



## مصدقہ کیس کے قریبی افراد کے لیے معلومات

آپ کی شناخت ایک ایسے فرد کے طور پر کی گئی ہے جو کورونا وائرس (COVID-19) کے مصدقہ مریض کا قریبی ساتھی رہا ہے۔ آپ کو انفیکشن کا خطرہ لاحق ہونے کے دوران مقامی شعبہ صحت کا کوئی اہلکار روزانہ آپ سے رابطہ کرے گا اور آپ کی صحت کا جائزہ لے گا تاکہ علامات پر نظر رکھی جا سکے۔ آخری بار کسی مصدقہ کیس سے رابطہ ہونے کے بعد آپ خود کو 14 روز کے لیے گھر والوں سے علیحدہ کر لیں۔ براہ کرم یہ معلومات پوری توجہ سے پڑھیں۔

## گھر میں علیحدہ ہونے کا کیا مطلب ہے؟

جن لوگوں کو علیحدہ ہونے کا کہا گیا ہے وہ عوامی مقامات، خصوصاً کام پر، اسکول میں، نگہداشت اطفال یا یونیورسٹی نہ جائیں۔ گھر میں صرف انہیں افراد کو موجود ہونا چاہیئے جو کہ عموماً گھر پر رہتے ہیں۔ گھر پر ملاقاتیوں کو آنے کی اجازت مت دیں۔ گھر پر ماسکس پہننے کی ضرورت نہیں۔ اگر ممکن ہو، تو ایسے افراد جنہیں علیحدگی درکار نہ ہو، مثلاً اپنے دوستوں یا اہل خانہ سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے گھریلو ضروریات کا بندوبست کر دیں۔ اگر آپ کو گھر سے باہر جانا پڑے، جیسے کہ طبی نگہداشت کے لیے، تو سرجیکل ماسک پہن کر باہر جائیں۔

## کورونا وائرس اور COVID-19 کیا ہے؟

کورونا وائرسز انسانوں اور جانوروں کو بیمار کر سکتے ہیں۔ بعض کورونا وائرسز ایسی بیماری پیدا کر سکتے ہیں جو عام زکام جیسی ہوتی ہیں اور کچھ شدید بیماری کا باعث بن سکتے ہیں جیسا کہ سیویئر ایکیوٹ ریسپائریٹری سنڈروم (Severe Acute Respiratory Syndrome) (SARS) اور مڈل ایسٹ ریسپائریٹری سنڈروم (Middle East Respiratory Syndrome) (MERS)۔ یہ نیا کورونا وائرس (SARS-CoV-2 نامی) چین کے صوبے ہوبئی (Hubei) سے نکلا ہے۔ یہ کورونا وائرس مرض 2019 کا باعث بنتا ہے، جسے عام طور پر COVID-19 کہا جاتا ہے۔

## انفیکشن کیسے پھیلتا ہے؟

- غالب امکان ہے کہ انفیکشن ایک انسان سے دوسرے انسان میں پھیلتا ہے:
- کسی فرد سے متاثرہ حالت یا علامات ظاہر ہونے سے قبل 24 گھنٹوں کی مدت کے دوران براہ راست قریبی رابطے میں رہنا
- کسی ایسے مصدقہ مریض کے قریب رہنا جو کھانسی یا چھینکتا ہو، یا
- کسی مصدقہ مریض کی کھانسی یا چھینک سے آلودہ اشیاء یا سطحوں (جیسا کہ دروازے کے ہینڈلز یا میزوں) کو چھونا اور وہی ہاتھ اپنے چہرے یا منہ کو لگانا۔

بیشتر انفیکشنز صرف اس وقت منتقل ہوتے ہیں جب کسی فرد میں اس کی علامات ہوں۔ ان میں بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان اور سانس میں دشواری شامل ہے۔

کسی مصدقہ مریض کے قریب رہنے والے افراد (جیسا کہ ایک ہی مکان میں رہنے والے یا متاثرہ فرد کے ساتھ زیادہ دیر تک ایک ہی جگہ پر رہنے والے افراد) سب سے زیادہ خطرے میں ہیں۔

## کوئی متاثرہ فرد کتنے عرصے تک دیگر افراد میں انفیکشن پھیلا سکتا ہے؟

فی الوقت کسی فرد کے متاثرہ ہونے کی مدت، جو کہ وہ مدت ہے جس کے دوران کوئی متاثرہ فرد دوسرے لوگوں میں انفیکشن پھیلا سکتا ہے، معلوم نہیں ہو سکی۔ تاہم، علامات کے بغیر یا بہت کم علامات اور حتیٰ کہ علامات ظاہر ہونے سے پہلے بھی انفیکشن پھیلنے کے ثبوت سامنے آئے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ کوئی فرد اولین علامات ظاہر ہونے سے قبل کی مدت سے لے کر علامات ختم ہونے کے بعد ایک دن تک انفیکشن کو منتقل کر سکتا ہے۔

## شدید بیمار ہونے کا خطرہ کس کو ہے؟

انفیکشن کی زد میں آنے والے کچھ لوگ بالکل بھی بیمار نہیں پڑتے، کچھ میں معمولی علامات ظاہر ہوتی ہیں جن سے وہ باآسانی صحت یاب ہو جاتے ہیں اور کچھ لوگ بہت جلد، اور بہت زیادہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ کورونا وائرسز کے ساتھ سابقہ تجربات کی بنیاد پر، مندرجہ ذیل لوگوں کو شدید انفیکشن کا خطرہ ہے:

- جن کا مدافعتی نظام کمزور ہو چکا ہو (جیسے کہ کینسر کے سبب)
- معمر افراد
- ایروجنیل اور ٹورس سٹریٹ آئی لینڈر، جیسا کہ ان میں دیرینہ مرض کی شرح زیادہ ہے
- جن میں طویل مرض کی تشخیص ہوئی ہو
- بہت چھوٹے اور نومولود بچے\*
- گروپوں پر مشتمل ماحول میں رہائش رکھنے والے
- حراستی مراکز میں رہنے والے

\*اس وقت، یہ واضح نہیں ہے کہ بچوں کو COVID-19 سے کس حد تک خطرہ ہے، اور وائرس کے پھیلاؤ میں کیا کردار ادا کرتے ہیں۔ تاہم، وسیع تر آبادی کی نسبت، ابھی تک بہت کم بچوں میں COVID-19 کی تصدیق ہوئی ہے۔

## علامات ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر وائرس سے متاثرہ کسی فرد کے ساتھ رابطے کے بعد 14 روز کے اندر آپ بھی علامات (بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان یا سانس میں دشواری) کا شکار ہوں تو آپ کو فوری طور پر جانچ کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔

ہسپتال یا کلینک جانے سے پہلے عملے کو فون کریں اور انہیں بتائیں کہ حال ہی میں سفر سے واپس آئے ہیں یا کورونا وائرس کے کسی ممکنہ مریض کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اس وقت تک اپنے گھر یا صحت کی نگہداشت کے مرکز میں علیحدہ رہیں جب تک کہ صحت عامہ کے حکام یہ قرار نہ دے دیں کہ آپ کے لیے معمول کی سرگرمیاں جاری رکھنا محفوظ ہے۔

## انفیکشن کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

کورونا وائرسز کا فی الحال کوئی مخصوص علاج دستیاب نہیں۔ اینٹی بائیوٹکس دوائیں وبائی انفیکشنز کے خلاف موثر نہیں ہوتیں۔ بہت سی علامات کا علاج معاون طبی نگہداشت سے کیا جا سکتا ہے۔

## انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے میں کس طرح سے مدد کی جا سکتی ہے؟

- ہاتھ اور چھینکتے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کے بہتر اصولوں پر عمل کرنا زیادہ تر وائرسز کے خلاف بہترین مدافعت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں، کھانا کھانے سے قبل اور بعد میں، اور ٹوائلٹ جانے کے بعد بھی۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشو محفوظ انداز سے ضائع کریں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں، اور
- اگر بیمار ہیں تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے 1.5 میٹرز سے زائد فاصلہ برقرار رکھیں)

## کیا مجھے چہرے کا ماسک پہننا چاہیے؟

اگر آپ صحت مند ہیں تو آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگرچہ ماسک کے استعمال سے متاثرہ مریض سے دوسروں میں مرض کی منتقلی کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے، تاہم ابھی کورونا وائرس جیسے انفیکشنز کی روک تھام کے لیے عوام الناس کے صحت مند لوگوں کو ماسک کے استعمال کی تجویز نہیں کی گئی۔

## مزید معلومات کہاں سے حاصل کی جا سکتی ہیں؟

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں  
ضرورت پڑنے پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن 1800 020 080 پر کال کریں۔ یہ ہیلپ لائن دن کے 24 گھنٹے،  
ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ ترجمہ یا ترجمانی کی ضرورت ہو، تو 131 450 پر کال کریں۔  
آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے۔  
اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



## اپنی کمیونٹی میں واپسی

جن لوگوں کو گھر پر الگ تھلگ رہنے کو کہا گیا تھا یا قرنطینہ میں رکھا گیا تھا اور انہوں نے بیمار ہونے کی نشانیوں یا علامات ظاہر کیے بغیر اپنی 14 دن کی مدت پوری کر لی ہے، تو انہیں اپنی روزمرہ کی سرگرمیوں بشمول کام پر، اسکول، یونیورسٹی میں واپس جانے، عوامی مقامات پر جانے اور عوامی ذرائع نقل و حمل کا استعمال کرنے کی اجازت ہے۔

بیماری سے بچے رہنے میں مدد کے لیے مسلسل بہتر حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ براہ کرم ذیل میں دیے گئے مشورے پر عمل کریں۔

حکومت آسٹریلیا کورونا کی وباء کے دوران کمیونٹی کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے ہر احتیاطی تدبیر کرنا جاری رکھے گی۔ ان اقدامات کے بارے میں یہاں جانیں [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

## اگر میں الگ تھلگ رہنے یا قرنطینہ کے بعد بیمار ہو جاؤں تو کیا کروں؟

اگرچہ COVID-19 باعث تشویش ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بخار، کھانسی، گلے میں خراش اور تھکن جیسی علامات کے شکار زیادہ تر لوگوں کے زکام یا دیگر تنفسی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا امکان ہے۔ نہ کہ COVID-19 میں۔

