

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی (Danish Health Authority) کی جانب سے ہدایت

# اس صورت میں کیا کیا جائے جب آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہوں جس کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آیا ہو

اس کتابچے میں ہم ان سوالات کا جواب دیں گے جو آپ کو اس صورت میں پیش آ سکتے ہیں اگر آپ کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہوں جو ناول کرونا وائرس سے متاثر ہو۔ آپ اس بارے میں پڑھ سکتے ہیں کہ قریبی روابط سے ہماری کیا مراد ہے، قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں آپ کیا کر سکتے ہیں۔

21.09.2020



# ناول کرونا وائرس / COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

COVID-19 ایک ایسی بیماری کا نام ہے جو ناول کرونا وائرس کے باعث پھیلتی ہے۔

## انفیکشن

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے، یہ جاننا ضروری ہے کہ ناول کرونا وائرس کس طرح سے منتقل ہوتا ہے۔



**بذریعہ رابطہ منتقلی:** انفیکشن کے شکار کسی فرد کی جانب سے استعمال کی گئی سطحات یا اشیاء کو چھونے، اور پھر اپنی ناک، آنکھوں یا منہ کو چھونے کے ذریعے منتقلی۔ رابطے کے ذریعے منتقلی کے خطرے کو ہاتھوں کے لیے بہتر حفظان صحت اختیار کر کے اور اچھی طرح سے صفائی کو یقینی بنا کر کم کیا جا سکتا ہے۔

**قطروں کے ذریعے منتقلی:** انفیکشن کے شکار کسی شخص کے کھانسنے، چھینکنے وغیرہ کے ساتھ سانس کی نالی سے خارج ہونے والے چھوٹے چھوٹے قطروں کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقلی۔ یہ قطرے زمین پر ایک سے دو میٹر تک کے فاصلے پر گر جاتے ہیں، لہذا قطرے کے ذریعے منتقلی کا خطرہ سماجی فاصلے کے ذریعے کم ہو جاتا ہے۔

## علامات

COVID-19 کی عمومی علامات:  
خشک کھانسی  
تیز درجہ حرارت  
سانس کی تکالیف  
گلے میں خراش  
سر درد  
پٹھوں میں درد



## انفیکشن کے پھیلاؤ کو کس طرح سے روکا جائے

- ترجیح کے لحاظ سے وہ اہم ترین کام جو انجام دیے جانے چاہئیں:
1. ایسے افراد کو علیحدہ کر دینا جن میں علامات ظاہر ہو رہی ہوں اور ان کے قریبی روابط کا پتہ لگانا
  2. نظام تنفس، ہاتھ اور رابطے کے مقامات سے متعلقہ حفظان صحت پر خاص توجہ دیتے ہوئے بہتر حفظان صحت اختیار کرنا
  3. فاصلے، تسلسل، دورانیے اور رکاوٹوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے سماجی فاصلہ اختیار کرنا



اگر آپ ان تجاویز میں سے کسی پر بھی عمل کرنے سے قاصر ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ دیگر تجاویز پر عمل کریں۔

## 1. رابطے کی ٹریسنگ کیوں ضروری ہے؟

ممکن ہے کہ علامات کے شکار افراد ان لوگوں سے زیادہ انفیکشن کا شکار ہوں جنہیں علامات کا سامنا نہیں، لیکن علامات کا شکار نہ ہونے والے افراد بھی دیگر افراد کے انفیکشن کا شکار ہونے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس کا اطلاق علامات پیدا ہونے سے قبل یا سرے سے ہی علامات پیدا نہ ہونے دونوں صورتوں میں ہوتا ہے۔

ناول کرونا وائرس کے شکار زیادہ تر افراد وائرس سے رابطے کے بعد ایک سے 14 دنوں کے اندر اندر علامات کا شکار ہوتے ہیں۔ علامات پیدا ہونے سے کچھ ہی دن پہلے اور آپ کو اس بات کا احساس ہونے سے قبل کہ آپ انفیکشن کا شکار ہیں دیگر افراد کے انفیکشن کا شکار ہونے کا امکان کہیں زیادہ ہے۔

