

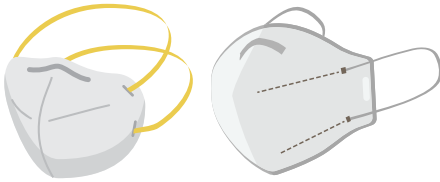
# جب آپ یا آپ کے گھر کا کوئی فرد COVID-19 کی بیماری میں مبتلا ہو تو اس کے لیے مشورہ



- اپنے ہاتھ باقاعدگی سے صابن اور پانی سے دھونے چاہیئے
- صابن اور پانی دستیاب نہ ہونے پر، کم از کم 60% الکحل والے ہینڈ سینیٹائزر استعمال کرنا چاہیئے
- اپنے پالتو جانوروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہیئے

## ریسپیریٹر پہنیں

- اگر آپ گھر پر بیمار یا علیحدگی اختیار کئے ہوئے لوگ ہیں، تو عمدہ معیاری اور بہتر فٹنگ والے ریسپیریٹر (جیسے N95 یا KN95) یا دستیاب ماسک اس وقت پہنیں جب آپ کو:
- اپنا گھر یا مشترکہ رہنے کی جگہ چھوڑنی پڑے (مثلاً، طبی نگہداشت حاصل کرنے کے لیے)
- بذات خود یا دوسروں کے ساتھ مشترکہ اندرونی جگہ پر ہوں (جیسے ہال یا کچن)
- مشترکہ بیرونی جگہ (جیسے بالکونی یا مکان کا عقبی صحن) میں دوسروں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ اپنا فاصلہ برقرار رکھنے کے قابل نہ ہوں
- دیکھ بھال حاصل کر رہے ہوں (یا تو براہ راست جسمانی نگہداشت یا قریبی تعاملات)



- اگر آپ کو اسے پہنتے وقت سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے تو ریسپیریٹر یا ماسک نہ پہنیں۔
- آپ کی نگہداشت کرنے والے اور گھر کے اراکین کو بھی عمدہ معیاری اور بہتر فٹنگ والے ریسپیریٹر یا ماسک جو انہیں دستیاب ہو اس وقت پہننا چاہیئے جب وہ:
- آپ کو نگہداشت فراہم کر رہے ہوں
- آپ کے ساتھ مشترکہ جگہ پر ہوں

## بیمار ہونے کی صورت میں گھر پر رہنا

- جب آپ بیمار ہوں یا کوئی COVID جیسی علامات کا تجربہ کر رہے ہوں، چاہے وہ ہلکے ہی کیوں نہ ہوں، تو گھر پر رہیں اور دوسروں کے ساتھ اپنے رابطے کو محدود رکھیں۔ یہ آپ کی کمیونٹی میں دوسروں کو بیمار ہونے سے روکنے میں مدد کرے گا۔

یہ ضروری ہے کہ آپ علیحدگی اختیار کرنے کے حوالے سے اپنی مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر عمل کرتے رہیں۔ اس میں تجویز کردہ وقت کی طوالت اور صحت عامہ کے وہ اقدامات شامل ہیں جن کا استعمال آپ کو علیحدگی اختیار کرنے کے بعد کے دنوں میں جاری رکھنا چاہیئے۔ مثال کے طور پر:

- اگر آپ اب بھی علامات کا تجربہ کر رہے ہیں تو گھر پر رہنا
- اندرونی عوامی مقامات پر مناسب طور پر فٹ ریسپیریٹر (جیسے N95 یا KN95) یا ماسک پہننا
- اجتماعی رہنے کی جگہوں یا ایسی جگہوں سے گریز کرنا جہاں زیادہ سنگین بیماری یا نتائج کے خطرے والے لوگ رہتے ہیں۔

