

کورونا وائرس (COVID-19) کے متعلق مشورہ

(نئی اشاعت 16 مارچ 2020)

COVID-19 کے خلاف اپنے ردعمل میں اب ہم تاخیر کے مرحلے (DELAY STAGE) کے دور میں ہیں۔ اس سے ہم جس طرح اپنی صحت کی نشاندہی کرتے ہیں اور اُسے قائم رکھتے ہیں اُس میں تبدیلیاں آتی ہیں:

اب آپ کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ اگر آپ کے گھرانے میں کسی شخص میں بھی مندرجہ ذیل علامات پائی جاتی ہیں تو گھر پر ہی ٹھہریں (سیلف-آئیسولیت ہوں، یعنی اپنے آپ کو دوسروں سے علیحدگی میں رکھیں):

- نئی مسلسل کھانسی
یا
- بلند درجہ حرارت (37.8 ڈگری سینٹی گریڈ یا زائد)

موجودہ مشورے پر عمل کرتے ہوئے گھرانوں کو چاہیے کہ علامات کی ابتدا سے لے کر 14 دن کے لیے گھر پر ٹھہریں (سیلف آئیسولیت ہو جائیں)

حتیٰ کہ اگر آپ کے گھرانے میں کسی میں بھی علامات نہیں پائی جاتیں تو پھر بھی آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ:

- غیر ضروری سماجی رابطہ اور غیر ضروری سفر روک دیں
- گھر سے کام کریں
- سماجی اجتماعات سے گریز کریں جیسا کہ پبز، کلبز، تھیٹریٹر کے مقامات، فٹبال کے پروگرام وغیرہ
- این ایچ ایس کی سروسز صرف اُس وقت استعمال کریں جب بہت ضروری ہو۔ 111.nhs.uk پر مشورہ دستیاب ہے۔

اگر آپ میں علامات پائی جاتی ہیں تو یاد رکھیں:

- آپ کے گھر میں سب لوگوں کو لازمی طور پر گھر پر ہی ٹھہرنا چاہیے اور دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہیے۔
- جی پی سرجری، فارمیسی یا ہسپتال نہ جائیں۔
- مزید معلومات کے لیے این ایچ ایس 111 آن لائن کورونا وائرس سروس استعمال کریں:
<https://111.nhs.uk/covid-19>
- پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دیں
- دن کے تمام عرصے کے دوران گرم پانی اور ہینڈ واش (ہاتھ دھونے کے کیمیائی مادے) کے ساتھ اپنے ہاتھ باقاعدگی سے کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیں
- جہاں ممکن ہو دوسروں سے 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں
- سخت سطحوں کو باقاعدگی سے جراثیم کش کیمیائی مادے سے جراثیموں سے پاک کریں