

جن مریضوں کو کرونا وائرس شناخت ہو چکا ہے یا اس کا اندیشہ ہے ان کے لیے گھر پر احتیاطی تدابیر:

مجھے گھر پر کون سی احتیاط کرنا لازم ہے؟

- ہوا دار علیحدہ کمرے میں رہیں۔
- مشترکہ کمرے یا باتھ روم کے استعمال سے گریز کریں۔
- چہرے کا ماسک ہمہ وقت پہن کر رکھیں۔ ماسک اگر گیلیہ یا گندہ ہو جائے تو فوراً تبدیل کریں۔
- کھانٹے اور چیختے وقت منہ کو کھینی یا ٹشو کی مدد سے ڈھانپ لیں اور ٹشو کو فوراً کوڑا دان میں ڈال دیں۔
- باتھ صابن سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں یا ہینڈ سینٹائزر کا استعمال کریں۔

(Care givers) کے لیے احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟

- صرف صحت مند افراد مشتبہ افراد یا مریض کی دیکھ بھال کریں۔
- Caregiver اگر مشتبہ / مریض کے کمرے میں جائے تو چہرے کا ماسک استعمال کریں۔
- ماسک کے سامنے والے حصے کو استعمال کے دوران یا ماسک اتارتے وقت چھونے سے گریز کریں۔
- ماسک اتارنے کے فوراً بعد اسے کوڑا دان میں ڈالیں اور ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھوئیں۔

مشتبہ افراد کے ساتھ گھر میں رہنے والوں کو کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

- مہمانوں کی آمد و رفت سے گریز کریں۔
- گھر کے باقی افراد علیحدہ کمرے میں رہیں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو کم از کم ایک میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- کھانا پکانے سے پہلے اور بعد میں، کھانا کھانے سے پہلے، باتھ روم استعمال کرنے کے بعد، ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

گھر کے اندر کیا خاص اقدامات کی ضرورت ہوگی؟

- مشتبہ افراد کے لیے برتن چادر اور تولیہ علیحدہ رکھیں۔
- علیحدہ باتھ روم کا استعمال کریں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو باتھ روم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ڈھکن والے کوڑے دان کا استعمال کریں۔
- اس میں پلاسٹک کی تھیلی رکھیں جسے باندھ کر پھینکا جاسکے۔
- گھر کے فرش اور دیگر سطحوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور disinfect کریں۔

- disinfect کرنے کے لیے بلیچ کا استعمال کریں۔ استعمال کا طریقہ (99 ملی لیٹر پانی اور ۱ ملی لیٹر بلیچ سلوشن کو ملائیں۔ اس سلوشن سے باتھ روم، باتھ روم کی سطحیں، میز اور دیگر فرنیچر صاف کریں۔
- صفائی کرتے ہوئے دستانے استعمال کریں، استعمال کے بعد کوڑا دان میں پھینکیں اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔
- مشتبہ افراد کے استعمال شدہ چادریں اور تولیے وغیرہ کو جھاڑنے سے گریز کریں اور انہیں دھلنے سے پہلے بند تھیلے میں رکھیں۔
- کپڑے، صابن اور گرم پانی سے دھوئیں اور دھوپ میں خشک کریں۔
- گندے کپڑوں کو دستانے پہن کر چھوئیں اور اپنی جلد سے دور رکھیں۔

#### اگر مشتبہ افراد کے اہل خانہ یا ملنے والوں کو علامات ظاہر ہوں؟

- اگر فلو کی علامات ظاہر ہوں تو فوراً اپنے ڈاکٹر یا لوکل ہیلتھ بورڈ سے رجوع کریں۔