

مشتبہ کورونا وائرس (COVID-19):

گھر میں آپ کے آئیسولیٹ (الگ تھلگ) رہنے کے دوران محفوظ رہنے سے متعلق اہم معلومات

یہ لیفلٹ (کتابچہ) مشتبہ طور پر کورونا وائرس کے پیشنٹس (مریضوں) کے لئے ہے جنہیں ہسپتال میں داخل نہیں کرایا گیا ہے اور وہ گھر میں آئیسولیٹ (الگ تھلگ) رہیں گے۔

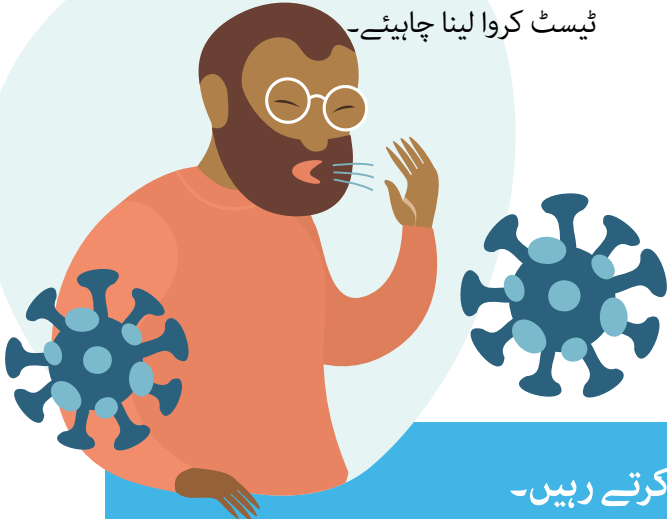
ورژن 6: فروری 2022



اپنے لیے COVID-19 ٹیسٹ کا بندوبست کرنا

- اگر آپ کا لیٹرل فلو ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو آپ کو نتائج کی تصدیق کے لیے مزید ایک PCR ٹیسٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ آپ کو خود کو آئسولیٹ کر لینا چاہیے۔
- برطانیہ میں ہر ایک شخص جسے COVID-19 علامات ہوں، ایک PCR ٹیسٹ کروا سکتا ہے۔
- ٹیسٹ کے لئے آپ gov.uk پر آن لائن درخواست کر سکتے ہیں، یا کوروناویرس ٹیسٹنگ کانٹیکٹ سینٹر 119 پر، صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک، کال کر سکتے ہیں۔
- آپ خود ڈرائیونگ کر کے کسی ٹیسٹنگ سائٹ پر جائیں یا اپنے گھر پر ہوم ٹیسٹ کٹ حاصل کریں، دونوں میں سے آپ کوئی بھی آپشن منتخب کر سکتے ہیں۔

- انتظار نہ کریں - جب بھی ممکن ہو متعلقہ علامت ظاہر ہونے کے پانچ دن کے اندر آپ کو ٹیسٹ کروا لینا چاہیے۔



اپنی فیملی اور دوستوں کو کہیں کہ آپ کو چیک کرتے رہیں۔

یہ ضروری ہے کہ کوئی نہ کوئی باقاعدگی سے آپ پر چیک (نظر) رکھے۔ اگر آپ ایک ہی گھر میں دوسرے لوگوں سے آئسولیٹ (علیحدہ) ہو رہے ہیں تو، اپنے فون پر یا دروازے کے پیچھے سے بات کرنا، ٹیکسٹ میسجز کرنے سے بہتر ہو سکتا ہے۔ اس طرح ان کو یہ سُننے میں مدد ملے گی جب آپ کی سانس گھٹنے لگے یا طبیعت زیادہ خراب ہونے لگے۔ چاہے اگر آپ تنہا ہی رہتے ہوں، تو آپ کو چاہیے کہ باقاعدگی سے کسی کے ساتھ رابطہ میں رہنے کا بندوبست کریں۔ اُن سے کہیں کہ وہ آپ کو کال کرتے رہیں، اگر آپ اپنے پلان کے مطابق رابطہ نہ کر پاتے ہوں، تو ان سے مدد کرنے کے لیے کہیں۔ اگر تین ہفتوں کے بعد بھی آپ کی طبیعت خراب رہے، تو براہ کرم اپنے GP (جی پی) سے رابطہ کریں۔

