

ڈینش ہیلتھ اتھارٹی (Danish Health Authority) کی جانب سے ہدایت

اگر آپ ناول کرونا وائرس سے متاثر ہو جائیں اور آپ کو گھر سے باہر رضاکارانہ قرنطینہ کی پیشکش کی گئی ہو تو کیا کرنا ہے

اس پرچے میں ہم نے ان کچھ سوالات کے جواب دیے ہیں جو کہ آپ کے ذہن میں خود کو گھر کے اندر اور گھر کے باہر اس باعث رضاکارانہ قرنطینہ کی پیشکش کیے جانے کی صورت میں آسکتے ہیں کہ آپ ناول کرونا وائرس سے متاثر ہیں۔

گھر سے باہر قرنطینہ کیا ہوتا ہے، قیام کے دوران کیا کرنا ہے وغیرہ کے بارے میں آپ مزید پڑھ سکتے ہیں۔

21.09.2020



ناول کرونا وائرس / COVID-19 کے بارے میں اہم معلومات

COVID-19 ایک ایسی بیماری کا نام ہے جو ناول کرونا وائرس کے وائرس کے باعث پھیلتی ہے۔

انفیکشن

انفیکشن کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے، یہ جاننا ضروری ہے کہ ناول کرونا وائرس کس طرح سے منتقل ہوتا ہے۔



بذریعہ رابطہ منتقلی: انفیکشن کے شکار کسی فرد کی جانب سے استعمال کی گئی سطحات یا اشیاء کو چھونے، اور پھر اپنی ناک، آنکھوں یا منہ کو چھونے کے ذریعے منتقلی۔ رابطے کے ذریعے منتقلی کے خطرے کو ہاتھوں کے لیے بہتر حفظان صحت اختیار کر کے اور اچھی طرح سے صفائی کو یقینی بنا کر کم کیا جا سکتا ہے۔

قطروں کے ذریعے منتقلی: انفیکشن کے شکار کسی شخص کے کھانسنے، چھینکنے وغیرہ کے ساتھ سانس کی نالی سے خارج ہونے والے چھوٹے چھوٹے قطروں کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقلی۔ یہ قطرے زمین پر ایک سے دو میٹر تک کے فاصلے پر گر جاتے ہیں، لہذا قطرے کے ذریعے منتقلی کا خطرہ سماجی فاصلے کے ذریعے کم ہو جاتا ہے۔

علامات

COVID-19 کی عمومی علامات:
خشک کھانسی
تیز درجہ حرارت
سانس کی تکالیف
گلے میں خراش
سر درد
پٹھوں میں درد



انفیکشن کے پھیلاؤ کو کس طرح سے روکا جائے

- ترجیح کے لحاظ سے وہ اہم ترین کام جو انجام دیئے جانے چاہئیں:
1. ایسے افراد کو علیحدہ کر دینا جن میں علامات ظاہر ہو رہی ہوں اور ان کے قریبی روابط کا پتہ لگانا
 2. کھانسنے کے آداب (تنفسی حفظان)، ہاتھوں کے حفظان اور چھوئے جانے والے مقامات پر توجہ دیتے ہوئے حفظان کے اچھے طور طریقوں پر عمل پیرا ہونا
 3. فاصلے، تسلسل، دورانیے اور رکاوٹوں پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے سماجی فاصلہ اختیار کرنا



اگر آپ ان تجاویز میں سے کسی پر بھی عمل کرنے سے قاصر ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ دیگر تجاویز پر عمل کریں۔

1. رضاکارانہ قرنطینہ کا تعارف

گھر سے باہر رضاکارانہ قرنطینہ کیا ہے؟

معاشرے میں انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کا اہم ترین طریقہ یہ یقینی بنانا ہے کہ ناول کرونا وائرس سے متاثرہ افراد خود کو علیحدہ کر لیں۔ اس کا مطلب ان افراد سے بھی فاصلہ قائم کرنا ہے جن کے ساتھ آپ رہتے ہوں۔

