



# برطانیہ میں ہر کسی کے لیے سماجی علیحدگی اور بزرگوں اور کمزور بالغ افراد کی حفاظت کے بارے میں ہدایت نامہ

## پس منظر اور راہنمائی کی وسعت

یہ راہنمائی ہر کسی کے لیے ہے۔ یہ اُن سماجی دوری کے اقدامات کے بارے میں ہدایات فراہم کرتا ہے جو ہم سب کو لوگوں کے مابین رابطے کو کم کرنے کے لیے کرنے چاہئیں تاکہ کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی منتقلی کو کم کیا جاسکے۔ اس کا مقصد اسکو ایسی صورتحال میں استعمال کرنا ہے جہاں لوگ اپنے گھروں میں دوستوں، رشتے داروں اور کیئررز کی مدد یا مدد کے بغیر رہ رہے ہوں۔ اگر آپ ریزڈنشل کیئر سیٹنگ میں رہتے ہیں تو [راہنمائی دستاویز](#) ہے۔

ہم اُن لوگوں کو مشورہ دے رہے ہیں جن کو کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ سے شدید علالت کا زیادہ خطرہ درپیش ہے تاکہ وہ زیادہ سختی کے ساتھ سماجی علیحدگی کے اقدامات پر عمل درآمد کریں۔

اس گروہ میں وہ لوگ شامل ہیں جو:

- 70 سال یا زیادہ عمر کے ہیں (قطع نظر کسی بیماری کے)
- 70 سال سے کم عمر افراد جنہیں ذیل میں دی ہوئی کوئی بیماری ہو (مثلاً اگر کسی بالغ فرد کو طبی وجوہات کی بنا پر ہر سال فلو کا حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے لیے کہا گیا ہو):
- دائمی (طویل المدتی) نظام تنفس کی بیماریاں جیسے [دم](#)، [دائمی سانس کی نالیوں کی بندش \(COPD\)](#)، [ہوائی چھلا](#) یا [پھیپھڑوں کا ورم](#)
- دائمی امراض قلب، جیسے [بندش قلب](#)
- [گردوں کا دائمی مرض](#)
- جگر کا دائمی مرض، جیسے [ہیپاٹائٹس](#)
- اعصاب کے دائمی مراض جیسے [پارکنسنز ڈسیز](#)، [موٹر نیوران ڈسیز](#)، [ملٹی پل سکلیروسیس \(ایم ایس\)](#)، [آموزش کی معذوری](#) یا [پیدائشی دماغی فالج](#)
- [ذیابیطس](#)
- تلی کے مسائل - مثلاً، [سکل سیل کی بیماری](#) یا اگر آپ کی تلی نکال دی گئی تھی تو

- بیماریوں جیسے ایچ آئی وی اور ایڈز، ادویات جیسے سٹیرائڈ گولیوں یا کیموتھراپی کی وجہ سے کمزور مدافعتی نظام
- سنگین موٹاپا (40 یا اوپر کا ہاڈی میس انڈیکس (بی ایم آئی))
- وہ جو حاملہ ہوں

نوٹ: کچھ بیماریاں ایسی ہیں جو لوگوں کو کوویڈ-19 کی وجہ سے شدید بیمار پڑنے کے زیادہ خطرے سے دوچار کرتی ہیں۔ اگر آپ اس درجہ بندی میں ہیں تو انگلینڈ میں این ایچ ایس آپ سے اگلے ہفتے براہ راست رابطہ کر کے آپ کو اُن سخت اقدامات کے بارے میں مشورہ دے گا جو آپ کو خود کو اور دیگر لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کرنا ہوں گے۔ فی الحال آپ کو ذیل میں احاطہ کردہ سماجی علیحدگی کے بارے میں دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل پیرا ہونا چاہیے۔

اس درجہ بندی میں آنے والے افراد ایسے لوگ ہیں جن کو صحت کے پیچیدہ مسائل کی وجہ سے مخصوص خطرہ ہوسکتا ہے جیسے:

