



اگر آپ کووڈ-19 میں مبتلا ہیں یا آپ کو ممکنہ کووڈ-19 ہے تو گھر میں قرنطینہ یا تنہائی (انسولیشن) کیسے اختیار کریں

قرنطینہ اور تنہائی (انسولیشن) دوسروں میں کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ یہ کینیڈا میں وائرس کے تشویش نما متبادل شکل (ویریئنٹس آف کنسن) کے پھیلاؤ کے متعلق خاص طور پر اہم ہے۔ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر عمل کریں کہ کب اور کیسے قرنطین اور تنہائی (انسولیشن) اختیار کرنا ہے۔

اگر آپ نے حال ہی میں کینیڈا سے باہر سفر کیا ہے تو، آپ کے قرنطین یا تنہائی (انسولیشن) کی مدت کے لیے مشورے مختلف ہو سکتے ہیں۔ travel.gc.ca/travel-covid پر تازہ ترین سفری پابندیوں، استثنا اور مشوروں سے رجوع کریں۔

قرنطینہ

اگر آپ کو کوئی علامات نہیں ہیں اور آپ کا سامنا کسی ایسے شخص ہوا ہے جس کی ووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے یا اسے ممکنہ کووڈ-19 ہے تو آپ کو قرنطینہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کو یا آپ کے گھر کے کسی فرد کو کووڈ-19 کے خلاف ویکسین لگائی گئی ہو تو قرنطینہ کی ضروریات مختلف ہو سکتی ہیں۔ اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایات پر عمل کریں۔

اگر آپ کو کووڈ-19 کے لیے ٹیسٹ کیا گیا ہے اور آپ اپنے نتائج کا انتظار کر رہے ہیں تو آپ کو اس وقت تک قرنطینہ میں رہنا چاہیے:

جب تک آپ کو منفی نتائج موصول ہوں یا آپ کی مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی آپ کو بتاتی ہے کہ اب آپ کو قرنطینہ اختیار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

قرنطینہ کیسے کریں

قرنطینہ کے دوران، آپ کو لازمی طور مندرجہ ذیل کرنا ہے:

- آپ کا گھر یا اجتماعی رہائش کی جگہ پر رہیں
- اپنی علامات کو مانیٹر کریں (یہاں تک کہ اگر صرف ایک ہلکی سی علامت ہو تب بھی)
- اپنے درجہ حرارت کو روزانہ یا اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کی ہدایت کے مطابق ریکارڈ کریں
- بخار کم کرنے والی دوائیں جیسے کہ ایسیٹامینوفین یا ایبوپروفین کے استعمال سے جس حد تک ممکن ہو، پرہیز کریں، کیونکہ یہ ادویات کووڈ-19 کی ابتدائی علامات کو ڈھانپ سکتی ہیں
- جانچ (ٹیسٹنگ) کی ہدایات کے لئے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر عمل کریں



اگر آپ قرنطینہ میں ہیں اور اس شخص کے ساتھ نہیں رہتے جس کے ذریعے آپ کو کووڈ-19 کا سامنا ہوا تھا تو، اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہنیں جب:

- آپ اکیلے ہوں یا مشترکہ اندرونی جگہ میں، دوسروں کے ساتھ ہوں، جیسے:
 - دالانوں میں
 - باورچی خانوں میں
 - واش رومز میں
- آپکے گھر کے افراد آپ کے ساتھ کسی نجی بیرونی جگہ میں ہوں، جیسے:
 - کسی بالکونی میں
 - گھر کے پچھواڑے (بیک یارڈ) میں
- آپ کو دیکھ بھال کی ضرورت ہے (یا تو براہ راست جسمانی دیکھ بھال یا قریبی فاصلے پر تعاملات)
 - آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کو بھی غیر طبی ماسک پہننا چاہیے

اگر آپ کو قرنطین کے دوران علامات پیدا ہوں تو:

- جیسے ہی آپ کو ایک ہلکی سی علامت نظر آئے، اپنے آپ کو دوسروں سے الگ تھلگ (انسولیٹ) کر لیں
- طبی ماسک پہنیں
- اگر دستیاب نہ ہو تو اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہنیں
- ہدایات کے لیے فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یا مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں

تنہائی اختیار کرنا (انسولیٹ ہونا)

تنہائی اختیار کریں (انسولیٹ ہوں) اگر:

