MELBOURNE اور MITCHELL SHIRE گھر پر مقیم رہیں

گھر پر رہنے کی پابندیاں اب Melbourne اور Mitchell Shire میں لاگو ہیں۔ گھر سے باہرجانے کی صرف چار وجوہات ہیں۔

> خوراک اور اشیائے ضرورت کی خریداری کے لیے دیکھ بھال وصول اور فراہم کرنے کے لیے ورزش کام یا تعلیم کے لیے اگرآپ یہ گھر سے نہیں کرسکتے ہیں



اور اگر آپ کو علامات لاحق ہیں، تو ٹیسٹ کروائیں





خود کو اوراپنے خاندان کو محفوظ ركهين

اپنی کھانسی اور چھینک کو ڈھانپیں





استعمال شدہ ٹشوکو**کوڑے دان** میں پھینک دیں



اگرآپ کے پاس ٹشونہیں ہے، تو اپنی اوپری آستین یا کہنی میں کھانسیں یا چھینکیں، نہ کہ اپنے ہاتھوں پر





اپنےہاتھوں کوصابن اور بہتے پانی سے **دھوئیں۔** اُپنے ہاتھوں کو ڈسپوزایبل کاغذی تولیے یا ہینڈ ڈرائرکیساتھ اُچھی طرح سے خشک کریں

جراثیم سےپاک اور صحتمند رہیں



خود کو اوراپنے خاندان کو محفوظ ركهين

اینے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں



اپنےہاتھوں کو گیلا کریں

اپنےہاتھوں پرصابن لگائیں



اپنےہاتھوں کےتمام حصوں پرصابن کو کم ازکم 20سیکنڈ تک رگڑیں



اپنےہاتھوں کو پانی سے صاف کریں



اپنے ہاتھوں کو ڈسپوزایبل کاغذی تولیے یا ہینڈ ڈرائرکیساتھ اچھی طرح سے خشک کریں

جراثیم سےپاک اور صحتمند رہیں



اگرآپ کو یہ علامات لاحق ہیں تو ٹیسٹ کروائیں ۔



کھانسی



گلے میں خراش



ناک کا بہنا



بخار



سونگھنے یا ذائقے کی حس کا ختم ہو جانا



سانس کا اکھڑنا



سردی سے کپکپانا یا پسینہ آنا

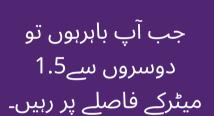




یہ جاننے کے لیے کہ ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے، وزٹ کریں coronavirus.vic.gov.au/urdu

محفوظ رہنے کے تین طریقے







اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی کیساتھ دھوئیں۔



اگرآپ کو کوئی علامات لاحق ہیں ، توگھر پر رہیں۔





یہ جاننے کے لیے کہ ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے، وزٹ کریں coronavirus.vic.gov.au/urdu



چرے بی ماسک بہنن کے رطیقہ How to wear a face mask – Urdu

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

چر نے رپین کے دو طرحے کے لمس کئیں، جس کے آبیب من سرکت نے میں بکیاڑے کے حاس ک اور سر مجکسل ماس ک کھیاڑے کے حاس ک دھونے کے ببالکیٹروںس بینے موتے ہیں اور انھیں دوبار ماہتے مالکی الجس کھتا ہے

> عاتک رای ہے ظكرى - DHHS.vic چىرىكو دەلىن ا – رات 1.59 بىروزىدە 22 ئىي

> > https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19



چہر میں ماس کمین مسے آبیکی اور آبیک یکھی کی کے خاطت وتی ہے، جسکے ذی عہورونا وائرس)کووڈ-91 سے اضفای جسمانی وکاوٹفرلم موسی مے اگر چہر کے اماس کے دستی ابن ہمو توسل کار فی لتولی ہم جس مقاکن موالی وسری چیزی راست عمالکی



جاسرکتی ہیں۔

ماس کمیس میل ربان ر ملهورک و دهوی س



اس باتک و وی ن کہن وی کہ ایک ی ن اک اور ف کو ڈھل یالے اور آیک کہ دوڑی کے ری جے، آیک ی ن اککے سرے کے اور آبکے چرکے اطراففٹ موجئے۔



ماسككوپين مرئے اسكےسانى كے حصمكون، چھویں۔

كمر آب ملىكك و چھولىت عىن توفورى طوپرىلىن عامھورك و دھۋى اور سريه ئوازكىيى ـ

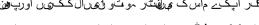
ماسک و بان مگر دنکے اربگر دائکون من میں۔



ماس کے کو کھو ان کے رای رہال ریان ہے ملھور کو دھوی ری اسروٹ اواز کری ں۔

ک ان ورک حرارق کے موبیک ڈکٹری اٹٹائیک کی گریک ہولک تر اینی اطیس بے بلین ہماس کے وی تشوی سٹٹوئیک بے جوڑے والے جاس ک

گر آبکے ماس ک میرافشار موستو انھں ال گکھی اوربون ک میں۔



ماس ککوفول ٹکوی اور بل عبدرلہ راست ۔ ری ہری ا دھون <u>یک علی ہ</u> کا کٹس پورٹھالی ا دھوڑے ج<u>ل یک حقیالت مل</u>اے عن ڈال میں۔ واحداست عمالکے سر علی ماس کے و ذمہ داری کے سابت هضر فاعی اجل ا چلفے۔



