Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon, karantene eller ventekarantene
Språk: Urdu

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

NIPH
Norwegian Institute of Public Health

آپ کے لیے معلومات جنہیں آئسولیشن، کوارنٹین یا انتظار کی کوارنٹین کا عرصہ گھر پر گزارنے کی ہدایت کی گئی ہے

کرونا 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 کرونا 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 کرونا 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 دلانے 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 کرونا 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 اشّد مجبوری پیش ہو تو آپ یہ خرید سکتے ہیں لیکن تب آپ کو فاصلہ رکھنا ہو گا اور ماسک پہننا ہو گا۔

کوارنٹین شروع کرتے ہوئے بھی اور کوانٹین 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 ہو گا۔ 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۔

انتظار کی کوارنٹین میں ہونے کا کیا مطلب ہے؟

اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہیں جو انفیکشن میں مبتلا کسی شخص کا قریبی کانٹیکٹ ہے تو آپ کو تب تک انتظار کی کوارنٹین میں رہنا ہو گا جب تک قریبی کانٹیکٹ کے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ نہ آ جائے۔ اگر قریبی کانٹیکٹ کے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو تو آپ کو اب انتظار کی کوارنٹین میں رہنے کی ضرورت نہیں۔ اگر قریبی کانٹیکٹ کا نتیجہ مثبت ہو تو آپ کو عام کوارنٹین میں جانا ہو گا جو زیادہ لمبی ہوتی ہے (اوپر دیکھیں)۔

اگر آپ کے ساتھ رہنے والا قریبی کانٹیکٹ 2 سال سے کم عمر کا ہو یا دوسری وجوہ سے اس کا ٹیسٹ نہ کیا جا سکتا ہو تو آپ قریبی کانٹیکٹ کے انفیکشن میں مبتلا شخص سے آخری واسطے کے جلد از جلد 3 دن بعد اپنا ٹیسٹ کروا کے انتظار کی کوارنٹین ختم کر سکتے ہیں۔ آپ تب ہمیشہ انتظار کی کوارنٹین ختم کر سکتے ہیں جب آپ کے ساتھ رہنے والا قریبی کانٹیکٹ اپنی کوارنٹین ختم کر چکا ہو۔

اگر قریبی کانٹیکٹ کے کوارنٹین میں رہنے کے دوران اس میں علامات ظاہر ہو جائیں تو اس شخص کو انفیکشن ہونے کا بھاری امکان ہے۔ اس صورت میں قریبی کانٹیکٹ کے گھر میں رہنے والوں کو تب تک کوارنٹین میں رہنا ہو گا جب تک قریبی کانٹیکٹ کے ٹیسٹ کا منفی نتیجہ نہ آ جائے۔

اگر آپ انتظار کی کوارنٹین میں ہوں تو آپ کو انہی ہدایات پر عمل کرنا ہو گا جو کوارٹین کے لیے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ گھر میں رہنے اور اپنے گھر میں رہنے والے دوسرے بالغوں اور بڑے بچوں سے خوب فاصلہ رکھنے کے پابند ہیں۔

حالات سے آگاہ رہیں

حکام ناروے میں رہنے والے سب لوگوں سے www.fhi.no اور 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۔