تاہم، احتیاط کے طور پر، اگر علیحدگی سے نکلنے کے فوراً بعد آپ میں یہ علامات ظاہر ہو جائیں، تو اپنے معمول کے ڈاکٹر کو دکھانے کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ آپ کے ڈاکٹر اس بارے میں آپ کو مشورہ دے سکیں گے کہ ٹھیک ہونے کے لیے آپ کو کون سے اقدامات کرنے چاہئیں اور طبی لحاظ سے ضروری ہونے پر، وہ متعدد تنفسی انفیکشنز بشمول کورونا وائرس کے لیے آپ کا معائنہ کر سکتے ہیں۔

## ہم کس طرح COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں؟

ہاتھ اور چھینکتے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کے بہتر اصولوں پر عمل کرنا زیادہ تر وائرسز کے خلاف بہترین مدافعت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں، کھانا کھانے سے قبل اور بعد میں، اور ٹوائلٹ جانے کے بعد بھی۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشوز کو ضائع کر دیں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- اگر بیمار ہوں، تو دوسروں کے ساتھ رابطے سے بچیں (لوگوں سے 1.5 میٹر سے زائد فاصلہ برقرار رکھیں)۔

## امدادی خدمات

گھر پر دوسروں سے الگ رہنے یا قرنطینہ کی مدت تناؤ کا باعث ہو سکتی ہے اور آپ کو اندیشوں کا احساس ہوسکتا ہے۔ بہت ساری امدادی خدمات دستیاب ہیں، جن میں کسی صلاح کار یا دماغی صحت کے دیگر پیشہ ور افراد سے بات کرنا شامل ہے۔

ہیڈ ٹو ہیلتھ - [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

ہیڈ ٹو ہیلتھ (Head to Health) آسٹریلیا کی قابل اعتماد آن لائن اور بذریعہ فون نفسیاتی صحت کی معاونتوں، وسائل اور قابل اعتماد علاج کے اختیارات کے لنکس فراہم کرتی ہے۔ اس کارآمد ویب سائٹ میں آن لائن پروگرامز اور فارمز کے ساتھ، ڈیجیٹل معلومات کے بہت سے وسائل بھی موجود ہیں۔

اگر آپ دماغی صحت سے متعلق تشویشات محسوس کر رہے ہیں، یا کسی اور کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، تو تلاش والے صفحہ کا استعمال کر کے، آپ مدد کے لیے متعدد وسائل اور خدمات پر جا سکتے ہیں۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ کہاں سے شروع کرنا ہے، تو آپ Sam the Chatbot کا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ Sam ضرورت کے مطابق معلومات اور خدمات پر ایسی تجاویز فراہم کرتا ہے جو آپ کی ضروریات کے لیے بہترین طور پر موافق ہوں۔

کچھ دستیاب امدادی خدمات ذیل میں مذکور ہیں:

امدادی خدمات		
lifeline.org.au	13 11 14	Lifeline (لائف لائن)
beyondblue.org.au/forums	1300 224 636	Beyond Blue (بیونڈ بلیو)
mensline.org.au	1300 789 978	MensLine Australia (مینس لائن آسٹریلیا)
kidshelpline.com.au	1800 551 800	Kids Helpline (کڈز ہیلپ لائن)
headspace.org.au	1800 650 890	headspace (ہیڈ اسپیس)
	au.reachout.com	ReachOut (ریچ آؤٹ)
	lifeinmindaustralia.com.au	Life in Mind (لائف ان مائنڈ)
	saneforums.org	SANE forums (سین فارمز)

## مزید معلومات

تازہ ترین مشورے، معلومات اور وسائل کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) پر جائیں۔  
 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن پر کال کریں۔ یہ روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن کام کرتی ہے۔ اگر آپ کو ترجمہ یا ترجمانی کی خدمات درکار ہے، تو 131 450 پر کال کریں۔  
 آپ کے صوبے یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا فون نمبر یہاں [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) دستیاب ہے  
 اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں تشویش ہے، تو کسی ڈاکٹر سے بات کریں۔

## COVID-19 – اکثر پوچھے گئے سوالات

### کورونا وائرس اور COVID-19 کیا ہے؟

کورونا وائرسز دراصل وائرسز کا ایک بہت بڑا خاندان ہے جو تنفسی انفیکشنز پیدا کرتا ہے۔ اس میں عام زکام سے لے کر سنگین امراض جیسے کہ سیویئر ایکیوٹ ریسپائریٹری سنڈروم (Severe Acute Respiratory Syndrome) (SARS) اور مڈل ایسٹ ریسپائریٹری سنڈروم (Middle East Respiratory Syndrome) (MERS) شامل ہو سکتے ہیں۔ نئے کورونا وائرس کی شروعات صوبہ ہوبئی (Hubei)، چین سے ہوئی اور اس وائرس سے پیدا ہونے والی بیماری کو COVID-19 کا نام دیا گیا۔

### کورونا وائرس کیسے پھیلتا ہے؟

- COVID-19 کا درج ذیل کے ذریعہ ایک فرد سے دوسرے فرد میں پھیلنے کا زیادہ امکان ہے:
- کسی ایسے فرد کے ساتھ اس وقت جب وہ وباء کا شکار ہو یا اس کی علامات ظاہر ہونے سے 24 گھنٹے قبل کی مدت کے دوران قریبی رابطے کی صورت میں۔
- کسی ایسے مصدقہ مریض کے ساتھ اس وقت قریبی رابطے کی صورت میں جب وہ کھانسی یا چھینک رہا ہو۔
- مصدقہ مریض کی کھانسی یا چھینک سے آلودہ اشیاء اور سطحوں (جیسے کہ دروازے کے ہینڈلز یا میزوں) کو چھونے، اور پھر اپنے منہ اور چہرے کو ہاتھ لگانے سے۔

### COVID-19 کی کیا علامات ہیں؟

COVID-19 کی علامات دیگر زکام اور نزلے جیسی ہی ہیں اور ان میں شامل ہیں:

- بخار
- گلے میں خراش
- کھانسی
- تھکان
- سانس لینے میں دشواری

اگرچہ کورونا وائرس باعث تشویش ہے، لیکن یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ممکن ہے کہ اس طرح کی علامات ظاہر کرنے والے زیادہ تر لوگ زکام یا دیگر تنفسی بیماریوں میں مبتلا ہوں – نہ کہ کورونا وائرس میں۔

### اگر مجھ میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو میں کیا کروں؟

اگر آسٹریلیا پہنچنے کے بعد 14 دنوں کے اندر اندر یا کسی تصدیق شدہ کیس کے ساتھ آخری رابطے کے بعد 14 دنوں کے اندر آپ میں علامات نمودار ہوتی ہیں، تو آپ کو فوری جانچ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنے کا انتظام کرنا چاہیے۔

آپ کو صحت کے کلینک یا اسپتال پہنچنے سے قبل انہیں فون کرنا چاہیے اور اپنی سفر کی روداد یا یہ بتانا چاہیے کہ آپ کورونا وائرس کے ایک تصدیق شدہ کیس سے رابطے میں رہے ہیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ یا تو اپنے گھر، ہوٹل یا نگہداشت صحت کے ادارے میں اس وقت تک مکمل طور پر الگ تھلگ رہیں جب تک کہ صحت عامہ کے حکام آپ کو یہ اطلاع نہ دیں کہ آپ کے لیے اپنی معمول کی سرگرمیوں پر واپس لوٹنا محفوظ ہے۔

### کیا COVID-19 کے لیے میرا معائنہ ہونا لازمی ہے؟

آپ کے ڈاکٹر آپ کو بتائیں گے کہ کیا آپ کا معائنہ ہونا چاہیے۔ وہ اس معائنے کا انتظام کریں گے۔

آپ کا معائنہ صرف تبھی ہوگا اگر آپ کے ڈاکٹر یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ معیار پر پورا اترتے ہیں:

- آپ پچھلے 14 دنوں میں بیرون ملک سے واپس آئے ہیں اور آپ بخار کے ساتھ یا اس کے بغیر تنفسی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں
- آپ پچھلے 14 دنوں میں کسی تصدیق شدہ COVID-19 کیس سے قریبی رابطے میں رہے ہیں اور آپ بخار کے ساتھ یا اس کے بغیر تنفسی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں

- آپ کمیونٹی سے پھیلے شدید نمونیا کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس کی کوئی واضح وجہ نہیں ہوتی
- آپ نگہداشت صحت کے کارکن ہیں جو براہ راست مریضوں کے ساتھ کام کرتے ہیں اور آپ کو تنفسی بیماری یا بخار ہو جاتا ہے

اگر آپ ان معیارات میں سے کسی پر بھی پورا اترتے ہیں، تو آپ کے ڈاکٹر یہ درخواست کر سکتے ہیں کہ COVID-19 کے لیے آپ کا معائنہ کیا جائے۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ COVID-19 جیسی علامات رکھنے والے بہت سے لوگوں میں وائرس نہیں ہوتا۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے صرف مشتبہ کیسز کا ہی معائنہ کیا جائے گا کہ ہماری لیبارٹریاں اس مانگ کو پورا کرنے کے قابل رہیں۔ ایسے لوگوں کا معائنہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے جو ٹھیک محسوس کر رہے ہیں اور مذکورہ بالا معیار پر پورا نہیں اترتے۔

## کسے الگ تھلگ کیے جانے کی ضرورت ہے؟

15 مارچ 2020 کی نصف شب سے جو لوگ آسٹریلیا پہنچے ہیں، یا جو سمجھتے ہیں کہ وہ ممکنہ طور پر کورونا وائرس کے تصدیق شدہ کیس سے قریبی رابطے میں رہے ہیں، انہیں چاہیے کہ 14 دنوں کے لیے الگ تھلگ رہیں۔

## ایک ایسے شخص کا COVID-19 کے لیے معائنہ کیا جا رہا ہے جس کے ساتھ میں رہتا ہوں۔ کیا مجھے بھی خود کو الگ تھلک کر لینا چاہیے اور معائنہ کروانا چاہیے؟

اگر گھرانے کا کوئی رکن مشتبہ کیس ہے، تو آپ کو الگ تھلگ ہو جانے کی ضرورت ہے۔ اس کا تعین ہر کیس کے مطابق آپ کے صحت عامہ کے ادارے کی جانب سے کیا جائے گا۔ اگر آپ کو الگ تھلک ہونے کی ضرورت ہے تو آپ کا صحت عامہ کا ادارہ آپ سے رابطہ کرے گا۔ مزید معلومات کے لیے، [گھر میں نظربند ہو جانے](#) پر ہمارا حقائق نامہ پڑھیں۔

## اپنے گھر میں الگ تھلگ رہنے سے کیا مراد ہے؟

اگر آپ میں COVID-19 کی تشخیص ہوئی ہے، تو دوسرے لوگوں تک اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے آپ کا اپنے گھر پر ہی رہنا ضروری ہے۔ اگر آپ وائرس کی زد میں آ چکے ہوں تب بھی آپ کو گھر پر رہنے کو کہا جا سکتا ہے۔

گھر پر رہنے کا مطلب ہے کہ آپ:

- عوامی مقامات جیسے کہ کام، اسکول، شاپنگ سینٹرز، نگہداشت اطفال کے مرکز یا یونیورسٹی نہ جائیں
- کسی سے کہیں کہ وہ آپ کے لیے کھانے اور دیگر ضروریات کا انتظام کرے اور انہیں آپ کے مرکزی دروازے کے باہر رکھ دے
- ملاقاتیوں کو اندر نہ آنے دیں — آپ کے گھر میں صرف وہی لوگ ہونے چاہئیں جو عام طور پر آپ کے ساتھ رہتے ہیں

آپ کو اپنے گھر میں ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کو طبی توجہ حاصل کرنے کے لیے گھر سے باہر جانے کی ضرورت ہو، تو دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لیے سرجیکل ماسک (اگر آپ کے پاس ہو) پہنیں۔

آپ کو بذریعہ فون اور آن لائن اپنے خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے، [گھر میں نظربند ہو جانے](#) پر ہمارا حقائق نامہ پڑھیں۔

## سماجی فاصلہ رکھنا کیا ہے؟

سماجی فاصلہ برقرار رکھنا وائرسز جیسے کہ COVID-19 کے پھیلنے کی رفتار کو کم کرنے کا ایک راستہ ہے۔ سماجی فاصلہ رکھنے میں بیمار ہونے کی صورت میں گھر پر ہی رہنا، اگر انتہائی ضروری نہ ہو تو بڑے عوامی اجتماعات سے گریز کرنا، جب بھی ممکن ہو اپنے اور دیگر افراد کے درمیان 1.5 میٹر کا فاصلہ رکھنا اور جسمانی رابطہ جیسے کہ ہاتھ ملانے کے عمل کو کم کرنا، خاص طور پر ایسے لوگوں کے ساتھ جن میں سنگین علامات نمودار ہونے کا زیادہ امکان ہے، جیسے کہ عمر رسیدہ اور پہلے ہی سے کسی مرض کا شکار افراد۔

اپنے روزانہ کے معمول کو تبدیل کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے، لیکن سماجی فاصلے کی ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے ہماری کمیونٹی کے ان لوگوں کو محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی جنہیں زیادہ خطرہ ہے۔

## کون زیادہ تر سنگین بیماری کے خطرے میں ہیں؟

ممکن ہے کہ کچھ متاثرہ لوگ بالکل بھی بیمار نہ ہوں، کچھ میں معمولی علامات نمودار ہوں گی جو آسانی سے ٹھیک ہو جائیں گی، اور دوسرے لوگ بہت تیزی سے، بہت زیادہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ دیگر کورونا وائرسز سے متعلق سابقہ تجربے سے یہ پتہ چلتا ہے کہ، جن لوگوں کو سنگین انفیکشن کا مزید خطرہ لاحق ہے وہ ہیں:

- کمزور مدافعتی نظام کے حامل لوگ (جیسے کہ کینسر)
- عمر رسیدہ لوگ
- قبائلی اور ٹوریس سلسلہ جزائر کے لوگ، کیونکہ ان میں دیرینہ امراض کی شرح کافی زیادہ ہے
- دیرینہ طبی امراض کے حامل لوگ
- اجتماعی رہائشی ماحول میں رہنے والے لوگ
- حراستی اداروں میں موجود لوگ
- بہت چھوٹے اور نومولود بچے۔\*

\*اس مرحلے پر چھوٹے بچوں اور نومولودوں کو درپیش خطرہ، اور COVID-19 کی منتقلی میں بچوں کا کردار واضح نہیں ہے۔ البتہ، ابھی تک وسیع تر آبادی کی نسبت، بچوں میں COVID-19 کے تصدیق شدہ معاملات کی شرح کافی کم رہی ہے۔

## وائرس کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

کورونا وائرسز کے لیے کوئی مخصوص علاج نہیں ہے۔ اینٹی بائیوٹکس وائرسز کے خلاف کارگر نہیں ہیں۔ زیادہ تر علامات کا علاج معاون طبی نگہداشت کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔

## ہم کس طرح کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں؟

- ہاتھ اور چھینکتے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کے بہتر اصولوں پر عمل کرنا اور جب آپ بیمار ہوں تو دوسروں سے فاصلہ رکھنا زیادہ تر وائرسز کے خلاف بہترین مدافعت ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں، کھانا کھانے سے قبل اور بعد، اور ٹوائلٹ جانے کے بعد بھی۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ کو ڈھکیں، ٹشوز کو ضائع کر دیں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- اگر بیمار ہوں، تو دوسروں کے ساتھ رابطے سے بچیں (لوگوں سے 1.5 میٹر سے زائد فاصلہ برقرار رکھیں)۔
- سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کی تدابیر کے لیے ذاتی ذمہ داری نبھائیں۔

## کیا میں عمر رسیدہ لوگوں کی نگہداشت کے اداروں میں اہل خاندان اور دوستوں سے ملاقات کر سکتا ہوں؟

عمر رسیدہ لوگوں کی نگہداشت کے اداروں میں کسی وائرس کا پھوٹ پڑنا کافی زیادہ مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ تاہم COVID-19 عمر رسیدہ لوگوں کی صحت کے لیے خطرے کا باعث ہے۔ عمر رسیدہ لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے، پابندیوں کا اطلاق ہوتا ہے۔ درج ذیل کی صورت میں عمر رسیدہ لوگوں کی نگہداشت کے اداروں میں نہ جائیں:

- پچھلے 14 دنوں میں بیرون ملک سے واپس آئے ہیں
- پچھلے 14 دنوں میں COVID-19 کے تصدیق شدہ کیس کے ساتھ رابطے میں رہے ہیں
- آپ بخار یا تنفسی انفیکشن کی علامات کا شکار ہوں (جیسے کھانسی، گلے میں خراش، سانس لینے میں دشواری)

1 مئی سے عمر رسیدہ لوگوں کی نگہداشت کے اداروں میں جانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ انفلونزا کا ٹیکہ لگوائیں۔



حکومت نے یہ بھی اعلان کیا ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کی نگہداشت کے اداروں کو ملاقاتوں کے معاملے میں اضافی احتیاط برتنی چاہیے، بشمول:

- یہ یقینی بنانا کہ ملاقاتیں مختصر ہوں
- یہ یقینی بنانا کہ ایک وقت میں ملاقاتیوں کی تعداد، ڈاکٹرز سمیت، دو افراد پر مشتمل ہو
- یہ یقینی بنانا کہ ملاقاتیں عام حصوں کے بجائے مقیم فرد کے کمرے میں، کمرے سے باہر، یا ایسے مخصوص حصے میں ہوں جسے سہولت کی جانب سے مختص کیا گیا ہو۔
- زیادہ افراد پر مشتمل ملاقاتیں یا اجتماعات نہ ہوں، جس میں سماجی سرگرمیاں یا تفریح بھی شامل ہے
- تعداد سے بالاتر، اسکول کی جانب سے آنے والے گروپس کو ملاقات کی اجازت نہیں
- سوائے خصوصی حالات کے، 16 سال سے کم عمر کے بچوں کو اجازت نہیں ہے۔

اگر عمر رسیدہ لوگوں کی رہائشی نگہداشت کے اداروں میں اہل خاندان اور دوستوں سے ملاقات ممکن نہیں ہے، تو ان کے ساتھ فون اور ویڈیو کالوں کے ذریعے رابطے میں رہنا اہم ہے، انہیں پوسٹ کارڈز، تصاویر یا فن پارے، یا ویڈیوز بھیجیں۔

## کیا میں عوامی اجتماعات جیسے کہ کنسرٹس اور کھیل کے پروگراموں میں جا سکتا ہوں؟

فی الوقت، آسٹریلیا میں کمیونٹی میں وسیع پیمانے پر COVID-19 کا پھیلاؤ نہیں ہے۔ اس پھیلاؤ کی رفتار کو کم کرنے میں مدد کے لیے، حکومت آسٹریلیا نے یہ مشورہ دیا ہے کہ گھر سے باہر غیر ضروری اجتماعات 500 لوگوں تک محدود ہونے چاہئیں۔

اہم افرادی قوت، جیسے کہ نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد اور ایمرجنسی خدمات کی غیر ضروری میٹنگز یا کانفرنسیں بھی محدود ہونی چاہئیں۔ اس مشورے میں کام کی جگہیں، اسکولز، یونیورسٹیاں، دکانیں، سپرمارکیٹس، عوامی ذرائع نقل و حمل اور ہوائی اڈے شامل نہیں ہیں۔

آسٹریلیا کے زد پذیر باشندوں کے تحفظ کے لیے حکومت نے عمر رسیدہ لوگوں کی رہائشی نگہداشت والے تمام اداروں اور دور کے علاقوں میں واقع قبائلی اور ٹوریز سلسلہ جرائز کی کمیونٹیز میں ملاقاتیوں کی تعداد میں کمی لانے کا مشورہ دیا ہے۔

یہ احتیاطی تدابیر 60 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لیے زیادہ اہم ہیں، خاص طور پر اس وقت جب ان کو کوئی دیرینہ مرض لاحق ہو۔

## جمنازیم، بارز، موویز اور ریستورانوں جیسے درون خانہ تقریبات کے بارے میں بتائیں؟

18 مارچ 2020 سے، 100 لوگوں سے زائد پر مشتمل غیر ضروری، منظم درون خانہ اجتماعات کی اجازت نہیں ہوگی۔ 100 لوگوں سے کم پر مشتمل اجتماعات کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ہوگا، بشمول:

