



کورونا وائرس کا شکار ہونے کے دوران آپ کو چاہیے کہ:



- علامات ختم ہونے کے بعد خود کو 48 گھنٹوں کے لئے گھر پر قرنطینہ میں رکھیں
- حفظانِ صحت اور صفائی ستھرائی پر زیادہ توجہ دیں۔
- ان لوگوں کو آگاہ کریں جنہیں ممکنہ طور پر آپ سے بیماری کے جراثیم لگ چکے ہوں تاکہ ان کا ٹیسٹ کیا جا سکے۔

ناول کورونا وائرس سے متاثر ہونے کا الزام خود پر یا دوسروں پر نہ لگائیں۔ یاد رکھیں کہ اس بیماری سے متاثر ہونے کی وجہ وائرس ہے نہ کہ افراد، اور یہ کہ ناول کورونا وائرس انتہائی متعدی بیماری ہے۔

گھر پر قرنطینہ میں رہنے کا مطلب یہ ہے کہ:

دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی رابطے سے بچنے کے لئے گھر پر رہیں۔ کام پر نہ جائیں اور نہ ہی باہر نکلیں۔ خریداری اور اس سے ملتے جلتے کاموں کو سر انجام دینے کیلئے دوسرے لوگوں سے مدد لیں۔ ملاقات کیلئے آنے والوں کو گھر میں داخل ہونے کی اجازت نہ دیں۔ متبادل کے طور پر فون یا وڈیو کالز کا سہارا لیں۔



اپنے گھر پر رہائش پذیر دوسرے لوگوں سے قریبی رابطہ قائم رکھنے سے گریز کریں۔ دوسروں سے 2 میٹر کا فاصلہ رکھیں، اور بطور مثال بوسہ و کنار کرنے اور گلے ملنے سے اجتناب کریں۔ ایک ساتھ سونے اور ایک ہی کمرے میں زیادہ دیر گزارنے سے گریز کریں۔ باتھ روم استعمال کرنے کے بعد اس کی سطحوں مثلاً ٹوائلٹ کی سیٹ، سنک اور نلکے کو دوسروں کے استعمال سے قبل خود صاف کریں۔ یہ اس وقت خاص اہمیت رکھتا ہے جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہتے ہوں جنہیں COVID-19 سے شدید بیماری کے لاحق ہونے کا خطرہ ہو۔



اگر آپ کو کسی ناگزیر وجوہات کی بنا پر (مثال کے طور پر ہسپتال جانے کیلئے) گھر سے باہر نکلنا پڑے تو ایسی صورت میں آپ کو CE نشان کا حامل ڈسپوز ایبل فیس ماسک ضرور پہننا چاہیے۔



اگر آپ کورونا وائرس کا شکار ہیں اور آپ کو اندیشہ ہے کہ آپ خود کو اپنے گھر میں قرنطینہ میں نہیں رکھ سکتے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ضرور بات کرنی چاہیے جو آپ کو بہتر مشورہ دے سکتا ہے۔ گھر سے باہر قرنطینہ ہونے میں آپ کی بلدیہ آپ کی مدد کر سکتی ہے۔



کورونا وائرس کا شکار ہونے کے دوران آپ کو چاہیے کہ:



- علامات ختم ہونے کے بعد خود کو 48 گھنٹوں کے لئے گھر پر قرنطینہ میں رکھیں
- حفظانِ صحت اور صفائی ستھرائی پر زیادہ توجہ دیں۔
- ان لوگوں کو آگاہ کریں جنہیں ممکنہ طور پر آپ سے بیماری کے جراثیم لگ چکے ہوں تاکہ ان کا ٹیسٹ کیا جا سکے۔

ناول کورونا وائرس سے متاثر ہونے کا الزام خود پر یا دوسروں پر نہ لگائیں۔ یاد رکھیں کہ اس بیماری سے متاثر ہونے کی وجہ وائرس ہے نہ کہ افراد، اور یہ کہ ناول کورونا وائرس انتہائی متعدی بیماری ہے۔

اچھی حفظانِ صحت اور صفائی ستھرائی کا مطلب ہے کہ:

اپنے ہاتھوں کو بار بار اور اچھی طرح صابن اور پانی سے دھوئیں، یا اگر آپ کو صابن اور پانی تک رسائی حاصل نہیں تو پھر ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔ ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال اتنا ہی موثر ہے جتنا کہ ہاتھوں کو دھونا، لیکن اگر آپ کے ہاتھوں پر کوئی واضح میل موجود ہے یا وہ گیلے ہیں تو ایسے میں ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، اسی طرح ڈوائلٹ جانے کے بعد، ڈیپری تبدیل کرنے کے بعد اور کھانے پینے کی چیزوں کو چھونے سے پہلے بھی اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔



اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانسی یا چھینک آنے کی صورت میں ڈسپوز ایبل ٹشوز یا اپنی کہنی کا استعمال کریں۔ ڈسپوز ایبل ٹشوز کو کوڑے دان کے تھیلے میں رکھیں اور اس کا منہ مضبوطی سے باندھیں۔



دوسرے لوگوں کے ساتھ مشترکہ تولیے استعمال نہ کریں۔ صرف اپنا تولیہ ہی استعمال کریں۔



بیماری کے دوران آپ جس کمرے/جن کمروں میں وقت گزارتے ہیں اسکی/انکی روزانہ صفائی ہونی چاہئے۔ صفائی ستھری کیلئے معمول کی چیزوں کا استعمال کریں۔ بہت سے لوگوں کے استعمال میں آنے والی چیزوں اور سطحوں کو صاف کرنا خاص طور پر ضروری ہے۔





کورونا وائرس کا شکار ہونے کے دوران آپ کو چاہیے کہ:



- علامات ختم ہونے کے بعد خود کو 48 گھنٹوں کے لئے گھر پر قرنطینہ میں رکھیں
- حفظانِ صحت اور صفائی ستھرائی پر زیادہ توجہ دیں۔
- ان لوگوں کو آگاہ کریں جنہیں ممکنہ طور پر آپ سے بیماری کے جراثیم لگ چکے ہوں تاکہ ان کا ٹیسٹ کیا جا سکے۔

ناول کورونا وائرس سے متاثر ہونے کا الزام خود پر یا دوسروں پر نہ لگائیں۔ یاد رکھیں کہ اس بیماری سے متاثر ہونے کی وجہ وائرس ہے نہ کہ افراد، اور یہ کہ ناول کورونا وائرس انتہائی متعدی بیماری ہے۔

ممکنہ طور پر آپ سے متاثر ہونے والے لوگوں کو اطلاع دینے کا مطلب ہے کہ:

آپ کو ضرور ان لوگوں کو آگاہ کرنا چاہیے جن کے ساتھ آپ کا بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے 48 گھنٹے پہلے اور علامات ختم ہونے کے 48 گھنٹے بعد کے عرصے کے دوران قریبی رابطہ رہ چکا ہو۔ ممکن ہے کہ پھر ان کا ٹیسٹ کیا جائے۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا Coronaopsporing (کورونا ٹریکنگ) کے عملے سے مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹیسٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو بیماری لگ چکی ہے تو وہ آپ کو کال کریں گے۔ آپ خود بھی انہیں مندرجہ ذیل ٹیلیفون نمبر پر کال کرسکتے ہیں۔ 32320511۔

آپ کے قریبی روابط میں مندرجہ ذیل لوگ شامل ہیں:

- جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں
- جن کے ساتھ آپ (یعنی بوسہ و کنار کرنے اور گلے ملنے کے ذریعے سے) براہ راست جسمانی رابطے میں رہتے ہیں۔
- جو حادثاتی طور پر آپ کے کھانسنے یا چھینکنے سے متاثر ہو چکے ہیں یا جنہوں نے آپ کے استعمال شدہ تشو کو چھو لیا ہے۔
- جن کے ساتھ آپ کا 15 منٹ سے زیادہ وقت کیلئے ایک میٹر سے کم فاصلے پر روبرو رابطہ ہو چکا ہو (مثلاً آپس میں بات چیت کے دوران)۔ ایک میٹر فاصلہ تقریباً خارجی دروازے کی چوڑائی کے برابر ہوتا ہے۔
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد جنہوں نے آپ کی دیکھ بھال / علاج معالجے میں حصہ لیا ہے اور جنہوں نے فیس ماسک یا فیس شیلڈ استعمال نہیں کیا ہے۔