## اپنے گھر میں پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنا

- صحت عامہ کے تجویز کردہ اقدامات پر عمل کرنا
- جب آپ گھر پر بیمار یا علیحدگی اختیار کئے ہوئے لوگ ہوں، تو آپ کو:
- اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے
- دوسروں کے ساتھ مشترکہ جگہوں پر وقت گزارنے سے گریز کرنا چاہیئے یا اسے محدود کرنا چاہیئے
- آپ کو اپنی جگہ کو اچھی طرح سے ہوادار رکھنا چاہیئے
- تجویز کئے جانے پر بہترین معیاری اور بہتر طور پر فٹ ہونے والا دستیاب شدہ ریسپیریٹر یا ماسک پہننا چاہیئے
- گھر کے دیگر اراکین سے زیادہ سے زیادہ جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا چاہیئے
- اپنے گھر میں زیادہ چھوٹی جانے والی سطحوں اور اشیاء کو کثرت سے صاف اور جراثیم سے پاک کرنا چاہیئے

یہ ان لوگوں کے لیے خاص طور پر اہم ہے جو:

COVID-19 سے زیادہ شدید بیماری یا نتائج کے خطرے میں ہیں

زیادہ بھیڑ بھاڑ والی جگہ میں رہتے ہیں

ذاتی اشیاء کا اشتراک کرنا (مثال کے طور پر، ماسک، برتن، کھانے پینے کا سامان، الیکٹرانک آلات)

کسی ایسے شخص سے رابطہ کرنا جس کو زیادہ سنگین بیماری یا نتائج کا خطرہ ہو (ان کی عمر یا دائمی طبی حالت کی بنیاد پر)

## نگہداشت فراہم کرنا

ترجیحا، صرف ایک فرد کو کسی ایسے شخص کو نگہداشت فراہم کرنی چاہیے جو گھر میں بیمار ہو یا علیحدگی اختیار کئے ہوئے ہو۔ اس سے گھر کے دیگر افراد میں COVID-19 کے پھیلنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اگر ممکن ہو تو، نگہداشت کرنے والے کو زیادہ سنگین بیماری یا COVID-19 کے نتائج کا خطرہ نہیں ہونا چاہیے۔

اگر آپ کسی کی نگہداشت کر رہے ہیں تو، براہ راست جسمانی رابطے میں یا قریبی تعامل کے دوران روک تھام کے اقدامات پر عمل کر کے اپنے آپ کو محفوظ رکھیں، جیسے:

• مشترکہ جگہ پر ایک ساتھ گزارے گئے وقت کو محدود کرنا  
• عمدہ معیاری اور بہتر فٹنگ والی ریسپیریٹر یا دستیاب ماسک پہننا  
• آنکھوں کی حفاظت جیسے چہرے کی شیلڈ، حفاظتی شیشے یا حفاظتی چشمے پہننا (آنکھوں کی حفاظت کو ریسپیریٹر یا ماسک کے استعمال سے تبدیل نہیں کرنا چاہئے)

• یہ سانس کی بوندوں کی طرح، آپ کی آنکھوں سے جسمانی رطوبتوں کے چھینٹوں یا چھڑکاؤ کو روکتا ہے  
• آپ جس جگہ نگہداشت فراہم کر رہے ہیں اسے اچھی طرح سے ہوادار رکھنا

• اپنے ہاتھوں کو اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھونا:  
• نگہداشت فراہم کرنے سے پہلے اور خاص طور پر بعد میں  
• ریسپیریٹر یا ماسک اور آنکھوں کی حفاظت والے آلہ کو پہننے اور اتارنے سے پہلے اور بعد میں  
• آنکھوں کا تحفظ پہنتے وقت، اسے تجویز کردہ عینک کے اوپر پہنیں اور ریسپیریٹر یا ماسک لگانے کے بعد اسے لگائیں۔

آنکھوں کے تحفظ کو نکالنے کے لیے:

1. اپنے ہاتھ دھوئیں

2. آنکھوں کی تحفظ کو سنبھال کر نکالیں:

• حفاظتی شیشوں یا چشموں کے بازو یا

• چہرے کی شیلڈ کے اطراف یا پیچھے

آپ کی حفاظتی اشیاء کا اگلا حصہ آلودہ ہے، اس لیے انہیں نہ چھوئیں۔

اگر ان حالات میں ریسپیریٹر دستیاب نہیں ہے تو، مناسب طور پر فٹ ہونے والا طبی ماسک پہنیں۔ اگر دونوں میں سے کوئی بھی دستیاب نہیں ہے تو، اچھی طرح سے بنایا ہوا اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہنیں۔