- جگہ کی وسعت، اس میں موجود لوگوں کی تعداد سمیت، اس امر کو ملحوظ رکھا جائے کہ لوگوں کے ادھر ادھر محفوظ طور پر حرکت کرنے کے لیے کتنی گنجائش موجود ہے۔ لوگوں کو 1.5 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھنے کے قابل ہونا چاہیے۔
- ہاتھ کی صفائی ستھرائی کی مصنوعات جیسے کہ صابن اور پانی اور مناسب کوڑے دان کی دستیابی لازمی ہے۔ باقاعدگی سے ان کی صفائی لازم ہے۔
- اگر آپ بیمار محسوس کر رہے ہوں تو آپ کو لازماً گھر پر رہنا چاہیے۔
- آپ کو کسی ایسی جگہ پر دو گھنٹوں سے زیادہ وقت نہیں گزارنا چاہیے جہاں بہت زیادہ حرکت اور باہم میل جول ہو، جیسے کہ کوئی بار یا ناٹ کلب۔
- آپ کو ایسے مقامات پر چار گھنٹوں سے زیادہ وقت نہیں گزارنا چاہیے جہاں حرکت محدود ہو، جیسے کہ تھیٹر، ریستوران، سنیما گھر، اور کھیل کی تقریبات۔
- اگر لوگوں کی تعداد 100 سے زیادہ ہو تو مقامات پر زیادہ سے زیادہ گنجائش کے تقاضوں پر دوبارہ سے غور کیا جانا چاہیے۔

فی الوقت جمنازیم، بارز، ریستورانوں اور سنیما گھروں کو بند کرنے کی ضرورت نہیں ہے - تاوقتیکہ وہ سماجی فاصلے کی احتیاطی تدابیر اختیار کریں اور بہتر حفظان صحت پر عمل کریں۔

## عوامی ذرائع نقل و حمل جیسے کہ ہوائی جہازوں، بسوں، ریل گاڑیوں، مشترکہ سواریوں اور ٹیکسیوں کے بارے میں کیا حکمت عملی ہے؟

آسٹریلیا کے تمام باشندوں کو غیر ضروری سفر پر دوبارہ سے غور کرنا چاہیے۔ اگرچہ جہاز پر COVID-19 لگنے کا خطرہ کم ہے، تاہم غیر ضروری سفر کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

زیادہ تر عوامی ذرائع نقل و حمل کو ضروری مانا گیا ہے۔ البتہ، حکومت کا مشورہ ہے کہ آجریں کام سے متعلق لچک پذیر انتظامات کریں تاکہ کسی ایک وقت میں عوامی ذرائع نقل و حمل کا استعمال کرنے والے لوگوں کی تعداد کم سے کم ہو۔ دور دراز کی خدمات میں انفیکشن کا زائد خطرہ ہے اور اس وقت ان پر دوبارہ سے غور کیا جانا چاہیے۔

اسپرٹ آف تسمانیا (Spirit of Tasmania) کو ایک انتہائی ضروری سروس مانا گیا ہے اور وہ اب بھی جاری رہے گی۔

اگر ممکن ہو، تو ٹیکسیوں اور مشترکہ سواریوں میں پچھلی سیٹ پر بیٹھیں۔

جہاں ممکن ہو خطرے کا امکان رکھنے والے لوگوں، بشمول عمر رسیدہ افراد کی اجتماعی نقل و حمل سے گریز کیا جانا چاہیے۔

## میری کام کی جگہ پر 100 سے زیادہ لوگ ہیں۔ کیا میں ابھی بھی کام پر جا سکتا ہوں؟

ہاں، آپ ابھی بھی کام پر جا سکتے ہیں۔ حکومت ابھی یہ مشورہ دیتی ہے کہ منظم، غیر ضروری اجتماعات کو زیادہ سے زیادہ 100 لوگوں تک محدود رکھا جائے۔ اس مشورے میں کام کی جگہیں، اسکولز، یونیورسٹیاں، دکانیں، سپرمارکیٹس، عوامی ذرائع نقل و حمل اور ہوائی اڈے شامل نہیں ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں، تو آپ کو گھر پر رہنا چاہیے تاکہ جراثیم دوسروں میں نہ پھیلے۔

## کیا مجھے اپنے بچوں کو نگہداشت اطفال یا اسکول سے نکال لینا چاہیے؟

نہیں، اس مرحلے پر حکومت روزمرہ کی ضروری سرگرمیاں بشمول اسکول اور نگہداشت اطفال جاری رکھنے کا مشورہ دیتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہے، تو آپ کو انہیں گھر پر رکھنا چاہیے تاکہ اس کے جراثیم دوسروں میں نہ پھیلیں۔

ابھی تک، پوری دنیا سے ملنے والی معلومات سے اشارہ ملتا ہے کہ COVID-19 کے شکار بچوں میں نہایت معمولی علامات نمودار ہوئی ہیں اور بچوں کے درمیان منتقلی کی بہت کم شرح سامنے آئی ہے۔

فی الوقت سنگاپور COVID-19 کی وباء کے دوران نگہداشت اطفال اور اسکولوں کو کھلا رکھنے کے فوائد کی مضبوط مثال فراہم کر رہا ہے۔

اسکولوں کو یہ یقینی بنانا چاہیے کہ ان کی حفظان صحت کی تدابیر مناسب ہیں اور بچوں کو جب بھی ممکن ہو سماجی فاصلہ رکھنے کے بارے میں بتایا جانا چاہیے اور اسے برقرار رکھنے میں ان کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

## کھیل اور سرگرمیوں کے بارے میں بتائیں؟

تقریب میں موجود افراد اور حاضرین کی متوقع تعداد کے پیش نظر کھیل کی بڑی تقریبات اور اجتماعی سرگرمیوں کو ملتوی یا منسوخ کیا جا سکتا ہے۔

اس مرحلے پر کمیونٹی کے کھیل جاری رہ سکتے ہیں۔ البتہ، سرگرمیوں میں صرف ضروری شرکاء کو ہی جانا چاہیے، جیسے کہ کھلاڑی، کوچز، میچ سے متعلق اہلکاران، کاموں میں شامل رضاکاران اور عملہ اور شرکاء کے والدین/سرپرست حضرات۔

## کیا مجھے فیس ماسک پہننا چاہیے؟

اگر آپ صحت مند ہیں تو آپ کو ماسک پہننے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگرچہ ماسک کے استعمال سے متاثرہ مریض سے دوسروں میں مرض کی منتقلی کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے، تاہم ابھی کورونا وائرس جیسے انفیکشنز کی روک تھام کے لیے عوام الناس کے صحت مند لوگوں کو ماسک کے استعمال کی تجویز نہیں کی گئی۔

## مزید معلومات

تازہ ترین مشورے، معلومات اور وسائل کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) پر جائیں  
1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن پر کال کریں۔ یہ روزانہ 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن کام کرتی ہے۔ اگر آپ کو ترجمہ یا ترجمانی کی خدمات درکار ہوں، تو 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا فون نمبر یہاں دستیاب ہے  
[www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں تشویش ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



## بیماری (مشتبه یا مصدقہ کیسز) کی صورت میں گھر میں علیحدگی پر رہنمائی

### کس کو گھر پر علیحدہ رہنا چاہیے؟

COVID-19 ناول کورونا وائرس کے ممکنہ یا مصدقہ کیسز کے لیے گھر پر علیحدگی ان صورتوں میں موزوں ہے، اگر:

- گھر پر ان کی نگہداشت ممکن ہو؛
- گھر پر ان کے لیے مناسب نگہداشت کنندگان موجود ہوں؛
- ایک علیحدہ بیڈروم موجود ہو جہاں وہ دوسروں سے مکمل طور پر علیحدہ رہ کر صحت یاب ہو سکیں؛
- کھانے اور دیگر ضروریات تک ان کی رسائی ہو؛
- ان (اور اس مکان میں رہنے والے دیگر افراد) کی رسائی تجویز کردہ حفاظتی سامان (کم از کم دسدانے اور ماسک) تک ہے؛ اور
- وہ گھر کے ایسے افراد کے ساتھ نہ رہتے ہوں جن میں ناول کورونا وائرس انفیکشن کے باعث اضافی پیچیدگیوں کا احتمال ہو (مثلاً 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد، چھوٹے بچے، حاملہ خواتین، جن کا معدافعتی نظام کمزور ہو چکا ہو یا جو دل، پھیپھڑوں یا گردوں کے دیرینہ عارضے کا شکار ہوں)۔

جہاں کہیں ممکن ہو، اگر آپ کو اپنے علیحدہ مقام پر جانے کے لیے سفر کرنا پڑے (جیسے کہ ہوائی اڈے سے)، تو بہتر ہے ذاتی ٹرانسپورٹ، جیسے کہ گاڑی وغیرہ کا استعمال کریں، تاکہ دوسرے لوگوں سے آپ کا کم سے کم واسطہ پڑے۔ اگر پبلک ٹرانسپورٹ ہی استعمال کرنی ہو (جیسے کہ ٹیکسیاں، رائیڈ ہیلنگ سروسز، ریل گاڑیاں، بسیں یا ٹرامز)، تو [www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport](http://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport) پر پبلک ٹرانسپورٹ کے ہدایت نامے میں دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

گھر پر علیحدہ رہنے کا مطلب ہے کہ لوگوں کو اپنے گھر پر ہی رہنا ہو گا۔ علیحدگی میں موجود فرد گھر سے نکل کر عوامی مقامات جیسے کہ کام پر، اسکول، نگہداشت اطفال کے مرکز یا یونیورسٹی نہیں جا سکتا۔ گھر پر صرف وہی لوگ رہیں جو عام طور پر رہتے ہیں۔ ملاقاتیوں سے بھی گریز کریں۔

### کیا گھر کے اندر بھی ماسک پہننا چاہیے؟

اگر گھر میں دوسرے افراد بھی موجود ہیں تو آپ کو ماسک پہننا چاہیے۔ اگر سرجیکل ماسک نہیں پہن سکتے تو پھر گھر کے دوسرے افراد اس کمرے میں نہ بیٹھیں جہاں آپ موجود ہیں اور آپ کے کمرے میں آتے ہوئے ماسک پہن لیں۔