رابطے کی ٹریسنگ کا مقصد اس صورت میں دیگر افراد تک وائرس کی منتقلی کی روک تھام ہے جب آپ انفیکشن کا شکار تو رہے ہوں لیکن علامات کا نہیں۔ یہ انفیکشن کے ممکنہ پھیلاؤ کو روکنے کا مؤثر ترین طریقہ ہے۔

## 2. آپ کو کس وقت ایک قریبی رابطہ گردانا جاتا ہے؟

مندرجہ ذیل افراد آپ کے قریبی روابط گردانے جاتے ہیں:

- انفیکشن کے شکار کسی فرد کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنے والے افراد
- ایسے افراد جو انفیکشن کے شکار کسی فرد کے ساتھ براہ راست جسمانی رابطے میں رہے ہوں (مثلاً گلے وغیرہ ملنے کے ذریعے)
- ایسے افراد جو انفیکشن کے شکار کسی فرد کی جانب سے خارج ہونے والی رطوبت سے بلاحفاظت اور براہ راست رابطے میں رہے ہوں (مثلاً اگر کوئی غلطی سے ان پر کھانسی یا چھینک بیٹھے یا انہوں نے کسی کے استعمال شدہ رومال یا ٹشو کو چھوا ہو وغیرہ۔)
- ایسے افراد جن کے ساتھ انفیکشن کا شکار کوئی فرد 15 منٹوں سے زائد مدت کے لیے آمنے سامنے ایک میٹر سے کم فاصلے کے اندر رہتے ہوئے قریبی رابطے میں رہا ہو (مثلاً انفیکشن کے شکار کسی فرد کے ساتھ بات چیت کے ذریعے)
- نگہداشت صحت کے پیشہ ورانہ افراد جو COVID-19 کے شکار کسی مریض کی نگہداشت میں شامل رہے ہوں اور جنہوں نے تجویز کردہ طریقوں کے مطابق ذاتی حفاظت کے ساز و سامان کا استعمال نہ کیا ہو۔

ایسے افراد کو قریبی روابط میں گردانے جانے کا خاص امکان نہیں ہے جنہوں نے سماجی فاصلے، تنفسی حفظان صحت اور عمومی حفظان صحت کے سلسلے میں ڈینس ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایات پر عمل کیا ہو۔

عام طور پر یہ قریبی روابط آپ کے گھر کے دیگر افراد ہوتے ہیں، ایسے افراد جن کے ساتھ آپ ایک ہی بستر یا صوفے پر لیٹے یا بیٹھے ہوں، یا ہر وہ فرد جس سے آپ گلے ملتے رہے ہوں وغیرہ۔ دیگر قریبی روابط میں اس صورت میں کچھ ساتھی کارکنان یا دوست بھی شامل ہو سکتے ہیں جب آپ اپنا فاصلہ برقرار رکھنے سے قاصر رہے ہوں، مثلاً اگر آپ کو کسی ساتھی کارکن کے قریبی رابطے میں رہتے ہوئے ایک طویل مدت گزارنی پڑی ہو، یا آپ میز پر کسی دوست کے ساتھ بہت قریب بیٹھے ہوں۔ بچوں کے قریبی روابط میں نگہداشت اطفال کے اداروں، اسکولز اور تفریحی کلبز میں موجود ایسے دیگر بچے یا بالغ افراد شامل ہیں جو کسی بچے کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہوں، مثلاً براہ راست جسمانی رابطے، یا وہ بچے شامل ہیں جو 15 منٹوں سے زائد مدت تک ایک میٹر سے کم فاصلے کے اندر رہتے ہوئے ایک ساتھ کھیلتے رہے ہوں۔

کام سے متعلقہ زیادہ تر صورتحالوں میں، آپ کے ساتھی کارکنان کے ساتھ قریبی رابطے محدود رہے گا، لہذا ساتھی کارکنان کو قریبی روابط نہیں گردانا جاتا ہے۔ کسی اسپتال کے وارڈ، نرسنگ ہوم یا کسی دفتر میں موجود آپ کے ساتھ کام کرنے والے ایسے ساتھی کارکنان قریبی روابط نہیں گردانے جاتے جن کے ساتھ آپ قریبی رابطے میں نہ رہے ہوں (جس سے مراد ہے کہ ایک میٹر سے کم فاصلے پر رہتے ہوئے ان کے ساتھ 15 منٹوں سے زائد وقت گزارنا)۔

