Australian Government
Department of Health

BE COVIDSAFE

# گھرانوں اور ملاقاتیوں کے لیے پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

سب معمّر آسٹریلین باشندوں کے گھرانوں اور ان کے پیاروں کا شکریہ کہ آپ نے سہارا دیا اور تعاون کیا۔ اس مشکل دور میں یہ بہت اہم ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ COVID-19 کے اثرات معمّر افراد پر دوسرے لوگوں کی نسبت کہیں زیادہ رہے ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کے لیے پہلے کسی بھی وقت سے بڑھ کر محنت کر رہے ہیں کہ معّمر افراد کے نگہداشتی مراکز میں آپ کے پیارے محفوظ رہیں۔

کمزور اور بوڑھے آسٹریلین باشندوں کی حفاظت اور خیریت ہماری اہم ترین ترجیح ہے۔

مندرجہ ذیل معلومات سے آپ کو معّمر آسٹریلین باشندوں کو COVID-19 سے محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی۔

ویب سائیٹ health.gov.au پر "وسائل والے حصے" میں مزید معلومات دستیاب ہیں۔ ہم آپ کو COVID-19 کے دوران معمّر افراد کے رہائشی نگہداشتی مراکز (ہومز) میں آنے کے لیے انڈسٹری کوڈ پڑھنے کی بھی ترغیب دیتے ہیں جو یہاں موجود ہے https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/

ہم پر لازم ہے کہ ہم 'معمّر افراد کے حقوق کے چارٹر' کے مطابق بڑھاپے میں نگہداشت حاصل کرنے والے افراد کے حقوق کی حفاظت جاری رکھیں۔ آپ چارٹر یہاں دیکھ سکتے ہیں
https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights

BE COVIDSAFE

# پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

## آپ ان چھ کے چھ مراحل پر عمل کر کے بیماری پھیلنے کو روک سکتے ہیں اور محفوظ رہ سکتے ہیں

### 1. کیا آپ کی طبیعت ٹھیک ہے؟

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو آپ کو گھر میں رہنا ہو گا اور آپ کو کسی سے ملنے کی اجازت نہیں ہو گی۔ چاہے آپ کی علامات معمولی ہوں، آپ پر لازم ہے کہ گھر میں رہیں اور کسی سے ملنے نہ جائیں۔ 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 حسّ ختم ہو جانا
- چکھنے کی حسّ ختم ہو جانا
- ناک بہنا
- پٹھوں میں درد
- جوڑوں میں درد
- دست
- متلی/الٹی
- بھوک ختم ہو جانا۔

### 2. کیا آپ نے **فلو** کی تازہ ویکسین لے رکھی ہے؟

اگر آپ معمّر افراد کے رہائشی نگہداشتی مرکز میں جانا چاہتے ہیں تو ضروری ہے کہ آپ نے فلو کی ویکسین لے رکھی ہو۔ آپ کو ثبوت فراہم کرنا ہو گا کہ آپ نے تازہ ویکسین لگوائی ہوئی ہے۔ اگر آپ ویکسین نہ لگوا سکتے ہوں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے طبی وجوہ کی بنیاد پر استثناء کا ثبوت فراہم کرنا ہو گا۔ ہم یہ مشورہ بھی دیتے ہیں کہ اگر آپ معمّر رشتہ داروں اور دوستوں سے ملنے ان کے گھر جا رہے ہوں تو بھی ویکسین لگوائیں۔

### 3. کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنی ملاقات کو کیسے زیادہ سے زیادہ محفوظ بنا سکتے ہیں؟

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

- ان مواقع پر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں یا الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں:
  - » اپنی ملاقات شروع کرتے ہوئے اور ختم کرنے کے بعد

BE COVIDSAFE

« مرکز میں رہنے والے فرد کے ساتھ واسطے سے پہلے اور بعد میں، جیسے انہیں کھانے میں مدد دینا شروع اور ختم کرنے پر

« دن بھر کے دوران باقاعدہ وقفوں سے

- ثبوت دکھائیں کہ آپ اور آپ کے ساتھ آنے والے تمام ملاقاتی 2020 کی فلو ویکسین لگوا چکے ہیں
- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنی کہنی یا ٹشو پیپر سے منہ اور ناک ڈھکیں، استعمال شدہ ٹشو پیپر اسی وقت کوڑے دان میں ڈال دیں اور اپنے ہاتھ دھوئیں
- مرکز کے ایک رہائشی سے ملنے کے لیے ایک وقت میں دو سے زیادہ ملاقاتی نہ آئیں
- اپنے رشتہ دار سے ان کے کمرے میں، باہر کھلی جگہ پر یا ادارے کے مخصوص کیے ہوئے حصے میں ہی ملیں
- مشترکہ استعمال کے حصوں میں نہ آئیں
- جب بھی ممکن ہو، دوسروں سے فاصلہ رکھیں

