

# BHealthy

آپ کی صحت اور بہبود کو بہتر بنانے اور آپ کے کووڈ 19 (Covid-19) سے شدید بیمار ہو جانے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے عملی اقدامات اور تجاویز پر مشتمل آسان چیک لسٹ



بشمول:

✓ آپ کے صحت مند ہونے کے متعلق چیک لسٹ

✓ ہفتہ وار تیاری کا منصوبہ

✓ کووڈ سے محفوظ رہنا

 @healthybrum

 /healthybrum

 @bcchealthybrum

 HealthyBrum

# آپ کے صحت مند ہونے کے متعلق چیک لسٹ!

فعال ہو جائیں	جب مکمل ہو جائے تو تک کا نشان لگادیں	اسے درست کریں	جب مکمل ہو جائے تو تک کا نشان لگادیں
	کیا آپ ہر ہفتے کم از کم 150 منٹ کے لیے درمیانے درجے پر جسمانی طور پر فعال رہ رہے ہیں؟ - یہ اس قدر فعال ہونا چاہیے کہ آپ گرم محسوس کریں اور تھوڑی سی سانس پھول جائے۔	کیا آپ کی اور آپ کے خاندان کی ویکسیمس مکمل ہیں؟	
	کیا آپ ہر ہفتے کم از کم دو دفعہ پٹھوں کو مضبوط بنانے والی ورزشیں کر رہے ہیں؟ - یہ یوگا، وزن اٹھانا یا جسم کے وزن کی ورزشیں جیسا کہ ڈنٹر پیلنا (پش اپس) ہو سکتا ہے۔	اگر آپ کو کوئی دیرینہ بیماری جیسا کہ ذیابیطس لاحق ہے تو کیا آپ نے اپنی بیماری سے متعلقہ طویل المدت صحت کی جانچیں (ہیلتھ چیکس) کروائی ہیں مثلاً آپ کی جی پی پر ٹیکس پر ذیابیطس کا سالانہ جائزہ؟	
	صحت بخش خوراک کھانا	اگر آپ کی عمر 40 سے 75 سال کے درمیان ہے تو کیا آپ نے پچھلے 3 سال میں این ایچ ایس سے صحت کی جانچ کروائی ہے؟	
	کیا آپ ہر روز پھولوں اور سبزیوں کے پانچ حصے کھا رہے ہیں؟	اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو کیا آپ نے ترک تمباکو نوشی کی مقامی مفت سروسز کی مدد سے تمباکو نوشی ترک کرنے کی کوشش کی ہے؟	
	کیا آپ مکمل چینی والے مشروبات (ڈرنکس)، خاص طور پر فزیز ڈرنکس سے گریز کر رہے ہیں؟		
	کیا آپ سنیکس اور میٹھی اشیاء کو خصوصی ضیافتوں تک محدود کر رہے ہیں؟		
ذہن کو تیار کرنا	جب مکمل ہو جائے تو تک کا نشان لگادیں	کووڈ-19 سے محفوظ رہنا	جب مکمل ہو جائے تو تک کا نشان لگادیں
	کیا آپ دو ستوں اور خاندان کے ساتھ باقاعدگی سے رابطہ رکھ رہے ہیں؟	جب آپ گھر آتے ہیں تو کیا آپ باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوتے ہیں؟	
	کیا آپ رضا کارانہ کام کر رہے ہیں یا کسی بھی قسم کی گروپ کی سرگرمیوں میں شامل ہو رہے ہیں؟	جب آپ کسی بند جگہ میں جیسا کہ کسی بس یا کسی دکان میں جاتے ہیں تو کیا آپ چہرے کو ڈھانپنے والی کوئی چیز پہنتے ہیں؟	
	کیا آپ زیادہ تر راتوں میں کم از کم 7 گھنٹے کی نیند لے رہے ہیں؟	اگر آپ میں علامات پیدا ہو جائیں تو کیا آپ جانتے ہیں کہ کووڈ-19 ٹیسٹ کیسے حاصل کرنا ہے؟	
		اگر کووڈ-19 کے لیے آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آتا ہے تو کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ اور آپ کا خاندان کیا کریں گے؟	

# ہفتہ وار تیاری کا منصوبہ

اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	سوموار	سرگرمی
							آج آپ نے پھلوں کی کتنی مقدار کھائی؟
							آج آپ نے سبزیوں کی کتنی مقدار کھائی؟
							آج آپ نے کتنے 'ضیافتی' سنیکس کھائے؟
							آج آپ نے کتنے منٹ کی جسمانی سرگرمی کی؟
							آج آپ نے کس کے ساتھ 'رابطہ' کیا؟
							کل رات آپ کتنے گھنٹے سوئے؟
							آج آپ نے کتنی دفعہ اپنے ہاتھ دھوئے؟