### گھر میں موجود دوسرے لوگوں کو کیا کرنا چاہیے؟

بہتر یہی ہے کہ آپ کے گھر میں صرف وہی لوگ رہیں جو آپ کا خیال رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ ممکن ہو تو باقی لوگ کسی دوسری جگہ چلے جائیں۔ معمر اور کمزور مدافعتی نظام کے حامل یا دیرینہ امراض میں مبتلا افراد کو آپ سے دور رہنا چاہیے۔ اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہائش پذیر ہیں، تو آپ کو علیحدہ کمرے میں رہنا چاہیے، یا جس حد تک ممکن ہو دوسروں سے دور رہیں۔ علیحدہ باتھ روم استعمال کریں، اگر ہو سکے۔ ایسی جگہوں سے پرہیز کریں جو مشترکہ ہوں یا جہاں سب لوگ جمع ہوتے ہوں اور ان جگہوں سے گزرتے ہوئے سرجیکل ماسک پہن کر رکھیں۔ مشترکہ جگہوں کی سطحیں جیسے کہ دروازوں کے ہینڈلز، نلکے اور بنچز وغیرہ باقاعدگی سے جراثیم کش مواد یا بلیچ کے پتلے محلول سے صاف کریں (ذیل میں دیا گیا صفائی کا سیکشن دیکھیں)۔

## کیا نگہداشت کنندگان یا گھرانے کے افراد کو بھی علیحدہ رہنا ہو گا؟

اگر آپ ایک مصدقہ مریض ہیں، تو آپ کے ساتھ رہائش پذیر اور آپ کے دوسرے قریبی لوگوں کو علیحدہ کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کا صحت عامہ کا مقامی ادارہ ان لوگوں سے رابطہ کرے گا اور بتائے گا کہ انہیں کتنے عرصے تک علیحدہ رہنا ہو گا۔

اگر آپ ممکنہ طور پر وباء کا شکار ہیں اور معائنے کے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں، تو آپ کے ساتھ رہائش پذیر افراد کو ممکنہ طور پر علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ چاہے ان میں علامات نمودار نہ ہوئی ہوں۔ اس بات کا تعین آپ کا صحت عامہ کا مقامی ادارہ ہر کیس کا باری باری جائزہ لینے کے بعد کرے گا۔ آپ سے رابطہ کر کے بتایا جائے گا کہ آیا آپ کے گھریلو اور قریبی افراد کو علیحدہ کرنے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اگر انہیں علیحدہ کرنے کی ضرورت نہیں اور وہ بیمار ہو جاتے ہیں، تو انہیں چاہیے کہ آپ کے صحت عامہ کے مقامی ادارے سے رابطہ کریں، وہی انہیں آئندہ لائحہ عمل بتائیں گے۔ اگر انہیں سانس لینے میں مشکل کا سامنا ہے یا وہ شدید بیمار ہو جاتے ہیں اور کسی ہنگامی صورتحال کا سامنا ہوتا ہے تو انہیں چاہیئے کہ فوری طور پر (000) کو کال کریں اور ایمبولینس کے عملے کو اپنے سفر/قریبی افراد کے بارے میں بتائیں۔

## محکمہ صحت کے مقامی عہدیداروں سے رابطہ کیسے کریں؟

اگر آپ کورونا وائرس کے مصدقہ یا ممکنہ کیس ہیں، تو ریاست یا علاقے، جہاں آپ کو علیحدہ رکھا گیا ہے، میں صحت عامہ کے مقامی ادارے کے اہلکار عموماً آپ کو رابطے کی تفصیلات فراہم کریں گے۔ اگر آپ کے پاس یہ تفصیلات نہیں ہیں یا آپ سے کھو گئی ہیں، تو بلا جھجک 1800 020 080 پر کورونا وائرس کی قومی صحت کی معلوماتی لائن پر کال کریں۔ یہاں سے آپ کا رابطہ ریاست اور علاقے کی صحت عامہ کے مقامی ادارے کے ذمہ دار محکمہ صحت سے کرایا جائے گا۔ اگر آپ کے پاس یہ تفصیلات پہلے ہی موجود ہیں، تو انہیں نیچے دیئے گئے خانے میں بطور بیک اپ لکھ لیں:

مقامی صحت عامہ کا ادارہ:

دفتری اوقات کے دوران فون نمبر:

دفتری اوقات کے علاوہ فون نمبر:

## ہم کورونا وائرس کا پھیلاؤ کیسے روک سکتے ہیں؟

کھانستے ہوئے حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی بیشتر وائرسز کے خلاف آپ کا بہترین دفاع ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، بیت الخلا سے نکلنے پر، اور دن میں کئی مرتبہ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشو محفوظ انداز سے ضائع کریں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں، اور
- اگر بیمار ہیں، تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے 1.5 میٹرز سے زائد فاصلہ برقرار رکھیں)۔

## باہر جانا

اگر آپ اپنے علیحدہ مکان میں رہتے ہیں، تو اس کے صحن یا باغیچے تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں۔ اگر آپ کی رہائش کسی اپارٹمنٹ یا ہوٹل میں ہے، تو وہاں بھی باغ تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں لیکن آپ کو سرجیکل ماسک پہننا چاہیے تاکہ دوسروں کو خطرہ نہ ہو۔ آپ کو چاہیئے کہ اجتماعی جگہوں سے تیزی سے نکل جائیں اور ماسک پہن کر رکھیں۔ اگر آپ کے گھر میں بالکونی ہے تو وہاں تک جانا محفوظ ہے۔

## صفائی

اگر گھر میں موجود دوسرے لوگ آپ کے کمرے کی صفائی کرنا چاہتے ہیں، تو انہیں کہیں کہ کمرے میں داخل ہونے سے پہلے ماسک پہن لیں۔ صفائی کرتے ہوئے بھی وہ دستانے پہن کر رکھیں، اور دستانے پہننے سے پہلے اور بعد میں الکحل پر مبنی محلول سے ہاتھ صاف کریں۔ حراثیموں کا پھیلاؤ روکنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، کچن اور باتھ روم کی جگہیں اور فونز کو باقاعدگی سے ڈیٹرجنٹ اور پانی یا ڈیٹرجنٹ پر مبنی محلول سے صاف کریں۔

## علیحدہ رہتے ہوئے خود کو پرجوش رکھنا

زیادہ دن تک علیحدہ رہنا پریشان کن ہو سکتا ہے۔ آپ:

- ٹیلی فون، ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے گھر والوں یا دوستوں سے رابطہ کر سکتے ہیں؛
- کورونا وائرس کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں اور دوسروں کو بتا سکتے ہیں۔ وائرس کے بارے میں مزید جاننے سے آپ کی پریشانی کم ہو گی؛
- بچوں کی عمر کی مناسبت سے زبان استعمال کر کے ان کی ہمت بندھا سکتے ہیں؛
- جہاں ممکن ہو، معمول کے کام جاری رکھ سکتے ہیں، جیسا کہ کھانا یا ورزش۔ ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کے خلاف ورزش ایک موثر علاج ہے؛
- اپنی استقامت پر غور کریں اور یاد کریں کہ ماضی میں آپ نے مشکل حالات کا کیسے مقابلہ کیا۔ یاد رکھیں کہ یہ تنہائی زیادہ عرصے کے لیے نہیں ہے۔

## علیحدگی میں بوریت کم کرنا

- گھر میں علیحدہ رہنے سے آپ بیزاری اور اکتاہٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ایسے میں آپ:
- اگر ممکن ہو، تو اپنے آجر سے کہہ کر گھر سے کام کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں؛
  - اپنے بچے کے اسکول سے کہیں کہ گھر کا کام یا اسائنمنٹس بذریعہ ڈاک یا ای میل بھیجیں؛
  - فرنٹینم کی مدت ایسے کام کرنے کے لیے استعمال کریں جن سے آپ کو سکون ملتا ہے۔

## مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں؟











تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں

ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن پر کال کریں۔ یہ ہیلپ لائن دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ ترجمہ یا ترجمانی کی ضرورت ہو، تو 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## COVID-19 : علامات کی شناخت

علامات	COVID-19	زکام	نزله
	علامات ہلکی سے لے کر شدید تک ہو سکتی ہیں	دھیرے دھیرے علامات کی شروعات	اچانک علامات کی شروعات
بخار 	عام	شاذ و نادر	عام
کھانسی 	عام	عام	عام
گلے میں خراش 	کبھی کبھار	عام	عام
سانس میں تنگی 	کبھی کبھار	نہیں	نہیں
تھکن 	کبھی کبھار	کبھی کبھار	عام
درد اور تکلیف 	کبھی کبھار	نہیں	عام
سر درد 	کبھی کبھار	عام	عام
ناک بہنا یا بند ہونا 	کبھی کبھار	عام	کبھی کبھار
ڈائریا 	شاذ و نادر	نہیں	کبھی کبھار، خاص طور پر بچوں کے
چھینکنا 	نہیں	عام	نہیں

WHO کے مراکز برائے انضباط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention) کے ذریعہ تیار کردہ مواد سے اخذ کردہ۔



Australian Government

ساتھ مل کر ہم اس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔

کورونا وائرس (COVID-19) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں [health.gov.au](https://health.gov.au)





## تنہائی پر رہنمائی

اگر آپ حال ہی میں بیرون ملک سے آسٹریلیا آئے ہیں، یا کورونا وائرس کے کسی مصدقہ مریض سے قریبی رابطے میں رہے ہیں، تو آپ پر خصوصی پابندیاں عائد ہوتی ہیں۔ یہ معلوماتی پرچہ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر موجود 'تنہائی پر رہنمائی' کے ساتھ ملا کر پڑھا جائے۔

## کس کو تنہا رہنے کی ضرورت ہے؟

15 مارچ 2020 نصف شب کے بعد آسٹریلیا آنے والے تمام افراد سمیت، ایسے افراد کو 14 دن کے لیے علیحدہ رہنا ہو گا جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کورونا وائرس کے کسی مصدقہ مریض کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں۔

