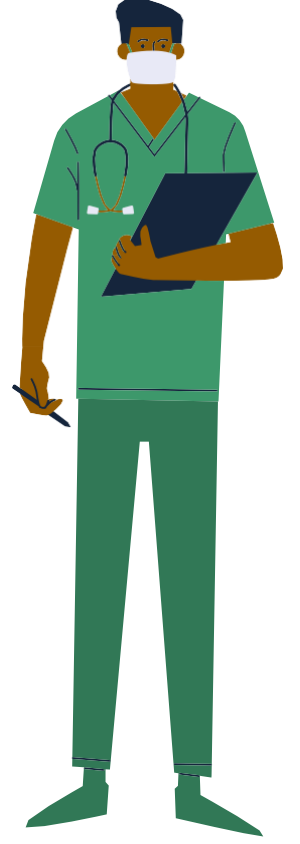


# کوویڈ-19 ایمرجنسی سے متعلق معلومات

30 مارچ 2020 اپ ڈیٹ

اگر میری طبیعت ٹھیک نہیں ہو تو مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہئے؟

اگر آپ کو 37.5 درجہ حرارت سے زیادہ بخار اور یا سانس لینے میں دشواری کی علامات ہیں تو ڈاکٹر یا ابتدائی طبی مرکز (ایمرجنسی وارڈ) میں نہ جائیں، بلکہ اپنے فیملی ڈاکٹر یا ماہر اطفال کو کال کریں۔  
انفیکشن کے مزید اور ممکنہ خطرات کے پھیلاؤ سے بچنے کے لیے، صحت کی دیکھ بھال کے لیے مدد فاصلے سے فراہم کی جائے گی۔



اگر میرا فیملی ڈاکٹر یا بچوں کا ڈاکٹر نہیں ہے تو میں کس کو فون کر سکتا ہوں؟

وزارت صحت کے ٹول فری نمبر پر کال کریں (صرف ایمرجنسی کے لئے): 1500

یا ان ایمرجنسی نمبروں میں سے کسی بھی نمبر پر کال کریں: 112 یا 118

جس صوبے میں آپ کی رہائش ہے اس کے مطابق آپ درج ذیل نمبروں پر کال کریں:

- Basilicata 800 99 6688
- Calabria 800 76 7676
- Campania 800 90 9699
- Emilia-Romagna 800 033 033
- Friuli-Venezia Giulia 800 500 300
- Lazio 800 11 8800
- Lombardia 800 89 4545
- Marche 800 93 6677
- Piemonte 800 19 20 20 / 800 333 444
- Provincia autonoma di Trento 800 86 73 88
- Puglia 800 713 931
- Sicilia 800 45 8787
- Toscana 800 55 6060
- Trentino-Alto Adige 800 751 751
- Umbria 800 63 6363
- Val d'Aosta 800 122 121
- Veneto 800 46 2340

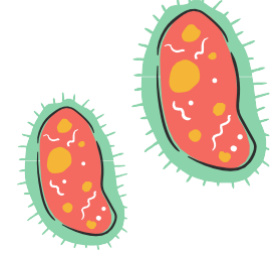


مہارت یافتہ آپریٹرز فون پر آپ کو جواب دیں گے اور آپ سے آپ کی صحت کے متعلق معلومات پوچھیں گے یہ سمجھنے کے لئے کہ آپ کی مدد کیسے کی جائے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس رہائشی اجازت نامہ یا پرمیسو دی سوجورنو، ٹیکس کوڈ (کوڈیچے فیسکالے)، شناختی کارڈ یا کوئی اور شناختی دستاویزات بھی نہیں تب بھی آپ کو مدد فراہم کی جائے گی اور کوئی بھی محکمہ صحت کا کارکن آپ کے خلاف رپورٹ نہیں کرے گا۔

