

## محفوظ تر سینٹ ہیلنز (St Helens) کی جانب 5 اقدامات

**1. عمارتوں میں آتے اور جاتے وقت، یا گاڑیوں میں بیٹھتے اور اترتے وقت اور دن بھر کثرت سے 20 سیکنڈز تک اپنے ہاتھ دھوئیں (یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں)۔**

**2. دیگر افراد سے، ترجیحاً دو میٹرز تک کامحفوظ فاصلہ قائم رکھیں۔** گاڑی کے اندر کھلی کھڑکیوں کے ساتھ اور ایک دوسرے سے منہ موڑ کر دیگر افراد سے حتی الامکان دور بیٹھنے کی کوشش کریں

**3. ٹھوس سطوحات کو گھروں کے اندرونی حصے اور گاڑیوں کو اندر سے کثرت سے صاف کریں، کیونکہ بعض ٹھوس سطحوں پر وائرس 72 گھنٹوں تک رہ سکتا ہے**

**4. بند جگہوں (مثلاً دکانوں، کاروں، بسوں) میں ماسک پہنیں**

**5. جہاں ممکن ہو دوسروں سے اپنا میل جول کم کر دیں اور صرف یکساں افراد کے گروپ سے میل ملاپ رکھنے کی کوشش کریں۔** بند جگہ پر صرف دو گھروں کے افراد سے ملاقات کریں اور اگر آپ باہر مختلف گھروں سے آئے لوگوں سے مل رہے ہوں، تو ایک وقت میں افراد کی تعداد کو چھ تک محدود رکھیں۔ اگر آپ اکیلے رہ رہے ہوں تو آپ کا 'گھرانہ' آپ کے قریبی احباب اور خاندان ہیں۔

## کووڈ 19 (Covid-19) / کورونا وائرس کی علامات اور ٹیسٹنگ

اگر آپ میں علامات موجود ہوں یا کسی ایسے فرد کے ساتھ رابطے میں رہے ہوں جسے کووڈ 19 رہا تو آپ ٹیسٹ کروا سکتے ہیں، آپ کو معمولی علامات پر بھی ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ علامات میں نئی مستقل کھانسی، اور یا بخار، اور یا ذائقے اور یا سونگھنے کی جس کا ختم ہو جانا شامل ہے۔ ٹیسٹ بک کروانے کا بہترین طریقہ [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) پر آن لائن ہے یا اگر آپ انٹرنیٹ تک رسائی نہیں رکھتے، تو 119 ملائیں۔

## سینٹ ہیلنز میں مقامی رابطہ

مزید مدد اور مشورے کے لیے ملائیں: 676767 01744 یا [contactcares@sthelens.gov.uk](mailto:contactcares@sthelens.gov.uk) پر ای میل کریں اور سینٹ ہیلن کی ٹیسٹ اینڈ ٹریس ٹیم کے بارے میں دریافت کریں۔