## گھر پر یا اپنے ہوٹل میں رہیں

اپنی تنہائی کے مرحلے کا آغاز کرنے کے لیے گھر یا ہوٹل جانے کے لیے ذاتی ٹرانسپورٹ، جیسا کہ گاڑی وغیرہ کا استعمال کریں تاکہ دوسرے لوگوں سے آپ کا کم سے کم رابطہ ہو۔ اگر آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ (جیسا کہ ٹیکسیز، رائڈ بیل سروسز، ریل گاڑیاں، بس یا ٹرامز) استعمال کرنی ہو، تو [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر موجود عوامی ٹرانسپورٹ کے ہدایت نامے میں بیان کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

اپنی 14 روزہ تنہائی کے دوران، آپ کو اپنے گھر یا ہوٹل کے اندر رہنا ہوگا اور کام، سکول، بچوں کی نگہداشت کے مرکز، یونیورسٹی یا عوامی اجتماعات سمیت، کسی قسم کی عوامی جگہوں پر نہ جائیں۔ گھر پر صرف وہی لوگ موجود ہونے چاہئیں جو عموماً آپ کے ساتھ رہتے ہیں۔ ملاقاتیوں سے نہ ملیں۔ اگر آپ ہوٹل میں ہیں، تو دیگر مہمانوں یا عملے سے ملنے سے اجتناب لیتیں۔

اگر آپ کی صحت ٹھیک ہے، تو گھر پر سرجیکل ماسکس پہننے کی ضرورت نہیں۔ جو لوگ تنہائی میں نہیں ہیں ان سے درخواست کریں کہ آپ کے لیے کھانے اور دیگر سہولیات کا بندوبست کریں۔ اگر آپ کو گھر سے نکلنا ہی ہو، جیسا کہ طبی نگہداشت کے لیے، تو سرجیکل ماسک پہن کر جائیں۔ اگر ماسک موجود نہ ہو، تو دوسروں پر کھانسنے یا چھینکنے سے احتیاط لیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ ماسک کب پہننا ہے، [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) ملاحظہ کریں۔

## علامات کی نگرانی کریں

تنہائی کے دوران، اپنی علامات جیسے کہ بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان یا سانس میں دشواری پر نظر رکھیں۔ دیگر ممکنہ علامات میں سردی محسوس ہونا، جسم میں درد، ناک بہنا اور پٹھوں میں درد ہونا شامل ہیں۔

## بیمار ہونے پر کیا کرنا ہے؟

اگر آپ میں آسٹریلیا واپس لوٹنے کے بعد 14 دنوں کے اندر یا آخری بار کسی مصدقہ مریض سے قریبی رابطے کے بعد 14 دنوں کے اندر علامات (بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان یا سانس میں دشواری) ظاہر ہوں، تو فوری معائنے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنے سے پہلے آپ صحت کے کلینک یا اسپتال سے بذریعہ فون رابطہ کریں اور انہیں اپنے سفر کی تاریخ یا اس بارے میں بتائیں کہ آپ کسی مصدقہ مریض کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں۔

آپ پر لازم ہے کہ اس وقت تک اپنے گھر، ہوٹل یا صحت کی نگہداشت کی کسی سہولت میں تنہائی میں رہیں جب تک کہ حکام برائے صحت عامہ آپ کو گھر جانے اور معمول کی سرگرمیاں جاری رکھنے کی اجازت نہ دیں۔

## میں کورونا وائرس کا پھیلاؤ کیسے روک سکتا ہوں؟

اپنے ہاتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے صفائی کا خیال رکھنا اور بیماری کی صورت میں دوسرے لوگوں سے دور رہنا زیادہ تر وائرسز سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:



- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، اور بیت الخلا سے نکلنے پر اپنے ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ بار بار اور اچھی طرح سے دھوئیں۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشو تلف کر دیں، اور اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- بیمار ہیں، تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے کم از کم 1.5 میٹر دور رہیں)۔
- سماجی فاصلے کی تدابیر کے حوالے سے اپنی سماجی ذمہ داری نبھائیں۔

## بابر جانا

اگر آپ اپنے علیحدہ مکان میں رہتے ہیں، تو اس کے باغیچے یا صحن تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں۔ اگر آپ کی رہائش کسی اپارٹمنٹ یا ہوٹل میں ہے، تو وہاں بھی باغ تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں لیکن آپ کو سرجیکل ماسک پہننا چاہیے تاکہ دوسروں کو کم سے کم خطرہ ہو اور اجتماعی جگہوں سے تیزی سے نکلنے کی کوشش کریں۔

## آپ کے ساتھ رہائش پذیر دیگر افراد کے لیے ہدایات

آپ کے ساتھ رہائش پذیر دیگر افراد کو علیحدہ ہونے کی ضرورت نہیں تاوقتیکہ وہ مذکورہ بالا شرائط میں سے کسی ایک پر پورا نہ اتریں۔ اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہوں اور آپ کے متاثر ہونے کا خدشہ ہو، تو انہیں قریبی افراد شمار کیا جائے گا اور ان کی علیحدگی درکار ہوگی۔

## صفائی

جراثیموں کا پھیلاؤ روکنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، بتیوں کے سوئچز، کچن اور باتھ روم کی جگہیں۔ انہیں گھریلو ڈیٹرجنٹ یا جراثیم کش مواد سے صاف کریں۔

## 14 دن کی تنہائی گزارنا

تنہائی میں رہنا تکلیف دہ اور بیزار کن ہو سکتا ہے۔ ایسے میں آپ:

- ٹیلی فون، ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے گھر والوں یا دوستوں سے رابطے میں رہ سکتے ہیں۔
- کورونا وائرس کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں اور دوسروں کو بتا سکتے ہیں۔
- بچوں کی عمر کی مناسبت سے زبان استعمال کر کے انہیں حوصلہ دے سکتے ہیں۔
- جہاں ممکن ہو، معمول کے کام جاری رکھ سکتے ہیں، جیسا کہ کھانا یا ورزش۔
- گھر سے کام کرنے کا اہتمام کر سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کے اسکول سے اس کی اسائنمنٹس یا ہوم ورک بذریعہ ڈاک یا ای میل طلب کر سکتے ہیں۔
- ایسے کام کر سکتے ہیں جن سے آپ پرسکون محسوس کریں اور تنہائی کو ایسی سرگرمیاں انجام دینے کا ایک موقع سمجھیں جن کے لیے عام طور پر آپ کے پاس وقت نہیں بچتا۔

## مزید معلومات

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں

ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن کو کال کریں۔ یہ دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہوتی ہے۔ ترجمان یا فوری مترجم کی سروسز درکار ہونے کی میں، 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## رہائشی نگہداشتی سروسز برائے معمر افراد کے رہائشیوں، ان کے اہل خانہ اور ملاقاتیوں کے لیے معلومات

یاد رکھیں کہ معمر افراد میں COVID-19 کا نشانہ بننے کا امکان سب سے زیادہ ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں وہ شدید بیمار پڑ سکتے ہیں۔ لہذا، مینیجرز، عملے، اہل خانہ، دوستوں اور رہائشیوں کو چاہیے کہ اپنی کمیونٹی کے سب سے کمزور اراکین کے تحفظ کے لیے مل کر کام کریں۔

معمر افراد کی حفاظت کی غرض سے، ان کی نگہداشت کی سہولیات کی عمارتوں میں جانے کے لیے خصوصی پابندیاں عائد کی گئی ہیں۔ عملے کے افراد، ملاقاتیوں اور وزیٹنگ کارکنان کو چاہیے کہ اگر انہیں اپنے اندر COVID-19 کا شبہ ہے تو وہ معمر افراد کی نگہداشت کی عمارتوں سے دور رہیں۔ باریکی سے اپنی صحت پر نظر رکھیں، کیونکہ کسی سہولت میں داخل ہونے سے پہلے ان سے اپنی صحت کی صورتحال کے حوالے سے تفصیلات فراہم کرنے کے لیے کہا جائے گا۔

### رہائشی

کمیونٹی کے دیگر لوگوں کی طرح، معمر افراد کی نگہداشتی سروسز کی عمارتوں میں رہنے والے افراد اپنی صحت کے تحفظ میں خود بھی ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ صفائی اور سماجی فاصلے کے اصولوں پر عمل کے ساتھ ساتھ، رہائشی نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولیات پر ملاقاتیوں کے آنے پر پابندیاں عائد ہوں گی۔ بڑے گروپوں کی صورت میں ملاقاتیوں، اجتماعات، اور باہر آنا جانا منسوخ کر دیا جائے گا۔ فون اور ویڈیو کالز کے ذریعے گھر والوں اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے رہائشیوں کی مدد کی جائے گی۔

اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں، تو آپ کو دیگر رہائشیوں سے علیحدہ کر دیا جائے گا اور ملاقاتیوں کو آپ کے پاس آنے کی اجازت نہیں ہو گی۔ تنہائی کے دوران صحت کی نگہداشت اور رہائشی نگہداشت کے کارکنان آپ کو مدد اور نگہداشت فراہم کرتے رہیں گے۔ اگر آپ کو کمرے سے نکلنے کی ضرورت ہوئی، جیسے کہ طبی نگہداشت کے لیے، تو آپ کو سرجیکل ماسک پہننا ہو گا، جو کہ صحت کی نگہداشت کے کارکنان مہیا کریں گے۔ کسی صحت مند رہائشی کے لیے ماسک پہننا ضروری نہیں۔

### ملاقاتی

ایسے ملاقاتیوں کو رہائشی نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولیات میں آنے کی اجازت نہیں ہوگی جو حال ہی میں بیرون ملک سے واپس آئے ہوں یا گزشتہ 14 روز کے دوران COVID-19 کے کسی مصدقہ مریض سے رابطے میں رہے ہوں۔ نہ ہی بخار، سانس کی بیماری کی علامات میں مبتلا، اور انفلوئنزا کی ویکسین نہ لینے والے کسی فرد کو ملاقات کی اجازت دی جائے گی۔

یکم مئی سے نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولت میں داخل ہونے کے لیے آپ کو اپنی انفلوئنزا کی ویکسین لینی ہو گی۔

ملاقات کا وقت مختصر ہو گا، اور ملاقات رہائشی کے کمرے، باہر یا اس عمل کے لیے مقررہ جگہ (نہ کہ اجتماعی جگہ پر) پر کرائی جائے گی۔

