

# نوول کرونا وائرس (کوویڈ-19)

## خود کو الگ تھلگ کرنا

### نگہداشت کرنے والوں، گھرانے کے افراد اور قریبی رابطے والوں کیلئے رہنمائی

اگر آپ کسی ایسے فرد کی نگہداشت کر رہے ہیں یا اس کے ساتھ رہ رہے ہیں جو وائرس سے متاثر ہے، تو آپ کو ایک 'قریبی رابطہ' سمجھا جاتا ہے۔

اپنی صحت کی نگرانی کیسے کرنی ہے اور اگر آپ خود کو بیمار محسوس کریں تو کیا کرنا ہے کے بارے میں نیشنل ہیلتھ سے 905-799-7700 پر رابطہ کریں۔ صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کو یہ بتانا یقینی بنائیں کہ آپ کسی کوویڈ-19 والے فرد سے قریبی رابطے میں ہیں۔



### اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوئیں

- متاثرہ شخص سے ہر رابطے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہوں تو الکوحل پر مبنی ہینڈ سینٹائزر استعمال کریں۔



### ماسک، دستانے اور آنکھوں کی حفاظت پنہیں

- اگر متاثرہ فرد کا ٹھوک یا جسم کے دوسرے سیال (مثلاً، خون، پسینہ، ٹھوک، تے، پیشاب اور فضلے) آپ سے مس ہوتے ہیں تو ماسک، دستانے اور آنکھوں کی حفاظت کیلئے (چشمے یا چہرے کی ڈھال پنہیں)



### ہر استعمال کے بعد دستانے اور ماسک کو ضائع کر دیں

- نگہداشت فراہم کرنے کے فوری بعد آپ دستانے اور ماسک اتاریں اور انہیں پلاسٹک کا تھیلا لگی ہوئی کوڑے کی ٹوکری میں پھینک دیں۔
- نگہداشت فراہم کرنے کے فوری بعد آپ دستانے، ماسک اور آنکھوں کی حفاظت کو اتاریں اور انہیں پلاسٹک کا تھیلا لگی ہوئی کوڑے کی ٹوکری میں پھینک دیں۔
- پہلے دستانے اتاریں اور اپنا ماسک اور آنکھوں کی حفاظت کو اتارنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اپنے چہرے کو چھونے یا کچھ اور کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دوبارہ صابن اور پانی سے صاف کریں۔



### اپنے گھر میں ملاقاتیوں کی تعداد کو محدود کریں

- ملاقاتیوں کو نہ آنے دیں جب تک کہ ضروری نہ ہو (مثلاً، نگہداشت فراہم کرنے والے)۔
- اگر آپ کے پاس ملاقاتیوں کا آنا ضروری ہو، تو ہر وقت دوسروں سے کم سے کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- بزرگوں اور ان لوگوں کو جنہیں بیماری کا زیادہ خطرہ ہے (مثلاً، کمزور مدافعتی نظام، طبی حالتوں جیسے کہ دل کی بیماری، ذیابیطس اور کینسر) والوں کو متاثرہ فرد سے دور رکھیں۔



## گھریلو سامان شینئر کرنے سے پرہیز کریں

- خود کو الگ تھلگ رکھنے والے فرد کے ساتھ برتن، پینے کے گلاس، پیالے، کھانے کے برتن، تولنے، بستر یا دیگر اشیاء کا اشتراک نہ کریں۔
- استعمال کے بعد، ان اشیاء کو گرم پانی میں صابن یا ڈیٹرجنٹ سے دھویا جانا چاہئے۔ کسی خصوصی صابن کی ضرورت نہیں ہے۔
- ڈش واشر اور واشنگ مشینیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔
- سگریٹیں شینئر نہ کریں۔



## صاف کریں

- اپنے گھر کو عام گھریلو صفائی کی اشیاء سے صاف کریں۔
- باقاعدگی سے چھوئی جانے والی اشیاء جیسے کہ ٹوائلٹس، سنک کی ٹوائلوں کے دستے، دروازوں کے دستے اور بستروں کے قریب والی میزوں روزانہ کی بنیاد پر صاف کریں۔



## دُھلنے والے کپڑے اچھی طرح سے دھوئیں

- دُھلنے والے کپڑوں کو الگ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن ان کے ساتھ کام کرتے وقت آپ کو دستانے پہننے چاہئیں۔
- اپنے دستانے اتارنے کے فوری بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف کریں۔



## کوڑے کرکٹ کو چھوتے وقت محتاط رہیں

- تمام کوڑا کرکٹ عام کوڑے دانوں میں ڈالا جاسکتا ہے۔
- جب کوڑے کی ٹوکریوں کو خالی کر رہے ہوں، تو خیال رکھیں کہ آپ کے ہاتھ استعمال شدہ ٹشو پیپروں سے نہ چھوئیں۔ کوڑے کی ٹوکریوں میں پلاسٹک کے پھیلوں کا استعمال لگانا کوڑا پھینکنے کو زیادہ آسان اور زیادہ محفوظ بنا دیتا ہے۔
- کوڑے کی ٹوکری کو خالی کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف کریں۔

یہ دستاویز پبلک ہیلتھ اونٹار یو کی اجازت سے وضع کی گئی تھی۔ پبلک ہیلتھ اونٹار یو تیسرے فریق کے ذریعہ پی ایچ او دستاویزات کے ترجمے / تبدیلیوں / موافقت کے نتیجے میں کسی بھی اشاعت کے مواد کی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔

905-799-7700 یا [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus)، کیلیڈن (Caledon)

905-584-2216 پر قابل اعتماد معلومات کے ساتھ آپ ڈیٹ رہیں۔

اس دستاویز میں موجود معلومات 23 جون، 2020ء تک تازہ ترین ہیں۔