



## ڈپارٹمنٹ آف انفکشن پروٹیکشن اینڈ ہاسپٹل ایپیڈمیولوجی (DIPHE)

کورونا وائرس 19 کے مشکوک یا مصدقہ مریضوں کے لئے گھریلو دیکھ بھال سے متعلق ہدایات

### مجھے گھر پر کن احتیاطوں کی ضرورت ہے؟

- ایک بہت ہوادار اکیلے کمرے میں قیام کیجیے
- مشترکہ جگہوں سے پرہیز کیجیے
- ہر وقت سرجیکل ماسک استعمال کیجیے۔ اگر ماسک گیلیا ہو جائے یا رطوبت کی وجہ سے گندہ ہو جائے تو اسے فوری طور پر تبدیل کر دیا جائے
- کھانے یا پھینکنے وقت اپنے منہ پر ٹشو رکھیے اور پھر ٹشو کو فوری طور پر کوڑے دان میں پھینک دیجیے
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی یا سینٹینائزر (صفائی دینے والا لوشن) استعمال کر کے صاف ستھرا رکھیے

### میری دیکھ بھال کرنے والے افراد کو کون احتیاطی تدابیر کرنے کی ضرورت ہے؟

- صحت مند افراد جنہیں صحت کے کوئی مسائل درپیش نہ ہوں صرف انہیں ہی آپ کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے
- دیکھ بھال کرنے والے کو، جب وہ آپ کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہو، ہر وقت سرجیکل ماسک پہننے کی ضرورت ہے
- دوران استعمال ماسک کو چھوا نہ جائے اور نہ ہی ہاتھ میں لیا جائے
- جب ماسک اتارا جائے، تو پہلے اسکو پیچھے سے کھولا جائے؛ ماسک کے سامنے کا حصہ اتارتے وقت بالکل اسے چھونا نہیں ہے
- استعمال کے بعد ماسک کو فوری طور پر ضائع کر دیا جائے
- ماسک کو ضائع کرنے کے بعد فوری طور پر ہاتھ کو صابن اور پانی سے مناسب طریقہ سے دھویا جائے
- ہاتھوں کو صابن اور پانی یا سینٹینائزر سے کثرت سے دھویا جائے

### جن لوگوں کے ساتھ میں رہتا ہوں وہ کیا احتیاطی تدابیر اختیار کریں؟

- جب آپ میں سے کسی کو اس وائرس کی علامات ہوں تو زائرین سے پرہیز کریں
- گھر کے افراد دیگر کمروں میں قیام کریں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو ایک دوسرے کے درمیان کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھا جائے
- کھانا بنانے سے پہلے اور بعد میں، کھانا کھانے سے قبل، بیت الخلاء استعمال کرنے کے بعد، اور جب کبھی وہ گندے لگیں ہاتھوں کو دھویا جائے