# کووڈ سے محفوظ رہنا

اپنی طرف سے  
ہر دفعہ جب آپ گھر واپس آئیں تو کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے اپنے ہاتھ دھوتے رہیں۔ جب آپ کسی عمارت میں داخل ہوں، لفٹ کے بٹن یا دروازے کے دستے (ہینڈل) کو چھوئیں تو اپنے ہاتھ دھونا یا سینٹائزر (ہاتھوں کو جراثیم وغیرہ سے پاک کرنے والا کیمیائی مادہ) استعمال کرنا یاد رکھیں۔ جب تک آپ اپنے ہاتھ نہیں دھولیتے اُس وقت تک اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔



سوشل ڈسٹینسنگ (لوگوں کے درمیان جسمانی فاصلہ رکھنا)  
کورونا وائرس (COVID-19) کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے آپ کو کسی بھی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہیے جس کے ساتھ آپ نہیں رہتے۔ اسے سوشل ڈسٹینسنگ کہا جاتا ہے۔ کوئی بھی ایسا شخص جس کے ساتھ آپ نہیں رہتے (یا جو آپ کے سپورٹ بیل (دو گھرانوں پر مشتمل لوگوں کا گروپ جو کچھ ضوابط کے تحت آپس میں جسمانی رابطہ رکھ سکتے ہیں) میں نہیں ہے) اُس سے کم از کم 2 میٹر (3 قدم) دور رہنے کی کوشش کریں۔



چہرے کو ڈھانپنا  
پبلک ٹرانسپورٹ بشمول ٹیکسی پر اور جب آپ کسی بند جگہ میں جیسا کہ کسی دکان یا ہسپتال میں جاتے ہیں تو آپ کو کوئی ایسی چیز پہننی چاہیے جو آپ کے ناک اور منہ کو ڈھانپ لے۔ 3 سال سے کم عمر کے بچوں اور ایسے لوگوں کو چہرہ ڈھانپنے والی چیزیں نہیں پہننی چاہیں جنہیں ان کا پہننا مشکل لگے (جیسا کہ وہ لوگ جنہیں سانس لینے میں مشکلات پیش آتی ہیں)۔ اپنے چہرے کو ڈھانپنے والی چیز پہننے اور اتارنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھونا ضروری ہے۔



اپنے آپ کو الگ تھلگ کرنا (سیلف آئسولیشن)  
اپنے آپ کو الگ تھلگ کرنا (سیلف آئسولیشن) یہ ہے کہ آپ گھر پر رہتے ہیں کیونکہ آپ میں کورونا وائرس (COVID-19) موجود ہے یا ہو سکتا ہے۔ اس سے اس وائرس کے دیگر لوگوں میں پھیلنے کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ میں علامات پائی جاتی ہیں تو پھر آپ جن لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں ان کے ساتھ اپنے آپ کو لازمی طور پر الگ تھلگ (سیلف آئسولیشن) کر لیں اور 119 پر ٹیلیفون کر کے یا این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر جا کر کووڈ ٹیسٹ کروائیں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو پھر این ایچ ایس ٹیسٹ اینڈ ٹریس سروس (ٹیسٹ کرنے اور پتہ لگانے کی سروس) آپ کو مشورہ دینے کے لیے کہ آگے کیا کریں آپ کو ٹیلیفون کرے گی یا ای میل بھیجے گی، وہ آپ سے یہ بھی پوچھیں گے کہ آپ کہاں کہاں گئے ہیں تاکہ کوشش کر کے کوئی بھی ایسے لوگوں کا پتہ چلا سکیں جن کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے اور مشورے کی ضرورت ہے۔



کووڈ ٹیسٹ کروانا  
اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات موجود ہیں (تیز بخار، نئی مسلسل کھانسی یا آپ کی سونگھنے یا پکھنے کی حس میں خرابی یا تبدیلی) یا اگر کوئی شخص جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں اُس میں کورونا وائرس کی علامات موجود ہیں یا این ایچ ایس، پبلک ہیلتھ انگیجمنٹ کی طرف سے آپ کو کہا گیا ہے تو آپ اپنے لیے مفت ٹیسٹ حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ 119 پر ٹیلیفون کر کے یا این ایچ ایس کی ویب سائٹ کے ذریعے ٹیسٹ تک کر سکتے ہیں، اسے ڈاک کے ذریعے بھیجا جا سکتا ہے یا آپ کسی ڈرائیو-تھر و مقام پر جا سکتے ہیں اور کچھ علاقوں میں واک-تھر و مقامات بھی ہیں۔ ان مقامات پر ٹیسٹ کے لیے جانے کے لیے آپ کو اپنا ٹیسٹ کی ضرورت ہے۔



[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](https://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)

[gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus)

[birmingham.gov.uk/coronavirus\\_advice](https://birmingham.gov.uk/coronavirus_advice)