بر رہائشی کے پاس، ڈاکٹرز سمیت، ایک وقت میں دو سے زیادہ ملاقاتی نہیں آ سکتے، اور 16 برس یا اس سے کم عمر بچوں کو ملاقات کی اجازت نہیں ہو گی بشرطیکہ کوئی غیر معمولی صورتحال نہ ہو۔

رہائشی کے کمرے میں آنے اور وہاں سے نکلنے کے بعد تمام ملاقاتیوں کو اپنے ہاتھ دھونے ہوں گے اور ان کی حوصلہ افزائی کی جائے گی کہ بیماری کی صورت سمیت، جہاں ممکن ہو وہ سماجی فاصلے کے اصول پر عمل کریں۔

## مینجرز اور عملہ

حکومت نے اعلان کیا ہے کہ رہائشی نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولیات موجودہ رہائشیوں کو COVID-19 سے محفوظ رکھنے کے لیے خصوصی احتیاط کریں۔ عملے کی صحت پر باریکی سے نظر رکھی جائے گی، نئے اور دوبارہ آنے والے ملاقاتیوں کو اندر آنے کی اجازت دینے سے پہلے ان کی اسکریننگ کی جائے گی، اور رہائشیوں کی صحت کے تحفظ کے لیے کیے جانے والے اقدامات کی وضاحت کے لیے علامات اور دیگر مواصلتی طریقوں کا استعمال کیا جائے گا۔

نگہداشت برائے معمر افراد کے فراہم کنندگان کے لیے زیادہ سے زیادہ کارکنان کی دستیابی یقینی بنانے کے لیے، حکومت نے نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولیات اور گھریلو نگہداشت کے فراہم کنندگان کے لیے بین الاقوامی طلباء کے ویزا میں نرمی کی ہے۔ اس طرح بین الاقوامی طلباء نرسیں اور نگہداشت برائے معمر افراد کی سہولیات کے دیگر کارکنان دو ہفتوں میں 40 گھنٹے سے زیادہ مدت کے لیے کام کر سکیں گے۔ فی الوقت آسٹریلیا میں لگ بھگ 20,000 بین الاقوامی طلباء نرسیں تعلیم حاصل کر رہی ہیں۔

## ہم کورونا وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں کس طرح سے مدد کر سکتے ہیں؟

ہاتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کا خیال رکھنا بیشتر وائرسز کے خلاف آپ کا بہترین دفاع ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، اور بیت الخلا سے نکلنے پر، اپنے ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ بار بار اور اچھی طرح سے دھوئیں۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشوز ضائع کر دیں، اور اپنے ہاتھ دھوئیں، اور
- دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (جہاں ممکن ہو وہاں لوگوں سے کم از کم 1.5 میٹر دور رہیں)۔

## مزید معلومات

اگرچہ کورونا وائرس خطرے کی بات ہے، تاہم یاد رکھیں کہ ممکن ہے کہ بخار، کھانسی، گلے میں خراش یا تھکان جیسی علامات کا شکار زیادہ تر افراد ٹھنڈ لگ جانے یا سانس کے کسی دیگر مرض کا شکار ہوں - نہ کہ COVID-19 کے۔

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں

ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن کو کال کریں۔ یہ دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہوتی ہے۔ ترجمان یا فوری مترجم درکار ہونے کی صورت میں، 131 450 پر کال کریں۔

ہر ریاست یا علاقے کی متعلقہ صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## اسکولوں اور بچوں کے مراکز، طلباء اور ان کے والدین کے لیے ہدایات

جو لوگ ایسے ملک یا علاقے سے واپس آئے ہیں جہاں COVID-19 کا زیادہ یا درمیانے درجے کا خطرہ لاحق تھا، انہیں چاہیئے کہ اپنی صحت کی باریکی سے نگرانی کریں۔ اگر آپ میں کھانسی اور بخار جیسی علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر علیحدگی اختیار کریں اور طبی امداد حاصل کریں۔ جن ممالک میں خطرہ ہے ان کی فہرست دیکھنے کے لیے [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) پر جائیں۔

جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کورونا وائرس سے متاثرہ کسی فرد کے پاس رہے ہیں انہیں بھی اپنی صحت پر نظر رکھنی چاہیئے اور فوری طور پر طبی توجہ حاصل کرنی چاہیئے۔

## کیا طلباء اور عملے کے افراد اسکول اور بچوں کے مراکز میں آ سکتے ہیں؟

COVID-19 کے زیادہ اور درمیانے درجے کا امکان رکھنے والے ممالک یا علاقوں سے واپس آنے والے اور ایسے لوگوں کے لیے خاص ہدایات دی گئی ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کورونا وائرس سے متاثرہ کسی فرد کے قریب رہے ہیں۔ متاثرہ ممالک کی فہرست دیکھنے اور علیحدہ رہنے کی شرائط جاننے کے لیے [www.health.gov.au/covid19-travellers](http://www.health.gov.au/covid19-travellers) پر جائیں۔

متعلقہ اسکولوں یا بچوں کے مرکز کو اس بارے میں مطلع کیا جانا چاہیئے۔ طلباء، علیحدہ رہنے کی مدت، اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے کہ کسی شخص کے صحت مند رہنے کی مدت 14 دنوں پر مشتمل ہے، علیحدگی کی مدت کو مدنظر رکھتے ہوئے طلباء گھر بیٹھے تعلیم حاصل کرنے کے متبادل طریقوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

## گھر پر علیحدہ رہنے کا کیا مطلب ہے؟

ایسے لوگ جنہیں علیحدہ کرنے کی ضرورت ہو وہ اپنے گھر میں رہیں اور عوامی مقامات، بالخصوص کام کی جگہ پر، اسکول، نگہداشت اطفال کر مرکز یا یونیورسٹی نہ جائیں۔ ان کے گھر میں صرف وہی لوگ ہوں جو عام طور پر ان کے ساتھ رہتے ہیں۔

ملاقاتیوں سے اجتناب کریں۔ جہاں ممکن ہو، وہاں اپنے گھر کے ایسے افراد اور دوستوں سے خوراک یا دیگر ضروریات کا بندوبست کرنے کی درخواست کریں جن کے لیے علیحدہ رہنا ضروری نہیں۔ اگر علیحدگی میں رہنے والے فرد کو باہر جانا پڑے، جیسے کہ طبی نگہداشت کے لیے، تو وہ سرجیکل ماسک دستیاب ہونے پر اسے پہن کر باہر جائے۔

## اگر کوئی طالب علم یا عملے کا کوئی فرد علیحدگی میں بھی بیمار ہو جائے؟

وائرس کی علامات میں بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان اور سانس لینے میں تکلیف شامل ہے (تاہم، علامات ان ہی تک محدود نہیں)۔

اگر کسی طالب علم/عملے کے کسی فرد میں معمولی علامات ظاہر ہوں، تو انہیں چاہیئے کہ:

- گھر پر خود کو دوسروں سے علیحدہ کر لیں اور ممکن ہو تو علیحدہ باتھ روم استعمال کریں؛
- سرجیکل ماسک استعمال کریں اور اگر ماسک دستیاب نہ ہو، تو چھینکے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کے اصولوں پر اچھی طرح سے عمل کریں؛
- باتھوں کی صفائی کا بہت خیال رکھیں؛ اور
- ڈاکٹر یا ہسپتال سے رجوع کریں اور انہیں اپنے حالیہ سفر یا قریبی رابطوں کے بارے میں بتائیں۔

اگر ان میں شدید علامات جیسے کہ سانس میں دشواری ظاہر ہو تو:

- 000 پر کال کریں، ایمبولینس طلب کریں اور افسران کو اپنے حالیہ سفر یا قریبی رابطوں کے بارے میں بتائیں۔

اگر طبیعت خراب ہو، تو عملے اور طلباء کو اس وقت تک اسکول یا بچوں کے مرکز میں آنے سے روک دیا جائے جب تک کہ بنیادی نگہداشت کا فراہم کنندہ ان کا معائنہ نہیں کر لیتا۔ بنیادی نگہداشت کا فراہم کنندہ مقامی محکمہ صحت کی مشاورت سے یہ تعین کرے گا کہ آیا معمول کی سرگرمیوں کی جانب واپس لوٹنا کس وقت محفوظ ہوگا۔

## ہم کورونا وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں کس طرح سے مدد سکتے ہیں؟

چھینکے/کھانستے ہوئے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل بیشتر وائرسز کے خلاف آپ کا بہترین دفاع ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، بیت الخلا سے نکلنے پر، اور دن میں کئی مرتبہ اپنے باتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشو محفوظ انداز سے ضائع کریں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- اور، اگر بیمار ہیں تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے 1.5 میٹر سے زائد فاصلہ برقرار رکھیں)۔

## مزید معلومات

اگرچہ کورونا وائرس تشویش کا باعث ہے، تاہم، یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ بخار، کھانسی، گلے میں خراش یا تھکان جیسی علامات کا شکار بہت سے لوگ درحقیقت معمولی زکام یا سانس کی دیگر تکلیف میں مبتلا ہیں۔۔۔ نہ کہ کورونا وائرس میں۔

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں

ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن پر کال کریں۔ یہ ہیلپ لائن دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہے۔ ترجمہ یا ترجمانی کی سروسز کی ضرورت ہو، تو 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔



## سماجی فاصلے پر رہنمائی

یہ معلوماتی پرچہ ”قابل توجہ“، ”علیحدگی پر رہنمائی“ اور ”عوامی اجتماعات پر رہنمائی“ کے ساتھ ملا کر پڑھا جائے۔ مذکورہ معلوماتی پرچے [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر دیکھے جا سکتے ہیں۔

## سماجی فاصلہ کیا ہے اور کیوں ضروری ہے؟

سماجی فاصلہ متعدی امراض کا پھیلاؤ روکنے یا اس کی رفتار میں کمی لانے کے مختلف طریقوں پر مشتمل ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے قریب جانے سے احتیاط کریں۔

سماجی فاصلہ اس لیے ضروری ہے کیونکہ اس بات کا حتی المقدور امکان ہے کہ COVID-19 مندرجہ ذیل کی صورت میں فرد بفرد پھیل جاتا ہے:

