

## مشتبہ/مصدقہ کووڈ 19 کے مریضوں کے لئے خود علیحدگی کا مشورہ



Version 1.2

این ایچ ایس فائف متعدد فارمیٹس میں قابل رسائی مواصلت فراہم کرتی ہے بشمول؛ کمیونٹی کی زبانیں، پڑھنے میں آسان نسخہ جات یا آڈیو فارمیٹس۔ وہ لوگ جو سماعت یا گویائی سے محروم ہیں ان کے لیے این ایچ ایس فائف ایس ایم ایس ٹیکسٹ سروس نمبر 07805800005 دستیاب ہے۔

رسائی پذیر فارمیٹس کے متعلق مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں:  
ای میل: Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net  
فون: Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net ٹیلی فون:  
01592 729130

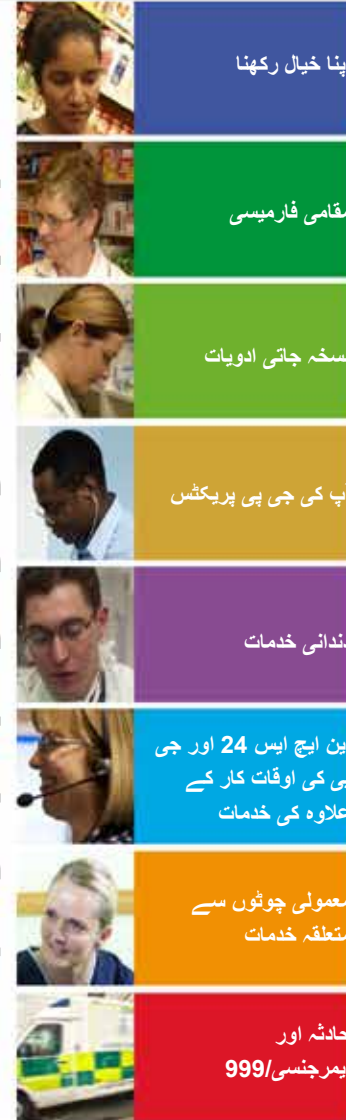


جائیں  
کہ  
جب  
آپ  
بیمار  
ہوں  
تو  
کس  
کے  
پاس  
جائیں



Version 2.1 - 2012

اپنی صحت کی ضروریات کے لیے موزوں ترین خدمت  
منتخب کرنے کے متعلق مزید معلومات کے لیے کتابچہ لیں یا  
[www.nhsfife.org/knowwhototurnto](http://www.nhsfife.org/knowwhototurnto) ملاحظہ  
کریں



اپنا خیال رکھنا

مقامی فارمیسی

نسخہ جاتی ادویات

آپ کی جی بی پریکٹس

ذندانی خدمات

این ایچ ایس 24 اور جی  
پی کی اوقات کار کے  
علاوہ کی خدمات

معمولی چوٹوں سے  
متعلقہ خدمات

حادثہ اور  
ایمرجنسی/999

### اپنی خیریت کو مد نظر رکھیں

ایک لمبے عرصے تک گھر پر رہنا کچھ لوگوں کے لئے  
مشکل، مایوس کن اور اکیلے پن کا باعث ہو سکتا ہے اور  
آپ افسردہ محسوس کر سکتے ہیں۔

یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ اپنے ذہن کے ساتھ ساتھ اپنے جسم  
کا بھی خیال رکھا جائے اور ضرورت پڑنے پر معاونت  
حاصل کی جائے۔ فون پر یا بذریعہ سوشل میڈیا اپنے اہل  
خانہ اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہیں۔

ان امور پر غور و فکر کریں جو آپ گھر پر وقت گزارنے  
کے دوران انجام دے سکتے ہیں، جیسا کہ کھانا پکانا،  
مطالعہ کرنا، آن لائن حصولِ تعلیم یا فلمیں دیکھنا۔ اگر آپ  
قدرے بہتر محسوس کریں تو آپ اپنے گھر یا باغ کے اندر  
ہلکی پھلکی ورزش میں بھی حصہ لے سکتے ہیں۔

### 7 دنوں تک گھر پر رہنے کے بعد

اگر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں اور گزشتہ 2 دنوں کے  
اندر آپ کو تیز بخار نہیں ہوا تو آپ 7 دن بعد اپنی نارمل  
روٹین میں واپس آ سکتے ہیں۔

اگر آپ کی علامات شدت اختیار کر جاتی ہیں یا 7 دن بعد  
بہتر نہیں ہوتیں تو این ایچ ایس 24 (111) یا اپنے جی پی  
کو فون کریں۔

انفیکشن ختم ہو جانے اور دیگر علامات میں بہتری آ جانے  
کے کئی ہفتوں بعد تک آپ کی کھانسی برقرار رہ سکتی  
ہے۔ صرف مستقل کھانسی رہنے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ  
کو 7 دن سے زیادہ مدت تک لازماً گھر پر رہنا چاہیئے۔

مزید معلومات کے لیے، [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)،  
ملاحظہ کریں۔

## گھر پر رہنے کا مشورہ

کووڈ 19 انفیکشن کے خدشے کا شکار ہونے کی وجہ سے آپ کی جانچ کی گئی، تاہم آپ ڈسچارج کیے جانے کے قابل ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر علامات ظاہر ہونے کے دن سے لے کر 7 دن تک گھر پر رہیں۔ یہ اس دورانیے، جبکہ آپ کی انفیکشن متعدی ہے یعنی آپ سے دوسروں کو بیماری لگ سکتی ہے، میں آپ کی کمیونٹی کے دیگر افراد کو تحفظ دینے میں کارگر ہو گا۔

## کیا کیا جائے

اگر آپ کو 7 دنوں تک گھر پر رہنا ہے:

- ⇐ قبل از وقت منصوبہ بندی کریں اور یہ یقینی بنانے کے لئے دوسروں سے مدد طلب کریں کہ آپ کامیابی کے ساتھ گھر پر رہ سکیں
- ⇐ اپنے آجر، دوستوں، اور اہل خانہ سے ان چیزوں کے حصول میں مدد طلب کریں جو آپ کو گھر پر رہنے کے لئے درکار ہوں
- ⇐ جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر کے اندر دوسرے لوگوں سے کم از کم 2 میٹر (تقریباً 3 قدم) کے فاصلے پر رہیں
- ⇐ اگر ممکن ہو تو اکیلے سوئیں
- ⇐ باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں
- ⇐ جس قدر ممکن ہو سکے بزرگوں اور ان لوگوں سے دور رہیں جنہیں مستقل عارضے لاحق ہوں
- ⇐ اس امر پر غور کریں کہ کیا بزرگ افراد اور مستقل عارضوں کے شکار افراد ان 7 دنوں میں کسی اور گھر میں رہائش اختیار کر سکتے ہیں جب آپ کو گھر پر رہنے کی ضرورت ہو۔

## گھر پر رہنے سے ہماری کیا مراد ہے (خود علیحدگی)

اگر آپ کو 7 دن تک گھر پر رہنا پڑ جائے تو آپ کو کام، اسکول یا دیگر عوامی جگہوں پر نہیں جانا چاہیئے۔

دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کریں بذریعہ:

- ⇐ ملاقاتیوں سے اجتناب کر کے
- ⇐ ٹیکسی یا پبلک ٹرانسپورٹ استعمال نہ کر کے
- ⇐ کسی دوست یا پڑوسی کو اپنی خریداری کرنے کا کہہ کر یا ڈیلیوری کا بندوبست کر کے، جسے پھر آپ کے دروازے پر رکھ دیا جائے
- ⇐ تولیہ، کپڑے، ٹوتھ برش یا ریزرز شیئر نہ کر کے
- ⇐ آپ کو بوسہ لینے اور جنسی عمل کرنے سے بھی اجتناب کرنا چاہیئے۔

## اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتے ہیں جسے گھر پر رہنا ہو

کووڈ 19 کی علامات کے حامل فرد کے گھرانے کے ممبران کو بھی لازماً 14 دنوں تک گھر پر رہنا ہو گا، چاہے ان میں علامات نہ بھی پائی جائیں۔ اگر گھرانے کے دیگر افراد علامات کا شکار ہو جاتے ہیں تو انہیں لازماً اپنے علامات کے آغاز سے لے کر 7 دنوں تک گھر پر رہنا ہو گا، چاہے یہ ان کے لیے 14 دنوں کی علیحدگی کی مدت سے زیادہ ہی کیوں نہ ہو جائے۔

## اپنے ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں

باقاعدگی سے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں اور اپنے گھرانے کے دیگر افراد کو بھی ایسا کرنے کا کہیں۔ اگر آپ کے ہاتھ ظاہری طور پر گندے نہیں ہیں تو آپ الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ دوسروں سے الگ تولیہ استعمال کر کے اپنے ہاتھ خشک کریں۔ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔

## صفائی کی مصنوعات

وائرسوں اور جراثیم کے خلاف کارگر گھریلو کلینر کی مدد سے روزانہ تمام سطحوں کو صاف کریں۔ کثرت سے چھوئی جانی والی جگہوں پر خاص توجہ دیں۔ عام گھریلو مصنوعات جیسا کہ ڈیٹرجنٹ اور بلیچ کارگر ہیں۔

سطحوں کی صفائی کرنے اور کپڑے یا بستر اٹھانے رکھنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

## کوڑا کرکٹ تلف کرنا

آپ ڈسپوزیبل کوڑے کے تھیلوں کے اندر محفوظ طور پر ذاتی کوڑا (جیسا کہ استعمال شدہ ٹشو) اور ڈسپوزیبل صاف کرنے والے کپڑے ذخیرہ کر سکتے ہیں۔ انہیں:

- \* ایک اور بیگ میں رکھا ہوا ہونا چاہیے
- \* مضبوطی سے بندھا ہوا ہونا چاہیے
- \* آپ کے کمرے میں دیگر کوڑے سے الگ رکھا ہوا ہونا چاہیے
- \* آپ کے گھر کے عام بیرونی کوڑا دان میں ڈالنے سے قبل کم از کم 72 گھنٹوں کے لئے الگ رکھا جانا چاہیئے۔
- \* دیگر گھریلو کوڑا عمومی طریقے سے ٹھکانے لگایا جا سکتا ہے۔

## گندے کپڑے

گندے کپڑوں کو بلانے جلانے، جھاڑنے یا جھٹکنے سے گریز کریں، کیونکہ ایسا کرنے سے بذریعہ ہوا وائرس پھیل سکتا ہے۔ کپڑوں کی احتیاط کے لیبل پر درج کردہ بلند ترین درجہ حرارت کی ترتیب کو استعمال کرتے ہوئے کپڑے دھوئیں۔ جہاں تک ممکن ہو، اپنے گھر میں رہنے والے دیگر افراد سے علیحدہ طور پر کپڑے دھوئیں۔ اگر آپ کے پاس واشنگ مشین نہیں ہے، تو اپنے گندے کپڑے لائڈری لے جانے کی خاطر اپنے 7 دن کی علیحدگی کی مدت ختم ہو جانے کے بعد مزید 3 دن تک انتظار کریں۔