اگر میں کسی کووڈ-19 تشخیص شدہ شخص کے ساتھ رابطے میں رہا ہوں تو میں کیا کروں؟

اگر علامات کے شروع ہونے سے 48 گھنٹے پہلے، یا اسپٹومیٹک مریضوں کے تشخیصی ٹیسٹ سے 48 گھنٹے پہلے، آپ کا **قریبی رابطہ** ضروری حفاظتی اقدامات کے بغیر رہا ہے اور:

ایسے شخص کی دیکھ بھال کی ہے یا ان کی رطوبتوں یا مائعات کے ساتھ رابطے میں

اجتماعی ماحول

ایک ہی جگہ پر رہتے ہوئے **2 میٹر سے بھی کم دوری پر** اور 24 **گھنٹوں میں 15 منٹ** سے زیادہ وقت کے لئے یا ان کی رطوبتوں یا مائعات کے ساتھ رابطے میں

صحت کی دیکھ بھال / عوامی صحت / خاندانی ماحول

اگر آپ کا **قریبی رابطہ** رہا ہے تو ، آپ کو مندرجہ ذیل سفارشات پر عمل کرنا چاہئے:

- **گھر پر رہیں ، ترجیحا اپنے کمرے میں ، آخری رابطے سے 10 دن تک**
- **ہر ممکن حد تک کمرے کے باہر جانے پر پابندی لگائیں اور ساتھیوں کے ساتھ رابطے سے گریز کریں**
- **انتہائی روک تھام کے اقدامات۔ اگر آپ کو اپنا کمرہ چھوڑنا ہے تو سرجیکل ماسک پہنیں**
- **پابندی کے 10 دن اور اس کے بعد 4 دن کے دوران کسی بھی علامات (بخار ، کھانسی ، سانس کی تکلیف) کی موجودگی کا مشاہدہ کریں۔**
- **اپنے ہاتھ بار بار دھوئیں**
- **اگر ممکن ہو تو ، اپنے دوستوں کے ساتھ ایک ہی باتھ روم کا استعمال نہ کریں**

آپ کو خود کو منظم کرنا چاہئیے کہ جب تک ضروری نہ ہو، گھر سے باہر کسی بھی جگہ نہ جائیں، اور ایسی صورت ہو تو **سرجیکل ماسک** پہنیں۔

علامات کی موجودگی کی صورت میں، اپنے صحت مرکز یا اپنی خودمختار برادری کے حوالہ ٹیلیفون نمبر پر کال کریں اور مطلع کریں کہ آپ میں علامات ہیں۔
اگر آپ کو سانس کی قلت، حالت بگڑنے یا بھاری پن کا احساس ہو تو، 112 پر کال کریں۔
مزید معلومات کے لئے "معمولی علامات میں گھر سے الگ تھلگ ہونے کے لئے سفارشات" دیکھیں۔

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

21 دسمبر 2020

معلومات حاصل کرنے کے لئے سرکاری ذرائع سے رابطہ کریں
www.mscbs.gob.es | @sanidadgob