# کوویڈ-19: اٹلی میں ہو کیا رہا ہے؟



نام نہاد کووڈ-19، نیا کورونا وائرس جو وبائی بیماری کا سبب بنتا ہے، یہ مرض پہلے سے متاثرہ شخص کے کھانسنے، چھینکنے، بولنے یا سانس لینے کے دوران ناک اور منہ سے نکلنے والی بوندوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔ کورونا وائرس، قطع نظر عمر، قومیت، جلد کے رنگ، صنف اور مذہب، ہم میں سے کسی کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔



کورونا وائرس کی وبا کے باعث، سب سے سنگین مسئلہ، زیادہ متاثرہ صوبوں جیسے لمبارڈیا، وینیتو، ایمیلیا رومانیا اور پیمونٹے میں پیدا ہونے والا صحت کے نظام کا بحران ہے۔ لیکن یہ مسئلہ پورے اٹلی میں لاحق ہے۔ لہذا یہ ہماری اور ہمارے آس پاس کے لوگوں کی صحت کے لئے بنیادی اہمیت کا حامل ہے کہ ہم، اطالوی حکومت کے بنائے گئے قواعد و ضوابط کا احترام کریں، جس کا مقصد، ماسوائے سخت ضرورت کے وقت، پورے ملک میں لوگوں کی نقل و حرکت کو محدود کرنا ہے۔ ہنگامی صورتحال کے قابو میں آنے کے بعد یہ قواعد و ضوابط معطل کر دیے جائیں گے۔ اپنے آپ کو موجودہ قوانین کے بارے میں آگاہ رکھیں کیونکہ یہ ہر ہفتے تبدیل بھی ہو سکتے ہیں۔ اور تازہ ترین معلومات کے لئے آپ انٹرنیٹ ویب سائٹ دیکھیں۔

<http://www.integrazionemigranti.gov.it/Pagine/default.aspx>

موجودہ قواعد و ضوابط کے تحت صرف درج ذیل وجوہات کی بناء پر ہی فرد ایک جگہ سے دوسری جگہ جاسکتا ہے:

• صحت یا طبی وجوہات جن کو ملتوی نہیں کیا جاسکتا

• ملازمت کی ثابت شدہ ضروریات کے پیش نظر

• ضرورت کی اشیاء، جیسے کھانے پینے کی چیزیں، دوائیں یا دیگر ضروری سامان کی خریداری



ان غیر معمولی قواعد و ضوابط کے احترام کو یقینی بنانے کے لئے قانون نافذ کرنے والے ادارے، بلدیاتی پولیس یا فوج کے اہلکار پیدل، پبلک ٹرانسپورٹ یا نجی گاڑیوں میں سفر کرنے والے لوگوں کی جانچ پڑتال سڑکوں یا چوراہوں پر کر سکتے ہیں۔



جب آپ کو روکا جائے تو یہ جواز پیش کرنا ضروری ہے کہ آپ ایک جگہ سے دوسری جگہ کیوں جا رہے ہیں۔ آپ ایک خود اعلامیہ کے فارم کو پرنٹ کر کے فارم کو بھریں اور اس پر دستخط کریں۔ جو کہ دیے گئے لنک سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں:

[https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo\\_modello\\_autodichiarazione\\_26.03.2020\\_editabile.pdf](https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo_modello_autodichiarazione_26.03.2020_editabile.pdf)

یہ بہت اہم ہے کہ آپ جو بیان کریں وہ ضرورت کی اصل وجہ سے مطابقت رکھتا ہو کیونکہ اس کی جانچ پڑتال کی جائے گی اور کسی بھی غلط بیانی یا غیر ضروری وجہ کی صورت میں آپ کو €400 سے €3.000 تک کا جرمانہ ادا کرنا پڑ سکتا ہے۔



