



## تنہائی پر رہنمائی

اگر آپ حال ہی میں بیرون ملک سے آسٹریلیا آئے ہیں، یا کورونا وائرس کے کسی مصدقہ مریض سے قریبی رابطے میں رہے ہیں، تو آپ پر خصوصی پابندیاں عائد ہونی ہیں۔ یہ معلوماتی پرچہ [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر موجود 'تنہائی پر رہنمائی' کے ساتھ ملا کر پڑھا جائے۔

## کس کو تنہا رہنے کی ضرورت ہے؟

15 مارچ 2020 نصف شب کے بعد آسٹریلیا آنے والے تمام افراد سمیت، ایسے افراد کو 14 دن کے لیے علیحدہ رہنا ہو گا جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ کورونا وائرس کے کسی مصدقہ مریض کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں۔

## گھر پر یا اپنے ہوٹل میں رہیں

اپنی تنہائی کے مرحلے کا آغاز کرنے کے لیے گھر یا ہوٹل جانے کے لیے ذاتی ٹرانسپورٹ، جیسا کہ گاڑی وغیرہ کا استعمال کریں تاکہ دوسرے لوگوں سے آپ کا کم سے کم رابطہ ہو۔ اگر آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ (جیسا کہ ٹیکسیز، رائڈ بیل سروسز، ریل گاڑیاں، بس یا ٹرامز) استعمال کرنی ہو، تو [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) پر موجود عوامی ٹرانسپورٹ کے ہدایت نامے میں بیان کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

اپنی 14 روزہ تنہائی کے دوران، آپ کو اپنے گھر یا ہوٹل کے اندر رہنا ہوگا اور کام، سکول، بچوں کی نگہداشت کے مرکز، یونیورسٹی یا عوامی اجتماعات سمیت، کسی قسم کی عوامی جگہوں پر نہ جائیں۔ گھر پر صرف وہی لوگ موجود ہونے چاہئیں جو عموماً آپ کے ساتھ رہتے ہیں۔ ملاقاتیوں سے نہ ملیں۔ اگر آپ ہوٹل میں ہیں، تو دیگر مہمانوں یا عملے سے ملنے سے اجتناب برتیں۔

اگر آپ کی صحت ٹھیک ہے، تو گھر پر سرجیکل ماسکس پہننے کی ضرورت نہیں۔ جو لوگ تنہائی میں نہیں ہیں ان سے درخواست کریں کہ آپ کے لیے کھانے اور دیگر سہولیات کا بندوبست کریں۔ اگر آپ کو گھر سے نکلنا ہی ہو، جیسا کہ طبی نگہداشت کے لیے، تو سرجیکل ماسک پہن کر جائیں۔ اگر ماسک موجود نہ ہو، تو دوسروں پر کھانسنے یا چھینکنے سے احتیاط برتیں۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ ماسک کب پہننا ہے، [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources) ملاحظہ کریں۔

## علامات کی نگرانی کریں

تنہائی کے دوران، اپنی علامات جیسے کہ بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان یا سانس میں دشواری پر نظر رکھیں۔ دیگر ممکنہ علامات میں سردی محسوس ہونا، جسم میں درد، ناک بہنا اور پٹھوں میں درد ہونا شامل ہیں۔

## بیمار ہونے پر کیا کرنا ہے؟

اگر آپ میں آسٹریلیا واپس لوٹنے کے بعد 14 دنوں کے اندر یا آخری بار کسی مصدقہ مریض سے قریبی رابطے کے بعد 14 دنوں کے اندر علامات (بخار، کھانسی، گلے میں خراش، تھکان یا سانس میں دشواری) ظاہر ہوں، تو فوری معائنے کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

آنے سے پہلے آپ صحت کے کلینک یا اسپتال سے بذریعہ فون رابطہ کریں اور انہیں اپنے سفر کی تاریخ یا اس بارے میں بتائیں کہ آپ کسی مصدقہ مریض کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہیں۔

آپ پر لازم ہے کہ اس وقت تک اپنے گھر، ہوٹل یا صحت کی نگہداشت کی کسی سہولت میں تنہائی میں رہیں جب تک کہ حکام برائے صحت عامہ آپ کو گھر جانے اور معمول کی سرگرمیاں جاری رکھنے کی اجازت نہ دے دیں۔

