

Coronavirus (Covid19) Guidance

سنڌي / SINDHI

COVID-19 ڪورونا وائرس متعلق ڄاڻ _ سنڌي SINDHI

هيءَ هڪ نئين بيماري آهي جيڪا اوهانجي ڦڦڙن کي متاثر ڪري سگهي ٿي. هيءَ هڪ وائرس ڪارڻ ٿئي ٿي _ جنهن کي ڪورونا وائرس چيو وڃي ٿو.

جيڪڏهن :

_ اوهانکي ايترو تيز بخار آهي جو اوهان هٿ لڳائي پنهنجو سينو ۽ پٺ انتهائي گرم محسوس ڪريو ٿا
_ اوهانکي نئين ۽ مسلسل ڪنگهه آهي يا مستقل ڪنگهه شروع ٿي آهي ته اوهانکي گهر ۾ رهڻ گهرجي.

گهر ۾ ڪيسيتائين رهڻ گهرجي ؟

_ جنهن کي مٿي ڄاڻايل علامتون هجن تنهن کي گهٽ ۾ گهٽ 7 ڏينهن گهر اندر رهڻ گهرجي.
_ جيڪڏهن اوهان ٻين ماڻهن سان گڏ رهائش پذير آهيو ته انهن کي پڻ 14 ڏينهن تائين گهر ۾ رهڻ گهرجي ته جيئن وائرس گهر کان ٻاهر نه پکڙجي.
_ 14 ڏينهن گذرڻ بعد جيڪي به اوهان سان رهائش پذير آهن تن ۾ جيڪڏهن علامتون ناهن ته اهي پنهنجي روزمره جي ڪم ڪار ڏانهن وڃي سگهن ٿا.
_ پر، جيڪڏهن اوهانجي گهر مان ڪنهن کي به علامتون هجن ته ان کي علامتون ظاهر ٿيڻ واري ڏينهن کان وٺي ايندڙ 7 ڏينهن تائين گهر ۾ رهڻ گهرجي. پلي پوءِ 14 ڏينهن کان به وڌيڪ وقت ڇو نه گهر ۾ رهڻو پئجي وڃي.
_ جيڪڏهن هر صورت ۾ اوهانکي هڪ ئي گهر ۾ رهڻو پيو پوي ته جيترو ممڪن ٿي سگهي هڪ ٻئي کان پري رهو.

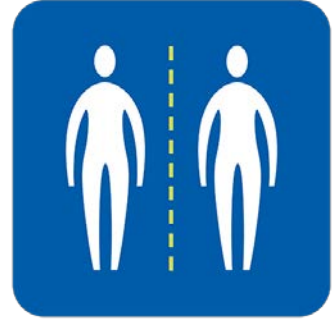
گهر ۾ رهڻ بابت ضروري هدايتون



روزگار جي جڳهه، اسڪول، جي پي
سرجري، فارميسي يا اسپتال نه وڃو



پنهنجي استعمال جون شيون ٽار رکو
يا استعمال کان اڳ ۽ پوءِ صفائي رکو



مٿن مائٽن دوستن سڀني سان ويجهي
رابطي ۾ اچڻ کان پاسو ڪريو



ڪاٽ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٽ گهرايو



عيادت يا ملاقات لاءِ ايندڙن سان نه ملو



جيڪڏهن ممڪن هجي ته اڪيلا سمهو



هٿ ٻار ٻار ۽ چڱي طريقي سان
ٽوئيندا رهو



پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو



علامتن ظاهر ٿيڻ بعد پيراستامال استعمال
ڪريو

NHS111 سان مونڪي ڪڏهن رابطو ڪرڻ کپي؟

- _ جڏهن اوهان محسوس ڪريو ته اوهين روزمره جا عمومي ڪم نه پيا ڪري سگهو. ايتري قدر جو ٽي وي ڏسڻ، فون استعمال ڪرڻ، لکڻ پڙهڻ وغيره
- _ جڏهن اوهانڪي لڳي ته اوهان گهر ۾ رهندي پنهنجي بيماري ۾ بهتري محسوس نه پيا ڪريو.
- _ جڏهن اوهانجي حالت وڌيڪ خراب ٿيندڙ محسوس ڪريو.
- _ جڏهن 7 ڏينهن کانپوءِ به اوهانجي حالت ۾ بهتري نه اچي.

NHS111 سان ڪيئن رابطي ۾ اچي؟

اهو معلوم ڪرڻ لاءِ اين ايچ ايس 111 جي آن لائين ڪورونا وائرس سروس استعمال ڪريو. جيڪڏهن اوهان آن لائين سروس تائين پهچ نٿا رکو ته اوهين 111 تي ڪال ڪري سگهو ٿا. ان نمبر تي ڪال بلڪل مفت آهي. هن نمبر تي اوهانڪي پنهنجي ٻوليءَ ۾ رهنمائي ڪندڙن کان مدد طلبي سگهجي ٿي.

جيڪڏهن مان پنهنجي اميگريشن بابت فڪر مند آهيان ته ڇا ڪرڻ کپي؟

ڪورونا وائرس جي باري ۾ اين ايچ ايس سروس يو ڪي ۾ ڪنهن جي اميگريشن واري حيثيت کان متانهين آهي ۽ بلڪل مفت سروس آهي. ان ۾ ڪورونا وائرس جي چڪاس ۽ علاج شامل آهي، ڀلي نتيجو منفي ئي هجي. اين ايچ ايس اسپتال کي اهو ڄاڻايل آهي ته وائرس جي چڪاس يا علاج خاطر اميگريشن بابت تصديق ڪرڻ جي گهرج ناهي.

ڪورونا وائرس جي پڪڙجڻ کان روڪڻ ۾ مدد لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگهان؟

- _ يقيني بڻايو ته اوهان صابن ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گهٽ ۾ گهٽ 20 سيڪنڊز تائين پنهنجا هٿ بار بار توڻيندائو.
- _ جيڪڏهن اوهانڪي علامت محسوس ٿئي ته گهر ۾ رهڻ وارين صلاحتن تي عمل ڪندائو. هي هدايت نامو اين ايچ ايس صحت بابت هدايتن مطابق ترتيب ڏنل آهي ۽ ڪنهن به قوميت يا مت پيد ۽ فرق بنا يو. ڪي ۾ مقيم هر شخص لاءِ آهي.
- _ وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين ايچ ايس کان رهنمائي حاصل ڪرڻ لاءِ ڏسو

NHS Guidance : <http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>

WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>