

آپ COVID-19 کے ایک مصدقہ کیس کے کانٹیکٹ ہیں یا آپ اس شخص کے ساتھ ایک ہی جگہ (دلچسپی کے مقام) پر موجود تھے اور آپ کو زیادہ خطرہ لاحق ہونے کی شناخت کی گئی ہے۔ آپ کو یہ کرنے کی ضرورت ہے۔

## کیا آپ کے ساتھ رہنے والے لوگوں کو کچھ کرنے کی ضرورت ہے؟

### ہاں

انہیں کم از کم 5 دنوں تک گھر پر رہنے کی ضرورت ہے۔

گھر\* میں رہنے والے افراد کو اس وقت تک گھر پر رہنے کی ضرورت ہو گی جب تک کہ دلچسپی کے مقام پر جانے والے شخص کا پانچویں (5) دن کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی نہ آجائے۔

اس کا مطلب ہے کہ گھر میں رہنے والے تمام افراد کسی بھی وجہ سے باہر نہیں جا سکتے۔ اس وقت تک، اپنے دوستوں یا خاندان کے افراد کو کہیں کہ وہ خوراک یا ادویات کو دروازے پر چھوڑ جائیں یا پھر آپ آن لائن خریداری کریں۔ گھر کے افراد کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے ماسوائے اگر ان پر علامات ظاہر ہوں یا انہیں صحت کے اہلکاروں نے ٹیسٹ کروانے کا کہا ہو۔

\*اگر آپ ہیلتھ کیئر ورکر ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ پر اس کا اطلاق نہ ہو۔ براہ مہربانی ہیلتھ لائن سے چیک کریں

## علامات پر نظر رکھنا؟

### ہاں

COVID-19 والے شخص کے قریب آخری مرتبہ جانے کے بعد 14 دن کے لئے۔

COVID-19 علامات میں درج ذیل میں سے ایک یا زائد چیزیں شامل ہو سکتی ہیں: نئی یا بگڑتی ہوئی کھانسی، بخار، سانس میں دشواری، گلے کی سوزش، ناک بہنا، سونگھنے/ذائقے کی حس کا عارضی طور پر ختم ہونا۔

کچھ لوگوں کو اس کا بھی تجربہ ہو سکتا ہے: اسپہال، سر درد، پٹھوں میں درد، متلی، الجھن، چڑچڑاہٹ۔

آپ کی صحت اور فلاح و بہبود پر نظر رکھنے کے لئے پبلک ہیلتھ آپ سے باقاعدگی سے رابطہ کرے گی۔ اگر آپ کو علامات درپیش ہوں تو انہیں بتائیں۔

اگر پہلے ہی ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کے باوجود - آپ میں علامات ظاہر ہوں تو آپ کو یہ کرنے کی ضرورت ہے:

- فوری طور پر ایک اور ٹیسٹ کروائیں اور
- ابھی بھی خود کو الگ تھلگ رکھنے کی کم سے کم مدت یعنی 14 دن پورے کریں - چاہے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ دوبارہ منفی آئے۔

## ٹیسٹ کروانا؟

ٹیسٹ مفت ہیں

### ہاں

آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا ہوگا۔ اس کے بعد آپ کو COVID-19 والے شخص کے قریب جانے کے بعد پانچویں دن اور پھر بارہویں دن ٹیسٹ کروانا ہوگا۔

- آپ کو کم از کم تین ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہوگی: فوراً، اور
- COVID-19 والے شخص کے قریب آخری مرتبہ جانے کے پانچ (5) دن بعد، اور
- COVID-19 والے شخص کے قریب آخری مرتبہ جانے کے بارہ (12) دن بعد۔

کئی مرتبہ اضافی ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں۔ پبلک ہیلتھ آپ کو بتائے گی کہ آپ کو کب ٹیسٹ کروانا ہے۔ مثبت ٹیسٹ: آپ کو COVID-19 ہے (پبلک ہیلتھ آپ کو کال کرے گی)۔

اپنا نتیجہ منفی ہونے کے باوجود آپ کو اس وقت تک خود کو الگ تھلگ رکھنا ہے جب تک پبلک ہیلتھ آپ کو یہ نہ بتا دے کہ اب آپ اپنے گھر سے باہر جا سکتے ہیں۔

ٹیسٹنگ سنٹر کی معلومات کے لئے ہیلتھ لائن (0800 358 5453) کو کال کریں یا [healthpoint.co.nz/covid-19/](https://healthpoint.co.nz/covid-19/) دیکھیں۔

## الگ تھلگ ہونا؟

### ہاں

فوری طور پر گھر میں خود کو الگ تھلگ کرلیں یا کسی منظم قیامگاہ میں کم از کم 14 دن تک الگ تھلگ رہیں۔

آپ کے 14 دن کا آغاز COVID-19 والے شخص کے قریب آخری مرتبہ جانے کے اگلے دن سے ہوگا۔

اس کا مطلب ہے کہ آپ کام پر نہیں جا سکتے یا باہر ورزش کے لئے نہیں جا سکتے۔ آن لائن خریداری کریں یا خاندان کے افراد/دوستوں سے خوراک اور ادویات پہنچانے کا کہیں۔

اگر آپ COVID-19 والے شخص کے ساتھ رہائش پذیر ہیں تو آپ کے لئے خود کو الگ تھلگ رکھنے کا آغاز اس شخص کے گھر سے جانے (مثلاً منظم قیامگاہ میں جانے) یا COVID-19 سے صحتیاب ہونے کے بعد اگلے دن سے ہوگا۔

بعض اوقات قریبی واسطے رکھنے والے افراد سے کہا جاتا ہے کہ وہ الگ تھلگ ہونے کے لئے کسی منظم قیامگاہ میں منتقل ہو جائیں۔ ایسا ان کے ساتھ رہنے والے لوگوں کی حفاظت کے لئے کیا جاتا ہے۔

ان لوگوں کے لئے مالی معاونت دستیاب ہے جنہیں COVID-19 کی وجہ سے الگ تھلگ رہنے کی ضرورت ہے۔

اس وقت تک خود کو الگ تھلگ یا آئسولیشن میں رکھیں جب تک پبلک ہیلتھ آپ کو باہر جانے کی اجازت نہ دے۔

اگر آپ میں علامات ظاہر ہوں یا آپ کو مشورے کی ضرورت ہو تو ہیلتھ لائن کو کال کریں: 0800 358 5453 ملائیں۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو تو ایمبولینس کو کال کریں: 111 ملائیں۔