



آپ کورونا کا شکار ہوں یا قربیی رابطہ ہو؟ تو علیحدگی میں چلے جائیں

URDU

- ایک ہی کمرے میں زیادہ لمبے وقت تک نہ رہیں اور روزانہ کئی بار کمرے میں سے ہواگزاریں
- جن جگہوں کو آپ اور آپ کے گھر میں مقیم افراد نے ہاتھوں سے چھوا ہو، ان تمام جگہوں کی روزانہ صفائی کریں۔ مثلاً دروازوں کے ہینڈل، ریموٹ کنٹرول، ٹیلی فون، کی بورڈ، بجلی کے ساکٹ، پانی کی ٹوٹیاں، ٹائیلٹ اور کھلونے۔
- دوسروں کے ساتھ تولیوں کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر آپ خریداری وغیرہ کے لئے مدد کی ضرورت ہو تو ٹیلی فون نمبر 60 96 29 35 پر ریڈ کراس سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو کسی مجبوری بنا پر علیحدگی توڑنی پڑے تو -گھر میں بھی منہ پر ماسک پہنیں۔
- اگر آپ کو گھر میں علیحدگی اختیار میں مشکل درپیش ہوتو آپ کوپن بیگن میں رضاکارانہ علیحدگی کی پیش کش حاصل کر سکتے ہیں۔ مزید پڑھنے کے لئے kk.dk/isolation پر جائیں۔
- اگر آپ کب علیحدگی ختم کر سکتے ہیں؟ بطور کورونا کا شکار
- اگر آپ کو علامات لاحق ہوں تو آپ علیحدگی صرف اس صورت میں ختم کر سکتے ہیں جب علامات ختم ہونے کے بعد 48 گھنٹے گزر چکے ہوں۔
- اگر آپ کو علامات نہ لاحق رہی ہوں تو کورونا ٹیسٹ کروانے کے 7 دن بعد آپ باہر جا سکتے ہیں
- کورونا کے شکار سے قربیی رابطہ کی صورت میں:
- آپ دو بار ٹیسٹ کروائیں: جب آپ کورونا شکار شخص سے رابطہ میں رہے ہوں تو پہلا ٹیسٹ چوتھے دن اور دوسرا ٹیسٹ چھٹے دن بعد کروائیں۔
- اگر دونوں کورونا ٹیسٹ منفی آئیں تو آپ کو علیحدگی میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- علیحدگی کیسے اختیار کی جا سکتی ہے؟
- جب آپ علیحدگی میں ہوتے ہیں تو جن کے ساتھ آپ رہ رہے ہوں ان سے 2 میٹر کے فاصلہ پر رہیں۔
- چومنے اور گلے ملنے اور ایک ہی کمرے میں سونے سے پرہیز کریں۔

اگر آپ کے کورونا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو یا آپ کا قربیی شخص کورونا کا شکار ہو گیا ہو تو آپ علیحدگی میں چلے جائیں۔

گھر سے باہر نہ نکلیں - خریداری کرنے کے لئے بھی نہیں بچوں کو لینے کے لئے نہ جائیں اور کام پر بھی نہ جائیں۔

علیحدگی میں قیام کے لئے
ٹیلی فون نمبر

33 66 33 00

پر فون کریں۔