- وہ لوگ جنہوں نے اعضا کی پیوندکاری کروائی ہو اور جو مسلسل مناعتی ردعمل کو دبانے والی ادویات لے رہے ہوں
- سرطان کے مریض جو کیمو تھراپی یا ریڈیو تھراپی کروا رہے ہوں
- خون اور ہڈیوں کے گودے کے کینسر جیسے لیوکیمیا کے مریض جو علاج کے کسی بھی مرحلے پر ہوں
- سینے کے شدید امراض جیسے سسٹک فائبروسس یا شدید دمہ (ہسپتال میں داخلے یا سٹیرائڈز کی گولیوں کے کورس کی ضرورت ہو) میں مبتلا لوگ
- جسمانی نظام کی شدید بیماریوں میں مبتلا لوگ، جیسے گردوں کا شدید مرض (ڈائلسس)

## سماجی علیحدگی کیا ہے؟

سماجی علیحدگی کے اقدامات وہ اقدام ہیں جو آپ لوگوں کے مابین باہمی رابطے کو کم کرنے کے لیے لیتے ہیں۔ اس سے کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی ایک فرد سے دوسرے کو منتقلی میں کمی آئے گی۔

یہ ہیں:

1. کسی ایسے فرد سے رابطہ کرنے سے پرہیز کریں جو کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی علامات ظاہر کر رہا ہو۔ ان علامات میں شامل ہیں شدید بخار اور/یا نئی اور مسلسل کھانسی۔
2. جب بھی ممکن ہو عوامی ٹرانسپورٹ کے غیر ضروری استعمال سے پرہیز کریں، مصروف اوقات سے بچنے کے لیے سفر کے اوقات تبدیل کریں۔
3. جب بھی ممکن ہو گھر سے کام کریں۔ ایسا کرنے میں آپ کے آجر کو آپ کی مدد کرنا چاہیے۔ مزید معلومات کے لیے براہ مہربانی آجروں کے لیے ہدایات سے رجوع کریں۔
4. بڑے اجتماعوں اور تنگ جگہوں پر بھیڑ سے اجتناب کریں جیسے پب، سینما، ریسٹوران، بار اور کلب۔
5. دوستوں اور رشتے داروں کے ساتھ اجتماعی تقریبات سے اجتناب کریں۔ فون، انٹرنٹ اور سوشل میڈیا جیسی دور سے رابطہ رکھنے والی ٹیکنالوجی کے ذریعے رابطے میں رہیں۔

اپنے جی پی یا دیگر ضروری سروسز کے حصول کے لیے آن لائن سروسز استعمال کریں۔

جس حد تک عملی طور پر ممکن ہو ہر کسی کو ان اقدامات پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔

وہ لوگ جن کی عمر 70 سے زیادہ ہو، بیمار یا حاملہ ہوں، ہم انہیں پُرزور ہدایت کرتے ہیں کہ جہاں تک ممکن ہو ان اقدامات پر عمل کریں اور جہاں تک ممکن ہو دوستوں اور رشتے داروں کے ساتھ بالمشافہ رابطے سے اجتناب کریں۔

امکان ہے کہ یہ مشورہ کچھ ہفتوں کے لیے موجود رہے گا۔

## باتھوں کی دھلائی اور تنفسی حفظانِ صحت

کچھ عمومی اصول ہیں جن پر عمل کر کے آپ تنفسی وائرسوں کے پھیلاؤ کو روک سکتے ہیں، بشمول:

- زیادہ کثرت سے باتھ دھوئیں - جب آپ گھر یا کام کی جگہ پر پہنچیں، ناک صاف کریں، چھینکیں، کھانسیں، کچھ کھائیں یا کھانے کو باتھ لگائیں تو صابن اور پانی کے ساتھ کم از کم 20 سیکنڈ تک یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- بغیر دھلے باتھوں کے ساتھ آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے اجتناب کریں
- اُن لوگوں سے رابطے سے اجتناب کریں جن میں علامات ہوں
- کھانستے یا چھینکتے وقت منہ کو ٹشو سے ڈھانپیں، پھر ٹشو کو پن میں ڈال کر باتھ دھو لیں۔
- گھر میں کثرت سے چھوئی جانے والی سطحوں کو زیادہ کثرت سے صاف اور جراثیموں سے پاک کریں

