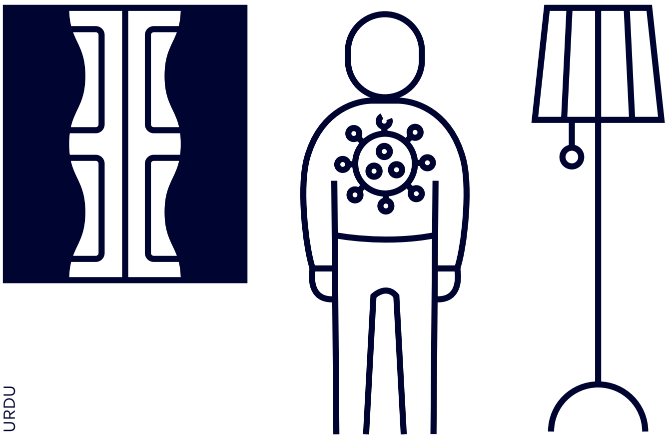

URDU

اگر ایک ٹیسٹ یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو کورونا وائرس لگ چکا ہے تو آپ پر علیحدگی میں چلے جانا لازم ہے۔

اس کے معنٰی یہ ہوئے کہ آپ گھرکے اندر رہیں تا کہ دوسروں کو چھوت نہ لگا سکیں۔

گھر سے باہر نہ نکلیں۔ ملازمت پر جانے کے لئے بھی نہیں۔

تمام طے شدہ ملاقاتوں کو منسوخ کردیں اور دوستوں اور خاندان سے ٹیلی فون یا انٹر نیٹ پہ بات چیت کریں۔

آپ کب گھر سے باہر نکل سکتے ہیں؟

- یہ اس بات پہ منحصر ہے کہ آپ کو اب بھی یا اس سے قبل علامات لاحق رہی ہوں۔ مثال کے طور پہ وہ علامات بخار، گلے میں درد یا کھانسی ہیں۔
- اگر آپ کو علامات لاحق رہی ہوں تو آپ صرف اس وقت دوبارہ باہر جا سکتے ہیں جب آپ 48 گھنٹوں تک ان علامات سے پاک رہے ہوں۔
- اگرآپ کو قطعی طور پر کوئی علامات لاحق نہ رہی ہوں اور آپ کورونا ٹیسٹ لئے جانے کے بعد 7 دنوں تک خود کو صحت مند محسوس کرتے رہے ہوں تو آپ باہر نکل سکتے ہیں۔

علیحدگی میں کیسا ہوتا ہے؟

- جب آپ گھر کے اندر علیحدگی میں ہیں تو جن کے ساتھ آپ رہائش پذیر ہیں ان سے 2 میٹر کے فاصلہ پر رہیں۔
- چومنے اور گلے ملنے سے اجتناب کریں
- ایک ہی کمرہ میں زیادہ دیر ٹھہرنے سے گریز کریں اور اس کمرہ میں سے بعد میں 10 منٹ تک ہوا گزاریں۔
- دوسروں کے ساتھ ایک ہی کمرہ میں نہ سوئیں
- اکثر ہاتھ دھویں یا سینی ٹائزر لگائیں
- جن جگہوں اور سطحوں کو آپ ہاتھ لگاتے ہوں انہیں روزانہ صاف کریں۔ مثلاً : دروازوں کے ہینڈل ریموٹ کنٹرول، ٹیلیفون، کی بورڈ، ماؤس، بجلی کے ساکٹ، پانی کی ٹونٹیاں، ٹوائیلٹ اور کھلونے۔ صفائی کے عمومی مائع جات استعمال کریں۔
- دوسروں کے ساتھ بانٹ کرتولیہ نہ استعمال کریں۔
- بچوں کو لانے لیجانے، خرید اری اور کتے کو ہوا خوری کے لئے لیجانے میں دوسروں سے مدد طلب کریں۔
- اگر آپ کو اشیاء گھر پہ پہنچائی جاتی ہوں تو انہیں دوازہ کے باہر ہی رکھوائیں۔

اگرآپ کو علیحدگی کو منقطع کرنے کی اشد ضرورت پڑے تو منہ پر ماسک پہنیں مثال کے طور پر اگر آپ کو ہسپتال جانا ہو۔