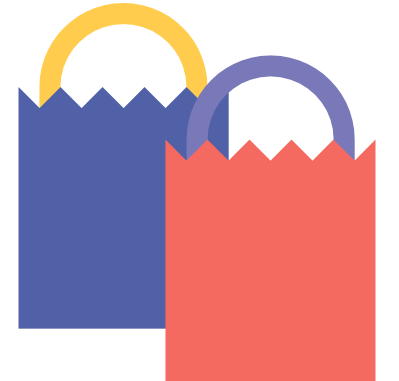
جو افراد قرانطینہ (طبی قید) میں ہیں اور اپنے گھر یا ٹھکانے چھوڑنے کی مکمل پابندی کی خلاف ورزی کرتے ہیں کیونکہ ان میں وائرس ٹیسٹ مثبت آیا ہے ان کو 3 سے 18 ماہ تک قید اور 500 سے 5000 یورو تک جرمانہ ہو سکتا ہے۔



اگر آپ ملازمت پر جانے کے لئے گھر سے نکلتے ہیں تو آپ کو اپنے ساتھ آپ کے آجر کی طرف سے تحریر کردہ اعلامیہ مثال کے طور پر ملازمت کے معاہدے کا اعلامیہ ساتھ رکھنا ہوگا اور بعض صورتوں میں اپنے آجر اور جس کمپنی / ادارہ / یا فرم کے لئے آپ کام کرتے ہیں، کا ٹیلیفون نمبر فراہم کرنا ہو گا۔

اگر آپ صحت سے متعلق وجوہات کی بناء پر گھر سے نکلتے وقت لازماً اپنے ساتھ میڈیکل سرٹیفکیٹ یا کوئی اور دستاویز اپنے ساتھ رکھیں جو طبی امداد کی ضرورت کی وجہ کو ظاہر کرتا ہو۔

اگر آپ گھر سے خریداری کے لئے نکلیں تو گزارش ہے کہ اپنے گھر کے قریبی اسٹور پر جائیں اور حکام کی مزید جانچ پڑتال کے لئے رسید سنبھال رکھیں۔



## میری روزمرہ زندگی میں کیا تبدیل ہو گا ؟

بہت ساری عوامی خدمات کو کم کر دیا گیا ہے تا کہ ملازمین گھر سے کام کر سکیں۔

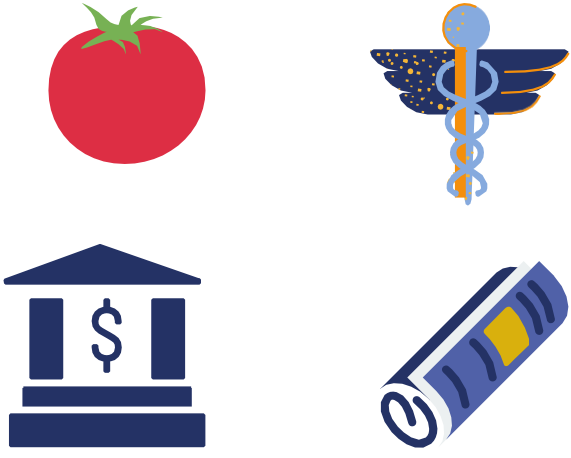
امیگریشن کے دفاتر بند ہیں: رہائشی اجازت نامے یا پرمیسو دی سوجورنو کی تجدید کا کام معطل ہے۔ تاہم، تمام رہائشی اجازت نامے یا پرمیسو دی سوجورنو جو 31 جنوری سے 15 اپریل 2020 کے درمیان ختم ہو رہے ہیں گے وہ 15 جون 2020 تک قابل استعمال ہوں گے: اس تاریخ کے بعد تجدید کے لئے درخواست دی جا سکے گی۔ مگر اب بھی پناہ کی درخواست پیش کرنے کے لئے پولیس ہیڈ کوارٹر سے ملاقات کے لئے وقت مانگنا ممکن ہے۔ بین الاقوامی تحفظ کو تسلیم کرنے کے لئے علاقائی کمیشنوں کی سماعتیں، عدالتوں سے کی گئی درخواستیں، ڈبلن منتقلی کی کارروائی، شہریت اور خاندانی ملاپ سے متعلق تمام طریقہ کاروں کو معطل یا تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ جب تک کہ صورتحال معمول کے مطابق نہ ہو جائے۔

