

کووڈ-19

**کمیونٹی کے**

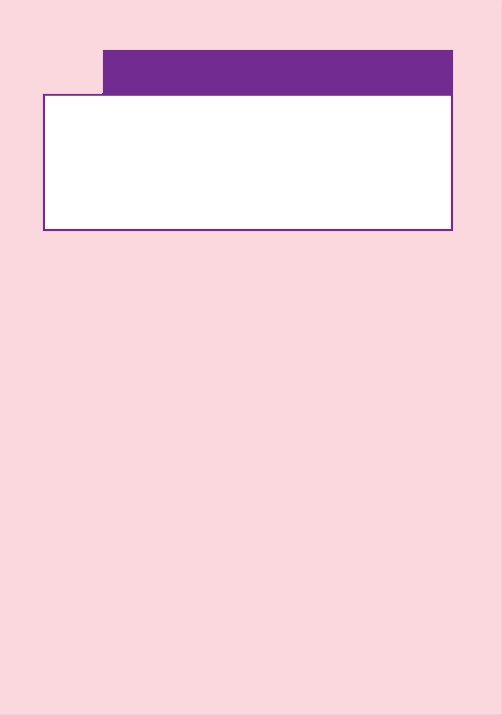
**ٹیسٹ کروانے کی**

**موبائل سائٹ**

**کیا توقع کی جائے**

**مارچ 2021**



****

**آج شرکت کے لئے آپ کا شکریہ**

آپ ہمیں مقامی علاقے میں ایسے لوگوں کی شناخت کرنے میں مدد کریں گے جن کو کووڈ 19 کی علامات نہیں ہیں لیکن وہ متعدی ہیں اور نادانستہ طور پر وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ اس سے ہمیں وائرس کی منتقلی کو روکنے اور پھیلاؤ کو روکنے میں مدد ملے گی۔

**ٹیسٹ کروانا**

آج جو ٹیسٹ آپ کروا رہے ہیں اسے **پی سی آر ٹیسٹ** کہا جاتا ہے۔

ہم آپ کا ٹیسٹ کروانے والی جگہ پر اندراج کریں گے اور آپ کے این ایچ ایس مریض کے نظام ٹریک کیئر پر آپ کا ٹیسٹ ریکارڈ کریں گے۔

ہماری ٹیم کا ایک رکن آپ کے گلے کے غدود اور آپ کی ناک کےاوپر والے حصے سے ایک نمونہ لے گا۔

**ٹیسٹ کروانے کے بعد**

تجزیہ کرنے کے لئے آپ کا ٹیسٹ لیبارٹری میں بھیجا جائے گا۔ آپ اپنے ٹیسٹ کے نتائج عام طور پر 24 سے 48 گھنٹوں کے اندر حاصل کریں گے ، تاہم اس میں تھوڑا زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

**2**

**کووڈ 19 کمیونٹی کے ٹیسٹ کروانے کا موبائل یونٹ**

**اگر آپ علامات کے بغیر شریک ہوئے**

آپ کو ٹیسٹ کے نتائج کا انتظار کرتے ہوئے خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت **نہیں ہے**۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو پھر صرف آپ کو خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہے۔

اس کے بارے میں آپ کو مزید تفصیلات ذیل میں مل سکتی ہیں۔

**اگر آپ علامات کے بغیر شریک ہوئے**

**لیکن ایک مثبت نتیجہ والے شخص سے رابطہ ہے**

آپ کو سیدھے گھر جانا چاہئے اور قومی رہنمائی کے مطابق خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہئے ۔ یہ اس وقت بھی لاگو ہوتا ہے اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی واپس آئے۔ اگر آپ میں آگے جا کر علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو ، براہ کرم ایک اور ٹیسٹ کروائیں ۔

**اگر آپ علامات کے ساتھ شریک ہوئے**

آپ کو سیدھے گھر جانا چاہئے اور جب تک آپ اپنے ٹیسٹ کے نتائج نہیں حاصل کرتے ہیں وہاں رہنا چاہئے۔ جب تک آپ اپنے نتائج موصول نہیں کرتے خریداری کے لیے نہ جائیں اور نہ ہی کسی دوسری سرگرمی کو انجام دیں۔ آپ کے گھر کے دوسرے افراد کو بھی خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہئے۔ اگر آپ کا نتیجہ منفی آتا ہے تو ، اگر آپ کے 48 گھنٹے بخار کے بغیر گزر جاتے ہیں تو آپ تنہائی سے نکل سکتے ہیں۔ اگر آپ کی علامات خراب ہو جاتی ہیں تو 111 پر کال کریں اور دوبارہ ٹیسٹ کروائیں ۔

**ٹیسٹ کے نتائج**

آپ کو ٹیکسٹ میسج کے ذریعہ اپنے نتائج موصول ہوں گے - اس میں ایک ویب لنک ہوگا جس پر آپ کلک کرسکتے ہیں اور اپنا نتیجہ آن لائن دیکھ سکتے ہیں۔ متبادل کے طور پر ، صحت کی حفاظت کی ٹیم کا ایک رکن آپ کو آپکا نتیجہ بتانے کے لیے فون کرے گا ۔

**3**

**اگر آپ کے ٹیسٹ کے نتائج ’منفی‘ ہیں**

اس کا مطلب یہ ہے کہ اس بات کا امکان ہے کہ جب آپ نے اپنا ٹیسٹ کروایا تھا تو آپ متعدی نہیں تھے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو مستقبل میں کووڈ 19 نہیں ہو گا اور اب بھی اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ وائرس پھیلا رہے ہو ں ۔ آپ کو ابھی بھی تمام قومی ہدایات پرعمل کرنا چاہئے جن میں گھر میں قیام اور جسمانی فاصلہ رکھنا شامل ہیں ۔ اگر آپ کو کسی بھی وجہ سے الگ تھلگ رہنے کے لئے کہا گیا ہے (مثال کے طور پر ، ٹیسٹ کا مثبت نتیجہ آنے والے سے رابطے کے طور پر) ، تو آپ کو ایسا کرنا ضرور جاری رکھنا چاہئے۔

آپ کی مدد کے لئے ایک بار پھر آپ کا شکریہ.