تاہم، ہر ایک کے پاس اپنے گھرانے کے اندر دیگر افراد سے معقول فاصلہ رکھنے کی گنجائش نہیں ہوتی، مثلاً اس سبب کہ ان کا گھر بہت چھوٹا ہے یا اگر وہ ایسے اشخاص کے ساتھ گھر کا اشتراک کرتے ہوں جو کہ COVID-19 سے شدید بیمار پڑنے کے زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔ اس صورت میں، آپ اس ہدف کردہ گروہ میں شامل ہو سکتے ہیں جسے اپنی میونسپلٹی کی جانب سے گھر پر یا گھر سے باہر رضاکارانہ قرنطینہ کی سہولت کی پیشکش کی جا رہی ہو یہ میونسپلٹی ہی ہے جو آپ کو گھر پر یا گھر سے باہر قرنطینہ کے سہولت مرکز میں قیام کی خاطر بھیجتی ہے۔

گھر پر یا گھر سے باہر قرنطینہ کے سہولت مرکز میں قیام کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا ناول کرونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آ جانے کی صورت میں میونسپلٹی آپ کے قیام کے لئے ایک جگہ تلاش کرتی ہے۔ یہ، مثال کے طور پر، کوئی تعطیلاتی مقام یا کوئی ہوٹل ہو سکتا ہے کہ جہاں آپ کا ذاتی کمرہ یا اپارٹمنٹ ہو گا۔ اس جگہ کو قرنطینہ کا سہولتی مرکز کہا جاتا ہے۔

رضاکارانہ قرنطینہ کے دوران مجھ سے کیا توقع کی جاتی ہے؟

اپنے قیام کے دوران، آپ سے اپنا خیال رکھنے کی توقع کی جاتی ہے۔ آپ صفائی ستھرائی، نظم و ضبط یا کھانا پکانے، اپنے رشتہ داروں سے رابطہ رکھنے، اور بیمار ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے رابطہ وغیرہ کرنے کی ذمہ داری رکھتے ہیں۔ ذیل میں مزید پڑھیں۔

قیام پر میرا کتنا خرچہ آئے گا؟

قیام مفت ہے، لیکن آپ کو اپنی ذاتی خوراک اور دیگر ضرورتوں کے لئے ادائیگی کرنا ہو گی۔

2. اپنے قیام کے لئے تیاریاں

مجھے قیام کی خاطر کیا کچھ لانا چاہیئے؟

آپ کو ذاتی اشیاء جیسا کہ بیت الخلاء میں استعمال کی چیزیں اور ادویات، کپڑے، کتابیں، ٹیبلٹ، PC وغیرہ لے کر آنا چاہیئے۔ آپ خوراک، مشروبات اور اسنیکس بھی گھر سے لے کر آ سکتے ہیں۔

میں قرنطینہ کے سہولتی مرکز تک کیسے پہنچوں گا؟

اصولی طور پر، آپ کو قرنطینہ کے سہولتی مرکز تک پہنچنے کے لئے اپنے سفری ذریعے کا خود بندوبست کرنا ہو گا۔ آپ کو عوامی سواریوں یا ٹیکسی کے ذریعے نہیں جانا چاہیئے۔ اپنی ذاتی گاڑی میں خود ڈرائیو کر کے آنا یا اپنے گھرانے کے کسی فرد سے لفٹ لینا بہترین کام ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو، تو آپ اپنی میونسپلٹی سے رجوع کر سکتے ہیں۔

انفیکشن کے پھیلاؤ کو کیسے روکنا ہے اس سلسلے میں عمومی رہنمائی پر سختی سے عمل پیرا ہونے اور دوران سفر ماسک پہننے کو یقینی بنائیں۔ آپ چہرے کے ماسک کے استعمال کے بارے میں ڈینش ہیلتھ اتھارٹی کی جانب سے شائع کردہ کتابچہ پر مزید جان سکتے ہیں۔

3. دوران قیام کیا کرنا ہے

مجھے اپنے قیام کے دوران کیا کچھ مہیا کیا جائے گا؟

نئے تولیے اور بستر کی چادر آپ کو آمد کے وقت اور آپ کے قیام کے دوران حسب ضرورت فراہم کی جائے گی۔ بینڈ سینیٹائزر، ہاتھ دھونے کا صابن، قابل ضیاع ٹیشوز، کوڑے کے تھیلے اور صفائی کے محلول وغیرہ بھی دستیاب ہوں گے۔

