اگر ناول کورونا وائرس کے لیے آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو اہم ہدایت

اگر آپ کے ناول کورونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو کیا کرنا چاہیئے؟

چاہے آپ کا PCR ٹیسٹ کے ساتھ مثبت ٹیسٹ آیا ہو یا فوری ٹیسٹ کے ساتھ، آپ کے لیے ضروری ہے کہ:

ذاتی تنہائی اختیار کریں

- گھر پر رہیں۔ کام پر، سکول، جم، یا گھر سے باہر شاپنگ وغیرہ کے لئے نہ جائیں۔ اگر آپ کو کسی قسم کی علامات ظاہر نہیں ہو رہیں یا آپ خود کو بیمار محسوس نہیں کر رہے تب بھی ان ہدایات کا اطلاق ہوتا ہے۔
- اپنے ساتھ رہائش پذیر لوگوں سے قریبی رابطہ قائم رکھنے سے گریز کریں۔
- مختصر وقت کے لیے گھر سے باہر جانے کی ضرورت پڑنے کی صورت میں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے CE نشان والا فیس ماسک پہن رکھا ہے، مثال کے طور پر ہسپتال جانے کے لیے۔

اگر آپ اپنے ساتھ رہنے والوں سے مناسب فاصلہ برقرار رکھنے سے قاصر ہیں، مثال کے طور پر آپ کا گھر انتہائی چھوٹا ہے، یا اس وجہ سے کہ آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہ رہے ہیں جو COVID-19 سے شدید بیماری لگنے کے خطرے کی زد میں ہے، تو آپ کو گھر سے باہر جیسے کسی ہوٹل میں قائم ایک قرنطینہ سہولت میں قیام کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔ یہ رضاکارانہ ہو گا۔ اپنے اختیارات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے اپنی میونسپلٹی سے رابطہ کریں۔

صفائی اور حفظانِ 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۔
- بیماری کے دوران آپ جس کمرے (جن کمروں) کا استعمال کرتے ہیں اس (ان) کی روزانہ صفائی ہونی چاہئیے۔ صفائی کی ان مصنوعات کا استعمال کریں جنہیں آپ عام حالات میں استعمال کرتے ہیں۔
- روزانہ متعدد مرتبہ کھلی فضا میں ہوا خوری کریں۔

پتہ چلائیں کہ آپ نے کس کس کے ساتھ قریبی میل جول رکھا ہوا ہے۔

- 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 اپنے e-Boks میں ایک خط موصول ہو گا اور اس کے ساتھ Coronaopsporing کا کوئی نمائندہ آپ سے رابطہ کرے گا، جو آپ کے ساتھ قریبی میل جول رکھنے والوں کا تعین کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ ڈینش نہیں بولتے، تو آپ ترجمان سے بات کر سکتے ہیں۔
- آپ خود بھی Coronaopsporing کے ساتھ درج ذیل ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں: 32320511

آپ قریبی میل جول رکھنے اور میل جول کا سراغ لگانے کے کتابچے قریبی میل جول رکھنے والوں کے لئے اہم ہدایات میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

اگر فوری ٹیسٹ کے ساتھ آپ کا مثبت ٹیسٹ آیا ہے؟

اگر آپ کا فوری ٹیسٹ کے ساتھ مثبت ٹیسٹ آیا ہے، تو آپ کو جلد از جلد فالو اپ PCR ٹیسٹ کروانا ہو گا۔ Coronaopsporing ٹیسٹ کے لئے ایک حوالہ جاری کرتا ہے، جسے آپ coronaprover.dk پر خود بک کر سکتے ہیں۔ مزید مطالعے کے لیے ملاحظہ کیجئے: اگر فوری ٹیسٹ سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کا COVID-19 مثبت ہے تو کیا کرنا چاہیئے؟

مجھے اپنے معالج کو کب کال کرنی چاہیئے؟

اگر آپ اپنی بیماری کی علامات کے حوالے سے فکر مند ہیں یا آپ کی بیماری کی علامات مزید خراب ہو جاتی ہیں 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۔

میرے ساتھ رہائش پذیر لوگوں کو کیا کرنا چاہئیے؟

اگر آپ کا ناول کورونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت ہے، تو آپ کے ساتھ رہنے والے آپ کے قریبی میل جول رکھنے والے شمار ہوتے ہیں۔ مزید معلومات: قریبی میل جول رکھنے والوں کے لئے اہم ہدایات۔

میں کب اپنی ذاتی تنہائی ختم کر سکتا/سکتی ہوں؟

اگر آپ میں علامات موجود ہیں، تو آپ ذاتی تنہائی روک سکتے ہیں

- 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۔

اگر آپ میں کوئی بھی علامات نہیں پائی جاتیں، تو آپ اپنا ٹیسٹ کروانے کے 7 دن بعد خود کو ذاتی تنہائی سے نکال سکتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ صحتیاب گردانے جانے کے لیے آپ دوبارہ سے ٹیسٹ کروائیں۔

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 چاہیئے جن پر بالغ افراد کرتے ہیں۔ لہذا COVID-19 کی علامات کے شکار بچوں کو بھی گھر پر ٹھہرا کر ان کا ٹیسٹ کرا لینا چاہئیے، اور ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آنے پر انہیں بھی بالغ افراد کے لیے مخصوص ہدایات پر عمل کرنا چاہئیے۔

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

جب کسی بچے کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو سکول یا بچے کی دیکھ بھال کے ادارے کی انتظامیہ کو مطلع کر دیا جاتا ہے، جس سے انہیں ضروری احتیاطی تدابیر اختیار کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس کے ساتھ ان دوسرے بچوں کے والدین کو بھی اطلاع دینے میں جو ممکنہ طور پر انفیکشن کی زد میں آ چکے ہوں۔

مآخذ: اگر آپ کے ناول کورونا وائرس کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آئے تو کیا کرنا چاہیئے

8 اپریل 2021