## اگر آپ میں کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی علامات ظاہر ہوں تو کیا کریں

عام لوگوں پر بھی انہی ہدایات کا اطلاق ہوتا ہے اور اُن پر بھی جن کو کرونا وائرس (کوویڈ-19) کی وجہ سے شدید علالت کا خطرہ ہو۔ اگر آپ میں کوویڈ-19 کی علامات ظاہر ہوں (شدید بخار اور/یا نئی اور مسلسل کھانسی)، تو اپنے آپ کو گھر پر 7 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی کا پابند کر لیں۔ مکمل ہدایات آپ [گھر پر رہیں](#) پر ملاحظہ کرسکتے ہیں۔

## اگر میں اپنے سماجی رابطے میں کمی لاؤں تو کھانا اور ادویات حاصل کرنے میں مدد کیسے حاصل کروں؟

اپنے دوستوں، رشتے داروں اور پڑوسیوں سے مدد طلب کریں اور اُن لائن سروسز استعمال کریں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو پھر سرکاری شعبہ، کاروبار، چیریٹی اور عوام الناس اُن لوگوں کی مدد کرنے کی تیاری کر رہے ہیں جنہیں گھر پر رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔ یہ اہم بات ہے کہ آپ دوسروں سے بات کریں اور اُن سے کھانے، ادویات اور ضروری سروسز اور رسد کی ڈلیوری اور آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت اور بہبود کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے کہیں۔

اگر آپ صحت و سماجی بہبود کے اداروں سے مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً اگر آپ کو لوکل اتھارٹی یا ہیلتھ کیئر سسٹم کی جانب سے کیئر فراہم کی جاتی ہے تو یہ حسبِ معمول جاری رہے گی۔

آپ کو صحت یا سوشل کیئر فراہم کنندہ سے کہا جائے گا کہ وہ آپ کی سلامتی کو یقینی بنانے کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ پیشہ ور کیئرز کے لیے مشورہ [یوم کیئر پرویزن](#) میں شامل ہے۔

## اگر اس عرصے کے دوران آپ کی ہسپتال یا جی پی کے ساتھ اپائنٹمنٹس طے ہوں تو پھر کیا کریں؟

ہم سب کو ہدایت کرتے ہیں کہ جہاں ممکن ہو وہاں پر طبی مدد ریموٹلی یعنی دوری سے حاصل کریں۔ تاہم اگر اس عرصے کے دوران آپ کی ہسپتال کے ساتھ یا دیگر طبی اپائنٹمنٹس طے ہوں تو جی پی یا طبی عملے سے رجوع کریں تا کہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کو وہ دیکھ بھال دستیاب رہے جو کہ آپ کو درکار ہو اور غور کیا جسکے کہ آیا اپائنٹمنٹس کو موخر کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔

## ملاقاتیوں کے لیے کیا ہدایات ہیں بشمول اُن کے جو آپ کو کیئر فراہم کر رہے ہوں؟

آپ کو اپنے باقاعدہ سماجی ملاقاتیوں جیسے دوستوں اور رشتے داروں سے رابطہ کرنا چاہیے اور اُنہیں بتانا چاہیے کہ آپ سماجی رابطہ کم کر رہے ہیں اور یہ کہ اُنہیں اس عرصہ کے دوران آپ کے پاس نہیں آنا چاہیے تاوقتیکہ وہ آپ کو ضروری کیئر مہیا کر رہے ہوں۔ ضروری کیئر میں کپڑے دھونے، کپڑے تبدیل کرنے یا کھانا تیار کرنے میں مدد شامل ہے۔

اگر کوئی ادارہ باقاعدگی سے آپ کو صحت یا سوشل کیئر مہیا کرتا ہے، چاہے وہ لوکل اتھارٹی کی جانب سے ہو یا آپ خود اس کے لیے ادائیگی کرتے ہوں تو اپنے کیئر مہیا کنندہ کو مطلع کریں کہ آپ سماجی رابطہ کم کر رہے ہیں اور اپنی کیئر میں تسلسل کے لیے کسی منصوبے پر اتفاق کر لیں۔

