

COVID-19 اور خود کو الگ تھلگ کرنا

16 March 2020 update



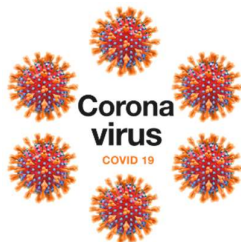
خود کو الگ تھلگ کرنے کا مطلب ہے کہ 14 دن ایسی جگہوں پر نہ رہنا
جہاں آپ دوسرے لوگوں کو COVID-19 وائرس دے سکیں اور گھر میں رہیں۔



COVID-19 میں سے کچھ لوگ بیمار نہیں ہو سکتے ہیں۔



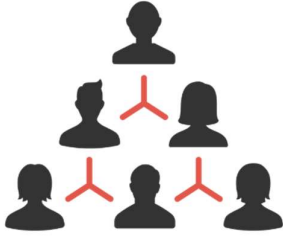
لیکن وہ پھر بھی دوسرے لوگوں کو وائرس دے سکتے ہیں۔



وائرس ایسی چیز ہے جو لوگوں کو بیمار کر سکتی ہے۔

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

جب کوئی شخص COVID-19 سے بیمار ہوتا ہے
تو اس وقت سے لے کر 14 دن لگ سکتے ہیں۔



خود کو الگ تھلگ رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ کو اس
وقت کے دوران بیمار ہونے کی صورت میں وائرس
دوسرے لوگوں تک نہ پہنچ جائے۔



اگر آپ کو ہیلتھ لائن پر کال کرنے کی ضرورت ہو تو
اس بات کا یقین نہیں ہے کہ کیا آپ خود کو الگ تھلگ کریں



خود کو الگ تھلگ کرنے کا فیصلہ کریں۔

فون نمبر ہیلتھ لائن ہے:

0800 358 5453



ہیلتھ لائن پر کال کرنے کے لئے آپ کی کوئی رقم خرچ نہیں ہوگی۔



ہیلتھ لائن ہر وقت کھلی رہتی ہے۔ دن اور رات۔

کس کو خود الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہو



ٹیسٹ کیا گیا ہے اور اسے COVID-19 پایا گیا ہے



COVID-19 کے لئے تجربہ کیا گیا ہے
اور نتائج کے لئے انتظار کر رہے ہیں



پچھلے 14 دنوں میں کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطہ رہا ہے
جس کے بارے میں بتایا گیا ہو کہ اس کو COVID-19 ہے

اگر آپ بیمار محسوس کریں



کھانسی ہو

بخار ہے جب آپ واقعی درجہ حرارت زیادہ ہو

سانس لینا مشکل ہو رہا ہے



بیرون ملک مقیم نیوزی لینڈ آنے والے لوگوں کو بیرون ملک
ملک چھوڑنے کے 14 دن کے لئے خود کو الگ تھلگ کرنے
کی ضرورت ہے۔



MINISTRY OF HEALTH
MANATU HAUORA



Easy Read

**COVID-19 information for people
coming into New Zealand from overseas**

16 March 2020 update



Coronavirus

The Government has made some new rules about how it deals with the COVID-19 virus in New Zealand.



The Government has made new rules for people coming to New Zealand from overseas.



The Government has made these rules keep the number of people getting sick with COVID-19 as low as they can.

کچھ ممالک جہاں آپ کو نیوزی لینڈ میں آتے وقت خود
کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

مزید معلومات کے لئے ایک آسان پڑھنے والی فلیک شیٹ ہے۔

بیرون ملک مقیم نیوزی لینڈ آنے والے لوگوں کے لئے COVID-19 کی
معلومات۔

آپ اس کے حقائق وزارت صحت کی ویب سائٹ پر تلاش کر سکتے ہیں۔



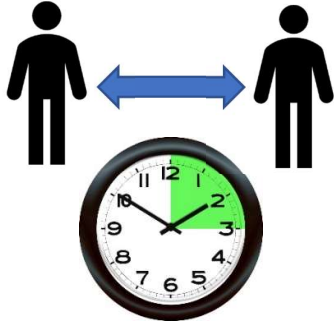
[www.health.govt.nz/our-work/
diseases-and-conditions](http://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions)

ناول کورونا وائرس

خود کو الگ تھلگ کرنے کا کیا مطلب ہے؟

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

خود کو الگ تھلگ کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ 14 دن تک دوسرے لوگوں سے قریبی رابطے میں نہ آنے کی کوشش کریں۔

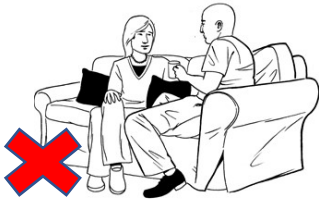


اس کا مطلب یہ ہے کہ ان 14 دنوں کے دوران آپ کو 15 منٹ سے زیادہ لوگوں کے لئے 2 میٹر کے فاصلے پر نہ رہنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

آپ خود کو الگ تھلگ کرنے میں آسانی محسوس کریں گے اگر آپ:



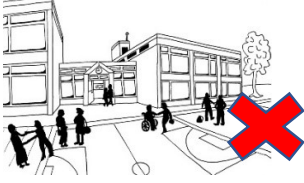
گھر میں دوسرے لوگوں سے دور رہیں



لوگوں کو آپ سے ملنے نہیں آنا



جب آپ خود تنہائی میں ہوں تو اس پر مت جائیں

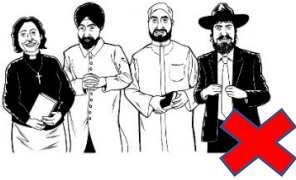


آپ کے کام کی جگہ

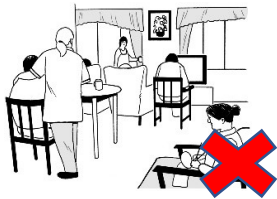


سکول / یونیورسٹی

بچوں کی نگہداشت کی خدمات



چرچ / عقیدے پر مبنی سرگرمیاں



بوڑھے لوگوں کے لئے آرام گھروں یا دوسری جگہوں پر

ریستوراں



ایسی جگہیں جہاں بہت سارے لوگ موجود ہیں



اگر آپ کو خوراک یا دوا کی ضرورت ہو تو
کنبہ کے کسی ممبر یا دوست سے کہیں

اپنے لئے کھانا یا دوا لانی ہوں



اسے اپنے گھر کے سامنے والے دروازے پر چھوڑ دیں

اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہ رہے ہیں تو
آپ کو ایسی چیزوں کا اشتراک نہیں کرنا چاہئے:



پینے کے کپ یا گلاس



ایسی چیزیں جن میں آپ کھاتے ہیں جیسے پلیٹوں یا کانٹے

تولیے



تکیے اور چادریں

COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں

COVID-19 کو پھیلنے سے روکنے کے لئے:



کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک لکھوٹے سے ڈھانپیں



آپ بھوٹہ استعمال کرتے ہیں اسے پھینک دیں۔



اگر آپ کے بھوٹہ زخمی ہیں تو کھانسی لگائیں یا اپنی کہنی میں چھینکیں۔



صابن اور پانی سے کم سے کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھ دھوئے

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح خشک کریں

اگر پانی یا صابن نہیں ہے تو آپ ہینڈ سینیٹائسر استعمال کر سکتے ہیں۔

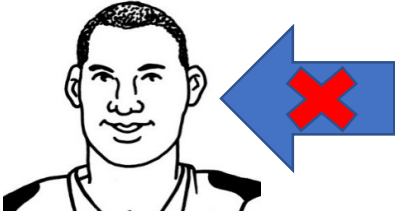


ان کو چھونے کی کوشش نہ کریں

آنکھیں

ناک

منہ



آپ کو خیال رکھنا چاہئے



14 دن کے دوران جب آپ خود سے الگ تھلگ رہتے
ہو تو آپ محسوس کر سکتے ہیں:

ذہنی دباؤ



تنہا

پریشان ہونا



کچھ چیزیں جو آپ خود کر سکتے ہیں وہ یہ ہیں

فون پر اپنے کنبہ یا دوستوں سے بات کریں

عام اوقات میں کھانا کھائیں

گھر پر ورزش کریں



ہر رات مقرر وقت پر سونے جائیں



اگر آپ تناؤ یا تنہا محسوس کر رہے ہیں تو آپ کسی سے
1737 پر بات کر سکتے ہیں: بات کرنے کی ضرورت:

فون: 1737



1737:SMS



1737: بات کرنے کی ضرورت ایک مفت خدمت ہے
لہذا اس میں آپ کو کوئی رقم خرچ نہیں ہوگی۔



1737: بات کرنے کی ضرورت کی خدمت ہر وقت کھلا رہتی ہے۔



یہ سارا دن اور ساری رات کھلا رہتا ہے۔