

# ٹیسٹ کریں اور تحفظ فراہم کریں:

## ایک مرحلہ وار گائیڈ

سکاٹ لینڈ میں کورونا وائرس سے نمٹنے کے لیے ان اقدامات پر عمل کرنا انتہائی ضروری ہے

3



### اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں

علامات کے شروع ہونے کی تاریخ سے شروع کر کے 10 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں، اگر بخار جاری رہتا ہے تو زیادہ عرصے کے لیے اور بخار ختم ہونے کے بعد 48 گھنٹے کے لیے۔ آپ جن دیگر لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں انہیں 14 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے۔

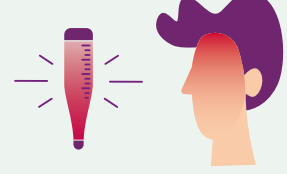
2



### فوراً ٹیسٹ کے لیے درخواست کریں

یہ اہم ہے کہ جتنی جلد ممکن ہو ٹیسٹ کروائیں۔  
**NHSinform.scot/test-and-protect**  
پر جائیں یا اگر آپ آن لائن نہیں جاسکتے تو  
**0800 028 2816** پر ٹیلیفون کریں۔

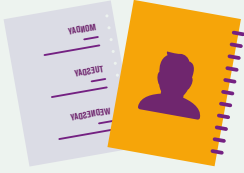
1



### علامات کو پہچانیں

نئی مسلسل کھانسی، بخار، یا پکھنے یا سونگھنے کی حس میں خرابی یا تہریلی کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو فوراً گھرانے کو الگ تھلگ رکھنا شروع کر دینا چاہیے۔

6



### تفصیلات فراہم کریں

اگر آپ میں کورونا وائرس موجود ہے تو NHS کے رابطے کا پتہ لگانے والے افراد آپ کے ساتھ رابطہ کریں گے تاکہ آپ سے پوچھیں کہ حال ہی میں آپ کا کس کے ساتھ رابطہ ہوا ہے۔

5



### نتیجہ حاصل کریں

وہ 48 گھنٹوں کے اندر اور زیادہ سے زیادہ 72 گھنٹوں میں آپ کے پاس ہونے چاہئیں۔

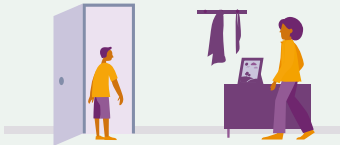
4



### ٹیسٹ کروائیں

جب آپ اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھ رہے ہوں تو آپ کو صرف ٹیسٹ کروانے کے لیے گھر سے نکلنا چاہیے۔ اسے کروانے کے مختلف طریقے ہیں۔

9



### قریبی رابطہ کرنے والے شخص کا گھرانہ

اگر قریبی رابطہ کرنے والے شخص میں کوئی علامات نہیں ہیں تو ان کے گھر میں دیگر لوگوں کو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر قریبی رابطہ کرنے والے شخص میں علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو انہیں اپنے گھرانے کو الگ تھلگ رکھنا شروع کر دینا چاہیے اور فوراً ٹیسٹ کی درخواست کرنی چاہیے۔

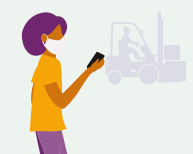
8



### قریبی رابطہ رکھنے والے لوگ الگ تھلگ ہو جاتے ہیں

اُن سے کہا جائے گا کہ اُن کا آپ کے ساتھ جب آخری دفعہ رابطہ ہوا تھا اُس وقت سے لے کر 14 دنوں کے لیے اپنے آپ کو الگ تھلگ کر لیں۔

7



### NHS رابطہ رکھنے والے لوگوں کو اطلاع دیتی ہے

NHS اُن لوگوں کے ساتھ رابطہ کرے گی جن کے ساتھ آپ کا قریبی رابطہ ہوا ہے۔ آپ کا نام نہیں بتایا جائے گا سوائے اُس صورت کے کہ آپ اجازت دیں۔ تمام معلومات کو محفوظ طریقے سے اور حفاظت میں رکھا جائے گا۔

ٹیسٹ کریں اور تحفظ کریں

NHS  
SCOTLAND

اگر آپ کو کیونٹی یا خاندان کی مدد دستیاب نہیں ہے اور آپ کو انتہائی ضروری مدد کی ضرورت ہے تو  
**0800 111 4000** پر National Assistance Helpline کو ٹیلیفون کریں (سوموار سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک) یا نیکیٹ فون کے ذریعے **0800 111 4114** پر۔ یہ مدد اُن لوگوں کے لیے ہے جو اپنے گھر سے نہیں نکل سکتے یا انہیں جس مدد کی ضرورت ہے وہ کہیں اور سے حاصل نہیں کر سکتے۔

صحت کے متعلق تازہ ترین مشورے اور ٹیسٹ کریں اور تحفظ فراہم کریں (Test & Protect) سروس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے دیکھیں **NHSinform.scot/test-and-protect**