- آپ کو کووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے، قطع نظر اس کے کہ آپ میں علامات ہیں یا
- آپ کو کووڈ-19 کی کوئی بھی علامت ہے، چاہے وہ ہلکی ہی ہو، اور آپ کے مندرجہ ذیل حالات ہوں:
 - آپ کا کسی ایسے شخص سے سامنا ہوا تھا جس کی کووڈ-19 کی تشخیص ہو چکی ہو یا اسے ممکناً کووڈ-19
 - کووڈ-19 کی جانچ (ٹیسٹ) کی گئی ہے اور نتائج سننے کے منتظر ہیں یا
 - آپ کی مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی نے کہا ہے کہ آپ کو تنہائی (انسولیشن) اختیار کرنے کی ضرورت ہے



اگر آپ گھر میں تنہائی (انسولیشن) اختیار کر رہے ہیں تو، آپ کے گھر کے ممبران کو، آپ سے ان کے آخری سامنے کے بعد قرنطینہ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی مختلف عوامل کی بنیاد پر ان کی قرنطینہ کی مدت کا تعین کرے گی، بشمول:

- آپ کی ویکسینیشن کی حیثیت اور
- وہ آپ کے گھر یا مشترکہ رہائش کی جگہ میں آپ سے کتنی اچھی طرح سے علیحدہ ہو سکتے ہیں (جیسے آپ کو علیحدہ بیڈروم اور واش روم تک رسائی حاصل ہے یا نہیں)

تنہائی (انسولیشن) اختیار کرنے کا طریقہ

- براہ راست اپنے گھر یا مشترکہ طور پر رہنے والی رہائشگاہ پر چلے جائیں اور وہیں پر رہیں
- اپنی علامات کو مانیٹر کریں
 - فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یا مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور اگر آپ کے علامات مزید خراب ہو جائیں تو ان کی ہدایات پر عمل کریں
- جانچ (ٹیسٹ) کے بارے میں ہدایات کے لیے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے مشورے پر عمل کریں

طبی ماسک پہنیں جب:

- آپ اکیلے ہوں یا مشترکہ اندرونی جگہ میں، دوسروں کے ساتھ ہوں، جیسے:
 - دالانوں میں
 - باورچی خانوں میں
 - واش رومز میں

- آپ کے گھر کے افراد آپ کے ساتھ کسی نجی بیرونی جگہ میں ہوں، جیسے:
 - کسی بالکونی میں
 - گھر کے پچھواڑے (بیک یارڈ) می

- آپ کو دیکھ بھال کی ضرورت ہے (یا تو براہ راست جسمانی دیکھ بھال یا قریبی فاصلے پر تعاملات)
 - آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کو بھی غیر طبی ماسک پہننا چاہیے

اگر آپ کو اپنے گھر کے افراد کے ساتھ مشترکہ اندرونی جگہ یا نجی بیرونی جگہ پر ہونا ضروری ہے تو انہیں مندرجہ ذیل پہننا چاہیے:

- طبی ماسک یا
- اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک

گھر کے کچھ افراد کو ان کی عمر یا دائمی طبی حالت کی وجہ سے یا کووڈ-19 کی زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ جب وہ آپ کے ساتھ مشترکہ اندرونی یا نجی بیرونی جگہ پر ہوں تو انہیں طبی ماسک پہننا چاہیے۔

اگر طبی ماسک تجویز کیا گیا ہے لیکن وہ دستیاب نہیں ہے تو، اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہنیں۔



قرنطینہ یا تنہائی (انسولیشن) میں آپ کیا کر سکتے ہیں اور کیا نہیں کر سکتے

جو کرنا ہے:

قرنطینہ یا تنہائی میں رہتے ہوئے ، آپ کو چاہیئے کہ:

- اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے تمام مشوروں اور ہدایات پر عمل کریں
- گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ زیادہ سے زیادہ جسمانی فاصلہ برقرار رکھیں
- جب ممکن ہو کمروں کو ہوادار رکھنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں
- ہائی ٹچ سطحوں اور اشیاء کو صاف اور جراثیم کش کریں
- اپنے ہاتھ اکثر صابن اور پانی سے دھوئیں
- اگر دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں جو کم از کم 60 فیصد الکحل پر مبنی

اگر ممکن ہو تو، آپ کو یہ بھی کرنا چاہیئے:

- گھر سے کام کریں
- گھر پر ورزش کریں
- آرام کریں اور متوازن غذا کھائیں
- اپنی نجی بالکونی، ڈیک یا گھر کے پچھواڑے (بیک یارڈ) پر باہر نکلیں
- خاندان کے کسی فرد ، پڑوسی یا دوست سے کہیں کہ وہ آپ کو ضروری چیزیں فراہم کرے
- خاندان اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے ٹیکنالوجی کا استعمال کریں، جیسے ویڈیو کالز

یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کے گھر کے افراد مناسب حالات میں تجویز کردہ ماسک پہن رہے ہیں۔

2 سال سے کم عمر کے بچوں کو ماسک نہیں پہننا چاہیئے۔ 2 سے 5 سال کے بچے ماسک پہن سکتے ہیں اگر وہ :

- اسے برداشت کر سکتے ہیں
- زیر نگرانی ہیں
- اسے پہن سکتے ہیں اور اتار سکتے ہیں

5 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو ان جگہوں میں اور ان حالات میں ماسک پہننا چاہیئے جہاں بالغ لوگ پہنتے ہیں ۔

مندرجہ ذیل طریقوں سے اپنے پالتو جانوروں سے متعلق احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

- اچھی حفظان صحت پر عمل کرنا
- پالتو جانوروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز
- اپنے پالتو جانور کو صرف اپنی جائیداد پر لے کر پیدل چلنا
- اپنے گھر کا کوئی اور رکن آپ کے پالتو جانو کی دیکھ بھال کرے
- اگر ممکن نہ ہو تو، پالتو جانوروں کی دیکھ بھال میں مدد کے لیے کسی کو تلاش کریں، جیسے خاندان، دوست یا سماجی خدمات



جو نہیں کرنا ہے

قرنطینہ یا تنہائی (انسولیشن) میں، مندرجہ ذیل نہ کریں:

- عوامی علاقوں کا دورہ کرنا
 - کام یا اسکول جانا
 - دوستوں یا خاندان سے ملنا
 - آپ کے گھر مہمانوں کا آنا
 - گھر کے اندرگروپ میں مل کر کرنے والی سرگرمیوں میں حصہ لینا، جیسے:
 - مشترکہ طور پر کھانا کھانا
 - خاندانی کھیلیں
 - ایک ساتھ مل کر ٹیلی ویژن دیکھنا
 - آپ کو طبی دیکھ بھال کی ضرورت نہ ہونے پر بھی اپنا گھر چھوڑ کر باہر جانا
 - کسی ایسے شخص سے رابطہ کرنا جسے زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ ہے (ان کی عمر یا دائمی طبی حالت کی بنیاد پر)۔
 - ذاتی اشیاء کا اشتراک کرنا
- اپنے گھر کے ارکان کے ساتھ مشترکہ اندرونی جگہوں یا نجی بیرونی جگہوں کا استعمال نہ کریں۔ اگر ممکن نہ ہو تو مندرجہ ذیل ک علیحدہ طور پر استعمال کریں:
- سونے کے لیے کمرہ، یا اگر ممکن نہ ہو تو
 - ایک علیحدہ بستر پر سونیں، اپنے آپ کو ایسے پوزیشن کرکرتے ہوئے کہ آپ کا سر اس کے پیر کی طرف (ہیڈ ٹو ٹو) (head-to-toe) ہو تاکہ ایک دوسرے سے ہر ممکن حد تک دور رہیں
 - واش روم، یا اگر ممکن نہ ہو تو:
 - کھڑکی کھولیں
 - فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن بند رکھیں
 - ہر بار چھونے کے بعد، چھوئے ہوئے سطحوں اور اشیاء کو صاف اور جراثیم کش کریں



اگر آپ کو شدید علامات پیدا ہوں تو

911 یا اپنے مقامی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں ، جیسے:

- سانس لینے میں کافی دشواری
- سینے میں درد یا دباؤ
- نئے الجھن کا آغاز
- نیند سے جاگنے میں دشواری

اگر آپ ایمبولینس لے کر ہسپتال جاتے ہیں تو بھیجنے والے کو بتائیں کہ آپ کے پاس کووڈ-19 ہے ممکنا کووڈ-19 ہے۔

اگر آپ کسی نجی گاڑی میں ہسپتال جاتے ہیں تو، ان کو پیشگی کال کریں یہ بتانے کے لئے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے یا ممکناً کووڈ-19 ہے۔ اگر ممکن ہو تو، صرف ایک صحت مند شخص آپ کی گاڑی میں لے کر جائے۔ گاڑی میں رہتے ہوئے:

- آپ کو جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا چاہیے (ٹرائیور سے دور گاڑی کے پیچھے بیٹھیں)
- آپ اور کوئی بھی مسافر لازمی طور پر طبی ماسک پہنیں
- ہسپتال جاتے وقت گاڑی کی کھڑکیاں کلی رکھیں

طبی دیکھ بھال کے لیے پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال نہ کریں ما سوا اس کے کہ آپ کے پاس کوئی چارہ نہ ہو۔

Canada.ca/coronavirus

مزید معلومات کے لیے: 1-833-784-4397

آئی ٹی: 04-05-04 / تاریخ: DATE 2021.07.27