اگر آپ کی دیکھ بھال آپ کے دوست یا رشتہ دار کرتے ہیں تو آپ اُن سے اضافی احتیاطی تدابیر کے بارے میں بات کر لیں جو اُنہیں آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے کرنی چاہییں۔ ممکن ہے کہ آپ کو [یوم کیئر پروژن](#) پر ہدایات مفید لگیں۔

بہتر ہو گا کہ آپ اپنے کیئررز سے بات کریں کہ اگر اُن میں سے کوئی بیمار پڑ گیا تو کیا ہو گا۔ اگر آپ کو کیئر کے سلسلے میں مدد درکار ہے مگر آپ نہیں جانتے کہ کس سے رابطہ کریں یا آپ کے دوست یا رشتہ دار نہیں ہیں جو آپ کی مدد کرسکیں تو اپنی مقامی کونسل سے رابطہ کریں اور اُنہیں آپ کی مدد کرنا چاہیے۔

## اگر میں کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتا ہوں جنہیں خطرہ درپیش ہو تو کیا ہدایات ہیں؟

اگر آپ گھر میں کسی کمزور فرد کے ساتھ رہتے ہیں تو [گھریلو ہدایات](#) سے رجوع کریں۔

## آپ اپنی ذہنی بہتری کا خیال کیسے رکھ سکتے ہیں؟

یہ قابل فہم ہے کہ سماجی علیحدگی بورت یا بے بسی کا باعث ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنا موڈ اور محسوسات بدلے ہوئے لگیں اور ہو سکتا ہے کہ آپ کو اداسی ہو، پریشانی ہو یا سونے میں مشکل پیش آئے اور آپ دیگر لوگوں کے ساتھ باہر جانے کو مس کریں۔

ایسے وقت میں رویے کے غیر صحت مند معمول میں پڑ جانا آسان ہے جو بدلے میں آپ کی صحت کو مزید خراب کرسکتا ہے۔ اس طرح کے وقت میں کچھ سادہ سی چیزیں کی جاسکتی ہیں جو ذہنی اور جسمانی طور پر فعال رہنے میں مددگار ہوسکتی ہیں جیسے:

□ [این ایچ ایس کی ویب سائٹ](#) پر گھر پر کی جانے والی ورزش کے بارے میں ٹوٹکے تلاش کریں۔

□ وہ چیزیں کرنے میں وقت گزاریں جنہیں کرنا آپ کو پسند ہو - اس میں پڑھنا، کھانا پکانا، دیگر گھریلو مشغلے یا ریڈیو سُننا یا ٹی وی پروگرام دیکھنا شامل ہو سکتا ہے۔

- کوشش کریں کہ آپ صحت مند، متوازن کھانے کھائیں، مناسب پانی پیئیں، باقاعدہ ورزش کریں اور سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور منشیات سے پرہیز کریں۔
- تازہ ہوا اندر آنے کے لیے اپنی کھڑکیاں کھولیں، اگر ممکن ہو تو کچھ دھوپ سینکیں یا باہر باغ میں چلے جائیں۔

اگر آپ دوسرے لوگوں سے 2 میٹر سے زیادہ دوری پر رہیں تو آپ واک پر بھی جاسکتے ہیں۔

آپکی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لیے اس وقت مزید مدد دستیاب ہے۔

## ایسے وقت میں دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے آپ کیا کرسکتے ہیں؟

ایسے وقت میں دوستوں، رشتے داروں اور دیگر نیٹ ورکس سے جو بھی مدد مل سکے حاصل کریں۔ اپنے ارد گرد لوگوں سے فون، خطوط یا آن لائن رابطے میں رہیں۔ لوگوں کو بتائیں کہ آپ کیسے رابطے میں رہنا پسند کریں گے اور یہ بات اپنے معمول میں شامل کر لیں۔ یہ آپ کی ذہنی صحت کے لیے بھی بہتر ہے اور آپ اُن سے اپنے محسوسات کے بارے میں بھی بات کرسکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ جن لوگوں پر آپ کو بھروسہ ہو اُن سے اپنے خدشات پر تبادلہ خیال کرنا مناسب ہے اور ممکن ہے کہ اپنے محسوسات کے بارے میں اُن سے بات کرنا مددگار ثابت ہو۔ یا آپ [این ایچ ایس کی سفارش کردہ](#) استعمال کرسکتے ہیں۔

## غیر رسمی کیٹرز کے لیے ہدایات

اگر آپ کسی ایسے فرد کی دیکھ بھال کر رہے ہوں جو کمزور ہے تو آپ کچھ سادہ اقدامات کر کے اُن کی حفاظت کرسکتے ہیں اور اس وقت اُن کو درپیش خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ حفظان صحت کے بارے میں ہدایات پر عمل پیرا ہوں جیسے:

- پہنچنے کے بعد اور اکثر ہاتھ دھوئیں، صابن اور پانی استعمال کرتے ہوئے کم سے کم 20 سیکنڈ کے لیے یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں تو اپنا مُنہ اور ناک ٹشو یا اپنی آستین سے ڈھانپیں (ہاتھ سے نہیں)
- فوری طور پر ٹشوز کو بن میں ڈال دیں اور فوری بعد ہاتھ دھوئیں
- اگر آپ علیل ہوں تو اُن کے پاس نہ جائیں اور دیکھ بھال کے لیے متبادل بندوبست کریں
- اُنہیں معلومات مہیا کریں کہ اگر وہ بیمار ہو جائیں تو کسے کال کریں، کیسے [این ایچ ایس 111](#) کرونا وائرس سروس استعمال کریں اور [این ایچ ایس](#) کا نمبر 111 نمایاں کر کے لگائیں
- مدد کے دیگر ذرائع تلاش کرنے کے لیے جو کہ استعمال کیے جاسکیں اور ہنگامی منصوبہ بنانے کے لیے مدد [کیٹرز بوکے](#) پر دستیاب ہے۔
- ایسے وقت میں اپنی جسمانی صحت اور بہبود کا خیال رکھیں۔

## ہدایات کا خلاصہ

گروپ/ایکشن	کثرت سے ہاتھ دھوئیں	گھر پر 14 دنوں کے لیے تنہائی*	7 دنوں کے لیے خود ساختہ تنہائی**	کمیونٹی کے اندر سماجی اختلاط***	دوستوں اور رشتے داروں کو گھر پر بلانا	این ایچ ایس اور ضروری سروسز کے لیے ریموٹ رسائی استعمال کریں****	روزانہ کا سفری معمول تبدیل کریں اور عوامی ٹرانسپورٹ کم استعمال کریں	گھر سے کام کرنا
69 - 0	ہاں	ہاں	ہاں	برخلاف مشورہ دیا گیا	برخلاف مشورہ دیا گیا	مشورہ دیا گیا	مشورہ دیا گیا	مشورہ دیا گیا
70+	ہاں	ہاں	ہاں	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا
کمزور گروپ کا کوئی رکن جسے کوئی بیماری ہو <sup>1</sup>	ہاں	ہاں	ہاں	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا
حاملہ خواتین	ہاں	ہاں	ہاں	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	سختی سے بر خلاف مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا	بھر پور مشورہ دیا گیا
وہ جنہیں شدید بیماری لاحق ہو								
بمطابق مندرجہ بالا لیکن مزید انفرادی رہنمائی این ایچ ایس کی جانب سے اگلے ہفتے دستیاب ہو گی۔								

\*اگر آپ کے خاندان یا گھرانے کے کسی فرد کو نئی مسلسل کھانسی ہو یا شدید بخار ہو  
 \*\*اگر آپ اکیلے رہتے ہوں اور آپ کو نئی مسلسل کھانسی یا شدید بخار ہو  
 \*\*\*مثلاً سینما، تھیٹر، پب، بار، ریسٹوران، کلب  
 \*\*\*\*مثلاً ٹیلی فون یا انٹرنٹ کے ذریعے  
<sup>1</sup>جیسے کسی کو ہدایت دی گئی ہو کہ وہ ہر سال فلو کا حفاظتی ٹیکہ لگوائیں