



آپ میں COVID-19 کی علامات پائے جانے کی صورت میں اہم ہدایات

COVID-19 کی مخصوص علامات:

COVID-19 کی مخصوص علامات:

- بخار
- خشک کھانسی
- سانس لینے میں دشواری
- چکھنے اور سونگھنے کی حس کا زائل ہونا
- تھکاوٹ
- گلے میں خراش

اگر مجھ میں COVID-19 کی علامات پائی جائیں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

خود کو قرنطینہ کرلیں

- گھر پر رہیں۔ کام پر، سکول، جم، یا گھر سے باہر شاپنگ وغیرہ کے لئے نہ جائیں۔
- اپنے گھر پر رہائش پذیر دوسرے لوگوں سے قریبی رابطہ قائم رکھنے سے گریز کریں۔
- مختصر وقت کے لیے گھر چھوڑ کر باہر جانے کی ضرورت پڑنے کی صورت میں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے CE نشان والا فیس ماسک پہن رکھا ہے۔

صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں پر توجہ دیں

- دن میں متعدد مرتبہ اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوئیں اور دوسروں کے ساتھ مشترکہ تولیہ استعمال نہ کریں۔
- اپنے چہرے کو چھونے سے گریز کریں۔ کھانستے یا چھینک لیتے وقت اپنے بازو کا استعمال کریں یا پھر ڈسپوزیبل ٹشو یا کچن رول پیپر استعمال کریں۔
- اس کمرے (کمروں) کی روزانہ صفائی ہونی چاہیئے جہاں آپ بیماری کے دوران وقت گزارتے ہیں۔ صفائی کی ان مصنوعات کا استعمال کریں جنہیں آپ عام حالات میں استعمال کرتے ہیں۔
- دن میں کئی بار تمام کمروں کو تروتازہ کریں۔

ٹیسٹ کے لیے وقت مقرر کر لیں

- جب آپ میں COVID-19 کی ممکنہ علامات موجود ہوں مگر آپ خود کو اتنا بیمار محسوس نہ کرتے ہوں کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے صلاح مشورہ کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہو تو coronaprover.dk پر ایک PCR ٹیسٹ بک کریں۔
- اگر آپ کو شدید بیمار ہونے کا احساس ہو یا کسی پریشانی کا سامنا ہو تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔ ہمیشہ پہلے سے رابطہ کرنا یاد رکھیں – ملاقات کے لیے پہلے سے وقت مقرر کروائے بغیر اپنے معالج کے کلینک پر مت جائیں۔

مجھے اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ کب ملتا ہے؟

آپ sunhed.dk پر جا کر اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ دیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے معالج کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ جب ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہو ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کا مطلب ہے کہ آپ ناول کورونا وائرس سے متاثر ہو چکے ہیں۔ آپ کے ساتھ کورونا ڈیٹیکشن کا کوئی نمائندہ رابطہ کرے گا جو آپ کے ساتھ قریبی میل جول رکھنے والوں کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ان لوگوں کو مطلع کریں جن کے ساتھ آپ نے قریبی میل جول رکھا ہوا ہے کہ وہ بھی بیماری سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ آپ کو گھر میں رہنا چاہیئے اور ذاتی علیحدگی اختیار کرنا جاری رکھنی چاہیئے۔

اب آپ کو مزید ذاتی علیحدگی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے

- جب آپ کو علامات سے مکمل طور پر پاک ہوئے 48 گھنٹے گزر چکے ہوں۔
- جب بیماری کے 10 دن کے بعد آپ 48 گھنٹے تک بخار میں مبتلا ہونے سے محفوظ رہیں (بخار ختم کرنے والی ادویات جیسا کہ Panodil کے بغیر)، جب آپ نمایاں طور پر بہتری محسوس کریں اور صرف ہلکی پھلکی علامات باقی ہوں، جیسے ذائقہ اور/یا بو کی حس کا زائل ہونا، ہلکی کھانسی، تھکاوٹ وغیرہ۔

آپ کا ناول کورونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہونے کی صورت میں اہم ہدایات نامی کتابچے میں آپ مزید پڑھ سکتے ہیں۔

جب ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہو: ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے کا مطلب ہے کہ آپ ناول کورونا وائرس سے متاثر ہو چکے ہیں۔ تاہم ہم ہمیشہ تجویز کرتے ہیں کہ اگر آپ کسی متعدی بیماری کی علامات کا شکار ہیں تو آپ گھر پر ہی رہیں۔

میرے ساتھ رہائش پذیر لوگوں کو کیا کرنا چاہئے؟

جب آپ ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کر رہے ہوں تو آپ کے ساتھ رہنے والے افراد اپنے کام، سکول اور خریداری وغیرہ کے لیے معمول کے مطابق گھر سے باہر جا سکتے ہیں۔ تاہم انہیں آپ سے فاصلہ قائم رکھنے کے ساتھ ساتھ حفظانِ صحت اور صفائی پر خصوصی توجہ دینی چاہئے اور اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ کہیں خود ان میں علامات تو پیدا نہیں ہو رہیں۔

بچوں سے متعلق خاص ہدایات

زیادہ تر بچے COVID-19 کی صرف معمولی علامات ہی کا شکار ہوتے ہیں، لیکن عموماً بچوں کو بھی انہیں ہدایات پر عمل کرنا چاہئے جن پر بالغ افراد کرتے ہیں۔ لہذا COVID-19 کی علامات رکھنے والے بچوں کا بھی گھر پر ٹھہرا کر ان کا ٹیسٹ کرا لینا چاہئے، اور جن کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو انہیں انہی ہدایات پر عمل کرنا چاہئے جن پر بالغ افراد عمل کرتے ہیں۔ 2 سال سے کم عمر بچوں میں علامات ظاہر ہونے کی صورت میں اپنے معالج سے رابطہ کریں۔

براہ کرم یاد رکھیں، کہ بچوں کو بدستور محبت بھری نگہداشت اور انہیں گلے لگانے جیسے جسمانی رابطے کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ آپ کے ان سے سماجی رابطہ اختیار کرنے کی بسنت کہیں زیادہ اہم ہے۔ اس کا اطلاق اس امر سے بالاتر رہ کر ہوتا ہے کہ آیا یہ آپ ہیں یا وہ بچہ جس کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔

آپ ہماری ویب سائٹ پر یا کتابچے میں بچوں کے بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں

مآخذ: COVID-19 کی علامات کا شکار ہونے کی صورت میں کیا کیا جائے

08.04.20