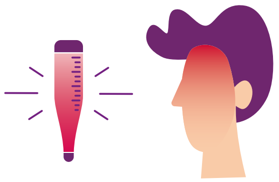
ٹیسٹ کریں اور تحفظ فراہم کریں:
ایک مرحلہ وار گائیڈ

سکاٹ لینڈ میں کورونا وائرس سے نمٹنے کے لیے
ان اقدامات پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے

1



علامات کو پہچانیں

نئی مسلسل کھانسی، بخار، یا چکھنے یا سونگھنے کی حس میں خرابی یا تبدیلی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو فوراً گھرانے کو الگ تھلگ رکھنا شروع کر دینا چاہیے۔

2

فوراً ٹیسٹ کے لیے درخواست کریں

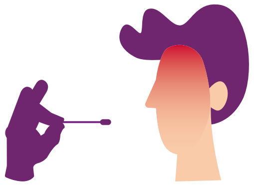
یہ اہم ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو ٹیسٹ کروائیں۔ **NHSinform.scot/test-and-protect** پر جائیں یا اگر آپ آن لائن نہیں جا سکتے تو **0800 028 2816** پر ٹیلیفون کریں۔

3

اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں

علامات کے شروع ہونے کی تاریخ سے شروع کر کے 7 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں، اگر بخار جاری رہتا ہے تو زیادہ عرصے کے لیے اور بخار ختم ہونے کے بعد 48 گھنٹے کے لیے۔ آپ جن دیگر لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں اُنھیں 14 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے۔

4



ٹیسٹ کروائیں

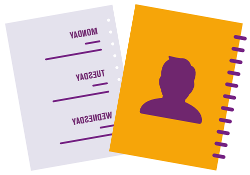
جب آپ اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھ رہے ہوں تو آپ کو صرف ٹیسٹ کروانے کے لیے گھر سے نکلنا چاہیے۔ اسے کروانے کے مختلف طریقے ہیں۔

5

نتائج حاصل کریں

وہ 48 گھنٹوں کے اندر اندر آپ کے پاس ہونے چاہئیں۔

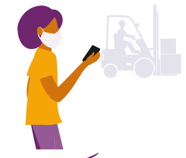
6



تفصیلات فراہم کریں

اگر آپ میں کورونا وائرس موجود ہے تو NHS کے رابطے کا پتہ لگانے والے افراد آپ کے ساتھ رابطہ کریں گے تا کہ رازداری سے آپ سے پوچھیں کہ حال ہی میں آپ کا کس کے ساتھ رابطہ ہوا ہے۔ اگر آپ میں وائرس موجود نہیں ہے تو آپ اور آپ کے گھر والے اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا ختم کر سکتے ہیں۔

7



NHS رابطہ رکھنے والے لوگوں کو اطلاع دیتی ہے

اگر آپ میں کورونا وائرس موجود ہے تو NHS اُن لوگوں کے ساتھ رابطہ کرے گی جن کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ ہوا ہے۔ آپ کا نام نہیں بتایا جائے گا سوائے اُس صورت کے کہ آپ اجازت دیں۔ تمام معلومات کو محفوظ طریقے سے اور حفاظت میں رکھا جائے گا۔

8

قریبی رابطہ رکھنے والے لوگ الگ تھلگ ہو جاتے ہیں

اُن سے کہا جائے گا کہ اُن کا آپ کے ساتھ جب آخری دفعہ رابطہ ہوا تھا اُس وقت سے لے کر 14 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں۔

9

قریبی رابطہ کرنے والے شخص کا گھرانہ

اگر قریبی رابطہ کرنے والے شخص میں کوئی علامات نہیں ہیں تو اُن کے گھر میں دیگر لوگوں کو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر قریبی رابطہ کرنے والے شخص میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو اُنھیں اس گائیڈ کے مرحلہ 1 سے شروع کر کے اس پر عمل کرنا چاہیے۔

اگر آپ کو کمیونٹی یا خاندان کی مدد دستیاب نہیں ہے اور آپ کو انتہائی ضروری مدد کی ضرورت ہے تو **0800 111 4000** پر National Assistance Helpline کو ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک) یا ٹیکسٹ فون کے ذریعے **0800 111 4114** پر۔ یہ مدد اُن لوگوں کے لیے ہے جو اپنے گھر سے نہیں نکل سکتے یا اُنھیں جس مدد کی ضرورت ہے وہ کہیں اور سے حاصل نہیں کر سکتے۔

صحت کے متعلق تازہ ترین مشورے اور ٹیسٹ کریں اور تحفظ فراہم کریں (Test & Protect) سروس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں **NHSinform.scot/test-and-protect**

NHS SCOTLAND
ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں