



کورونا وائرس کی بیماری (کووڈ-19)

جب آپ کوممکناً کووڈ-19 ہے تو گھر میں کیسے انسولیٹ ہونا ہے (تنہائی اختیار کرنی ہے)

انسولیشن (تنہائی) کا مطلب ہے کہ جب آپ کو کووڈ-19 کی کوئی بھی علامت ہو اور ممکن ہے کہ آپ کا وائرس سے سامنا ہو گیا ہو تو آپ کو گھر میں رہنا ہے۔ دوسرے لوگوں سے رابطوں سے گریز کر کے آپ اپنے گھر کے دوسرے افراد اور اپنی کمیونٹی میں دوسروں تک بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

آپ پر لازم ہے کہ:

- سیدھے گھر جائیں اور/یا گھر پر رہیں اگر:
 - آپ کو کووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے، یا کووڈ-19 کے لیب ٹیسٹ کے نتائج جاننے کے منتظر ہیں
 - آپ کو کووڈ-19 کی کوئی بھی علامت ہے، چاہے وہ معمولی ہی کیوں نہ ہوں، اور
 - آپ کا کووڈ-19 کے کسی مشتبہ، ممکنہ یا تصدیق شدہ کیس سے رابطہ ہوا ہے
 - آپ کو پبلک ہیلتھ کے ذریعے (براہ راست، عوامی مواصلات کے ذریعے یا خود-تشخیصی ٹول کے ذریعے) بتایا گیا ہے کہ آپ کو ممکناً کووڈ-19 کا سامنا ہوا تھا
 - آپ کووڈ-19 کی علامات کے ساتھ کینیڈا سے باہر کے سفر سے واپس آئے ہیں (لازمی)*

- آپ کے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے کے یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے ہدایات کے مطابق اپنے علامات مانیتزر کریں جب تک کہ وہ آپ کو بتائیں کہ آپ کی طرف سے دوسروں تک وائرس پھیلانے کا خطرہ نہیں ہے۔

- اگر آپ کے علامات زیادہ بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں

دوسروں کے ساتھ رابطے محدود رکھیں

- جب تک کہ نہ طبی نگہداشت کی ضرورت ہو اس وقت تک گھر سے نہ نکلیں۔
- عوامی نقل و حمل (جیسے بسیں، ٹیکسیاں) استعمال نہ کریں۔
- رابطوں کو کم سے کم کرنے کے لئے گروسری اور دیگر اشیاء کی رسائی گھر کے دروازے پر کریں۔
- ایک علیحدہ کمرے میں رہیں اور اگر ممکن ہو تو اپنے گھر میں دوسروں سے الگ باتھ روم کا استعمال کریں۔
- اگر آپ کو دوسروں سے رابطہ رکھنا ہے تو، جسمانی دوری کی مشق کریں اور کم سے کم 2 میٹر کا فاصلہ اپنے اور دوسرے شخص کے درمیان رکھیں۔ بات چیت کو مختصر رکھیں اور چہرے کا ماسک پہنیں۔
- دائمی حالات، کمزور مدافعتی نظام اور عمر رسیدہ افراد کے ساتھ رابطے سے گریز کریں۔
- اگر آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں جو پالتو جانوروں کو چھوتے ہیں تو ان پالتو جانوروں کو چھونے سے گریز کریں۔
- دائمی طبی حالات والے، کمزور مدافعتی نظام والے اور عمر رسیدہ افراد کے ساتھ رابطے سے گریز کریں۔





- کسی بھی بات چیت کو مختصر رکھیں اور کھانستے ، چھیکتے وقت یا اگر آپ کو اپنے گھر میں دوسروں کے ساتھ ایک ہی کمرے میں موجود رہنا ہو تو ، دستیابی پر طبی ماسک پہنیں ، اور اگر دستیاب نہ ہو 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 ، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہنیں۔
- چہرے کے ماسک کے محفوظ استعمال اور انہیں محفوظ طریقے سے ضائع کرنے یا دھونے کے لئے ان لائن ہدایات پر ، یا جو ہدایات آپ کی پبلک ہیلتھ اتھارٹی نے فراہم کیئے ہیں ، ان پر عمل کریں
- جانوروں سے رابطے سے گریز کریں ، کیوں کہ لوگوں کی طرف سے ان کے پالتو جانوروں تک کووڈ-19 کی منتقلی کی بہت ساری اطلاعات موصول ہوئی ہیں۔

اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں

- صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں ، اور ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیوں یا خشک دوبارہ قابل استعمال تولیہ سے خشک کریں ، پھر اس کے گیلے ہوجانے پر اسے تبدیل کریں۔
- آپ کسی گیلے مسح (ویٹ وائپ) سے بھی گندگی کو ہٹا سکتے ہیں اور پھر الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔
- اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- اپنے بازو کے موڑ میں یا ٹشو میں کھانسیں یا چھینکیں۔

عام اشیاء اور سطحوں کو آلودہ کرنے سے گریز کریں

- کم سے کم دن میں ایک بار ، ان سطحوں کو جو آپ اکثر چھوتے ہیں ، جیسے بیت الخلا ، پلنگ کے پاس رکھے ہوئے ٹیبل ، ڈورنوبس ، فون اور ٹیلی ویژن کے ریموٹ ، صاف کریں اور جراثیم کش کریں ۔
- دوسروں کے ساتھ ذاتی اشیاء کا اشتراک نہ کریں ، جیسے دانتوں کا برش ، تولیے ، بستر کے چادر وغیرہ ، برتن یا الیکٹرانک آلات۔
- جراثیم کشی کے لئے ، صرف منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش مصنوعات کا استعمال کریں جن پر ٹرگ شناختی نمبر (DIN) موجود ہو۔ ڈی آئی این پبلتھ 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 منظور بحاصل ہے اور استعمال کے لئے محفوظ ہے۔
- جن آلودہ اشیاء کو صاف نہیں کیا جا سکتا ہے ، انہیں استر لگے ہوئے کنٹینر میں ڈالیں ، کنٹینر کا منہ بند کر کے مندرجات کو محفوظ بنائیں اور گھر کے دیگر فضلہ کے ساتھ انہیں ضائع کر دیں۔
- فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن نیچے کر کے بند رکھیں۔
- ہو سکتا ہے کہ 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 ، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہننے سے ، تنفس کی ننھی ننھی بوندیں پھنس جائیں اور ان کے ذریعے آپ کے گردنواح میں آلودگی پھیلنے سے روکا جا سکے ۔ لیکن ماسک پہننے سے صفائی کی ضرورت کم نہیں ہوتی ہے۔



اپنا خیال رکھیں

- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا **پبلک ہیلتھ اتھارٹی** کی ہدایت کے مطابق اپنے علامات مانیٹر کریں۔
- اگر آپ کے علامات زیادہ بگڑ جاتے ہیں تو فوری طور پر اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے یا پبلک ہیلتھ اتھارٹی سے رابطہ کریں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔
- تھوڑا سا آرام کریں ، متوازن غذا کھائیں اور مواصلاتی آلات کے ذریعہ دوسروں سے رابطے میں رہیں۔

*قرنطینہ ایکٹ

حکومت کینیڈا قرنطینہ ایکٹ کے تحت ایک ایمرجنسی آرڈر نافذ کر رہی ہے جس کے مطابق کینیڈا میں – چاہے ہوائی جہاز ، سمندر یا زمین کے ذریعہ – داخل ہونے والے لوگوں کو، کووڈ-19 کے داخلے اور پھیلاؤ کو محدود کرنے کے لئے، اگر انہیں علامات ہیں تو 14 دن تک انسولیت ہونا (تنہائی اختیار کرنا) ہے۔ اس شخص کے کینیڈا میں داخل ہونے کا دن، 14 دن کی مدت کا آغاز ہوتا ہے۔

انسولیت ہونے (تنہائی اختیار کرنے) پر گھر میں فراہمی

- مریض اور نگہداشت فراہم کنندہ کے لئے دستیابی پر طبی ماسک اور اگر دستیاب نہ ہو 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 ، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا)
- نگہداشت فراہم کنندہ کے استعمال کے لئے آنکھوں کا تحفظی سامان (چہرے کا ڈھال یا چشمے)
- نگہداشت فراہم کنندہ کے استعمال کے لئے ڈسپوزیبل دستانے (دوبارہ استعمال نہ کریں)
- ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے
- ٹشو (کاغذ کے رومال)
- پلاسٹک کے اسٹر لگے ہوئے فضلہ کے کنٹینر
- ٹھنڈے کے بغیر خریدی جانے والی بخار کم کرنے کی دوائیاں (مثلاً آئیبوپروفن یا اسیٹامانفین
- رواں پانی
- ہاتھ دھونے کا صابن
- کم از کم 60% الکحل پر مشتمل الکحل پر مبنی سینٹیٹائزر
- برتن دھونے کا صابن
- عام استعمال کے کپڑے دھونے کا صابن
- عام طور پر استعمال کیے جانے والے گھریلو صفائی ستھرائی سے متعلق مصنوعات
- سخت سطح کو جراثیم کشی کرنے والا ، یا اگر دستیاب نہ ہو تو ، گھنا (5%) مائع بلیچ اور پتلا محلول بنانے کے لئے ایک علیحدہ کنٹینر
- اکثر چھوئے جانے والے الیکٹرونکس کے لئے الکحل پریپ وائپس یا صفائی کی مناسب مصنوعات

بندوبست کریں کہ آپ کے سودے بازار کا سامان آپ کو فراہم کیا جائے

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

ملاحظہ کریں یا Canada.ca/coronavirus 1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

