

آپ کے لیے جو مریض کے 'دیگر قریبی کانٹیکٹ' (annen nærkontakt) ہیں

یہ معلومات آپ کے لیے ہیں جنہیں عملہ صحت نے بتایا ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کے قریبی کانٹیکٹ ہیں جیسے covid-19 کی تشخیص ہو چکی ہے۔ قریبی کانٹیکٹس کی دو قسمیں ہیں: 1- گھر کے افراد (Hustandsmedlemmer) اور ایسے ہی دوسرے قریبی کانٹیکٹس (tilsvarende nære kontakter) اور 2- دیگر قریبی کانٹیکٹ (Annen nærkontakt)۔
"دیگر قریبی کانٹیکٹ" کے طور پر آپ کا ٹیسٹ ہو گا اور آپ کو 10 دن تک اپنی صحت پر نظر رکھنی چاہیے۔

بہت کم قریبی کانٹیکٹس کو انفیکشن لگتا ہے اور بیمار ہونے والے زیادہ تر کانٹیکٹس محض معمولی حد تک بیمار ہوتے ہیں۔ چند ایک لوگ شدید بیمار ہو سکتے ہیں لہذا یہ اہم ہے کہ ہم معاشرے میں انفیکشن کا پھیلاؤ روکیں۔ ٹیسٹنگ، کوارنٹین اور آئسولیشن (خود کو الگ رکھنا) اس مقصد کے لیے فیصلہ کن اہمیت رکھتے ہیں۔

ٹیسٹنگ

"دیگر قریبی کانٹیکٹ" کے طور پر آپ کو جتنا جلد ممکن ہو، اپنے علاقے میں صحت کی سروس سے رابطہ کرنا ہو گا تاکہ آپ کا covid-19 ٹیسٹ کیا جائے۔ پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ آنے تک آپ کوارنٹین میں رہیں گے۔ ممکنہ انفیکشن لگنے کے تقریباً 7 دن بعد آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانا ہو گا۔ دوسرے ٹیسٹ کا نتیجہ آنے تک آپ اپنا فارغ وقت کوارنٹین میں گزاریں گے لیکن آپ تعلیم یا کام کے لیے جا سکتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ مفت ہے۔

10 دن تک اپنی صحت پر نظر رکھنا

"دیگر قریبی کانٹیکٹ" کے طور پر آپ ان لوگوں سے میل جول جاری رکھ سکتے ہیں جن کے ساتھ بالعموم آپ کی رہائش ہو اور آپ تعلیم یا ملازمت کے لیے جا سکتے ہیں لیکن آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

- ان لوگوں کی تعداد کم رکھیں جن کو آپ سے قریبی واسطہ پڑے اور زیادہ لوگوں والے مقامات اور تنگ مقامات پر نہ جائیں۔
- 10 دن تک اپنی صحت پر ہر روز غور کریں۔ نظر رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل فارم میں کراس (کاٹے کے نشان) لگائیں۔

10 دن تک اپنی صحت پر غور کرنے کے لیے لاگ										
ہر بار اپنے آپ میں نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات چیک کرنے اور یہ غور کرنے کے بعد کراس لگائیں کہ کیا آپ کو اپنی طبیعت خراب لگتی ہے										
10 دن	9 دن	8 دن	7 دن	6 دن	5 دن	4 دن	3 دن	2 دن	1 دن	
										صبح
										شام

- اگر آپ کو نظام تنفس کے انفیکشن کی علامات پیش آئیں یا آپ کی طبیعت خراب ہو جائے تو آپ کو فوراً خود کو دوسرے لوگوں سے الگ کرنا ہو گا۔ اپنے علاقے میں نظام صحت سے رابطہ کریں تاکہ آپ کا ٹیسٹ اور مزید خبرگیری کی جائے۔

اگر آپ صحت کے کارکن ہیں اور براہ راست مریضوں کے ساتھ کام کرتے ہیں تو آپ اپنے آجر کو آگاہ کرنے کے پابند ہیں جو غور کرے گا کہ کیا آپ کام کر سکتے ہیں۔

صورتحال سے آگاہ رہیں!

مشورے تیزی سے بدل رہے ہیں۔ حکام ناروے میں رہنے والے سب لوگوں کو ہدایت کر رہے ہیں کہ وہ www.helsenorge.no اور www.fhi.no پر کرونا وائرس کے بارے میں اہم معلومات اور مشورے پڑھتے رہیں۔ اگر آپ کو معلومات سمجھنے میں مشکل ہو تو اپنے کسی واقف سے مدد لیں۔ آپ 815 55 015 پر معلوماتی فون سروس کو بھی فون کر سکتے ہیں۔