OURDOU / URDU

# کورونا وائرس کا مرض (کووِڈ-19): گھر میں کووِڈ-19 سے متاثر فرد کی دیکھ بھال کیسے کریں – نگہداشت کرنے والوں کے لئے مشورہ

گر آپ کسی ایسے شخص کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جس کو کووڈ-19کی تشخیص ہوئی ہے تو ، اپنی اور گھر کے دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنی برادری کے افراد کی حفاظت کے لئے اس مشورے پر عمل کریں۔

## رابطوں کو محدود رکھیں

- صرف ایک صحت مند فرد نگہداشت فراہم کرے۔
- بیمار شخص کے ساتھ ذاتی اشیاء، جیسے دانتوں کا برش ، تولیے ، بستر کے چادر وغیرہ ، برتن یا الیکٹرانک آلات کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر ممکن ہو تو بیمار شخص سے الگ باتھ روم کا استعمال کریں۔
    - اگر ممکن نہ ہو تو ، بیمار شخص کو فلش کرنے سے پہلے بیت الخلا کا ڈھکن بند رکھنا چاہئے۔
- کچھ لوگ کووِڈ - 19 منتقل کرسکتے ہیں اگرچہ ان میں بظاہر کوئی علامت نہ ہو۔ **ماسک پہننے سے، بشمول غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ، اورفیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پرحلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا)** پہننے سے، آپکے آس پاس کے لوگوں کی تحفّظ ہو سکتی ہے۔
- جانوروں سے رابطے سے گریز کریں ، کیوں کہ لوگوں کے اپنے پالتو جانوروں میں کووِڈ -19 منتقل کرنے سے متعلق بہت ساری اطلاعات موصول ہوئی ہیں ۔

## اپنی حفاظت کریں

- اگر ممکن ہو تو ، جن لوگوں کو کووِڈ-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے ،وہ کووڈ-19سے متاثر کسی کی دیکھ بھال نہ کریں۔
    - ان لوگوں میں عمر رسیدہ افراد ، دائمی طبی حالت (جیسے دل کی بیماری ، ذیابیطس) یا کمزور مدافعتی نظام والے افراد شامل ہیں۔
- اگر آپ کو بیمار شخص کے 2 میٹر کے فاصلے پر ہونے کی ضرورت ہے تو ، ذاتی حفاظتی سامان(پرسنل پروٹیکٹِو اکوئپمنٹ) پہنیں:
    - طبی ماسک
    - ڈسپوزایبل دستانے
    - آنکھوں کا تحفظی سامان

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada

- بیمار شخص ، ان کے ماحول اور گندگی سے بھرے ہوئے سامان یا سطحوں کو چھونے پر ڈسپوز ایبل دستانے پہنیں۔
- میڈیکل ماسک یا دستانے دوبارہ استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- کم سے کم 20 سیکنڈ کے لئے اپنے ہاتھوں کو اکثر صاف کریں ، خاص طور پر بیمار شخص کو چھونے کے بعد اور دستانے ، چہرے کے ماسک اور آنکھوں کے تحفظی سامان کو ہٹانے کے بعد۔
- ڈسپوز ایبل کاغذی تولیوں سے اپنے ہاتھوں کو خشک کریں۔
  - اگر دستیاب نہ ہو تو دوبارہ قابل استعمال تولیہ استعمال کریں اور گیلے ہونے پر اسے تبدیل کریں۔
- آپ کسی گیلے مسح سے بھی گندگی کو صاف کرسکتے ہیں اور پھر الکحل پر مبنی ہاتھوں کے جراثیم کش محلول (ہینڈ سینٹائزر) کا استعمال کر سکتے ہیں
- بغیر دھوئے ہوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