## میں کورونا وائرس کا پھیلاؤ کیسے روک سکتا ہوں؟

اپنے ہاتھوں اور چھینکتے/کھانستے ہوئے صفائی کا خیال رکھنا اور بیماری کی صورت میں دوسرے لوگوں سے دور رہنا زیادہ تر وائرسز سے بچاؤ کا بہترین طریقہ ہے۔ آپ کو چاہیے کہ:

- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں، اور بیت الخلا سے نکلنے پر اپنے ہاتھ صابن اور پانی کے ساتھ بار بار اور اچھی طرح سے دھوئیں۔
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنا منہ ڈھانپیں، ٹشو تلف کر دیں، اور اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- بیمار ہیں، تو دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں (لوگوں سے کم از کم 1.5 میٹرز دور رہیں)۔
- سماجی فاصلے کی تدابیر کے حوالے سے اپنی سماجی ذمہ داری نبھائیں۔

## بابر جانا

اگر آپ اپنے علیحدہ مکان میں رہتے ہیں، تو اس کے باغیچے یا صحن تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں۔ اگر آپ کی رہائش کسی اپارٹمنٹ یا ہوٹل میں ہے، تو وہاں بھی باغ تک جانے میں کوئی مسئلہ نہیں لیکن آپ کو سرجیکل ماسک پہننا چاہیے تاکہ دوسروں کو کم سے کم خطرہ ہو اور اجتماعی جگہوں سے تیزی سے نکلنے کی کوشش کریں۔

## آپ کے ساتھ رہائش پذیر دیگر افراد کے لیے ہدایات

آپ کے ساتھ رہائش پذیر دیگر افراد کو علیحدہ ہونے کی ضرورت نہیں تاوقتیکہ وہ مذکورہ بالا شرائط میں سے کسی ایک پر پورا نہ اتریں۔ اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہوں اور آپ کے متاثر ہونے کا خدشہ ہو، تو انہیں قریبی افراد شمار کیا جائے گا اور ان کی علیحدگی درکار ہوگی۔

## صفائی

جرائیموں کا پھیلاؤ روکنے کے لیے آپ کو چاہیے کہ زیادہ چھوئی جانے والی سطحوں کو باقاعدگی سے صاف کریں جیسا کہ دروازوں کے ہینڈلز، بتیوں کے سوئچز، کچن اور باتھ روم کی جگہیں۔ انہیں گھریلو ڈیٹرجنٹ یا جراثیم کش مواد سے صاف کریں۔

## 14 دن کی تنہائی گزارنا

تنہائی میں رہنا تکلیف دہ اور بیزار کن ہو سکتا ہے۔ ایسے میں آپ:

- ٹیلی فون، ای میل یا سوشل میڈیا کے ذریعے اپنے گھر والوں یا دوستوں سے رابطے میں رہ سکتے ہیں۔
- کورونا وائرس کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں اور دوسروں کو بتا سکتے ہیں۔
- بچوں کی عمر کی مناسبت سے زبان استعمال کر کے انہیں حوصلہ دے سکتے ہیں۔
- جہاں ممکن ہو، معمول کے کام جاری رکھ سکتے ہیں، جیسا کہ کھانا یا ورزش۔
- گھر سے کام کرنے کا اہتمام کر سکتے ہیں۔
- اپنے بچے کے اسکول سے اس کی اسائنمنٹس یا ہوم ورک بذریعہ ڈاک یا ای میل طلب کر سکتے ہیں۔
- ایسے کام کر سکتے ہیں جن سے آپ پرسکون محسوس کریں اور تنہائی کو ایسی سرگرمیاں انجام دینے کا ایک موقع سمجھیں جن کے لیے عام طور پر آپ کے پاس وقت نہیں بچتا۔

## مزید معلومات

تازہ ترین ہدایات، معلومات اور ذرائع کے لیے، [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) سے رجوع کریں

ضرورت پڑنے پر 1800 020 080 پر قومی کورونا وائرس ہیلپ لائن کو کال کریں۔ یہ دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے ساتوں دن دستیاب ہوتی ہے۔ ترجمان یا فوری مترجم کی سروسز درکار ہونے کی میں، 131 450 پر کال کریں۔

آپ کی متعلقہ ریاست یا علاقے کی صحت عامہ کی ایجنسی کا نمبر [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) پر دستیاب ہے

اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے خدشات لاحق ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