- کسی ایسے شخص کے ساتھ اس وقت براہ راست قریبی رابطے میں آنا جب وہ وباء سے متاثر ہو چکا ہو یا علامات ظاہر ہونے سے قبل 24 گھنٹوں کی مدت میں ہو
- انفیکشن کے کسی مصدقہ مریض سے براہ راست رابطے میں آنا جو کھانسی یا چھینکے، یا ایسی سطحوں یا چیزوں (جیسے کہ دروازے کے ہینڈلز یا میزوں) کو چھونا جو انفیکشن کے کسی مصدقہ مریض کے کھانسنے یا چھینکنے سے آلودہ ہوں، اور پھر انہیں ہاتھوں سے اپنے منہ یا چہرے پر لگانا۔

اس لیے، آپ اور دوسرے لوگوں کے درمیان جتنا زیادہ فاصلہ ہو گا، وائرس کے لیے پھیلنا اسی قدر مشکل ہو گا۔

## میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگر آپ بیمار ہیں، تو دوسروں سے فاصلہ رکھیں۔۔۔ یہ سب سے اہم کام ہے جو آپ کو کرنا چاہیے۔

آپ کو اپنے ہاتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیئے:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، بیت الخلاء کے استعمال کے بعد، دن میں کئی مرتبہ اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشوز ضائع کر دیں، اور الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں، اور
- اگر بیمار ہیں، تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے کم از کم 1.5 میٹر دور رہیں)۔

ان کے ساتھ ساتھ، آپ سماجی فاصلے اور حفظانِ صحت کے کم خرچ اقدامات کے سلسلے کا آغاز بھی کر سکتے ہیں۔

یہ سادہ، اور عام فہم اقدامات آپ اور دوسرے لوگوں کے لیے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ کمیونٹی میں مرض کے پھیلاؤ کی رفتار کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے - اور آپ روزمرہ کی بنیادوں پر ان کا استعمال کر سکتے ہیں - اپنے گھر میں، کام کی جگہ پر، اسکول میں اور باہر ہوتے ہوئے۔

## گھر میں سماجی فاصلے کے اصول پر عمل

### گھر کے اندر

جراثیموں کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے<sup>1</sup>:

- جیسا کہ بتایا گیا، ہاتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے صفائی کا خیال رکھیں
- مصافحے اور چومنے سے گریز کریں

- زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں کو روزانہ جراثیم سے پاک کریں جیسا کہ میزیں، باورچی خانے کی کرسیاں اور دروازوں کے ہینڈلز
- گھر کے اندر ہواداری کا نظام بہتر بنائیں، کھڑکیاں کھولیں یا ایئر کنڈیشنر لگائیں
- دکانوں پر کم سے کم جائیں اور زیادہ تر چیزیں اور سروسز آن لائن خریدیں
- اکیلے یا گھر والوں کے ساتھ، باہر جانے سے پہلے سوچیں، کہ کیا ایسا کرنا عقل اور ضروری کا تقاضا ہے

### اگر گھر میں مریض ہو\* (مذکورہ بالا اقدامات کے ساتھ)

- ممکن ہو تو مریض کی نگہداشت ایک ہی کمرے تک محدود رکھیں
- نگہداشت کنندگان کی تعداد کم سے کم رکھیں
- مریض کے کمرے کا دروازہ بند رکھیں اور، اگر ممکن ہو، تو ایک کھڑکی کھلی رکھیں
- مریض اور نگہداشت کرنے والے افراد کو چاہیئے کہ ایک ہی کمرے میں ہوتے ہوئے سرجیکل ماسک پہنیں
- گھر کے دیگر کمزور افراد کی حفاظت کریں، جیسے کہ 65 سال سے زائد عمر اور ایسے افراد جو مستقل عارضے میں مبتلا ہوں، اس کے ساتھ ساتھ، اگر ممکن ہو، تو ان کے لیے کسی متبادل رہائش کا بندوبست کریں

## کام کی جگہ پر سماجی فاصلہ

کام کی جگہ پر جراثیموں کا پھیلاؤ کم کرنے کے لیے<sup>1</sup>:

- بیمار ہیں تو گھر پر رہیں
- ملنے کے لیے مصافحے سے گریز کریں
- میٹنگز بذریعہ ویڈیو کانفرنسنگ یا فون کال کریں
- بڑی میٹنگز ملتوی کر دیں
- ممکن ہو تو اہم میٹنگز باہر کھلی فضا میں کریں
- باتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے صفائی کو فروغ دیں اور تمام عملے اور کارکنان کو ہینڈ سینیٹائزر فراہم کریں
- کھانا لنچ روم کی بجائے، اپنی میز پر یا باہر کھائیں
- زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے جراثیم کش بنائیں
- بہتر ہواداری کے لیے کھڑکیاں کھولنے اور ایئر کنڈیشنر لگانے پر غور کریں
- کام کی جگہ پر کھانا کسی کو پکڑانے اور کھانے کے اشتراک سے پرہیز کریں
- غیر ضروری کاروباری سفر پر نظرثانی کریں
- کھانا تیار کرنے والے (کنٹین) عملے اور ان کے قریبی افراد میں حفظان صحت کے کڑے اصولوں کو فروغ دیں
- ممکن ہو تو بڑے اجتماعات کا معمول تبدیل کر دیں، مختصر مدتوں میں تقسیم کر دیں یا منسوخ کر دیں

## اسکولوں میں سماجی فاصلہ

اسکولوں میں جراثیموں کا پھیلاؤ روکنے کے لیے<sup>1</sup>:

- آپ کا بچہ بیمار ہے، تو اسے اسکول (یا چائلڈ کیئر) مت بھیجیں

<sup>1</sup> ڈالٹن et al (Dalton et al) سے ماخوذ کردہ۔ COVID-19 کے مقامی سطح پر پھیلنے سے قبل کم خرچ احتیاطی معاشرتی فاصلہ اور بہتر حفظان صحت کا اطلاق کیسز کی تعداد اور شدت میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

\*"بیمار" فرد سے مراد وہ شخص ہے جو غیر تشخیص شدہ سانس کے مرض یا بخار کا شکار ہو، جو کہ فی الحال COVID-19 کے حوالے سے زیر معائنہ نہ ہو لیکن ممکنہ طور پر ایک غیر تشخیص شدہ کیس ہو سکتا ہو۔ \*\* یہ بیش قیمت ہو سکتا ہے تاوقتیکہ اس وقت تک اس کا منصفانہ استعمال نہ کیا جائے جب تک کہ اس کیس سے COVID-19 کے امکان کو علیحدہ نہ کر لیا جائے اور مقامی سطح پر پھیلاؤ کے امکان کی بنیاد پر متعارف نہ کروایا جائے۔ \*\*\* اس بات کا ثبوت کہ کم درجہ حرارت اور ایئر کنڈیشننگ پر مبنی ماحول میں ہوا میں موجود نمی SARS جیسے کورونا وائرس کے لیے موافق ثابت ہو سکتی ہے۔ \*\*\*\* سائنٹس جیسے کہ CDC کی سفری خطرے کی جانچ کی سائٹ مددگار ثابت ہو سکتی ہیں

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- اسکول میں داخل ہوتے ہوئے اور دیگر اوقات کے دوران وقفے وقفے سے ہاتھوں کو سینٹائز کریں
- ایسی سرگرمیوں سے گریز کریں جہاں مختلف جماعتوں اور سالوں کے طلباء کے اکٹھے ہونے کا امکان ہو
- قطاریں بنانے سے گریز کریں اور اسکول کی اسمبلیاں منسوخ کرنے پر غور کریں
- ہاتھ دھونے کے ایک باقاعدہ معمول کو فروغ دیں
- زیادہ چھوٹی جانے والی جگہوں کو باقاعدگی کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں
- جہاں ممکن ہو وہاں اسباق کا اہتمام کھلی فضا میں کریں
- بہتر ہواداری کے لیے کھڑکیاں کھولنے اور ایئر کنڈیشنر لگانے پر غور کریں
- کھانا تیار کرنے والے (کنٹین) عملے اور ان کے قریبی افراد میں حفظان صحت کے کڑے اصولوں کو فروغ دیں

## عوامی جگہوں پر سماجی فاصلہ

جراثیم کا پھیلاؤ روکنے کے لیے:

- جہاں ممکن ہو اپنے ہاتھ سینٹائز کریں، بشمول عمارت میں داخل ہوتے اور نکلتے ہوئے
- نقد ادائیگی کی بجائے بذریعہ ٹیپ اینڈ پی ادائیگی کریں
- کوشش کر کے کم رش والے اوقات میں سفر کریں اور بھیڑ سے دور رہیں
- جہاں ممکن ہو، وہاں عوامی ٹرانسپورٹ کے کارکنان اور ٹیکسی ڈرائیورز سواری کی کھڑکیاں کھول کر رکھیں، اور زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی کے ساتھ جراثیم سے پاک کریں

## عوامی اجتماعات کے انعقاد سے پہلے قابلِ غور باتیں

ایسی تقریبات جہاں بہت سے لوگ ایک ہی جگہ پر جمع ہوں، وائرس کے پھیلاؤ کا خطرہ بڑھا سکتی ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی ہی تقریب کا اہتمام کر رہے ہیں، تو سوچ لیں کہ آیا اسے ملتوی کرنا، اس میں موجود لوگوں کی تعداد کم کرنا یا اسے منسوخ کرنا ممکن ہے۔ اگر آپ جاری رکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ اُن خدشات کی جانچ کریں اور ایسے تمام پہلوؤں پر غور کریں جن کے باعث پھیلاؤ کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

حکومت آسٹریلیا کی ہدایات ہیں کہ بروز پیر 16 مارچ سے غیر ضروری اجتماعات میں لوگوں کی تعداد 500 سے کم رکھی جائے؛ اور اہم عملے جیسے کہ صحت کی نگہداشت اور ہنگامی صورتحال کی سروسز کے کارکنان کے غیر ضروری اجتماعات بھی محدود کیے جائیں۔

عوامی اجتماعات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر عوامی اجتماعات کے متعلق معلومات ملاحظہ کریں۔

## مزید معلومات

کام کی جگہ پر COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے کے حوالے سے مزید معلومات کے لیے، ذیل ملاحظہ کریں <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن کو کال کریں۔ یہ دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہوتی ہے۔ ترجمانی یا فوری مترجم درکار ہونے کی صورت میں، 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی عوامی صحت کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے۔

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