ماس کے کو بٹل کے بعدیان میں مدور کو دھوئ ری اسر فیٹا کاز کری س

ہر دن کیڑے والے چہرے کے ماسک کو گرم یانی (C°60) میں صابن یا لانڈری ٹٹر جنٹ سے دھوئیں۔

دوسرے لوگوں کے ساتھ جبرے کے ماسک کا استراک نہ کریں۔

ایک کی کہام کت ہے رہاضروری مے

- بقاعگىس يانى داھوركو دھون،
- دوسروں سے 9.1 کھرکی دوریبوقرار رکھیں۔
- خفىف عوارض مون بدرب هيدانى جل چکرئالى ب
 - ناسرای محسوس موت وگوهپر می ری ...





Services

To receive this document in another format email Public Health branch<public.health@dhhs.vic.gov.au>. Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020. Available at DHHS.vic - Coronavirus (COVID-19)https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>



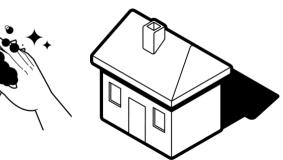
ئےرآپکا (coronavirus(COVID-19کھیںٹ بیننگآی امریتی کی کس ان امرے

اردو

آپ کلکرون اوبئ رس (Coronavirus (COVID-19کاٹیسٹ بیٹت آگی ا مے

ت آپک و خودک ورت کی اوق کی کا Department of Health and Human Services (DHHS) آپک وی من مبتعل کے متن ہوائی کے

منی د ملی و مانتک ملی ہے coronavirus ماٹ نیمن نیسے 398 675 1800 ہور رباط کریں) 22گ ہٹے ے، فنٹ نے بھی 7 دن(۔ کھر آپک وکسی مترج کم می فرورت میں 24 دن (۔ کھر آپک وکسی مترج کم می موروت میں 240 الک ہی 450 18 اپر.



آپکو زمگھرپر رون چای ہے



بانے عندان اور موںتوںسے تن لمیٰی اضطر کاری



اگر آبِکو طبی امدائکی ضرورت مے سیک تثاری امات ئین کوک الهری

مج هيدتن چافي کيوں احتوا کرني چافي ي

آبیک الک روز اولئارس (coronavirus (COVID-19کاٹیسٹ مٹبت تھی امری امری مطیب میں ہے۔ اسک مطیب میں کے میں کی روز اولئاری جھی کی روک کی کی روک کی کی کی روک کی کی روک کی کی روک کی کی کی روک کی کی کی روک کی کی روک کی روک کی کی کی روک کی کی روک کی روک کی روک کی کی روک کی کی روک کی کی روک کی رو

تن ہائ کا مطاب ہے آب کو گھری ار بطائر کا الک و زوں چھوڑن اچھے، ماں وائے طبی کے ہمالک مای می کسی ہی امی صروب حالک دوران۔

یانے اتھوںکو دھویں اور

کمان تے وچھکتے وئے

خوىكو دهنى

گرکسی اورکو جن ے آپ جات ہو ۔ مات حق موریت و انھریٹیس ٹکر وال اچاھے اورگھرپر قیم رہن اچاھے۔

تنہ کائی ایجی ارکرن او مسیبس نے زی ادم لم چیز جو آپکرسکھتے ہیں (coronavirus(COVID-19کے بیٹھ وکسی فیت ارک مکرنے اور ٹیگ ر کیٹٹو ہیں زک و مفہوظ کی بیٹ ہے ہیں مدد <u>تین کے ما</u>ہی۔

مجھ کہ الپردتن عائی التحوا کرنی چھے؟

آپکوفوراً اس کیپر زماً کی جل اچلی ے جہاں آپین بائی ایخی ارکری رگے ب فیرکوں رکے مواے۔

یہ عموماً آپکالپانگھر موتا ہے المحکن DHHS آپکوکسی دوس ری فہل ب کھ مپرتن کئی ایک ارکرن کے ہی اجازت دے سرکھتا ہے۔

گر آبیکوتن، طابیک ے دور ان خور اکھا ادھاتک ملی ے مددکسی ضرورت موقتو مم امداد ہوں رک رسکت ہے ہیں۔

What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19)- Urdu



مجھ کے س کوبتال کے عضرورت مے؟

جب آبکہ باپنے مثبت شخص شخ<u>ص ج کے ب</u>ارے کی رہندا ہی گئی امو ستو آبکہ زماً <u>اپنی مقرص</u>ی رباطور کے گلک رن اچھے۔ بی ک تقریبی رباطے اسے مراد و م لوگ میں جو آبک عیریا کہ درتے میں، بی کے سلت کا مکرتے میں ہی کس کے سی ایک میں ایک عیریا تھے۔

> جن لگے ورکھوں باتھ آپ رہتے ہیں انھریب ہونے ورگھرپر قرن طین، میں جالے کے مضرور تمریکی ہے۔ اسبات کا قوی اکمان مے انھر (coronavirus(COVID-19 گ سجا مو۔ اس مهریب ہے۔شامل میں۔

