London Borough of Hounslow

کرونا وائرس ابھی یہیں ہے: منصوبہ بنائیں۔ آگے کا سوچیں۔ جانیں کہ کیا کرنا ہے۔

ٹریک ٹریس کی قدم بہ قدم رہنمائی

NHS ٹیسٹ اور ٹریس پروگرام حکومت کی جانب سے لانچ کیا گیا ہے تا کہ برادریوں میں کروناوائرس کے کیسز کو ٹریس کیا جائے اور انفیکشن کی شرح کو کم کیا جائے اور زندگیاں بچائی جائیں۔

جتنے زیادہ لوگ ٹیسٹ اور ٹریس کرواتے ہیں، یہ وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں زیادہ مؤثر ہوتے ہیں، تا کہ زندگیاں بچائی جائیں اور لاک ڈاؤن میں رہتے ہوئے خطرے کو کم کیا جائے۔

ہنزلو کے رہاشیوں کو قدم بہ قدم منصوبہ پر عمل کے لئے کہا جائے گا:

1۔ ٹیسٹ کی ضرورت ہے؟ آپ ٹیسٹ کروا سکتے ہیں:

- آپ کے لئے ، اگر آپ کو کرونا وائرس کی علامات ہیں (تیز بخار، نئی مسلسل کھانسی، یا بویا ذائقہ کا ختم ہونا یا تبدیل ہونا)
- جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں، اگر انہیں کرونا وائرس کی علامات ہیں
- آپ کے لئے، اگر آپ کو ہسپتال جانے سے پہلے ٹیسٹ کروانے کا کہا جائے، مثال کے طور پر، سرجری کے لئے
- آپ کے لئے، اگر آپ ضروری ورکر ہیں، یا جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں وہ ضروری ورکر ہو

تاخیر نہ کریں؛ جیسے ہی آپ کو علامات ظاہر ہوں ٹیسٹ کروائیں۔

اگر آپ کو کوئی علامات ہوں (درمیانی سی) ، آپ نے لازمی تنہا ہونا ہے اور صرف اپنا ٹیسٹ کروانے کے لئے گھر سے باہر نکلیں۔

2۔ ٹیسٹ بک کروائیں

آپ مختلف طریقوں سے کروناوائرس ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ آپ خود منتخب کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے بہتر کون سا ہے۔

ہنزلو میں ٹیسٹنگ کے مختلف آپشنز یہ ہیں:

- موبائل ٹیسٹنگ یونٹ (مسلسل تجدید کرتے رہیں)
- ٹوئیکنھیم سٹیڈیم ٹیسٹ سائیٹ (صرف ڈرائیو تھرو)
- ہیتھرو ائر پورٹ ٹیسٹ سائیٹ (صرف ڈرائیو تھرو)
- ہوم ٹیسٹنگ کٹ

آپ آن لائن nhs.uk/coronavirus پر یا 119 پر کال کر کے ٹیسٹ بک کروا سکتے ہیں

اگر آپ ضروری ورکر ہیں تو آپ یہاں ٹیسٹ بک کروا سکتے ہیں

3۔ ٹیسٹ کریں

کسی بھی قسم کے ٹیسٹ کے لئے عام طور پر آپ کی ناک کے اندر سے آپ کے گلے کے پیچھے سے، ایک لمبا سا روئی کو ٹکڑا استعمال کرتے ہوئے تھوک لیا جاتا ہے۔

آپ تھوک خود بھی لے سکتے ہیں (اگر آپ 12 سال یا اس سے زائد ہیں تو) یا کوئی آپ کے لئے کر سکتا ہے۔ 11 سال کی عمر یا اس سے کم کے بچے خود سے تھوک نہیں لے سکتے۔ ان کے والدین یا سرپرست کو ان کے لئے تھوک کا ٹیسٹ لینا ہو گا۔

اگر آپ کے پاس ہوم ٹیسٹ کٹ ہے، آپ کو ٹیسٹ کر کے اگلے 48 گھنٹہ میں کٹ واپس کرنا ہو گی۔ آپ کو بتایا جائے گا کہ یہ کیسے کرنا ہے۔

4۔ ٹیسٹ کا نتیجہ

آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ آپ کے ٹیسٹ کے 72 گھنٹوں کے اندر آپ کو ٹیکسٹ یا ای میل کر دیا جائے گا۔

اگر آپ کا کروناوائرس (COVID-19) کا ٹیسٹ منفی ہے:

آپ اور وہ لوگ جو آپ کے گھر میں ہیں اگر ان کا ٹیسٹ منفی ہے تو آپ کو خود کو تنہا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر آپ کا کروناوائرس (COVID-19) کا ٹیسٹ مثبت ہے:

اگر اپ کو کروناوائرس (COVID-19) کی علامات ہیں، چاہے وہ درمیانی ہوں، یا آپ کو کروناوائرس (COVID-19) ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ملا ہو، واضح طبی مشورہ یہ ہے کہ جب آپ کی علامات شروع ہوں تو فوری طور پر خود کو گھر میں کم از کم سات دن کے لئے تنہا کر لیں۔ آپ کے گھر کے افراد کو 14 دن کے لئے خود کو تنہا کرنا ہو گا۔ GP سرجری، فارمیسی یا ہسپتال نہ جائیں۔

مزید معلومات اور مدد یہاں سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

NHS ٹیسٹ اور ٹریس سروس کی جانب سے بذریعہ ای میل، ٹیکسٹ یا فون آپ کا مثبت ٹیسٹ نتیجہ آنے پر 24 گھنٹہ کے اندر رابطہ کیا جائے گا اور آپ سے پوچھا جائے گا کہ آپ اس وقت کہاں ہیں اور آپ کس کے ساتھ قریبی تعلق میں ہیں۔ اس سے NHS کو مدد ملے گی کہ وہ اس سے رابطہ کرے جسے آپ سے وائرس لگنے کا خطرہ ہے۔ آپ کا کرونا وائرس (COVID-19) ٹیسٹ مثبت آنے کی صورت میں کیا ہو سکتا ہے سے متعلق مزید معلومات یہاں دیکھیں۔

5۔ ٹریسنگ سے رابطہ

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ ہیں جسے کرونا وائرس ہے:

NHS ٹیسٹ اور ٹریس آپ سے بذریعہ ایمیل، ٹیسٹ یا فون پر رابطہ کرے گا۔ اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہے ہیں جسے کروناوائرس ہے، تو NHS کی رہنمائی پر عمل کریں، اور 14 دن گھر پر رہیں۔

حتیٰ کہ اگر آپ کو علامات نہیں ہیں، تو آپ اپنی برادری کے تحفظ اور مزید پھیلاؤ کو روکنے کے لئے گھر پر ہی رہیں۔ خود کو تنہا کرنا محفوظ ہے تا کہ خطرے کو کم کیا جائے اور لاک ڈاؤن کے اقدامات ختم ہوں۔

6۔ نہ بھولیں، کرونا وائرس اب بھی آس پاس ہے، اپنا کردار ادا کریں:

منصوبہ بنائیں کہ تیار رہیں کہ اگر آپ یا آپ کی فیملی میں کسی کو ٹیسٹ اور ٹریس پروگرام کے تحت خود کو تنہا کرنا ہے۔ آپ کسی دوست یا فیملی کے فرد سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ آپ کے لئے کھانا یا ادویات لا سکتا ہے جب آپ تنہائی میں ہوں۔

اگر آپ کے پاس ایسا کوئی نہیں جو آپ کی مدد کر سکے، تو برائے مہربانی ہنزلو کمیونٹی حب سے رابطہ کریں جو آپ کے لئے کمیونٹی مدد کرنے کے قابل ہیں۔

یاد رکھیں، آپ خود اور اپنی فیملی اور دوستوں کے تحفظ کے لئے اقدامات کر سکتے ہیں:

