NIPH
Norwegian Institute of Public Health

آپ کے لیے جن کا کرونا وائرس (COVID-19) ٹیسٹ ہوا ہے

جب آپ کرونا وائرس (COVID-19) کا ٹیسٹ کرواتے ہیں تو ٹیسٹ کا نتیجہ آنے میں ایک سے دو دن لگ سکتے ہیں۔ اگر نتیجے کے انتظار کے دوران آپ بیمار ہو جائیں یا آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ان سب لوگوں کو فورا اپنا ٹیسٹ کروانا چاہیے جنہیں شک ہو کہ انہیں کرونا وائرس انفیکشن ہو سکتا ہے۔ عام ترین علامات بخار، کھانسی، سر میں درد، گلے میں درد، سانس لینے میں مشکل یا چکھنے یا سونگھنے کی حسّ میں کمی ہیں۔ کچھ لوگوں کی علامات زیادہ شدید ہوتی ہیں اور کچھ کو احساس بھی نہیں ہوتا کہ انہیں انفیکشن ہو گیا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ تب بھی ٹیسٹ کروانا چاہیے جب ہم کوارنٹین شروع کریں، جب ہمیں Smittestopp ایپ سے ٹیسٹ کروانے کی ہدایت ملے یا جب یہ امکان ہو کہ ہمیں انفیکشن سے واسطہ پڑ چکا ہے۔

جس دوران آپ نتیجے کا انتظار کر رہے ہوں، آپ کو کیا کرنا ہوگا؟

ٹیسٹ کروانے والے اکثر لوگ گھر میں رہنے کے پابند ہیں یا انہیں نتیجے کے انتظار کے دوران کوارنٹین میں رہنے کا حکم ملتا ہے۔ آپ کام پر یا سکول نہیں جائیں گے، آپ کو پبلک ٹرانسپورٹ استعمال نہیں کرنی چاہیے اور آپ کو عوامی مقامات پر نہیں جانا چاہیے۔ آپ کوسب لوگوں سے خوب فاصلہ رکھنا چاہیے، ان بالغوں اور بڑے بچوں سے بھی جو آپ کے گھر میں رہتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو عام معمول کے مطابق دیکھ بھال ملتی رہنی چاہیے۔

- **اگر آپ نے کرونا وائرس کی علامات پیش آنے کی وجہ سے ٹیسٹ کروایا ہے** تو آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک گھر میں رہنا چاہیے اور دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھنا چاہیے۔
- **اگر آپ نے اس لیے ٹیسٹ کروایا ہے کہ آپ کو انفیکشن سے واسطہ پڑنے کے بارے میں اطلاع ملی ہے یا اس لیے کہ آپ کو Smittestopp ایپ نے خبردار کیا ہے** تو آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک گھر میں رہنا چاہیے اور دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھنا چاہیے۔
- **اگر آپ کو انفیکشن کوارنٹین کا پابند کیا گیا ہے** تو آپ کو کوارنٹین شروع کرتے ہوئے بھی اور کوارنٹین ختم کرنے سے پہلے بھی ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ کوارنٹین ایک قانونی حکم ہے اور اس کی خلاف ورزی پر آپ کو جرمانہ ہو سکتا ہے۔ آپ کے ساتھ رہنے والے لوگ تب تک انتظار کی کوارنٹین میں رہیں گے جب تک آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ نہ آ جائے۔ آپ کو کوارنٹین کا تمام عرصہ پورا کرنا ہو گا۔ انفیکشن میں مبتلا شخص سے آخری واسطے کے 7 دن بعد آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ اگر 7 دن بعد کروائے گئے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے تو آپ کوارنٹین ختم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیسٹ نہیں کروائیں گے تو انفیکشن میں مبتلا شخص سے آخری واسطے کے بعد آپ کی کوارنٹین 10 دن جاری رہے گی۔ اگر آپ کو علامات پیش آئیں تو آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
- **اگر آپ کو ملک میں آمد کے بعد کوارنٹین کا پابند کیا گیا ہے** تو آپ کو آمد کے وقت بھی اور 7 دن بعد بھی ٹیسٹ کروانا ہو گا۔ ٹیسٹنگ اور کوارنٹین قانونی احکام ہیں اور خلاف ورزی پر جرمانہ ہو سکتا ہے۔ اگر 7 دن بعد والا ٹیسٹ منفی آئے تو آپ کوارنٹین ختم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں اور مکمل فاصلہ نہیں رکھ سکتے تو آپ کو کوارنٹین کے دوران گھر میں رہنا چاہیے۔ اگر آپ کو علامات پیش آئیں تو آپ کو دوبارہ ٹیسٹ کروانا چاہیے۔
- **اگر آپ لازمی کوارنٹین میں ہیں اور آپ میں کرونا وائرس کی علامات ظاہر ہوئی ہیں** تو آپ کو آئسولیشن کے اصولوں پر عمل کرنا ہو گا کیونکہ ایسے میں یہ بھاری امکان ہے کہ آپ کو COVID-19 ہے۔ آئسولیشن کے اصول کوارنٹین کی نسبت زیادہ سخت ہیں۔ آپ کے ساتھ رہنے والوں کو تب تک کوارنٹین میں رہنا ہو گا جب تک آپ کے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ نہ آ جائے۔ یہ ممکن ہے کہ آپ کے ساتھ رہنے والوں کو بھی اپنا ٹیسٹ کروانے کو کہا جائے۔
- **اگر آپ نے اس کے بغیر ٹیسٹ کروایا ہے کہ آپ میں کرونا وائرس کی علامات ہوں یا آپ کو انفیکشن سے واسطہ پڑا ہو** تو آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک گھر میں رہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں کہ آپ نے کسی تحقیقی منصوبے میں شرکت کی وجہ سے ٹیسٹ کروایا ہو، آپ کو کسی ادارے میں جانا ہو یا آپ کو سفر کی اجازت کے لیے سرٹیفکیٹ کی ضرورت ہو۔

Norwegian Institute of Public Health

کرونا وائرس ٹیسٹ کا نتیجہ اس طرح ملتا ہے

ٹیسٹ کروانے کے 1 سے 2 دن بعد آپ کو Helsenorge.no (www.helsenorge.no/provesvar) پر اپنے کرونا وائرس ٹیسٹ کا نتیجہ مل سکتا ہے۔ کبھی کبھار نتیجہ آنے میں کچھ زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔

نارویجن پرسنل نمبر یا D نمبر رکھنے والے جن لوگوں نے helsenorge.no پر «Kontaktinformasjon» کے تحت اپنا موبائل نمبر یا ای میل ایڈریس رجسٹر کروایا ہے، انہیں نتیجہ تیار ہو جانے پر SMS یا ای میل پر نتیجے کی اطلاع مل جاتی ہے۔ اگر آپ کے پاس نارویجن پرسنل نمبر یا D نمبر نہیں ہے تو آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ جاننے کے لیے اس مقام سے رابطہ کرنا ہوگا جہاں آپ نے ٹیسٹ کروایا تھا یا اپنی بلدیہ کے کانٹیکٹ فون نمبر پر رابطہ کریں۔

اگر آپ کو COVID-19 (کرونا وائرس) ہو تو لکھا ہوگا کہ نتیجہ مثبت ہے یا وائرس ثابت ہو گیا ہے۔ اگر آپ کو COVID-19 (کرونا وائرس) نہ ہو تو لکھا ہوگا کہ نتیجہ منفی ہے یا وائرس ثابت نہیں ہوا۔

اگر ٹیسٹ سے پتہ چلے کہ آپ کو کرونا وائرس کا انفیکشن ہے (مثبت نتیجہ)

اگر ٹیسٹ سے پتہ چلے کہ آپ کو کرونا وائرس انفیکشن ہے تو آپ کو آئسولیشن میں جانا ہوگا۔ بلدیہ کی کانٹیکٹ ٹریسنگ ٹیم آپ کو فون کرے گی۔

کانٹیکٹ ٹریسنگ انفیکشن کو روکنے کے لیے اہم ہے۔اس لیے آپ کے تمام قریبی کانٹیکٹس (آپ کے ساتھ رہنے والے اور وہ سب لوگ جن سے آپ کا قریبی واسطہ رہ چکا ہے) کو کوارنٹین میں جانا ہوگا۔ انہیں اپنا ٹیسٹ بھی کروانا چاہیے۔

بلدیہ پر رازداری کی پابندی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اور بلدیہ کا عملہ ایک دوسرے کی بات سمجھتے ہوں لہذا اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو ضرور پوچھیں۔ اگر آپ کو زبان سمجھنے میں مشکل ہو تو آپ ترجمان لینے کی درخواست کر سکتے ہیں۔ ترجمان مفت ہے۔

اگر آپ ایسی جگہ رہتے ہیں جہاں آپ آئسولیشن کے دوران دوسرے لوگوں سے فاصلہ نہیں رکھ سکتے تو بلدیہ آپ کو رہنے کے لیے کوئی اور جگہ تلاش کرنے میں مدد دے گی۔

کوارنٹین اور آئسولیشن کے لیے ہدایات اور اصول

- کوارنٹین اور آئسولیشن کے لیے ہدایات اور اصول: www.fhi.no/avstand-karantene-isolering
- کوارنٹین اور آئسولیشن کے لیے ہدایات اور اصولوں کا ترجمہ مختلف زبانوں میں کیا گیا ہے: www.fhi.no/karanteneisolasjon-flere-sprak
- اس وقت اطلاق پانے والے قوانین کی رو سے آئسولیشن اور کوارنٹین کے قوانین توڑنا ایک قابل سزا جرم ہو سکتا ہے