



کورونا وائرس ڈیزیز (کووڈ-19)

اپنے گھر میں کووڈ-19 میں مبتلا بچے کی دیکھ بھال کیسے کریں: نگہداشت کرنے والوں کے لئے مشورہ

ایسے بچے جن کو کووڈ-19 کے علامات ہیں ، وہ کسی ہسپتال میں داخلے کی ضرورت کے بغیر ، ایک نگہداشت گزار کے ساتھ اپنی صحتیابی کی پوری مدت تک کے لئے اپنے گھر میں ہی رہ سکتے۔

اگر آپ کسی ایسے بچے کی دیکھ بھال کر رہے ہیں جس کو مشتبہ یا ممکنہ طور پر کووڈ-19 ہے ، تو اپنی اور اپنے گھر کے دیگر افراد کے ساتھ ساتھ اپنی کمیونٹی کے لوگوں کی حفاظت کے لئے ، نیچے دیئے گئے اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

کووڈ-19 کے علامات

- بخار
- کھانسی
- سانس لینے میں دشواری

اپنے بچے کو علامات کے لئے مانیٹر کریں

- اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے یا [پبلک ہیلتھ اتھارٹی](#) کی ہدایت کے مطابق اپنے بچے کی [علامت](#) مانیٹر کریں۔
- بگڑتے ہوئے علامات، جیسے تیز سانس، سانس لینے میں دشواری ، الجھن ، آپ کو پہچاننے سے عاجز ، بخار یا بخار سے سردی لگ رہی ہے یا ایسا بخار جو کہ بخار کو کم کرنے والی دوائی (جیسے آنبیوٹروفین ، ایسیٹامانوفین) کے لینے پر بھی 12 گھنٹے سے زیادہ وقت تک نہیں اترتی ہے، پر نگاہ رکھیں۔
- اگر آپ کے بچے کو شدید علامات ہوتے ہیں تو ، 911 پر یا آپ کے مقامی ایمرجنسی نمبر پر فون کریں
- اگر کسی ایمبولینس کو کال کریں تو ، بھیجنے والے کو بتائیں کہ بچے کو کووڈ-19 ہے۔ اگر کسی نجی گاڑی میں ہسپتال جارہے ہیں تو ، اسپتال جانے سے پہلے کال کریں اور انہیں بتائیں کہ بچے کو کووڈ-19 ہے۔

اپنے ہاتھ صاف رکھیں

- اکثر صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک [اپنے ہاتھوں کو دھوئیں](#) اور اپنے بچوں کے ہاتھوں کو دھوئیں ، خاص طور پر بچے سے کسی بھی قسم کے رابطے کے بعد (مثلاً ڈائپر تبدیل کرنا) اور دستانے ہٹانے کے بعد۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہیں اور اگر آپ کے ہاتھ آلودہ نظر نہیں آتے ہیں تو ، الکحل پر مبنی سینٹیائزر (الکحل بیسڈ سینٹیائزر) (ABHS) استعمال کریں جس میں کم از کم 60% الکحل ہو۔ اگر ہاتھ آلودہ نظر آتے ہیں تو ، پہلے کسی گیلے مسح سے گندگی کو ہٹا دیں ، پھر اے بی ایچ ایس (ABHS) کا استعمال کریں۔
- ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیوں سے ہاتھ خشک کریں۔





- اگر دستیاب نہ ہو تو دوبارہ قابل استعمال تولیہ استعمال کریں اور گیلا ہونے پر اسے تبدیل کریں۔ اشتراک (شیئر) نہ کریں۔
- بغیر دھوئے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں ، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں اور اپنے بچے کو بھی ان کے چہرے کو ہاتھ نہ لگانے کی ترغیب دیں۔

دوسروں میں انفیکشن پھیلانے سے گریز کریں

- لازمی ہے کہ آپ کا بچہ آپ کے گھر کے اندر یا نگرانی والی بیرونی جگہ میں رہے ، دوستوں کے ساتھ اسکول یا عوامی علاقوں میں نہ جائے ، اور اگر ممکن ہو تو دوسروں کے 2 میٹر کے فاصلے کے اندر نہ رہے۔
- بچے کے ساتھ ذاتی اشیا کا اشتراک نہ کریں ، جیسے دانتوں کا برش ، تولیے ، بستر کے چادر وغیرہ ، برتن یا الیکٹرانک آلات۔
- کھانے کی چیزوں یا مشروبات کا اشتراک نہ کریں۔
- اگر ممکن ہو تو بچے کی ضرورت کے لئے الگ ہاتھ روم استعمال کریں۔ اگر ممکن نہیں تو ، فلش کرنے سے پہلے ٹوائلٹ کا ڈھکن بند رکھیں۔
- دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے: چونکہ چھاتی کا دودھ پلانے سے آپ کے بچے کو صحت کے فوائد ملتے ہیں ، تاہم آپ سے سفارش کی جاتی ہے کہ آپ چھاتی کا دودھ پلاتی رہیں۔ بیماری سے سامنا ہونے سے بچنے کے لئے چہرے کا ماسک پہنیں۔
- اگر آپ فارمولہ پلا رہی ہیں یا چھاتی سے نکالا ہوا دودھ پلا رہی ہیں تو ، ہر استعمال سے پہلے سامان کو احتیاط سے جراثیم سے پاک کریں اور بوتلیں یا چھاتی کا پمپ شیئر نہ کریں۔

اپنا ماحول صاف رکھیں

- استعمال شدہ چہرے کے ماسک ، دستانے اور دیگر آلودہ اشیاء کو استر لگی ہوئی کنتینر میں رکھیں ، مشمولات محفوظ طریقے سے بند کریں اور گھر کے دیگر فضلہ کے ساتھ ان کو ضائع کر دیں۔
- پلاسٹک کا استر لگے ہوئے کنتینر میں ممکنہ طور پر آلودہ کپڑے دھونے کے لئے رکھیں اور اسے 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۔ بچے سے تعلق رکھنے والے کپڑے اور لٹھے وغیرہ دیگر لائڈری کے ساتھ دھو سکتے ہیں۔ آلودہ کپڑے کو براہ راست چھونے کی صورت میں دستانے اور چہرے کا ماسک پہننا چاہئے۔
- روزانہ کم از کم ایک بار ، ایک منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کش سے اپنے گھروں میں اکثر چھوئے جانے والے سطحوں (جیسے ، بیت الخلا ، دھلائی کے کپڑوں کے کنتینرز ، پلنگ کے پاس والے ٹیبل ، ڈورنوبس ، فون اور ٹیلی ویژن ریموٹ) کو جراثیم کش کرنے کے لئے استعمال کریں۔ 70% الکحل مسح سے ٹچ اسکرینز کو صاف کریں۔

اپنی حفاظت کریں

- صرف ایک صحت مند فرد کو بچے کی دیکھ بھال کرنی چاہیئے ، لیکن آپ کے گھر میں ہر ایک کو اس ہدایت پر عمل کرنا چاہئے۔
- جن لوگوں کو کووڈ-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے وہ کووڈ-19 والے بچے کی دیکھ بھال نہ کریں۔ ان میں معمر افراد ، دائمی طبی حالت (جیسے دل کی بیماری ، ذیابیطس) یا مدافعتی نظام میں کمی والے افراد شامل ہیں۔
- اگر آپ کو بچے کے 2 میٹر کے فاصلے پر رہنے کی ضرورت ہے تو ، چہرہ والا ماسک ، ڈسپوز ایبل دستانے اور آنکھوں کا تحفظی آلہ پہنیں۔



- چہرے کے ماسک یا دستانے دوبارہ استعمال نہ کریں۔
- اگر ممکن ہو تو ، بچے کو بھی چہرے کا ماسک پہننا چاہئے جب آپ ان کی دیکھ بھال کر رہے ہوں اور ان کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنے چہرے یا ماسک کو ہاتھ نہ لگائیں۔

علامات کے لئے خود کو مانیٹر کریں

- علامات کے لئے خود کی نگرانی کریں اور خود کو الگ تھلگ (سیلف آئسولیمینٹ) کرنے کے بارے میں اپنے مقامی پبلک ہیلتھ اتھارٹی کے ذریعہ فراہم کردہ کسی بھی مشورے پر عمل کریں۔
- اگر آپ کو معمولی علامات بھی شروع ہوتے ہیں تو ، جلد از جلد خود کو **الگ تھلگ (آئسولیمینٹ)** کریں اور مزید ہدایات کے لئے اپنے مقامی **پبلک ہیلتھ اتھارٹی** سے رابطہ کریں۔

ان سامان کی فراہمی برقرار رکھیں

- چہرے کے ماسک (دوبارہ استعمال نہ کریں)
- نگہداشت کرنے والے کے استعمال کے لئے آنکھوں کا تحفظ (چہرے کا ڈھال یا چشمیں)
- دیکھ بھال کرنے والے کے استعمال کے لئے ڈسپوز ایبل دستانے (دوبارہ استعمال نہ کریں)
- ڈسپوز ایبل کاغذ کے تولیے
- ٹشووز
- پلاسٹک کا اسٹر لگے ہوئے فضلہ جمع کرنے کے کنٹینر
- تھرمامیٹر
- بخار کو کم کرنے کے لئے اوور دا کاؤنٹر (بغیر نسخے کے خریدے جانے والے) ادویات (جیسے ایٹیپرووین یا ایسیٹامانوفین)
- رواں پانی
- ہاتھ دھونے کا صابن
- الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر جس میں کم از کم 60% الکحل ہوتا ہے
- برتن دھونے کے صابن
- کپڑے دھونے کا عموماً استعمال کیئے جانے والا صابن
- گھریلو صفائی ستھرائی سے متعلق عموماً استعمال کیئے جانے والے مصنوعات
- وین- اسٹیپ کلینر / جراثیم کش
- سخت سطح پر جراثیم کشی کرنے والا ، یا اگر دستیاب نہ ہو تو ، گھنے انداز کا (5%) مائع بلیچ اور پانی ملا کر پتلا کرنے کے لئے ایک الگ کنٹینر
- الکحل پریپ وانپس

کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے میں ہم سب اپنا کردار ادا کرسکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے ،
ملاحظہ کریں یا Canada.ca/coronavirus سے رابطہ کریں 1-833-784-4397