NHS Test and Trace

# نرسریوں، اسکولوں اور کالجوں میں پڑھنے والے بچوں کے والدین

## باقاعدگی سے فوری کوویڈ 19 ٹیسٹنگ کے لیے رہنما ہدایات

## اب باقاعدگی سے والدین، ان کے گھر والوں اور انتہائی قریبی حلقوں کے لیے فوری ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔

**باقاعدگی سے فوری ٹیسٹنگ** آپ میں کورونا وائرس کی موجودگی کا پتہ لگانے، نیز آپ کے عزیزوں اور کمیونٹی کی حفاظت کرنے میں مدد دینے کا تیز اور آسان طریقہ ہے۔ **یہ مفت ہے اور اس میں تقریباً 30 منٹ لگتے ہیں۔**

## باقاعدگی سے فوری ٹیسٹنگ کیوں متعارف کرائی جائے؟

کوویڈ 19 کے شکار **3 میں سے 1 فرد** میں علامات موجود نہیں ہوتیں اور ہو سکتا ہے کہ وہ بے خبری میں اسے پھیلا رہا ہو۔

**اب نرسری، اسکول اور کالج کے طلبا کے والدین کے لیے باقاعدگی سے فوری ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔** نیز ان کے گھر، بچوں کی نگہداشت اور انتہائی قریبی حلقوں میں موجود بالغ افراد کے لیے بھی دستیاب ہے۔

جن لوگوں میں علامتیں نہیں ہیں ان کی باقاعدگی سے ٹیسٹنگ پہلے ہی ملک بھر میں جاری ہے۔ ایسے ہزاروں لوگ جو خود میں وائرس کی موجودگی سے بے خبر تھے انہوں نے اس کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے قدم اٹھایا ہے۔

لاک ڈاؤن کی پابندیاں نرم ہونے کے ساتھ، **ویکسین لگوانے، ہاتھ، چہرے، فاصلے کی ہدایات پر عمل کرنے اور سماجی فاصلہ برقرار رکھنے کے اقدامات** کے ساتھ ساتھ **ہر ہفتے باقاعدگی سے دو دفعہ ٹیسٹ کرانا** معمول کی زندگی کو واپس لانے میں اہم کردار ادا کرے گا۔

## اسکول، عملے اور طلبا کے لیے باقاعدگی سے ٹیسٹنگ

نرسری، پرائمری اور ثانوی اسکولوں نیز کالجوں کے **سارے عملے کے لیے** باقاعدگی سے فوری ٹیسٹسنگ پہلے سے ہی دستیاب ہے۔

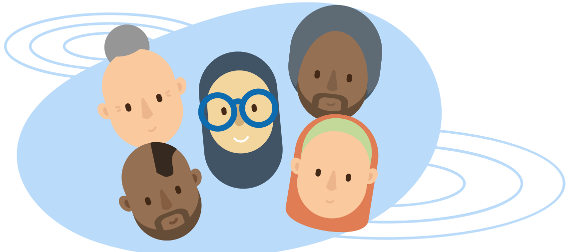
گیارہ برس اور اس سے بڑی عمر کے ثانوی اسکول اور کالج کے طلبا براہ راست اپنے اسکول یا کالج کے ذریعے باقاعدگی سے فوری ٹیسٹس تک رسائی حاصل کرتے رہیں گے۔ اور ہم ٹیسٹ کرانے کے لیے ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں گے۔

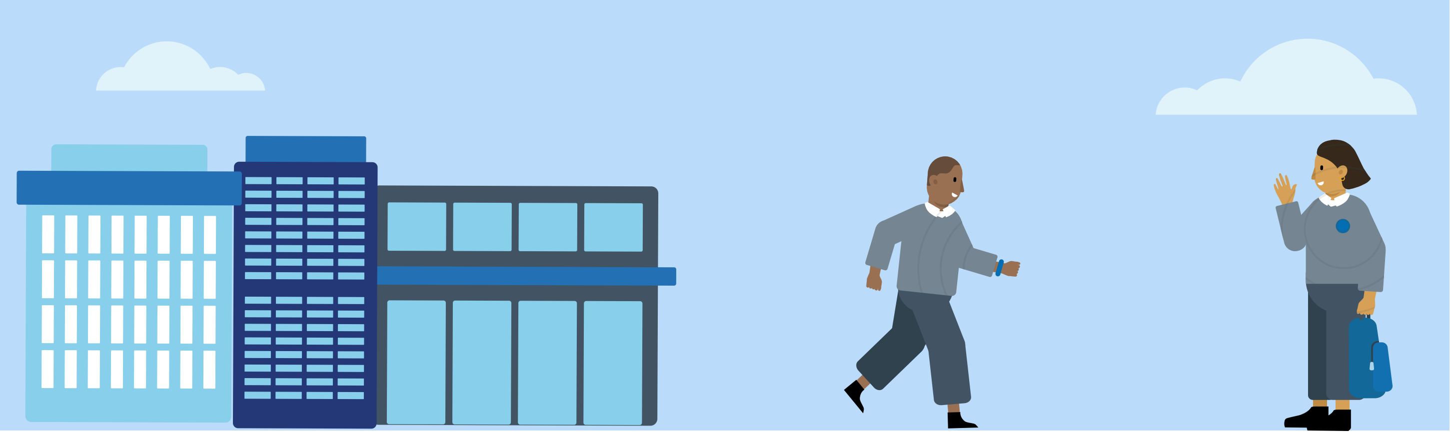
واپسی پر وہ اسکول میں ٹیسٹ کراتے ہوئے ابتدا میں زیرِ نگرانی رہیں گے جبکہ بعد ازاں اسکول یا کالج سے موصول ہونے والی ٹیسٹ کٹس کے ذریعے گھر پر ہی اپنا ٹیسٹ کرتے رہیں گے۔

نرسری اور پرائمری اسکول میں پڑھنے والے بچوں کو ٹیسٹ کرانے کا نہیں کہا جا رہا **کیونکہ شواہد ابھی بھی یہی بتا رہے ہیں کہ بچوں اور نوجوانوں کو کوویڈ 19 کا خطرہ کم ہے اور ان کے شدید بیمار ہونے کے امکانات بہت کم ہیں۔**

## آپ کو کیا فائدہ ہو گا؟

باقاعدگی سے فوری ٹیسٹنگ میں حصہ لینے سے آپ اپنی اور اپنے عزیزوں کی حفاظت کریں گے۔ نیز دوبارہ زیادہ نارمل طریقے سے زندگی گزارنے میں ہماری مدد کریں گے۔





## ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

**یہ آسان سا سویب ٹیسٹ ہے جو آپ گھر، اسکول، جائے کار یا مرکزِ ٹیسٹ پر لیٹرل فلو ڈیوائس (LFD) کے ذریعے خود کر سکتے ہیں۔ یہ پتہ لگانے میں کوئی 30 منٹ لگتے ہیں کہ آپ میں وائرس موجود ہے یا نہیں۔**

یہ ٹیسٹ ان وائرل پروٹینز کا سراغ لگاتا ہے جو کوویڈ 19 کے شکار شخص میں پائی جاتی ہیں۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ اور آکسفورڈ یونیورسٹی کی تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ وہ زیادہ تر بیماری کے انتہائی متعدی مرحلے کے لوگوں کو چنتے ہیں۔ چونکہ اس وائرس کے شکار 3 میں سے 1 فرد میں علامات موجود نہیں ہوتیں اس لیے ہو سکتا ہے وہ بے خبری میں اسے پھیلا رہا ہو۔

**ٹیسٹ ہر ہفتے میں دو دفعہ، یعنی ہر تین سے پانچ دنوں بعد، کیا جانا چاہیے، اور آئیڈیل یہ ہے کہ صبح کے وقت کیا جائے۔ اسے اپنے صبح کے معمول میں شامل کیوں نہ کر لیا جائے؟**