آپ کو مفت Wi-Fi حاصل ہو گا۔

اگر دوران قیام میری علامات مزید بگڑ جائیں تو کیا کیا جائے؟

وفاقی علاقے میں اپنی علامات بگڑنے اور طبی مدد درکار ہونے کی صورت میں آپ اپنے ذاتی ڈاکٹر یا اوقات کار کے علاوہ طبی سروس/1813 سے رابطہ کرنے کی ذمہ داری خود رکھتے ہیں شدید قسم کے جان لیوا عارضے کی صورت میں، 112 پر کال کریں۔

اپنے قیام کے دوران مجھے خوراک کیسے حاصل ہو گی؟

قرنطینہ کا سہولتی مرکز فی دن 150 DKK میں روزانہ تین وقت کے کھانے کی پیشکش کرتا ہے۔ آپ قرنطینہ سہولتی مرکز سے یہ بات خود طے کر سکتے ہیں کہ آپ اس کے لئے کیسے اور کب ادائیگی کیا کریں گے۔ آپ کھانا منگوا سکتے ہیں یا اگر آپ کے اپارٹمنٹ/گھر کے اندر کچن کی سہولت ہے تو خود بھی پکا سکتے ہیں۔ عملہ، اپائنٹمینٹ کے حساب سے، آپ کو ان اشیائے ضروریہ کی ترسیل میں مدد دے سکتا ہے جو آپ نے، مثال کے طور پر انٹرنیٹ کے ذریعے خود سے منگوائی ہوں۔

دوران قیام صفائی اور کپڑے دھونے کی سہولیات کا کیا ہو گا؟

آپ کو دن میں ایک بار اپنا کمرہ/جائے رہائش/اپارٹمنٹ خود صاف کرنا ہو گا۔ عملہ مشترکہ جگہوں کی صفائی کرے گا اور کوڑا جمع کرنے میں مدد دے سکتا ہے اور آپ کو صفائی کا ساز و سامان فراہم کر سکتا ہے۔ کپڑے دھونے کی سروس ایک فیس کے عوض اور قرنطینہ کے سہولتی مرکز میں موجود عملے کے ساتھ ایک اپائنٹمینٹ طے کرنے پر دستیاب ہو گی۔ براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ کپڑے 60 ڈگری درجہ حرارت پر دھوئے جائیں گے۔ پیشگی اپائنٹمینٹ کے دن آپ کو اپنے میلے کپڑے ایک بند تھیلے کے اندر ترتیب سے رکھنے ہوں گے اور اسے اپنے مرکزی دروازے کے باہر عملے کے لئے رکھ دینا ہو گا۔

کیا دوران قیام میں دیگر افراد کے ساتھ میل ملاپ رکھ سکتا ہوں۔

آپ کو ان لوگوں کے ساتھ میل ملاپ نہیں کرنا چاہیئے جو ناول کرونا وائرس سے متاثرہ نہیں ہیں۔ چنانچہ آپ کو ملاقاتیوں کو نہیں بلانا چاہیئے۔ تاہم، آپ ان دیگر افراد کے ساتھ میل جول کر سکتے ہیں جو کہ ذاتی علیحدگی میں ہیں کیونکہ، آپ کی طرح، وہ بھی متاثرہ افراد ہیں۔ ہمیشہ قرنطینہ کے سہولتی مرکز پر موجود عملے کی ہدایات پر عمل پیرا ہوں۔

کیا میں باہر جا سکتا ہوں؟

اپنے قیام کے دوران قرنطینہ کے سہولتی مرکز سے باہر مت جائیں۔ اپنے کمرے/جائے رہائش/اپارٹمنٹ اور ان مشترکہ جگہوں کے اندر رہیں جو عملے کی جانب سے مختص کردہ ہوں اور جو کہ ناول کرونا وائرس سے متاثرہ دیگر افراد کے ساتھ اشتراک کردہ ہوں۔ آپ، مثال کے طور پر، اپنی بالکونی یا ٹیرس پر رہ سکتے ہیں، لیکن کسی ایسی جگہ مت رہیں جہاں آپ آپ کی ذات سے دوسروں کے متاثر ہونے کا خطرہ ہو۔