**اگر آپ کے ٹیسٹ کے نتائج ‘مثبت’ ہیں**

**آپ کو اپنے ٹیسٹ کی تاریخ سے دس دن کے لئے** **لازمی طور پر خود کو الگ رکھنا ہوگا۔**

اس کے بعد ٹیسٹ اینڈ پروٹیکٹ والے آپ سے رابطہ کریں گےاور آپ کو کسی بھی قریبی رابطوں کی نشاندہی کرنے کے لئے پوچھیں گے جن کے ساتھ آپ رابطے میں رہے ہوں ۔

آپ کے گھر کے ہر فرد اور کسی بھی دوسرے قریبی رابطوں کو آپ کے پی سی آر ٹیسٹ کی تاریخ سے 10 دن کے لئے خود کو الگ تھلگ کرنے کی ضرورت ہوگی۔

**4**

**کووڈ 19 کمیونٹی کے ٹیسٹ کروانے کا موبائل یونٹ**

**خود کو الگ تھلگ رکھنے کے بارے میں معلومات اور اعانت**

**خود کو الگ تھلگ رکھنے کا مطلب ہے کہ ہر وقت گھر میں ہی رہیں ، گھر کے اندر کوئی دوسرے گھرانے کے لوگ نہ آئیں ۔**

* دکانوں پر نہ جائیں، یہاں تک کہ اگر آپ نے چہرہ بھی ڈھانپ رکھا ہو
* اسکول یا نرسری نہ جائیں
* سیر کے لئے کتے کو نہ لے جائیں
* لوگوں کو اپنے گھر میں نہ آنے دیں ، مثال کے طور پر ، سازوسامان لانا

خود کو الگ تھلگ رکھنے کا یہ بھی مطلب ہوسکتا ہے کہ آپ کو اپنے اور اپنے گھر والوں کے لئے اضافی مدد کی ضرورت ہے۔

**ٹیسٹ سینٹر میں مدد کریں**

عملی طور پر مدد کی پیش کش کے لئے سرشار عملہ سائٹ پر دستیاب ہے۔

عملہ مختلف قسم کی مالی مدد تک رسائی کے بارے میں مشورے کے لئے دستیاب ہوگا جس میں شامل ہیں:

* **خود تنہائی کے تعاون کی گرانٹ** - خود کو الگ تھلگ رکھنے کے دوران اپنی بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے مالی مدد جب آپ کام کرنے سے قاصر ہوں
* **بحران سے متعلق** **گرانٹ** - اگر آپ خود تنہائی کے تعاون کی گرانٹ کے معیار پر پورا نہیں اترتے ہیں
* **فائف کونسل مشقت گرانٹ**

**5**

اس کے علاوہ عملہ آپ کو کووڈ کمیونٹی ہیلپ لائن تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کرسکتا ہے جو ہفتے کے ہر دن 24 گھنٹے دستیاب ہوتی ہے۔

**کووڈ کمیونٹی ہیلپ لائن - 0330 952 0800** یا ای میل کے ذریعے - **covid.communehelpline@fife.gov.uk**

اس سے کھانے کے سامان کی خریداری ، دوائیوں ، مالی معاملات اور دماغی صحت کی تندرستی میں مدد ملتی ہے۔

فوڈ پیکیجز بھی دستیاب ہوں گے تاکہ آپ دکانوں میں رسد لے جانے کی فکر کیے بغیر سیدھے گھر جاسکیں۔

اگر آپ کو اس قسم کی مدد کی ضرورت ہو تو ، براہ کرم ہمارے سپورٹ ریسیپشن سے پوچھیں۔ تمام مدد خفیہ ہے۔

**کلیدی مدد کے لنکس**

اگر آپ اپنی ذہنی صحت سے پریشان ہیں تو ، **clearyourhead.** پر ملاحظہ کریں

اگر آپ اپنے بچے کی ذہنی صحت سے پریشان ہیں تو ، **parentclub.scot** پر ملاحظہ کریں

اگر آپ گھریلو زیادتی سے متاثر ہورہے ہیں تو کال کریں

**1234 027** **0800** یا **sdafmh.org.uk** پر ملاحظہ کریں

**کووڈ 19 کمیونٹی کے ٹیسٹ کروانے کا موبائل یونٹ**

**6**

**7**

ہمارے کمیونٹی ٹیسٹنگ پروگرام سے متعلق مزید معلومات کے لئے ، [**www.nhsfife.org/communitytesting**](https://www.nhsfife.org/communitytesting/) ملاحظہ کریں

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں تو ، براہ کرم عملے کے کسی رکن سے بات کریں۔

**پھیلاؤ کو روکنا**

**ہم سب سے**

شروع ہوتا ہے



**دو میٹر**

**ہاتھوں کو صاف کریں**

**خود کو الگ کریں**

**بھیڑ سے بچیں**

**چہرے کا ڈھانپنا**