

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری  
ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب



# کورونا وائرس COVID-19

علیحدگی

(سیلف آئسولیشن)

میں رہنے والے افراد کیلئے  
چند اہم معلومات

ایسے افراد جنہوں نے کورونا وائرس سے متاثرہ مریض کے ساتھ سفر کیا ہو مگر علامات ظاہر نہ ہوئی ہوں

**سوال:** ڈسپوز ایبل اشیاء کو کیسے تلف کیا جائے گا؟



◀ کوڑا دان کا منہ بند رکھیں  
◀ کوڑے کو حفاظت سے پھینکیں



**سوال:** کیا علیحدگی میں رہنے والا شخص ماسک پہنے؟

جب تک علامات ظاہر نہ ہوں ماسک پہننے سے گریز کریں

**سوال:** کن علامات کے رونما ہونے پر کس ہیلپ لائن پر رابطہ کریں؟

کورونا وائرس کی علامات جیسے کہ بخار، خشک کھانسی یا سانس لینے میں دشواری ہو تو فوراً **1033** پر رابطہ کریں



**سوال:** کمرہ کیسا ہو؟

◀ ہوادار کمرے میں رہیں  
◀ کسی بھی شخص سے ایک میٹر تک کا فاصلہ رکھیں



**سوال:** سوشل آسولیشن (علیحدگی) کیسے اختیار کریں؟

◀ گھریلو تقریبات اور میل جول سے اجتناب کریں  
◀ گھر پر رہنے کو ترجیح دیں



**سوال:** ہاتھوں کی بار بار صافائی کیسے یقینی بنائیں؟

◀ ہاتھوں کو بار بار صابن سے دھوئیں  
◀ پانی اور صابن کی عدم دستیابی کی صورت میں ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں



**سوال:** کھانسنے اور چھینکنے کے کیا آداب ہیں؟

کھانسنے یا چھینکنے وقت اپنا منہ کہنی سے ڈھانپ لیں اور فوراً ہاتھ دھولیں

## کوروناءائرس کی علامات ظاہر ہونے والے افراد کی گھر پر دیکھ بھال

**سوال:** کمرہ کیسا ہو؟



- ◀ ہوادار کمرے میں رہیں
- ◀ گھر کے دوسرے افراد الگ کمرے میں رہیں اور بیمار شخص سے کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں



**سوال:** سوشل آئسولیشن (علیحدگی) کیسے اختیار کریں؟

- ◀ گھر کے اندر مریض کی نقل و حمل محدود رکھیں
- ◀ مریض کی دیکھ بھال پر معمولاً افراد کی تعداد کم سے کم رکھیں
- ◀ کسی بھی بیمار کو مریض سے ملنے نہ دیں
- ◀ مکمل طور پر تندرست افراد مریض کی دیکھ بھال کریں



**سوال:** ہاتھوں کی صفائی کیسے کریں؟

- ◀ ہاتھوں کو بار بار دھوئیں
- ◀ بظاہر صاف ہاتھوں کو ہینڈ سینیٹائزر جبکہ آلودہ ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں



**سوال:** کھانستے اور چھینکتے وقت کیا کیا جائے؟

- ◀ کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے منہ کو ٹشو سے ڈھانپ لیں اور اسے فوراً ضائع کر دیں
- ◀ اگر آپ رومال استعمال کر رہے ہوں تو اسے فوراً پانی اور صابن سے دھو لیں
- ◀ چہرے کو چھونے سے گریز کریں



**سوال:** استعمال شدہ ٹشو یا رومال کو کیسے ضائع کیا جائے؟

- ◀ استعمال شدہ ٹشو یا رومال کو کوڑا دان میں ڈالیں اور اسے ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں
- ◀ کوڑا دان میں بیگ لگا کر رکھیں اور اس بیگ کو ضائع کرتے وقت مکمل طور پر باندھ لیں

**سوال:** مریض ماسک کا استعمال کیسے کرے؟

- ◀ ہر وقت ماسک کا استعمال یقینی بنائیں
- ◀ اگر ماسک گیلیا یا خراب ہو جائے تو فوراً اسے تبدیل کریں
- ◀ ایک ہی ماسک کو کبھی بھی دوبارہ استعمال نہ کریں
- ◀ ماسک کے سامنے والے حصے پر ہاتھ لگانے سے اجتناب کریں



## سوال: مریض کی دیکھ بھال پر معمور افراد ماسک کا استعمال کیسے کریں؟



- ◀ مریض سے تعلق رکھنے والے تمام افراد ماسک کا استعمال لازمی کریں
- ◀ ایک ہی ماسک کو کبھی بھی دوبارہ استعمال نہ کریں
- ◀ ماسک کے سامنے والے حصے پر ہاتھ لگانے سے اجتناب کریں
- ◀ مریض کا فضلہ صاف کرتے وقت ڈسپوزیبل دستانوں اور ماسک کا استعمال کریں
- ◀ اس بات کا خیال رکھیں کہ صفائی کرتے وقت دیکھ بھال کرنے والے کا ماسک مریض کو نہ چھوئے

## سوال: علامات کی نشاندہی کیسے کی جائے؟



- ◀ اگر بخار، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری پیش آئے تو ہیلپ لائن نمبر پر رابطہ کریں

## سوال: مریض کو کیسے کپڑے اور برتن استعمال کرنے چاہئیں؟



- ◀ مریض کیلئے الگ کپڑوں اور برتنوں کا انتظام کریں
- ◀ مریض کو دبی جانے والی تمام اشیاء صابن اور پانی سے دھو کر استعمال کریں
- ◀ مریض کے کپڑوں کو 60-90 ڈگری تک گرم پانی سے باقاعدگی سے دھوئیں
- ◀ مریض کے گندے کپڑوں کو الگ جگہ پر بیگ یا ٹوکری میں رکھیں
- ◀ گندے کپڑوں کو ہلانے جلانے سے گریز کریں
- ◀ مریض کی گندگی کو جلد اور کپڑوں سے دور رکھیں



## سوال: مریض کے استعمال کی جگہوں مثلاً غسل خانے وغیرہ کو کیسے صاف کیا جائے؟

- ◀ مریض کے استعمال کی معمول کی چیزوں کو صابن اور پانی کے علاوہ جراثیم کش مواد سے بار بار دھوئیں
- ◀ مریض کیلئے علیحدہ ہاتھ روم کا انتظام کیجئے یا مشترکہ ہاتھ روم کی صفائی یقینی بنائیں

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری  
ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب



مزید معلومات و رہنمائی کیلئے کورونا وائرس

ہیلپ لائن 1033