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آتا ہے تو آپ کام پر جانا جاری رکھ سکتے ہیں۔ آپ کو ابھی بھی حکومت کی تمام دیگر رہنما ہدایات پر سختی سے عمل اور تمام غیر ضروری رابطوں سے گریز کرنا چاہیے ہو گا۔ اگر آپ، آپ کے گھر والے یا انتہائی قریبی حلقے کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ سب کو فوری طور پر خود کو دوسروں سے الگ کر لینا چاہیے۔ اس کے بعد جس شخص کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے اسے تصدیقی PCR ٹیسٹ بھی کرانا چاہیے اور حکومت کی تازہ ترین رہنما ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

**مزید معلومات**
gov.uk/guidance/understanding-lateral-flow-antigen-testing-for-people-without-symptoms
**سے حاصل کریں**

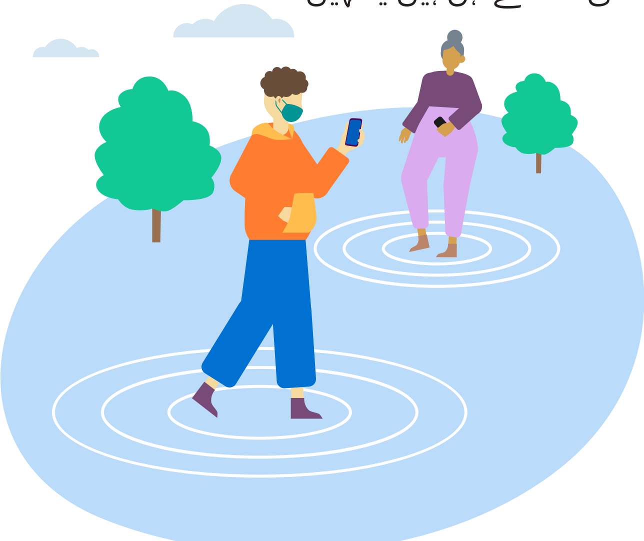
**YouTube پر ریپڈ لیٹرل فلو ٹیسٹنگ کا تعارف**

## اپنے ٹیسٹ کی رپورٹ کرنا

آپ کو **فوری طور پر آن لائن اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ رپورٹ کرنا چاہیے** چاہے نتیجہ منفی یا بے نتیجہ ہی کیوں نہ ہو۔ آپ اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ gov.uk/report-covid19-result پر آسانی سے رپورٹ کر سکتے ہیں۔

نتیجے کو **بذریعہ فون 119 پر کال کر کے** (موبائلز اور لینڈلائنز سے مفت ہے) بھی رپورٹ کیا جا سکتا ہے۔ **لائنیں ہر روز صبح 7 بجے سے رات 11 بجے تک کھلی رہتی ہیں۔**

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت ہے تو آپ یہ بھی چیک کر سکتے ہیں کہ آپ ٹیسٹ اینڈ ٹریس کی طرف سے £500 کی مالی مدد کے اہل ہیں یا نہیں۔



## میں کہاں سے ٹیسٹ کراؤں؟

اگر آپ کسی گھرانے، بچوں کی نگہداشت یا انتہائی قریبی حلقے کے والد/والدہ یا بالغ فرد ہیں تو آپ:

1. جائے کار پر معاونت یافتہ ٹیسٹ حاصل کر سکتے ہیں، اگر دستیاب ہو۔
2. کسی ٹیسٹ مرکز پر جا کر ٹیسٹ کرا سکتے ہیں (جہاں آپ کو پتہ چلے گا کہ ٹیسٹ کس طرح کیا جاتا ہے) یا پھر گھر آ کر کرنے کے لیے ٹیسٹ کا سامان حاصل کر سکتے ہیں۔
3. گھر پر کرنے کے لیے ٹیسٹ کا آرڈر آن لائن دے سکتے ہیں۔

فوری کوویڈ 19 ٹیسٹ مفت کرانے کا طریقہ جاننے کے لیے **gov.uk/coronavirus-school-household-testing** ملاحظہ کریں

باقاعدگی سے فوری ٹیسٹنگ ان کے لیے ہے جن میں کورونا وائرس کی علامات موجود نہیں ہیں۔ اگر آپ میں علامات موجود ہیں تو پہلے کی طرح **nhs.uk/coronavirus** کے ذریعے ٹیسٹ بُک کرائیں