مجھے کتنا عرصہ قرنطینہ میں رہنا ہو گا؟

آپ کا قرنطینہ اس وقت اختتام پذیر ہوتا ہے جب آپ کو علامات کے بغیر 48 گھنٹے ہو جائیں۔ تاہم، اگر آپ کی واحد باقی ماندہ علامات چکھنے اور سونگھنے کی حس کا نہ ہونا ہے، تو آپ اپنے قرنطینہ کو ختم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے مگر آپ میں علامات موجود نہیں، تو آپ ٹیسٹ کروانے کے 7 دن بعد قرنطینہ ختم کر سکتے ہیں۔

عملے اور میونسپلٹی کو آگاہ کرنا یاد رکھیں کہ آپ گھر جا رہے ہیں۔

4. مزید معلومات

اگر گھر سے باہر قرنطینہ کے بارے میں آپ کے مزید کوئی سوالات ہیں، تو آپ Coronaopsporing (Corona Tracking) سے **32 32 05 11** پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے کوئی دیگر سوالات ہیں، تو آپ **70 20 02 33** ٹیلیفون نمبر پر ڈینش حکومت کی ہاٹ لائن پر کال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا ناول کرونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آجاتا ہے تو کیا کرنا ہے اس بارے میں بھی ہمارے پرچے کا مطالعہ کریں۔

آپ ناول کرونا وائرس اور COVID-19 کے بارے میں مزید sst.dk/corona پر پڑھ سکتے ہیں۔

قرنطینہ کے دوران عمومی رہنمائی

صفائی ستھرائی

اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں یا ہینڈ سینٹیٹائزر استعمال کریں۔ بیت الخلاء جانے کے بعد، کھانا پکانے سے قبل اور ناک سنکنے کے بعد ہاتھ صاف کرنا خاص طور پر ضروری ہے۔ قابل ضیاع ٹیشو یا اپنی آستین کے اندر کھانسیں یا چھینکیں۔ استعمال شدہ قابل ضیاع ٹیشوز کو کوڑے کے تھیلے میں فوری طور پر ڈال دیں اور تھیلے کو مضبوطی سے باندھ دیں۔ اپنے گندے کپڑے دھونے کے لئے دیتے وقت، انہیں ایک بند تھیلے میں ڈال کر دروازے کے باہر رکھ دیں۔



صفائی

اپنے قیام کے دوران روزانہ اپنا کمرہ/جائے رہائش صاف کریں۔ صفائی کی عام اشیاء کا استعمال کریں۔ اپنا ذاتی بیت الخلاء اور ہاتھ روم استعمال کریں، اور اسے روزانہ صاف کریں۔



اپنے قیام کے تمام تر عرصے کے دوران قرنطینہ کے سہولت مرکز سے باہر مت جائیں۔

خوراک اور کوئی بھی دیگر خریدی گئی اشیاء عملے کے ساتھ طے شدہ اپائنٹمنٹ کے حساب سے پہنچا دی جائیں گی۔ ملاقاتیوں کو ملنے کی خاطر مت بلائیں، مگر فون وغیرہ کے ذریعے سے بلاجھک رابطے میں رہیں۔ صرف وہ مشترکہ جگہیں استعمال کریں جو عملے کی جانب سے قرنطینہ میں موجود افراد کے استعمال کے لئے مختص کردہ ہوں۔



عملے اور دیگر غیر متاثرہ افراد کے ساتھ رابطے کو کم کریں۔

جسمانی رابطے جیسا کہ ہاتھ ملانے اور گلے ملنے سے گریز کریں، اور عملے اور ایسے دیگر افراد سے کم از کم 2 میٹرز کا فاصلہ قائم رکھیں جو کہ متاثرہ نہیں ہیں۔



عملے کی جانب سے دی جانے والی ہدایات پر عمل کریں۔

اس امر پر عملے کی جانب سے دی جانے والی ہدایات پر عمل پیرا ہوں کہ اپنے قیام کے دوران کیا کرنا ہے۔