ی ک مثب تسلوں کے کی احوا ہے؟

DHHSپیلی کے لیتھٹی میں مے بھڑی شخص آپس ے ازل گے ورکے ہارے ہیں بات تک رےگا گئی جنسے آپ ریاطے ہیں رہے تھے ہتک ہ وہ ولئار سرک بیپھ و کی فوتنا رک ہو آست کے سرکھیں اور آپکے خلادان اورک ہی ہوئی کہ و اسس بے اسکھیں۔ وی منو ٹک ہی رگ کے یہ آپن کے یہ ارمین بھڑی اور آپ کے پی ہا تھکون رہ رہا ہے۔

آپکو مل ق تت کمتن بی کی رہا چاہے ے جبت کک دیای آپک وکا میں نوں ہے ہی مے۔

کیسے مفہوظ رہنا ہے

(Coronavirus (COVID-19) ہے۔ مرضہ ہے۔ آپک و بلینی رہائشگ الک و نہیں چھو اڑن ا چلی ے، مال وائے ہے ہے۔ ہالی ہے ہے الک رای کے اسی بگامی کے امی صورت حالک ہے دوران۔ آپ جزیک میں بھی درت کے میں انک میں ہی آپک و مضوط رہن کے ملی ہے ۔

- یک مظاف کے مرے میں فی امید فیر موکر آپ خودک و دوس کے گوں سے مجھی حدک راعیں۔ جمال مہن مو ومال در واز مبن د کھی اور کھ اور کھی ایک اور کھی کھی۔
 - گلر آپنے انلگورکے مقریب جزیکے میں ٹی اسلامی کے میں اُل اس کے 1.5 ہوگئی دوری پیر رہی ا چلی ہے۔ جب آپ میگرل گوں کے میں ماٹھ کی کہ کے مرے بھی کہ وسر مجھل جل کی کہا کہ مرتب، ملات کا مال کونے وا جل کے لیے بھی کے۔
 - بانی کے هرک عفار الک ے وہ فیگر قبائی ورک و لمن یک اجازت مت فیں۔
 - · في حدم غيل خلم التعمالكري، كلر المنتى اب مو-
 - بانی عن ک کرکسری اوربوتن ورک وگ هرک ے شکر فلر ادس ے فی حدک رک ے رکھیں۔
 - بىقاعگىيىس بىلىن يەلمەھوركىوكىم ازكىم 20سى كىن ئۈرىت كىسىلەن اوربىلى كىيىنىڭ ھەھىنى بىك ھەنى ئىڭسى ئىڭلىنى ئىلىدى بىلىن يەلىكى ئىلىدى بىلىن ئىلىدى ئى
 - - بلینی ناکس افکرن کے کھولیرن کے ، چھری ن می اللہ والی لٹ الربت عمالکرن میں عدید نے میں مورک و دھولی ں۔
 - بلن کے هرب ارک ی سطحور کو بیل عگی کی بیل اور ناٹری کو اچهی طرح اور بی زت وی درجہ حرار تیبر دهوی ۔
 - آلود مانی الحیس ک مشروزک وقطار میں کھے موئے کوڑے دان میں بیاف کر میں۔
 - نجس الری ایک و چھوں کے عمل کے دور ان بی کسر چھل ملں ک اور الیہ و رقیال میتال بینوں۔

بلینے دورت وری اخلدانکے انلگورک و چھرہ تن عامی انتی ارکر<u>ن کی م</u>ضرور تن ہموکھرکہ وہ آپک ملی نے خور اکس ٹھی ٹھی ان شھائے مضرورت کیں۔ یہ چہزی میں جو قت انھی آپک گھر میں داخلین میں اچھیے، اسک بے بی انھری میں ان نے درواز بیار می چھوڑ ہیں جھی اسک

بانی ع ات کی رگن لی کری

بانى خىرىت مطاوبوكى

- بلنے خلدان اور دورت ورکوس بله بدري عظ في ون ، اي على اس وش ل ع في كے رياطے عن رعاب
 - بلنے آجرکی بیان کھرس کے ایکرن کے الم ماہکری ۔

گر آب اسک اق الی بن عرک ب ارمے متو بان ے ٹھٹ رس می ای ان رباط کری ن

- (https://www.beyondblue.org.au) فون: **Beyond Blue** (https://www.beyondblue.org.au) ومتنهای میں ربی ہے والے طبیک ورکے طبی ہے نبی صرحتک می خصوص مدہمہمپین جا رہے ہیں۔
- <u>Kids Helpline</u> (https://www.kidshelpline.com.au) فون: **Kids Helpline** (https://www.kidshelpline.com.au) نوجوانل گورک علی مای کا فیمت اور رازداری پر مینی مسروس

آپ Beyond Blue اسے ریاطکسی تورج کی مدسے 450 131 پرکالک کے کے رس کہتے ہیں۔

عیمر بنسی امدادیهکی جز

سپہورٹ اور می مریض کی امدادی پی کھی جزک بے ار بے میں مٹھو ماتک <u>مای سی گ</u>روس ری لیون ہے میں مدتک مے ہی ، وز شک ہی

dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19ئ كالكرى كرون ا وغارس داڭ ئۇرنى دۇ **398 675 800 ك**ارىگىر آپكوكسى ئۆرجىكى كەركىي كەركى دۇ يارىكى ئۇرجىكى ئۇرچىكى ئۇرچى ئۇرچى ئۇرچىكى ئۇرچى ئۇرچىكى ئۇرچىكى ئۇرچى ئۇرچىكى ئۇرچىكى ئۇرچىكى ئۇرچىكى ئۇرچى ئۇر

COVID-19 و كرسپور طبيع في الت

DHHSبرلہ رسانت مامتص فیقش دکھیںوں اور انک مقرب ہی روبلط کی بیٹ الب کی اداس عمل کے جس کے طورب ر، اس انتخیاہ کی طی سے جل ج پٹنالب ذری عفون کی مجل کے بی۔ اس انتخیاہ بیت ک رس بائی کی اصر ف میں بی ک رس بیت ہ ہے۔

محسبهال کونے والوں او گھرلر کے مگراراکین کے ای ے علومات

گ رآپ (coronavirus (COVID-19کے کے سیمتصرفی قش دبحی سرکے سیٹ ہے رہیں متو آپک و خودک وقرن طین کہ رافین ا چلی ہے اور گھرپر قیم ربی ا چلی ہے۔

گر آبکو ان میں سکھی مات حق میں بخار سختسردی لمپسون، آباکھلسی کی ایک میں سوزش، سرن سکا کھڑن امیتی ناک، سونگ فی می اچکن ہے کہ سے میت تجام موجل ا ستوی سف ارشک می جٹی میکہ آب لمپلی اٹھیں ٹک روظئیں۔ بچند حات میں سردرد میٹھوں کا در دمین دن اک، مٹلی می تی آبا اور میض کو بھی ملی نرم رے میں می اجاس کی امیک امید

گر آپ خلدانک کے سیمیس مارش خصر کسی ٹھے ہالک رر ہے ہورت و چندی اس کے بھی ان کی سیمیں جنہ ان آپکو بلین گے ہر علی کے مغیوظ کی ہے کے ماعی ہے کرن ی چاہیں: کرن ی چاہیں:

- عقون عين طئ ركسيم ارش خص على ككمرے على ربت ارمے، عگر لگوں سے دور۔
 - انکا در واز مین د رکھی اور کھڑی ارک لی ی رکھی، جمال مکن مو۔
 - محمد الکرن ے والورکی تعدانک وکمس کے مرکھیں۔
- - بىمارشخصكىكىركلىرى اوربىتنوركوكىهرباركے يكرلگورسے فى حدر كھن.
- گر دین اب روت و ، بی کسر بھکل مل کمپنی جب آبیم مارش خصر کے کمرے ہی موجود موں اور انسے 1.5 ہٹرک دوری پر رہی ، جمال مکن مو۔
- بن اعگی کئیں باتھ مفتی کی اور جریقی مس بے اک رکھی ان سطحور کی و جوکٹ رئیس لین عمال موتی میں بٹ ً میزک ہے او رکھی سطح ، درواز ہے کی بورڈز میں کا اور میں گلز۔
 - تشروز اور مل ککوکس ی سی ک کے ج ولی ہے ہیں ڈالکر بٹی فکریں۔
 - قبلی رکون آنے ہیں۔

گ ر مخور مشخص کے سی طلاق میں مورمی موستو مش<u>ور کے ملی کے رون</u>ا وطارس coronavirus ماٹ کین کے وک الکری و **398 675 800 ل**پر ۔ گھر آپک و لپانے جے پے ک<u>ہ ب</u>اس ج<u>ل ک</u>یضر ورت موستوپلی کے الکری رہتگہ و میں ار موجائیں۔

ع ات کینگن کی کریں

گ ر جسش خصر کسی آپ ہی ہی ہالک ررمے اس سے سی ہی س ع ماتلگی ن اشروع موج لیٹیں ، ہم اُس ان سرا سرک الک ہور ن ایک ہی ان کی رو) 000 (پر اور مل ک علیہ طور کا کے میں ایک ہور کی کے میں ہے۔ ان کے دورت کی ہیں ہے۔ ان کے دورت کی میں ہے۔ ان کے دورت کی میں ہے۔ ان کی دورت کی ہیں ہے۔ ان کی دورت کی میں ہے۔ ان کی دورت کی میں ہے۔ ان کی دورت کی میں کے دورت کی میں کے دورت کی میں کے دورت کی دورت کی دورت کی میں کے دورت کی دورت کی دورت کی دورت کی دورت کی کی دورت کی دورت

اس میت اورزک وکس ی اورف اربی ث میں وصولک رن یک علی ہے ای مجالک ہوں Communications < em. comms@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-076-6 (online/print)

ىدارىپر مىنىابىر:

Translated resources - coronavirus disease (COVID-19).

https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19



سپورٹ تک کیسے رسائی حاصل کرنی ہے اگر آپ غیرمحفوظ ، دباومیں یا ہےچینی محسوس کرتے ہیں (coronavirus (COVID-19) کے دوران

اگرآپ کے خیال میں آپ کو (coronavirus (COVID-19 ہے، تو مہربانی کرکے کال کریں coronavirus ہآٹ لائین کو **398 675 1800** (24 گھنٹے) ۔

اگرآپ کو مترجم کی ضرورت ہے، تو کال کریں TIS National کو **131 450** پر اور انہیں کہیں کہ وہ آپ کا رابطہ درج ذیل خدمات میں سے کسی سے کروائیں۔

