

ہم کو قرنطینہ میں رہ کر کیا کرنا ہوگا

اگر ہم میں COVID-19 کے جراثیم پائے گئے ہیں یا ہم کو اس پر شک ہے

آپ کو گھر سے یا کیمپ سے باہر نہیں نکلنا اور کسی مہمان کو نہیں ملنا

ہر ٹائم آپ کو ASL کا کال رسپونڈ کرنے کے لئے موجود رہنا ہوگا

آپ کو اس کمرے میں رہنا ہوگا جس میں کھڑکی ہو

- وقت بار وقت کھڑکی کھول کے رکھنی ہے
- اکیلے سونا ہے
- اپنے کمرے میں رہ کر اکیلے کھانا کھانا ہے
- کوئی بندا بھی آپ کی تمرداری نہ کرے ، کوئی بھی آپ کے کمرے کے اندر داخل نہ ہو
- آپ کو گھر کے کسی اور کمرے میں نہیں جانا

اگر آپ کو زیادہ ضروری ہے اپنے کمرے سے نکلنا:

- آپ کو ماسک لگانا ہوگا
- آپ کو دوسروں سے 1,8 میٹر کا فاصلہ رکھنا ضروری ہے ، کسی کے قریب نہیں جانا اور کسی کو بھی ہاتھ نہیں لگانا ، چائے وہ آپ کی طرح ہی قرنطینہ میں ہو

کوئی بندا آپ کے کمرے میں داخل نہ ہو اگر کوئی قسم کی ایمرجنسی نہ ہو تو

آپ کو سنٹیڈر کے ساتھ اپنے پورے کمرے اور استعمال کی چیز کی صفائی کریں:

- جس چیز پر بھی ہاتھ لگے ہو چائے وہ باتھروم میں ہو چائے وہ آپ کے کمرے میں ہو جیسے استعمال کی چیزیں ، دروازے ، میز ، کرسی وغیرہ وغیرہ اس کی صفائی کریں صابن سے اور اس کے بعد سنٹیڈر کا استعمال کریں تاکہ جراثیم سے بچا جائے (کلورین 0,5% لیکوئیڈ بلیچ - الکحل 70%)
- آپ کو اپنے کپڑے 60° پر مشین میں دھونے ہونگے ، کم سے کم 30 منٹ تک ، یا کم ٹائم مگر ٹمپریچر آپ کو اپر رکھنا ہوگا ، اپنے کپڑوں کے ساتھ کسی اور کے کپڑوں کو مشین میں ڈال کر نہیں دھونا ، جب تک کہ آپ اپنے گندے کپڑے نہ دھو لیں تب تک اس کو ایک شاپر میں بند رکھنا ہوگا
- آپ کو سارے برتن صابن سے دھونا ہوگا اچھی طرح سے اور دھوتے وقت دستانے آپ کو پہننے ہونگے
- گند آپ کو ڈبل شاپر میں رکھ کر اس کو بند کر کے پھینکنا ہوگا ، جب آپ گند باہر پھینکنے جائیں تو آپ کو اس ٹوکری میں پھینکنا ہے جو اچھی طرح سے اپر بند ہو جاتا ہے

آپ کو کنٹرول کرنا ہوگا کہ آپ کی صحت کیسی ہے:

- اپنے آپ کو دن میں دو دفع تمپریاٹر چیک کرنا ہے اور آپ کو یہ بھی ساتھ لکھنا ہوگا کہ اپنے باڈی سے کس حصے سے چیک کیا ہے
- کال کریں اپنے فیملی ڈاکٹر کو اگر آپ کو بخار ہے یا اچھا محسوس نہیں کر رہے تو، اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل آ رہی ہے تو اسی وقت کال کریں اس نمبر پر (118 یا 112) ، جب تک آپ کی مدد کو کوئی نہ آ جائے تو تب تک اپنے کمرے سے باہر نہیں نکلنا
- آرام کرنا ، پانی کا استعمال زیادہ کرنا ہوگا اور طاقتور خوراک کھانی ہوگی



کیا کرنا ہوگا اس بندے کو جو ایک ایسے بندے کا خیال رکھتا ہے جس کو COVID-19 کی بیماری کی وجہ سے قرنطینہ میں ہے

جس کمرے میں قرنطینہ کا مریض ہے اس میں نہ جائے اگر کوئی ایمرجنسی نہیں ہے
لینا - دینا

- اگر کوئی چیز دینی یا لینی ہے (جیسے کہ کپڑے ، کھانا ، جو کھانا رہ جاتا ہے ، گندے کپڑے ، گند) کمرے کے اندر داخل نہیں ہونا ، مریض کو باہر ہی چیزیں رکھنی ہیں
- ڈسپوزیبل دستانے اور ماسک کا استعمال کریں
- جو چیزیں کمرے سے آپ لیتے ہیں ایک شاپر میں ڈال کر اسے اچھی طرح سے بند کریں

جو بھی ایک ایسے قرنطینہ کے مریض کا خیال رکھتا ہے اس کی صحت کا سبھی ہونا بہت زیادہ ضروری ہے

اگر آپ کو کمرے کے اندر جانا ہے اس لئے کہ پیشنت کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے تو:

- FFP2 ماسک کو پہنا
- جس بندے کو قرنطینہ میں ہے اس کو ماسک ڈالنا ہے
- کمرے کی کھڑکیوں کو کھول دینا
- پیشنت کو ہاتھ نہیں لگانا اور اگر ممکن ہے اس سے 1,8 m کا حفاظتی فاصلہ رکھنا ہے

اگر آپ کو اس کے قریب جانا ہے اور اس کے ہاتھروم یا کمرے کی صفائی کرنی ہے ، تو اس کے دوران ہو سکتا ہے کہ تھوک ، پیشاپ ، وغیرہ ، کے جراثیم کو ہاتھ لگ جائے:

- ڈسپوزیبل دستانے اور FFP2 ماسک کا استعمال کریں
- استعمال کرنے کے بعد اس کو ڈبل واٹرپروف شاپر میں ڈال کر ایسی پاؤں سے کھولنے والی اور رُککن والی کی توکری میں ڈال دیں
- اپنے ہاتھ کو اچھی طرح سے دھو لیں

