Public Health
West House
Gartnavel Royal Hospital
1055 Great Western Road
Glasgow G12 0XH

NHS Greater Glasgow and Clyde

اگست 2021

محترم والدین/کیئرر

نئی تعلیمی مدت کے لیے کوویڈ-19 سے متعلق معلوماتی خط

1. اگر اسکول کے اندر کوویڈ-19 (کورونا وائرس) کا کوئی کیس موجود ہو تو کیا ہوگا؟

- اگر کلاس میں کسی کا کوویڈ-19 ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو اب پوری کلاسوں کو خود کو الگ تھلگ کرنے کے لئے نہیں کہا جائے گا۔

- آپ کا بچہ صرف ایک رابطے کے طور پر پہچانا جائے گا اگر اس نے کیس کے ساتھ طویل عرصے سے قریبی رابطہ رکھا ہو - جیسے ایک ہی گھر ، رات کا قیام۔ اگر آپ کے بچے کا متاثرہ شخص کے ساتھ **طویل** رابطہ رہا ہو تو اس کو ایک رابطے کے طور پر پہچانا جائے گا – یعنی ایک ہی گھرانہ، رات بھر کا قیام۔

- **جب تک آپ کے ساتھ ٹیسٹ اینڈ پروٹیکٹ کی طرف سے رابطہ نہ کیا جائے** آپ یا آپ کے بچے کے لیے خود کو الگ تھلگ رہنے کی کوئی ضرورت نہیں ہوگی۔

- کیس کے تمام قریبی رابطے جنہیں مخصوص اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہو گی ٹیسٹ اینڈ پروٹیک کی طرف سے ان کی نشاندہی کی جائے گی اور ان کے ساتھ رابطہ کرکے مشورہ دیا جائے گا تاکہ وہ خود کو الگ تھلگ کرنے اور ٹیسٹ کروانے کے بارے میں تازہ ترین رہنمائی پر عمل کریں جس کی تجدید 9 اگست 2021 سے کر دی گئی ہے: -
  - وہ بالغ افراد جن کو مکمل طور پر ویکسین لگا دی گئی ہے اور ان میں علامات موجود نہیں ہیں اور ان کا ٹیسٹ مثبت نہیں آیا؛ اور
  - 18 سال سے کم عمر کے بچے اور نوجوان جن میں علامات موجود نہیں ہیں اور ان کا ٹیسٹ مثبت نہیں آیا۔

خود کو الگ تھلگ رکھنے کی ضروریات کے بارے میں تازہ ترین معلومات این ایچ ایس انفارم کی ویب سائٹ پر مل سکتی ہیں:
www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19 یا
Translations (nhsinform.scot) قابل رسائی، پڑھنے میں آسان صورتوں یا دیگر زبانوں کے لیے۔

2. باقاعدہ ٹیسٹنگ

- یہاں تک کہ اگر آپ میں علامات نہ بھی موجود ہوں باقاعدہ ٹیسٹنگ آپ اور آپ کے اسکول کی کمیونٹی کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔

- اگر آپ کا بچہ اسیکنڈری سکول میں ہو تو وہ اسکول کی طرف سے ایل ایف ڈی ٹیسٹ تک مفت رسائی حاصل کر سکتا ہے تاکہ اگر اس میں کوئی علامات موجود نہ ہوں تو وہ گھر پر ہفتے میں دو بار ٹیسٹ کر سکے۔ اگر آپ کے بچے کو ٹیسٹ تک رسائی حاصل کرنے میں دشواری کا سامنا ہو تو براہ کرم اس بارے میں پوچھنے کے لیے براہ راست اسکول سے رابطہ کریں۔

- براہ کرم اپنے بچے کو ہفتہ وار دو بار ٹیسٹ کرنے کی ترغیب دیں اور تمام مثبت، منفی یا بے اثر ٹیسٹوں کو آن لائن رپورٹنگ پورٹل پر درج کریں: www.nhsinform.scot/campaigns/coronavirus-covid-19-report-your-test-result

- اس کے علاوہ آپ اور آپ کے باقی خاندان بشمول پرائمری اسکول کی عمر کے بچے ٹیسٹنگ کے بینُ الاقوامی طور پر قابل رسائی پروگرام جو کہ اسکاٹ لینڈ میں ہر ایک کے لیے دستیاب ہے کے ذریعے مفت ٹیسٹ کٹس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ گھر کے لیے مفت ایل ایف ڈی ٹیسٹ کٹس فارمیسیوں یا کوویڈ ٹیسٹ سینٹروں سے حاصل کی جا سکتی ہیں یا بذریعہ آن لائن منگوائی جا سکتی ہیں۔ www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-getting-tested/pages/no-covid-symptoms.