آپ اس صورت میں ملاقات کے لیے نہیں آ سکتے کہ پچھلے 14 دنوں میں آپ:

- بیرون ملک سے واپس آئے ہوں
- COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے قریبی واسطے میں رہے ہوں

آپ کو پہلے ہی کوارنٹین یا آئسولیشن (علیحدگی) میں ہونا چاہیے اور کسی سے ملنے نہیں جانا چاہیے۔

تمام عملے اور ملاقاتیوں کو چاہیے کہ معمّر افراد کے نگہداشتی مرکز کو اپنی حالیہ رابطہ تفصیلات فراہم کریں۔

## 4. کیا آپ کے ساتھ بچے بھی ملاقات کے لیے آ رہے ہیں؟

معمّر افراد کے رہائشی نگہداشتی مرکز میں جانے سے پہلے آپ کو پتہ کرنا ہو گا کہ کیا بچوں کو آپ کے ساتھ آنے کی اجازت ہے۔ اگر اجازت ہو تو آپ کو اپنے ساتھ آنے والے بچوں کی نگرانی کرنی ہو گی اور یقینی بنانا ہو گا کہ وہ دوسروں سے فاصلہ رکھنے اور حفظان صحت کی ہدایات پر عمل کریں۔

## 5. کیا آپ کو پتہ ہے کہ آپکے پیارے جس رہائشی مرکز میں ہیں، وہاں ملاقاتیوں کے لیے کونسے اصول واجب ہیں؟

ہر سروس پرووائیڈر کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ مرکز میں رہنے والوں اور ان کے گھرانوں کو ملاقات کے اصولوں کے متعلق معلومات دیں۔ سروس پرووائیڈر آپ کو تمام تبدیلیوں سے مطلّع رکھنے کے پابند ہیں۔ آپ پر لازم ہے کہ:

- آپ کی وجہ سے COVID-19 کا خطرہ جانچنے کے لیے پوچھے جانے والے سوالات کا دیانتدارانہ جواب دیں
- ثبوت دکھائیں کہ آپ نے 2020 کی فلو ویکسین لگوائی ہے
- ملاقاتیوں کے لیے واجب اصولوں پر عمل کریں

آپ کو اپنی سٹیٹ اور ٹیریٹری کی حکومت کی ہدایات معلوم کرنی چاہیئں کیونکہ معمّر افراد کے نگہداشتی اداروں اور عوام کے لیے تقاضے مختلف ہو سکتے ہیں۔

## 6. کیا آپ کو پتہ ہے کہ اگر آپ کی آمد پر پابندی لگ گئی تو آپ اپنے پیارے سے کیسے رابطے میں رہ سکتے ہیں؟

کبھی کبھار یہ ہو سکتا ہے کہ ایک پرووائیڈر کو لوگوں کی آمد پر پابندی لگانی پڑے۔ مثال کے طور پر اگر ایک مرکز میں یا مقامی علاقے میں بیماری زیادہ تیزی سے پھیلنی شروع ہو جائے تو۔

BE COVIDSAFE

ہم معمّر افراد کے نگہداشتی مراکز اور رشتہ داروں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کام کریں تاکہ آپ کو اپنے پیاروں سے رابطے میں رہنے کے لیے مدد ملے۔

اگر آپ کو ملاقات یا اپنے کسی دوست یا رشتہ دار کی نگہداشت کے حوالے سے تشویش ہے تو ان سے رابطہ کریں:

- 1800 700 600 پر معمّر افراد کے حمایتی نیٹ ورک (Older Persons Advocacy Network, OPAN) کو فون کریں
- www.opan.com.au پر ان کی ویب سائیٹ دیکھیں

OPAN آپکے اور معمّر افراد کی نگہداشت کے پرووائیڈر کے ساتھ کام کر سکتا ہے۔ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے۔ یا آپ معمّر افراد کی خدمات کے معیار اور حفاظت کے کمیشن (Aged Care Quality and Safety Commission, ACQSC) سے agedcarequality.gov.au یا 822 951 1800 پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو کسی دوست یا رشتہ دار کی ذہنی صحت کے بارے میں تشویش ہو تو سینیئر آسٹریلینز کے لیے مفت COVID-19 امدادی فون لائن 866 171 1800 کو فون 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 اپنے زیر نگہداشت لوگوں کے ساتھ ساتھ دوسرے آسٹریلین باشندوں کی جانیں بچانے میں بھی 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**