## ماسک پہننا

- گھر میں کووڈ-19 مریضوں کے لئے اور گھر میں کووڈ-19 مریضوں کو براہ راست نگہداشت فراہم کرنے والوں کے تحفظ کے لئے طبی ماسک کی صلاح دی جاتی ہے۔
- این 95 ریسپائریٹرز کو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں کے لئے مخصوص کرنا چاہئے اور انہیں گھر میں نگہداشت کے لئے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
- اگر طبی ماسک دستیاب نہیں ہیں تو ، غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا ، اورفیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پرحلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا)، اگر قابل برداشت ہو تو بیمار شخص پہن سکتا ہے۔ اس سے ان کے منہ اور ناک کا احاطہ ہوگا ، اور تنفس کی ننھی بوندیں دوسروں کو آلودہ کرنے سے یا سطحوں پر اترنے سے روک دی جا سکتی ہیں۔
- ایک غیرطبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز ان افراد کو بھی پہنایا جا سکتا ہے جو گھر میں کووڈ-19 مریضوں کو براہ راست نگہداشت فراہم کرتے ہیں۔ تاہم، کسی بھی شخص کا کمیونٹی میں غیر طبی ماسک یا چہرہ ڈھانپنے کی چیز پہننا، اس کے لئے محفوظ ثابت نہیں ہوا ہے۔
- سخت حفظان صحت اور پبلک ہیلتھ کے اقدامات، بشمول کثرت سے ہاتھ دھونے سے اور بیمار شخص سے کم سے کم 2 میٹر کی جسمانی فاصلہ برقرار رکھنے سے وائرس سے سامنا کے خطرے کا امکان کم ہوجائے گا۔
- غیر طبی کپڑوں کے ماسک، جب گندے یا نم ہو جائیں تو، انہیں احتیاط سے ہٹا دینا چاہیئے، گرم پانی میں دھونا چاہیئے اور پھر اسے اچھی طرح خشک کرنا چاہیئے۔
- ماسک لگانے اور اتارنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صاف کرنا چاہئے۔

## اپنے ماحول کو صاف ستھرا رکھیں

- استعمال شدہ طبی ماسک ، دستانے اور دیگر آلودہ اشیاء کو استر لگے ہوئے فضلہ کے کنٹینر میں رکھیں ، مشمولات کو محفوظ طریقے سے باندھ لیں اور گھر کے دیگر فضلہ کے ساتھ ضائع کریں۔
- ممکنہ طور پر آلودہ لانڈری کو بشمول غیر طبی کپڑوں کے ماسک اور چہرے کے ڈھانپے کی چیز سمیت پلاسٹک کا استر لگے ہوئے کنٹینر میں رکھیں اور مت ہلائیں۔

- عام استعمال کے کپڑے دھونے کے صابن اور گرم پانی (60 °C سے 90 °C) سے دھو لیں ، اور اچھی طرح خشک کریں۔
- بیمار شخص کے کپڑے ، چادر وغیرہ اور غیر طبی کپڑے کے ماسک اور چہرہ ڈھانپنے کی چیزوں کو دیگر لانڈری کے ساتھ دھویا جاسکتا ہے۔

- کم سے کم دن میں ایک بار، ان سطحوں کو جو لوگ اکثر چھوتے ہیں ، جیسے بیت الخلا ، پلنگ کےپاس رکھے ہوئے ٹیبل، دروازوں کے ہتھے، فون اور ٹیلی ویژن کے ریموٹ، صاف کریں اور جراثیم کش کریں ۔
- صرف منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش کا استعمال کریں جن پر ڈرگ شناختی نمبر (DIN) موجود ہو۔ ڈی آئی این ہیلتھ کینیڈا کی طرف سے دیا ہوا ایک 8 عددی نمبر ہے جو اس بات کی تصدیق کرتا ہے کہ جراثیم کش مصنوعات کو کینیڈا میں منظوری حاصل ہے اور استعمال کے لئے محفوظ ہے۔
- جب منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات دستیاب نہیں ہیں ، گھریلو ڈس انفیکشن کے لئے، لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق ، یا فی 250 ملی لیٹر پانی کے ساتھ 5 ملی لیٹر (ایم ایل) بلیچ کے تناسب میں یا ، فی لیٹر پانی کے ساتھ 20 ملی لیٹر بلیچ ملا کر ایک پتلا بلیچ محلول تیار کیا جاسکتا ہے۔ یہ تناسب 0.1٪ سوڈیم ہائپوکلورائٹ حل دینے کے لئے 5٪ سوڈیم ہائپوکلورائٹ پر مشتمل بلیچ پر مبنی ہے۔ گھریلو (کلورین) بلیچ کو صحیح طریقے سے سنبھالنے کے لئے ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر وہ جراثیم کشی کے لئے مائعوں کے استعمال کو برداشت کر سکتے ہیں تو، اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرانک آلات (مثلاً، ٹیبلیٹز، اسمارٹ بورڈز) کو کم از کم روزانہ 70٪ الکحل (مثلاً الکحل پریپ وائپز) سے جراثیم کش کیا جاسکتا ہے۔

## علامات کے لئے خود کو مانیٹر کریں

- اگر آپ نے ہمیشہ تجویز کردہ احتیاطی تدابیر کا استعمال کیا ہے تو ، بیمار شخص کے ساتھ اپنے آخری قریبی رابطے کے بعد 14 دن تک علامات کے لئے اپنے آپ کو مانیٹر کریں۔
- وائرس کے ساتھ اپنے آخری بار سامنا سے لے کر 14 دن تک کے لئے گھر پر قرنطین (خود ساختہ تنہائی) اختیار کریں اور اگر آپ کے علامات نہیں ہیں تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں لیکن:
  - تجویز کردہ ذاتی حفاظتی سامان (پرسنل پروٹیکٹو اکویپمنٹ) استعمال کیےبغیر ، کسی ایسے شخص کی نگہداشت کی ہو جوکووڈ-19 سے متاثر ہے۔
  - تجویز کردہ ذاتی حفاظتی سامان (پرسنل پروٹیکٹو اکوئپمنٹ) استعمال کیے بغیر قریبی جسمانی رابطہ میں تھے (جیسے مباشرت ساتھی کے ساتھ) یا ان کے ساتھ رہتے ہیں
  - کسی ایسے شخص کے ساتھ باقاعدہ قریبی رابطہ (2 میٹر سے کم فاصلے کا) رہا ہے جس کو کووڈ-19 ہے، علامت شروع ہونے سے 48 گھنٹے پہلے تک یا جب وہ علامتی تھے لیکن علیحدگی اختیار نہیں کی تھی۔
  - تجویز کردہ ذاتی حفاظتی سامان (پرسنل پروٹیکٹو اکوئپمنٹ) کے بغیر کسی ایسے شخص کے جسمانی سیال سے براہ راست رابطہ تھا جسے کووڈ-19 ہے (مثلاً ان کے اوپر کھانسی یا چھینک کے چھینٹے پڑے تھے)

اگر آپ کوعلامات ہونا شروع ہوتے ہیں تو ، جلد از جلد خود کو آئیسولیٹ (الگ تھلگ) کریں اور مزید ہدایات کے لئےاپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں۔

# ان سامان کی فراہمی برقرار رکھیں

- اگر دستیاب ہو توطبی ماسک ، یا غیر طبی ماسک یا چہرہ ڈھانپنے کی چیز
- نگہداشت کرنے والے کے استعمال کے لئے آنکھوں کا تحفظ (چہرے پر استعمال کا ڈھال یا چشمیں)
- دیکھ بھال کرنے والے کے استعمال کے لئے ڈسپوز ایبل دستانے (دوبارہ استعمال نہ کریں)
- ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے
- ٹشوز
- پلاسٹک کا استر لگا ہوا فضلہ کا کنٹینر
- تھرمامیٹر
- نسخے کے بغیر خریدی جانے والی بخار کم کرنے کی دوائیاں (مثلاً آئیبوپروفن یا اسیٹامائنفین•
- رواں پانی
- ہاتھ دھونےکا صابن
- کم از کم 60٪ الکحل پر مشتمل الکحل پر مبنی سینیٹائزر
- برتن دھونے کا صابن
- عام استعمال کا کپڑے دھونے کا صابن
- عام طور پر استعمال کیئے جانے والے گھریلو صفائی ستھرائی سے متعلق مصنوعات
- وَن اسٹیپ کلینر / جراثیم کش
- سخت سطح کو جراثیم کشی کرنے والا ، یا اگر دستیاب نہ ہو تو ، گھنا (5٪) مائع بلیچ اور پتلا محلول بنانے کے لئےایک علیحدہ کنٹینر
- اکثر چھوئے جانے والےالیکٹرانکس کے لئے الکحل پریپ وائپس یا مناسب صفائی ستھرائی کے سامان

.

کووڈ-19کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔

کورونا وائرس سے متعلق مزید معلومات کے لئے:

- 1-833-784-4397

ٹول فری: 1-833-784-4397

- canada.ca/coronavirus