

• حکومت نے ہر اس فرد کے لئے کرونا وائرس کی ٹیسٹنگ کو کھول دیا ہے جیسے کرونا وائرس کی درج ذیل میں سے کسی علامت کا سامنا ہو۔

1. نئی مستقل کھانسی

2. تیز بخار

3. سونگھنے اور چکھنے کی عام حس میں کمی یا تبدیلی

• یہ ٹیسٹ آپ کو بتائے گا کہ کیا آپ میں وائرس موجود ہے، تاہم یہ صرف اس صورت میں کارگر ہوگا جب آپ اپنی علامات ظاہر ہونے کے پانچ دن کے اندر اندر ٹیسٹ کروائیں، لہذا اپنی علامات کے ظاہر ہوتے ہی جلد از جلد اپنا ٹیسٹ بک کروائیں۔

• اگر آپ کا ٹیسٹ کرونا وائرس کے لیے مثبت آتا ہے، تو NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس (NHS Test and Trace service) کی جانب سے آپ سے رابطہ کیا جائے گا جو آپ سے درج ذیل کے بارے میں معلومات طلب کرے گی:

1. آپ کے گھرانے کے افراد

2. وہ افراد جن سے آپ براہ راست رابطے میں رہے ہوں

3. وہ افراد جن سے آپ 15 منٹ تک دو میٹر کے فاصلے پر رہے ہوں

• یہ جاننے کے لئے کہ ٹیسٹ کیسے بک کیا جائے، اور مزید معلومات کے لئے براہ کرم www.redbridge.gov.uk پر جائیں اور ہوم پیج پر موجود سرچ بار میں لفظ ٹیسٹ تلاش کریں۔

• ٹیسٹ کروانا بہت اہم ہے کیونکہ ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس کرونا وائرس کی نشان دہی کرنے، اسے موجودہ حالت پر روکنے اور اس پر قابو پانے، وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے، اور زندگیاں بچانے میں مدد دے گی۔

یہ ریڈ برج کونسل کی جانب سے مقامی کمیونٹی کی یاد دہانی کے لئے ایک پیغام ہے کہ لاک ڈاؤن کی پابندیاں نرم ہو جانے کے بعد بھی حکومتی ہدایات پر عمل کرنا جاری رکھیں۔

ثبوت یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہماری سیاہ فام اور ایشیائی کمیونٹیز خاص طور پر کرونا وائرس کے خطرے کی زد میں ہیں، اور COVID-19 کے سبب ان کے مرنے کا امکان سفید فام برطانوی پس منظر کے حامل افراد کی نسبت دو گنا تک زیادہ ہے۔

اپنی کمیونٹیز اور رہائشیوں کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لئے، درج ذیل حکومتی مشورے پر عمل پیرا رہنا ضروری ہے جو کہ یہ ہیں:

• جس قدر ممکن ہو گھر پر رہیں

• ممکن ہو تو گھر سے کام کریں

• دوسرے افراد کے ساتھ میل جول کو محدود کر دیں

• اگر آپ باہر جائیں تو دیگر افراد سے کم از کم 2 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں

• اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں

اگرچہ اب آپ بیرون خانہ، گھر کی حدود سے باہر چھ افراد سے ملاقات کر سکتے ہیں، تاہم اب بھی احتیاط برتنا ناگزیر ہے، لہذا آپ کو چاہیئے کہ:

• باہر ہونے کی صورت میں صفائی کی تدابیر پر عمل کریں

• گھر واپس آتے ہی جلد از جلد اپنے ہاتھ دھوئیں

• اپنے گھرانے سے باہر کے کسی بھی فرد سے ہمہ وقت، کم از کم دو میٹر کا فاصلہ قائم رکھیں

• ہاتھ دھونے کی سہولیات نہ ہونے کی صورت میں باہر نکلنے وقت سینٹائزر اپنے ساتھ رکھیں