3. اگر آپ یا آپ کے بچے میں علامات رونما ہو جائیں تو ٹیسٹ بک کریں

- براہ کرم کوویڈ-19 کی علامات کے بارے میں چوکس رہیں۔ اگر آپ کا بچہ کوویڈ-19 کی کوئی علامت ظاہر کرے تو اس کو اسکول نہیں جانا چاہیے۔ انہیں گھر پر رہنا چاہیے، خود کو الگ تھلگ رکھنا چاہیے اور کوویڈ 19 کا ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ این ایچ ایس انفارم کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

- آپ کے بچے کے گھر کے دیگر تمام افراد (بشمول آپ کے) کو گھر پر ہی رہنا چاہیے اور تازہ ترین رہنمائی پر عمل کرنا چاہیے جو کہ یہاں پر پائی جا سکتی ہیں این ایچ ایس انفارم۔ مثبت نتائج کی صورت میں ٹیسٹ اور پروٹیکٹ آپ سے رابطہ کرے گا کہ آپ کو معلومات فراہم کرے کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔

- این ایچ ایس انفارم پر اپنے قریبی کوویڈ-19 ٹیسٹ سائیٹ کے لیے ٹیسٹ بک کریں۔ اسکاٹ لینڈ میں ڈرائیو تھرو [کارمیں بیٹھے بیٹھے]، واک تھرو [چلتے چلتے]اور موبائل ٹیسٹنگ یونٹ موجود ہیں جو کہ صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک ہفتے میں 7 دن کھلے رہتے ہیں۔ سائٹس کی ایک مکمل فہرست یہاں پر Gov.Scotمل سکتی ہے۔ یا آپ ہوم پی سی آر ٹیسٹ کٹ 119 پر کال کر کے آن لائن آن لائن منگوا سکتے/سکتی ہیں۔ اس کے بعد ٹیسٹ آپ کے گھر پر پہنچایا جائے گا۔ واپس کرنے کے لیے آپ یا تو اپنے قریبی ترجیحی پوسٹ باکس پر ٹیسٹ چھوڑ سکتے ہیں یا اگر آپ باہر جانے سے قاصر ہوں تو اپنے گھر سے کوریئر کلیکشن بک کرنے کے لیے 119 پر کال بھی کر سکتے/سکتی ہیں۔

4. کوویڈ-19 کے پھیلاؤ کو کیسے روکا جائے

کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنے آپ اور ہر اس شخص کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں جو آپ کے ساتھ رہ رہا ہو اورکوویڈ 19 سے متاثر ہو۔ یہ کام کریں:

- اگر آپ نے پہلے ہی سے ویکسین نہ لگوا لی ہو تو لگوا لیں۔ کوویڈ-19 جس کی وجہ سے کوئی بھی شدید بیمار ہو جاتا ہے تواس کے خلاف ویکسین لگوانا ہمارا بہترین دفاع ہے۔ آپ کے گھر یا فیملی میں اگر کوئی بھی شخص ویکسین لگوانے کا اہل ہو اور انہوں نے ویکسین نہ لگوائی ہو تو ان کو جلد از جلد ویکسین لگوانے کا بندوبست کرنا چاہیے۔ یہ آپ کو مستقبل میں خود کو الگ تھلگ رکھنے سے بچنے میں بھی مدد دے سکتا ہے۔ ویکسین لگوانے کا بندوبست کرنے کے بارے میں معلومات یہاں این ایچ ایس انفارم پر دیکھی جا سکتی ہیں۔
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے صابن اور پانی کے ساتھ اچھی طرح سے 20 سیکنڈز تک صاف کریں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر[جراثیم کش] استعمال کریں۔
- کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں (ہاتھوں سے نہیں) اور استعمال شدہ ٹشوز کو ایک دم کوڑے دان میں ڈال دیں اور ہاتھوں کو دھو لیں۔
- اپنے گھرکو ہوادار بنانے کے لیے کھڑکیاں/دروازے باقاعدگی سے کھول کر رکھیں۔
- جب آپ کے اندر کوویڈ کی علامات نمودار ہو جائیں یا ٹیسٹ اینڈ پروٹیکٹ آپ کو مشورہ دے توکوویڈ کی علامات کے بارے میں چوکس رہیں اور خود کو الگ تھلگ رکھیں۔

مزید معلومات

کورونا وائرس کے بارے میں اکثر پوچھے جانے والے عام سوالات اور معلومات کے لیے:
اور https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus/coronavirus-faq?age=0
https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19

آپ کے مخلص

لنڈا ڈی کیسٹیکر

ڈائریکٹرآف پبلک ہیلتھ، این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اینڈ کلائیڈ