ایمرجنسی کی صورت میں کال کریں **000** پر۔

ايمرجنسي امدادي پيكيجز

ایمرجنسی ریلیف پیکجز ان غیر محفوظ لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جنہوں نے (coronavirus (COVID-19 کے باعث خو د کولازمی تنہائی میں رکھا ہوا ہے۔ ان میں ضروری خوارک اورذاتی دیکھ بھال کی اشیا شامل ہیں ان لوگوں کے لیے جن کے پاس کم یا نہ ہونے کےبرابرخوراک ہو، اورجن کی مددکرنے کے لیےخاندان اور دوستوں کا کوئی نیٹ ورک نہ ہو۔ اسکی درخواست دینے کے لیے آپ کوآسٹریلیا کا رہائشی ہونا ضروری نہیں ہے۔

کال کریں coronavirus ہآٹ لائین کو **398 675 1800** پر

اگرآپ خؤد کو گھرمیں غیرمحفوظ محسوس کرتے ہیں تو ایک حفاظتی منصوبہ تیارکریں

گھرمیں تشدد یا جنسی حملہ کبھی بھی قابل قبول نہیں ہے۔آپ کی مدد کے لیے اس (coronavirus (COVID-19) کی وبا کے تمام دورانیے میں گھریلو تشدد

اور جنسی حملےکے سلسلے میں خدمات دستیاب ہیں

جب ایسا کرنا محفوظ ہو، تو رابطہ کریں یا کسی جاننے والے کو کہیں کہ وہ رابطہ کریں <u>safe steps</u> کیساتھ **180 015 188** پر(دن میں 24 گھنٹے، ہفتے میں 7 دن) یا بذریعہ ای میل: <u>safesteps@safesteps.org.au</u>

سپورٹ سروسز کیساتھ حفاظتی منصوبہ تیارکرنے کے لیے رابطہ کریں۔

ایک ایمرجنسی تھیلے میں سامان رکھیں، بشمول اہم کاغذات، جیسا کہ پاسپورٹس اور کپڑے، اگرآپکو جلدی میں جگہ چھوڑنی ہے۔ اسے آپ کو کسی دوست کی جگہ پر چھوڑنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کو اجازت ہے کہ آپ مدد حاصل کرنے کے لیے گھر چھوڑ سکتے ہیں۔ آپ پر جرمانہ نہیں لگے گا یا حکام کیساتھ کوئی مسئلہ درپیش نہیں آئے گا۔ اگرآپ کو پولیس روکتی ہے، تو مہربانی کرکے انہیں بتائیں کہ آپ گھرمیں غیرمحفوظ محسوس کررہے ہیں۔

آپ کورابطے میں رہنا چاہیے ان کیساتھ جن پر آپ کوبھروسہ ہے اپنی پریشانیوں اور خدشات کے بارے میں بات چیت کرکے۔ اپنے قریبی دوستوں یا خاندان کیساتھ استعمال کرنے کے لیے ایک 'محفوظ لفظ' یا اشارہ طے کرلیں ۔ جب آپ یہ لفظ استعمال کریں، تو وہ جان جائیں گے کہ آپ کو مدد کی ضرورت ہے اور وہ پولیس یا ایمرجنسی سروسز کو کال کرسکتے ہیں۔

دباو اور بے چینی کی بڑھی ہوئی سطحیں

ان دنوں میں بے چینی اور پریشانی محسوس کرنا ایک نارمل رد عمل ہے۔ یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ اپنی ذہنی صحت کا خیال رکھیں اچھے طور طریقوں پر عمل پیرا ہو کر، جس میں صحت مند غذا، ورزش اور نیند شامل ہیں۔

Beyond Blue عملی مشورے اور ریسورسز پیش کرتے ہیں <u>beyondblue.org.au</u> پر اور قلیل مدتی مشورے دیتے اور ریفر کرتے ہیں بذریعہ فون اور ویب چیٹ **4636 22 1300** پر۔



معذورں کے لیے قابل رسائی شکل میں اس اشاعت کے حصول کے لیےای میل کریں <<u>Emergency Management Communications</u> <em.comms@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020. ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

پردستیاب ہے

<u>About Coronavirus (COVID-19) < https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus</u>>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Urdu



(Coronavirus (COVID-19) کے ٹیسٹنگ

اگر آپ coronavirus (COVID-19) کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو 398 675 1800 پر 24 گھنٹے کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں۔

یہ جا<u>ننے کے لیے</u> که آپ coronavirus کا ٹیسٹ کہاں سے کروا س<u>کتے</u> ہیں، 398 675 1800 پر 24 گھ<u>نٹے</u> کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں یا یہاں دیکھی*ں https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19*

اگر آپ کو انٹرپریٹر (زبانی مترجم) کی ضرورت ہو تو 450 131 پر فون کریں، پھر coronavirus ہاٹ لائن سے کال ملانے کو کہیں یا ان سے درخواست کریں که وہ ویب سائیٹ دیکھ کر آپ کو معلومات دیں۔

آپ یہاں مزید وسائل کے تراجم دیکھ سکتے ہیں https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Coronavirus کی ٹیسٹنگ وکٹوریا میں سب لوگوں کے لیے مفت ہے جن میں انٹرنیشنل طالبعلم، پناہ کے درخواست گزار یا دوسر مے ملکوں سے آنے والے ملاقاتی شامل ہیں

coronavirus کا ٹیسٹ سب لوگوں کے لیے مفت ہے۔ ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کے پاس Medicare کارڈ نہیں ہے جیسے دوسر ہے ملکوں سے آنے والے ملاقاتی، انٹرنیشنل طالبعلم، تارکین وطن ورکرز اور پناہ کے درخواست گزار۔

اگر آپ کو علامات پیش ہوں تو آپ مندرجہ ذیل مقامات میں سے کہیں بھی مفت ٹیسٹ کروا سکتے ہیں:

- وکٹوریا کے کسی ہسپتال میں coronavirus کا Acute Respiratory Assessment Clinic (نظام تنفّس کے شدید مسائل کی جانچ کا کلینک)
 - Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic (کمیونٹی ہیلتھ سنٹر میں نظام تنفّس کے مسائل کی جانچ کا کلینک)
 - شاپنگ سنٹروں کے ڈرائیو تھرو کلینک
 - ريجنل واک تهرو کلينک

کن لوگوں کو coronavirus کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامات پیش ہوں تو آپ کو coronavirus کا ٹیسٹ کروانا چاہمے:

- بخار
- کپکي
- کهانسی
- گلے میں درد یا خراش
- سانس لینے میں مشکل
 - ناک بہنا
- سونگھنے کی حسّ ختم ہو جانا

چاہے آپ کی علامات ہلکی ہوں، آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہے۔



جب آپ ٹیسٹ کرواتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟

جب آپ ٹیسٹ کرواتے ہیں تو آپ سے کسی قسم کا شناخت نامه اور اپنی رابطه تفصیلات پیش کرنے کو کہا جائے گا۔ اگر آپ کے پاس Medicare کارڈ نہیں ہے تو براہ مہربانی کوئی شناخت نامه مثلاً اپنا ڈرائیونگ لائسنس، پاسپورٹ، ٹرانسپورٹ کنسیشن کارڈ یا سٹوڈنٹ آئی ڈی ساتھ لے آئیں۔ ٹیسٹنگ کلینک کو آپ کے ویزے کے متعلق جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔

coronavirus کا ٹیسٹ نرس، ڈاکٹر یا کوئی دوسرا طبی کارکن کرتا ہے۔ وہ آپ کے گلے کے پچھلے حصے اور ناک میں سلائی پھیر کر نمونہ لیں گے۔ اس ٹیسٹ میں ایک منٹ کے قریب وقت لگتا ہے۔

کیا coronavirus کا ٹیسٹ کروانے کے بعد مجھے خود کو دوسروں سے الگ رکھنا چاہیے؟

اگر آپ کو علامات پیش ہوں تو ڈاکٹر یا طبی کارکن آپ کو بتائے گا که ٹیسٹ کا نتیجه آنے تک آپ کو دوسر مے لوگوں سے الگ رہنا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے که اپنے ٹیسٹ کے بعد آپ فوراً گھر چلے جائیں اور اپنے ٹیسٹ کا نتیجه معلوم ہونے تک گھر میں ہی رہیں۔

آپ کا ڈاکٹر یا آپ کا ٹیسٹ کرنے والا کلینک آپ سے رابطہ کر کے بتائے گا کہ آپ کے coronavirus ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت سے یا منفی۔

ٹیسٹ کا نتیجہ آنے میں کتنا وقت لگتا ہے؟

ٹیسٹ کروانے کے بعد نتیجہ آنے میں بالعموم 1-3 دن لگتے ہیں۔ اگر بہت سے لوگ ٹیسٹ کروا رہے ہوں تو آپ کا نتیجہ آنے میں 5 دن تک لگ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے نتیجے کے بار ہے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو اس کلینک یا ہسیتال سے رابطہ کریں جہاں آپ کا ٹیسٹ ہوا تھا۔

اگر آپ کا ٹیسٹ کسی شاپنگ سنٹر کے ڈرائیو تھرو کلینک میں ہوا تھا اور آپ کو ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرتے ہوئے 5 دن سے زیادہ گزر چکے ہوں تو براہ مہربانی 1800 675 1800 پر 24 گھنٹے کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں۔ ہماری ٹیم آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ شاپنگ سنٹروں کے ڈرائیو تھرو کلینک ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کرنے میں آپ کی مدد نہیں کر سکتے لہذا براہ مہربانی ان سے ٹیسٹ کے نتیجہ کے لیے رابطہ نہ کریں۔

آپ کو آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ بتایا جائے گا چاہے نتیجہ منفی ہو۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو تو Department of Health and Human Servicesسے کوئی مزید معلومات لینے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا اور بتائے گا کہ آپ کو کیا کرنا ہو گا

اس اشاعت کو متبادل فارمیٹس میں حاصل کرنے کے لیے Emergency Management Communications کو ای میل کریں <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

وکٹورین گورنمنٹ Treasury Place, Melbourne کا منظور کردہ اور شائع کردہ۔

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

یهان دستیاب بم (COVID-19) Translated resources - coronavirus disease (COVID-19) جائات دستیاب بم (https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>



(Coronavirus (COVID-19) کے ٹیسٹنگ

اگر آپ coronavirus (COVID-19) کے بارے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو 398 675 1800 پر 24 گھنٹے کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں۔

یہ جا<u>ننے کے لیے</u> که آپ coronavirus کا ٹیسٹ کہاں سے کروا س<u>کتے</u> ہیں، 398 675 1800 پر 24 گھ<u>نٹے</u> کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں یا یہاں دیکھی*ں https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19*

اگر آپ کو انٹرپریٹر (زبانی مترجم) کی ضرورت ہو تو 450 131 پر فون کریں، پھر coronavirus ہاٹ لائن سے کال ملانے کو کہیں یا ان سے درخواست کریں که وہ ویب سائیٹ دیکھ کر آپ کو معلومات دیں۔

آپ یہاں مزید وسائل کے تراجم دیکھ سکتے ہیں https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Coronavirus کی ٹیسٹنگ وکٹوریا میں سب لوگوں کے لیے مفت ہے جن میں انٹرنیشنل طالبعلم، پناہ کے درخواست گزار یا دوسر مے ملکوں سے آنے والے ملاقاتی شامل ہیں

coronavirus کا ٹیسٹ سب لوگوں کے لیے مفت ہے۔ ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کے پاس Medicare کارڈ نہیں ہے جیسے دوسر ہے ملکوں سے آنے والے ملاقاتی، انٹرنیشنل طالبعلم، تارکین وطن ورکرز اور پناہ کے درخواست گزار۔

اگر آپ کو علامات پیش ہوں تو آپ مندرجہ ذیل مقامات میں سے کہیں بھی مفت ٹیسٹ کروا سکتے ہیں:

- وکٹوریا کے کسی ہسپتال میں coronavirus کا Acute Respiratory Assessment Clinic (نظام تنفّس کے شدید مسائل کی جانچ کا کلینک)
 - Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic (کمیونٹی ہیلتھ سنٹر میں نظام تنفّس کے مسائل کی جانچ کا کلینک)
 - شاپنگ سنٹروں کے ڈرائیو تھرو کلینک
 - ريجنل واک تهرو کلينک

کن لوگوں کو coronavirus کا ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامات پیش ہوں تو آپ کو coronavirus کا ٹیسٹ کروانا چاہمے:

- بخار
- کپکي
- کهانسی
- گلے میں درد یا خراش
- سانس لینے میں مشکل
 - ناک بہنا
- سونگھنے کی حسّ ختم ہو جانا

چاہے آپ کی علامات ہلکی ہوں، آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہے۔



جب آپ ٹیسٹ کرواتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟

جب آپ ٹیسٹ کرواتے ہیں تو آپ سے کسی قسم کا شناخت نامه اور اپنی رابطه تفصیلات پیش کرنے کو کہا جائے گا۔ اگر آپ کے پاس Medicare کارڈ نہیں ہے تو براہ مہربانی کوئی شناخت نامه مثلاً اپنا ڈرائیونگ لائسنس، پاسپورٹ، ٹرانسپورٹ کنسیشن کارڈ یا سٹوڈنٹ آئی ڈی ساتھ لے آئیں۔ ٹیسٹنگ کلینک کو آپ کے ویزے کے متعلق جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔

coronavirus کا ٹیسٹ نرس، ڈاکٹر یا کوئی دوسرا طبی کارکن کرتا ہے۔ وہ آپ کے گلے کے پچھلے حصے اور ناک میں سلائی پھیر کر نمونہ لیں گے۔ اس ٹیسٹ میں ایک منٹ کے قریب وقت لگتا ہے۔

کیا coronavirus کا ٹیسٹ کروانے کے بعد مجھے خود کو دوسروں سے الگ رکھنا چاہیے؟

اگر آپ کو علامات پیش ہوں تو ڈاکٹر یا طبی کارکن آپ کو بتائے گا که ٹیسٹ کا نتیجه آنے تک آپ کو دوسر مے لوگوں سے الگ رہنا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے که اپنے ٹیسٹ کے بعد آپ فوراً گھر چلے جائیں اور اپنے ٹیسٹ کا نتیجه معلوم ہونے تک گھر میں ہی رہیں۔

آپ کا ڈاکٹر یا آپ کا ٹیسٹ کرنے والا کلینک آپ سے رابطہ کر کے بتائے گا کہ آپ کے coronavirus ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت سے یا منفی۔

ٹیسٹ کا نتیجہ آنے میں کتنا وقت لگتا ہے؟

ٹیسٹ کروانے کے بعد نتیجہ آنے میں بالعموم 1-3 دن لگتے ہیں۔ اگر بہت سے لوگ ٹیسٹ کروا رہے ہوں تو آپ کا نتیجہ آنے میں 5 دن تک لگ سکتے ہیں۔

اگر آپ اپنے نتیجے کے بار ہے میں کوئی سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو اس کلینک یا ہسیتال سے رابطہ کریں جہاں آپ کا ٹیسٹ ہوا تھا۔

اگر آپ کا ٹیسٹ کسی شاپنگ سنٹر کے ڈرائیو تھرو کلینک میں ہوا تھا اور آپ کو ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرتے ہوئے 5 دن سے زیادہ گزر چکے ہوں تو براہ مہربانی 1800 675 1800 پر 24 گھنٹے کھلی coronavirus ہاٹ لائن کو فون کریں۔ ہماری ٹیم آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ شاپنگ سنٹروں کے ڈرائیو تھرو کلینک ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کرنے میں آپ کی مدد نہیں کر سکتے لہذا براہ مہربانی ان سے ٹیسٹ کے نتیجہ کے لیے رابطہ نہ کریں۔

آپ کو آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ بتایا جائے گا چاہے نتیجہ منفی ہو۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو تو Department of Health and Human Servicesسے کوئی مزید معلومات لینے کے لیے آپ سے رابطہ کرے گا اور بتائے گا کہ آپ کو کیا کرنا ہو گا

اس اشاعت کو متبادل فارمیٹس میں حاصل کرنے کے لیے Emergency Management Communications کو ای میل کریں <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

وکٹورین گورنمنٹ Treasury Place, Melbourne کا منظور کردہ اور شائع کردہ۔

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

یهان دستیاب بم (COVID-19) Translated resources - coronavirus disease (COVID-19) جائات دستیاب بم (https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>



باڑے کا ماسکسان کے ارطی قہ

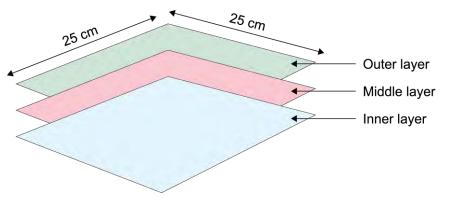
Design and preparation of cloth mask – Urdu

اسی پڑے کو ماس کن ان کے بنی ان کے ایک وضرور پڑے گی:

مودا كى فال	مودا كى قىسم	مقدار اور طول و عرض	اجزاء
• کیپڑا • دوبار ہاست عمالک نے قبلیل اسیز شریلین گ بی گ • فعال طورپریس ش ک مین ے (پانی رکینے وا کیٹرا ب کوسٹ ری پ ولی بیوولھن(الشکرا، 25سھٹی ہٹر 25 ×سھٹی ہٹر	بورونی
 درج فیلکی در عسمہ: کپڑای دھارہاستعمالکے قیال سیزشیلنگ بیگ 	کىپىڑےکا لەتىزاج ئېىتلىن ولى سىئىرىكا لەتىزاج/ بىولى يەپدولھان(المشكرة ا، 25سيميشى عيثور 25 ×سيميشى عيثور	درماڻي
• کپڑا	بانی جذبکرنے و کیپڑا کمیٹان(المنكسرة ا، 25سى يىلى ئىلىر 25 مىرى ئىلىر	<u> ئ</u> درونى
• ئىشرڭ • <u>چې م</u> كى <u>فى</u> ت <u>-</u>	ں چکداری ا ھاگسی لگپاڑ <u> ک</u> ے بہٹی ان	2ٹکڑے، مریل ک 20سرپیٹی عیٹار	کا <u>نک م</u> لوپس

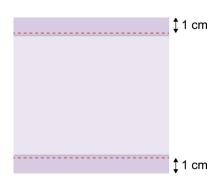
لم بخون بین بطی رکست مام موادص می می اور است عمالک ی و جس بے نی ادب ای کن ی میں اور ن میں ان میں سرور انجی ہی ۔ موانک بقس کے متبصری <u>قک رن یک ملی ملگ</u>م کی میں اور است عمالی کی کسی رہے ۔ موانک اطول و عرض تقریب الی ک اوس طبال غک سر بازک طبق امو ا مے۔

مراحل

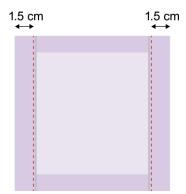


ان<u>س مب</u>یرونی، در هوالی اور الدرونی تسور کوبکار کی اجلاے گا۔

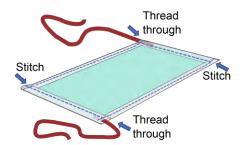




B. چھلرک و اوپر اوررئی چے سے 1س عیث ی عیثر موثق ں اور ی ی ک ی ک ی اس خ ی قطوں والی لکی رہے کھیں (



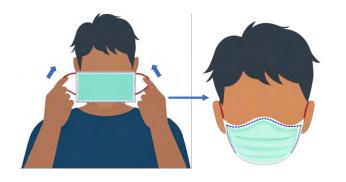
 جھارر کو کی ارے سے 1.5سمیٹ ی جیٹار مورثی اور نی کسر فیں) سرخ نق طوں والی ن کی رہے کھیں (



D. جھلرکے چوڑگئی ولے مریاک کینار بےپر
 20سھیٹی ہٹٹرلہی ا سیٹک، دہگلہیا
 کیپڑے کیپیٹیوںکولیوںٹ ہیں۔

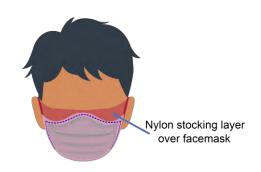
اس میں ادر ڈان کے ملی مستفیدی ا باڑی سونی ملت علم کسی ۔





F. ماس کے واحق اطس بے روی ناکم ماسک آپ کے چر بے روی دافٹ موجئے ہے۔

پروزے کے دورانہورونہارت کو حدھسے نہ چھوی۔



To find out more information about corona virus and how to stay safe visit

DHHS.vic – coronavirus disease (COVID-19)

https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

DHHS.vic - Translated resources - coronavirus (COVID-19)

https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19

For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only



To receive this document in another format <a href="mailto:ema

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 11 July 2020 .