تمام سطح اور گریڈ کے اسکول بند ہیں: بچے اور طلباء اس وقت تک گھر میں ہی رہیں گے جب تک کہ وہ دوبارہ نہ کھلے۔

تمام سطح اور گریڈ کے اسکول بند ہیں: بچے اور طلباء اس وقت تک گھر پر ہی رہیں گے جب تک کہ اسکول دوبارہ نہ کھلیں۔ اسکولوں نے طلباء کی تعلیم، ہوم ورک اور تدریسی سرگرمیوں کو جاری رکھنے کے لئے فاصلاتی تعلیم کے نظام کے ذریعے خود کو منظم کیا ہے تاکہ طلبہ پڑھائی کا سلسلہ جاری رکھ سکیں۔

بہت ساری دکانیں اور کاروبار بند ہیں۔ اتوار کے روز بھی ضروری خدمات کی دکانیں محدود وقت کے لئے کھلی رہتی ہیں۔

کاروبار اور ضروری خدمات کی دکانیں جو کھلی ہیں وہ یہ ہیں:



گریانہ اور سپر مارکیٹیں

فارمیسی یا دواخانے

تمباکو کی دکانیں

نیوز اسٹینڈز

دھوبی کی دکانیں

نقل و حمل یا ٹرانسپورٹیشن اور گیس اسٹیشن

بینک اور انشورنس کمپنیاں

زرعی اور زراعت سے متعلق خدمات

پریشان نہ ہوں، کھانا، دوائیں اور دیگر ضروری اشیاء ہمیشہ دستیاب رہیں گی، لہذا ذخیرہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جو کاروبار اور خدمات بند ہیں وہ یہ ہیں:

اسکول اور یونیورسٹیاں

کھلی منڈی یا بازار

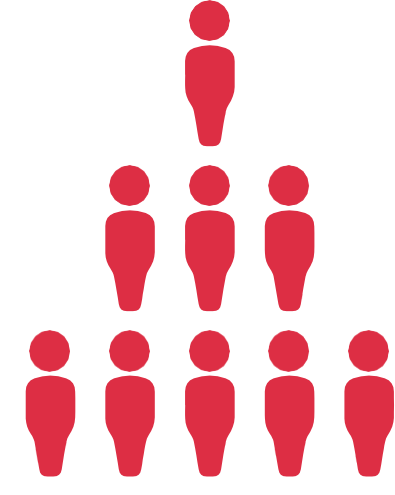
بار اور پب

ریستوران، آس کریم کی دکانیں اور بیکریاں

ہیئر ڈریسر، حجام اور بیوٹیشن کی دکانیں

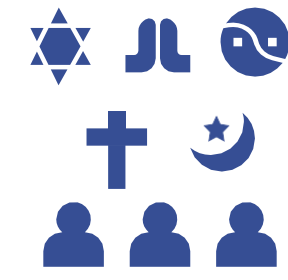
پارکس اور باغات

جب آپ کھلی ہوئی دکانوں پر جاتے ہیں، تو آپ کو ایک دوسرے سے ایک میٹر کے فاصلے پر اندر داخل ہونے کے منتظر لوگوں کی ایک قطار ملے گی، کاؤنٹر پر بھی کچھ ایسا ہی ہوگا۔ یہ اسپتالوں، صحت کے مراکز اور اے ایس ل کلینکس پر بھی کچھ ایسا ہی ہو سکتا ہے۔ داخلی راستے پر ملنے والے عملے کی ہدایات پر ہمیشہ عمل کریں اور اگر آپ کو کوئی شبہ ہے تو معلومات طلب کریں۔



یاد رکھیں، جب آپ پیدل بھی سفر کریں ہمیشہ اپنے اور اپنے سامنے والے شخص کے درمیان ایک میٹر کی دوری اختیار کریں۔

