

COVID-19۔ تیار رہیں

کینیڈا کا نظام صحت کینیڈا میں سامنے آنے والے معاملات پر جوابی اقدام کرنے کے لیے تیار ہے، لیکن یہ بھی ضروری ہے کہ اگر یہاں ملک میں وسیع پیمانے پر بیماری پھیلتی ہے تو افراد اور کمیونٹیز بھی تیار رہیں۔

پہلے سے منصوبہ بنائیں

وقت نکال کر اس امر پر غور کریں کہ اگر آپ یا کوئی فیملی ممبر بیمار ہو جائیں اور نگہداشت درکار ہو تو آپ کیا کریں گے۔ مندرجہ ذیل کے بارے میں سوچیں:

- ▶ آپ کو اپنے اور اپنی فیملی کے لیے کون سی غذا اور گھریلو سپلائیز درکار ہیں
- ▶ کون سی دوائیں آپ کو درکار ہیں، جس میں وقت سے پہلے نسخے والی دواؤں کی تجدید کروانا اور انہیں دوبارہ بھرنا شامل ہے

اپنے منصوبوں پر اپنی فیملی، دوستوں اور پڑوسیوں کے ساتھ گفتگو کریں اور ایک نظام بنائیں جس سے ضرورت کے اوقات کے دوران بذریعہ فون، ای میل یا ٹیکسٹ ایک دوسرے سے بات کر سکیں۔

تیار ہو جائیں

سپلائیز تیار رکھیں تاکہ اگر آپ بیمار پڑ جائیں تو آپ کو اپنا گھر چھوڑنے کی ضرورت نہ پڑے۔ جب آپ خریداری کرنے جائیں تو ہر بار اپنے کریانہ سامان میں بعض اضافی آئٹمز شامل کریں۔ اس سے سپلائرز پر کم بوجھ پڑتا ہے اور آپ پر پڑنے والے مالی بوجھ کو بھی کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ چیزیں اسٹاک کر لیں:

- ▶ خشک پاستا اور چاول
- ▶ پاستہ ساس
- ▶ ڈبہ بند سوپ، سبزیوں اور پھلیاں
- ▶ پالتو جانوروں کی غذا اور سپلائیز
- ▶ زنانہ حفظان صحت والے پروڈکٹس
- ▶ تھرمامیٹر
- ▶ ڈائپرز
- ▶ صابن
- ▶ الکحل پر مبنی دست صفا
- ▶ بخار کم کرنے والی دوائیں (اسیٹامینوفین یا آئبوپروفین بالخصوص اور بچوں کے لیے)
- ▶ چہرہ پونچھنے والے ٹشو
- ▶ ٹوائلٹ پیپر
- ▶ کاغذی تولیے
- ▶ پلاسٹک کے کوڑے کے تھیلے
- ▶ برتن دھونے کا صابن
- ▶ لائڈری ڈیٹرجنٹ
- ▶ گھریلو بلیچ
- ▶ گھریلو صفائی کے پروڈکٹس

صحت مند رہیں اور پھیلاؤ کو روکیں

- ▶ اپنے ہاتھوں کو کثرت سے صابن اور گنگنے پانے سے کم از کم 02 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- ▶ اپنے بازو یا آستین میں چھینکیں یا کھانسیں۔
- ▶ مصافحہ، بغل گیری یا بوسے کے بدلے ہاتھ بلانے یا کبھی ٹکرانے پر غور کریں۔
- ▶ غیر مصروف اوقات میں خریداری کر کے یا ٹرانزٹ کا استعمال کر کے بھیڑ بھاڑ والی جگہوں میں جانا کم کریں۔
- ▶ آپ کے علم کے مطابق جو لوگ بیمار ہیں انہیں تب تک گھر پر رہنے کی ترغیب دیں جب تک ان میں علامات بالکل ختم نہ ہو جائیں۔
- ▶ اگر آپ بیمار پڑ جائیں تو تب تک گھر پر رہیں جب تک آپ میں علامات بالکل ختم نہ ہو جائیں۔ اپنے نگہداشت صحت سے متعلق پیشہ ور فرد یا مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور انہیں اپنی علامات بتائیں۔ وہ آپ کو اس بارے میں مشورہ دیں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

باخبر رہیں

کورونا وائرس سے متعلق مزید معلومات کے لیے:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus