

## ہر اُس شخص کیلئے جس کو قرنطینہ یا گھر میں علیحدہ رہنے کا کہا گیا ہو

کورونا وائرس (COVID-19) میں مبتلا ہونے والے اکثر لوگوں کو صرف معمولی تکالیف پیش آتی ہیں لیکن کچھ لوگ بہت بیمار ہو سکتے ہیں اور بدترین صورت میں وفات پا سکتے ہیں۔ اس لیے ہم معاشرے میں انفیکشن کا پھیلاؤ روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

انفیکشن کو مزید پھیلنے سے روکنے کے لیے ضروری ہے کہ جن لوگوں کو کورونا وائرس انفیکشن ہو گیا ہے، وہ دوسرے لوگوں سے بالکل الگ رہیں۔ جن لوگوں کو انفیکشن ہونے کا امکان پایا جاتا ہے، انہیں کوارنٹین میں رہنا ہو گا۔

آپ اپنی مرضی سے انفیکشن اور کوارنٹین نہیں چن سکتے۔ اگر آپ کو ڈاکٹر یا اپنی رہائشی بلدیہ سے کوارنٹین یا آئسولیشن میں جانے کی ہدایت ملے تو آپ اس سلسلے میں اصولوں اور ہدایات پر عمل کرنے کے پابند ہیں۔ اگر آپ عمل نہیں کریں گے تو آپ کو جرمانوں یا قید کی سزا ہو سکتی ہے۔ آپ کو تب بھی گھر میں رہنے کو کہا جا سکتا ہے جب یہ قانونی حکم نہ ہو۔

## آئسولیشن میں ہونے کا کیا مطلب ہے؟

اگر آپ کو کورونا وائرس ہو تو آپ کو آئسولیشن میں جانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کے قریب نہیں رہیں گے، اپنے گھر میں رہنے والوں کے قریب بھی نہیں رہیں گے۔ آپ کو اپنے الگ کمرے میں رہنا چاہیے، کمرے میں ہی کھانا پینا چاہیے اور بہتر ہو گا کہ آپ دوسروں کے ساتھ مشترکہ غسلخانہ، ٹائلٹ یا باورچی خانہ استعمال نہ کریں۔ آپ باہر نہیں جا سکتے۔ چھوٹے بچوں یا صحت کے لیے مدد کی ضرورت رکھنے والوں کو وہ دیکھ بھال ملنی چاہیے جو انہیں معمول میں ملتی ہے۔

اگر آپ کے پاس آئسولیشن پوری کرنے کے لیے مناسب جگہ نہ ہو تو بلدیہ ایسی جگہ دلائے میں آپ کی مدد کرے گی۔

آئسولیشن تب تک جاری رہے گی جب تک ڈاکٹر یہ نہ بتائے کہ آپ سے اب دوسروں کو انفیکشن نہیں لگ سکتا۔ اگر آپ کی طبیعت بہت خراب ہو جائے یا آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو ڈاکٹر یا ایمرجنسی کلینک (فون نمبر 116 117) سے رابطہ کریں۔ کچھ لوگ اتنے بیمار ہو جاتے ہیں کہ ان کا ہسپتال جانا ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ فیصلہ ڈاکٹر کرتا ہے۔

اگر آپ کو اطلاع ملے کہ آپ کو کورونا وائرس ہے تو بلدیہ آپ سے "کانٹیکٹ ٹریسنگ" کے لیے رابطہ کرے گی۔ انفیکشن کو روکنے کے لیے کانٹیکٹ ٹریسنگ اہم ہے۔ آپ کے ساتھ رہنے والے سب لوگوں اور حال ہی میں آپ جن لوگوں کے قریب رہ چکے ہوں، ان سب کو بھی کوارنٹین میں جانا ہو گا۔

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۔

## کوارنٹین میں ہونے کا کیا مطلب ہے؟

اگر آپ کے علم میں آئے کہ آپ کو انفیکشن سے واسطہ پڑ چکا ہے تو آپ کا کوارنٹین میں جانا ضروری ہے۔ اکثر دوسرے ملکوں سے آنے والوں کو بھی کوارنٹین میں رہنا ہو گا۔ کوارنٹین کا مطلب یہ ہے کہ آپ سب لوگوں سے خوب فاصلہ رکھیں گے، اپنے گھر میں رہنے والوں سے بھی۔ اس سلسلے میں چھوٹے بچوں یا صحت کے لیے مدد کی ضرورت رکھنے والوں کو استثنا مل سکتا ہے اور انہیں وہ دیکھ بھال ملنی چاہیے جو انہیں معمول میں ملتی ہے۔

ناروے میں آمد پر اکثر لوگوں کو کچھ دن کوارنٹین ہوٹل میں گزارنے پڑتے ہیں اور اس کا خرچ خود اٹھانا پڑتا ہے۔ اگر آپ گھر میں کوارنٹین کریں گے تو بہتر ہے کہ آپ کا کمرہ الگ ہو اور آپ گھر کے مشترکہ حصوں کو تب استعمال نہ کریں جب وہاں دوسرے لوگ موجود ہوں۔ اگر آپ کے گھر میں یہ ممکن نہیں ہے تو آپ کو کسی اور جگہ مثلاً کوارنٹین ہوٹل میں رہنے کی پیشکش مل سکتی ہے۔

آپ سکول یا کام پر نہیں جائیں گے اور نہ ہی دوسری سرگرمیوں میں شریک ہوں گے۔

آپ پبلک ٹرانسپورٹ (بس، ٹرام، زیر زمین ٹرین، ریل گاڑی، ہوائی جہاز یا فیری) سے بھی سفر نہیں کر سکتے۔

آپ اکیلے پیدل چلنے جا سکتے ہیں لیکن آپ کو دوسرے لوگوں سے 2 میٹر فاصلہ رکھنا چاہیے۔

آپ کے لیے خریداری دوسرے لوگوں کو کرنی چاہیے یا آپ کو گھر کے دروازے پر کھانا منگوانا چاہیے۔ اگر آپ کو ضروری خوراک یا دوائیاں خریدنے کی اشد مجبوری پیش ہو تو آپ یہ خرید سکتے ہیں لیکن تب آپ کو فاصلہ رکھنا ہوگا اور ماسک پہننا ہوگا۔

کوارنٹین شروع کرتے ہوئے بھی اور کوارنٹین ختم ہونے سے پہلے بھی، اور کرونا وائرس کی علامات پیش آنے پر بھی آپ کو فوراً ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ کرونا وائرس کا ٹیسٹ مفت ہے۔ اگر آپ کو کوارنٹین میں رہنے کے دوران کرونا وائرس کی علامات پیش آئیں تو آپ کو انفیکشن ہونے کا بھاری امکان ہے۔ اس صورت میں آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ آنے تک آئسولیشن میں رہنا ہوگا۔ اگر ٹیسٹ کے نتیجے کے انتظار کے دوران آپ بیمار ہو جائیں یا آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

کوارنٹین بالعموم آپ کے ناروے آنے یا آخری بار انفیکشن سے واسطہ پڑنے کے بعد 10 دن جاری رہتی ہے۔ اگر آپ کی ملک میں آمد یا انفیکشن سے واسطے کے جلد از جلد 7 دن بعد کیے گئے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے اور آپ کو علامات پیش نہ ہوں تو کوارنٹین کا عرصہ ختم ہو جاتا ہے۔

## حالات سے آگاہ رہیں

حکام ناروے میں رہنے والے سب لوگوں سے [www.fhi.no](http://www.fhi.no) اور [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) پر کرونا وائرس کے متعلق اہم معلومات اور ہدایات پڑھنے کی درخواست کرتے ہیں۔ معلومات کئی زبانوں میں دستیاب ہیں۔ مختلف بلدیات میں ہدایات مختلف ہو سکتی ہیں۔ اس لیے یہ اہم ہے کہ آپ جس بلدیہ میں ہوں، وہاں واجب ہدایات سے آگاہ رہیں۔ اگر آپ کو معلومات سمجھنے میں مشکل ہو تو ہم ترغیب دیتے ہیں کہ آپ کسی سے ترجمہ کروانے کے لیے مدد لیں۔