



## معمر افراد کے نگہداشتی مراکز میں رہنے والوں کے لیے پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

خود کو، نگہداشتی مرکز میں رہنے والے دوسرے لوگوں اور اپنی نگہداشت کرنے والے سب لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے آپ کا شکریہ۔ ہمیں احساس ہے کہ بعض مواقع پر بہت مشکل رہی ہے اور سب لوگوں کو بہت بڑی تبدیلیاں کرنی پڑی ہیں۔

آپ کی حفاظت اور خیریت ہماری سب سے اہم ترجیح ہے۔ ہم نے جو اقدامات نافذ کیے ہیں، وہ آپ کی حفاظت کے لیے ہیں۔

یہ اہم ہے کہ معمر افراد کے نگہداشتی مراکز میں رہنے والوں اور عملے کو COVID-19 سے بچانے کے لیے ہم سب وہ ہر قدم اٹھاتے رہیں جو ہمارے بس میں ہے۔ مندرجہ ذیل معلومات آپ کو محفوظ اور بخیریت رہنے میں مدد دیں گی۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہو یا آپ کو لگتا ہو کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو براہ مہربانی اپنے گھر والوں، نگہداشت کرنے والوں یا عملے سے بات کریں۔ ہم سب ان حالات میں اکٹھے ہیں۔

ویب سائٹ [health.gov.au](http://health.gov.au) پر مزید معلومات دستیاب ہیں یا آپ 1800 020 080 پر نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کر سکتے ہیں۔

### پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل:

#### 1. اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والے کو بتائیں

یہ ضروری ہے کہ آپ بیماری کی ہر قسم کی علامات کے بارے میں اپنی صحت کی نگہداشت کرنے والے کو بتائیں چاہے علامات کتنی ہی معمولی ہوں۔ وہ صورتحال کو جانچ سکتے ہیں اور ممکن ہے وہ آپ کا COVID-19 ٹیسٹ کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ معمر افراد کی نگہداشت کا کام کرتے ہیں۔ تمام معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ COVID-19 کی علامات زکام یا فلو جیسی ہو سکتی ہیں اور ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- بخار
- کھانسی
- سانس لینے میں مشکل
- گلے میں درد یا خراش
- سر میں درد
- سونگھنے کی حس ختم ہو جانا

- چکھنے کی حس ختم ہو جانا
- ناک بہنا
- پٹھوں میں درد
- جوڑوں میں درد
- دست
- متلی/الٹی
- بھوک ختم ہو جانا۔

COVID-19 ٹیسٹنگ نگہداشتی مراکز میں رہنے والے سب افراد کے لیے دستیاب ہے۔

## 2. باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں

ضروری ہے کہ آپ اپنے ہاتھ بہت اچھی طرح دھوئیں۔ مرکز میں رہنے والے دوسرے افراد، ملاقاتیوں یا کارکنوں کے ساتھ واسطے سے پہلے اور بعد میں ہمیشہ آپ کو ہاتھ دھونے چاہئیں۔ آپ کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اگر آپ کے ہاتھوں پر گندگی لگی نظر نہ آ رہی ہو تو آپ الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔

## 3. اپنا اور ملاقاتیوں کا خیال رکھنا

COVID-19 پھیلنے کا خطرہ کم رکھنے میں مدد کے لیے، ہمارا مشورہ ہے کہ آپ:

- اپنے ملاقاتیوں کو بتائیں کہ اگر وہ بیمار ہوں تو آپ سے ملنے نہ آئیں
- اپنے ملاقاتیوں کو ہاتھ دھونا یاد دلائیں اور ہاتھ دھونے کی جگہ کی طرف ان کی رہنمائی کریں
- ایک وقت میں صرف دو ملاقاتیوں کو آنے دیں
- اپنے ملاقاتیوں سے اپنے کمرے میں، باہر کھلی جگہ پر یا اپنے ادارے کے مخصوص کیے ہوئے حصے میں ہی ملیں
- اپنے ملاقاتیوں کو مشترکہ استعمال کے حصوں میں نہ لائیں
- ہمیشہ دوسروں سے فاصلہ رکھیں (ہمیں پتا ہے کہ یہ مشکل ہے – خاص طور پر پوتے پوتیوں، نواسے نواسیوں سے فاصلہ رکھنا بہت مشکل لگتا ہے)
- پتہ کریں کہ آپ کے ملاقاتیوں کا پچھلے 14 دنوں میں COVID-19 کے کسی مریض سے قریبی واسطہ نہیں رہا ہے

## 4. کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپکے رہائشی مرکز میں ملاقاتیوں کے لیے کون سے اصول واجب ہیں؟

معمراً افراد کے رہائشی نگہداشتی مراکز سٹیٹ اور ٹیریٹری کی ہدایات پر عمل کرنے کے پابند ہیں۔ ہر رہائشی نگہداشتی مرکز میں وائرس کا پھیلاؤ روکنے میں مدد دینے والے اصول واجب ہیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ آپ اور آپکے ملاقاتی ان اصولوں سے آگاہ ہوں۔ اگر آپ کے مقامی علاقے میں COVID-19 کے کیس ہوئے تو اصول بدل سکتے ہیں۔

آپ کے نگہداشتی مرکز میں داخل ہونے سے پہلے آپ کے ملاقاتیوں کو:

- ایسے سوالات کا جواب دینا ہوگا کہ عملہ ان کی طرف سے COVID-19 کا خطرہ جانچ سکے
- یہ دکھانا ہوگا کہ انہوں نے 2020 کی فلو ویکسین لگوائی ہے
- ملاقاتیوں کے لیے واجب اصولوں پر عمل کا اقرار کرنا ہوگا

اپنے ملاقاتیوں سے کہیں کہ وہ ضرور دیانتداری سے جواب دیں تاکہ وہ غلطی سے COVID-19 وائرس پھیلانے کا باعث نہ بن جائیں۔

## 5. کیا آپ کو پتہ ہے کہ اگر آپ کے پیارے ملنے نہ آسکتے ہوں تو ان سے کیسے رابطے میں رہا جا سکتا ہے؟

آئندہ ایسا وقت آسکتا ہے کہ آپ کے نگہداشتی مرکز کو لوگوں کو ہوم میں آپ سے ملاقات کے لیے آنے سے روکنا پڑے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے ہوم یا مقامی علاقے میں بیماری زیادہ تیزی سے پھیلنی شروع ہو جائے تو۔

ہم معمر افراد کے نگہداشتی مراکز اور رشتہ داروں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہوئے یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا رابطہ رہ سکے۔ چاہے آپ کے پیارے آپ سے روبرو ملنے نہ آسکتے ہوں، ایسے طریقے موجود ہیں کہ آپ کا ان سے تعلق برقرار رہے۔

اپنے گھرانے کے لوگوں یا مرکز کے عملے سے کہیں کہ وہ آپ کو وڈیو کال کے ذریعے رابطہ رکھنے کا طریقہ دکھائیں۔ ان سے یہ دکھانے کو کہیں کہ آپ کیسے اور کہاں انٹرنیٹ سے کنیکٹ کر سکتے ہیں۔

## 6. کیا آپ کو پتہ ہے کہ COVID-19 ایمرجنسی کے دوران آپ عارضی طور پر اپنے گھرانے کے ساتھ رہنے کی درخواست کر سکتے ہیں؟

اگر آپ کو اپنے گھرانے کے ساتھ رہنا زیادہ محفوظ لگتا ہے اور گھرانہ آپ کی نگہداشت کر سکتا ہے تو آپ ایمرجنسی رخصت پر جا سکتے ہیں۔ موجودہ عالمگیر وبا ایک ایمرجنسی صورتحال ہے۔ ایمرجنسی رخصت 30 جون 2021 تک لی جا سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے نگہداشتی ہوم سے رخصت لے کر جانا چاہتے ہیں تو اپنے ایجنڈ کیئر پرووائیڈر سے بات کریں۔

## ہمیں آپ کی مدد کی ضرورت ہے

COVIDSafe ایپ رکھنا مکمل طور پر آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔ ایپ ڈاؤن لوڈ کرنا ایک ایسا کام ہے جو آپ اپنے خاندان، دوستوں اور کمیونٹی کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ آپ دوسروں کی جانیں بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ جتنے زیادہ آسٹریلین COVIDSafe ایپ استعمال کریں گے، اتنا جلد ہم وائرس کا پتہ چلا سکیں گے۔

حکومت کی جانب سے تمام باضابطہ معلومات، وسائل اور رہنمائی کے لیے دیکھیں [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)