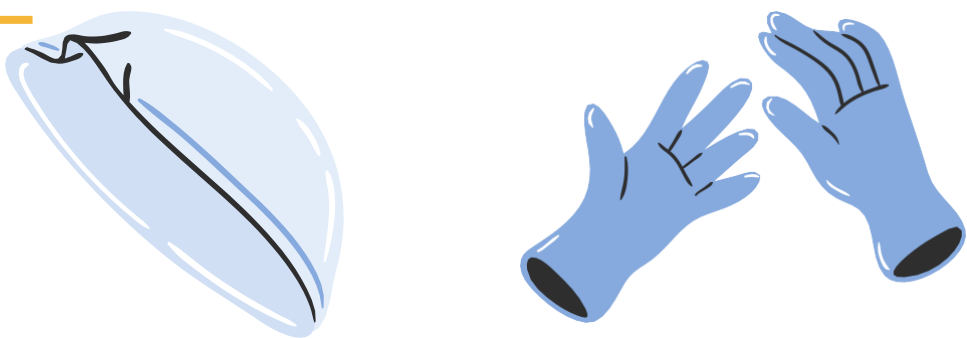
ہنگامی صورتحال کے پیش نظر بیرون ممالک سفر کو قونسلر حکام اور ایئر لائنز کمپنیوں دونوں جانب سے آنے اور جانے پر منسوخیوں کچھ حدود اور بائندیوں کا سامنا ہے۔



اس لمحے مذہبی تقریبات میں حصہ لینا ممکن نہیں ہے۔ آپ اپنے مذہب کے احکام کی تکمیل کے بارے میں معلومات کے لئے مزہب کے وزیر سے راہنمائی حاصل کریں۔

## گھر میں

الکحل اور کلورین پر مبنی جراثیم کش دواؤں سے اکثر سطحوں اور اشیاء کو صاف کریں اور اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں۔ آج تک اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ملا کہ کووڈ-19 انسانوں کے ذریعہ پالتو جانوروں اور پالتو جانوروں سے انسانوں میں منتقل ہوا ہے۔



## کام کی جگہ پر

اگر آپ کی ملازمت کو معطل نہیں کیا گیا ہے تو کام کرتے وقت آپ دوسروں سے لازماً کم از کم ایک میٹر کے فاصلے کی دوری پر کام کریں اور آجر اپنے ملازمین کو دستانے اور ماسک کی فراہمی کو یقینی بنائیں۔

آپ کیا مدد کر سکتے ہیں؟

ہدایات پر عمل کریں، دوستوں اور خاندان والوں کو یہ معلومات فراہم کریں !



کورونا وائرس: ایسی صورتحال کو بہتر طریقے سے سنبھالنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ کورونا وائرس کی یہ پیدا کردہ ہنگامی صورتحال ہماری زندگیوں میں اچانک اور نمایاں تبدیلیاں لا رہی ہے اور خوف، تناؤ، الجھن، غمزدگی یا ناراضگی محسوس کرنا، یہ عمومی بات ہے۔

ایسے مشکل حالات میں اپنے اور دوسروں کی دیکھ بھال کرنے کی پوری کوشش کرنا ضروری ہے۔ مثال کے طور پر بڑے اور چھوٹے فیصلے کا انتخاب کرنا جو ہمیں بہترین انداز سے آگے بڑھنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ اس وقت کا بہتر طور پر سامنا کرنے کے لئے آپ کو ذیل میں کچھ مفید نکات مل سکتے ہیں:

قابل اعتماد ذرائع سے معلومات حاصل کریں اور تازہ معلومات کی پیروی کریں۔ اپنی ذاتی صورتحال کے بارے میں سوچیں اور اپنی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ضروری اقدامات کریں۔ ایسی صورت میں جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو ایسا لائحہ عمل تیار کریں جس میں کیا کرنا ہے اور کس سے رابطہ کرنا ہو۔