### مجھے کیا کرنا چاہیے اگر میں کسی ایسے شخص سے ملا ہوں جس میں اس وائرس کی علامات ہوں؟

- جانچ پڑتال اور اسکریننگ کے لئے ان کو کسی مقامی ڈاکٹر سے رابطہ کریں

### مجھے گھر پر کس قسم کے خصوصی انتظامات کرنے کی ضرورت ہے؟

- سرشار برتن اور چادر استعمال کیجیے
- علیحدہ غسل خانہ استعمال کیجیے۔ اگر کوئی علیحدہ غسل خانہ دستیاب نہ ہو تو ہر دفعہ جب بھی آپ مشترکہ غسل خانہ استعمال کریں اسکے بعد اسے صاف کیا جائے اور جراثیم سے پاک کیا جائے
- کوڑے دان کو ڈھکنے سے ڈھانپ کر رکھیں اور ان میں پلاسٹک بیگ لگائیے اور ان بیگ کو کچرہ جمع ہونے کے لئے بھیجے سے قبل باندھنا چاہیے
- کسی بھی سطحات کو صاف کرتے وقت اور جراثیم سے پاک کرتے وقت قابل تلف دستانے استعمال کیے جائیں۔ ہر بار صفائی کرنے کے بعد دستانوں کو تلف کر دیا جائے اور ہاتھوں کو صابن اور پانی یا سینٹینائزر سے دھویا جائے
- اگر سطحات گندی ہوں تو ان کو جراثیم کش کرنے سے قبل ڈیٹرجنٹ یا صابن اور پانی کے استعمال سے صاف کیا جائے
- غسل خانہ، ٹائلٹ کی سطحات، میزیں، بستر کے فریمز اور بیڈ روم کا دیگر فرنیچر صاف کرنے کے لئے دن میں ایک مرتبہ پانی ملا ہوا محلول استعمال کیجیے (ایک حصہ گھریلو بلیچ اور 99 حصے پانی)
- استعمال شدہ چادر استعمال کو ہاتھ لگاتے وقت تلف کئے جانے والے دستانے پہنے جائیں اور چادر کو لاندری بیگ میں رکھا جائے۔ گندی لاندری اور چادر کو ہلایا نہ جائے
- آلودہ اشیاء سے جلد کو اور صاف کپڑوں کے براہ راست رابطے سے پرہیز کیا جائے
- پینے کے کپڑے، بستر کے کپڑے، غسل اور ہاتھ کے کپڑے معمول کے لاندری صابن اور پانی کے استعمال سے دھوئے یا مشین کی دھلائی 60 سے 90 ڈگری سینٹی گریڈ پر عام گھریلو ڈیٹرجنٹ سے کیجئے اور ٹھیک طرح سے خشک کیجئے

### مجھے کورونا وائرس 19 کے ٹیسٹ کے نتائج سے کس طرح آگاہ کیا جائے گا؟

- اگر آپ کا کورونا وائرس 19 ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تو حکومت پاکستان کا نمائندہ آپ سے رابطہ کرے گا اور آپ کو اگلے اقدامات کے بارے میں آگاہ کرے گا جو آپ کو لینے کی ضرورت ہے۔ منفی نتائج کی صورت میں، آپ سے رپورٹس براہ راست حاصل کرنے کے لئے کہا جائے گا۔

### میں طبی نگہداشت کب حاصل کروں؟

- اپنی علامات کی نگرانی رکھئے۔ اگر آپ کی علامات خراب ہوتی ظاہر ہو رہی ہوں یا آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہو تو آپ کو نگہداشت حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ کورونا وائرس کے منظور شدہ ہسپتالوں میں یا آغا خان یونیورسٹی ہسپتال کے کیوبی ہیلتھ سینٹر تشریف لائیے اور ان کو بتائیے کہ آپ کو کورونا وائرس ہے یا اس کے لئے تعین کروایا جا رہا ہے۔ اپنے گھر جانے سے قبل چہرے پر ماسک لگائیے اور آپس میں تبادلے کے دوران اور جس وقت ہسپتال میں ہوں ماسک لگا کر رکھئے۔

### میں گھر میں اپنی علیحدگی کب ختم کر سکتا ہوں؟

- آپ کو گھر میں علیحدگی کے دوران احتیاطوں میں رہنا ہوگا جب تک کہ دیگر افراد میں وائرس کی منتقلی کا خطرہ بہت کم سمجھا جائے۔ گھر میں علیحدگی کے دوران احتیاطوں کو ختم کرنے کا فیصلہ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کے مشورے سے کیا جاتا ہے اور یہ ہر مریض کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ کچھ مریضوں کے لئے، کچھ گھنٹوں میں الگ الگ دو منفی ٹیسٹس کی ضرورت پڑ سکتی ہے اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ وائرس کی منتقلی کا خطرہ موجود نہیں ہے جبکہ کچھ مریضوں کو مزید تعین وغیرہ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