## بچے

2 سال سے کم عمر کے بچوں کو ماسک نہیں پہننا چاہیے۔

2 سے 5 سال کے بچے ماسک پہن سکتے ہیں اگر وہ:

• نگرانی میں ہوں

• اسے برداشت کر سکتے ہوں

• جانتے ہوں کہ اسے کس طرح پہننا ہے اور اسے خود کیسے اتارنا ہے

5 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو انہی حالات یا جگہوں پر ماسک پہننا چاہیے جو بالغوں کے لیے ہوتے ہیں۔

## بچنے کے اقدامات

اگر آپ کے گھر پر بیمار یا علیحدگی اختیار کئے ہوئے لوگ ہیں، تو آپ کو گریز کرنا چاہیے یا محدود کرنا چاہیے:

• گھر کے اراکین کے ساتھ ذاتی طور پر تعامل، بشمول ایک ہی کمرے میں ہونا

• جب تک آپ کو طبی نگہداشت کی ضرورت نہ ہو تب تک اپنا گھر یا مشترکہ رہنے کی جگہ کو چھوڑنا

• عوامی مقامات پر جانا یا دوسروں سے ذاتی طور پر ملاقات کرنا

• گھر کے اراکین کے ساتھ واش روم کا اشتراک کرنا، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو:

• مشترکہ جگہ پر ہوتے وقت صحت عامہ کے اقدامات پر عمل کریں، جیسے:

• اچھی طرح سے فٹ ہونے والا ریسپیریٹر یا ماسک پہننا

• کھڑکی کھولنا

• ہاتھ کی صفائی کرتے رہنا

• سطحوں اور اشیاء کو صاف کرنا اور جراثیم کشی کرنا

• پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لیے فلش کرنے سے پہلے بیت الخلا کے ڈھکن کو نیچے رکھیں

• گھر کے اراکین کے ساتھ ایک ہی کمرے میں سونا، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو:

• اس بات کو یقینی بنائیں کہ جگہ اچھی طرح سے ہوادار ہے

• جسمانی فاصلے کو زیادہ سے زیادہ برقرار رکھیں (مثال کے طور پر، سر سے پاؤں تک کے علیحدہ بستروں پر سونا)

آنکھوں کی تحفظ کو ضائع کرنے کے لیے:

1. اگر قابل ضیاع ہو تو: پلاسٹک کی لکیر والے کچرے کے کنٹینر میں رکھیں
2. اگر دوبارہ استعمال کے قابل ہو تو: اسے صابن اور پانی سے صاف کریں اور پھر اسے منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مادوں سے جراثیم سے پاک کریں
- اگر دستیاب نہ ہو تو، پتلا بلیچ کا محلول استعمال کریں
3. اپنے ہاتھ دھوئیں

## رسدات

اگر آپ یا آپ کے گھر کا کوئی فرد بیمار ہو یا گھر میں علیحدگی اختیار کئے ہوئے ہے تو درکار سامان میں شامل ہیں:

- تھرمامیٹر
- عمدہ معیاری اور بہتر فٹنگ والے ریسپیریٹر (جیسے N95 یا KN95) یا آپ کے لیے دستیاب ماسک
- آنکھوں کی تحفظ، جیسے چہرے کی شیلڈ، حفاظتی شیشے یا چشمے
- پلاسٹک لائٹر کے ساتھ بغیر ٹچ فضلہ کا کنٹینر، جیسے کوڑے کے ڈبے

تجویز کردہ حفظان صحت سے متعلق مصنوعات میں شامل ہیں:

- ٹشوز اور قابل ضیاع کاغذ کے تولیے
- ہینڈ سینیٹائزر جس میں کم از کم 60% الکحل ہو
- ڈش صابن، ہاتھ کا صابن اور کپڑے دھونے کا باقاعدہ صابن
- گھریلو صفائی کی مصنوعات
- سخت سطح کا جراثیم کش دوا جس میں منشیات کی شناخت کا نمبر (DIN) ہوتا ہے
- اگر دستیاب نہ ہو تو، ایک پتلا بلیچ کا محلول استعمال کریں
- الکحل پریپ واٹپس یا الیکٹرانکس کے لیے تیار کردہ صفائی کی مصنوعات

صفائی اور جراثیم کش مصنوعات کے محفوظ استعمال کے لیے مینوفیکچرر کی ہدایات کو پڑھیں اور اس پر عمل کریں۔

اگر آپ یا آپ کے گھر کا کوئی فرد بیمار ہو یا گھر میں علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت ہو تو اپنے گھر کو پہلے سے سامان کے ساتھ ذخیرہ کریں۔ اگر آپ خود یہ سامان حاصل نہیں کر سکتے ہیں، تو مدد کے لیے خاندان، دوستوں یا پڑوسیوں سے رابطہ کریں۔ باہر آنے پر، اگر ہو سکے تو رابطے سے گریز کرتے ہوئے محفوظ طریقے سے ایسا کریں، جیسے کہ برآمدے سے پک اپ کرنا۔ آپ مشورے، مدد اور وسائل کے لیے اپنی مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی یا کسی کمیونٹی کی تنظیم سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

جہاں بھی ممکن ہو، ایسی جگہ پر ٹھہریں جہاں بہتے ہوئے پانی تک رسائی ہو۔ اس سے ہاتھ دھونے، صفائی ستھرائی اور جراثیم کشی اور لائڈرنگ کا کام کرنا آسان ہو جائے گا۔

## اگر آپ میں شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں

- گھر کے ہر فرد کو، بشمول نگہداشت کرنے والے جو گھر سے باہر سے آئے ہوں، کو نئی یا بگڑتی ہوئی علامات پر نظر رکھنی چاہیے۔
- 911 یا اپنے مقامی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں اگر آپ یا دوسروں کو شدید علامات ظاہر ہوں، جیسے:
- سانس لینے میں دشواری یا سانس کی شدید قلت
- سینے میں مستقل دباؤ یا درد
- الجھن کی نئی شروعات
- جاگنے یا بیدار رہنے میں دشواری
- پیلا، سرمئی یا نیلے رنگ کی جلد، ہونٹ یا کیل بیڈ

اگر آپ یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو ہنگامی طبی نگہداشت کی ضرورت ہے، تو طبی عملے کو مطلع کریں کہ آپ یا کسی فرد کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے۔ فراہم کردہ کسی بھی ہدایات پر عمل کریں۔ اس میں شامل ہے اگر آپ:

- ایمبولینس کو کال کریں
- پرائیویٹ گاڑی سے ہسپتال جائیں

پرائیویٹ گاڑی میں سفر کرتے وقت، پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے صحت عامہ کے سخت انفرادی اقدامات پر عمل کریں اور:

- ریسپیریٹر پہنیں (اگر دستیاب نہ ہو تو اچھی طرح سے فٹ ہونے والا طبی ماسک پہنیں) جب تک کہ سانس لینے میں دشواری کا سامنا نہ ہو

• دیگر تمام مسافروں کو بھی ریسپیریٹر پہننا چاہیے

- گاڑی میں مسافروں کی تعداد کم سے کم کریں
- ڈرائیور اور بیمار شخص کے درمیان جسمانی فاصلے زیادہ سے زیادہ رکھیں
- وینٹیلیشن کو بہتر بنانے کے لیے گاڑی کی تمام کھڑکیاں کھولیں اگر ممکن ہو اور ایسا کرنا محفوظ ہو

طبی نگہداشت کے حصول کے لیے عوامی ٹرانسپورٹیشن کا استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ اگر کوئی دوسرا آپشن دستیاب نہیں ہے، تو عمدہ معیاری اور بہتر فٹنگ والے ریسپیریٹر (جیسے N95 یا KN95) یا دستیاب ماسک پہنیں۔