ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں

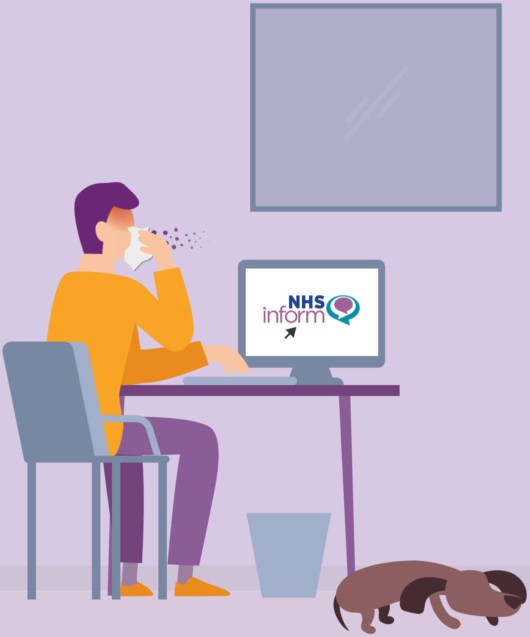
NHS SCOTLAND

کورونا وائرس کے خلاف ہمارا اگلا اقدام

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہے اور اپنے، اپنے پیاروں اور اپنی کمیونٹی کے تحفظ میں کیسے مدد دینی ہے برائے مہربانی مندرجہ ذیل کو پڑھیں۔

یہ لیفلیٹ مندرجہ ذیل کا احاطہ کرتا ہے:

- ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں (Test & Protect) کا کیا طریق کار ہے
- آپ کو کیا کرنا چاہیے
- کیسے منصوبہ بندی کریں
- معاونت
- معلومات کا تحفظ (ڈیٹا پروٹیکشن) اور دھوکا دہی



Urdu version: Test & Protect

آرسال کنندہ:

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Public Health Scotland

NHS SCOTLAND

NHS 24

COSLA

ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں (Test & Protect) کیا ہے؟

NHS Scotland کی ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں (Test & Protect) سروس کورونا وائرس سے نمٹنے کے سلسلے میں اگلا قدم ہے۔ بیماری (انفیکشن) کے سلسلوں کو توڑنے اور پھیلاؤ کو روکنے کے لیے یہ سروس یہ نشاندہی کرتی ہے کہ کس شخص میں یہ وائرس موجود ہے اور اس شخص کا کن لوگوں کے ساتھ قریبی، حالیہ رابطہ ہوا ہے۔ اسے مؤثر بنانے کے لیے ہمیں آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔

اگر مجھ میں کورونا وائرس کی علامات موجود ہیں تو میں کیا کروں؟

اگر آپ کو مسلسل کھانسی، بلند درجہ حرارت، یا چکھنے یا سونگھنے کی حس میں خرابی یا تبدیلی محسوس ہوتی ہے تو اپنے آپ کو الگ تھلگ (سیلف آئیسولیٹ) کر لیں اور فوراً کورونا وائرس کے ٹیسٹ کے لیے درخواست کریں۔ آپ یہ آن لائن **NHSinform.scot/test-and-protect** پر کر سکتے ہیں یا اگر آپ آن لائن نہیں جا سکتے تو **0800 028 2816** پر ٹیلیفون کر کے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ میں علامات پیدا ہوئیں تو آپ کو فوراً اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لینا چاہیے۔ آپ کے گھر میں دیگر افراد کو 14 دن کے لیے گھر پر ہی رہنا چاہیے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اُن میں بھی علامات پیدا ہو جائیں۔

اگر علامات بدتر ہو جاتی ہیں یا 7 دنوں سے زیادہ عرصے کے لیے رہتی ہیں تو **111** پر ٹیلیفون کریں۔ اگر آپ کو 7 دنوں سے زیادہ عرصے کے لیے بخار رہتا ہے تو اس کے ختم ہونے کے بعد 48 گھنٹے کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا جاری رکھیں۔