### ممکنہ طور پر قریبی رابطے کا امکان کس مدت کے دوران پیش آیا ہو گا؟

آپ کو اس صورت میں ایک قریبی رابطہ گردانا جاتا ہے جب آپ انفیکشن کے شکار کسی فرد کے ساتھ اس کی علامات ظاہر ہونے سے قبل 48 گھنٹوں کے اندر اندر اور علامات کے ختم ہونے کے بعد 48 گھنٹوں تک قریبی رابطے میں رہے ہوں۔

اگر وہ شخص کسی بھی قسم کی علامات کا شکار نہیں ہوتا جس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو، تو آپ کو اس صورت میں قریبی رابطہ گردانا جاتا ہے اگر آپ انفیکشن کے شکار کسی فرد کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے سے قبل 48 گھنٹوں تک اور ٹیسٹ کے بعد سات دنوں تک اس کے ساتھ قریبی رابطے میں رہے ہوں۔

اگر انفیکشن کے شکار فرد کے ساتھ رابطہ ہوئے آپ کو 14 دنوں سے زائد بیت چکے ہوں، اور آپ کو کسی قسم کی علامات کا سامنا نہ ہو، تو آپ کو انفیکشن سے پاک تصور کیا جائے گا اور لہذا آپ کو کسی بھی قسم کی خصوصی تدابیر اختیار نہیں کرنی ہوں گی۔

### 3. قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے؟

اگر آپ کو مطلع کیا جائے کہ آپ ایک ایسے شخص کے قریبی روابط میں شامل ہیں جس کے ناول کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو، تو آپ کو چاہیئے کہ جتنی جلدی ممکن ہو سکے اپنا ٹیسٹ کروائیں، حتیٰ کہ اس وقت بھی جب آپ کو کسی قسم کی علامات کا سامنا نہ ہو۔ بطور قریبی رابطہ، ٹیسٹ کروانے کے علاوہ یہ جاننے کا اور کوئی طریقہ نہیں کہ آیا آپ انفیکشن کا شکار ہیں۔ لہذا، ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک آپ کو یہی سمجھنا چاہیئے کہ آپ انفیکشن کا شکار ہیں۔

ٹیسٹ کا نتیجہ ملنے تک، آپ کو چاہیئے کہ:

1. ذاتی علیحدگی اختیار کریں
2. بہتر حفظان صحت اختیار کریں
3. اچھی طرح سے صفائی کو یقینی بنائیں
4. COVID-19 کی ممکنہ علامات کے متعلق ہوشیار رہیں

### میں کس طرح سے ذاتی علیحدگی اختیار کروں؟

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کا سب سے اہم طریقہ اس امر کو یقینی بنانا ہے کہ ناول کرونا وائرس وباء کے شکار افراد ذاتی علیحدگی اختیار کریں۔

ذاتی علیحدگی سے متعلقہ ہدایت:

- گھر پر رہیں، جیسے کہ اپنے گھر یا اپنے باغ میں تاکہ آپ کو دیگر لوگوں سے قریبی رابطے کا خطرہ لاحق نہ ہو۔ کاروباری یا عوامی جگہوں پر جانے سے اجتناب کریں، حتیٰ کہ خریداری وغیرہ کے لیے بھی نہ جائیں۔ دیگر افراد سے درخواست کریں کہ وہ آپ کے لیے خریداری کر لائیں، یا آپ کے کتے کو چہل قدمی وغیرہ پر لے جائیں۔ اگر آپ کھانا یا دیگر سہولیات گھر پر ہی منگواتے ہیں، تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ یہ اشیاء یا ترسیلات آپ کے داخلی دروازے کے باہر ہی رکھ دی جاتی ہیں۔ آنے والے افراد کو اپنے گھر میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔ دیگر افراد سے بات کرنے کے لیے فون یا ویڈیو کالز استعمال کریں۔ یہ امر خاص طور پر اہم ہے کہ ایسے افراد کے ساتھ ہر قسم کے رابطے سے اجتناب برتا جائے جنہیں COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہو ([sst.dk/corona](https://sst.dk/corona) ملاحظہ کریں)۔

بہت سی کمیونٹیز میں، ضرورت مند افراد کی معاونت کے لیے مقامی اقدامات کا آغاز کیا گیا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے پڑتال کریں کہ آیا آپ کے مقامی علاقے میں اس قسم کی معاونت دستیاب ہے۔ آپ 35 29 96 60 ٹیلیفون نمبر پر 'روڈ کورس کرونا بیل پینیتویک' (Røde Kors Corona Hjælpenetværk) سے رابطہ کر سکتے ہیں یا [rodekors.dk/corona/hjaelp](https://rodekors.dk/corona/hjaelp) ملاحظہ کر سکتے ہیں۔

- ایسے افراد سے قریبی رابطے سے اجتناب برتیں جن کے ساتھ آپ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں۔ یہ خاص طور پر اس وقت ضروری ہے جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جسے COVID-19 کے باعث شدید بیماری کا خطرہ لاحق ہو۔

قریبی جسمانی رابطے سے اجتناب برتیں جیسے کہ بوس و کنار اور گلے ملنا اور دیگر افراد سے کم از کم دو میٹرز کا فاصلہ برقرار رکھیں۔ اکٹھے سونے اور اکٹھے ایک ہی کمرے میں زیادہ وقت گزارنے سے گریز کریں۔ بہتر ہو گا کہ آپ ایک علیحدہ بیت الخلاء/غسل خانے کا استعمال کریں۔ اگر آپ کو صرف ایک ہی بیت الخلاء/غسل خانہ دستیاب ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ اپنے گھرانے کے دیگر افراد کے استعمال سے قبل استعمال کے بعد ٹوائلٹ سیٹس، بیسنز اور ٹوٹیوں جیسی تمام سطحوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

### بہتر حفظان صحت اختیار کرنے میں کیا کچھ شامل ہے؟

بہتر حفظان صحت اختیار کرنے میں شامل ہے:

- اپنے ہاتھ مسلسل اور اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں، یا اگر آپ کو صابن اور پانی میسر نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال بھی اتنا ہی مؤثر ہے جتنا اپنے ہاتھ دھونا، لیکن ہم یہ تجویز کرتے ہیں کہ اگر، آپ کے ہاتھ واضح طور پر گندے یا گیلے ہوں، تو بیت الخلاء سے آنے کے بعد، نیپیز تبدیل کرنے کے بعد اور کھانے پینے کی اشیاء سنبھالنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- بیت الخلاء سے آنے کے بعد، ناک صاف کرنے کے بعد اور کھانا پکانے سے پہلے ہاتھوں کی صفائی کا خیال رکھنا خاص طور پر اہم ہے۔ ہاتھوں کی خشکی سے بچاؤ اور ایکزیما کا شکار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ایک طاقت ور موئسچرائزر کا استعمال ضروری ہے۔
- اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانستے یا چھینکتے ہوئے کوئی قابل تلف ٹشو یا کہنی کا جوڑ منہ پر رکھ لیں۔ استعمال شدہ قابل تلف ٹشوز کو کچرے کے تھیلے میں ڈالیں اور احتیاط کے ساتھ باندھ دیں۔
- دیگر افراد کے ساتھ تولیہ کا اشتراک نہ کریں۔

### اچھی طرح سے صفائی میں کیا شامل ہے؟

مسلسل اور اچھی طرح صفائی سے مراد ہے:

- اس کمرے (کمرے) کی روزانہ صفائی ہونی چاہیئے جہاں آپ بیماری کے دوران وقت گزارتے ہیں۔ صفائی کی عام اشیاء کا استعمال کریں۔ یہ بھی خاص طور پر اہم ہے کہ آپ اشیاء اور سطحوں کے ساتھ رابطے کے ایسے مقامات کو بھی صاف کریں جنہیں گھر کے کئی افراد چھوتے ہیں، جیسے کہ کنڈیاں، جنگلے، سوئچز، کی بورڈز، کمپیوٹر ماؤس، آرم ریسیٹس، میز کے کنارے، کھلونے، نلکے، بیت الخلاء وغیرہ۔

### آپ کا قریبی رابطہ ہونے کی صورت میں ان افراد کو کیا کرنا چاہیئے جو آپ کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں؟

آپ کے اہل خانہ اور دیگر گھریلو افراد کو گھر پر رہنے کی ضرورت نہیں۔ انہیں کام اور اسکول اور خریداری وغیرہ پر جانے کی اجازت ہے۔ تاہم، آپ کو چاہیئے کہ اپنے پہلے ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرتے ہوئے، مذکورہ بالا کے مطابق، جس حد تک ممکن ہو سکے اپنے گھرانے کے دیگر افراد سے ہر قسم کے رابطے سے اجتناب برتیں۔

## 4. میں کس طرح سے ٹیسٹ کرواؤں؟

جب آپ کو یہ بتایا جائے کہ آپ ایک ایسے شخص کے قریبی روابط میں سے ایک ہیں جو ناول کرونا وائرس وباء کا شکار ہے، تو آپ پر لازم ہے کہ Coronaopsporing (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کریں، جو کہ ڈینش پشمنٹ سیفٹی اتھارٹی ہی کا ایک ذیلی ادارہ ہے، اور ٹیسٹ کروانے کے لیے آپ کو ریفر کر سکتا ہے۔ ایک بار آپ کو ٹیسٹ کے لیے بھیج دیا جائے، اس کے بعد آپ coronaprover.dk پر جائیں اور دو ٹیسٹس کے لیے اوقات مقرر کروائیں:

**پہلا ٹیسٹ:** آپ کو بھیجے جانے کے بعد، جتنا جلدی ممکن ہو سکے اپنے پہلے ٹیسٹ کے لیے وقت مقرر کروائیں، لیکن براہ کرم یاد رکھیں کہ آپ کا پہلا ٹیسٹ کسی انفیکشن کے شکار فرد سے آپ کے ابتدائی رابطے کے کم از کم چار دنوں بعد کیا جانا چاہیئے۔ اگر آپ کچھ دیر کے لیے کسی ایسے شخص سے قریبی رابطے میں رہے ہوں جو انفیکشن کا شکار ہو، مثلاً کیونکہ آپ ساتھ رہتے ہیں، تو آپ کو چاہیئے کہ جتنا جلدی ممکن ہو سکے پہلے ٹیسٹ کا وقت مقرر کروائیں۔

**دوسرا ٹیسٹ:** دوسرا ٹیسٹ پہلے ٹیسٹ کے دو دنوں بعد کیا جانا چاہیئے۔ اگر آخری بار انفیکشن کے شکار کسی فرد سے رابطہ ہوئے چھ دنوں سے زائد گزر چکے ہیں، تو آپ کو دو ٹیسٹس کی ضرورت نہیں۔ اس صورت میں، آپ کو صرف ایک ٹیسٹ کا وقت مقرر کروانا ہو گا۔

اگر آپ اس حوالے سے تذبذب کا شکار ہیں کہ ٹیسٹ کے لیے وقت کیسے اور کب مقرر کروایا جائے، تو براہ کرم رہنمائی کے لیے 11 05 32 ٹیلیفون نمبر پر Coronaopsporing (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کریں۔

گھر سے ٹیسٹ کے اسٹیشن تک سفر کے دوران ماسک پہننے کو یقینی بنائیں۔ آپ چہرے کے ماسک کے استعمال کے بارے میں ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی جانب سے شائع کردہ کتابچے پر مزید جان سکتے ہیں

### بچوں سے متعلقہ خصوصی ہدایات

زیادہ تر بچے COVID-19 کی صرف معمولی علامات ہی کا شکار ہوتے ہیں، لیکن عموماً بچوں کو بھی انہیں ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے جن پر بالغ افراد کرتے ہیں۔ لہذا ایسے بچوں کو گھر پر ہی ذاتی علیحدگی کر لینی چاہیئے جو قریبی روابط میں شامل ہوں اور بالغ افراد کی طرح ہی ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔

براہ کرم یاد رکھیں کہ بچوں کو محبت بھری نگہداشت اور گلے لگانے جیسے جسمانی رابطے اور تسلی کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ کہ یہ عمل سماجی فاصلے سے زیادہ اہم ہے۔ لہذا اگر دیگر کوئی بھی فرد بچے کا دھیان نہیں رکھ سکتا، تو آپ کو چاہیئے کہ بہترین حفظان صحت اور صفائی کے معیارات برقرار رکھتے ہوئے، یہ عمل اسی طرح انجام دیا جائے جس طرح عموماً آپ انجام دیں گے۔ اس کا اطلاق اس امر سے بالاتر رہ کر ہوتا ہے کہ آیا یہ آپ ہیں یا وہ بچہ جس کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔

اس صورت میں بچوں کو ان کے نگہداشت اطفال کے اداروں پر لے جایا جا سکتا ہے/وہ اسکول جا سکتے ہیں اگر ان کے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آ جائے اور انہیں اب تک علامات کا سامنا نہ ہو۔ ایسے بچوں کو اسکول نہیں جانا چاہیئے/نہ ہی انہیں ان کے نگہداشت اطفال کے اداروں میں لے جانا چاہیئے جن کا ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہو۔ براہ کرم معلوماتی مواد **ناول کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کی صورت میں کیا کیا جائے** پڑھیں

آپ یہ انتخاب کر سکتے ہیں کہ قریبی روابط میں شامل 12 سال سے کم عمر ایسے بچوں کا ٹیسٹ نہ کروائیں جو علامات کا شکار نہ ہوں، کیونکہ یہ ٹیسٹ ان کے لیے بے آرامی کا باعث بن سکتا ہے۔ اس کی بجائے، آپ یہ انتخاب کر سکتے کہ آخری بار ایسے بچوں کا انفیکشن کے شکار کسی فرد سے رابطہ ہونے کے بعد انہیں سات دنوں تک گھر پر رکھیں۔ ایسے بچے اپنے نگہداشت اطفال کے اداروں/اسکول کو واپس جا سکتے ہیں جو ان سات دنوں کے اندر اندر علامات کا شکار نہ ہوں۔

## 5. ایک بار ٹیسٹ کا نتیجہ موصول ہو جانے کے بعد

### ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

اگر ناول کرونا وائرس کے لیے کرائے جانے والے ٹیسٹوں میں سے کسی کا نتیجہ بھی مثبت آ جاتا ہے، تو آپ پر لازم ہے کہ ذاتی علیحدگی کو جاری رکھیں اور ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کے معلوماتی مواد ناول کرونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کی صورت میں کیا کیا جائے کو دھیان سے پڑھیں۔

### ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آنے کی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ کے پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آ جائے اور آپ COVID-19 کی کسی بھی قسم کی علامات کا شکار نہ ہوں، تو آپ کو مزید ذاتی علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم، اب بھی یہ ضروری ہے کہ آپ انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے حوالے سے عمومی رہنمائی پر عمل کریں جیسا کہ ٹیسٹ کا نتیجہ صرف ٹیسٹ کے وقت ہی صورتحال کا اسنیپ شاٹ فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ کے دو ٹیسٹ ہونے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس صورت میں بھی دوسرا ٹیسٹ کروائیں اگر پہلے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آ جائے، تاکہ محض اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ انفیکشن کا شکار نہیں ہیں۔

انفیکشن کے شکار کسی فرد سے قریبی رابطے کے بعد 14 دنوں کی مدت تک آپ کو COVID-19 کی ممکنہ علامات سے چوکس رہنا چاہیئے - حتیٰ کہ اس وقت بھی جب آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آیا ہو۔

اگر آپ COVID-19 کی علامات کا شکار ہو جاتے ہیں، تو یہ ضروری ہے کہ آپ مکمل طور پر صحتیاب ہونے تک گھر پر رہیں - جیسا کہ علامات ختم ہو جانے کے بعد کم از کم 48 گھنٹوں تک۔

## 6. مزید معلومات

اگر اپنی بیماری کے حوالے سے آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

اگر کانٹیکٹ ٹریسنگ یا ٹیسٹ کروانے کے حوالے سے آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم **32 32 05 11** ٹیلیفون نمبر پر Coronaopspring (کرونا ٹریکنگ) سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کے کوئی دیگر سوالات ہیں، تو آپ **70 20 02 33** ٹیلیفون نمبر پر ڈینش حکومت کی ہاٹ لائن پر کال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ COVID-19 کی علامات کا شکار ہیں اور ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے، تو آپ معلوماتی مواد COVID-19 کی علامات کا شکار ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے میں مزید رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آیا ہو، تو آپ معلوماتی مواد ناول کرونا وائرس کا نتیجہ مثبت آنے کی صورت میں کیا کیا جائے سے مزید رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ ناول کرونا وائرس اور COVID-19 کے بارے میں مزید [sst.dk/corona](https://sst.dk/corona) پر پڑھ سکتے ہیں۔