گھر میں مقیم رہنا

- آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے۔ فی الحال اس وقت آپ کو ہسپتال میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ آپ خود کو آئسولیٹ (الگ تھلگ) رکھیں۔
- اگر آپ کی حالت مزید خراب ہو جائے، تو براہ کرم ذیل میں دی گئی معلومات پر عمل کریں اور فوراً طبی مشورہ لیں۔
- آپ کو اس وقت یہ فرض کر لینا چاہیے کہ آپ کو COVID-19 ہے، جب تک کہ کسی ٹیسٹ سے ظاہر ہو جائے کہ یہ آپ کو نہیں ہے۔
- اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو آپ کو خود کو آئسولیٹ کر لینا چاہیے۔ تازہ ترین راہنمائی کے لیے وزٹ کریں:

<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>

- ذاتی نگہداشت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، آپ کے گھر انے میں کس کو خود کو آئسولیٹ کرنا چاہیے اور کتنے عرصے کے لیے وزٹ کریں:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home اور

www.gov.uk/coronavirus.

- اگر آپ کو کھانا یا ادویات کی فراہمی کیلئے کسی رضاکار کی مدد کی ضرورت ہو تو ملاحظہ کریں

<https://nhsvolunteerresponders.org.uk>

COVID-19 سے طبیعت کی بحالی

طبیعت کی بحالی میں آپ کی مدد کرنا



- اکثر لوگوں کی صحت تین ہفتوں میں کورونا وائرس سے بحال ہوجاتی ہے۔
- ہوسکتا ہے کہ آپ کو پہلے ہلکی نوعیت کی علامات ہوں اور کچھ عارضی وقت تک آپ کو اپنی طبیعت ناساز محسوس ہوگی، بعد ازاں آہستہ آہستہ طبیعت بہتر ہونا شروع ہوجائے۔
- صحت کی بحالی میں مدد کے لیے، آپ چاہیں تو یہ کرسکتے ہیں:

- آرام

- پیراسیٹامول یا آئی-بوروفین (بشرطیکہ، آپ کے لیے اس کو استعمال نہ کرنے کوئی طبی وجہ نہ ہو)

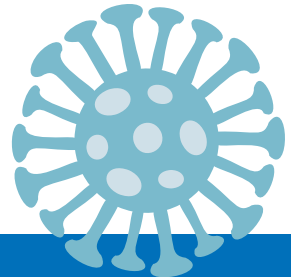
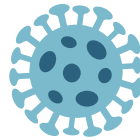
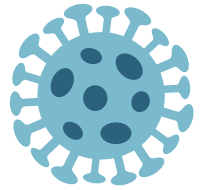
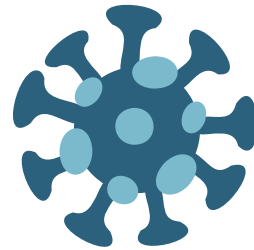
- باقاعدگی سے مشروب کا استعمال

- کورونا وائرس کے باعث کچھ لوگ طویل عرصے تک بیمار محسوس کر سکتے ہیں - اسے لونگ کوویڈ کہتے ہیں۔

COVID-19 مائیلڈ کی علامات



- یہ عمومی علامات ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو یہ سب علامات نہ ہوں، لیکن پھر بھی آپ کو اپنی طبیعت ناساز محسوس ہوسکتی ہے۔
- ہائی ٹمپریچر (اونچا درجہ حرارت): آپ اپنے سینے اور کمر پر چھونے سے تپش محسوس کرتے ہوں۔ اگر آپ کے پاس تھرما میٹر موجود ہو، تو 38 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زائد ریڈنگ آتی ہو
- کھانسی ہو
- پٹھوں میں درد یا تھکاوٹ محسوس ہو
- سینے میں ہلکا درد محسوس ہو
- چکر آتے ہوں یا سردرد ہوتا ہو
- ذائقہ یا خوشبو کا احساس نہ ہوتا ہو
- اسہال اور الٹیائیں ہوں
- ریشز (جلد پرسوزش) ہو



گھر میں متعلقہ علامات سے بحالی کے بارے میں مزید معاونت کے لیے اور اپنی صحت کی بحالی سے متعلق مشورہ کریں:

اور www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment
www.yourcovidrecovery.nhs.uk



طبی مشورہ کب اور کہاں سے لیں

ایک گھنٹے کے اندر اپنے قریبی A&E میں جائیں یا 999 پر کال کریں

COVID-19 میں مبتلا افراد کی ایک اقلیت انتہائی شدید علامات کا شکار ہوگی۔ آپ کو جلد سے جلد A&E میں جانا چاہیے یا، اگر آپ کو مندرجہ ذیل تجربات ہوں، تو فوری طور پر 999 پر فون کریں:

- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطحیں 92% یا اس سے کم ہوں (پہلے، فوراً دوبارہ اپنی ریڈنگ لیں)
- سانس کی دشواری کے باعث جب آپ آرام پر ہوں تو اس دوران آپ مختصر جملے مکمل کرنے سے قاصر ہوں
- آپ کی تنفس اچانک بگڑ جاتی ہو

یا اگر آپ کو سنگین بیماری کی عام ذیل علامات پیدا ہوں تو:

- خونی کھانسی ہونا
- پیلاہٹ یا داغدار جلد کے ساتھ سردی محسوس ہونا اور پسینے آنا
- گر جانا یا بیہوشی طاری ہونا
- جب آپ اس پر گلاس پھیرتے ہیں تو ایسی ریش (سوزش) پیدا ہوجاتی ہے جو ختم نہیں ہوتی
- اشتعال آجاتا ہو، الجھن یا بہت شدید غنودگی ہوتی ہو
- پیشاب ہونا بند ہو گیا ہو یا معمول سے بہت کم پیشاب آ رہا ہو۔

آپ کو متعلقہ آپریٹر کو بتانا چاہئے کہ آپ ممکنہ طور پر کورونا وائرس سے متاثر ہیں اور اگر آپ کے پاس پلس آکسیمیٹر ہو تو آپ اپنی آکسیجن سیچوریشن ریڈنگ بتائیں۔ ان علامات کے لئے فوری طور پر طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

NHS 111 پر رابطہ کریں

اگر آپ کو COVID-19 (کوویڈ-19) کی مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی محسوس ہوں، تو آپ کو جلد سے جلد 111 پر رابطہ کرنا چاہئے۔

- سانس گھٹتا ہو یا سانس لینے میں دشواری محسوس ہو، خاص طور پر کھڑے ہوتے ہوئے یا حرکت کرتے وقت
- پٹھوں میں شدید درد یا تھکاوٹ محسوس ہو
- کانپتے ہوں یا کپکپی لگتی ہو
- اگر آپ پلس آکسیمیٹر استعمال کرتے ہوں، جبکہ آپ کے خون کی آکسیجن سطح 94% یا 93% فیصد رہتی ہے یا آپ کی نارمل آکسیجن سیچوریشن کی عمومی ریڈنگ سے کہیں کم جاری رہتی ہو جو کہ 95% فیصد سے کم ہو (پہلے ایک گھنٹے کے اندر دوبارہ ریڈنگ لیں)
- تو کچھ نہ کچھ ٹھیک نہیں ہے، محسوس ہونا (جیسے عام کمزوری، شدید تھکاوٹ، بھوک میں کمی، معمول سے بہت کم پیشاب آنا، اپنی دیکھ بھال - آسان کام جیسے دھونا اور کپڑے پہننا یا کھانا

آپ 111 کی رسائی کرسکتے ہیں:

- بذریعہ آن لائن، www.111.nhs.uk
- بذریعہ فون 111
- اپنے GP کے ذریعے۔

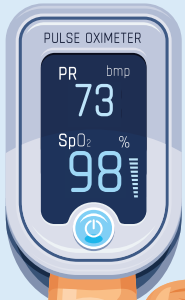
آپریٹر کو، آپ کو بتانا چاہئے کہ آپ کو ممکنہ طور پر کورونا وائرس ہوا ہے۔



بلڈ آکسیجن اور پلس آکسیمیٹرز

خون میں آکسیجن کی سطح (آکسیجن کا ارتکاز) کی پیمائش، پلس آکزیمیٹر کے ذریعہ کی جاسکتی ہے، یہ ایک چھوٹا سا آلہ ہوتا ہے جسے آپ اپنی انگلی سے منسلک کر کے اس پر پیمائش کو پڑھتے ہیں۔ اگر آپ پلس آکزیمیٹر استعمال کرتے ہوں اور آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کم ہو جائے، تو اس لیفلٹ (کتابچہ) میں دی گئی رہنما ہدایات پر عمل کریں کہ مشاورت کہاں سے حاصل کی جائے۔ حتیٰ کہ اگر آپ سانس میں کوئی دقت محسوس نہ بھی کرتے ہوں، آپ کی آکسیجن کی سطح پھر بھی کم ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کو شدید بیمار ہونے کا خطرہ ہو، تو آپ کا جی پی یا ماہر صحت آپ کو کہہ سکتا ہے کہ ایک پلس آکسی میٹر استعمال کرتے ہوئے گھر پر آکسیجن کی سطح کی نگرانی کریں۔ اگر آپ گھر پر ایک آکسی میٹر استعمال کر رہے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ اس پر ایک CE نشان، UKCA نشان یا CE UKNI نشان ہے اور اس کی بیٹریوں میں کافی پاور موجود ہے۔ اس کا مطلب ہوگا کہ یہ ڈیوائس صحیح کام کرے گی اور اگر اسے درست استعمال کیا گیا تو محفوظ ہوگی۔ اگر آپ کو گھر پر استعمال کے لیے ایک ڈیوائس دی گئی ہے تو دیکھیں [NHS YouTube](#) ویڈیو پلس آکسی میٹر کو کیسے استعمال کرنا ہے اور کب مدد لینی ہے۔



