

COVID-19 کے معمولی علامات میں گھر سے الگ تھلگ ہونے کی سفارشات



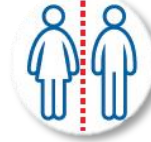
یہ سفارشات ہیں جن پر عمل کیا جانا چاہئے اگر آپ کوویڈ 19 کا معمولی معاملہ ہونے کی وجہ سے گھر میں تنہائی میں ہیں۔ ان سفارشات کو غور سے پڑھیں اور (فون پر) کوئی بھی سوال پوچھیں۔ آپ کے کنبہ کے ممبران اور شراکت داروں کو بھی معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔

تنہائی کی جگہ (آپ کے پاس کمرے میں ٹیلیفون ہونا ضروری ہے)

اپنے گھر مہمانوں سے پرہیز کریں۔
اگر آپ کو خریداری میں مدد کی ضرورت ہو تو ، وہ آپ آپکا سامان چھوڑ سکتے ہیں دروازے پر۔



ساتھیوں سے 2 میٹر سے کم دوری سے گریز کریں۔



گھر پر ہی رہیں ، کمرے سے باہر نکلنے سے بچیں ، اسے ہوادار رکھیں اور دروازہ بند رکھیں۔



کمرے میں پیڈل والی کچرے کی ٹوکری رکھو۔



ہاتھوں کی حفظان صحت کی مصنوعات کمرے میں رکھیں۔



اپنا اپنا ہاتھ روم استعمال کریں۔ اگر آپ اس کا اشتراک کرتے ہیں تو ، اسے دوسروں کے استعمال کرنے سے پہلے اسے جراثیم کش ہو جانا چاہئے۔



کچرے کی ٹوکری میں رکھے پلاسٹک کے تھیلے میں ضائع ہونے والی مصنوعات کو پھینک دینا چاہئے۔ پھینک دینے سے پہلے اسے اچھی طرح سے باندھیں۔

تیمارداری کے لئے ذمہ دار فرد کو قریبی رابطے کے حوالے سے دیکھا جائے گا اور اسے **10 دن** تک گھر کے اندر سنگین نگرانی میں رہنا ہوگا۔

تیمارداری کرنے والا شخص

اگر آپ نے دستانے پہنے ہوں پھر بھی اگر آپ چھو لیں تو اپنے ہاتھ دھونے



جگہ بانٹتے وقت ماسک پہنیں



اخراج کے ساتھ کسی بھی رابطے کے لئے دستانے



تیمارداری کرنے والے کو خطرے والے عوامل کی پیچیدگیوں سے بچنا چاہئے ، اور ان علامات کی خود نگرانی کرنی چاہئے



صفائی



گرم پانی میں قش واش یا اسکرپ استعمال کریں



کپڑے مت جھٹکائیں، اسے برمیٹک بیگ میں رکھیں۔ کپڑے چھونے کے بعد ہمیشہ اپنے ہاتھ دھونے



کپڑے دھو لیں اور 60-90 ڈگری پراچھی طرح سے خشک کریں

متعدی بیماری سے بچاؤ



اپنی کھانسی کو ڈھانپیں اور تھو پر چھینک لیں



تھو کو بن میں پھینک دیں



ہاتھ صابن اور پانی سے دھونے



تولیوں ، شیشے ، پلیٹوں ، چاندی کے برتن ، اور دانتوں کا برش جیسے ذاتی برتنوں کا اشتراک نہ کریں



ماسک لگائیں اگر آپ عام جگہوں پر جاتے ہیں یا کمرے میں کوئی داخل ہوتا ہے تو اپنا فاصلہ رکھیں اور جانے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئے



کمرے سے باہر جانے سے بچنے کے لئے فون پر بات چیت کریں



روزانہ کثرت سے چھونے والی سطحوں ، ہاتھ روم اور بیت الخلا کو ڈسپوزیبل کپڑے اور بلیچ سے صاف کریں (پانی کے 50 حصوں میں 1 حصہ 5% بلیچ)۔ ختم ہونے پر اپنے ہاتھ دھونے



کمرے میں بیگ 1 ، جسے بند کر کے بیگ 2 میں داخل کیا جاتا ہے ، جہاں دیکھ بھال کرنے والے کے دستانے اور نقاب ڈال دیا جاتا ہے اور بیگ 3 میں جاتا ہے جو کچرے کے کنٹینر تک جاتا ہے (کوئی بھی ری سائیکلنگ سے الگ نہیں ہوتا)

04 نومبر 2020

اگر آپ کو طبیعت بگڑتے ہوئے محسوس ہوتا ہے تو ، اپنے قریبی پیشہ ور یا 112 کو مطلع کریں اگر کسی ساتھی یا تیمارداری کرنے والے کو علامات ہیں تو ، کسی صحت مرکز میں نہ جائیں اور اپنی خود مختار برادری کے ذریعہ اختیار کردہ ٹیلیفون نمبر پر کال کریں۔

