

جانچ کا نتیجہ مثبت: اپنے کنبہ اور دوستوں کی حفاظت کیسے کریں

اگر COVID-19 کے لیے آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو نگہداشت کا ایک منصوبہ وضع کرنے میں مدد کے لیے ایک کانٹیکٹ ٹریسر آپ کو کال کرے گا۔ وہ لوگ اس بابت مفت وسائل اور رہنمائی فراہم کریں گے کہ آپ اپنی زندگی میں کس طرح لوگوں کی حفاظت کر سکتے/سکتی ہیں۔ کال کے لیے تیار رہنے کی خاطر اس فارم کو ابھی مکمل کریں۔

شروع ہونے کی اپنی تاریخ شمار کریں۔

اگر آپ میں علامات رونما ہوئی ہوں تو وہ تاریخ درج کریں جب آپ نے پہلی بار بیمار محسوس کیا تھا یا اگر آپ میں کوئی علامات رونما نہ ہوئی ہوں تو اپنی جانچ کی تاریخ درج کریں۔

جانچ کی تاریخ یا بیمار محسوس کرنے کی تاریخ _____/_____/_____

2 دن کم کر دیں _____/_____/_____ = شروع ہونے کی تاریخ

اپنے گھر کے لوگوں کی ایک فہرست تیار کریں۔

ان لوگوں کو شامل کریں جو آپ کے گھر میں رہتے ہوں، اور ان لوگوں کو جو شاید ملاقات کے لیے آئے ہوں، جیسے دوست و احباب، کسی بے بی سٹر (بچوں کی آیا) یا اندرون خانہ خدمات فراہم کرنے والے کسی بھی دیگر شخص کو۔

پہلا
قدم

دوسرا
قدم

ان کا فون نمبر	آخری بار گھر میں موجودگی کی تاریخ	شخص کا نام
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

زیادہ سے زیادہ تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے ہر ایک دن آپ نے جو کچھ کیا اس کی ایک فہرست تیار کریں۔

ہمسایوں کے ساتھ باہر گھومنے پھرنے، کام پر جانے، چھوٹے موٹے کام نمٹانے، اپائنٹمنٹس، گھر سے باہر سماجی یا تفریحی سرگرمیوں جیسی چیزوں کو شامل کریں اور یہ کہ آیا آپ نے وہاں پہنچنے کے لیے عوامی ذرائع نقل و حمل کا استعمال کیا تھا۔ اگر ضروری ہو تو کاغذ کا دوسرا ٹکڑا استعمال کریں۔

تیسرا
قدم

سرگرمی	مقام	جو لوگ آپ کے ساتھ تھے ان کا	شروع ہونے کی تاریخ
_____	_____	نام _____ پتہ _____ فون نمبر _____	____/____/____
_____	_____	نام _____ پتہ _____ فون نمبر _____	____/____/____
_____	_____	نام _____ پتہ _____ فون نمبر _____	____/____/____
_____	_____	نام _____ پتہ _____ فون نمبر _____	____/____/____