پلس آکسی میٹر آپ کی جلد میں روشنی جگمگاتا تاکہ آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کو ماپ سکے۔ اس بارے میں چند رپورٹیں ہیں کہ اگر آپ کی براؤن یا کالی جلد ہے تو یہ کم درست نتیجہ دے سکتی ہیں۔ وہ آپ کے خون میں موجود آکسیجن کی سطح سے زیادہ ریڈنگ دکھا سکتی ہیں۔ آپ کو پھر بھی اپنا پلس آکسی میٹر استعمال کرنا چاہیے اگر آپ کو یہ دیا گیا ہے۔ اپنے خون میں آکسیجن کی سطح کو باقاعدگی سے چیک کرنے میں اہم بات یہ دیکھنا ہوتی کہ کیا آپ کی ریڈنگ نیچے تو نہیں جارہی ہیں۔

یہ آپ کی آکسیجن سطح کی ریڈنگز (پیمائشوں) کو لکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ باقاعدہ ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا دراصل کسی بھی تبدیلی کو دیکھنا آسان تر بناتا ہے۔ اگر آپ کو کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کرنے کی ضرورت ہے، تو اس کا تعین کرنے میں بھی یہ آلہ مددگار ہوسکتا ہے۔

100

99

98

97

96

95

94

93

92

91

90
یا کم

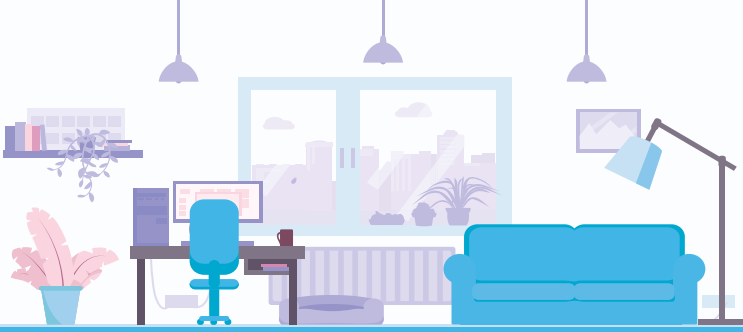
اکثر لوگوں کے لیے خون میں آکسیجن کی عام سطح - گھر پر ہی رہیں اور اپنے خون کی آکسیجن سطح کو باقاعدگی سے جانچتے رہیں۔

اگر آپ خون کی ان آکسیجن سطحوں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں توجس قدر جلد ہوسکے آپ 111 NHS سے یا اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ خون کی آکسیجن سطحوں کو ریکارڈ کرنا جاری رکھیں جو کہ 92 یا اس سے کم ہوں، تو آپ فوراً اپنے قریب ترین A&E میں جائیں یا 999 پر کال کریں۔

یاد رکھیں - اگر آپ پریگنٹ (حاملہ) ہوں تو آپ کو صفحہ 6 اور 7 پر دی گئی ہدایات کی پیروی کرنا چاہیے۔

اگر آپ مذکورہ بالا کسی بھی علامات کے باعث آپ اپنی طبیعت زیادہ خراب محسوس کر رہے ہوں، تو مدد لینا انتہائی ضروری ہے۔ اگر آپ کی حالت مزید خراب تر ہوجاتی ہے، تو انتظار نہ کریں بلکہ فوری طور پر عمل کریں۔



اگر آپ پریگنٹ ہوں یا آپ کے ہاں بچہ کی پیدائش ہوئی ہو



999 پر کال کریں اگر:

- آپ کے خیال میں آپ کی طبیعت بہت خراب ہے یا کوئی شدید مسئلہ ہو گیا ہے۔
- آپ کو سینے میں شدید درد ہوتا ہو
- کھانسی کے ساتھ خون آتا ہو
- ٹھنڈ محسوس ہو اور جلد پر پیلاہٹ یا دہبے پڑنے کے ساتھ پسینہ آ رہا ہو۔
- غشی یا بے ہوشی طاری ہو
- اس قسم کی کوئی خارش یا سوزش پیدا ہو جائے کہ جب آپ اس پر گلاس پھیریں تو یہ کم یا ختم نہ ہو
- نڈھال ہو گئی ہوں، الجھن یا بہت غنودگی ہو گئی ہو
- پیشاب آنا رُک گیا ہو یا خلاف معمول پیشاب کم خارج ہوتا ہو
- سانس کی گھٹن اور بے آرامی کے باعث آپ چھوٹے جملے مکمل ادا کرنے سے قاصر ہوں۔
- آپ کا تنفس یا سانس لینے کا عمل اچانک بگڑ جاتا ہو

اگر آپ حاملہ ہوں یا آپ کے ہاں حال ہی میں بچہ کی پیدائش ہوئی ہو، اور آپ کو اپنی یا اپنے نومولود بچہ کی صحت سے متعلق کچھ خدشات ہوں، یا اگر آپ کو خود کو کس طرح سیلف - آئیسولیٹ (خود کو الگ تھلگ) رکھنا ہے، جو کہ آپ کی اپائنمنٹس پر اثر انداز ہو سکتا ہے، سے متعلق سوالات درپیش ہوں تو براہ کرم اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے بلا جھجھک رابطہ کریں۔ اگر آپ کی کوئی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم نہ ہو، تو کسی GP کو کال کریں، یا اگر آپ مدد حاصل نہ کر پائیں، تو 111 پر کال کریں۔

اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے فوری رابطہ کریں اگر:

- آپ کا بچہ خلاف معمول حرکت کم کر رہا ہو
- اپنے بچہ کی حرکت کو آپ محسوس نہ کر پا رہی ہوں
- آپ کے بچے کی معمول کی حرکات میں خلاف توقع کوئی تبدیلی واقع ہوئی ہو
- آپ کی ویجائنا (اندام نہانی) سے کچھ بھی خون بہنے لگا ہو
- آپ انتہائی پریشان ہوں یا بہت تشویش محسوس کر رہی ہوں
- آپ کے سر میں درد ہو جو کم یا دُور نہ ہوتا ہو
- آپ گھر میں اپنی COVID-19 کی علامات کا مقابلہ نہیں کرسکتیں
- آپ کا درجہ حرارت (37.3°C یا زائد) ہے
- آپ کو شدید تھکاوٹ ہے
- آپ ہر وقت خود کو غیر محفوظ محسوس کرتی ہوں۔

اگلے دن تک انتظار نہ کریں - فوراً کال کریں، چاہے اس وقت آدھی رات ہی کیوں نہ ہو گئی ہو۔



اگر آپ کو کورونا وائرس ہے اور جبکہ آپ حاملہ ہوں، تو آپ بہت تیزی سے شدید بیمار ہو سکتی ہیں۔ یہ آپ یا آپ کے بچے کو متاثر کر سکتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اور آپ کے بچہ کو محفوظ نگہداشت اور توجہ حاصل ہو جائے، آپ کا GP، مڈوائف یا میٹرنیٹی ٹیم آپ کی علامات کا جائزہ لے گی۔ بعض معاملات میں ہوسکتا ہے کہ آپ کو یہ مشورہ دیا جائے کہ آپ گھر میں آکسیجن کی سطح کو پلس آکزیمیٹر کے ذریعے مانیٹر (نگرانی) کریں۔ وہ آپ کو مشورہ دیں گے آپ نے مزید کیا کرنا ہے۔

اگر آپ اپنے خون میں آکسیجن کی سطح کو ریکارڈ کرتی ہوں اور جبکہ وہ کم ہو رہی ہو، تو اس صورت میں آپ کو اپنے GP، مڈوائف یا میٹرنیٹی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح 94% فیصد یا اس سے کم ہو، تو آپ کو فوراً اپنے ہسپتال سے رابطہ کرنا چاہیے یا 999 پر کال کرنا چاہیے۔

اس کے لیے فوری طبی امداد درکار ہوتی ہے۔

اپنے احساس پر اعتماد کریں!

- اگر کوئی شبہ ہو، تو فوراً چیک - اپ کرائیں!
- اپنے مسائل کو وائس کریں
- یقینی بنائیں کہ آپ کے خدشات سن لیئے گئے ہیں
- اگلے دن یا اپنے لئے اگلی اپائنمنٹ کا انتظار نہ کریں۔



مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کیجیے: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus