



## ہدایات برائے کورونا وائرس کوویڈ 19 (کورونا وائرس) سے متاثرہ افراد کے لئے اہم معلومات

(01. April 2020)

25 مارچ 2020ء تک

اگر آپ نے کورونا وائرس (کوویڈ-19) کا پوزیٹو جانچ کرایا ہے تو درج ذیل مندرجہ ذیل چیزیں یہ ہیں۔

### نوٹ:

کسی بھی صورت میں آپ کو کم از کم 14 دنوں تک سخت گھریلو قرنطینہ کی پابندی کرنی ہوگی اور آپ کو کم از کم 48 گھنٹے کے بعد ہی قرنطینہ چھوڑنا ہوگا اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

### قرنطینہ کا اختتام:

آپ کم سے کم 14 دنوں کے بعد اور جلد از جلد 48 گھنٹوں میں قرنطینہ کے عمل کو ختم کرسکتے ہیں اگر 14 دنوں کی تنہائی کی مدت سے پہلے سے کوئی علامت موجود نہیں رہی ہے تو خاص طور سے اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ قرنطینہ کے 12 ویں دن سے کورونا وائرس کی علامات سے پاک رہے ہیں، تو آپ 15 ویں دن میں ہوسکتے ہیں باہر جانے کی پابندیوں کے مطابق ایک بار پھر آپ حرکت کریں۔ اگر علامات 14 ویں دن یا اس سے بھی زیادہ دنوں تک برقرار رہتے ہیں تو پھر علامتیں زیادہ لمبی ہوجاتی ہیں۔ اس کے مطابق آپ قرنطینہ اس وقت تک کریں جب تک 48 گھنٹوں کی مدت میں کوئی علامت ظاہر نہ ہو۔ حتیٰ کہ ہلکی علامتیں جیسے تھکاوٹ، تکان یا گلے میں خارش بھی ہو تو اسے شمار کیا جائیگا۔ اگر آپ کو مالک یا ملازمت دینے والوں کے لئے قرنطینہ سرٹیفکیٹ کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی رابطہ کریں برائے مہربانی یہاں اپنی کمیونٹی کے لئے رابطہ کریں۔

### نوٹ:

اگر کسی گھریلو شخص کا پازیٹو کیس ہو تو قرنطینہ شروع ہو جاتا ہے۔ قرنطینہ کے ساتھ بیک وقت پازیٹو کیس کے لیے رابطہ میں آنے لوگوں سے رابطہ کیجئے اور یہ قرنطینہ 14 دنوں میں ختم ہوگا پازیٹو کیس کے قرنطینہ کے اختتام کے بعد، مطلب گھر کے افراد کے رابطہ میں آنے کی صورت میں قرنطینہ 4 ہفتوں یا اس سے زیادہ مدت کے لیے ہے۔

### براہ کرم اپنے متعلقین کو بھی آگاہ کریں:

یہ وہ لوگ ہیں جن سے آپ کا رابطہ ان میں علامات کے آغاز سے 2 دن پہلے ہوا ہے۔

- قریبی رابطے (زمرہ 1): ان افراد کو فوری طور پر رابطہ میں آنے سے لے کر 14 دنوں تک کے لئے گھر میں الگ تھلگ ہونا چاہئے۔
- زیادہ دور دراز والے رابطے (زمرہ 2): گھریلو قرنطینہ کا انتظام نہ ہو۔

متاثرہ افراد اور رابطہ میں آنے افراد سے متعلق معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں

[www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene](http://www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene) برائے مہربانی اس لنک کو آگے بھیجیں!

اگر آپ نے کورونا وائرس (کوویڈ-19) کا پوزیٹو جانچ کرایا ہے تو درج ذیل مندرجہ ذیل چیزیں یہ ہیں۔

کم سے کم 15 منٹ کے لئے مجموعی طور پر جن کا روبرو رابطہ ہوا ہو، مثلاً گفتگو کے دوران، اس میں وہ فیملی شامل ہے جس کی تعداد دس ہو اور ایک ساتھ رہتے ہوں۔

- ہر وہ فرد جس کے ساتھ آپ کام کرتے ہیں یا فرصت میں رہتے ہیں (گفتگو اور ایک ہی میز پر کھانا کھانا (وہ کم سے 15 منٹ کے لئے اور کم سے کم 1.5 میٹر کی دوری کے ساتھ ہو۔
- وہ افراد جن کا رابطہ جسم کے سیالوں سے براہ راست ہوا ہو۔

### عام ہدایت:

براہ کرم خود کو باقی گھر کے لوگوں سے الگ رکھیں، اگر ایک الگ باتھ روم / ٹوائلٹ ہو تو صرف آپ اس کا استعمال کریں۔

اگر متاثرہ شخص چھوٹا بچہ ہو تو براہ کرم اس کی دیکھ بھال کا خاص اہتمام کریں اور اگر ممکن ہو تو فیملی کا ایک بالغ شخص بھائی یا بہن کو چھوڑ کر اس کی دیکھ بھال کرے۔

میری درخواست ہے کہ حفظان صحت اور باتھ کی صفائی کو تمام لوگ یقینی بنائیں تاکہ معمولی چھینک اور کھانسی سے بچا جاسکے۔ اور مستقل دروازوں کے قبضوں اور اوپری چیزوں کو دھوتے رہیں۔

### ڈائری پُر کریں:

براہ کرم دن میں دو بار درجہ حرارت کی جانچ کریں اور رابرٹ کوچ کی ڈائری بھریں انسٹی ٹیوٹ ایپ پر ڈائری [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/KontaktPress/Tagebuch\\_Konkontakt\\_Personen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/KontaktPress/Tagebuch_Konkontakt_Personen.html) ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

براہ مہربانی 14 دن کے قرنطینہ کے اختتام پر محکمہ صحت کو رپورٹ اس ای میل پتہ پر بھیجیں ([gesundheitswesen@lra-m.bayern.de](mailto:gesundheitswesen@lra-m.bayern.de))

### کورونا وائرس کے علامات:

اگر آپ میں یہ علامات جیسے گلے کی سوزش، کھانسی، ناک بہنا، جسم میں درد، بخار یا سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو پیشگی اطلاع دے دیں۔ اپنی فیملی کے ڈاکٹر کو کال کریں اور کہیں کہ آپ متاثر شخص ہیں۔

فیملی ڈاکٹر مستقل طور پر آپ کے مرض کی تشخیص کرے گا اور علاج کے لئے مناسب اقدامات کرے گا اور اگر فیملی ڈاکٹر دستیاب نہ ہوں تو تو شدید علامات کی صورت میں ایمرجنسی میڈیکل سروس 117 116 پر رابطہ کریں یا ایمرجنسی ڈاکٹر 112 سے اس نمبر پر رابطہ کریں۔

اور ساتھ ہی آپ سے وزارت صحت ای میل ([gesundheitswesen@lra-m.bayern.de](mailto:gesundheitswesen@lra-m.bayern.de)) کرنے کی درخواست کی جاتی ہے۔ اور اگر قرنطینہ کے دوران کوئی علامت ظاہر ہو تو وزارت صحت کو فوری اطلاع دیں۔

### اضافی لنکس:

<http://www.landkreis-muenchen.de/coronavirus>

[http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

[http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/ambulante.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulante.html)

[http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Empfohlene\\_Schutzma%C3%9Fnahmen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Empfohlene_Schutzma%C3%9Fnahmen.html)

<http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

—

—