Coronavirus (Covid19) Guidance

سنڌي **/ SINDHI**

SINDHI ڪورونا وائرس متعلق ڄاڻ \_ سنڌي COVID-19

ھيءَ ھڪ نئين بيماري آھي جيڪا اوھانجي ڦڦڙن کي متاثر ڪري سگھي ٿي. ھيءَ ھڪ وائرس ڪارڻ ٿئي ٿي \_ جنھن کي ڪورونا وائرس چيو وڃي ٿو.

جيڪڏھن :

\_ اوھانکي ايترو تيز بخار آھي جو اوھان ھٿ لڳائي پنھنجو سينو ۽ پٺ انتھائي گرم محسوس ڪريو ٿا
 \_ اوھانکي نئين ۽ مسلسل کنگھ آھي يا مستقل کنگھ شروع ٿي آھي تہ اوھانکي گھر ۾ رھڻ گھرجي.

**گھر ۾ ڪيسيتائين رھڻ گھرجي ؟**

\_ جنھن کي مٿي ڄاڻايل علامتون ھجن تنھن کي گھٽ ۾ گھٽ 7 ڏينھن گھر اندر رھڻ گھرجي.

\_ جيڪڏھن اوھان ٻين ماڻھن سان گڏ رھائش پذير آھيو تہ انھن کي پڻ 14 ڏينھن تائين گھر ۾ رھڻ گھرجي تہ جيئن وائرس گھر کان ٻاھر نہ پکڙجي.

\_ 14 ڏينھن گذرڻ بعد جيڪي بہ اوھان سان رھائش پذير آھن تن ۾ جيڪڏھن علامتون ناھن تہ اھي پنھنجي روزمرہ جي ڪم ڪار ڏانھن وڃي سگھن ٿا.

\_ پر، جيڪڏھن اوھانجي گھر مان ڪنھن کي بہ علامتون ھجن تہ ان کي علامتون ظاھر ٿيڻ واري ڏينھن کان وٺي ايندڙ 7 ڏينھن تائين گھر ۾ رھڻ گھرجي. ڀلي پوءِ 14 ڏينھن کان بہ وڌيڪ وقت ڇو نہ گھر ۾ رھڻو پئجي وڃي.

\_ جيڪڏھن ھر صورت ۾ اوھانکي ھڪ ئي گھر ۾ رھڻو پيو پوي تہ جيترو ممڪن ٿي سگھي ھڪ ٻئي کان پري رھو.

[**گھر ۾ رھڻ بابت ضروري ھدايتون**](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| روزگار جي جڳھ، اسڪول، جي پي سرجري، فارميسي يا اسپتال نہ وڃو | پنھنجي استعمال جون شيون ڌار رکو يا استعمال کان اڳ ۽ پوءِ صفائي رکو | مٽن مائٽن دوستن سڀني سان ويجھي رابطي ۾ اچڻ کان پاسو ڪريو |
| کاڌ خوراڪ ۽ دوائون پاڻ وٽ گھرايو | عيادت يا ملاقات لاء ايندڙن سان نہ ملو | جيڪڏھن ممڪن ھجي تہ اڪيلا سمھو |
| ھٿ بار بار ۽ چڱي طريقي سان ڌوئيندا رھو | پاڻي وڌ ۾ وڌ پيئو  | علامتن ظاھر ٿيڻ بعد پيراسٽامال استعمال ڪريو  |

**سان مونکي ڪڏھن رابطو ڪرڻ کپي؟NHS111**

\_ جڏھن اوھان محسوس ڪريو تہ اوھين روزمرہ جا عمومي ڪم نہ پيا ڪري سگھو. ايتري قدر جو ٽي وي ڏسڻ، فون استعمال ڪرڻ، لکڻ پڙھڻ وغيرہ
\_ جڏھن اوھانکي لڳي تہ اوھان گھر ۾ رھندي پنھنجي بيماري ۾ بھتري محسوس نہ پيا ڪريو.

\_ جڏھن اوھانجي حالت وڌيڪ خراب ٿيندڙ محسوس ڪريو.

\_ جڏھن 7 ڏينھن کانپوءِ بہ اوھانجي حالت ۾ بھتري نہ اچي.

 **سان ڪيئن رابطي ۾ اچجي؟NHS111**

اھو معلوم ڪرڻ لاءِ اين ايڇ ايس [111 جي آن لائين ڪورونا وائرس سروس](https://111.nhs.uk/covid-19) استعمال ڪريو .
جيڪڏھن اوھان آن لائين سروس تائين پھچ نٿا رکو تہ اوھين 111 تي ڪال ڪري سگھو ٿا. ان نمبر تي ڪال بلڪل مفت آھي. ھن نمبر تي اوھانکي پنھنجي ٻوليءَ ۾ رھنمائي ڪندڙن کان مدد طلبي سگھجي ٿي.

 **جيڪڏھن مان پنھنجي اميگريشن بابت فڪرمند آھيان تہ ڇا ڪرڻ کپي؟**

ڪورونا وائرس جي باري ۾ اين ايڇ ايس سروس يو ڪي ۾ ڪنھن جي اميگريشن واري حيثيت کان مٿانھين آھي ۽ بلڪل مفت سروس آھي. ان ۾ ڪورونا وائرس جي چڪاس ۽ علاج شامل آھي، ڀلي نتيجو منفي ئي ھجي. اين.ايڇ.ايس اسپتال کي اھو ڄاڻآيل آھي تہ وائرس جي چڪاس يا علاج خاطر اميگريشن بابت تصديق ڪرڻ جي گھرج ناھي.

**ڪورونا وائرس جي پکڙجڻ کان روڪڻ ۾ مدد لاءِ مان ڇا ٿو ڪري سگھان؟**

\_ يقيني بڻايو تہ اوھان صابڻ ۽ پاڻيءَ جو استعمال ڪندي گھٽ ۾ گھٽ 20 سيڪنڊز تائين پنھنجا ھٿ بار بار ڌوئيندائو.

\_ جيڪڏھن اوھانکي علامت محسوس ٿئي تہ گھر ۾ رھڻ وارين صلاحن تي عمل ڪندائو.
ھي ھدايت نامو اين.ايڇ.ايس صحت بابت ھدايتن مطابق ترتيب ڏنل آھي ۽ ڪنھن بہ قوميت يا مت ڀيد ۽ فرق بنا يو.ڪي ۾ مقيم ھر شخص لاءِ آھي.
وڌيڪ ڄاڻ حاصل ڪرڻ ۽ اين.ايڇ.ايس کان رھنمائي 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>

Version 2 [16.03.2020]