ان لوگوں سے رابطے میں رہیں جن کا آپ خیال رکھتے ہیں اور ان پر بھروسہ کرتے ہیں۔ مناسب آرام کرنے اور ٹھیک طریقے سے سونے کو یقینی بنائیں۔ دن کے اوقات کے دوران مختلف وقفے درج کریں اور ان میں اپنی پسند کی چیزیں کریں۔



- خبروں پر زیادہ توجہ دینے سے گریز کریں میڈیا اور سوشل میڈیا کا استعمال محدود رکھیں۔ ہنگامی صورتحال کو سنبھالنے کی ضروری معلومات کے حصول کے بعد ادارہ جاتی سائٹس اور قابل اعتماد ذرائع سے تازہ معلومات کی جانچ کریں جیسے ، مثال کے طور پر ،

وزارت صحت (<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>)

اور ہائر انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ (<https://www.iss.it/>)

اپنے اور اپنے اطراف کا خیال رکھیں ، مثال کے طور پر صحیح خوراک کھانا، ایک فعال طرز زندگی کو برقرار رکھیں اور اپنے گھر کو ترتیب سے رکھیں۔ اگر آپ کو گھر کے اندر ہی رہنا پڑے تو اپنی ذاتی جگہ کو منظم کریں اور اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں تو مشترکہ جگہوں کے انتظام پر متفق ہو جائیں۔

ریموٹ آئی ٹی کا استعمال فارغ وقت اور اپنے دوستوں کے ساتھ گزارنے کے لئے استعمال کریں۔ گھر پر اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا استعمال کریں۔ تصور کریں کہ جیسے ہی یہ صورتحال ختم ہو جائے گی آپ کیا کرنا چاہیں گے۔

یاد کریں کہ آپ نے ماضی کے مشکل لمحات پر کس طرح قابو پایا تھا موجودہ لمحات میں بھی وہی طریقے اپنائیں۔ جب آپ کو ضرورت ہو تو مدد مانگیں اور جب ہو سکے تو اپنی مدد پیش کریں۔



## ایسی صورتحال سے نمٹنے میں بچوں کے لئے مددگار تجاویز:

ایسے مشکل حالات میں آپ کے بچوں کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔

اس امر کو یقینی بنائیں کہ انہیں آپ کے پیار کا احساس ہو، ان کی باتیں سنیں ان سے بات کریں انہیں حمایت اور حفاظت کا احساس دلائیں۔ ان کو بتائیں کہ کیا ہو رہا ہے اور وہ ایسی صورتحال میں وہ کیا کر سکتے ہیں تاکہ وہ سمجھ سکیں اور پرسکون اور پراعتماد رہیں۔ بچوں کو صورتحال سے مطابقت میں مدد کیلئے آسان الفاظ اور تخلیقی مثالوں کا استعمال کریں۔ بچوں کے رد عمل پر توجہ دیں اور ان کے لئے ایک مثبت مثال بنیں۔ روزمرہ کے معمول کو برقرار رکھ کر اور کھیل کے لمحوں کو فروغ دے کر انہیں محفوظ محسوس کرنے میں مدد کریں۔ اگر آپ کو ان کے ساتھ گھر میں ہی رہنا پڑے تو، یہ کھیل، مطالعہ اور آرام کے لئے وقف کردہ لمحات کے مابین دستیاب وقت کو تقسیم کر کے معمول کی صورتحال کو بحال کریں۔ ان معلومات پر توجہ دیں جو آپ کے بچے میڈیا، سوشل میڈیا اور دیگر بیرونی ذرائع کے ذریعہ حاصل کر سکتے ہیں اور وہ ان کی فلاح و بہبود کو کسی طرح متاثر بھی کر سکتے ہیں۔ یہ سفارش کی جاتی ہے کہ ہنگامی صورتحال میں بچے اپنے والدین کے ساتھ رہیں یا ان لوگوں کے ساتھ رہیں جو باقاعدگی سے ان کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اگر ان کو ایک دوسرے سے الگ کرنا ناگزیر ہے تو مستقل رابطوں کی ضمانت کی یقین دہانی دی جانی چاہئے۔