- جتنا ممکن ہو سکے گھر پر رہیں
- اگر آپ کر سکتے ہیں تو گھر سے کام کریں
- دوسرے لوگوں سے رابطہ محدود رکھیں
- اگر آپ باہر جائیں تو فاصلہ رکھیں (جہاں ممکن ہو دو میٹر کا)
- بار بار 20 سیکنڈز کے لئے اپنے ہاتھ دھوئیں
- پبلک ٹرانسپورٹ نیٹ ورک اور ہسپتال میں اپنا منہ ڈھانپ کر رکھیں
- مصروف یا منسلک جگہوں پر منہ ڈھانپ کر رکھیں، جیسے کے دکانوں میں

مختلف قسم کی ٹیسٹنگ

ڈرائیو تھرو ٹیسٹ سائیٹ

- ڈرائیور تھرو سائیٹ جیسے کہ ٹوئیکنہیم سٹیڈیم یا ہیتھرو ائر پورٹ پر آپ ڈرائیو تھرو ٹیسٹ کروا سکیں گے۔
- آپ اپنے اور تین لوگوں تک جو آپ کے ساتھ رہتے ہیں کے لئے اپائنٹمنٹ بک کروا سکتے ہیں۔
- آپ یا آپ کے ساتھ جو رہتا ہے کے پاس کار یا چھوٹی وین ہونی چاہیئے۔ موٹر بائیکس، منی بسز یا ٹیکسیز مناسب نہیں ہے۔
- سب کو ایک ہی گاڑی میں ہونا چاہیئے اور کھڑکی کے ساتھ بیٹھیں جو کھلی ہوئی ہو۔
- اپنے دورے کے دوران اپنی گاڑی میں ہی بیٹھے رہیں اور خود ٹیسٹ کا تھوک لیں۔

موبائل ٹیسٹنگ یونٹ

- موبائل ٹیسٹنگ یونٹ واک تھرو اور ڈرائیو تھرو اپائنٹمنٹس کی پیشکش کرتا ہے۔ یہ وہ سائیٹس ہیں جو آگے پیچھے ہوتی ہیں اور مختلف دنوں میں میسر ہوتی ہیں۔ ہنزلو میں موبائل ٹیسٹنگ یونٹ کی تازہ ترین صورتحال دیکھنے کے لئے **یہاں کلک** کریں۔
- آپ اپنے اور تین لوگوں کے اپائنٹمنٹ بک کروا سکتے ہیں جو آپ کے ساتھ رہتے ہیں۔
- آپ اور وہ لوگ جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں ایک ساتھ پیدل یا سائیکل پر آئیں۔ پبلک ٹرانسپورٹ یا ٹیکسی پر نہ جائیں۔
- ہر کوئی لازمی چہرے کا ماسک پہنے، سوائے تین سال سے کم عمر بچوں کے

ہوم ٹیسٹنگ کی کٹس

- آپ اپنے لئے اور اپنے ساتھ رہنے والے تین لوگوں تک کے لئے ٹیسٹ کٹ کا کہہ کستے ہیں جنہیں کرونا وائرس کی علامات ہوں۔
- کٹس بذریعہ پوسٹ بھیجہ جائیں گی اور اگلے تین دن میں پہنچ جائیں گی۔
- ہوم ٹیسٹ کٹس کے لئے شناختی چیک ہو گا۔
- ہوم ٹیسٹنگ کٹ حاصل کرنے کے لئے آپ کو ای میل ایڈریس کی ضرورت ہو گی کیونکہ نتیجہ آپ کو ای میل کر دیا جائے گا۔

ٹیسٹ اور ٹرسی کی معلومات دوسرے زبانوں اور فارمیٹس میں hounslow.gov.uk/coronavirus پر میسر ہیں

مزید سوالات

London Borough of Hounslow

اگر آپ کو ٹیسٹ اور ٹریس پروگرام سے متعلق کوئی سوال پوچھنا ہے، تو برائے مہربانی ہنزلو پبلک ہیلتھ ٹیم سے publichealth@hounslow.gov.uk پر رابطہ کریں