میرا ٹیسٹ کیسے ہوتا ہے؟

اس کے کئی طریقے ہیں جن میں ڈرائیو تھرو اور ڈاک کے ذریعے بھی شامل ہیں۔ جب ٹیسٹ کے لیے درخواست کرنے کے لیے آپ آن لائن جاتے ہیں یا ٹیلیفون کرتے ہیں تو آپ کو جو طریقے دستیاب ہوں گے اُن کی وضاحت کر دی جائے گی۔

اگر میرا ٹیسٹ یہ دکھاتا ہے کہ مجھ میں کورونا وائرس موجود ہے تو پھر کیا ہوتا ہے؟

NHS Scotland اُن لوگوں کے ساتھ رابطہ کرنے میں آپ سے مدد مانگے گی جن کے ساتھ آپ کا قریبی، حالیہ رابطہ ہوا ہے۔ وہ اُن لوگوں کو بتا دیں گے کہ اُنھیں خطرہ ہو سکتا ہے، اُنھیں درخواست کریں گے کہ وہ 14 دنوں کے لیے گھر سے نہ نکلیں اور اگر مناسب ہوا تو اُنھیں ٹیسٹ کی پیشکش کریں گے۔ یہ کام رازداری سے کیا جائے گا۔

اگر میرا ٹیسٹ یہ دکھاتا ہے کہ مجھ میں کورونا وائرس موجود نہیں ہے تو پھر کیا ہوتا ہے؟

آپ اور آپ کے گھر والے فوراً اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا ختم کر سکتے ہیں۔

قریبی رابطہ کیا ہے؟

ایسا شخص جو کسی ایسے شخص کے قریب رہا ہو جس میں کورونا وائرس موجود ہو اور ہو سکتا ہے کہ وہ کورونا وائرس سے متاثر ہو گیا ہو۔ قریبی رابطے میں آنے والے لوگ وہ ہیں جو متاثرہ شخص کی علامات کے ظاہر ہونے سے 48 گھنٹے پہلے کسی مرحلے پر، یا علامات کے ظاہر ہونے کے بعد کسی بھی مرحلے پر اُس کے قریب رہے ہوں۔ کسی شخص کے قریب ہونے کا مطلب یہ ہے کہ:

- اُس شخص کے ارد گرد 1 میٹر (تقریباً 3 فٹ) کے اندر اندر کسی بھی عرصہ‌وقت کے لیے (روبرو رابطہ)
- اُس شخص کے ارد گرد 2 میٹر (تقریباً 6 فٹ) کے اندر اندر 15 منٹ یا اس سے زیادہ عرصے کے لیے

رابطہ جتنا زیادہ قریب سے اور جتنے زیادہ عرصے کے لیے ہو گا، خطرہ اُتنا ہی زیادہ ہو گا۔

اگر میرا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا ہے جس میں کورونا وائرس موجود ہے تو مجھے کیسے پتہ چلتا ہے؟

NHS Scotland کی رابطے کا پتہ چلانے والی ٹیم سے کوئی شخص آپ کے ساتھ رابطہ کرے گا۔

کیا مجھے بتایا جائے گا کہ وہ کون تھا؟

نہیں سوائے اُس صورت کے کہ اُس شخص نے NHS Scotland کو یہ معلومات فراہم کرنے کی واضح اجازت دی ہو۔

اگر یہ نشاندہی ہوتی ہے کہ میرا قریبی رابطہ ہوا ہے تو مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہو گی؟

چاہے آپ میں علامات پائی جاتی ہیں یا نہیں، آپ سے کہا جائے گا کہ 14 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ علامات کو پیدا ہونے میں اتنا عرصہ لگ سکتا ہے اور چاہے ابھی آپ میں علامات موجود نہیں ہیں پھر بھی آپ یہ وائرس دوسروں کو منتقل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو آپ کو ٹیسٹ کے لیے درخواست کرنی چاہیے۔

کیا میرے گھر میں رہنے والے دیگر افراد کو بھی الگ تھلگ رہنا چاہیے؟

اگر آپ میں علامات نہیں پائی جاتی ہیں اور آپ وہ واحد شخص ہیں جس کے متعلق یہ نشاندہی کی گئی ہے کہ آپ کا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا ہے جس میں کورونا وائرس موجود ہے تو آپ کے گھر میں رہنے والے دیگر لوگوں کو نہیں کہا جائے گا کہ اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں سوائے اُس صورت کے کہ اُن میں علامات پائی جاتی ہوں۔ تاہم، آپ کو چاہیے کہ کوشش کریں کہ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو اپنے آپ کو اُن سے الگ تھلگ رکھیں۔ اگر آپ میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو آپ کے گھر کے باقی افراد کو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے۔

میں اپنے گھر کے افراد سے اپنے آپ کو کیسے الگ تھلگ رکھتا ہوں؟

اگر ممکن ہو تو، آپ کو چاہیے کہ:

- آپ جس شخص کے ساتھ بھی رہتے ہیں اُس سے کم از کم 2 میٹر دور رہیں
- کسی مختلف کمرے میں رہیں اور یہ یقین دہانی کریں کہ یہ اچھی طرح ہوا دار ہو
- الگ بستر پر اکیلے سوئیں
- مشترکہ جگہوں پر جیسا کہ سِٹنگ روم، باورچی خانے یا غسل خانے میں کم سے کم وقت رہیں
- ایسے وقت میں باورچی خانے کو استعمال کرنے سے گریز کریں جس دوران دیگر لوگ اُس میں ہوں
- دھونے کے بعد اپنے ہاتھ خشک کرنے کے لیے ایک علیحدہ تولیہ استعمال کریں
- باورچی خانے، غسل خانے اور سارے گھر میں سطحوں کو ہر روز صاف کریں

منصوبہ بنانا

ہو سکتا ہے کہ آپ کو کہا جائے کہ فوراً اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں، اس لیے ایک منصوبے کا ہونا اچھی بات ہے اس میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہونی چاہیں:

- [ ] ادویات اور دیگر انتہائی ضروری اشیاء کی کافی مقدار ہونا (برائے مہربانی ضرورت سے زیادہ آرڈر نہ کریں)
- [ ] کسی ایسے شخص کی رابطے کی تفصیلات پاس رکھنا جو اُس دوران مدد کر سکتا ہے جس دوران آپ الگ تھلگ رہتے ہیں، مثلاً خوراک کی خریداری میں
- [ ] اگر ممکن ہو تو خوراک کی خریداری کے لیے آن لائن اکاؤنٹس بنانا
- [ ] کوئی بھی ایسا شخص جسے آپ عام طور پر دیکھ بھال یا مدد فراہم کرتے ہیں جیسا کہ خاندان کے افراد یا دوست، اُن کے لیے ایک متبادل منصوبہ بنانا
- [ ] **NHSinform.scot/coronavirus** اور **readyscotland.org/coronavirus** پر دستیاب معلومات اور معاونت کے بارے میں واقفیت حاصل کرنا

کورونا وائرس کے لیے حفظان صحت سے متعلقہ مشورے پر ہمیشہ عمل ہونا چاہیے:

- صابن سے 20 سیکنڈ کے لیے ہاتھ دھوئیں یا ایسا ہینڈ سینیٹائزر (ہاتھوں کو جراثیم وغیرہ سے پاک کرنے والا کیمیائی مادہ) استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکحل ہو
- کسی ڈسپوزیبل ٹشو (استعمال کے بعد پھینک دیا جانے والا کاغذ) کے اندر کھانسی کریں یا چھینک ماریں یا اپنی کہنی کے خم کے اندر
- اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں

ملازمتوں اور آجروں کے ساتھ یہ کیسے عمل میں آتا ہے؟

اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات پائی جاتی ہیں، تو آپ کے آجر کو آپ کو اجازت دینی چاہیے کہ آپ فوراً اپنے آپ کو گھر پر الگ تھلگ کر لیں۔ جب تک آپ کا ٹیسٹ نہیں ہو جاتا اور آپ کو بتا نہیں دیا جاتا کہ آپ کا گھر سے نکلنا محفوظ ہے اُس وقت تک آپ کے آجر کو آپ سے یہ نہیں کہنا چاہیے کہ آپ کام پر آئیں۔

اگر آپ اس لیے الگ تھلگ رہ رہے ہیں کیونکہ NHS Scotland نے آپ کو بتایا ہے کہ آپ کا کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ ہوا ہے جس میں کورونا وائرس موجود ہے تو جب تک آپ تندرست ہیں اُس وقت تک آپ کا آجر آپ سے کہہ سکتا ہے کہ گھر سے کام کریں (جہاں ممکن ہو)۔

ایسے ملازمین جو الگ تھلگ رہ رہے ہیں وہ ہر اُس دن کے لیے جب وہ الگ تھلگ رہ رہے ہوں بیماری کی قانونی تنخواہ (Statutory Sick Pay) کے حق دار ہیں بشرطیکہ وہ اہلیت کی شرائط پوری کرتے ہوں اور گھر سے کام نہ کر رہے ہوں۔

اگر مجھے مدد کی ضرورت ہو تو پھر کیا ہو گا؟

بہت سے لوگ قریبی خاندان، دوستوں یا ہمسایوں کی مدد کے ساتھ اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کے قابل ہوں گے۔ لیکن اگر آپ کو یہ مدد دستیاب نہیں ہے تو مدد دستیاب ہے تا کہ آپ اپنے گھر میں رہ سکیں۔

آپ **readyscotland.org/coronavirus** سے اس بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں کہ اضافی مدد کیسے حاصل کرنی ہے۔

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 **0800 111 4114** پر ٹیکسٹ فون کے ذریعے۔ یہ ہیلپ لائن 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۔

اگر آپ کا کاروبار کورونا وائرس سے متاثر ہوا ہے اور آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو **findbusinesssupport.gov.scot** پر جائیں۔

لیفلیٹ کی دیگر شکلیں (فارمیٹس)

اگر آپ اس لیفلیٹ کو کسی اور زبان یا شکل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں (جیسا کہ آڈیو (سنائی دینے والی)) شکل میں تو برائے مہربانی **gov.scot/test-and-protect** پر جائیں۔

معلومات کا تحفظ (ڈیٹا پروٹیکشن)

اگر کورونا وائرس کے لیے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو رابطے کا پتہ لگانے کے دوران جمع کی گئی معلومات آپ کو مدد دینے اور دیگر ایسے لوگ جو ہو سکتا ہے متاثر ہوگئے ہوں اُن کا پتہ لگانے میں انتہائی اہم ہیں۔

قانون کے مطابق NHS کو لازمی طور پر جمع کی گئی تمام معلومات کا تحفظ کرنا چاہیے اور معلومات کے تحفظ کے ضوابط جیسا کہ UK Data Protection Act (یوکے کا معلومات کے تحفظ کا قانون)/ GDPR کی تعمیل کرنی چاہیے۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے تو آپ کا نام دیگر ایسے لوگوں کو نہیں بتایا جائے گا جن کے ساتھ آپ کا رابطہ رہا ہے، سوائے اُس صورت کے کہ آپ نے اس بات سے اتفاق کیا ہو۔

جمع کی گئی معلومات جن سے آپ کی شناخت نہیں ہوتی اُنھیں یہ سمجھنے میں مدد کے لیے بھی استعمال کیا جائے گا کہ وبائیں کہاں پھیل رہی ہیں اور وہ دیگر تنظیموں کو بھی فراہم کی جائیں گی، مثلاً لوکل اتھاریٹیز کو وائرس پر قابو پانے میں مدد دینے کے لیے۔

ہر شخص کو کورونا وائرس سے محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے ہم آپ کی معلومات کو کیسے استعمال کرتے ہیں اس بارے میں رازداری سے متعلقہ نوٹس (پرائیویسی نوٹس) **informationgovernance.scot.nhs.uk** پر اوپر **COVID-19** سے دستیاب ہے۔

دھوکہ دہی اور دھوکہ بازوں سے بچنا

دھوکہ دہی سے بچنے کے متعلق مشورے کے لیے **gov.scot/test-and-protect** پر جائیں۔