف
کریں



ہجوم سے
گریز کریں



چہرے
کو ڈھانپیں

اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں

آگے کی منصوبہ بندی کریں

اُس صورت حال کے لیے کہ اگر آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت پڑ جائے تو گھر میں کچھ چیزیں تیار رکھنا اچھا خیال ہے۔ اس میں شامل ہونا چاہیے:

- دوائیں جو عام طور سے آپ اپنے گھر میں رکھتے ہیں
- بنیادی کھانے کی فراہمی
- کسی واقف کار کی رابطے کی تفصیلات خریداری کا سامان لانے کے لیے (انہیں اسے آپ کے گھر کے سامنے والے دروازے کے باہر چھوڑ دینا چاہیے) اور کتے کو ٹھمانے کے لیے۔



رقم کے ساتھ امداد

اگر آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہے تو آپ کے آجر کو آپ کی مدد کرنی چاہیے، اور آپ قانون کے مطابق بیماری کی تنخواہ (سینچوٹری سک پے) حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ کی آمدنی کم ہے اور Test & Protect کی طرف سے آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کے لیے کہا گیا ہے تو آپ 500 پائونڈ کی Self-isolation Support Grant حاصل کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ کو عوامی فنڈز تک رسائی حاصل نہیں ہے تب بھی آپ کو مدد کے لیے قبول کیا جا سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے

National Assistance Helpline کو 0800 111 4000 پر کال کریں یا ٹیکسٹ فون 0800 111 4114۔



اہم معاون رابطے

اگر آپ کے پاس کوئی ایسا شخص نہیں ہے جو خود کو الگ تھلگ رکھنے کے وقت کھانا یا دوا لانے میں آپ کی مدد کر سکے تو National Assistance Helpline کو 0800 111 4000 پر یا ٹیکسٹ فون 0800 111 4114 (پیر تا جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک) کال کریں۔

اگر آپ اپنی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو ملاحظہ کریں clearyourhead.scot

اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں، تو ملاحظہ کریں parentclub.scot

اگر آپ گھریلو زیادتی سے متاثر ہیں، تو 0800 027 1234 پر کال کریں یا ملاحظہ کریں sdafmh.org.uk

آپ اپنے مقامی کمیونٹی گروپ سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا مدد کر سکنے والے دوسرے لوگوں کی تجویز کر سکتے ہیں۔



#WeAreScotland



اپنے آپ کو
الگ تھلگ کریں



دو میٹر
کا فاصلہ رکھیں



ہاتھ صاف
کریں



ہجوم سے
گریز کریں



چہرے
کو ڈھانپیں

اپنے آپ کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں